



Geschäftsstelle im Götzenhaus
montags 8.30 - 12.00 Uhr
dienstags 8.30 – 12.00 Uhr und von 17.00 - 18.30 Uhr
Tel.: 0 79 40 / 5 57 99

Vereinsmitteilungen

30. Juni 2014

Vorstandschafft und Geschäftszimmer

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wir wünschen schon jetzt allen unseren Vereinsmitgliedern, ihren Familien und Freunden sonnige und erholsame Ferien, um anschließend wieder mit neuem Elan durchstarten zu können.

Faustball

Die Feldsaison der Faustballer geht in seine Endphase. Alle unsere Mannschaften haben bisher ordentliche Ergebnisse erreicht, vor allem die Jugendmannschaften zeigen gute Fortschritte. Die weibliche U18 und die männliche U16 haben die Zwischenrunde zur Landesmeisterschaft erreicht. Die U12 ist sogar noch eine Stufe höher in der Qualifikation zur Württembergischen Meisterschaft, vertreten. Die 2. Damenmannschaft, unser junges Nachwuchsteam, schlägt sich in der Landesliga prächtig und steht dort im Mittelfeld.

Unser Bundesligateam liefert eine ganz starke Saison. Aktuell steht das Team um Eva Krämer punktgleich mit dem Dritten auf Platz 4. Die ersten drei kommen am Saisonende auf die Deutsche Meisterschaft und bei noch zwei ausstehenden Spieltagen stehen die Aktien sehr gut.

Am vergangenen Wochenende hatten wir die Damen-Nationalmannschaft bei uns zu Gast. Die Vorbereitung zur Weltmeisterschaft Ende Juli/ Anfang August in Dresden stand dabei im Mittelpunkt. Bei einem öffentlichen Training konnten viele Interessierte einen Einblick in die Arbeit der Nationalspielerinnen gewinnen. Dabei dürften auch unsere Jugendlichen teilnehmen, denen dieses Training sehr viel Spaß gemacht hat. Wer dieses Training nochmal nacherleben will, kann sich im Internet den Beitrag des Landessenders LTV unter www.l-tv.de anschauen. Tolle Bilder von dieser Veranstaltung und von unserem Sportgelände sind dort zu sehen. Fotos vom Trainingsabend unserer Jugendlichen können auch auf der Homepage der DFBL www.f Faustball-liga.de unter dem Artikel „Teamwochenende des WM-Kaders Frauen in Niedernhall“ angeschaut werden!

Roland Kull

Fußball

Die erste Spielzeit der **SGM-Aktiven** in der **Hohenloher Bezirksliga** ist geschafft! Der Klassenerhalt, das traditionelle Ziel eines Aufstiegers, wurde mit 14 Siegen, 7 Unentschieden und neun Niederlagen mehr als erfüllt. Der daraus resultierende 6. Tabellenplatz ist ein hervorragendes Ergebnis für die junge Wandl-Truppe. Auch für unsere zweite Mannschaft war die erste Saison in Konkurrenz eine lehrreiche Erfahrung. Das Varga-Team zeigte ganz ordentliche Leistungen und wurde teilweise unter Wert geschlagen. Platz 12 und 23 Punkte standen am Ende zu Buche.

Nun gilt es erst mal auszuspannen und sich neu zu sammeln, um im vermeintlich schwereren zweiten Jahr wieder richtig angreifen zu können. Beide Teams bleiben zusammen und Stand heute werden zum Saisonauftakt am 08.07. außer unseren A-Jugendlichen noch 3 Neuzugänge zu sehen sein. Richtig rund geht es dann am 02. August mit dem ersten Pokalspiel und am 17. August mit dem ersten Punktspiel.

Alle Vorbereitungstermine sind immer aktuell unter www.sgm-niedernhall-weißbach.de .

Im **Jugendbereich** sind auch die letzten Punkte verteilt. Tolle Ergebnisse lauteten wie folgt:

A-Junioren	7. Platz	7 Punkte	Kreisstaffel 2
B-Junioren	5. Platz	7 Punkte	Kreisstaffel 3
C1-Junioren	5. Platz	12 Punkte	Leistungsstaffel 2
C2-Junioren	8. Platz	3 Punkte	Kreisstaffel 3
C-Juniorinnen	4. Platz	6 Punkte	Kreisstaffel 2
D1-Junioren	2. Platz	21 Punkte	Leistungsstaffel 2
D2-Junioren	9. Platz	2 Punkte	Kreisstaffel 2
E1-Junioren	2. Platz	13 Punkte	Kreisstaffel 13
E2-Junioren	7. Platz	3 Punkte	Kreisstaffel 3

Der Trainingsbetrieb läuft bis zu den Sommerferien. Bis dahin stehen auch noch einige Turniere in den verschiedenen Altersklassen an. Es ist toll mit anzuschauen, was die Jungs und Mädels samt ihren Betreuern in der SGM aus den Vereinen Niedernhall, Weißbach und Ingelfingen leisten.

Leider müssen wir zur neuen Saison 5 Trainer ersetzen, die aus privaten und beruflichen Gründen ihre Tätigkeit nicht fortsetzen können. **Unsere Jugendleiter suchen derzeit auf Hochtouren nach helfenden Händen**, um diese Lücken schließen zu können.

Interesse? Einfach bei der Abteilungsleitung oder Jugendleitung melden.

Die **Senioren-Fußballer** spielten nach langer Zeit mal wieder im Freien eine Partie auf Großfeld. In einer abwechslungsreichen Begegnung unterlag man beim SC Amrichshausen knapp mit 4:5. Am letzten Juni-Wochenende fand wieder die traditionelle Ausfahrt nach Naumburg zum Kirschfest statt. Alle 2 Jahre ein Highlight bei den AH'lern.

Danach stehen Kleinfeldturniere an in Ballenberg (12.07.) und Assamstadt (18.07.), bevor dann am 19. Juli mit dem Familiengrillfest die Sommerpause eingeläutet wird.

Die Abteilung Fußball wünscht allen Sportlern, Funktionären, Gönnern und Fans eine schöne Urlaubszeit und danach wieder mit dem TSV viel Spaß, Erfolg und ein verletzungsfreies Sportjahr.

Rainer Bopp, Abteilungsleitung

Rope Skipping

Die Leistungsgruppe der Blauen Blitze ist sehr aktiv:

Mit Kegelnachmittagen, Filmabenden (vor allem Filmen zu Shows), Eis essen usw. ist bei den Skippern viel geboten. Auch in den Ferien wird regelmäßig trainiert, um neue hochwertige Sprünge und Kombinationen zu lernen.

Beim Gruppenwettbewerb „It`s Showtime“ im April erreichte die Gruppe mit ihrer Minion Show ein „ausgezeichnet“. Bei **verschiedenen Showauftritten** begeistern die Skipper mit ihren Powerskills im Einzelseil und Double Dutch .

Für **das Stadtfest (28./29.6.)** wurde eine neue Show eingeübt zu Musik von Helene Fischer mit dem Top Schlager „Atemlos“ , die samstags um 20.15 Uhr und um 21.30 Uhr auf der Rathausbühne bestaunt werden kann. Sonntags werden bei den Vorführungen im TSV Block die Miniblitz eine Fußballshow zeigen.

Am 13.7.2014 findet in Niedernhall der Hohenlohe Cup Rope Skipping statt. Dieser Wettkampf ist vor allem für den Nachwuchs zur Heranführung an das Wettkampfgeschehen gedacht. Aus verschiedenen Turngauen und Landesverbänden werden Skipper erwartet. Ein abwechslungsreiches Programm wird am Nachmittag mit Freestyles, JUMP FOR FUN Wettbewerb und Showdarbietungen geboten.

Erika Funk

Sportabzeichen

Der TSV lädt auch in diesem Jahr wieder alle Mitglieder, Familien, Gruppen und Sportbegeisterte (auch Nichtmitglieder) zum Erwerb des Sportabzeichens herzlich ein. Unsere Sportabzeichentreffs finden jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr auf dem Sportplatz statt. Schwimmbabnahmen im Freibad gibt es während der Freibadsaison dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr und sonntags von 9 bis 10 Uhr im Freibad. Informationen rund um das Sportabzeichen finden Sie unter www.deutsches-sportabzeichen.de, bei den Prüfern Manfred Geppert (Tel.2976), Gotthard Obernoster (Tel.6814), Birthe Hofmann (Tel.55521) und Irina Vogel (Tel.6174) sowie per E-Mail (kitu@arcor.de).

Irina Vogel

Tennis

Durch den Zusammenschluss zu einer Spielgemeinschaft mit Ingelfingen und Weissbach ab dieser Sommer-Saison (wir berichteten bereits), ist es gelungen, wieder sowohl eine Damen-Mannschaft als auch Herren- und Herren-30/40-Mannschaften zu melden. In dem Aktiven-Bereich wollen wir beginnen, wo dies möglich ist, auch schon unseren Nachwuchs einzusetzen. Die zusätzlichen Herren 30 und 40 geben uns die Möglichkeiten, alle Spieler in Ihrer jeweiligen Spielklasse zum Einsatz kommen zu lassen. Zur „Halbzeit“ haben sich unsere Mannschaften wie folgt geschlagen:

Die **Juniorinnen** wurden nach dem Aufstieg 2013 in eine 4er Gruppe gelost, was zur Folge hat dass die Partien mit Hin- und Rückspiel ausgetragen werden. Zu Beginn konnte die Mannschaft aus Auenstein knapp mit 5:4 besiegt werden. Zuletzt gab es eine unglückliche 3:6-Niederlage gegen Güglingen. Allerdings ist die Gruppe so ausgeglichen, dass alle Mannschaften 1:1 Punkte auf dem Konto haben. Für den Rest der Saison hoffen unsere Juniorinnen den Anschluss nicht zu verpassen und mit dem Abstieg nichts zu tun zu haben.

Durch die Spielgemeinschaft konnten wir bei den **Junioren** zwei Mannschaften melden, die mit Spielern aus Niedernhall antreten. So kam es gleich am Anfang zu einem direkten Duell, in dem sich die 1. Mannschaft durchgesetzt hat. Die folgenden Spiele wurden dann gegen Möckmühl bzw. Obersulm verloren. Ziel für die 1. Mannschaft sollte es sein, sich weiter oben festzusetzen und für die zweite Mannschaft die Abstiegsränge zu verlassen.

Auch bei **den Herren 40** ergab die große Anzahl an Spielern zwei Mannschaften. Das Team in der Bezirksklasse 2 hat nach der Auftaktniederlage gegen den starken Absteiger aus Cleeborn eine gute Reaktion gezeigt und Eberstadt nach hartem Kampf 5:4 besiegt.

Für die **Herren 40** in der Bezirksoberliga ist nach den ersten drei Spielen in einer sehr ausgeglichenen Gruppe, mit vielen Mannschaften aus dem Raum Ludwigsburg, noch alles möglich. Zum Saisonauftakt gab es einen deutlichen 7:2 Sieg in Neckarremms. Anschließend musste man sich dem starken Absteiger aus Markgröningen in einem engen Match mit 3:6 geschlagen geben. Das anschließende, richtungsweisende Spiel in Pflugfelden (Ludwigsburg) wurde dann aber nach guten Leistungen 6:3 gewonnen. Sodass sich in der Tabelle die ersten fünf Mannschaften mit 2:1 Punkten wiederfinden und wir „mitten drin statt nur dabei“ sind. Die nächsten schweren Spiele gegen Heilbronn und Oberstenfeld werden zeigen, ob es möglich ist um die Aufstiegsränge mitzuspielen.

Wie gewohnt sind unsere **Damen 30** mit drei Siegen in die Saison gestartet. Die Teams aus Möggingen, Schmiden und Münchingen wurden 7:2 bzw. 6:3 bezwungen. Ausschlaggebend waren wieder einmal die geschlossenen Mannschaftsleistungen und die abschließenden Doppel. Somit kommt es nun in den abschließenden Spielen in Heidenheim (29.06.) und dann zu Hause gegen Beutelsbach (06.07.) zum Showdown um die beiden Aufstiegsplätze. Beutelsbach rangiert mit ebenso 3:0 Punkten auf Rang 2. Zunächst gilt es jetzt aber für unsere „Mädels“ die volle Konzentration auf Heidenheim zu richten, die bisher auch nur gegen Beutelsbach verloren haben. Hoffentlich mit einem Erfolg im Rücken, kann dann das letzte Spiel zu Hause gegen Beutelsbach bestritten werden. Über eine große Zuschauerunterstützung freuen sich unsere „Mädels“ hierbei sicher und wird sie beflügeln die Württembergliga dieses Jahr zu erkämpfen.

HIERFÜR VON ABTEILUNGSSEITE SCHON AN DIESER STELLE VIEL-VIEL GLÜCK !!!

Dirk Hasenauer

Tischtennis

Die erfolgreichste Saison der 49-jährigen Abteilungsgeschichte geht zu Ende. Von sieben gemeldeten Teams, darunter fünf Herren- und zwei Jugendmannschaften, konnten insgesamt fünf Titel erspielt werden.

Die **erste Mannschaft** um Mannschaftsführer Felix Riedling, setzte sich souverän und ohne Punktverlust in der Bezirksliga Gruppe 1 durch. Am Ende hatte man 10 (bei 36 möglichen) Punkte Vorsprung auf den Tabellenzweiten. Neben dem Mannschaftsführer waren am Erfolg außerdem beteiligt: Armin Schellhorn, Tobias Klinger, Thorsten Matzatka, Markus Egner und Christo Sarantoudis.

Nach **vier Meisterschaften** in Folge, sollte in der extrem starken Landesliga, das Ziel zunächst Klassenerhalt heißen.

Die **Herren zwei**, welche ebenfalls Meister in ihrer Spielklasse der Kreisliga B West geworden sind, freuen sich auf eine neue Herausforderung in der Kreisliga A. Fast hätte es noch zu einem zweiten Titel gereicht. Leider unterlag man dem TSV Crailsheim im Pokalfinale, nach über drei Stunden Spielzeit, nur knapp.

Das Team um Jochen Freier, Johann Dierauf, Alexander Neuber, Jörg Zeller, Alexander Orminski und Fabian Ickert, will in der kommenden Saison 2014/15 im oberen Tabellendrittel mitspielen. Potenzial zum nächsten Aufstieg ist in dieser Truppe definitiv vorhanden.

Die **dritte Mannschaft**, nimmt den Platz der zweiten ein, denn auch dieses Team ist Meister geworden. Von der Kreisklasse A stieg man in die Kreisliga B auf. Den Erfolg erreichten unter Führung von Stefan Lutz, folgende Sportler: Fabian Ickert, Jochen Hofmann, Volker Schips, Eddie Bach, Thomas Friebe und Matthias Göller.

Das Team besteht aus einem guten Mix an Jungen und erfahrenen Spielern.

Das Ziel für die kommende Saison muss es sein, den Klassenerhalt anzustreben.

Die **vierte Mannschaft**, konnte als einziges Herrenteam keine Meisterschaft feiern. Dennoch ist das Team um Uli Reinhardt als Leader nicht ganz unbeteiligt an den Meisterschaften der anderen Teams. So stellten sich einige Spieler dieser Mannschaft zur Verfügung, in höheren Spielklassen auszuhelfen und durch ihre Erfolge an den Meisterschaften der anderen Teams beizutragen. Das zeigt auch, welches Potenzial in unserer Abteilung steckt.

So sprang am Ende der Saison ein guter 6. Platz heraus. Neben Uli Reinhardt, können Karl Wolfarth, Michael Wiesner, Johannes Zeh, Hendrik Rupp, Kurt Wolfarth und Ewald Wagner stolz auf ihre Leistungen sein.

Die **fünfte Mannschaft**, die ihre erste Saison gespielt hat, wusste nicht wie sie sich vor Beginn der Runde einschätzen sollte. Gespickt mit vielen Jugendspielern, welche sich während der kompletten Spielrunde weiterentwickelt haben, wurde die Meisterschaft geholt. Gemeint sind hiermit Adrian Rupp, Dominik Breier, Julien Göller und Johannes Rauch. Aber auch die nötige Portion (Lebens)Erfahrung hatte durch Spieler wie Kurt Wolfarth, Klaus Müller, Gerhard Klinger, Ewald Wagner, Georgios Agorastos und Helmut Freier als Mannschaftsführer nicht gefehlt.

Die **erste Jugendmannschaft** unter Führung von Jugendleiter Matthias Göller hatte Ihre starke Vorrunde bestätigt und machte aus der Herbstmeisterschaft den Titel in der Bezirksklasse. In der kommenden Runde darf man sich auf Gegner aus dem Heilbronner Raum freuen. Am Erfolg beteiligt waren: Eddie Bach, Lukas Svagelj, Hendrik Rupp, Adrian Rupp und Dominik Breier.

Die **zweite Jugendmannschaft**, geführt von Helmut Freier, erreicht einen hervorragenden 4. Platz in der Kreisklasse C. Für viele war es die erste gespielte Runde in ihrem Leben. In der Mannschaft spielten Kevin Erdmann, Jan Bernlöhr, Justin Schramm und Ginna Renna.

Niedernhall bekommt Zuwachs

Niedernhall kann sich weitere Talente sichern.

Folgende Sportler und Sportlerin wechseln in unsere Abteilung:

Marius Hermann, Jan Hertweck, Peter Hertweck, Manuel Hettinger, Marc Huber, Jan Kießling, Julia Kießling (alle TSV Ingelfingen) und Felix Roll (TSV Kupferzell).

Das zeigt vor allem, dass das Ziel „Stützpunkt mittleres Kochertal“ langsam ins Rollen kommt. Der TSV Niedernhall ist inzwischen auch für Spieler, anderer Vereine sehr verlockend.

König der Jugend wurde gefunden, die Entscheidung der Herren steht noch aus

Nach langen und schönen Wettkämpfen wurde der Vereinsmeister der Jungen gekürt.

Lukas Svagelj konnte sich in packenden Spielen den Titel sichern und darf sich nun ein Jahr lang Vereinsmeister nennen. Er setzte sich gegen 13 weitere Konkurrenten durch.

Im Anschluss an das tolle Event fand ein gemeinsames Essen mit beiden Jugendleitern (Matthias Göller und Fabian Ickert), inkl. kurzer Spielersitzung, statt.

Auflistung der Teilnehmer, mit Platzierung:

1. Lukas Svagelj
2. Eddie Bach
3. Marc Huber
4. Marius Hermann
5. Jan Hertweck
6. Jan Kießling
7. Jan Bernlöhner
8. Manuel Hettinger
9. Peter Hertweck
10. Max Köhl
11. Julia Kießling
12. Justin Schramm
13. Gina Renna
14. Mathis

Der Vereinsmeister der Herren wird am 19.07 ausgespielt.

Thorsten Matzatka

Turnen

Kreiskinderturnfest am 20.05.2014

Das diesjährige Kreiskinderturnfest fand mal wieder bei uns in Niedernhall statt.

Dank guter Vorbereitung konnten wir über 300 Kinder aus 10 Vereinen bei uns begrüßen.

Ab 9.00 Uhr starteten die ersten Kinder in ihren Leichtathletik- und Turndisziplinen u.a. auf der neu gestalteten Tartanbahn, der neuen Sprunggrube und in unserer schönen neuen Gerätehalle. Ab 10 Uhr begann der Kinderturncup für die kleinsten Sportler zwischen 5 und 7 Jahren, die mit viel Begeisterung durch Reifen sprangen, über eine Bank balancierten, Seile warfen oder um die Wette liefen.

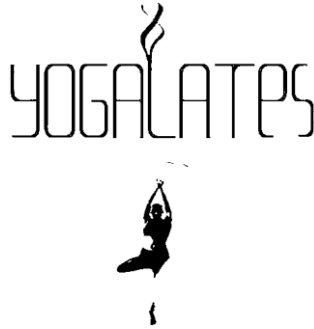
Nach den sportlichen Leistungen kam der große Hunger. Dank Frau Marianne Weber, Anlagen GmbH Niedernhall, die Spaghetti mit Tomatensoße bzw. Bolognese für alle Kinder und Kampfrichter sponserte, konnten alle Teilnehmer gut gestärkt ins Nachmittagsprogramm starten.

Das begann mit dem traditionellen Umzug. Nach dem Aufstellen im Hörnlesweg zogen die Vereine mit Fahnen- und Bänderschwingen und Schlachtrufen, begleitet von der Stadtkapelle Niedernhall, durch die Straßen und eine Runde durch die Halle.

Nach den Begrüßungsreden von Herrn Emil Kalmbach, Frau Kantenwein, Frau Hofmann vom Sportkreis, Pfarrer Schirkonyer und den herzlichen Worten von unserem Vorsitzenden Dr. Jens Ehrmann, konnten es die Kinder kaum mehr erwarten, dass die Siegerehrung begann.

Die Wartezeit wurde durch Aufführungen der Jazztanzgruppe aus Weißbach, den Rope Skippern aus Niedernhall und der Nachwuchsgruppe der Majoretten aus Niedernhall verkürzt. Dann endlich wurden die Ergebnisse bekanntgegeben. Insgesamt starteten aus Niedernhall 80 Kinder beim Turnen und in der Leichtathletik und 37 Kinder beim Kinderturncup. Da das Kreiskinderturnfest ein Qualifikationswettbewerb für das Gaujugendturnfest in Crailsheim war, dürfen 48 Kinder aus Niedernhall am 20.07.14 nochmal in ihren Disziplinen starten. Ich möchte mich nochmal sehr herzlich bei allen Helfern und auch den Eltern für ihre Kuchenspenden bedanken. Ohne die vielen Helfer kann man eine Veranstaltung dieser Größenordnung nicht schaffen! Danke auch ans Rote Kreuz und die Stadtkapelle.

Susi Bergner



Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides!

Yogalates kombiniert meditative Yoga-Asanas mit körperstraffendem Pilates-Training.

Das bringt's: Beweglichkeit *** Muskelstraffung *** Koordination *** - Entspannung ***

Geeignet für: Alle! Ob blutiger Anfänger oder trainierter Yoga- oder Pilates-Profi: Das Niveau der Übungen kann individuell an die Schüler angepasst werden. Diese Übungspraxis ist ganz im yogischen Sinne: Statt sich mit den anderen Teilnehmern zu vergleichen und an den vermeintlichen sportlichen Unzulänglichkeiten zu verzweifeln, gilt es, sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu bewegen.

Darum geht's: Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten und gesunden Geist.

Mittlerweile hat sich eine tolle Gruppe von insgesamt 17 Personen zusammengefunden. Wir treffen uns **dienstags von 18:45-19:45 Uhr in der Turnhalle bzw. im Spiegelsaal** mit bequemer Kleidung, einem Handtuch, einer Decke und warmen Socken.

Es macht Spaß sich gemeinsam zu entspannter Musik zu bewegen, an die eigenen Grenzen zu gelangen und auch einmal die tiefen Muskeln des Körpers zu spüren. Eine ganz wichtige Rolle dabei spielt natürlich auch die Entspannung. Jeder sollte mit einem freien Kopf und neuer Energie nach Hause gehen.

Sandra Reinhardt

Nähre Infos und Anmeldung unter 0163-777 5449 / TSV-Homepage



Zumba ® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, welches sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung und Fettverbrennung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauch sowie dem wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern.

Das Workout basiert auf dem Prinzip **FUN AND EASY TO DO**. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Samba, Salsa, Calypso, Merengue, Cumbia, Hip Hop, Axé, Bellydance, aber auch Country oder Rock `n` Roll Musik wird dabei in der Gruppe aerobic-ähnlich getanzt, bis der Schweiß fließt. Fast nebenbei schmilzt dabei das Fett, wird das Herz gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert. So ist Zumba® ein ideales Fitness-Training für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur machen möchten, aber weder an Maschinen pumpen, noch auf Laufbändern oder Waldwegen joggen möchten.

Zumba ist...

fun!

Zumba ® ist "verstecktes" Training, weil die Teilnehmer so viel Spaß haben, dass sie nicht merken, dass es Training ist.

different!

Die Musik, die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl – mit nichts zu vergleichen!

easy!

Zumba ® ist für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen.

effective!

Zumba ® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.

Bereits seit Anfang 2013 finden regelmäßig 10er Kurse, mit ca. 35 Anmeldungen pro Kurs, am Wochenende statt. Diese sind immer **abwechselnd Samstag / Sonntag – 10:00-11:00 Uhr in der neuen Gymhalle**, so dass auch Berufstätige oder Eltern teilnehmen können.

Die Gruppe ist so unterschiedlich wie sie nur sein kann! Jedes Alter ist dabei, jedes Fitness-Level, Anfänger, Fortgeschrittene, Profis. Und genau das macht Zumba ® so einzigartig – wir haben alle zusammen Spaß!



ZUMBA® SENTAO™

!!! ACHTUNG - Ab Herbst 2014 gibt es auch einen

Kurs !!!

(ZUMBA mit Stühlen ☺)

Sandra Reinhardt

Nähre Infos und Anmeldung unter

0163-777 5449 / TSV-Homepage/ sreinhardt.zumba.com

36 Turnfrauen machen vom 19.6. – 22.06.2014 Amsterdam unsicher!!

Der Turnfrauenausflug der Donnerstags-Turngruppe 1 ging in diesem Jahr nach Amsterdam. An Fronleichnam ging es morgens um 6 Uhr los mit dem Bus nach Amsterdam. Dort angekommen, bezogen wir in dem gebuchten Hostel (Jugendherberge) unsere Zimmer. Es war aber keine Zeit um auszuruhen – wir machten uns sofort auf den Weg um an einer Grachtenfahrt teilzunehmen. Der Amsterdamer Grachtengürtel gehört zum UNESCO Weltkulturerbe. Der Grachtengürtel besteht aus drei Hauptgrachten, werden aber durch zahlreiche Quergrachten verbunden – überspannt von fast 1300 Brücken und wird deshalb auch Venedig des Nordens genannt. Diese Fahrt war sehr interessant. Anschließend ging es zum Abendessen und wieder zurück ins Hostel. Am nächsten Morgen war eine Stadtrundfahrt mit dem Bus auf dem Plan. Wir bekamen dabei sehr interessante Geschichten von Amsterdam zu hören. Beeindruckt war man auch von den vielen Fahrradfahrern. Am Nachmittag stand die Heineken Brauerei-Besichtigung an. Diese war sehr interessant und nach einer kleinen Bierprobe ging es ganz lustig weiter zum Abendessen. Der Abend war zur freien Verfügung. Samstag führte uns der Bus nach Volendam. Dort besuchten wir eine Holzschuhfabrik und eine Käseerei. Volendam ist ein holländisches Fischerdorf, mit einer tollen Strandpromenade und zahlreichen Geschäften und Cafés. Der Aufenthalt dort war toll und manch frischer Fisch wurde dort verzehrt. Dann ging es zurück nach Amsterdam, wo noch jeder bis zum Abendessen seine Zeit vertreiben konnte. Anschließend suchten wir uns ein Lokal um gemeinsam das WM – Spiel Deutschland – Ghana anzuschauen. Am Sonntag hieß es dann schon wieder Koffer packen um die Heimreise anzutreten. Alles in allem ein gelungener Ausflug, an dem die Mädels jede Menge Spaß hatten.

Inge Mettendorfer

Terminvorschau 2014:

04.10. - 05.10.	Faustball Jugend Europacup
13.10. - 17.10.	kein Sportbetrieb in der Halle möglich
14.12.	Schülerjahresfeier