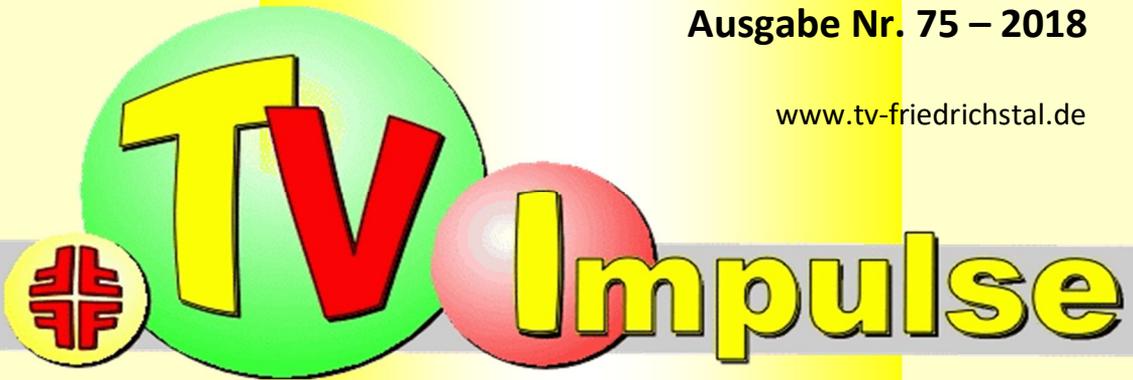


Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.

Ausgabe Nr. 75 – 2018

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,

hinter uns liegt ein ruhiges und entspanntes Jahr, wenn man die Erfahrungen von vergangenen Jahren hat. Außer einer Anzeige wegen der nicht erlaubten Nutzung eines Lizenzpflichtigen Fotos auf der Homepage und einem kaputten Zaun durch einen heruntergefallenen Ast, gab es keine nennenswerten Schwierigkeiten. Der Verein hat sich weiterentwickelt, neue Gruppen haben sich gebildet und einige Dinge haben sich verändert.

Verändert hat sich beispielsweise die Mitgliederzahl des TV Friedrichstal. Nachdem in den letzten Jahren meist dreistellig ist die Mitgliederzahl aktuell wieder vierstellig: der Turnverein hat wieder über 1000 Mitglieder.

Hier sieht man ganz klar, dass sich die Bemühungen und Anstrengungen neue Mitglieder zu gewinnen gelohnt haben.

Das sportliche Angebot des Vereins wurde erweitert und die Zahl der Veranstaltungen stieg im Vergleich zum letzten Jahr weiter an. Die großen Feste und Veranstaltungen wie Marktplatzfest und Weihnachtsmarkt waren erfolgreich und tragen neben den Mitgliedsbeiträgen und Altpapiersammlungen wesentlich zu den finanziellen Spielräumen des Vereins bei. Der aktuelle Altpapierpreis verleitet zwar nicht zu Freudensprüngen, diese Einnahmen sind aber durch Ihre Regelmäßigkeit und den vergleichbar geringen Aufwand auch weiterhin sehr lohnenswert.

Der Turnverein Friedrichstal hat sich neben dem „alltäglichen Sportprogramm“ unter der Woche im nächsten Jahr einiges vorgenommen. Der Vorstand, der Turnrat, die Abteilungsleiter und die Übungsleiter des Vereins sind in allen Richtungen aktiv. Sie planen, organisieren, machen und tun in allen Richtungen. Es standen und stehen die internationalen deutschen Meisterschaften im Budo Anfang Mai an, das Sommerfest Mitte Juli, der neue Friedrichstaler Waldlauf im Oktober und der Weihnachtsmarkt im Dezember. Für



all diese Aktionen und das wöchentliche Sportprogramm benötigt man Helfer und Manpower (fast ohne Ende). Bitte unterstützen Sie diejenigen, die sich alljährlich auf der Hauptversammlung und unterm Jahr zur Verfügung stellen und Verantwortung übernehmen, mit Ihrer Kraft und Ihrem Zuspruch. Lassen Sie die Macher im Verein spüren, dass sie es nicht für sich machen, dass sie nicht alleine sind.

Der Turnverein Friedrichstal hat es vor einigen Jahren gewagt die Walter und Margot Giraud-Halle selbst zu planen, zu finanzieren und zu bauen. In diesem Jahr haben wir nun zum ersten Mal wieder mehr Geld auf dem Konto als Schulden auf der Bank! Wie letztes Jahr bereits angekündigt ist bald wieder Spielraum für mehr Investitionen in den Bestand, die Renovierung der Toiletten und alles Andere von dem Sie in Ihrer Turngruppe träumen.

Wenn das kein Grund ist positiv in die Zukunft zu schauen.

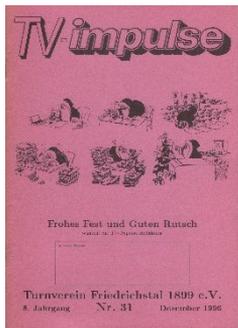
Bis bald, Ihr

Christian Steiner (1. Vorsitzender)

TV Impulse feiert Jubiläum

Mit dem vorliegenden Heft kann unsere Vereinszeitschrift auf nunmehr 75 Ausgaben zurückblicken. Grund genug wieder einmal auf die Geschichte von TV Impulse zurückzublicken.

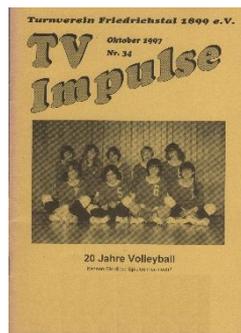
Initiiert wurde TV Impulse im Jahr 1989 vom damaligen Vorsitzenden Werner Weiler und dessen Stellvertreter Klaus Gissler. Im Juni erschien dann die Nummer 1 optisch mit dem Vereinswappen auf der Titelseite gelungen ins Bild gesetzt. Von da an berichtete TV Impulse regelmäßig aus dem Vereinsleben. Ab Heft 2 bzw. 3 gehörten auch Dietmar Ratz und Ulrike Gottschlich der Redaktion an, und so kämpften fortan vier Redakteure um Aktualität und Informativität. Aufgrund der Unzufriedenheit mit der ursprünglichen Textsatz- und Endherstellungsfirma der Hefte wurde zum Ende des 2. Jahrgangs der Entschluss gefasst, die Hefte in eigener Regie herzustellen.



Ab Heft 9 erschien TV Impulse in neuem Gewand, mit neuen Ideen, neuem Konzept sowie einer kompletten Neuorganisation der gesamten Herstellung. Jetzt lagen Textsatz, Layoutgestaltung, Korrekturarbeiten und Montage in der Obhut von Dietmar Ratz, und am Ende gingen die Druckvorlagen nur noch zur Produktion an das Druckatelier Gerbing in Blankenloch.

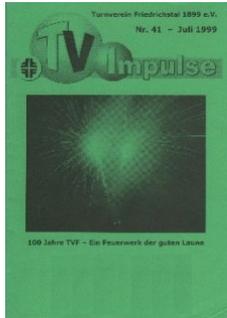
Auch das Outfit der Hefte veränderte sich, denn statt dem Vereinswappen zierten nun aktuelle Fotos die Umschlagseite, deren Grundfarben jeweils zwischen den Vereinsfarben und der alten Farbe Weiß wechselten. 1992 verkleinerte sich das Redaktionsteam leider, denn Ulrike Gottschlich wollte sich an anderen Aufgaben im Turnverein zuwenden.

Im April 1997 konnte Markus Böhm als neuer Redakteur gewonnen werden, und im Oktober des gleichen Jahres gab es eine komplette Umgestaltung des Layouts von TV Impulse. Zur Erstellung der Texte und des Layouts wurde von TeX auf Microsoft Word gewechselt. Markanteste Neuerungen waren der Schriftzug auf der Titelseite und die Überschriften für die einzelnen Rubriken des Heftes. In die gleiche Zeit etwa fiel auch der „Wechsel“ der Druckerei, denn Herr Gerbing ging in den Ruhestand und Herr Lenz übernahm das Druckatelier am Blankenlocher Baggersee.



Anfang 1998, in der arbeitsreichen Vorbereitungsphase der 100-Jahrfeier, zogen sich Klaus Gissler und Werner Weiler, aus der Redaktionsarbeit zurück. Für das verbleibende Redaktionsduo stand nun die Realisierung der Festschrift an. Für die 148 Seiten starke Jubiläumsausgabe

Nr. 40 wurden zur Erstellung der TV-Historie Berge von Akten, Dokumenten und Fotos gesichtet, Texte geschrieben, Fotos geschossen und Interviews geführt. Für die Jubiläumsausgabe sind daher so manche Abend- und Nachtstunden, Wochenenden und Urlaubstage draufgegangen



Mit Heft 41 präsentierte sich TV Impulse wieder in einem neuen Erscheinungsbild. Der Schriftzug auf der Titelseite integriert das zur 100-Jahrfeier entworfene Logo des TVF und die Gestaltung der Innenseiten des

Hefts orientiert sich am Layout der Festschrift. Die ersten 50 Ausgaben von TV Impulse erschienen 3-4 mal pro Jahr. Im Jahr 2000 startet der TVF in das Onlinezeitalter und aktuelle Informationen werden zusehends auf der Homepage veröffentlicht. Ab der Jubiläumsausgabe Nr. 50 im Jahr 2002 erscheint TV Impulse daher nur noch zweimal pro Jahr.

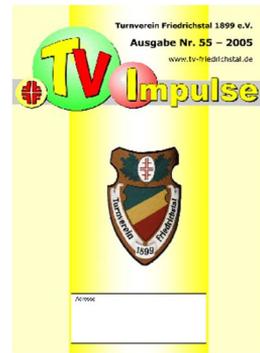
Anfang 2004 verabschiedet sich Dietmar Ratz aus der Redaktion und beendet auch seine Arbeit als Pressewart des TVF. Ab der Ausgabe Nr. 54 im September 2004 bleibt Markus Böhm als einziger TV Impulse Redakteur übrig. Mit Ausgabe Nr. 55 stehen weitere Veränderungen an. Die Titelseite wird farbig und besteht aus dem aktuellen Logo, sowie dem Wappens des TV Friedrichstal. Das Layout der Innenseite bleibt zunächst unverändert. Künftig erscheint eine vollständige Ausgabe im Frühjahr und eine Mini-Ausgabe im Herbst. Der Druck wechselt zu Fischer digital + Schnell druck in der Oststadt in Karlsruhe.

Mit Ausgabe 69 erscheint TV Impulse erstmals komplett in Farbe. Mit der Umstellung auf Farbdruck erfolgt eine komplette Überarbeitung des Layouts. Die drei Farben des TVF

gelb, grün und rot bilden die Grundlage des Layouts. Fotos kommen jetzt viel besser zur Geltung. Durch die Umstellung auf Farbdruck steigen die Druckkosten allerdings um mehr als doppelte. Durch den gleichzeitigen Rückgang der Werbeanzeigen können TV Impulse nicht mehr kostendeckend erstellt werden. Zur Reduzierung der Druckkosten erfolgt daher ab Ausgabe 70 ein Wechsel zur Internetdruckerei wirmachendruck.de, wodurch die Druckkosten um 2/3 gesenkt werden konnten. Gleichzeitig gelang es unserem Marketingverantwortlichen Bodo Ganz, neue Anzeigenkunden zu gewinnen, so dass TV Impulse aktuell sogar einen kleinen Gewinn erwirtschaftet.

75 Ausgaben in einem Zeitraum von 29 Jahren. Beim Start im Jahr 1989 hätte sicherlich niemand gedacht, dass TV Impulse über einen solch langen Zeitraum bestehen bleibt. In den letzten Jahren gab es immer wieder Überlegungen die Zeitschrift einzustellen. Die Homepage wird immer stärker genutzt, ein Newsletter informiert zusätzlich die Mitglieder über neue Angebote TVF. Wir haben uns dennoch entschieden die Printausgabe weiterzuführen. Zum einen gibt die TV Impulse einen kompakten Überblick über die zahlreichen Aktivitäten des Vereins innerhalb eines Jahres und zum anderen gibt es immer noch einen großen Anteil von Mitgliedern, die eine gedruckte Ausgabe einer reinen Onlineversion vorziehen.

Auf die nächsten 25 Ausgaben bis zum nächsten Jubiläum!



Vereins-Shirt für alle Mitglieder



Für Präsentationszwecke und zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls bietet der TV Friedrichstal für alle Mitglieder Shirts in verschiedenen Ausführungen und Farben an. Die Shirts bestehen durch angenehmes Tragegefühl und sorgen zudem für sportliches Outfit.

Die Shirts werden direkt auf Bestellung produziert und von Sport Hofmann in Leopoldshafen bedruckt. Dieser Vorgang dauert ab Bestellungseingang ca. 14 Tage.

Folgende Varianten stehen zur Auswahl:

- Klassisches T-Shirt aus Baumwolle für 15 €
- Polo-Shirt aus Baumwolle für 20 €
- Funktionsshirt im Herrenschnitt (Rundhals) für 22 €
- Funktionsshirt im Damenschnitt (V-Ausschnitt, tailliert) für 22 €

Das Vereinslogo kann wahlweise klein auf der

Brust, groß auf dem Rücken, am Kragen oder auf dem Ärmel gedruckt werden. Als Farben für das einfarbige Logo stehen weiß, schwarz oder silber zur Auswahl. Ein Logo ist im Preis enthalten. Jedes weitere kostet 4 €.

Im Vorraum der Walter und Margot Giraud-Halle hängen verschiedene Ausführungen der Shirts zur Ansicht.

Die Shirts können über die Übungsleiter oder direkt bei Kerstin Aberle per Mail an kerstin.aberle@tv-friedrichstal.de bestellt werden.

Mit diesen Shirts zeigen wir unsere Verbundenheit zu unserem tollen Verein und zudem als Präsentation bei Veranstaltungen auf diversen Festen.

Und außerdem schau ma damit sau guat aus !!!



Präventiver Kinder- und Jugendschutz



im Verein Kinder und Jugendliche beaufsichtigen, betreuen, erziehen, ausbilden oder einen vergleichbaren Kontakt haben, dem Verein ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen sollen.

Daraufhin hat sich der TV Friedrichstal dazu entschlossen, freiwillig eine Vereinbarung mit dem Landratsamt zu schließen, in der sich der Verein dazu verpflichtet, von denjenigen Personen im Verein, die in engem Kontakt zu

Das Landratsamt Karlsruhe kam im Sommer auf die Vereine im Landkreis zu, Paragraph 72 a SGB VIII umzusetzen. Dieser besagt, dass Personen, die

Kindern und Jugendlichen stehen, ein erweitertes Führungszeugnis einzufordern.

Die Abteilungsleiter gaben diese Aufforderung an ihre Übungsleiter weiter und einige Führungszeugnisse wurden bereits eingesehen.

Um das Thema des präventiven Kinder- und Jugendschutzes für alle Übungsleiter des Turnvereins präsent zu machen, wurde am 28.11.2017 ein Informationsabend in der TV-Kantine veranstaltet. Wir freuten uns über den sehr informativen Gastvortrag zu diesem Thema von Lisa Hettmanczyk, Bildungsreferentin von der Badischen Sportjugend.

Insgesamt 14 Übungsleiter nahmen am Infoabend teil und beteiligten sich am regen Austausch mit der Referentin.

Mit der Einsicht aller Führungszeugnisse bis Ende 2017 und dem Informationsabend wurden die ersten Bausteine für aktiven präventiven Kinder- und Jugendschutz beim TVF gelegt.

Datenschutzgrundverordnung



Mit dem Eintreten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) am 25.05.2018 hat auch der TV Friedrichstal seine Prozesse überprüft und den neuen Richtlinien angepasst. Beim Vereinseintritt willigt das Mitglied ein, dass die im Mitgliedsantrag angegebenen Daten in

der Mitgliederverwaltung elektronisch gespeichert werden. Zugriff auf die Mitgliederdaten hat nur ein kleiner Kreis autorisierter Personen beim TV. Mit Inkrafttreten der DSGVO hat jedes Mitglied das Recht, die über ihn gespeicherten Daten einzusehen. Möchten Sie von diesem Recht Gebrauch machen, senden Sie eine Email an die Mitgliederverwaltung mitgliederverwaltung@tv-friedrichstal.de. Sind inkorrekte Daten über das Mitglied gespeichert, können diese auch auf diesem Wege korrigiert werden.

Außerdem wurden die Datenschutzhinweise der Homepage an die neuen Richtlinien angepasst.

TVF hat wieder über 1000 Mitglieder



Bei der 119. Jahreshauptversammlung des TV Friedrichstal blickte der 1. Vorsitzende Christian Steiner auf ein ruhiges und entspanntes Jahr zurück. Außer einer Anzeige wegen einer unerlaubten Nutzung eines Fotos auf der Homepage und einem kaputten Zaun durch einen heruntergefallenen Ast, gab es keine größeren Schwierigkeiten. Der Verein hat sich gut weiterentwickelt, neue Übungsleiter kamen hinzu, neue Gruppen haben sich formiert. So erhielten dieses Jahr die zahlreichen Besucher einen Einblick in die Arbeit von Magaly Thomas-Wünsch und ihrer neuen Ballettgruppe. Die kleinen Ballerinas zeigten einen tollen Auftritt und bekamen viel Applaus von den Mitgliedern des Vereins. Einen Rückblick in Bildern hatte Susanne Schmiady zusammengestellt. Christian Steiner zeigte sich glücklich über die Arbeit im Verein: "Die Bilder sagen schon alles, man muss gar nicht mehr viel dazu sagen.". Zufrieden war er auch sehr, dass der TV Friedrichstal aktuell wieder über 1000 Mitglieder

hat und damit fast 100 mehr als bei der letztjährigen Jahreshauptversammlung.

Im vergangenen Jahr waren das Marktplatztfest, der Weihnachtsmarkt und die Altpapiersammlungen wieder sehr erfolgreich für den Verein. Bei den Altpapiersammlungen sollten die Bürger nur beachten, die blaue Tonne an den Dienstagen raus zu stellen und nicht an den Altpapier-Samstagen, die den Papierbündeln gedacht sind. Die Tonnen laden die Transporter zu schnell voll und verlangen so einen Mehraufwand. Das eingesammelte Papier der blauen Tonne kommt auch hauptsächlich dem Verein zu Gute.

Für das neue Jahr stehen neben dem wöchentlichen Sportprogramm wieder Feste, Veranstaltungen und Wettbewerbe auf dem Plan: die deutschen Meisterschaften im Budo, das Sommerfest im Juli und der Weihnachtsmarkt. Neu dazu kommt in diesem Jahr der erste Friedrichstaler Waldlauf am Kerwesonntag im Oktober mit einer Distanz über 10 km. Christian Steiner forderte die Mitglieder auf, die Macher und Organisatoren des Vereins mit Kraft und Zuspruch bei seinen Aktivitäten zu unterstützen.

17 Mitglieder wurden für 25-, 40-, 50- und 70-jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt, für über 70-jährige Mitgliedschaft gab es sage und schreibe acht weitere Ehrungen. Dagmar Schulmeister, Peter Klettenheimer und Birgit Hofmann wurden für 20-jährige Übungsleiter-Tätigkeit geehrt, Brigitte Stöhr für 30 Jahre. Fünf weiteren Menschen wurde gedankt, sie halten das Herz und die Seele des TV Friedrichstals am Leben: Leane Ganz (Kantine und Geburtstagsbesuche), Rita Stadtmüller (Geburtstagsbesuche), Dirk Witte (Platzpflege), Bodo Ganz (Kantine und Turnrat) und Gunther Hofeinz (Heizung). Für besondere sportliche Erfolge und Leistungen wurden die Weltmeister und Deutschen Meister im Irish Dance Sophia Erb, Darlene Easterling und Cara Schmiady geehrt, im Judo

Dagmar Schulmeister als Grandchampion und EM Qualifikantin.

Monika Aberle konnte das deutsche Sportabzeichen an 42 Kinder/Jugendliche und 25 Erwachsene verleihen. Besonderen Applaus verdiente sich Manfred Stadtmüller, der das Sportabzeichen bereits zum 50. Mal erworben hat.

Finanziell geht es dem TV Friedrichstal sehr gut. Unter Abwesenheit von Finanzvorstand Rainer Mahler erläuterte Christian Steiner stellvertretend die finanzielle Situation. "Erstmals haben wir mehr Geld auf dem Konto als Schulden bei der Bank." So hat man bald wieder mehr Spielraum für Investitionen in den Bestand wie z.B. die Renovierung der Toiletten. Positiv blickt der Vorstand in die Zukunft!

Der Vorstand und Turnrat wurde einstimmig entlastet, in gleicher Besetzung geht es an der Spitze des Vereins für ein weiteres Jahr weiter.

Ehrungen für sportliche Leistungen

Deutsche Meister Irish Dance: Sophia Erb, Darlene Easterling, Cara Schmiady

Grandchampion, EM Qualifikant Budo: Dagmar Schulmeister

25 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Sandra Fabry, Leane Ganz, Horst Metko

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Anita Gelmar, Luise Paroth, Dirk Witte, Rolf-Dieter Wittemann

50 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Gerd Fennekold, Gunther Fäßler, Hubert Giraud, Roland Heger, Siegbert Hengst, Klaus Hornung, Heinrich Hufnagel

65 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Walter Bariè, Manfred Füssler

70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Manfred Hornung, Günther Klein, Kurt Ratz

Über 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

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

Weitere Ehrungen

30 Jahre Übungsleiterin: Brigitte Stöhr, 20 Jahre Übungsleiter: Birgit Hofmann, Dagmar Schulmeister, Peter Klettenheimer

Sabrina Strohal



Platzputzete

Samstagmorgen auf der Sportanlage des TV Friedrichstal. Es wird gemäht, gehackt, gejä-
 tet, geschnitten, geschraubt, gesaugt, ge-
 wischt und geputzt. Bei herrlichstem Früh-
 lingswetter arbeiten ca. 30 TV Mitglieder auf
 dem Außengelände, in der TV Klause, in der
 Walter und Margot Giraud-Halle, in den Um-
 kleidekabinen und den Sanitäranlagen. Unser
 Platzwart Dirk Witte hatte eine Liste mit den
 einzelnen Arbeiten zusammengestellt, koo-
 rdinierte die Helferinnen und Helfer, stellte
 das Werkzeug zur Verfügung und sorgte zw-
 ischendurch für eine Erfrischung in Form von
 gekühlten Getränken. Der stark strapazierte
 Rasen wurde mit Mutterboden aufgefüllt, die
 Büsche entlang der Hermann-Löns-Straße ge-
 schnitten, das Gras und Unkraut auf der An-
 lage beseitigt, die Duschräume gereinigt, die
 Küche gesäubert und aufgeräumt, die Sport-
 hallen gereinigt und viele weitere Arbeiten
 ausgeführt. Gegen Mittag waren alle Punkte
 von Dirk's Liste abgearbeitet und darüber
 hinaus weitere Arbeiten erledigt. Zur Stär-
 kung der fleißigen HelferInnen gab es im An-
 schluss als Dankeschön noch ein kleines Mit-
 tagessen. Vielen Dank an alle Helferinnen
 und Helfer und an Dirk für die tolle Organisa-
 tion.



Sportabzeichen

Jugend - Gold

Nadine Mommsen (1), Sophie Tremouilhac (1), Alina Hoffmann (2), Daniela Hornung (2), Jule Metko (2), Elisa Riedling (2), Lilli Seidel (2), Leonie Heinz (3), Marie Heinzelmann (3), Kaja Höpfinger (3), Luisa Höpfinger (3), Lilly Maleen Kaupp (3), Lenny Mattes (3), Samira Strumm (3), Lucie Hanel (4), Sarah Linke (4), Maxie Grimm (5), Joelle Keilhauer (5), Lil Grimm (6)

Jugend - Silber

Ellen Diehl (1), Pascal Heim (1), Louis Heinz (1), Nele Hofheinz (1), Lilit Rösler (1), Lana Ruf (1), Rafael Baeßler (2), Amelie Diehl (2), Lena Diehl (2), Fatma Ek (2), Marie Etienney (2), Mia Hübner (2), Amelie Tasche (2), Elizabeth Vogel (2), Alexandra Werner (2), Amelie Etienney (3), Karim Abbas (4), Jamal Abbas (5), Mathilda Steiner (5), Julian Tasche (5)

Jugend – Bronze

Lina Hegel (1), Emilia Steiner (1), Niels Bitterwolf (2)

Erwachsene – Gold

Fred Bogorell (1), Marcus Eckhardt (1), Simone Heinz (1), Andreas Schorle (2), Christian Baeßler (3), Jochen Czechowitz (3), Marco Keilhauer (4), Celine Riedling (4), Oliver Riedling (4), Christian Steiner (4), Erika Volz (4), Uwe Tasche (5), Bianca Keilhauer (6), Wera Steiner (7), Jürgen Aberle (10), Gerlinde Kuttler (10), Dunja Abbas (11), Kerstin Aberle (19), Corinna Blass (19), Sylvia Müller (24), Bodo Ganz (29), Monika Aberle (31), **Manfred Stadtmüller (50)**

Erwachsene – Silber

Vivian Annabell Hiestermann (1), Julia Telatinski (1)

Familien sportabzeichen

Familie Abbas / Stadtmüller (Dunja, Jamal, Karim, Manfred), Familie Aberle (Jürgen, Kerstin, Monika), Familie Heinz (Leonie, Louis, Simone), Familie Keilhauer (Bianca, Joelle, Marco), Familie Riedling (Celine, Elisa, Oliver), Familie Steiner (Christian, Emilia, Mathilda, Wera), Familie Tasche (Amelie, Julian, Uwe)





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

Chronik Juni 2017 – Mai 2018

2017

Juli Der TVF beteiligt sich mit Vorführungen mehrerer Tanzgruppen und einem Essen- und Getränkestand am Marktplatzfest in Friedrichstal.



September Die SGW-Gruppe erreicht den 2. Platz bei Badischen Meisterschaften in Schiltach.



Der TVF startet mit Ballett unter Trainerin Magaly Thomas-Wünsch ein neues Trainingsangebot für Kinder ab 4 Jahren

Oktober Dagmar Schulmeister wird bei en European Open in Rottendorf Grand Champion 2017 und belegt den ersten Platz in den Kategorien Selbstverteidigung, Softstyle und Freestyle-Kata



November Sophia Erb, Darlene Easterling und Cara Schmiady erreichen bei den German Open Championships im Irish Dance mehrere 1., 2. und 3. Plätze.



Beim Martial Arts WorldCup in Bregenz gewinnt Dagmar Schulmeister in den Kategorien „Freestyle- Kata“ und „Self-Defence-Kata“ und holte jeweils klar den ersten Platz

Dezember Der TVF nimmt am Weihnachtsmarkt in Friedrichstal teil.



2018

Mai Beim TVF finden die Internationale Deutsche Meisterschaften mit zahlreichen Budo-Sportlern in diversen Kampfstilen statt.



Sport + Spaß vereint!

Sommerfest

Samstag 14.07.

- 13.30 - 16.00 Uhr Minihandball und E- Jugend Turnier
- 14.00 - 16.00 Uhr Jugendversammlung mit Sportabzeichenvergabe, Spielstraße und Airtrack
- 14.00 - 18.00 Uhr european Fitness Badge
- ab 14.00 Uhr Boule Turnier
- ab 15.00 Uhr Sportabzeichenabnahme
- ab 16.00 Uhr **Public Viewing** (Spiel um Platz 3)
- ab 19.00 Uhr **Live Musik** mit der Band „Sunday Vibes“
- ab 19.00 Uhr Cocktailbar

Sonntag 15.07.

- ab 9.00 Uhr Beachvolleyball LBS Cup
- Mittagessen mit selbst gemachten Rinder - Rouladen
- ab 12.15 Uhr **Live Musik** mit der Band „Hard Harmonie“
- ab 14.00 Uhr Spielstraße und Airtrack
- ab 14.00 Uhr Sport Show
- ab 17.00 Uhr **Public Viewing** (finale)



Sport

Spiel

Spaß



Impressionen vom Sommerfest 2016

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

Teste deine Fitness – mit dem Europäischen Fitness Abzeichen



Während unseres Sommerfestes habt ihr am Samstag die Möglichkeit, eure Fitness zu testen.

Wir bieten euch die Abnahme des Europäischen Fitness Abzeichen an.

Um was geht es?

Das EFB (European Fitness Badge) gibt dir ein individuelles Feedback über deinen persönlichen Fitness-Status in Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

Du bekommst eine detaillierte Auswertung,

aus der du erkennen kannst, wie fit du im Vergleich zu anderen Personen deiner Altersgruppe bist.

Die Normentabellen sind nach Alter und Geschlecht unterschiedlich. Deswegen sind für die Verleihung des EFB unterschiedliche Leistungen je nach Alter und Geschlecht erforderlich. Eine 20-Jährige und ein 40-Jähriger können somit die gleichen Ergebnisse in den Einzeltests erreichen, erhalten aber aufgrund des Alters- und Geschlechtsunterschieds verschiedene Level.

Die Testaufgaben umfassen folgende Übungen

Ausdauer:	Step Test
Kraft:	Unterarmstütz, Jump&Reach, Liegestütze (2 zur Auswahl)
Koordination:	Flamingo Balance, Rückwärtsgehen
Beweglichkeit:	Sit & Reach
Zusätzliche Messungen:	Körperkonstitution, Körperhaltung, Aktivitätsfragebogen

Durchführung

Termin:	Samstag, 14. Juli von 14-18 Uhr
Ort:	Spiegelsaal, TV Friedrichstal
Mitzubringen:	Sportsachen, Handtuch
Zeitbedarf:	ca. 60 Minuten
Anmeldung:	über unsere Homepage oder bei Michael Nowack
Info im WEB:	http://fitness-badge.eu/de/

Einverständniserklärung und Gesundheitsfragebogen sind vor Ort auszufüllen.

Das Europäische Fitness Abzeichen wird als Abzeichen eines Sportverbandes im Rahmen der Bonusprogramme der Krankenkassen anerkannt.

Der TV Friedrichstal 1899 eV
veranstaltet in Zusammenarbeit mit



und den Partnervereinen



im Rahmen des Stutensee Cup 2018



den

1. Friedrichstaler "Waldlauf"

5 & 10 km Volkslauf

Sonntag, 28. Oktober 2018

**... jetzt auch mit
5 km Laufstrecke**



Ausschreibung

- Termin:** 28. Oktober 2018 Start: 11:00 Uhr
- Veranstalter:** TV Friedrichstal 1899 eV
Hermann Löns Straße 2
76297 Stutensee – Friedrichstal
www.tv-friedrichstal.de
- Anmeldung:** Online Meldeportal BR Timing ist ab August geöffnet
und erreichbar via www.tv-friedrichstal.de
Meldechluss: 22. Oktober 2018
- Nachmeldung:** ab 8:30 Uhr bis 45 Minuten vor dem Start im Vereinsheim TV Friedrichstal
- Startgebühr:** je Lauf € 8,-
Nachmeldegebühr € 2,-
Rückerstattung ausgeschlossen
- Startnummern:** Ausgabe ab 28. Okt 2018 ab 8:30 Uhr auf der TVF Vereinsanlage
- Laufstrecken:** ... wahrscheinlich die schönsten Laufstrecken in Stutensee
5 km fast ausschließlich im Wald, GPS vermessen Start 11:15 Uhr
10 km fast ausschließlich im Wald, GPS vermessen Start 11:00 Uhr
- keine DLV Wertung -
Die Startzeit kann sich aus organisatorischen Gründen noch kurzfristig ändern.
- Laufklassen:** weibliche / männliche Jugend U14
weibliche / männliche Jugend U16
weibliche / männliche Jugend U18
weibliche / männliche Jugend U20
Frauen / Männer U23
Senioren M/W 35 ... danach im 5 Jahres Rhythmus

Ehrungen:



1. Friedrichstaler „Waldlauf“
5 & 10 km Lauf
Platz 1-3 gemäß Laufklassen



Stutensee Cup 2018

Um in die Wertung zu kommen, muss an den 10 km Läufen in Büchig, Blankenloch und Fr'tal teilgenommen werden.
Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition der 3 Läufe. Geehrt werden die **5 schnellsten 10 km Läuferinnen und Läufer.**

Ergebnisse / Urkunden

können von unserer Homepage heruntergeladen werden.



Stutensee CUP powered by

wohnen-in-stutensee.de
und umgebung

Haftung: Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Gefahr.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden aller Art

Fotos beim Lauf: Wir weisen darauf hin, dass wir während der Veranstaltung Fotos auch von Teilnehmern machen werden. Mit Ihrer Anmeldung setzen wir Ihr Einverständnis hierfür voraus. Die Fotos werden nicht kommerziell verwendet.

Hinweise

- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
- Der Veranstalter setzt bei den Teilnehmern gute Gesundheit und ausreichenden Trainingszustand voraus
- Anfahrtskizze unter www.tv-friedrichstal.de
- Parkmöglichkeiten in der Nähe des Sportgeländes.
- Straßenbahnverbindung S2 Ausstieg Fr'tal Bahnhof
- DB Regio aus Mannheim oder Karlsruhe Bahnhof Fr'tal
- Sanitätsdienst: Rotes Kreuz Stutensee
- Für Diebstähle und Unfälle wird keine Haftung übernommen

Änderungen sind möglich, aber völlig unbeabsichtigt.



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

Neues Angebot: Ballett



Mit Ballett haben wir ein neues Trainingsangebot für Kinder ab 4 Jahre ins Programm aufgenommen. Aktuell trainieren 10 Mädchen unter Trainerin Magaly Thomas-Wünsch die sehr erfahren ist und auch in Nachbarorten seit vielen Jahren Trainerin ist.



TOP 3	Ehrungen
TOP 4	Jahresbericht d
TOP 5	Bericht der Kas
TOP 6	Aussprache/Me
TOP 7	Entlastung des
TOP 8	Neuwahlen
TOP 9	Anträge und Bes
TOP 10	Verschiedenes

Fastnachtsumzug in Büchenau



Der TV Friedrichstal nahm dieses Jahr beim alljährlichen Fastnachtsumzug in Büchenau teil! Unsere Gruppe Remix ließ sich das närrische Treiben am Fastnachtsdienstag nicht entgehen und reihte sich aktiv auf der Position Nr. 11 im 67. Umzug der Büchenauer Karnevals Gesellschaft ein. Bei strahlendem Sonnenschein, aber dennoch eisigen Temperaturen - passend zum



Veranstalter-Jahresmotto "Eiszeit bei der BKG - dieses Jahr gibt's mehr wie Schnee" zog sich ein bunter Narrenwurm durch Büchenaus Gassen und Straßen. Insgesamt gab es etwa 42 Gruppen: zahlreiche Musikgruppen, die mit ihren heißen Rhythmen den Zuschauern einheizten, außerdem vielen phantasievoll geschmückte Motiv-

wagen und dazwischen immer wieder Fußgruppen wie die unserer Mädels in kreativen Kostümen. Nach dem Umzug konnte im Hummelstall zünftig und ausgelassen weiter gefeiert werden. Ein tolles Erlebnis für alle!

Susanne Schmiady

Irish Dance 2017/18

Stuttgart Feis



Am zweiten Februarwochenende 2017 trafen sich gegen 7 Uhr die sieben Teilnehmer des Wettkampfes beim Parkplatz vor dem TVF-Gelände, um gemeinsam Richtung Stuttgart aufzubrechen. Der Wettkampf (=FEIS) begann um 9 Uhr und zog sich durch den Tag bis endlich gegen 19 Uhr die letzten Siegerehrungen stattfanden.

Insgesamt gab es hervorragende Siege und Platzierungen, auf die wir mächtig stolz sind – 20 Medaillen und 2 Pokale, ein klasse Ergebnis.

In den Premierships sicherte sich Fiona Rädler den 2. Platz und Lina Kromer den Sieg. In den 2-Hands siegte das Geschwisterteam Sophia und Cara, zweiter wurden Charlotte und Tabea. Beim 3-Hand siegten Sophia, Cara & Lara. In den Solos im Open Level starteten Sophia, Cara und Charlotte und belegten jeweils die ersten drei Plätze auf dem Podium. Cara siegte bei allen drei Wettkämpfe, in denen sie antrat.

Die Vorbereitungen für die kommenden Weltmeisterschaften liefen auf Hochtouren, Sophia, Cara und Darlene trainierten fast täglich viele Stunden lang, doch der Frühling in Irland war ihnen leider nicht vergönnt, da sich unser Team kurzfristig durch Verletzungen von der WM-Teilnahme in Killarney enttäuscht verabschieden musste. Aus der Traum von der WM 2017.

Show „Europa tanzt durch den Frühling“

Stattdessen wurde der irische Frühling einige Wochen später im Europapark begrüßt. Die Irish Dancer wirkten bei der Show „Europa tanzt durch den Frühling“ mit einem 30-minütigen Bühnenprogramm mit. Da die Show erst ab 17 Uhr begann, war reichlich Zeit, um alle Fahrgeschäfte und Attraktionen ausgiebig zu nutzen. Es war ein fröhlicher Tag voller guter Laune und eindrucksvoller Erlebnisse.

Außerdem wurde Ende März unser Mitglied Manfred Stadtmüller bei seiner Geburtstagsfeier auf der TVF-Anlage mit einem von seiner Frau organisierten Auftritt der Irish Dancer überrascht.

3. Kleines Fest der Nationen

Beim 3. Kleinen Fest der Nationen am 13.05.2017 in der Stafforter Dreschhalle wurde der TV Friedrichstal abermals durch die Irish Dancer in der Öffentlichkeit repräsentiert. Die Gruppe zeigte durch den ständigen Wechsel zwischen Steptänzen und Gruppenchoreographien ein abwechslungsreiches Programm und das Publikum klatschte begeistert mit.

Am nachfolgenden Samstag, den 20.05.2017 bereicherten sie auch das internationale Fest der Kulturen beim GrauBau in Blankenloch mit irischen Rhythmen und Tänzen.

Highland Games

Anfang Juli wurden die Irish Dancer für sechs Auftritte bei den Highland Games in Angelbachtal innerhalb von zwei Tagen gebucht. In der herrlichen Kulisse des Schloßparks vor einem begeisterten Publikum zu tanzen ist schon seit einigen Jahren das Highlight der Gruppe. Ein eigenes großes Zelt für unsere Gruppe direkt hinter der Hauptbühne, freier Eintritt für alle Tänzer und Fahrer, sowie jede

Menge Verzehrbons ergänzen die ganze Sache hervorragend. Es ist immer ein großartiger Tag für das ganze Team – ein Gruppenausflug sozusagen.

Marktplatzfest



Beim Marktplatzfest vom 28. - 31. Juli zeigten Caras Irish Dancer auf der dortigen Bühne während des Festes eine tolle Show - Ortsvorsteher Lutz Schönthal legte die Musik auf und verlegte sogar eigens den Tanzboden - außerdem gab es Vorführungen von Caras Aerobic-Gruppe, sowie den Tanzgruppen von Anna-Lena Zink & Linda Rühle (Remix & ForSteps).

Im August hatten wir Auftritte bei zwei runden Geburtstagen (19.8. Familienmitglied einer Tänzerin und am 20.08. eine Tänzerin selbst), ebenso am 9. September.

Seniorenfeier

Der Oktober wurde den Senioren gewidmet. Am 15.10. tanzten die Irish Dancer und die Aerobic Kids bei der Seniorenfeier in der Sängerhalle in Friedrichstal und am 24.10. die Irish Dancer noch bei der AWO in Hochstetten.

German Open Championships

Im November 2017 nahmen Sophia, Cara und Darlene Easterling erfolgreich an den German Open Championships der World Irish Dance Association (WIDA) in Moers teil. Mit ihrer anspruchsvollen Choreographie im 3-

Hand holten sie sich erneut den Sieg, und auch im 2-Hand sicherten sich Sophia und Darlene mit einer hochkarätigen und fehlerfreien Darbietung souverän den 1. Platz auf dem Podium, Cara und Sophia erreichten in der höheren Altersklasse den 2. Platz.

Ausdrucksstark präsentierten sich Sophia und Cara in den Einzelwettkämpfen, wobei Cara in der SlipJig den Sieg holte und im Reel ganz knapp auf Platz 2 landete. Sophia erreichte im Reel ebenfalls Platz 2 und in der SlipJig Platz 4. Darlene musste ihren Wettkampf leider aus gesundheitlichen Gründen abbrechen.

Es wurde bei einem guten Essen noch ein wenig gefeiert, bevor wir die späte Heimreise

antraten.

Unsere drei TVF- Champions sicherten sich in Moers die Qualifikation für die Teilnahme an den Weltmeisterschaften im April 2018 in Maastricht (Niederlande).

Weihnachtszeit

Am 2.12. wurde die Irish Dance Gruppe für eine Weihnachtsfeier im Hotel Sonne in Itersbach gebucht. Die Gäste einer betrieblichen Weihnachtsfeier wurden zwischen dem Hauptgang und der Nachspeise mit dem Geklapper der Steppschuhe ordentlich in Stimmung gebracht und brachen nach der etwa 20-minütigen Darbietung in wahre Begeisterungstürme aus.

Das Auftrittsjahr 2017 endete wieder im Dezember mit der obligatorischen Teilnahme am Friedrichstaler Weihnachtsmarkt, wo der TV Friedrichstal wie gewohnt mit Tänzern verschiedener Gruppen der Abteilung Fitness zum großartigen Bühnenprogramm beitrug.

Mit dabei waren am Samstagabend die Irish Dancer (Cara Schmiady und Charlotte Schimpgen), am Sonntag kamen zuerst Caras

Aerobic-Kinder, danach die Aerobic Kids von Pauline Huber und Michaela Krail.

Am Samstagabend gaben die Irish Dancer ihr Können zum Besten, am Sonntagmittag präsentierten dann zuerst die Showtanzgruppe For Steps ihre weihnachtliche Show und gleich danach kamen die kleinsten Tänzerinnen des TV Friedrichstal als weiße Engelchen und rotweiße Nikoläuse auf die große festliche Bühne und verzückten das Publikum mit einer bezaubernden Darbietung. Während die Gruppe der ab 6-jährigen das komplette Programm ganz alleine absolvierte, kam zu den Kleinen ab drei Jahren Trainerin Cara mit auf die Bühne. Die ‚Großen‘ klatschten im Hintergrund im Takt, während die Jüngsten im Vordergrund das Volk zu ihren Füßen begeisterten.

Fusion Fighters

Der krönende sportliche Abschluss des Jahres war die Teilnahme beim internationalen Workshop der Fusion Fighters aus England und Irland mit dem Motto ‚create not hate‘. Die Fusion Fighters bereisen die ganze Welt und bringen allen Gruppen neben technischen Feinheiten und Improvisationstechniken eine gemeinsame Choreographie bei. Kurze Videosequenzen davon kann man jeweils auf youtube, Facebook und Instagramm sehen.

WIDA Baden-Württemberg Open Feis

Beim WIDA Baden-Württemberg Open Feis im Februar in Stuttgart eröffneten die Wettkampftänzer erfolgreich ihre Tanzsaison 2018. Sie gewannen in verschiedenen Levels viele Medaillen und Pokale und hatten außerdem jede Menge Spaß, da sie noch von einigen Nichttänzern begleitet und angefeuert wurden.

Weltmeisterschaften in Maastricht

Anfang April fuhren drei der TVF-Mädels fünf Tage lang auf die Weltmeisterschaften nach Maastricht in Holland und waren unglaublich erfolgreich!

Neben zahlreichen Platzierungen in den Solotänzen holten sie in den Teams den Vizemeistertitel und den Weltmeistertitel nach Friedrichstal zum TVF. Was für ein toller Erfolg! So berichtete schließlich auch wieder die BNN über die seit mehreren Jahren international siegreiche Gruppe.

Beim traditionellen Maibaumstellen am Marktplatz ehrte Ortsvorsteher Lutz Schönthal die drei Mädels im feierlichen Rahmen und überreichte ihnen Blumen und einen Gutschein. Oberbürgermeister Klaus Demal sprach dem Erfolgstrio ebenfalls persönlich seine Anerkennung aus und würdigte die zahlreichen Erfolge.



Europa tanzt durch den Frühling

Aber nicht nur bei Wettkämpfen tanzen die fleißigen Tänzerinnen im Irish Dance, sondern auch jede Menge Auftritte werden geplant, choreografiert und in wechselnder Besetzung geprobt.

Ende April wurde die Gruppe in den Europapark Rust eingeladen und 25 Tänzerinnen wirkten beim Programm „Europa tanzt durch den Frühling“ mit einer 20-minütigen Show mit. Mit dabei waren drei Mädchen und deren Trainerin einer befreundeten Tanzschule aus Giengen an der Brenz, die vor Ort noch in die Choreografie integriert wurden. Nach einer gemeinsamen Probe in unserem eigenen



VIP-Domizil, wo es außerdem immerzu belegte Brötchen, Donuts und Getränke gab, zogen schließlich gegen 10 Uhr alle Tänzer, Fahrer und Begleitpersonen in sämtliche Himmelsrichtungen auf eigene Faust los, um den Europapark und dessen Fahrgeschäfte zu erkunden und Spaß zu haben. Treffpunkt war in unserem VIP-Raum gegen 16 Uhr, um sich umzuziehen und noch einmal eine letzte Probe vor dem Auftritt zu absolvieren.

Das Programm war sehr eindrucksvoll mit allen erdenklichen folkloristischen und modernen Tanzarten gestaltet. Am Schluss kamen nochmals alle Akteure zum Finale auf der Bühne zusammen und jeder bekam ein kleines Präsent.

Zurück in der VIP-Lounge, kleideten sich alle schnell wieder um und zogen abermals los, um bis zum Schließen der Fahrgeschäfte noch möglichst viel erleben zu können.

Es war ein wunderschöner, langer und aufregender Tag bei strahlendem Sonnenschein, bei dem alle richtig viel Freude hatten!

Frühlingsball des TMG

Im Mai bereicherten etwa ein Dutzend Tänzerinnen am Freitagabend direkt nach dem regulären mehrstündigen Training noch den Frühlingsball des Thomas-Mann-Gymnasiums in Blankenloch mit einer abwechslungsreichen Show. Hinterher gab es Schnittchen, Kuchen und Getränke für alle, so dass sich dieser Abend für die meisten noch bis in die Nacht hinzog.

Das kleine Fest der Nationen

Ebenfalls im Mai fand in Staffort das kleine Fest der Nationen statt, wo die TVF Irish Dancer nun schon das zweite Jahr hintereinander

inander das Bühnenprogramm mitgestalten. Hier waren in diesem Jahr tatsächlich 20 Tänzerinnen vom Anfänger bis zum erfolgreichen Wettkampftänzer in der Altersspanne von sechs bis sechzig Jahren aktiv! Es gab neben einer Spende für den Verein, Verzehrbons für Essen und Trinken, wunderschöne Blumensträuße und zusätzlich Beauty-Geschenktüten eines Sponsors! Die Tänzer verbrachten gemeinsam einige fröhliche Stunden an diesem außergewöhnlichen Fest.

Weitere Auftritte im Sommer

Weitere Auftritte sind bereits zugesagt und

geplant, so am 10. Juni das Mitwirken beim Fest der evangelischen Kirchengemeinde im Pfarrhof, in der Woche darauf beim Schulfest der Friedrich-Magnus-Schule, im Juli bei den Highland Games in Angelbachtal, beim Sommerfest des TVF und beim Partnerschaftstreffen St. Riquier in der Sängershalle.

Im August besuchen sie die Senioren im Haus Edelberg und in Linkenheim am Rathausplatz spielt eine Irish Folk Band, die ebenfalls die Irish Dancer engagiert hat.

Susanne Schmiady



Servicearbeiten



Elektro-/ Gebäudetechnik



Malerarbeiten



Garten- und Hauspflege



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

Trainer-B-Prüfung erfolgreich bestanden



Nach zwei anstrengenden, vollgepackten aber auch spannenden Lehrgangswochenenden in Haslach im Kinzigtal, sowie wochenlanger Vorbereitung und Proben mit der Gruppe, fand am 05.05.2018 meine Trainer-B-Prüfung des DTB statt. Die Prüfungsleistung bestand aus dem Erfinden, Protokollieren und Durchführen einer Choreografie mit der eigenen Gruppe.

Wir Übungsleiter wurden an den Lehrgängen bereits ausgiebig darauf vorbereitet, doch was wir letztendlich aus all dem Input rauszuholen vermochten, lag ganz bei uns. Es waren sehr bereichernde Wochenenden, an denen hart gearbeitet wurde, doch die Mühe hat sich gelohnt!

Zur Prüfung begleiteten mich zwei meiner Gruppen: Die Irish Dance Wettkampfgruppe und die großen Aerobic-Schlümpfe, mit einer Altersspanne von 5 bis 16 Jahren. Die Herausforderung lag nun für mich vor allem darin, eine abteilungsübergreifende Choreografie zu erstellen. Wir entschieden uns gemeinsam

für eine Performance von „Grease“. Das mehrseitige Gestaltungsprotokoll wurde bereits vor der Prüfung von mir eingereicht. Der Tag des Geschehens nahte und die Aufregung stieg.

Voller Leidenschaft und Spaß präsentierten sich meine Tänzer gemeinsam am Prüfungstag. Auch der Beifall blieb nicht aus: Das Publikum in Haslach war begeistert! Die Anspannung fiel jedoch erst mit dem Überreichen der Urkunden ab. Mein Trainer-B-Schein im Bereich Choreografie wurde dank des tollen Engagements meiner Gruppen erfolgreich gemeistert!

Hiermit möchte ich mich noch einmal herzlichst bei allen Eltern und Teilnehmern meiner Gruppen für ihre tolle Unterstützung bedanken und vor allem auch beim TV Friedrichstal, der mir diese Erfahrungen und Chancen überhaupt ermöglicht.

Cara Schmiady

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



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!

SG Stutensee-Weingarten 2017/18

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.

Männer

Ergebnisse Hallensaison

Mannschaft	Liga	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
1. Herren	Badenliga	8.	26	625:690	22:30	SG Heddesheim
2. Herren	Landesliga	11.	22	525:626	12:32	TV Neuthard
3. Herren	1. Kreisliga	11.	22	463:608	11:33	HSG Li-Ho-Li 2
Alte Herren	Ü30	3.	10	169:149	10:10	SV Langensteinbach

Badenliga

Wie in der vergangenen Runde schloss die SG Stutensee-Weingarten die Badenliga mit dem achten Tabellenrang ab und ist damit der bestplatzierte Verein aus dem Handballkreis Karlsruhe. Zwar musste das Team von Cheftrainer Steffen Bechtler am letzten Spieltag eine herbe 36:23 Niederlage gegen den Namensvetter aus Pforzheim/Eutingen hinnehmen, profitierte aber davon, dass der Karlsruher Konkurrent TV Knielingen gleichzeitig in Neuenbürg Federn ließ.

Nach einem Unentschieden und einer Niederlage zum Auftakt der Saison startete die SGSW eine Serie mit sieben Siegen in Folge. Die Spielgemeinschaft aus der Hardt war

lange Zeit das Überraschungsteam der Liga und lag nach neun Spieltagen mit 15:3 Punkten auf dem zweiten Tabellenrang, ehe die vier folgenden Partien allesamt zum Teil sogar sehr deutlich verloren gingen.

Im Februar gelangen drei Siege und ein Unentschieden. Leider wurde eine bessere Platzierung in den letzten Spielen verschenkt, alle sieben Spielen wurden verloren.

Kreispokalfinale SGSW – TV Knielingen



Die Spielgemeinschaft Stutensee-Weingarten hatte zum Abschluss noch einmal die Gelegenheit seine Fans mit einem besonderen Highlight zu belohnen, denn der Handballkreis Karlsruhe hatte das Endspiel um den Kreispokal nach Blankenloch vergeben. Die Sieben von Trainer Steffen Bechtler hatte da-



bei die Chance, sich für zwei Niederlagen gegen den Ligakonkurrenten TV Knielingen zu revanchieren. Doch auch der dritte Anlauf gegen den Stadtverein ist gewaltig in die Hose gegangen. Nach einer enttäuschenden Leistung von den Gastgebern ging der Pokalsieg verdient mit 14:28 an den Neunten der Badenliga. Die SGSW musste sich nach der Niederlage im vergangenen Jahr gegen die HSG Ettlingen/Bruchhausen erneut geschlagen geben.

Ausblick Saison 2018/19

Aus dem Badenligateam der Spielgemeinschaft werden sechs Akteure in der kommenden Runde nicht mehr zur Verfügung stehen.

Stutensee gelernt haben und dem Verein immer die Treue hielten. Torhüter Bastian Boudgoust, der schon viele Jahre für die HSG Weingarten/Grötzingen und dann für die SGSW tätig war, wechselt aus persönlichen und beruflichen Gründen zurück zu seinem Heimatverein Heildesheim/Helmsheim. Auch Kevin Senn, der vor drei Jahren von der SG Heddesheim zur SGSW kam geht zurück zu seinem Heimatverein. Nach nur einem Jahr verabschiedet sich André Ockert von der SGSW. André, der von der 2. Mannschaft der Rhein Neckar Löwen zu uns kam, wird sich dem Ligakonkurrenten Heildesheim/Helmsheim anschließen. Florian Meinzer machte ebenfalls den Schritt von der HSG Weingar-



Mit Sebastian Gramm (Kreis) und Pascal Kaiser (Tormann), zieht es zwei Spieler studienbedingt nach Berlin und Dortmund, die das Handballspielen vor mehr als 15 Jahren in

ten/Grötzingen mit in die neue Spielgemeinschaft und beendet nun zum Ende der Runde seine Handballkarriere. Nach einer schweren Verletzung im letzten Jahr hat er sich dazu entschlossen.

Daniel Erlenmaier, Trainer der 2. Herrenmannschaft, kam vor einem Jahr von der Damenmannschaft der TG Neureut und verlässt die SGSW in Richtung Ispringen.

Folgende Spieler werden die SGSW in der kommenden Saison verstärken:

Vom Ligakonkurrenten HSG St. Leon/Reilingen wird sich Linksaußen Marvin Kikillus der Spielgemeinschaft anschließen. Marvin ist 21 Jahre jung und stammt aus der Jugend der SG Heildelheim/Helmsheim und war Wunschkandidat von Trainer Steffen Bechtler. Linkshänder Kai Rudolf kehrt nach zwei erfolgreichen Jahren der HG Oftersheim/Schwetzingen

den Rücken und ist für die rechte Rückraumposition vorgesehen. Von der SG Heildelheim/Helmsheim wechselt der junge Kreisläufer Nils Pollmer ins Bechtler Team und trifft dort auf einen Mitspieler Kikillus aus der Jugendzeit in Heildelheim. Mit dem vierten Neuzugang werden die Fans der SGSW auf einen alten Bekannten treffen. Rouven Martus hat schon einmal das Trikot der HSG Weingarten getragen. Nach langer Verletzung habe ich wieder den Mut in meinen Körper bekommen und möchte es noch einmal wissen,“ erklärte Rouven seinen Entschluss einen Neuanfang zu machen.

Frauen

Ergebnisse Hallensaison

Mannschaft	Liga	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
1. Damen	Verbandsliga	3.	22	626:543	32:12	TSV Rintheim
2. Damen	Bezirksliga	6.	22	523:508	8:28	TSV Rintheim 2

Verbandsliga

Die Mädels der SG Stutensee-Weingarten beenden die Saison in der Verbandsliga auf dem dritten Rang. Die Spiele gegen Meister TSV Rintheim, gegen Vizemeister SG Pforzheim/Eutingen und den 4. Platzierten Tschft.

Mühlburg wurden mit einer Ausnahme verloren. Am 15. Spieltag kam es zum Spitzenspiel gegen den 2. Platzierten TSV Rintheim. Die Mannschaft von Trainer Werner Weichselmann überraschte nicht nur den Gegner mit einem furiosen Start, sondern beeindruckte auch die neutralen Beobachter mit einer überragenden Leistung. Der Tabellenendritte

spielte das Team aus dem Osten der Fächerstadt glatt an die Wand. Der 42:28 Erfolg der Spielgemeinschaft konnte in dieser Höhe sicher nicht erwartet werden.



Foto©cls



Die Spiele gegen die Mannschaften aus der unteren Tabellenhälfte wurden bis auf ein Spiel gegen BSC Mückenloch allesamt gewonnen. Mit der Platzierung seiner Mädels war Trainer Werner Weichselmann sehr zufrieden: „Es war für uns eine gute Runde obwohl es nicht für ganz oben gereicht hat. Wir ha-

ben unser Ziel ganz oben mitzuspielen umgesetzt und haben uns sehr gut weiterentwickelt. In den nächsten Wochen werden wir die Planungen für die kommende Runde vorantreiben, um in der Saison 2018/19 erneut an der Spitze mitwirken und vielleicht sogar höhere Ziele anstreben zu können.“

Jugend

Männliche Jugend – Ergebnisse

Jugend	Staffel	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
A-Jugend	Landesliga	3.	12	341:372	12:12	TSV Rintheim
B-Jugend	Landesliga	8.	18	327:424	7:29	TSV Rintheim
C-Jugend	Badenliga	5.	18	452:387	21:15	Rhein-Neckar Löwen
C2-Jugend	1. Kreisliga	6.	20	461:456	20:20	Post Südstadt Karlsruhe
D-Jugend	1. Kreisliga	4.	14	216:203	16:12	HSG Li-Ho-Li
D2-Jugend	2. Kreisliga	3.	16	281:275	23:9	TV Ettlingenweier
E-Jugend	1. Kreisliga	9.	20	201:322	8:32	Post Südstadt Karlsruhe
E2-Jugend	2. Kreisliga	5.	18	225:219	20:16	TG Eggenstein

Weibliche Jugend – Ergebnisse

Jugend	Staffel	Platz	Spiele	Tore	Punkte	Meister
A-Jugend	Badenliga	8.	16	358:498	6:26	TV Brühl
B-Jugend	Oberliga	8.	16	358:401	8:24	SG BBM Bietigheim
C-Jugend	Badenliga	7.	18	371:481	12:24	HC Neuenbürg 2000
C2-Jugend	Bezirksliga	6.	16	311:385	14:16	Rhein-Neckar Löwen
D-Jugend	Bezirksliga	10.	10	83:178	2:18	TSV Rintheim
E-Jugend	Bezirksliga	11.	10	103:183	0:20	TB Pforzheim



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*

**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



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

SCHÖBER 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

E **Bertram Völkle**
EDEKA 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

Budo 2017/18

Das Jahr 2017 hat mit einem Lehrgang zur Vorbereitung auf Gürtelprüfungen begonnen. Alle uns zur Verfügung stehenden Schwarzgurte haben bei dieser Vorbereitung tatkräftig mitgeholfen. Gleichzeitig diente diese Maßnahme jedoch auch der Aus- und Weiterbildung der Danträger.

Budo-Gala und Lehrgänge

Im Juni fuhren wir zum dritten Mal zu unseren Budo-Freunden nach Blainville in Frankreich, um hier an einer Budo-Gala teilzunehmen. Bei dieser Gala wird Trainerin Dagmar Schulmeister jedes Jahr als besonderer Gast angekündigt. Eine weitere Maßnahme war das Wochenende in Schorndorf, wo wir an einem Jiu-Jitsu Lehrgang teilgenommen haben. Hier hat Dagmar Schulmeister den 2. Dan in Jiu-Jitsu verliehen bekommen. Ebenfalls im Juli fand eine Lehrgang Schwarzgurtvorbereitung in Bühl an drei Tagen statt. Hier absolvierte Peter Klettenheimer seine Prüfung zum 5. Dan im Judo. Bernd Rösler wurde zum 2. Dan geprüft, ebenso wie Inka Marten.

Sommercamp

In den Sommerferien fand schon traditionell das Sommercamp in Friedrichstal statt. Ein wirklich tolles Erlebnis, für alle. Es wurde trainiert, gespielt und gebastelt. Mittwochs fuhren wir in den Kurpfalzpark. Neben den sportlichen und kulturellen Aktivitäten, kam auch der gesundheitliche Aspekt nicht zu kurz. So konnte man beim autogenen Training oder bei einer Wellnessmassage bestens entspannen.

Grand-Slam und World Cup

Bereits zum 8. Mal kamen kampfsportbegeisterte Budoka aus ganz Europa in Rottendorf Anfang November zusammen und kämpften um Titel und Pokale. Mit dabei auch unsere Trainerin Dagmar Schulmeister (Judo-Lehrerin, 8. Dan Judo, 5. Dan Ju-Jutsu und 2. Dan



Jiu-Jitsu).

Dagmar überzeugte klar gegen ihre Mitstreiter in den Wettkampfformen: Softstyle, Freestyle und Selbstverteidigung und belegte jeweils den 1. Platz. Zur Ermittlung des Grandchampions traten alle 1. Platzierten dieser Wettkampfform gegen die Erstplatzierten der Form Hardstyle an. Auch bei diesem Wettkampf mit unterschiedlichen Techniken konnte sich Dagmar gegen die restliche Konkurrenz überragend durchsetzen. Somit hat sich Dagmar für die Europameisterschaft 2018 in Liechtenstein qualifiziert.

Martial Art World Cup

Die Teilnehmer der BKV die für ihre Vereine TV Friedrichstal und TB Rotenfels antraten, haben sich in dem großen Teilnehmerfeld von 900 Startern hervorragend behaupten und platzieren können. So überzeugte Dagmar Schulmeister in den Kategorien „Freestyle- Kata“ und „Self-Defence-Kata“ und



holte jeweils klar den ersten Platz. Der Bereich „Kreative Selbstverteidigung“ war hart umkämpft, aber Zlatko gelang es dennoch den 2. Platz zu holen; Tobias Zimmermann in seiner Altersklasse den 3. Eine besondere Herausforderung für die Teilnehmer war die neue Kategorie „Realistische Selbstverteidigung“, bei man in schneller Folge auf Angriffe des Gegners reagieren muss. Auch hier behielt Zlatko die Nerven und holte in seiner Altersklasse den ersten Platz, Ralph Rösler den zweiten, Dagmar Schulmeister und Tobias in ihrer Gruppe den 3. Platz.

Nikolaus-Turnier

Auch im November fand das Nikolaus-Turnier mit anschließender Weihnachtsfeier in Rotenfels statt. Hier ließ es sich der Nikolaus nicht nehmen, persönlich bei den Judokids, den Geschwister und Eltern persönlich zu erscheinen. Die Judoka aus Friedrichstal und Rotenfels haben zu dieser tollen Feier ein sehr schönes Programm einstudiert. Das Programm beinhaltete nicht nur sportliche Vorführungen, sondern auch kleine Theaterstücke von Mr. Bean und Charly Chaplin.

Trainerschulungen und Kyu-Vorbereitungen

Am 13. und 14. Januar fanden in Friedrichstal

Trainerschulungen und Kyu-Vorbereitungen statt. Viele der höher graduierten bekamen erstmals Einblick in die grundlegenden Trainingsmethoden und Möglichkeiten. Zur letz-



ten Stunde am Samstag kam Michael Nowack, Fitness-Trainer beim TV Friedrichstal. Michael leitete den Feierabend mit einer Fitness-Workout-Stunde ein. Nach dem Training wusste so mancher Teilnehmer, dass er Muskeln hat, wo er bisher keine vermutet hat. Am Sonntag ging es los mit Karate-Grundtechniken von unserem Freund Peter. Anschließend dazu Schulung bei Dagmar in Rumble und Ju-



dokampf. Das war nochmals richtig heftig. Aber auch unsere jungen Judokas kamen um sich bei Peter auf ihre nächsten Kyu-Prüfungen vorzubereiten. Bei einigen konnte diese sogar schon gleich abgenommen werden.

Dagmar Schulmeister



BMW RATZEL

WER UNS FINDET, FINDET UNS GUT!



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

...jetzt auch in Stutensee-Blankenloch!

IDM 2018



Am Sonntag, den 29.04 richtete der TV Friedrichstal die Internationale Deutsche Meisterschaft der Budo- und Kampfsportvereingung aus. Die Meisterschaft wurde wie auch schon in den letzten Jahren von zahlreiche Budosportler genutzt, um sich in Judo und Jiu-Jitsu mit anderen Aktiven zu messen.

Zu Beginn jedoch wurde jedoch zunächst einmal die Gelegenheit genutzt, um verdiente Budoka für Ihr Engagement und Ihren Beitrag zum Budosport zu ehren: Norbert Batt, Volker Stickel, Peter Knauder und Lukas Rodenfels.

Nach der Begrüßung und Ehrung startete das Turnier zunächst mit Technik-Vorfürhungen (Kata) und Selbstverteidigungs-Formen. Neben fest vorgegebenen Judo und Jiu-Jitsu Kata, konnten die Budoka auch eigene, frei eingeübte Formen zeigen. So wurden unter anderem auch Waffen-Kata und Bruchtest Vorfürhungen gezeigt.

Während der Mittagspause konnten sich die Zuschauer und natürlich auch die Kämpfer kurz erholen, um dann gleich wieder mit Rumble und Jiu Kampf voll einzusteigen.

Beim Rumble (oder auch Gürtelziehen) begeisterten gerade die jungen Sportler und zeigten dynamische Kämpfe.

Parallel dazu liefen dann Grappling und Judo-Kampf. In unterschiedlichen Alters- und Gewichts-

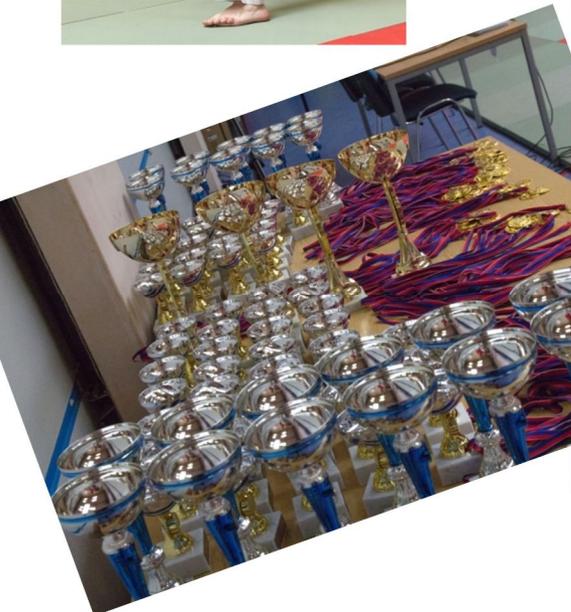
klassen kämpften die Budokas um die ersten Plätze und zeigten den Zuschauern sehenswerte und mitreißende Aktionen.

Ein ganz besonderes Highlight war natürlich die Verleihung des 9. Dan Judo an Reiner Mächery. Durch sein langjähriges Engagement und Freude an Judo, konnte er schon viele Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene für diesen Sport begeistern. Insbesondere seine Erfahrung als Judoka in der Bundesliga ist eine wertvolle Hilfe für das praktische Training und den Kampf.

Dagmar Schulmeister wurde ebenfalls bedacht und bekam für Ihr unermüdliches Schaffen und Wirken und den 3. Dan Jiu Jitsu verliehen. Als Ehrenmitglied wurde Srdjan Ilic aus Serbien geehrt, der regelmäßig mit seinem Team um Medaillen und Pokale kämpft.

Letztlich war die Meisterschaft eine gelungene Veranstaltung mit vielseitigen Darbietungen und Kämpfen. Die Vorsitzende Dagmar Schulmeister dankte dann auch allen Teilnehmern und Helfern, die zum erfolgreichen Gelingen der Meisterschaft beitrugen.

BUDO





Turnen 2017/18

Die Turnabteilung des TVF ist mit ihren Mitgliedern und Übungsleitern eine konstante Gruppe. Die 15 Übungsleiter betreuen über 20 verschiedene Gruppen mit viel Engagement und Leidenschaft. Dies spiegelt sich auch in der konstanten Besucherzahl der Gruppen wieder.

IDTF Berlin

Wie Bunt ist das denn?! Unter diesem Motto fand das Internationale Deutsche Turnfest, das größte Breitensport Event der Welt, mit 80.000 Teilnehmern vom 03.-10.Juni 2017 in Berlin statt. Mit dabei war auch die TGW Erwachsenen Mannschaft des TV Friedrichstal. Die Gruppe bestritt ihren letzten Wettkampf im Jahr 2013, fand sich aber im Mai 2016 in neuer Konstellation zusammen, mit dem Ziel am Turnfest teilzunehmen. Mit männlicher Unterstützung und vierjährigem Turnnachwuchs ging es nach Berlin. Durch die Musikauswahl für die neue Turnübung entstand auch das gemeinsame Motto "Hulapalu - auch wir gehören noch dazu". TGW ist ein Wahlwettkampf für Gruppen, bei dem aus acht Disziplinen drei Favoriten gewählt werden. Neben dem Turnen wählte der TVF die altbewährten Disziplinen Singen und Medizinballweitwurf. Was "just for Fun" begann, endete mit einer unerwartet guten Platzierung im Bundesfinale TGW. Mit voller Punktzahl im Werfen und drittbesten Wertung im Singen erreichte die Gruppe Platz 25 von 77. Neben dem eigenen Wettkampf bot das IDTF ein bunt gemischtes Rahmenprogramm. Eröffnungsshow am Brandenburger Tor, Stadiogala im Olympiastadion unter Mitwirkung von Kerstin, Autogrammstunde und Selfie mit Fabian Hambüchen und das Mehrkampffinale der Männer waren nur einige der persönlichen Highlights.



Landeskinderturnfest Konstanz

39 Kinder und Jugendliche des TV Friedrichstal fuhren am Wochenende 15./16.07.2017 nach Konstanz zum Landeskinderturnfest. Auf dieses Highlight haben die SGW und SGM Mannschaften nun ein knappes Jahr hingearbeitet, komplett neue Turnübungen einstudiert, Singen und Leichtathletik trainiert. Und es hat sich gelohnt!



Die im September 2016 neu gegründete SGW Mannschaft (bis 10 Jahre) startete sehr aufgeregt, aber konzentriert in ihren allerersten Turnwettkampf. Los ging es mit Werfen und dem Staffellauf. Da die Wertungstabelle beim Wurf auch für 14-jährige Kinder gilt, war uns schon vorher klar, dass wir hier nicht zu hohe Erwartungen an die Punktzahl (max. 10 pro Disziplin) haben durften. Aber die Kinder zeigten voller Elan, welche Power in ihnen steckt, und sie warfen alle persönlich gute Leistungen für die sie die ersten 5,95 Punkte bekamen. Weiter ging es dann zum Staffellauf (Pendelstaffel, 8 x 50m). Für einen Schreckmoment sorgte unsere Alina kurz nach dem Startschuss, als sie stolperte und nicht mehr weiter rennen konnte. Zum Glück ist außer einem riesen Schreck bei allen, zwei aufgeschürften Knien nicht mehr passiert. Die Mannschaft durfte mit Ersatzläuferin Paula nochmal neu starten und erlief sich hervorragende 8,9 Punkte. Bei der Überraschungsaufgabe musste die Gruppe sich hintereinander aufstellen, die Fußgelenke des Vordermanns festhalten und sich so verbunden einige Meter vorwärtsbewegen. Selbstverständlich haben sie das geschafft und ihren Spaß-Punkt erhalten. Zum Glück war dann bis zum Turnen am Nachmittag noch

lange Zeit, so dass sich Alinas schmerzenden Knie erholen konnten und die Mannschaft vollständig beim Turnen antreten konnte. Mit 8,00 Punkten hat die Mannschaft auch hier eine sehr gute Punktzahl erturnt. Die Trainerinnen Celine und Sarah, sowie alle Eltern die angefeuert und unterstützt haben, waren mächtig stolz auf die jüngste Gruppe vom TVF. Am Ende reichte es für den 7. Platz.

Die SGW (bis 14 Jahre) Mannschaft von Lara und Tanisha startete den Wettkampf mit dem Staffellauf und erlief fehlerfrei 8,55 Punkte. Gefolgt vom Medizinballweitwurf mit 6,30 Punkten und einer Turnübung, die mit hervorragenden 9,00 Punkten bewertet wurde.

Für die Mannschaft war es nun schon der dritte Wettkampf und sie verbessern sich stetig.

Turnen 2017 - 9,00 / 2016 - 8,85 / 2015 - 7,05
Werfen 2017 - 6,30 / 2016 - 4,25 / 2015 - 3,95
Staffel 2017 - 8,55 / 2016 - 8,85 / 2015 - 8,7
Sie ließen das halbe Feld hinter sich und wurden 13. von 26 Mannschaften.



Die SGM Mannschaft von Bianca musste schon sehr früh beim Turnen antreten. Als zweite Mannschaft an diesem Wettkampftag turnten sie schon um 9:00 Uhr und erhielt für die Vorführung 8,6 Punkte. Die Mannschaft erhoffte sich etwas mehr, da einige neue Schwierigkeiten eingebaut waren, die dann aber leider nicht von allen Turnern gesprungen wurden. Die Gruppe hat am 30. September aber die nächste Chance sich die erwarteten Punkte zu verdienen. Auch beim Lied wählte die Mannschaften den sichereren Weg und präsentierte nochmal das Lied "Ein Hoch auf Uns", da das neu einstudierte Lied noch nicht stimmig genug war. Mit 8,65



Punkten war die Mannschaft auch hier nicht ganz zufrieden. Allerdings kam nach dem Singen die Paradedisziplin "Werfen". Was bei den Jüngeren noch eher eine Qual ist, bringt bei den Älteren viele Punkte. Und so schafften es die Mädels und Colin schon zum zweiten Mal die Höchstpunktzahl von 10 Punkten zu erwerben. Voller Jubel und Euphorie mussten sie dann nur noch das Staffelholz 8 Mal hin und her befördern. Mit 9,30 Punkten gelang das auch schneller als in den Jahren zuvor. Am Ende reichte es um grade mal 0,15 Punkte nicht nach ganz oben. Die Mannschaft freute sich am Ende über den 2. Platz.

Nach dem alle Mannschaften ihre Wettkämpfe beendet hatten, durften sie endlich zu all den tollen Spielgeräten, die auf dem Festgelände aufgebaut waren. Airtrack, Klettergerüste, Pedalo, Trampolin und zu den Mitmachangeboten Muck- und Minchen Test, Kinderturnwelt, zu den Bastelangeboten (Windrad, Sportbeutel, Buttons) der Hauptsponsoren oder auf den tollen Spiel-Sportplatz nebenan.

Für alle Teilnehmer war es ein wunderschönes und erlebnisreiches Wochenende.

Badische Meisterschaften

Zum letzten Wettkampf in diesem Jahr reisten am 30. September sehr früh morgens 18 Turner/innen plus Betreuer, Kampfrichter und Eltern nach Schiltach im Schwarzwald.

Beide Mannschaften mussten im letzten Training noch etwas umstellen, weil jeweils eine Turnerin verletzungsbedingt nicht turnen konnte. Für die SGM Mannschaft von Bianca

bedeutete der Ausfall leider, dass sie in Unterzahl antreten mussten und damit beim Turnen einen ganzen Punkt abgezogen bekamen. Aus der sehr strengen Wertung 8,65 blieben daher nur 7,65 Punkte fürs Turnen übrig. Die Mannschaft erhoffte sich mehr, da sie im Gegensatz zum letzten Wettkampf, diesmal alle Schwierigkeiten mit mindestens 4 Turnern präsentierte. Auch beim Singen war die Wertung leider enttäuschend. Mehr als 7,85 Punkte waren leider nicht zu holen. Für nächstes Jahr wird aber schon bald begonnen ein neues Lied einzustudieren, um das nun schon abgedroschene Lied "Ein Hoch auf Uns" durch etwas Neues, Fetziges zu ersetzen. Beim Werfen und bei der Pendelstaffel hingegen klappte alles reibungslos und alle waren mit den Wertungen 9,7 und 9,5 von 10 Punkten sehr zufrieden. Am Ende erreichte die SGM Mannschaft den 2. Platz.

Die SGW Mannschaft von Lara und Tanisha erhielt für ihre Turnübung 8,55 Punkte, rannte bei der Pendelstaffel 8,6 Punkte und erreichte beim Werfen 6,35 Punkte. Die Mannschaft verpasste das Treppchen nur knapp und landete auf dem 4. Rang.

Tag des Kinderturnens

Am Samstag den 11.11.2017 kamen ca. 60 Kinder mit ihren Eltern zum „Tag des Kinderturnens“ in die Walter und Margot Giraud-Halle. Ins Leben gerufen wurde diese Veranstaltung durch eine Initiative des Deutschen Turnerbundes. Alle Kinder im Alter von 5 -10 Jahren waren herzlich eingeladen das Kinderturnabzeichen zu absolvieren und einen Geräteparcours zu durchlaufen. Zahlreiche

Mitmachstationen hatten die Übungsleiterinnen der Abteilung Turnen in der Giraud-Halle aufgebaut. Einige Stationen erforderten körperliches Geschick, wie z.B. das Schwingen an einem Tau von einem Mattenberg zum anderen, das Balancieren über Bänke oder ein am Boden liegendes Tau, das Slalomfahren mit einem Rollbrett, das Klettern an der Sprossenwand oder das Rollen, Radeln oder Laufen über unebenen Untergrund. Bei anderen Stationen mussten die Kinder ihre Sinne einsetzen, so mussten verschiedene Gegenstände in einem undurchsichtigen Beutel ertastet und erraten werden oder Körperstellen, die mit einem Pinsel leicht berührt wurden, empfunden werden. Koordination und Treffsicherheit waren beim Pedalo fahren oder beim Sandsäckchen-Zielwurf gefragt. Ein besonderes Gruppengefühl verlieh das Schwungtuch, auf dem ein Ball zum Hüpfen gebracht wurde oder durch schnelles Drehen ein Karussell entstand. Die vielen fröhlichen Gesichter der Kinder an diesem Nachmittag bewiesen wieder einmal, wieviel Spaß Kinder an der Bewegung und im gemeinsamen Spiel haben. Das Ziel der Initiative, das Kinderturnen bekannter zu machen und die Kinder zum Mitmachen zu motivieren, hat der TV Friedrichstal mit dieser Aktion auf jeden Fall erreicht.

Kinderfasching

Zum 2. Mal lud der TV alle Kinder zwischen 4 und 8 Jahre zum Kinderfasching ein. Am 6. Februar stürmten ca. 60 Kinder verkleidet als Piraten, Schmetterlinge, Prinzessinnen und vieles mehr die Walter und Margot Giraud-Halle. Vanessa und Birgit hatten sich einen Spieleparcour ausgedacht. Auch die Prämierung des schönsten Kostümes war wieder ein Highlight des Nachmittags. Bestimmt werden wir auch 2018 einen Kinderfasching veranstalten.

Marktplatzfest

Die Turngruppe von Bianca zeigte eine Air-track Vorführung.

Birgit Hofmann



Seit über 100 Jahren zuverlässiger Partner...



hornung

BAUSTOFF FACHHANDEL

Rheinstraße West 132
76297 Stutensee-Friedrichstal
S2 Haltestelle Friedrichstal Nord
Telefon 07249/78-0
Fax 07249/78-160
kontakt@hornung-baustoffe.de
www.hornung-baustoffe.de

- Baustoffe
- Transportbeton
- Fliesen
- Sanitär
- Profi-Baumarkt
- Brennstoffe
- Garten-/Landschaftsbau



Der Fachhandel für
Natur Baustoffe

Helmholtzstraße 14
76297 Stutensee-Blankenloch
Telefon 07244/73 69-0
Fax 07244/73 69-40
kontakt@hornung-baustoffe.de
www.hornung-baustoffe.de

- Naturbaustoffe
- Konventionelle Baustoffe
- Türen, Tore, Treppen, Fenster
- Profi-Baumarkt
- Haustechnik
- Garten-/Landschaftsbau

hagebaumarkt

mit gartencenter

Heinrich-Hertz-Straße 2
76297 Stutensee-Friedrichstal
S2 Haltestelle Friedrichstal Nord
Telefon 07249/78-244 · Fax 07249/78-245
hbm@hornung-baustoffe.de
www.hornung-baustoffe.de

hagebaumarkt

FLORALAND

hagebaumarkt Ettlingen GmbH & Co. KG
Hertzstraße 3 · 76275 Ettlingen
S31+S32 Haltestelle Ettlingen West
Telefon 07243/5 05 74-0 · Fax 07243/5 05 74-50
info@hbm-ettlingen.de
www.hbm-ettlingen.de



...fürs Bauen, Renovieren und Gestalten.

Saison 2017/18

Im Jahr 2017/18 haben sich im Volleyball insbesondere die Mädchen durch kontinuierliche Begeisterung am Sport hervor getan. Das Engagement in der Jugendarbeit in Kombination mit der aktiven Mitgliederwerbeaktion im Jahr 2017 haben dazu beigetragen, dass wir wieder eine tolle, begeisterte Mädchenmannschaft haben und schon der Nachwuchs zwischen 10 und 12 Jahren in den Startlöchern steht.

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. So hat die neue Gruppe der „Kleinen“ zwischen 10 und 12 Jahren bereits aus dem Stand heraus eine Mannschaftsstärke von 12 erreicht und konnte bereits an ersten Spieltagen ihr neu

erlerntes Können unter Beweis stellen.

Die Jugendmannschaft der Mädchen in neuer Mannschaftszusammenstellung konnte unter Christian Kraus im 6x6-Modus mit großen Spaßfaktor teilnehmen und wurde zweiter in der Runde!

Wie in all den Jahren zuvor hielt sich die Freizeit- und Mixed-Mannschaft wacker und trotzte den zunehmenden Alterserscheinungen. Sogar die Teilnahme an dem einen oder anderen Turnier konnte absolviert werden. Im Gleichen Maße achteten die erwachsenen Volleyballer aber darauf, dass 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

Wir feiern Jubiläum



Schubertstr. 17
76297 Stutensee-Fried.
07249/3421

40

Jahre

Meisterbetrieb

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 wird 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, 19:00 - 20:30 Uhr
 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/Langsitze/Lotossitz 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 Wohlfühlgefühl 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 haben die beiden Übungsleiter, Monika Aberle und Rudi Ulmerich, 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: Monika Aberle, Rudi Ulmerich
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder
 Auszeichnungen:



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, 19:30 - 20:30 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.

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 Grundschrte, 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
 Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Showtanzgruppe "Change"

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

Wann: Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Übungsleiterin: Anja Joos, Miriam Ratz
 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

Wettkampftraining (Championship level)

Wann: Montag, 19:30 - 21:30 Uhr

Wettkampftraining und Vorbereitung auf Grade Examinations

Wann: Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr

Hardshoe (all Levels)

Wann: Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Anfänger + Fortgeschrittene

Wann: Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

Choreo

Wann: Freitag, 18:00 - 18:45 Uhr

Wettkampftraining

Wann: Freitag, 18:45 - 19:30 Uhr

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.

Wann: Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr
 Wo: Giraud-Halle
 Wann: Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
 Wo: Spiegel-Saal
 Übungsleiterin: Tatjana Windbühl
 Kosten: Für Vereinsmitglieder kostenlos, Fitness-Karte möglich,
 10er Karte für Nicht-Mitglieder möglich!

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.
 Für die Teilnahme an den Übungsstunden wird zusätzlich ein monatlicher Beitrag in Höhe von 10,00 Euro erhoben. Dieser wird jährlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag abgebucht.

Turnen

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, 9:45 - 10:45 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 Landes-

kinderturnfest 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: Kolb, Göb

SGM Wettkampfgruppe (bis 14 Jahre)

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

SGM Wettkampfgruppe (11-14 Jahre)

Wann: Freitag, 16:15–17:30 Uhr
Wo: Giraud-Halle
Übungsleiter: B. 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 achte Dan, der achte Meistergrad im Judo, verliehen, außerdem den 1. 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

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, 17:00 - 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) Jörg Möhlenhoff (1. 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

Jui Jitsu

Kids

Neben den traditionellen Judotechniken, wie Würfe, Festhaltegriffe und Falltechniken werden zusätzlich noch Schlag- und Tritt-Techniken erlernt. Im Gegensatz zum Judo, wo lediglich das Ellenbogengelenk gehebelt werden darf, dürfen im Jiu Jitsu auch andere Gelenke, wie zum Beispiel das Handgelenk gehebelt werden. Auch Gürtelprüfungen abgestuft nach

den Farben weiß-gelb, gelb, gelb-orange, orange, grün-orange usw. können abgelegt werden.

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)
Jörg Möhlenhoff (1. Dan Judo)
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Jugendliche und Erwachsene

In dieser Gruppe trainieren die Jugendlichen und Erwachsenen. Im Gegensatz zum Judo sind im Jiu Jitsu Schläge und Tritte erlaubt. Auch die Wettkampffregeln unterscheiden sich grundlegend vom Judo.

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

Wann: Montag, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Spiegel-Saal
Übungsleiter: Peter Klettenheimer (5. Dan Judo)
Tobias Zimmermann (2. Dan Judo)
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Jugendliche und Erwachsene

Wann: Montag, 18:15 - 19:30 Uhr
Wo: Spiegel-Saal
Übungsleiter: Dagmar Schulmeister (8. Dan Judo, 2. Dan Jiu-Jitsu, 5. Dan Ju-Jutsu)
Kosten: Nur für Vereinsmitglieder

Handball

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

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

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

Volleyball

Jugend Mädchen (Jahrgang 2001-2002)

Unsere Mädchen spielen aktuell in der NVV Quadro-Runde und sind Titelverteidiger des NVV Pokals 2015/2016.

Wann: Montag, 19:00 - 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 (10-12 Jahre)

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

Mädchen (ab 13 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

Wir feiern Jubiläum



Schubertstr. 17
76297 Stutensee-Fried.
07249/3421



40

Jahre

Meisterbetrieb

Lust auf mehr Bad?

**Badrenovierung
zum Festpreis
und Fixtermin**



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.



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	Michael Nowack	Tel: (07249) 3219 michael.nowack@tv-friedrichstal.de
	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

Bodo Ganz (Marketing), 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 ein 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.

Persönlich.
Vor Ort.



wohnen-in-stutensee.de
Eine Marke der Seeger Gruppe

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

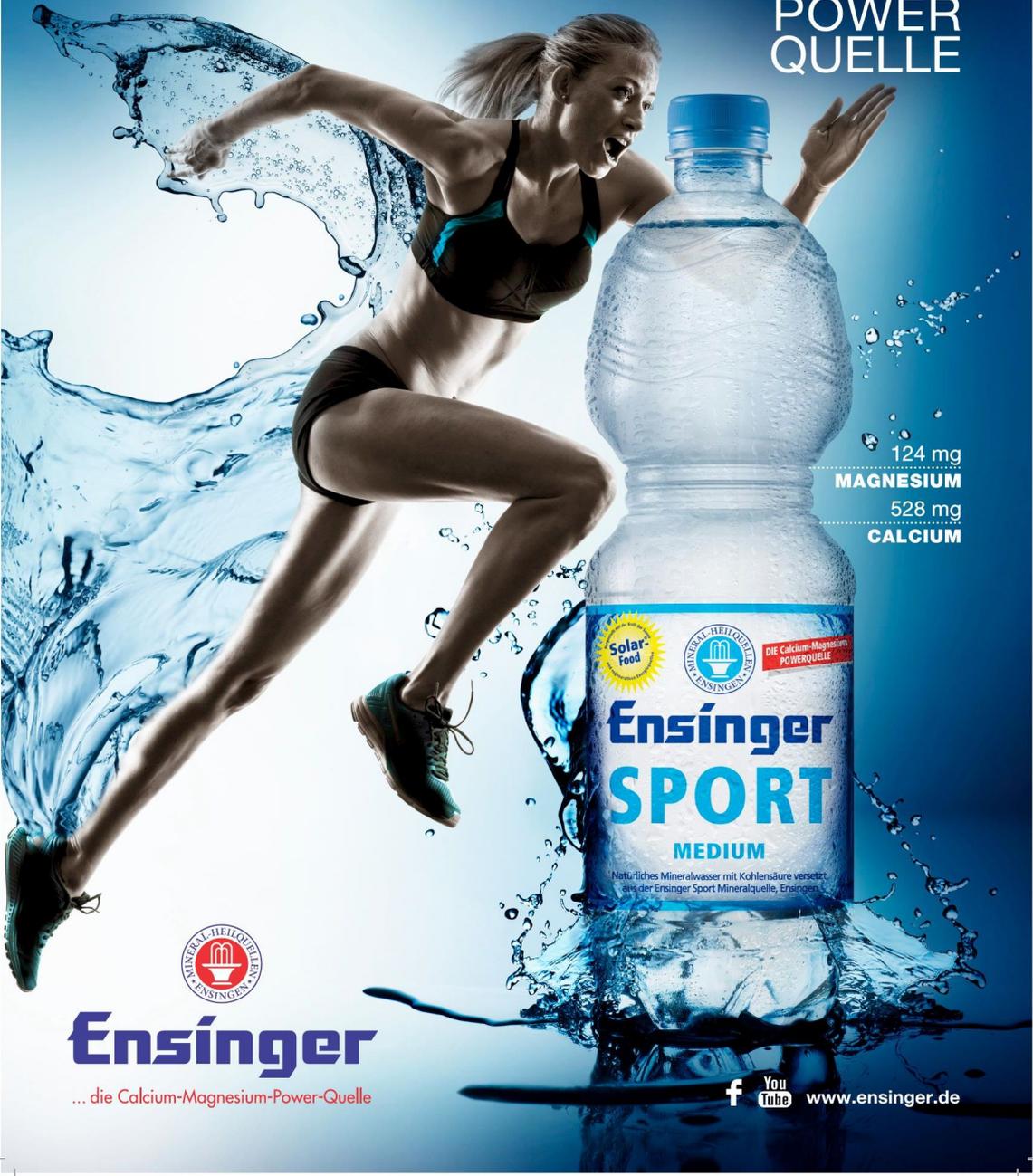
Erscheinungsweise	jährlich
Herausgeber	Turnverein Friedrichstal 1899 e.V.
Internet	http://www.tv-friedrichstal.de
Email	info@tv-friedrichstal.de
Redaktion	Markus Böhm Tel.: (0721) 9688144 Email: markus.boehm@tv-friedrichstal.de
Anzeigen	Bodo Ganz Tel.: (07249) 1287 Email: bodo.ganz@tv-friedrichstal.de
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



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



www.ensinger.de



Giro für Zero.



0€*

sparkasse-karlsruhe.de

**Girobest – unser
kostenloses* Girokonto,
so flexibel wie das Leben.**

*Pro Kunde besteht die Möglichkeit für ein kostenloses Girobest. Die Kontoführung, beleglose Buchungen, die Sparkassen-Card, alle Ein- und Auszahlungen mit der Sparkassen-Card an Geldautomaten der Sparkassen-Finanzgruppe – alles kostenlos ab 1.500 Euro mtl. Gehaltseingang (ohne Mindesteinkang kostenlos bis 26 Jahre und von 27 bis 29 Jahre mit Nachweis für alle Schüler, Studenten, Azubis sowie freiwillig Wehrdienstleistende und Teilnehmer am Bundesfreiwilligen dienst), sonst 7,90 Euro pro Monat.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Karlsruhe**