



GEMEINSAM FÜR DEN SPORT VOLLEYBALL



Felgen Smart Repair VS

TURNBLATT

TURNGEMEINDE 1859 SCHWENNINGEN E. V.

164 JAHRE TURNGEMEINDE SCHWENNINGEN

HALLO LIEBE FREUNDE DES SPORTS UND DER TG-Schwenningen,

und schon wieder ist es soweit und das neue Turnblatt ist da.

Diesen Anlass wollen wir nutzen, um auch ein kurzes Update seitens des Vorstandes zu geben. Glücklicherweise ist das Thema Corona schon fast komplett aus den Köpfen der Mitglieder bzw. aus dem Alltag verschwunden. Als Konsequenz ist der Sportbetrieb seit der letzten Saison wieder fast ohne Veränderungen möglich. Dies ist für uns und alle Sporttreibenden sehr erfreulich und wir hoffen, dass dies auch so bleiben wird.

Leider verzeichnen wir aktuell dennoch einen Rückgang bei unseren Mitgliederzahlen die in 2023 auf 1542 Mitglieder gesunken sind.

Im letzten Jahr hatten wir noch 1632 Mitglieder. Ein Teil dieses Rückganges ist sicherlich auf die gestiegenen Kosten und die sehr hohe Inflation zurückzuführen. Dennoch hoffen wir, dass wir in der zweiten Jahreshälfte viele neue Mitglieder für die TGS gewinnen können und den Abwärtstrend umkehren können. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied in allen Abteilungen und rufen gerne alle unsere Mitglieder auf, diese Information im Freundeskreis sowie bei der Arbeit zu verteilen.

Sportlich gesehen ist sehr erwähnenswert hierbei sicher unsere Volleyballer die nächstes Jahr in der 3. Liga spielen werden. Dies ist möglich, da sie in der letzten Saison einen Durchmarsch durch die Regionalliga absolviert haben.

Der Vorstand sowie die Geschäftsstelle gratulieren allen Beteiligten zu diesem großartigen Erfolg!!!

Dem einen oder anderen ist sicherlich aufgefallen, dass es dieses Jahr noch keine Jahreshauptversammlung gegeben hat. In der Vergangenheit – mit Ausnahme der Corona Jahre – hat diese fast immer im April stattgefunden. Dieses Jahr haben wir gemeinsam mit dem Hauptausschuss beschlossen unsere JHV in den Herbst zu legen. Grund hierfür ist die Tatsache, dass wir uns aktuell unserer Satzung annehmen und dieser ein großes Update verpassen wollen. Unsere Satzung ist seit 2014 nicht mehr überarbeitet worden. Allerdings ist in dieser Zeit sehr viel passiert und es gibt viele Themen die überarbeitet werden sollten. Wir hatten bereits in den letzten 2 Jahren versucht ein extra Gremium zu bilden, das sich dieser Herausforderung annimmt. Da wir leider hierfür keine Mitglieder gewinnen konnten, werden wir die Änderungen über den Vorstand anstoßen. Als Vorlage und Richtlinie dienen hier der WLSB, andere Vereine sowie Vorlagen der Stadt. Zusätzlich wird es einen Termin mit dem Hauptausschuss im Juni geben, um weiteren Input zu sammeln und zu diskutieren. Anschließend werden wir die Satzung auch durch einen spezialisierten Anwalt, das Vereinsregister und das Finanzamt prüfen lassen, sodass wir eine neue finale Fassung im Herbst bei der JHV vorlegen und bestätigen

Abschließend möchte ich noch kurz auf unser Waldeck Gelände eingehen: Denn auch hier gibt es weitere erfreuliche Nachrichten. Unsere Sanierung des Hartplatzes ist bereits seit längerem abgeschlossen. Diese große Investition wurde gemeinsam mit der "Erweiterung des Gymnastikraumes um eine Unisex Umkleidekabine" auf unserer Jahreshauptversammlung 2022 beschlossen. Dies ermöglicht unseren Mitgliedern nun wieder eine vollumfängliche und risikofreie Nutzung des Hartplatzes.

Und auch die neue Umkleidekabine ist fertig. Lediglich die Inneneinrichtung befindet sich in der letzten Umsetzungsphase und wird in Kürze offiziell abgeschlossen. Wir werden alle Mitglieder über unseren "Vereinspost Newsletter" informieren, sobald wir auch diesen Vorgang abgeschlossen haben...wer noch nicht angemeldet ist, kann dies gerne via E-Mai bei der Geschäftsstelle (info@tg-schwenningen.de) beantragen.

Eure Vorstandschaft

Joachim Thiele

J. Mieli

Herbert Mey

Christian Fritz

LIEBE LESERINNEN UND LESER

die Turngemeinde 1859 Schwenningen e.V. ist ein gemeinnütziger Mehrspartenverein.

Unsere Sportabteilungen bieten für jeden, egal welchen Alters, und für jeden Fitness Level ein gesundes und individuelles **Bewegungsangebot**:



FREIZEITSPORT MIT NORDIC WALKING UND HALLENBALLSPORT





HANDBALL







MUSIKZUG







ELTERN-KIND-TURNEN







LEICHTATHLETIK FÜR KLEIN UND GROSS







RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK











Eine Vielzahl von sehr gut qualifizierten Trainerinnen und Trainern entwickelt immer wieder neue Konzepte, leitet die einzelnen Trainingsstunden und betreut auch über die Trainingsstunde hinaus unsere Sportlerinnen und Sportler. Qualität ist uns wichtig, unsere Trainerinnen und Trainer besuchen jedes Jahr Weiterbildungen, die sie erfolgreich abschließen.

SPORT IST....

gemeinsame Zeit

INHALTSVERZEICHNIS



Vollyball Seite 6 - 9



Tischtennis Seite 10 - 12



Rhythmische Sportgymnastik **Seite 14 - 15**



Handball Seite 18 - 19



Fechten Seite 20 - 23



Sport im Kinder und Jugenbereich | Eltern-Kind-Turnen Seite 26 - 27



Fitnessgymnastik 55+ Seite 29



Leichtathletik Seite 34 - 37



Freizeitsportgruppe Männersport 55+ Seite 38 - 40



Fit und Gesund Mit Monika Ammann Seite 42



Vinyasa Yoga Seite 44 - 45



Wichtige Kontaktdaten Seite 46 - 47





Herren 1 "3. Liga wir kommen!" Doch bei so viel Freude, gibt es leider auch einige Abgänge für die kommende Saison zu berichten: Student Julian Rith verließ das Team schon während der Saison in Richtung Wien und Tim Knaus kehrte nach einem einjährigen Gastspiel in seine Heimat Ravensburg zurück. Nicht zu ersetzen werden die beiden Routiniers Thomas Breuling und Steffen Slabon sein. Beide spielten über 20 Jahre für die "Erste".



Nach dem "sensationellen" Aufstieg im letzten Jahr in die Regionalliga, ist die erste Herrenmannschaft der Volleyballer in die 3. Liga durchmarschiert. Mit 14 Siegen und sechs Niederlagen stand das Team zur Endabrechnung mit 42 Punkten auf dem dritten Tabellenplatz der Regionalliga Süd. Da der Zweitplatzierte aus Stuttgart auf die Relegation verzichtete, konnte sich die Turngemeinde für die Relegation qualifizieren. Aus der Regionalliga Südwest wollte ebenfalls kein Team die höheren Strapazen der 3. Liga auf sich nehmen, so dass die Turngemeinde nachrückt, nachdem Ludwigsburg in die 2. Bundesliga aufsteigt und damit einen Platz in der 3. Liga frei macht.

Trainer Günter Hones ist sehr stolz auf diese Leistung, hat man doch mit insgesamt 14 Spielern plus den zwei Jugendspielern Anton Müller und Felix Gudermuth die Spiele bestritten und die Jungs sind in den wichtigen Phasen der Saison über sich hinausgewachsen. Zum einen sind da die Spieler, die schon viele Jahre für die TG auf Punktejagd gehen, zum anderen kamen mit Kristian Prisacar, Tim Knaus und Markus Weinert Spieler in den Kader, die mit ihrer individuellen Klasse das ganze Team nach vorne brachten. Schnell war mit viel Training und Fleiß eine homogene Mannschaft gefunden und so bewegte sich das Team immer unter den ersten drei Plätzen der Tabelle, Ledialich kurz vor Saisonende rutschte man kurzfristig auf den vierten Tabellenplatz ab, doch diese Scharte konnte mit drei Siegen in Folge ausgemerzt werden. Im letzten Heimspiel wurde der Zweitplatzierte Stuttgart mit

Während Thomas mit seiner Erfahrung die zweite Mannschaft unterstützen wird, zieht es Steffen aus privaten Gründen nach Innsbruck, so dass er dem Team nicht mehr zur Verfügung stehen wird. Das heißt, dass die Erste nach jetzigem Stand mit einem kleineren Kader startet. Dies ist aber durchaus üblich, war die Betreuung und der Einsatz von 14 Spielern doch sehr umfangreich. Aus der Jugend kommt Anton Müller mit einem Doppelspielrecht in die erste Mannschaft, während es Felix Gudermuth zu den YoungStars nach Friedrichshafen in die 2. Bundesliga zieht. Die Volleyballabteilung wünscht ihm viel Erfolg an seinem

nach Ende der Sommerferien startet die neue Saison. Die Teams der 3. Liga Süd kommen aus Baden-Württemberg, dem Saarland, Hessen und Rheinland-Pfalz und es wird ein Wiedersehen mit dem Schwenninger Urgestein Jochen Schöps geben. Er ist in der Zwischenzeit 39 Jahre alt und spielt für die SSG Langen. So erfüllt sich für Jung und Alt ein Traum, offiziell in zwei Spielen gegen den sympathis-



Jugend Zulauf und Erfolg

Die erfolgreiche Jugendarbeit setzt sich auch in diesem Jahr fort. Die angebotenen Trainingszeiten platzen bald aus allen Nähten. Gut dass sich hierfür das Trainerteam vergrößert hat: Ronja Holtmann, Arian Dengler, Luca Bähr, Harry Senk und Marco Lopes runden nun mit den langjährigen Trainern Markus Gudermuth und Didi Holtmann das Trainierteam ab.

Die Mannschaften der U13, U14, U16 und U18
haben sich allesamt für die Südbadischen
Meisterschaften qualifiziert. Die Jungs der U14 und U18
waren sogar Teilnehmer der Regionalmeisterschaften
und schlossen jeweils mit dem 6. Platz ab.
Darüberhinaus haben Felix Gudermuth und Anton
Müller an der Sichtung des Jugend-Nationalkaders
teilgenommen, nachdem sie beim Bundespokal U17
als Auswahlspieler Südbadens von sich zu reden
gemacht hatten. Anton wurde sogar anschließend
für den Kader nominiert und ist somit dritter
Jugend-National-Auswahlspieler in der
TG-Volleyball-Geschichte.





HERREN 2 IM WECHSELBAD DER GEFÜHLE Mit einem ne in die Spielru

Mit einem neuen und großen Kader ging die Zweite in die Spielrunde 22/23 an den Start:

Talentierte Quereinsteiger, erfahrene Haudegen und aufstrebende Nachwuchstalente (Anton Müller und Felix Gudermuth) standen in der Halle. Für Trainer Sascha Olschewski war es deshalb die Hauptaufgabe, ein schlagkräftiges Team aus den Spielern zu herauszuarbeiten.

Dementsprechend viel der Start in die Saison mit je zwei Siegen und Niederlagen durchwachsen aus. Nach der langen Winterpause kam die Mannschaft vollends aus dem Tritt und stand zwischenzeitlich kurz vor den Abstiegsrängen. Dies war auch gleichzeitig der Weckruf und Beginn einer Aufholjagd, so dass am Ende nur ein paar Sätze zu den Relegationsrängen fehlten. Nach Pfingsten beginnen wieder die Trainings-Vorbereitungen für die nächste Saison.

Um allen Spielern in der Volleyballabteilung mehr Spielpraxis zu ermöglichen, ist noch vierte Mannschaft für die Bezirksliga gemeldet. Dies spiegelt auch den guten Zulauf in der Jugend wider und soll den Unterbau für die erste Mannschaft stärken. Die Zweite wird deshalb auch mit der Verstärkung von Thomas Breuling aus der Ersten, den Aufstieg in die Verbandsliga anstreben.







HERREN 3 AUFSTREBENDES JUGENDTEAM

Die Spielrunde der dritten Mannschaft in der Bezirksliga war zweigeteilt. Die Hinrunde schlossen die Jungs im Bezirk Schwarzwald als Dritter ab. Die Rückrunde wurde mit den 4 Teams aus dem Bezirk

Die Rückrunde wurde mit den 4 Teams aus dem Bezirk Bodensee zusammengelegt, damit eine 10er-Liga entstand. Leider konnten nicht alle Spiele, aber eine Menge Erfahrung gewonnen werden.

Schlussendlich lag das Jugend-Team auf dem guten 5. Platz. Durch die Aufstockung der darüberliegenden Landesliga, gibt es sogar 4 Aufsteiger, die TGler mussten hier aber leider den Kürzeren ziehen. Dadurch noch mehr motiviert, ist der Aufstieg das klare Ziel für die nächste Saison. Mit dem 50-jährigen Jubiläum der Volleyball-Abteilung im nächsten Jahr wäre dies eine runde Sache.



SENIOREN DM WIR KOMMEN WIEDER!



Wie bereits in den beiden letzten Jahren nehmen die Ü35-Senioren 2023 an der Deutsche Meisterschaft teil. Nachdem bisher bereits die Anmeldung zur Teilnahme ausreichte, fand Ende März in der heimischen Hopt bühl-Sporthalle das Qualifikations-Spiel gegen die VSG Mannheim statt. Verstärkt mit dem Neu-Senior Viktor Vornat aus der ersten Mannschaft war das Team fast unverändert zu den letzten Jahren angetreten. Die Gäste waren überrascht von den stark aufspielenden TGlern, so dass der Sieg mit Geduld und Konzentration am Neckar blieb. Der anschließende Jubel über die direkte Qualifikation war riesig. Am Pfingstwochenende findet nun die Deutsche Meisterschaft in Dresden statt. Ziel ist es, mit einer guten Vorrunde einen Platz im Mittelfeld zu ergattern.

TISCHTENNIS

Nachdem mit dem Finalspiel die Meisterschaft der Senioren im Tischtennisbezirk Oberer Neckar als letzte Konkurrenz in der Saison 2022/2023 ausgespielt war kann durch die Abteilungsleitung um Manfred Hirsch ein Fazit aus der vergangenen Saison gezogen werden. Rückblickend war es für die Teams der TGS-Tischtennisabteilung eine gute Saison. Auch wenn man nicht an ganz an die drei Titel der Vorsaison herankam. Mit einer Meisterschaft sowie drei Vizemeisterschaften und den damit verbundenen zwei Aufstiegen ist die Abteilungsleitung dennoch sehr zufrieden.

Einziger Wermutstropfen ist der Abstieg der ersten Herrenmannschaft nach nur einem Jahr Zugehörigkeit in der Landesliga. Nachdem die Mannschaft in der Vorrunde in der Aufstellung Christian Wessels, Gunter Schneider, Daniel Reswich, Daniel Risch, Frank Schulz und Christian Elsner noch fünf Pluspunkte auf der Habenseite verbuchen konnte, brach das Team in der Rückrunde komplett ein. Bedingt allerdings auch dadurch, dass in den wenigsten Punktspielen in Bestbesetzung angetreten werden konnte. So konnte in der Rückrunde lediglich noch ein Sieg verbucht werden. Am Ende viel zu wenig um nach dem Aufstieg die Klasse zu erhalten. Mit Daniel Reswich, der erst vor der Saison vom TTC Sulgen zur TGS wechselte steht auch schon der erste Abgang fest. Daniel Reswich wechselt wieder zu seinem Heimatverein TTC Sulgen zurück. Noch nicht ganz klar ist, ob die restliche Mannschaft beisammen bleiben wird. Eventuell werden noch zwei weitere Spieler das Team verlassen. Im Gegenzug wechselt Markus Riegger vom SV Schemmenhofen aus der Verbandsliga Süd zur TGS.



10



Im Gegenzug zur ersten Herrenmannschaft verbuchte die zweite Mannschaft in der Bezirksliga eine hervorragende Saison. Mit Harald Kienzler, Daniel Schneider, Jens Mahler, Ingo Kamleitner, Christoph Seyfried, Klaus Stieber und Christian Müller konnte am Ende der zweite Tabellenplatz hinter dem Meister TTC Sulgen erreicht werden. Allerdings wurde hier die Meisterschaft für die TGS am vorletzten Spieltag mit der Niederlage in Vöhringen verspielt, so dass man sich am Ende mit dem zweiten Platz zufrieden geben musste. Auf die Teilnahme an den Relegationsspielen um den Aufstieg in die überregionale Landesklasse wurde dann aus mehreren Gründen verzichtet. Zum einen besteht die Möglichkeit, dass wie bereits erwähnt neben Daniel Reswich noch der ein oder andere Spieler den Verein verlässt, zum anderen wollte man vermeiden, zusammen mit der ersten Herrenmannschaft zusammen in der Landesklasse zu spielen. Auch im Bezirkspokal Herren B zeigte sich das Team mit Harald Kienzler, Ingo Kamleitner und Christian Müller erfolgreich. Nach ihrem Finalsieg gegen den TSV Nusplingen holten sie sich den Titel im Bezirkspokal.

Nach ihrem Aufstieg in die Bezirksklasse erreichte die dritte Herrenmannschaft in der vergangenen Saison wesentlich mehr als den anvisierte Klassenerhalt. Von Beginn an etablierte sich das Team im vorderen Mittelfeld der Bezirksklasse und beendete die Saison auf dem hervorragenden dritten Platz. Für das Team gingen in der zurückliegenden Saison Dominik Rapp, Wolfgang Gühna, Michael Reinhardt, Holger Wessels, Tobias Geiser und Andreas Storz, Ergänzt wurde die Dritte durch mehrere Einsätze von Manfred Hirsch, Roman Döring und Jürgen Dietz aus der vierten Herrenmannschaft.

Auch für die vierte Herrenmannschaft verlief die Saison sehr erfolgreich. In der Aufstellung Manfred Hirsch Roman Döring, Jürgen Dietz, Ralf Rapp, Denis Eckert, Georgios Sevris Kurt Elsner, Max Möckel, Peter Sproge und Peter Fuchs belegt das Team in der Kreisliga B nach 18 Spielen den zweiten Tabellenplatz, der zum Aufstieg in die Kreisliga A berechtigt. Mit Lars Sander kehrt ein alter Bekannter zur TGS zurück und wird in der kommenden Saison das Team verstärken. Im Bezirkspokal Herren D belegte das Team in der Aufstellung Denis Eckert, Georgios Sevris und Max Möckel zudem den zweiten Platz.

Im Damenbereich haben die Damen I in der stark eingeschätzten Verbandsliga Süd den hervorragenden dritten Tabellenplatz erreicht. Wichtig war hier, dass vor allem gegen die Mitkonkurrenten um den Klassenerhalt gut gepunktet werden konnte und die Spielerinnen Jinny Bähr, Daniela Greiner, Amanda Vogt und Brigitte Kienzler in den entscheidenden Phasen der Saison gute Leistungen abrufen konnten. Lediglich gegen die Spitzenteams SSV Schönmünzach II und VfL Sindelfingen III konnte in der Runde trotz guter Leistungen nicht gepunktet werden.

Noch erfolgreicher agierten die Damen II in der Landesklasse. Nachdem man bereits zwei Jahre versuchte in die Landesliga aufzusteigen, war es in dieser Saison endlich gelungen. Allerdings stand diese Meisterschaft nach der Vorrunde auf der Kippe, nachdem man gegen den schärfsten **Konkurrenten FC Mittelstadt im letzten** Vorrundenspiel verlor. So lief in der Rückrunde alles auf das Rematch, am letzten Rückrundenspieltag gegen Mittelstadt hinaus. Allerdings musste hier in Mittelstadt gewonnen werden. Mit einem deutlichen 8:2 Erfolg gelang dies eindrücklich. Maßgeblichen für den Erfolg verantwortlich war die geschlossene Mannschaftsleistung von Ursula Thiele, Natalie Wehrmann, Maike Pfennig, Beate Bea sowie Petra Ohlhauser aus der dritten Damenmannschaft. Neben dem Mannschaftserfolg konnte die TGS mit Ursula Thiele mit einer Saisonbilanz von 17:1 Siegen auch die beste Spielerin der Spielklasse stellen.

Die dritte Damenmannschaft trat diese Saison in der Aufstellung Petra Ohlhauser, Nicole Zucchet, Rukmini Raj, Birgit Schneider und Marina Nezel an. Am Ende stand in der Bezirksklasse der vierte Tabellenplatz. Erfolgreicher spielten das Damenteam im Bezirkspokal B. Hier belegten Petra Ohlhauser, Nicole Zucchet und Rukmini Raj nach der Finalniederlage gegen den SV Liptingen I den zweiten Platz.

.

In der Seniorenrunde zeigte sich die TGS ebenfalls erfolgreich. In der Bezirksliga Senioren Gruppe I belegte das Seniorenteam I verlustpunktfrei der ersten Platz vor dem Team des TSV Nusplingen II. Die gleiche Konstellation ergab sich in der Gruppe II, in der das Seniorenteam II mit nur einem Verlustpunkt ebenfalls den ersten Platz vor dem TSV Nusplingen I belegte. So kam es in den Halbfinals zu den Begegnungen TGS I gegen TSV Nusplingen I und TGS II gegen TSV Nusplingen II. Im ersten Halbfinale setzte sich Nusplingen und im zweiten Halbfinale die TGS durch. Im Endspiel um die Seniorenmeisterschaft setzte sich dann der TSV Nusplingen I gegen die TGS II durch. Aber auch die Vizemeisterschaft im Seniorenwettbewerb ist für das Team um Harald Kienzler, Ingo Kamleitner, Christoph Seyfried, Klaus Stieber und Christian Müller ein großer Erfolg.

SPORT IST....
.... Gleichheit



Zum Saisonabschluss traf sich die Abteilung zur jährliche Abteilungsversammlung. Hauptthema war natürlich die Ausrichtung der Deutschen Seniorenmannschaftsmeisterschaften am 03./04.06, in beiden Deutenberghalle. Hier gab Abteilungsleiter Manfred Hirsch einen Abriss darüber wie weit die Vorbereitungen vorangeschritten sind. Ein Gespräch mit dem Deutschen Tischtennisbund Ende März zeigte, dass die Abteilung im Vorfeld bereits sehr gute Arbeit geleistet hat und nun noch die letzten Details abzuarbeiten sind. Die Abteilungsleitung ist in dieser Hinsicht optimistisch, dass diese Veranstaltung mit den äußerst motivierten Mitgliedern ein Fest für alle Tischtennisinteressierten werden wird. Erfreulich zudem, dass sich auch das TGS-Damenteam mit Jinny Bähr, Simone Nagel und Daniela Greiner bei den Damen Ü40 für diese Deutschen qualifiziert haben. Neben diesem Thema standen in diesem Jahr auch Neuwahlen an. Als Abteilungleiter wurde erwartungsgemäß Manfred Hirsch wieder gewählt. Er blickt nun schon auf 42 Jahre als Abteilungsleiter zurück. Durch den Rückzug von Andreas Strobel als stellvertretender Abteilungsleiter sowie als Pressewart der Abteilung, die er beide jeweils 33 Jahre innehatte, wurde für beide Ämter ein Nachfolger/-in gesucht.

Als Stellvertreter des Abteilungsleiters Manfred Hirsch wurden hier Christoph Seyfried und Holger Wessels gewählt. Für das Amt des Pressewarts konnte Stand heute noch kein Nachfolger in der Abteilung gefunden werden. Somit ist offen wie die Pressearbeit der Abteilung künftig aussehen wird. Manfred Hirsch appellierte hier nochmals eindringlich an alle Abteilungmitglieder, dass ein Pressewart gefunden werden muss, damit die TGS auch künftig in der örtlichen Presse gut vertreten ist. Dafür konnten die Ämter des Jugend- sowie des Seniorenwarts besetzt werden. Hier wurden Max Möckel (Jugendwart) sowie Christian Müller (Seniorenwart) gewählt.

Zum Abschluss der Abteilungsversammlung schwor Manfred Hirsch die Mitglieder darauf ein, nochmals sämtliche Kräfte im Vorfeld und bei den Deutschen Seniorenmannschaftmeisterschaften zu mobilisieren, damit diese Veranstaltung wieder ein voller Erfolg werden wird.

Bericht erstellt von Andreas Strobel



Bild entstand nach dem Endspielsieg der TGS-Damen in der 40er Klasse gegen TSV Herrlingen, somit ist die Mannschaft startberechtigt für die deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Seniorinnen und vertreten nicht nur den Tischtennis-Verband Baden-Württemberg,sondern auch die TG SCHWENNINGEN

Von links: Simone Nagel, Daniela Greiner, Regina Bähr

KURS ÜBERBLICK ERWACHSENE

Turngemeinde 1859 Schwenningen e.V.
Ursula Bruder: 0 77 20 / 80 78 30 + 01 62 / 867 91 91
info@tg-schwenningen.de
www.tg-schwenningen.de
Instagram tg_schwenningen.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09.30-10.45 Uhr Vinyasa Yoga Gymnastikraum Waldeck	09.15-10.15 Uhr fitdankBaby Maxi + Mini Gymnastik- raum Waldeck	09.30-10.45 Uhr Vinyasa Yoga Gymnastikraum Waldeck
		09.00-10.00 Uhr Fitness Gymnastik 55+ Bürkturnhalle		
16.45-18.00 Uhr Vinyasa Yoga Gymnastikraum Deutenberghalle			17.25-18.25 Uhr Gesunde Faszien Weni- ger Schmerzen Gymnastik- raum Waldeck	
18.00-19.00 Uhr Fit ohne Geräte Waldeck	18.30-19.30 Uhr fitdankBaby PRE Aktiv mit Babybauch Gymnastik- raum Waldeck	19.00-20.00 Uhr Complete body workout Deutenberg		
19.15-20.15 Uhr Functional Training Waldeck				19.00-21.00 Uhr Männersport 50+ Sommer Waldeck 20.00-22.00 Uhr Winter Bürkturnhalle

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK WETTKÄMPFE 2023

Die diesjährige Wettkampfsaison gab unseren Gymnastinnen wieder einmal die Chance, ihr Können unter Beweis zu stellen.

Gleich der erste Wettkampf der Saison war für die TGS Gymnastinnen ein voller Erfolg. Bei den **Gaumeisterschaften des Turngau Schwarzwalds am 11. März in Oberndorf** konnten sie sich gleich drei Gaumeistertitel sichern. Sowohl der erste Platz als auch der erste

Gaumeistertitel gingen an unsere Gruppen-Gymnastinnen der Altersklasse acht bis zehn Jahre. Dies war für die Mädels ihr erster richtiger Wettkampf, weshalb die Freude über den Erfolg umso größer war.

In der Schülerwettkampfklasse (10-12 Jahre) erturnte sich Veronika Melnyk mit ihrem zweiten Platz auch gleich den nächsten Gaumeister Pokal. In der Jugendwettkampfklasse (13-15 Jahre) konnte sich Valeriia Berdynskykh über Platz sieben freuen. Zuletzt gelang es Alexandra Dercho sich in der Freien Wettkampfklasse (16+) auf den vierten Platz zu turnen, direkt hinter Niki Poschik, die mit ihrer Drittplatzierung den letzten Gaumeistertitel des Tages erlangen konnte.

Bei den diesjährigen Württembergischen Meisterschaften in Tübingen am 26. März ging die TG-Schwenningen mit vier ihrer Einzelgymnastinnen an den Start. In der Schülerwettkampfklasse konnte sich Veronika Melnyk in dem Teilnehmerfeld von 30 Gymnastinnen beweisen und sich den 13. Platz sichern. In der Jugendwettkampfklasse konnte auch Valeriia Berdynskykh mit ihren Küren punkten und landete auf Platz 10. In der Freien Wettkampfklasse starteten

auf Platz 10. In der Freien Wettkampfklasse starteten Alexandra Dercho und Niki Poschik. Alexandra konnte sich hier am Ende über den 5. Platz und Niki über Platz 6 freuen.

Die erzielten Platzierungen der beiden ältesten Gymnastinnen bei den Württembergischen Meisterschaften bedeuteten gleichzeitig auch die Qualifikation für die Baden-Württembergischen Meisterschaften, die eine Woche später am 2. April in Bretten stattfanden.

Beim Landesfinale gab es für jedes der drei geturnten Geräte separate Platzierungen. Die beste Platzierung des Tages für die TGS erreichte Niki mit dem 7. Platz für ihre Kür mit dem Handgerät Ball, während Alexa dra sich auf Platz 10 turnte. Beim Gerätefinale Keulen sicherte sich Niki den 10. und Alexandra den 11. Platz. Bei der letzten Kür mit dem schwierigsten Handgerät Band tauschten sie die Platzierungen, Alexandra belegte den 10. Platz und Niki folgte ihr auf Rang 11.







Unsere Gymnastinnen wurden in dieser Wettkampfsaison dankenswerterweise stets von Karin Lauffer, Ilona Lauffer oder Emilie Malsam als Kampfrichter begleitet sowie von ihren Trainerinnen Olga Bossert und Evelyn Kreber.

Muttertagsfeier

Am 14.05.2023 hat die Abteilung Rhythmische Sportgymnastik der TG Schwenningen zu einem Muttertagsfest eingeladen. Die reichlich besuchte Feier wurde mit vielen schönen Küren und Tänzen begleitet und zwischendurch gab es auch eine kleine Stärkung mit Kuchen und Kaffee.

Alle unsere Gymnastinnen aus verschiedenen Altersklassen und Gruppen haben Ihr Können gezeigt.

Als erste waren die jüngsten Gymnastinnen, die Anfängergruppe zwischen 4-6 Jahren am Start, die erst seit letztem Jahr von Olga Bossert neu aufgestellt wurde. Auch die Freizeitgruppen von Helene Ristok und Marjana Melnyk hatten ihren ersten tollen Auftritt und wurden mit Applaus bestärkt. Die Gruppe von Evelyn Kreber, unsere derzeit jüngsten Wettkampf-Gymnastinnen, zeigten ihre Gruppen-Kür mit Reifen, mit der sie dieses Jahr zum ersten Mal an Wettkämpfen teilnehmen und bereits ihren ersten Gaumeistertitel holen konnten.

Die Einzel-Gymnastinnen traten ebenfalls mit den diesjährigen Wettkampfküren auf und Veronika und Valeriia überraschten zusätzlich mit einem von ihnen selbst choreographierten Duo-Auftritt. Den Abschluss der Vorführungen bildete der diesjährige Show-Act zu ABBAs Dancing Queen. Jede Gymnastin erhielt am Ende eine Teilnahme-Urkunde und eine Rose für ihre Mama. Alle Mädchen, die Eltern und Verwandten haben die schöne Feier genossen und freuen sich schon auf das nächste Fest.





















Ich bin für Sie da:

Michael Wuchinger

Telefon 07720 9727-51626

michael.wuchinger@vividabkk.de

www.vividabkk.de/wuchingerer

HANDBALL HANDE

Seit dem letzten Turnblatt ist in der Abteilung Handball einiges passiert.

Im Dezember veranstaltete die Abteilung im Rahmen eines Heimspieltages einen Weihnachtsspieltag. Die Einnahmen von einer Tombola, dem Verkauf von Glühwein, Punsch und Plätzchen, sowie dem Abverkauf von alten Trikots kamen 850€ für den Verein "Sternenkinder Villingen-Schwenningen e.V." zusammen, dies wurde durch den Abteilung auf 1000€ aufgestockt und kurz vor Weihnachten an Stefanie Tröndle der Vorsitzenden übergeben. Wir danken dafür allen Sponsoren der Tombola und allen Spendern an diesem tollen Spieltag.

Zu Beginn des Jahres begann dann die Planung für die neue Saison und schnell war klar, dass die helfenden Hände immer weniger werden, aber die Aufgaben und die zu betreuenden Kinder aber immer mehr wurden. Deshalb entschloss sich die Abteilungsleitung für den Schritt eine Außerordentliche Abteilungssitzung einzuberufen, um darauf aufmerksam zu machen. Diese fand am 10. März auf dem Waldeck statt. Neben den aktiven Spielern und den vielen Trainern kamen auch einige Eltern, die mithelfen wollen, die Abteilung Handball wieder breiter aufzustellen. Direkt an diesem Abend, kamen auch einige neue Ideen zusammen, die nach und nach angegangen werden sollen. So sollen aktuelle Aufgabenfelder weiter geteilt werden um die bestehenden Aufgaben auf mehr Leute zu verteilen und dadurch auch mehr helfenden Hände zu finden. Jeder Handballer und jedes Elternteil das im Bereich Organisation oder Spielbetrieb mithelfen möchte darf sich ganz unverbindlich bei der Abteilungsleitung (Sabrina Cosic, Nicole Schmid, Tobias Götz und Richard Kellerer-Held) melden.







Sportlich gesehen war die letzte Saison durchwachsen, allerdings ist dies durch große Umbrüche in den meisten Mannschaften verständlich. Zudem gab es im Aktiven und auch im Jugendbereich einige schwerwiegende Verletzung. In die kommende Saison schauen wir trotzdem sehr positiv, denn alle Mannschaften konnten mit Trainern besetzt werden und es gibt auch einige neue Trainer und Jugendliche die in den unterschiedlichen Mannschaften helfen.

Unsere Herren haben leider den Klassenerhalt nicht geschafft und greifen mit Trainer Manuel Simmerer und Co-Trainer Daniel Mink in der Bezirksklasse an. Die sehr junge Mannschaft wird sich aber bestimmt dort sehr gut weiterentwickeln und auch wieder sportliche Erfolge feiern.

Bei den Damen, gibt es eine sehr große Veränderung. Zum einen wird Fabian Bertsche als Trainer, aufgrund des Studiums, aufhören zum anderen werden auch viele Spielerinnen die Mannschaft verlassen, da Studium und Lebensmittelpunkt sich verändert. Dies hat dazu geführt, dass es mit dem VfH Schwenningen zu Gesprächen kam und nach einigen sehr positiven Treffen, die Entscheidung gefallen ist, nächste Saison im Damenbereich eine Handballspielgemeinschaft zu gründen. Die Jugend und die Herren bleiben davon unberührt.

In der Jugend gibt es gerade im jungen Bereich viel Zulauf, so dass es aktuell auf 3 Mannschaften im E-Jugend Alter und 3 Mannschaften im D-Jugend Alter hinausläuft. Die Endgültige Entscheidung ob 6 statt 4 Mannschaften fällt dann Anfang Juli.

Schon jetzt freuen sich wieder alle Kinder- und Jugendliche wenn es im September wieder mit dem Spielbetrieb losgeht.











Degen-Damen der TGS gewinnen im Deutschlandpokal gegen Wangen und schicken sie ungeduscht nach Hause!

Die Damen der TG-Fechtabteilung trafen im Deutschlandpokal Damendegen auf die Damen des MTG Wangen.

Der Deutschlandpokal, ähnlich dem DFB-Pokal im Fußball, ist eine Breitensportveranstaltung des Deutschen Fechterbundes.

Es kommen alle teilnehmenden Fechtclubs
Deutschlands in einen Lostopf und daraus werden
Paarungen ausgelost. Der erstgezogene Verein hat
Heimrecht und muss dem Gegner 3 Termine innerhalb
einer bestimmten Zeit anbieten, woraus dieser dann
einen Termin auswählen kann. Es fechten 3er Mannschaften gegeneinander im Stafettensystem, jeder
gegen jeden der anderen Mannschaft.

Dabei wird der jeweilige Trefferstand übernommen, d.h. es finden 9 Gefechte auf 5 Treffer mit max. 3 Minuten reiner Gefechtszeit statt bis zum Stand von 45 Treffern.

So machten sich die Damen der MTG Wangen auf die Reise nach Schwenningen, um am Freitag, den 10. Februar 2023 um 20 Uhr in der Hirschberg-Turnhalle anzutreten. Die TG-Schwenningen trat mit Melanie Lippert, Charis Lämmler, Sarah Schatton und Lara Pleij als Ersatzfechterin an.

Die Damen aus Wangen traten mit Barbara Math, Almut Haag, Jasmin Goldbach und Hannah Math an. Es entwickelte sich von Anfang an sehr spannende Gefechte. Die erste Begegnung von Melanie Lippert endete nach Zeitablauf mit 4:4, das 2. Gefecht von der grippegeschwächten Charis endete bei 8:10 gegen uns und Sarah konnte dann im 3. Gefecht den 15:15 Ausgleich herstellen. Im 2. Durchgang begann Charis mit einem 19:19, Melanie erfocht dann die Führung zum 25:22 und Sarah baute den Vorsprung auf 30:23 aus.

Den 3. Durchgang eröffnete wieder Charis mit einem taktisch klug geführten Gefecht gegen eine starke Gegnerin focht sie über die Zeit von 3 Minuten und unterlag mit 0:1 zum 30:24. Sarah übernahm, startete ins vorletzte Gefecht, und konnte den Vorsprung auf 40:28 ausbauen. Melanie konnte dann entspannt ins letzte Gefecht, welches sie gewann, zum deutlichen Endstand von 45:31 für die TG Damen.

Die TG-Damen erreichten damit die Runde der letzten 16 Mannschaften, ein toller Erfolg für die Fechterinnen. Sie hoffen nun auf ein gutes Los in der nächsten Runde, wo sie mit einem Sieg das Deutschlandpokalfinale der besten 8 Mannschaften erreichen können.

Einziger Wehrmutstropfen war, dass wir die verschwitzten Damen vom MTG Wangen ohne die Möglichkeit zu duschen auf die 2 stündige Heimreise schicken mussten.





Jonas Brunner von der TG-Schwenningen wird Südbadischer Vizemeister

Bei den in Waldkirch stattgefundenen südbadischen Meisterschaften der U 13 konnte Jonas Brunner von der TG-Schwenningen nach starker Leistung den Titel des Vizemeisters erringen.

Nach einer tollen Vorrunde mit 4 Siegen und 2 knappen 4/5 Niederlagen qualifizierte sich Jonas als Nr. 2 gesetzt für das 8er-KO-Finale. Im Viertelfinale traf er auf Jonathan Maier aus Waldkirch den klar er mit 10/4 Treffern bezwang. Im Halbfinale wartete dann Jan-Luca Schielke aus Böblingen auf ihn, den Jonas überraschend deutlich mit 10/4 von der Bahn fegte. Im Gefecht um Platz 1 kam es dann zum Duell gegen Moritz Failenschmid aus Böblingen, dem Jonas in der Vorrunde mit 5/4 unterlegen war. Es schwanden bei Jonas nun die Kräfte und er musste sich dem körperlich überlegen Moritz mit 3/10 geschlagen geben und erreicht damit einen großartigen 2. Platz. Aris Poschik ebenfalls U 13 konnte in der Vorrunde leider nur 1 Sieg erfechten und 5 Niederlagen (3 davon knapp mit 4/5). Aris war damit als Nr. 6 gesetzt. Im 8er-KO-Finale und traf er dort auf Jan Lukas Schielke aus Böblingen, dem er mit 5/10 unterlag und Platz 6 erreichte.

Die offenen Südbadischen U17 Meisterschaften, die gleichzeitig ein Ranglistenturnier für den Baden-Nord und Württembergischen Fechterbund waren. Mit insgesamt 31 Teilnehmern war das Turnier sehr stark besetzt. Mit von der Partie waren die 2 TG-Fechter Jonas Erdmenger und Ruiyang Ren. Beide überstanden die Vorrunde jeweils mit 2 Siegen und 4 Niederlagen, womit Jonas als Nr. 19 und Ruiyang als Nr. 22 gesetzt die 31er Direktaus-scheidung erreichten. Ruiyang traf auf Theodor Zwicker aus Konstanz als Nr.11 gesetzt gegen den er mit 7/15 Treffern verlor und in der Endabrechnung 24. wurde. Jonas musste gegen den als Nr. 14 gesetzten Lennert Wulf aus Heidenheim fechten, den er mit 15/12 Treffern bezwingen konnte. Unter die letzten 16 Teilnehmer vorgedrungen musste Jonas gegen Collen Willers aus Ditzingen um den Einzug unter die letzten 8 fechten. In einem hoch spannenden Gefecht, bei wechselseitigen Führungen, bei dem Jonas gegen Ende des Gefechts mit 14/13 Treffern vorne lag. Mit einem Angriff versuchte Jonas den letzten Treffer zu setzen, wurde aber pariert und von der Riposte getroffen. Es stand nun 14/14 und Jonas wurde von einem überraschenden Angriff von Collen getroffen und unterlag mit 14/15 und landete damit auf Platz 14, schade, mehr wäre tatsächlich möglich gewesen.

TG-Fechter Fabian Braun startete bei dem gleichzeitig stattfinden Rudi-Maier-Gedächtnis-Turnier der Aktiven mit 13 Teilnehmern.

Fabian konnte sich in der Setzrunde mit 2 Siegen und 4 Niederlagen als Nr. 9 für die 13er Direktausscheidung qualifizieren. Dort traf er im ersten Gefecht um den Einzug unter die letzten 8 auf Michael Eichberg aus Rheinfelden, gegen den er mit 15/13 gewinnen konnte. Im Viertelfinale musste Fabian gegen Armin Hug aus Oberndorf fechten, gegen den er mit 8/15 Treffern unterlag und einen großartigen Platz 8 erreichte.





In Backnang fand das Backnanger-Jugend-Degen-Turnier statt. Jonas Brunner von der TG-Schwenningen als Teilnehmer bei den U13. Insgesamt waren 9 Fechter am Start die in einer großen Runde jeder gegen jeden gefochten haben. Jonas konnte in der Runde 5 von den 8 Gefechten gewinnen und war dann sieggleich mit Tim Bollendorf aus Böblingen, aber durch einen besseren Trefferindex wurde Jonas dann 3. Platzierter, hinter dem Sieger Jan-Luca Schielke aus Böblingen und dem 2. Benjamin Lukas Hikel aus Böblingen.

Ein gutes Ergebnis für Jonas und eine großartige Erfahrung.

Bei dem in Immendingen stattgefundenen Degen-Turnier der U17 mit insgesamt 11 Teilnehmern waren Johanna Welte und Ruiyang Ren von der TG-Schwenningen am Start. Es fochten die Mädchen gemeinsam mit den Jungs, da es nicht so viele am Starter waren.

In 2 Setzrunden mussten sich die Fechter und Fechterinnen für die Direktausscheidung platzieren. Ruiyang schaffte es ohne Niederlage mit 5 Siegen als Nr. 1 gesetzt zu werden. Johanna Welte beendete ihre Runde mit 1 Sieg und 3 Niederlagen und hat sich als Nr. 8 qualifiziert. Im 8er KO-Finale trifft im ersten Gefecht die Nr.1 auf die Nr. 8, also Ruiyang auf Johanna. Sie legte los wie die Feuerwehr und konnte sogar 2/0 in Führung gehen, Ruiyang aber drehte das Gefecht und konnte dann mit 15/6 den Sieg einfahren. Im Halbfinale traf Ruiyang dann auf Angelina Wendt aus Waldkirch, welche er mit 15/5 bezwang. Es kam somit zum Finalgefecht gegen Sonwin Huidi Franz aus Rastatt, welches bis zu 14/14 ausgeglichen verlief und sich dann Ruiyang unglücklich den letzten Treffer einfing und damit mit 15/14 unterlag und Zweiter wurde. Johanna belegte dann in der separaten Wertung der Damen Rang 4.



Sieg für die TGS-Fechter und Niederlage für die TGS-Fechterinnen

Die Damen der TGS-Fechtabteilung hatten es schon bis unter die letzten 16 Mannschaften im Deutschlandpokal geschafft. Nun mussten sie in Waldkirch gegen die Damen von dort antreten, um das Finale der besten 8 Mannschaften zu erreichen, das im Juni in Duisburg ausgetragen wird. Eine schwere Aufgabe, denn die Damen aus Waldkirch sind amtierende Senioren-Mannschaftmeister und haben mit Judith Stihl die Deutsche Meisterin in der AK50 und mit Philine Kaltenbach die Deutsche Vizemeisterin der U17 in der Mannschaft. Die Schwenninger Fechterinnen Charis Lämmler, Melanie Lippert, Sarah Schatton und Lara Janis Pleij standen also vor einer schweren Aufgabe. Sie konnten bislang in Waldkirch noch nie gewinnen.

Es ficht im Mannschaftskampf (3er Teams) jeder gegen jeden, 3 Durchgänge mit jeweils 3 Gefechten. Nach dem ersten Durchgang lagen die Schwenningerinnen sogar knapp in Führung, aber im 2. Durchgang wendete sich das Blatt und die Schwenningerinnen kamen immer mehr in Rückstand. Sie verloren zum Schluss etwas zu deutlich mit 36/45 Treffern und verpassten damit den Einzug ins Finale. Das Männer-Team der TG-Fechtabteilung mit Michael Buchholz, Dr. Jochen Fendt und Lucas Fendt traf nach Siegen in der 1. Runde daheim mit 45/40 gegen TSV Pliezhausen, in der 2. Runde mit 45/42 in Rheinfelden. Sie trafen nun auf die Herren von Waldkirch. Die Auslosung ergab ein Heimrecht für die Schwenninger und die Waldkircher Fechter mussten anreisen. Nach dem im letzten Jahr die Waldkircher als Sieger von der Planche gingen, waren die Schwenninger hoch motiviert und wollten diesmal das bessere Ende auf ihrer Seite haben. So legten sie auch gleich los und mit einen 5/1 Sieg von Michael Buchholz schlossen sie den 1. Durchgang ab und führten schon mit 15/11. Im 2. Durchgang konnten die Schwenninger dann die Führung auf 12 Treffer auf 30/18 ausbauen. Jochen Fendt begann den 3. Durchgang mit einem 5/3 Sieg und Lucas Fendt machte im letzten Gefecht mit 5/3 den Sack zu, zum Endstand von 45/31 Treffern.

Damit haben die Herren der TG-Fechtabteilung die Runde der letzten 16 Mannschaften im Deutschlandpokal erreicht. Es fehlt nur noch ein Sieg in der nächsten Runde, um das Finale der besten 8 Mannschaften mit dem Degen in Duisburg zu erreichen. Die Fechter hoffen nun auf ein günstiges Los, vor allem mit Heimrecht. Unter den letzten 16 Mannschaften gibt es keine leichten Gegner mehr und es drohen lange Wege. Aus dem Süddeutschen Raum sind nur noch Mannschaften aus Reutlingen, Augsburg, München, Mannheim und Heidelberg vertreten, wovon uns wohl eine zugelost wird.





Die Degen-Fechter der Turngemeinde trafen im Gefecht um den Einzug ins Deutschlandpokalfinale der besten 8 Mannschaften am 3. Juni 2023 in Duisburg auf die starken Fechter aus Reutlingen. Die Schwenninger hatten Glück bei der Auslosung. Es wurde ihnen das Heimrecht in der KO-Partie gegen die Fechter der TSG Reutlingen zugelost. So fand das Gefecht in der Schwenninger Hirschberg-Sporthalle statt. Es fochten für Schwenningen Michael Buchholz, Jochen Fendt und Sascha Ivan, der starke Lucas Fendt musste leider verletzungsbedingt passen. So standen die Schwenninger vor einer fast unlösbaren Aufgabe. Michael Buchholz begann das erste Gefecht und lag schon hoffnungsvoll mit 4/1 Treffern in Führung, musste sich aber dann doch mit 4/5 geschlagen geben. Der Mannschaftskampf wird als Stafette ausgetragen d.h. der Gefechtsstand wird immer ins nächste Gefecht übernommen bis eine Mannschaft 45 Treffer erreicht hat und als Sieger feststeht. Das 2te Gefecht musste Nachwuchsfechter Sacha Ivan gegen den ehemaligen Kaderfechter Bastian Lindemann austragen der ihn mit 5/0 abfertigte, und es somit 4/10 gegen Schwenningen stand.

Jochen Fendt übernahm diesen Trefferstand und verlor aber auch mit 2/5, so dass die Schwenninger zu diesem Zeitpunkt bereits schon mit 6/15 Treffern zurücklagen. Schlussendlich verloren die TG - Fechter deutlich und unter Wert mit 17/45 Treffern. Die Reutlinger reisten zum Gefecht nur mit 3 sehr fitten Fechtern an, da der 4 Fechter sich im Training beim Fußball spielen an den Bändern verletzt hatte. In der Zwischenzeit hat sich nun wohl noch ein weiterer Fechter von Reutlingen verletzt, denn es kam vom Deutschen Fechterbund eine Nachricht mit der Mitteilung, dass Reutlingen die Teilnahme am Pokalfinale abgesagt hat. Dadurch sind die Schwenninger-Fechter als Nachrücker beim Deutschlandpokal-Finale in Duisburg teilnahmeberechtigt. Die Degen-Fechter der TG sind eigentlich am stärksten, sind aber schon 7-8 mal um den Einzug ins Finale gescheitert. Dagegen schafften es die Degen-Damen schon 2mal ins Finale, und auch die Säbel-Herren waren schon 2mal im Finale, wobei man schon auch sagen muss, dass der Herren-Degen-Wettbewerb immer die am stärkste besetzte Waffe ist.



Sarah Schatton wird 3. beim RegioCup in Böblingen

Im Mai startete die RegioCup -Turnierserie. Es wird ein Gesamtsieger aus 4 Turnieren in Böblingen, Pliezhausen, Wangen und Schwenningen ermittelt. Mit Sarah Schatton, Fabian Braun und Jochen Fendt waren 3 Fechter von der TG-Schwenningen mit von der Partie.

Im Damen-Degen waren 9 Fechterinnen am Start. Sarah Schatton erreichte in der Vorrunde 7 Siege und 1 Niederlage, womit sie als 2. Platzierte aus der Vorrunde ins 16-er KO einzog. Dort hatte sie im 1. Durchgang ein Freilos und traf den im ¼ Finale auf Anika Langohr aus Schwäbisch Gmünd gegen die sie mit 15/7 Treffern gewann. Im ½ Finale kam es dann zum Duell mit Kristin Haas aus Feuerbach gegen die Sarah mit 9/15 unterlag. So kam es zu dem Gefecht um Platz 3+4 gegen Ariani Syfitri Rahadian aus Heidelberg, welches Sarah mit 15/13 für sich entscheiden konnte und einen tollen 3. Platz belegte.

Im Herren-Degen waren 24 Fechter am Start. Fabian Braun überstand die Vorrunden mit 2 Siegen und 3 Niederlagen und damit als Nr. 16 im 32er KO gesetzt. Fabian traf im 1. KO-Gefecht auf Robert Blaauw aus Böblingen gegen den er mit 15/11 gewinnen konnte, im 2 Gefecht musste er gegen Frederik Arnold aus Stuttgart antreten, welchem er mit 5/15 Treffern unterlag und so im Hoffnungslauf landete.

In einem KO mit Hoffnungslauf scheidet man nicht mit der ersten Niederlage direkt aus. Es können sich über den Hoffnungslauf noch 4 Fechter ins 8er Finale qualifizieren, nur darf man kein weiteres Gefecht verlieren. Fabian schaffte im nächsten Gefecht einen Sieg 15/5 gegen Anton Lipustin aus Böblingen und musste dann gegen Jan Falck-Ytter, ein für Esslingen startender Norweger fechten, gegen den er mit 4/15 unterlag und damit auf Rang 16 landete. Jochen Fendt erzielte 3 Siege bei 2 Niederlagen und war als Nr. 10 im 32er KO gesetzt. Jochen musste zuerst gegen Joachim Mayer aus Reutlingen fechten, den er mit 15/10 bezwingen konnte. Im 2. KO kam es zum Duell mit Jens Becker aus Stuttgart dem er mit 4/15 unterlag und ebenfalls im Hoffnungslauf musste. Dort bezwang er zuerst Jens Hoschke aus Böblingen mit 15/10 und dann Jeremias Eppler aus Ulm mit 15/9. Im nächsten Gefecht ging es dann um den Einzug ins 8er Finale über den Hoffnungslauf. Jochen musste gegen Tobias Thorsten Bar aus Stuttgart fechten, gegen den er nach hartem Kampf mit 14/15 knapp unterlag und damit zum Schluss den 10. Platz belegte.



Mit 2 Teilnehmern war die TG-Fechtabteilung auch in Backnang bei den Landesmeisterschaften der U13 Baden-Nord- Württemberg vertreten.

Jonas Brunner und Aris Awram Poschik waren mit insgesamt 26 Fechtern bei den Titelkämpfen am Start. Jonas Brunner startete furios und konnte in der Vorrunde alle Gefechte für sich entscheiden und mit 4 Siegen als Nr. 3 gesetzt ins 32er KO einziehen. Dort hatte er durch die gute Platzierung im 1. Durchgang ein Freilos und traf im 2. auf Tobias Grewer aus Heidenheim, welchem er mit 5/10 Treffern unterlag. Im Hoffnungslauf fand Jonas wieder in die Spur und bezwang Linus Kley aus Reutlingen mit 10/1 Treffern. Anschließend kam mit Max Häberle aus Heidenheim ein starker Gegner. Jonas musste mit 4/10 die Waffen strecken und landete so auf dem 13. Platz.

Aris Poschik startete mit 3 Siegen und 2 Niederlagen in der Vorrunde und war damit als Nr. 8 im KO gesetzt. Er traf dort auf den als Nr. 25 gesetzten Simon Zausch aus Heidenheim, dem er mit 8/10 unterlag und direkt in den Hoffnungslauf musste. Dort gewann Aris gegen Henry Kaufmann aus Laupheim mit 10/3 und traf dann auf Max Häberle aus Heidenheim, dem er mit 3/10 unterlag und welcher im Anschluss auch Jonas Brunner besiegte. Aris erreichte damit den 18. Platz.







FEDER Bedachungen
Baublechnerei GmbH
Riesenburgstraße 3
78083 Dauchingen
Telefon 07720 99 33 13

www.feder-bedachungen.de



SINGAPUR

Japanische, Mongolische und asiatische Spezialitäten Inh: Familie Ye



Waldeckweg 20 78056 VS-Schwenningen Tel.: 0 77 20 / 99 76 888 0 77 20 / 99 76 889 Öffnungszeiten: Täglich von 11:30 – 14:30 Uhr 17:30 – 23:30 Uhr Sonntag 11:30 – 15:00 Uhr und 17:00 – 23:00 Uhr

Fax: 0 77 20 / 99 76 899



Der Fachmann für Schwarzwälder Speck und Hausmacher Wurstwaren sowie für einen exzellenten Partyservice. 78054 VS-Schwenningen, Mühlweg 123 Telefon 0 77 20/3 12 30 oder 3 59 70 PLANUNG · AUSFÜHRUNG · KUNDENDIENST

ZIMMERMANN SANITÄR · HEIZUNG · BLECHNEREI

ZIMMERMANN GmbH

Austraße 41 Telefon 0 77 20 / 97 02-0 78056 VS-Schwenningen Telefax 0 77 20 / 97 20-20



Stadtwerke Villingen-Schwenningen GmbH

Schon über ein halbes Jahrhundert begleiten wir die Menschen in der Region mit Energie. Faire Preise, regionales Engagement und persönlicher Service werden bei uns großgeschrieben. svs-energie.de



www.esslinger-druck.de

Individuelle Beratung, Produktentwicklung, Individualisierung und Personalisierung, vielfältigste Veredelungen sowie Konfektionierung und Versand. Alles rund ums Drucken von Geschäftsausstattungen, Flyern, Mailings, Katalogen, Broschüren, Packungsbeilagen, Bedienungsanleitungen und vielem mehr.

Esslinger Druck ist Ihr professioneller Partner im Offset- und Digitaldruck ab Auflage 1.









David-Würth-Straße 66 78054 Villingen-Schwenningen Telefon 0 77 20 / 9 95 79-0 office@esslinger-druck.de

KINDER UND JUGEND SPORT

In den Sportstunden im Bereich Kinder- und Jugendsport können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen. Es werden kleine Spiele gespielt und auch das soziale Miteinander durch Teamaufgaben gefördert. Mit viel Spaß werden nebenbei die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder beansprucht. Bei der Kindern ab 8 Jahren kommen noch einfache Mannschaftsspiele hinzu.

Kindersport: 4-7 Jahre, 16.30-17.30 Uhr, Deutenberghalle 2 Jugendsport: ab 8 Jahren, 18.00-19.00 Uhr, Bürkturnhalle







REESTYLE TURNEN

Schwebebalken, Reck, Sprungpferd oder Bodenmatte sind die klassischen Geräte aus dem Turnen. Im Freestyle Turnen werden diese auch beturnt, aber manchmal wird aus den einzelnen Geräten ein ganzer Parcour.

Dann heißt es klettern, springen, balancieren, sich trauen und vor allem ausprobieren. Dadurch wird das Selbstvertrauen gestärkt und den Kindern wird gezeigt, dass durch Willenskraft auch eine schwere Aufgabe zu meistern ist. Auch der Spaß an der Bewegung durch gemeinsame Spiele wie Eierpfanne oder Zauberwald kommen nicht zu kurz.







KINDERTURNEN F



Kinderturnen 4-6 Jahre

Fantasie und Sport werden zu einer Einheit. Musik bringt den Körper in Bewegung und Geschichten machen Bewegungslandschaften lebendig.
So werden Schwämme ganz schnell zu Äpfeln und Tücher zu einem Laubhaufen. Kinder im Alter von 4-6 Jahren lernen ihren Körper besser kennen, entwickeln koordinative und motorische Fähigkeiten, die für jede weitere Sportart wichtig sind. Mit Spiel und Spaß können die Kinder sich austoben.

Die gemeinsamen sportlichen Erfahrungen stärken das Miteinander und das Selbstvertrauen jedes einzelnen Kindes.

SPORT IST....

.... ein Aussgleich zum Alltag



ELTERN-KIND-TURNEN AB 2 JAHREN

Kinder können mit ihren Eltern im gemeinsamen Sport schon manch große Hürde in Angriff nehmen und sich im Klettern, Hüpfen, Rollen, Rutschen und Balancieren ausprobieren. Die Kinder sollen hier schon früh erfahren, dass Sport Spaß macht und gewinnen nebenbei Selbstvertrauen, lernen das Miteinander in einer Gruppe und verbessern spielerisch ihre Koordination und Motorik.

Aufgrund der hohen Nachfrage gibt es eine Warteliste. Interessierte Eltern, können sich bei Sabrina Cosic melden (Email an sabrina.cosic@tg-schwenningen.de)







ELTERN-KIND-TURNEN
Trainerin

KOOPERATION **VIVIDA BKK**

"Fit von klein auf"

ist ein Kooperationsprojekt der Betriebskrankenkasse vivida bkk, dem Loretto Kindergarten in Villingen und der Turngemeinde Schwenningen.

Das Projekt "Fit von klein auf", das von der vivida bkk initiiert wurde, richtet sich an Kindergartenkinder und vermittelt praxisnah und spielerisch Wissen und Methoden aus den verschiedenen Bereichen der

Es beinhaltet sechs wesentliche Bausteine: Bewegung, Ernährung, Entspannung, "Mein Körper 1+2" und "Starke Kinder". Jeder Baustein besteht aus einer Schulung für die Erzieher*innen, einem Elternabend, Aktionen mit den Kindern und Eltern-Kind-Aktionen. Dabei sollen Spaß und Freude am Umgang mit der eigenen Gesundheit vermittelt werden.

(Weiterführende Infos zum Projekt finden unter: https:// www.perspektive-magazin.de/gesundheitsfoerderung/) Unsere Trainerin Sabrina Cosic übernahm dabei den Baustein Bewegung und startet im November 2022 mit einer Erzieher*innen Schulung.

Hierbei stand im Fokus, den Erzieher*innen einfache Übungen und Ideen zu vermitteln um mehr Bewegung in den Kita-Alltag einzubauen.

Ende November 2022 fand dann die erste Sportstunde im Loretto Kindergarten statt.

Frau Beatrice Leute übernahm hier die Koordination für den Loretto Kindergarten und Frau Susanne Riegger die Organisation von Seiten der vivida bkk. Unsere Trainerin Sabrina Cosic leitete dann drei Sportstunden mit dem Kindern im Bewegungsraum des Kindergartens zum Thema Herbst, Winter und

Den Abschluss des Bausteins Bewegung fand dann bei einer Eltern-Kind-Aktion im Mai statt.

Bei strahlendem Sonnenschein wurde im Garten des Kindergartens eine Olympiade veranstaltet, bei der Kinder und Eltern gemeinsam aber auch gegeneinander verscheiden Übungen absolvierten.

Zum Abschluss gab es für alle Teilnehmer Preise und eine Urkunde.

Wir danken als Verein der Betriebskrankenkasse vivida bkk und dem Loretto Kindergarten für das Vertrauen in uns.



Hammerstatt:

Leitung: Frau Werner Ansprechpartnerin: Frau Bloß

Danke an die Kindertagesstätte Helene-Mauthe:

Leitung: Frau Bürkle-Wolf Ansprechpartnerin: Frau Delic





am Mittwochmorgen von 09.00 - 10.00 Uhr

Die Gruppe der Seniorengymnastik am Mittwochmorgen hält sich mit Übungen für die Mobilität, das Gleichgewicht und die Kraft fit. Aber nicht nur der gemeinsame Sport verbindet die Teilnehmer/-innen dieser Gruppe sondern auch gemeinsame Aktivitäten in ihrer Freizeit wie z.B. montags das Nordic Walking und anschließendes Beisammensein in z.B. einer Eisdiele oder das Weihnachtsessen.

Wer interessiert ist kann gerne in einem **Probetraining mitmachen.** Nähere Informationen kann man gerne bei Ursula Bruder E-Mail:







Ihrem Energieanbieter!

Tel. 07720 6924-300

Erhard Bürk-Kauffmann GmbH

• Heizöl • Diesel • Erdgas • Strom

Neuffenstr. 27–29 - 78056 VS-Schwenningen

www.buerk-kauffmann.de





Fax.: 07720-9765-50

info@hmpt.de





Wachstum

Mit den renditestarken Kapitalanlagen von Pro Immobilien, Villingen-Schwenningen.





proimmo-vs.de



Weinhaus **HESS** Weinstube · Weinimport

Bürkstraße 17 Telefon 0 77 20 / 3 31 71 Fax 0 77 20 / 2 28 84

Wir bieten Ihnen:

- 1000 Weine aus aller Welt, direkt ab Erzeuger
- Präsentservice. Weinversand
- Weinstube mit großer Weinkarte
- Weinproben nach Absprache



Weinhaus **HESS** Weinstube · Weinimport

> Bürkstraße 17 Telefon 0 77 20 / 3 31 71

Holzbau Lauffer



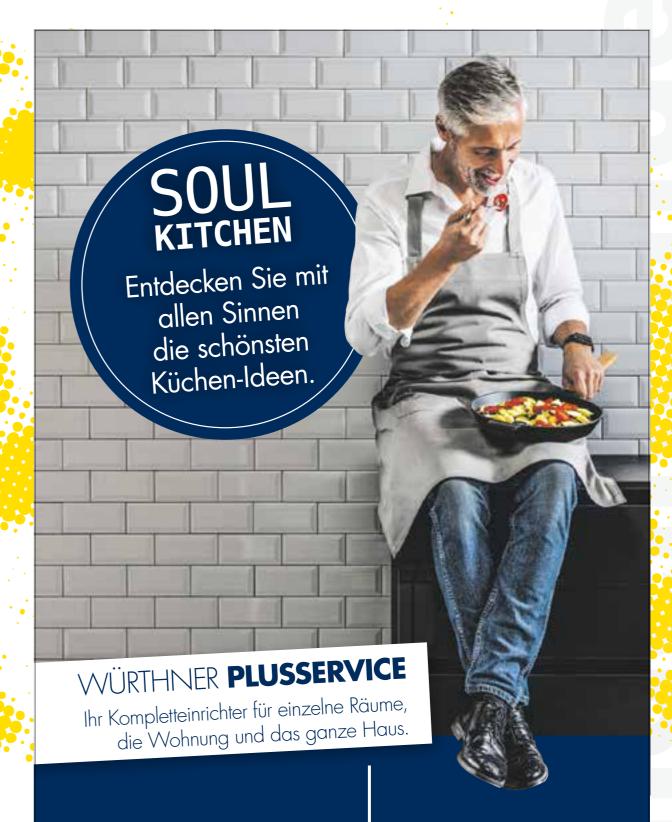
Immer 100%

- Dachausbau
 Aufstockung
- Umbau
- Anbau
- Ausbau
- Energetische Modernisierung

VS-Schwenningen Rottweiler Strasse 62

Fon: 07720 / 7074 Fax: 07720 / 61258

www.holzbau-lauffer.de



WÜRTHNER WOHNEN

Steinkirchring 4 78056 Villingen-Schwenningen Fon 0 77 20 99 67 0 www.wuerthner.de



DIE WINTERSAISON LIEF DANK AUSGESTANDENER CORONA- SITUATION IN GEORDNETEN BAHNEN.

Am vergangenen Samstag fand im Sindelfinger Glaspalast das Nachwuchsmeeting der Stadtwerke Sindelfingen statt.

Die Turngemeinde Schwenningen war mit drei Teilnehmern durchaus erfolgreich am Start. So konnten unter Anderem ein erster, ein zweiter und ein dritter Platz errungen werden.

Dominik Egert, AK M14 und Kaderathlet des WLV, trat in drei Disziplinen an. Im 60 Meter Sprint lief er im A- Finale in der sehr ansprechenden Zeit von 8,36 Sekunden auf Platz 4. Im Kugelstoßen, nun mit der 4 Kilogramm Kugel konfrontiert, kam er auf die gute Weite von 9,83 Metern und damit auf Platz drei. Beim Hochsprung hatte er so seine Probleme mit dem Anlauf, gewann aber trotzdem den Wettbewerb mit der übersprungenen Höhe von 1,40 Metern.

Samira Zinke, AK M14 trat ebenfalls in 3 Disziplinren an und konnte dabei mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 9,04 Metern den ausgezeichneten zweiten Platz mit der 3 Kg- Kugel erkämpfen.

Im Hochsprung übersprang sie 1,25 Meter und landet damit im unteren Ergebnisfeld.

Den 60 Meter Sprint beendete sie im C- Finale in 9,07 Sekunden auf dem vierten Platz.

Hier kämpften 54 Teilnehmerinnen in dieser Altersklasse um die Plätze.

Raymond Zinke, der jüngere Bruder von Samira trat in der Altersklasse M13 über den 60 Meter Sprint und im Weitsprung an.

Den Sprint absolvierte er im Vorlauf in der Zeit von9,66 Sekunden und im Weitsprung kam er auf die Weite von 3,82 Metern.



.... vielfältig



HERBERT MEY

LEICHTATHLETIK





Zwei Wochen später fanden in Spaichingen die gemeinsam von den Leichtathletikkreisen Tuttlingen und Rottweil ausgetragenen Kreismeisterschaften bei sehr kühlen Temperaturen statt.

Die TG Schwenningen bestritt den Wettbewerb mit 11 Sportlerinnen und Sportlern und war mit insgesamt 8 Titeln sehr erfolgreich. Bei weiblichen Jugend U18 trat die junge Sportlerin Luzi Benz an. Sie gewann den Titel über 200 Meter in der Zeit von 33,64 Sekunden, und die 800 Meter in 3:19,94 Minuten.

Über 100 Meter lief sie auf Platz zwei in 16,17 Sekunden ein und im Weitsprung belegte sie ebeenfalls Platz zwei mit mäßigen 3,60 Metern.

Samira Zinke, AK W14 holte sich den Titel im Kugelstoßen mit der 3 kg- Kugel mit der Weite von 8,37 Metern. Im 100 Meter Lauf sprintete sie in 14,74 Sekunden auf Platz zwei. Im Hochsprung kam sie ebenfalls auf Platz 2 mit schwachen 1,20 Metern und im Weitsprung reichte es mit 4,03 Metern knapp über die vier Meter Marke und damit ebenfalls für die Vizemeisterschaft.

Bei der weiblichen Jugend W13 starteten Charlotte Wüthner, ihre Schwester Juliane und Christina Ludin.
Über 800 Meter liefen sie auf Platz 1; 2; und 3.
Charlotte gewann mit einem furiosen Lauf in 3.00,70 Minuten vor Juliane 3:07,02 Minuten und Christina 3:33,83 Minuten.

Über die 75 Meter gewann **Christina** die Vizemeisterschaft in 11,73 Sekunden, **Charlotte** wurde Vierte in 11,82 Sekunden und **Juliane** Fünfte in 12,25 Sekunden Im Weitsprung Holte sich **Charlotte** die Vizemeisterschaft mit 3,96 Metern, **Christina** sprang mit 3,88 Metern auf Platz 5 und **Juliane** kam mit 3,52 Metern auf Platz sieben.

Laila Delia, Altersklasse W12, trat in den gleichen Disziplinen an. Über die 800 Meter Distanz holte sie sich den Titel in der Zeit von 3:19,94 Minuten- über 75 Meter sprintete sie auf Platz sechs in 12,37 Sekunden und den Weitsprung beendete sie als fünfte mit 3,85 Metern.

Bei der männlichen Jugend gingen in der AK M13 Jakob Meneghini und Raymond Zinke an den Start. Jakob gewann den Weitsprung mit der neuen persönlichen Bestleistung von 4,34 Metern vor Raymond, der ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung mit 4,04 Metern erzielte.

Im 75 Meter Sprint kam **Jakob** in der Zeit von 11,51 auf Platz drei- im Hochsprung reichte es erfreulicherweise für die Vizemeisterschaft mit übersprungenen, mäßigen 1,25 Metern.

Die 800 Meter beendete **Raymond** in der Zeit von 3:09,63 Minuten als **Vizemeister**, **Jakob** in 3:30,92 Minuten als Vierter.

Im Kugelstoßen mit der 3kg Kugel holte sich **Raymond** die Meisterschaft mit der Weite von 7,54 Metern-**Jakob** stand ihm nur wenig nach. Mit 6,77 Metern reichte es locker zur **Vizemeisterschaft**.

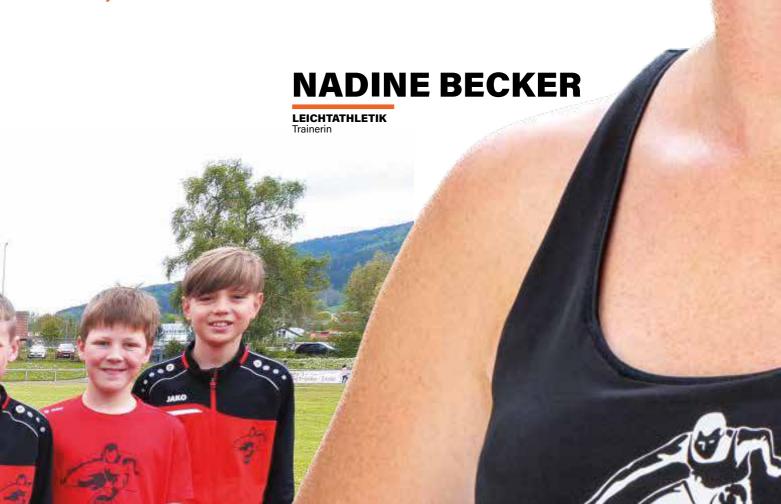
In der Alterrklasse M12 stand **Lennox Vlcek** zum ersten Mal in der "Arena". Über die 800 Meter holte er sich in der Zeit von 3:29,71 Minuten die Vizemeisterschaft. Jeweils auf Platz drei kam er beim Ballwurf (200g) mit 23,50 Metern, beim Weitsprung mit 3,79 Meter und im 75 Meter Sprint in 11,39 Sekunden.

Die beiden Jüngsten in der Mannschaft , **Jannes Müller** und **Amir Arfaoui** gingen in der Altersklasse M11 in den Wettkampf und erzielten erfreuliche Ergebnisse.

So kam Amir über 800 Meter in 3:2.57,13 Minuten und im Weitsprung mit 3,29 Metern jeweils zu Meisterehren.

Jannes würde 2 mal Vizemeister und zwar über 50 Meter in 9,24 Sekunden und über 800 Meter in der Zeit von 3:27,53 Minuten. Den Weitsprung schloss er mit der Weite von 3,04 Metern als Dritter ab.

Insgesamt eine erfreuliche Bilanz der jungen Athletinnen und Athleten. Herbert Mey





FREIZEITSPORTGRUPPE

MÄNNERSPORT 55+

Gemeinsam Sport zu treiben macht nicht nur Spaß, es ist im fortgeschrittenen Alter auch wichtig, fit zu bleiben, das wissen die Männersportler der Freizeitsportgruppe allzu gut. Deshalb suchen wir noch ein paar Gleichgesinnte. Wer sich unsicher ist, ob das was wir machen, das Richtige ist, kann unverbindlich zum Schnuppern kommen. Wir treffen uns freitags zu den unten genannten Zeiten

Bei Interesse oder weiteren Fragen, einfach an Gerd oder Michael wenden... Allgemeines Training:

Ausdauer – Kraft – Koordination und Gleichgewichtsschulung Ballspiele:

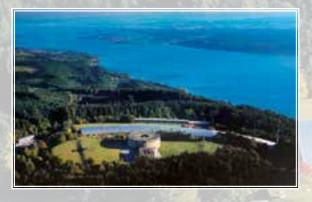
Volleyball - Preliball - Sonstige Trainingszeiten:

Sommer - Waldeckstadion Freitag: 19:00 - 21:00 Uhr Winter - Bürkturnhalle Freitag: 20:00 - 22:00 Uhr

Ansprechpartner: Gerd Irion | Tel. 0157 80963050 gerry-vs.@hotmail.de

Michael Henschel | Tel. 07720/63565 michael.henschel@tg-schwenningen.de











FREIZEITSPASS

Wir legen auch großen Wert darauf außerhalb der Sportstunde miteinander die Freizeit zu erleben und Spaß zu haben. Bei diesen Unternehmungen sind immer auch die Frauen der Sportler eingeladen, mit Ausnahme des Jahresausflugs. Nachfolgend unsere Aktivitäten im letzten Jahr.

Mit dem **Black-Light-Zone Minigolf** ging es im März los. Das ist ein besonderes Erlebnis gewesen, mit 3D-Brille im Dunkeln den Golfball einzulochen.

Eine sportliche Wanderung führte uns im April über den **Schauinsland Panoramaweg**. Die Gipfeleinkehr auf der Bergstation musste auf Grund des schönen Wetters und damit zu vielen Besuchern leider ausfallen.

Im Mai hieß es dann früh aufstehen zur Vogelkundlichen Mooswanderung.

Das hat sich gelohnt, dank der lockeren und interessanten Führung von Ernst Beiter war das ein schönes Erlebnis, das anschließende gemeinsame Frühstück hat den Morgen abgerundet. Wie unser Trinkwasser aufbereitet wird, konnten wir dann im Juni bei der **Bodensee-Wasserversorgung** in Sipplingen erfahren. Nach den Erklärungen, welche Anforderungen das Wasser erfüllen muss, hat den Meisten das Wasser aus dem Wasserhahn besser geschmeckt als aus der Flasche.









FREIZEITSPASS

Endlich mal wieder richtig feiern und das schöne Wetter genießen, hieß es dann im Juli zu unserem **Grillfest** im Waldeck.

Deftiges Grillgut und hausgemachte Salate zu kühlem Bier trugen zu einem tollen Sommertag, gemeinsam mit unseren Frauen bei. Im August haben wir dann ein bisschen **Boule** im Neckarpark gespielt und im September ein weiteres Highlight zu erleben. Eine **Baustellenführung Stuttgart 21** hat uns mächtig beeindruckt, nicht nur die neue Bahnhofshalle auch die immensen Kosten des ganzen Projekts.

Dann haben wir uns besonders auf unseren Jahresausflug ins Altmühltal gefreut. Bei der Anreise gab es zwischendurch ein zünftiges Weißwurstfrühstück, um etwas später die Leinen loszumachen, für eine Schifffahrt durch die Schlucht des Donaudurchbruchs. Ziel war das mächtige Kloster Weltenburg, wo uns das Bier sehr gemundet hat. Tags drauf konnten wir bei einer Führung noch Regensburgs schöne Seiten kennenlernen.

Auch 2023 haben wir wieder einiges auf dem Programm, vielleicht hat ja der Eine oder Andere Lust bekommen gemeinsam mit uns Sport zu treiben und Spaß zu haben?

Michael Henschel











FitDankBaby

Der Fitnesskurs für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys.

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun.

Beginnen kannst du bereits in der Schwangerschaft mit unserem FitDankBaby PRE Kurs. Ein auf Schwangere perfekt angepasstes funktionelles Koordinations- und Muskeltraining. Hier erfährst du wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst und wie du dich körperlich, zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs, auf die Geburt und die Zeit danach einstellen kannst. Beendet wird die Stunde immer mit einer Entspannung, die dir und deinem Baby ganz besonders gut tut.

Wenn du Interesse hast wende dich an
Ursula Bruder info@tg-schwenningen.de oder
direkt an Madeleine Straub madeleine.straub@fitdankbaby.de





FLIESEN BRUDER Meisterfachbetrieb Inh. Horst Gohs

Schwenninger Str. 25 78073 Bad Dürrheim

Umbauten Sanierungen Neubauten

Tel.: 077 26/7385 u. 077 20/2 22 98 Mobil: 01 72/1 02 98 62

Fax: 07726/977227

www.fliesen-bruder.de

OUTDOOR, RUNNING, BIKE, BADEMODE & WINTERSPORT

IN DER REGION

EINE STUNDE KOSTENLOS PARKEN IM GAMBRINUS PARKHAUS

- ✓ Lauf- & Wanderschuh-Analyse
- ✓ Passformgarantie (Lauf- & Wanderschuhe, Ski & Skischuhe, Rucksäcke, Radhelme)
- ✓ Lauflabor (mit Highspeed-Kameras, nur mit Terminanfrage)
- ✓ Skischuh-Anpassung mit 3D-Fußanalyse
- Große Bike-Textil Auswahl
- √ 600 qm Badeabteilung















Scheffelstraße 17, 78224 Singen, Tel. 07731/8720-0



EINFLUSS AUF DAS IMMUNSYSTEM

Ein Spaziergang im Wald stärkt nachgewiesenermaßen das Immunsystem Ein einziger Tag im Wald erhöht die natürlichen Killerzellen um fast 40 Prozent, im zweiten Tag sogar um mehr als 50 Prozent. Außerdem sind diese Zellen auch fitter. Die Aktivitätssteigerung dieser Zellen ist nach einem Tag im Wald sogar für die nächsten sieben Tage nachweisbar. Bleiben Sie drei Tage im Wald, erhöhen sich die Anzahl der Killerzellen für die darauffolgenden 30 Tage.





Außerdem wirkt sich die Waldluft positiv auf den oxidativen Stress in unserem Körper aus. Dieser wird durch freie Radikale, welche besonders reaktionsfreudig sind, ausgelöst. In einer Studie war bei Probanden, die sich im Wald aufgehalten haben, danach die Lipidperoxidation verringert. Als Lipidperoxidation bezeichnet man den chemischen Prozess, bei dem diese freien Radikalen anfangen körpereigene Fette zu oxidieren und damit zu zerstören. Durch Waldbaden kann also die Entstehung einer Kettenreaktion, welche zu Schäden an den Zellmembranen führen kann, verhindern. In dieser Studie konnte ebenfalls eine Verringerung entzündlicher Zytokine festgestellt werden.





Insbesondere für den Nadelwald gilt noch folgendes: Die ätherischen Öle und Terpene von Nadelbäumen haben eine erfrischende, desinfizierende und für die Bronchien heilsame Wirkung.

Die Nadeln wirken auch im Winter wie ein Sieb, in dem Staub hängen bleibt (im Vergleich: in der Stadt bis zu 500.000 lungengängige Staubteilchen zu ein paar Tausend im Wald, das heißt die Luft ist bis zu 90 - 99 % staubärmer) Nadelbäume sind ein wichtiger Lebensraum für Moose, Flechten und Pilze.

Die Nadelspitzen wirken als Kondensationspunkte, das heißt sie fördern die Taubildung und dienen so der zusätzlichen Wassergewinnung, erfrischt zusätzlich bei einem Aufenthalt im Wald - insbesondere auch im Winter.





KONTAKTDATEN DES VEREINS

VORSTANDSCHAFT:



Herbert Mey 78056 VS-Schwenningen Telefon: 01 71 / 20 24 147 hc.mey@web.de



Christian Fritz 78054 Villingen-Schwenningen christian.fritz@tg-schwenningen.de



Sabrina Cosic
Trainerin im Kinder- und Jugendbereich sabrina.cosic@tg-schwenningen.de
Telefon: 0 77 20 / 80 78 31
Mobil: 0 157 535 052 93



Ursula Bruder Geschäftsstelle



Joachim Thiele 78056 VS-Schwenningen Telefon: 01 73 / 98 64 809 joachim.thiele@kabelbw.de

BANKVERBINDUNGEN:

Sparkasse Schwarzwald-Baar Konto: 1319707 BLZ: 694 500 65

BLZ: 694 500 65 IBAN: DE05 6945 0065 0001 3197 07 BIC: SOLADES1VSS

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Turngemeinde 1859 Schwenningen e.V. Grafik & Satz: Brotz-Medien.de Druck: Werner Esslinger oHG Offsetdruck





Volksbank Donau-Neckar eG

IBAN: DE76 6439 0130 0159 1400 13

Konto: 159140013

BIC: GENODES1TUT

BLZ: 643 901 30

Mo - Do: 9.00 - 12.00 Uhr Wir bitten von persönlichen Besuchen abzusehen

Telefon: 0 77 20 / 80 78 30

info@tg-schwenningen.de
www.tg-schwenningen.de
Instagram tg_schwenningen liken
Facebook
Waldeckweg 20
78056 Villingen-Schwenningen









MITGLIED WERDEN

Mitglied können Sie jederzeit werden. Den Mitgliedschaftsantrag erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder dem Trainer/-n der Sportstunde.

ZUSATZBEITRAG FÜR KOSTENINTENSIVE ABTEILUNGEN:

Rhythmische Sportgymnastik, Fechten, Freestle Turnen, Sport im Kinder - und Jugendbereich

Die Kündigung der Mitgliedschaft im Verein ist mit einer Frist von 1 Monat zum 31.12 des Kalenderjahres möglich.

Bitte schriftlich an die Geschäftsstelle senden.

GEBÜHR (PRO JAHR)

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: 72,00 Euro Erwachsene: 108,00 Euro

Familien: 180,00 Euro



Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf spk-swb.de









Sparkasse Schwarzwald-Baar