



TSV Riederich 1897 e.V.
Turnen und Leichtathletik

Jahresbericht 2018



Turnen



Leichtathletik



Gesund & Fit

Inhalt

I.	Bericht des Abteilungsleiters	2
II.	Bericht des Schriftführers	4
III.	Bericht der Sparte Turnen	5
IV.	Bericht der Sparte Leichtathletik	21
V.	Bericht der Sparte Gesund und Fit	34

I. Bericht des Abteilungsleiters

1. Mitgliederzahlen

Die Abteilung Turnen und Leichtathletik (TuL) verzeichnete am 31.12.2018 826 Mitglieder. Davon sind 460 Mitglieder über 18 Jahre alt, 366 waren Kinder und Jugendliche.

2. Sportliche Angebote

Turnen, Leichtathletik und die zahlreichen gymnastischen Trainingsstunden bzw. Kurse zählen zum Kernangebot der Abteilung. Besonders beim Mädchenturnen ist die Nachfrage aktuell so hoch, dass zeitweise die Teilnehmerzahl begrenzt werden musste.

Insgesamt waren 46 ehrenamtliche Übungsleiter und Assistenten für die regelmäßigen Trainings- und Kursangebote verantwortlich.

3. Abteilungsinterne Termine

Der Abteilungsausschuss, dem 14 Mitglieder angehören, kam zu drei Sitzungen zusammen. Vertreter unserer Abteilung nahmen auch an mehreren TSV-Besprechungen und Gesamtausschusssitzungen teil.

Die abteilungsinterne Mitgliederversammlung fand am 26. April im TSV-Sportheim statt.

Übungsleiter und Ausschussmitglieder trafen sich am 10. November zum Informations- und Erfahrungsaustausch im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks.

4. Beschaffungen

Nach der Anschaffung einer Air-Track-Bahn und der kompletten Neuausstattung des Kraftraums in den Vorjahren wurde 2018 erneut ein hochwertiges Sportgerät für die Gutenberghalle erworben. Es handelt sich um eine gepolsterte und stark gefederte Bodenbahn (Fachjargon: Tumbling-Bahn), die beim Bodenturnen und der Gymnastik zum Einsatz kommt. Für diese Investition mussten insgesamt 5.500 Euro aufgewendet werden. Das Gerät wurde jedoch vom WLSB mit 30 % bezuschusst.

Neue Kleingeräte und sonstige Hilfsmittel werden regelmäßig benötigt und von den Fachbereichen angeschafft.

5. Gesellschaftliche und sportliche Veranstaltungen

Die Abteilung hatte neben den internen Wettkämpfen und kameradschaftlichen Anlässen folgende gesellschaftliche und sportliche Veranstaltungen organisiert und ausgerichtet:

- 11.02. Kinderfasching (Gutenberghalle)
- 15.04. Regional- u. Kreiswaldlaufmeisterschaften
(Waldgelände beim Alfred-Barner-Stadion)
- 16.05. Leichtathletik-Sportfest für Hürdenläufe (Alfred-Barner-Stadion)
- 04.07. Landesoffenes Leichtathletik-Abendsportfest (Alfred-Barner-Stadion)
- 09.12. Kinderweihnachtsfeier (Gutenberghalle)

6. Dank

Im Namen des Abteilungsvorstands danke ich sehr herzlich den Ausschussmitgliedern, unseren Übungsleitern, die Woche für Woche den Trainingsbetrieb leiten, den Kampfrichtern und allen Helfern für ihr großes Engagement im zurückliegenden Jahr.

Jede Veranstaltung und jeder Wettkampf erfordert stets eine große Zahl an Mitwirkenden. Ohne deren Einsatz wäre die Vereinsarbeit nicht denkbar.

Unser Dank gilt auch dem TSV-Vorstand und der Geschäftsstelle für die vielfältige Unterstützung, sowie allen Förderern und Sponsoren.

Klaus Bender

Abteilungsleiter

II. Bericht des Schriftführers

Im Geschäftsjahr 2018 wurden insgesamt 3 Ausschusssitzungen durchgeführt. Der Schriftführer verfasste alle Protokolle, diese wurden per E-Mail an die Ausschussmitglieder verteilt.

Die Anzeigen für den Kinderfasching und die Kinderweihnachtsfeier wurden fristgerecht an die regionalen Zeitungen GEA und Volksblatt Metzingen versandt und im Riedericher Amtsblatt veröffentlicht.

Die Berichte über die selbigen wurden mit Bild ebenfalls veröffentlicht.

Die Einladung zur Hauptversammlung der Abteilung T&L wurde rechtzeitig zweimal in den drei örtlichen Zeitungen geschaltet. Das Protokoll der Hauptversammlung wurde geführt und veröffentlicht.

Benedikt Reinsch

Schriftführer

III. Bericht der Sparte Turnen



Spartenleiter

Marc Sensbach
0176/80182014

Stellvertretende Spartenleiterin

Daniela Plogstedt
0157/34993994

Trainingszeiten Gerätturnen

Weiblich

montags, Gutenberghalle:

16.30 – 18.15: die Jahrgänge 2009 bis 2011

16.30 – 18.30: die Jahrgänge 2007 bis 2009

18.30 - 20.30: die Jahrgänge 2006 und älter

20.00 - 21.00: Aktive Turnerinnen und Turner

mittwochs, Gutenberghalle:

18.00 – 20.00: die Jahrgänge 2006 und älter

20.00 - 21.00: Aktive Turnerinnen

(in der Winterzeit sind die Mittwochstrainingszeiten in der Schulturnhalle)

freitags, Gutenberghalle, Schulturnhalle:

16.45 – 18.30: die Jahrgänge 2007 bis 2009

16.00 Uhr - 17.30 Uhr: 1.Klässler und alle Neulinge Jahrgang 2011 und jünger

Männlich

montags, Gutenberghalle:

20.00 - 21.00: Aktive Turner

mittwochs, Gutenberghalle

18.00 - 20.00: Fördergruppe

20.00 - 21.00: Aktive Turner

(in der Winterzeit sind die Mittwochstrainingszeiten in der Schulturnhalle)

freitags, Gutenberghalle

17.00 - 18.30: Alle Altersklassen, ab 1. Klasse

(Die Gruppe wird intern nach Alter und Können aufgeteilt)

1. Sportjahr 2018

Wir blicken auf ein sehr aktives und erfolgreiches Sportjahr zurück. Wir besuchten mit großer Begeisterung einige Wettkämpfe im Turngau, die Landesmeisterschaft im Mehrkampf und das Landesturnfest in Weinheim. In Riederich selbst konnten wir dieses Jahr unsere Vereinsmeisterschaften ausrichten.

Bei einigen Übungsleitertreffen haben wir die Organisation des Trainingsbetriebes besprochen und die Teilnahme an und die Ausrichtung von Wettkämpfen geplant.

Die Übungsleiter und Kampfrichter besuchten einige Fortbildungen um die Gültigkeit Ihrer Lizenzen zu verlängern und 2 neue Kampfrichterinnen wurden ausgebildet.

2. Turnbetrieb

Für den Turnbetrieb waren verantwortlich:

Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Weiblich Tanja Penker, Tanja Bäßler, Daniela Plogstedt, Dorothee Schöllkopf, Yvonne Schütz, Marisa Kress-Manco, Janine Romey, Saskia Plogstedt, Antonia Raißle, Bernadette Stiefenhofer, Marie Mayer, Marie Plogstedt, Jens Friedrichsohn, Paula Rittelmann

Männlich Michael Raißle, Dennis Reichenecker, Marc Sensbach, Dennis Tröster
Marcel Krämer, Lorenz Raißle

Kampfrichterinnen und Kampfrichter

Weiblich Tanja Bäßler, Tanja Penker, Daniela Plogstedt, Yvonne Schütz, Saskia Plogstedt, Sabrina Stiefel, Bernadette Stiefenhofer, Jasmin Mayerhöfer

Männlich Michael Raißle, Dennis Reichenecker, Marc Sensbach, Dennis Tröster

3. Wettkämpfe und Turnfeste Gerätturnen

3.1. Jugendclub des ENBW DTB Pokals in Stuttgart

Die Riedericher Turnerinnen nahmen am Jugendclub des ENBW DTB Pokals in Stuttgart teil. Dafür reisten sie am 16. März 2018 in Fellbach/Schmidlen an, um ihr Nachtlager aufzuschlagen. Eine Mischung aus Profisport schauen und selber turnen stand auf dem Programm. Der DTB Pokal mit Turnerinnen und Turnern aus dem Spitzensport der ganzen Welt stand im Vordergrund. Die Turnerinnen konnten ihre Vorbilder einmal live erleben. In verschiedenen Workshops von erfahrenen Trainern lernten sie morgens und auch am späten Abend verschiedene neue Elemente zu turnen. Das war eine ganz neue Erfahrung und machte ihnen großen Spaß. In Klassenzimmern des Schulzentrums wurde genächtigt und gegessen. Viel zu schnell ging das Wochenende vorbei. Die tolle Erinnerung bleibt.



3.2. Vereinsmeisterschaften am 15.04.2018 in Riederich

Am Sonntag, dem 15. April 2018 fanden in der Gutenberghalle in Riederich die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Abteilung Turnen statt. Insgesamt 68 Jungen und Mädchen von klein bis groß kämpften hier um den Titel des Vereinsmeisters.

Die jüngsten Kinder kamen aus dem Vorschulturnen und bestritten den „Bären-Cup“ bei dem sie ihr Können beim Gewandheitslauf, Ballwurf, Sprint, Balancieren sowie am Barren beim Schwingen und Stützen zeigen konnten. Die Mädchen der F-Jugend turnten einen ähnlichen Wettkampf, den Kitu-Cup und durften teilweise schon kleine Turnübungen zeigen. Die F-Jugend der Jungen und alle älteren Turnerinnen und Turner nahmen am Geräte-4-Kampf teil. Hier konnten die vielen Zuschauer am Sprung, Reck, Barren, Balken und Boden viele sauber geturnte Übungen bestaunen. An den Gesichtern der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte man sehen, dass auch sie viel Freude hatten, den Eltern, Verwandten und Freunden zeigen zu können was sie in den letzten Wochen erlernt hatten.

Die Übungsleiter der Abteilung Turnen des TSV Riederich bedanken sich ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern, sowie Kuchenspendern und bei den Hausmeistern für die tolle Unterstützung.



Vereinsmeister 2018 wurden

Bären-Cup Vorschulturnen:	Jan Meyer
Kitu-Cup F-Jugend weiblich:	Nora Reiber
4-Kampf F-Jugend weiblich:	Yasmin Ackermann
4-Kampf F-Jugend männlich:	Malerwein Niclas
4-Kampf E-Jugend weiblich:	Marie Simunic
4-Kampf E-Jugend männlich:	Schleppe Tim
4-Kampf D-Jugend weiblich:	Lena Metzger
4-Kampf D-Jugend männlich:	Nils Jund
4-Kampf C-Jugend weiblich:	Lena Bäßler
4-Kampf C-Jugend männlich:	Felix Jund
4-Kampf B-Jugend weiblich:	Vanessa König
4-Kampf Juniorinnen:	Jasmin Maierhöfer

3.3. Gaufinale Mehrkämpfe am 16.06.2018 in Eningen

Am Samstag, dem 16. Juni 2018 gingen 14 Turnerinnen des TSV Riederich beim Gaufinale der Schülermehrkämpfe in die Günther Zeller Halle in Eningen an den Start. Pünktlich um 10 Uhr begannen sie ihren Wettkampf, der sich aus 3 Turndisziplinen (Sprung, Boden und Reck bzw. Stufenbarren) und 3 Leichtathletikdisziplinen (Weitsprung, Weitwurf / Kugelstoßen und Sprint) zusammensetzt. Die einzige Turnerin der Riedericher E Jugend startete am Boden und turnte in olympischer Reihenfolge ihre Geräte. Die D-Jugendturnerinnen dagegen begannen gleichzeitig in der Leichtathletik am Weitsprung, danach folgten der Sprint und dann der Weitwurf. Anschließend wechselten die E-Jugendlichen zum Leichtathletik und die D-Jugend in die Turnhalle. Die Mädels turnten diesen Wettkampf zum ersten Mal und zeigten zwar teils gelungene Turnübungen und auch in der Leichtathletik ordentliche Ergebnisse, doch am Ende reichte es nicht auf die vorderen Plätze und sie fanden sich im Mittelfeld und andere leider auf den hinteren Plätzen wieder. Hervorzuheben ist allerdings Valerie Metzger (E-Jugend) die, wegen nur 0,55 Punkten die Qualifikation zum Landesfinale leider verpasst hat. Nichts desto trotz freuten sie sich darüber zu ersten Mal an einem Mehrkampf teilgenommen zu haben.

Die C- und B-Jugendturnerinnen starteten nachmittags um 14.00 Uhr. Die C am Boden und die B am Weitsprung. Diese Turnerinnen hatten bereits Erfahrung mit dem Mehrkampf. Die meisten Übungen klappten nahezu reibungslos und wurden teilweise mit sehr guten Wertungen belohnt. Der Regen blieb an diesem Tag glücklicherweise aus, so dass die Leichtathletikdisziplinen auch am Nachmittag erfolgreich gemeistert werden konnten. Am Ende wurden die Leistungen teils mit sehr hohen Punktzahlen belohnt, sodass sich Lena Bäßler, Giulia Weizsäcker und Vanessa König, wie bereits im Vorjahr wieder für das Landesfinale qualifizieren konnten, dass am 14. Juli 2018 in Albstadt-Ebingen ausgerichtet wurde.

Zufrieden, verletzungsfrei und mit Vorfreude auf das Landesfinale ging ein erfolgreicher Wettkampftag zu Ende.



Ergebnisse

Mehrkampf Juti E9:	8. Valerie Metzger
Mehrkampf Juti D10:	9. Emilia Stiegele
Mehrkampf Juti D11:	8. Lina Herzig, 10. Tamara Wolf, 12. Lena Metzger, 14. Leona Tahiraj
Mehrkampf Juti C12:	9. Laura Simunic, 10. Emely Kollmann, 11. Lara Kern
Mehrkampf Juti C13:	3. Lena Bäessler (Q), 6. Giulia Weizsäcker (Q), 11. Sinah Faiß
Mehrkampf Juti B14/15:	9. Vanessa König (Q), 18. Teresa Galka, 19. Jule Pahl

3.4. Landesfinale Mehrkampf am 14.07.2018 in Albstadt-Ebingen

Aufgeregt auf das Bevorstehende machten sich am Samstag, den 14. Juli 2018 3 Turnerinnen des TSV Riederich auf zum Landesfinale Mehrkampf nach Albstadt-Ebingen. Im Gepäck den Turnanzug für die Disziplinen Boden, Reck und Sprung und die Spikes für den Sprint, den Weitsprung und den Ballweitwurf. Bereits am 16. Juni diesen Jahres hatten sich die Mädchen in Eningen auf Gauebene für diesen Wettkampf qualifiziert, um nun ihre Leistungen mit den Besten des Landes Baden Württemberg zu vergleichen. Die Mädchen turnten ihre Übungen gut durch und auch in der Leichtathletik konnten sie ihre Leistungen gegenüber dem Gaufinale noch steigern. Doch das Teilnehmerfeld im weiblichen Bereich war groß und stark. Zufrieden mit ihren Ergebnissen und nach dem Motto "Dabei sein ist alles" nahmen sich die Mädchen vor, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Ergebnisse

Mehrkampf Juti C13:	15. Lena Bäßler, 31. Giulia Weizsäcker
Mehrkampf Juti B14/15:	29. Vanessa König

3.5. Landesturnfest vom 30.05. - 02.06.2018 in Weinheim

Unter dem Motto „Weinheim steht Kopf!“ fand in diesem Jahr das Landesturnfest vom 30. Mai bis 02. Juni 2018 in Weinheim statt. Insgesamt nahmen mehr als 10.000 Teilnehmer daran teil. Darunter auch ein kleiner Teil der Abteilung Turnen des TSV Riederich. Am Mittwochnachmittag traf man sich an der Gutenberghalle zur Abfahrt des Busses den wir uns mit dem TSV Grafenberg und der TUS Metzingen teilten. Nach einer langen, staureichen Fahrt über die A8 und A5 kamen die Turnerinnen und Turner am Gemeinschaftsquartier an und bezogen zunächst ihr Klassenzimmer. Anschließend fuhr man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Sepp-Herberger-Stadion, wo auf einem Festplatz nebenan die Eröffnungsfeier stattfand. Das Sepp-Herberger-Stadion war bei diesem Turnfest der zentrale Anlaufpunkt, denn um ihn breitete sich das Turnfestzentrum aus. In mehreren angrenzenden Hallen und Sportplätzen fanden fast alle Disziplinen und Wettkämpfe statt. Auf dem Nebenplatz erstreckte sich die Turnfestmeile mit vielen verschiedenen Ständen zum Shoppen, Informieren und Spaß haben genauso wie eine Magnetbühne auf welcher zahlreiche Vorführungen, Siegerehrungen und abendliche Partys stattfanden. Nach einem unterhaltsamen Abend der einen Ausklang an unserm Quartier zur fortgeschrittenen Stunde fand, konnten wir morgens gemütlich frühstücken und alle unseren Wahl-4-Kampf pünktlich um 11 Uhr antreten. Der Abend davor und die glühende Hitze machten sich bei den einen oder anderen Disziplinen schnell bemerkbar und so ging man den Wettkampf dann doch etwas gemütlicher an und beendete ihn auch erst gegen 17 Uhr. Am Abend war dann wieder einiges an Unterhaltung auf der Turnfestmeile geboten.

Den Freitag nutzten einige zur kulturellen Horizonterweiterung und erkundeten die wunderschöne Altstadt mit Schloss und bezwangen den Aufstieg zu einem der zwei Burgen die das Wahrzeichen der Stadt Weinheim sind. Andere stürzten sich ins kühle Nass oder mussten als Kampfrichter bei den Wettkämpfen helfen.

Nach einem eher gemütlichen Abend in der Altstadt mit üblichem Ausklang an der Schule durften wir uns am Samstag zu einem sehr schönen Badesee begeben an dem "Der Besondere Wettkampf" stattfand. Es handelt sich hier um einen Mannschaftswettkampf bei dem acht Personen in einem Schlauchboot erst eine Strecke von ca. 300m überwinden mussten, danach erfolgte der direkte Sprung ins Wasser und eine Distanz von etwa 150m musste geschwommen werden und zu guter Letzt folgte eine 1,5km lange Laufstrecke bis ins Ziel. Die Zeit wird beim sechsten Zielläufer jeder Mannschaft gestoppt. Es ist immer wieder ein riesen Spaß an diesem Wettkampf teil zu nehmen auch wenn man direkt danach vor Erschöpfung umfallen könnte.

Am letzten Tag ging es dann nach erfolgreicher Säuberung der Zimmer und Verstauung des Gepäcks in die Altstadt zum Festumzug bei dem wir mit unserer alten traditionsreichen Fahne mitliefen. Danach machten wir uns wieder auf den Weg zurück zur Schule um mit dem Bus wieder Richtung Heimat zu fahren.

Alles in Allem war dies wieder ein wunderschönes Turnfest mit traumhaftem Wetter und jede Menge neuer Eindrücke und Erfahrungen.

Schon heute freuen wir uns aufs kommende Jahr, wo es uns zum bayrischen Landesturnfest nach Schweinfurth verschlägt.



Ergebnisse

WWK weibl. 16-17 Jahre (von 208 Tln):	97. Letizia Calasso
WWK weibl. 18-19 Jahre (von 149 Tln):	68. Bernadette Stiefenhofer 85. Laura Berger
WWK weibl. 20-24 Jahre (von 184 Tln):	59. Jasmin Maierhöfer 70. Alisa Bock 110. Saskia Plogstedt
WWK weibl. 30-34 Jahre (von 42 Tln):	12. Dorothee Schöllkopf
WWK weibl. 45-49 Jahre (von 48 Tln):	10. Christina Maisch 17. Daniela Plogstedt
WWK männl. 14-15 Jahre (von 108 Tln):	104. Lorenz Raißle
WWK männl. 18-19 Jahre (von 97 Tln):	73. Marcel Krämer 76. Jahn Suhm
WWK männl. 20-24 Jahre (von 170 Tln):	119. Jens Friedrichsohn
WWK männl. 25-29 Jahre (von 113 Tln):	69. Dennis Tröster
WWK männl. 35-39 Jahre (von 29 Tln):	24. Marc Sensbach
WWK männl. 45-49 Jahre (von 84 Tln):	52. Michael Raißle
Der Besondere Wettbewerb: (190 Mannschaften)	124. Riederich 2 126. Riederich 1

3.6. Landeskinderturnfest vom 20.07. - 22.07.2018 in Aalen

Im Juli fuhren die Turnerinnen des TSV Riederich gemeinsam zum Landeskinderturnfest nach Aalen. Alle waren mächtig gespannt und aufgeregt. Auch in diesem Jahr reisten sie aufgrund der vielen Teilnehmer mit einem Reisebus an. Dort angekommen wurden die Mädchen in einem Klassenzimmer einer Schule in Aalen einquartiert und richteten dort ihr Nachtlager her. Danach ging es dann zur Eröffnungsveranstaltung. Die Stadt hatte sich in eine einzige Festmeile verwandelt und überall sah man fröhliche sportbegeisterte Kinder mit ihren Betreuern. Am Samstag fand der Wettkampf statt. Jeder musste sein Können an 3 Geräten unter Beweis stellen. Alle meisterten ihre Aufgabe gut, obwohl es teilweise sehr lange Wartezeiten an den Geräten gab und man große Geduld beweisen musste. Am Abend stand die Turngala auf dem Programm - ein Highlight! Tolle Darbietungen wurden gezeigt und brachten so manchen zum Staunen. Am Sonntag gegen 15.30 Uhr holte der Bus die Riedericherinnen nach der Abschlussveranstaltung wieder ab und brachte sie zwar erschöpft, aber gut gelaunt mit vielen tollen Eindrücken nach Hause.



3.7. Rahmenwettkampf Mannschaft am 20.10.2018 in Mössingen

In diesem Jahr ging es am Samstag 20.10.2018 zum Rahmenwettkampf Mannschaft nach Mössingen in die Jahnhalle. Angetreten waren über 250 Sportlerinnen und Sportler aus 15 Vereinen des Turngaues Achalm. Sie bildeten 57 Mannschaften, die in verschiedenen Altersklassen gegeneinander turnten. Der TSV Riederich stellte 7 weibliche Mannschaften (2 E-Jugend / 2 D-Jugend / 2 C-Jugend und eine Offene Klasse). Die Jungs, eine Mannschaft in der E-Jugend und in der D-Jugend starteten sie in einer Startgemeinschaft zusammen mit dem TV Derendingen.

Die E-Jugendturnerinnen und alle Turner starteten im ersten Durchgang mit schönen Übungen ihren Wettkampf. Leider verpassten die Mädels nur knapp das Siegerpodest, freuten sich aber über einen tollen 4. Platz von 15. Plätzen. Die Jungs in der E-Jugend landeten unglücklich mit nur 1,2 Punkten Rückstand auf das Podest auf dem 5. Platz. Die Startgemeinschaft Riederich/Derendingen konnte sich in der D-Jugend bei den Jungs gegen die gesamte Konkurrenz durchsetzen und holten die wohlverdiente Goldmedaille.

Im zweiten Durchgang starteten die Mädchen der D- und C- Jugend. Die 1. Riedericher D-Jugend-Mannschaft kämpften sich mit gelungenen Übungen aufs Treppchen und holten sich die Bronzemedaille, Platz 9 erreichte die 2. Mannschaft.

Die 1. Mannschaft der C-Jugend turnte ebenfalls sehr sauber und ergatterte sich die Silbermedaille. Riederich 2 turnte sich auf den 7. Platz.

Im dritten Durchgang startete die weibliche offene Klasse und erturnte sich einen hervorragenden 3. Platz und holte somit weiteres Edelmetall nach Riederich.



Insgesamt betrachtet war dies trotzdem ein erfolgreicher Wettkampf an dem alle Turnerinnen und Turner mit ihren Leistungen zufrieden sein dürfen.

Dieser Wettkampf findet im kommenden Jahr zum wiederholten Male bei uns in Riederich statt, auf den wir uns bereits heute schon freuen.

Ergebnisse

Jugend E weiblich:	4. Platz und 15. Platz
Jugend D weiblich:	3. Platz und 9. Platz
Jugend C weiblich:	2. Platz und 7. Platz
Offene Klasse weiblich:	3. Platz
Jugend E männlich:	5. Platz
Jugend D männlich:	1. Platz (Startgemeinschaft mit Derendingen)

4. Pampersturnen

Übungsleiterin Doris Hagemann Tel. 07123/968455

Wann und wo mittwochs 9:05 – 10:05 Uhr, Schulturnhalle

Für wen Kinder ab 1 bis 3 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Bereits bei den ganz Kleinen hat die Übungsstunde einen rhythmisierten Ablauf. Ich möchte die Kinder an die Struktur einer Turnstunde gewöhnen – im Gegensatz zum Spielplatz, auf dem man gleich losturnen kann. Zwar ist die Muskulatur der Kleinkinder noch wenig ausgebildet, die Verletzungsgefahr ist entsprechend gering, trotzdem sollen sie die Bewegungseinheiten Aufwärmen – Hauptteil – Cool down kennen lernen.

Außer dem Körper soll auch der Geist angeregt werden. So beginnt meine Turnstunde stets mit demselben Begrüßungslied, einem Fingerspiel und dem Mitmachlied „1-2-3 im Sauseschritt“. Anschließend gibt es ein Musikstopp-Spiel mit Handgeräten (Ball, Seilchen, Reifen ...).

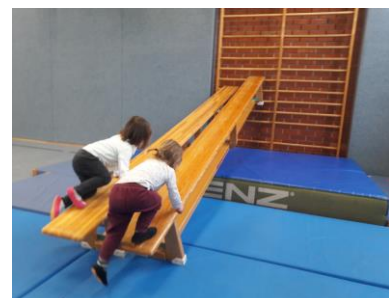
Nach dieser Aufwärmphase bauen die Erwachsenen gemeinsam die Turnlandschaft für den Hauptteil auf. Den Geräteaufbau leite ich an. Die Gerätelandschaften wiederholen sich im Lauf des Jahres, so dass die Kinder mit den Geräten immer vertrauter werden. Klettern, rutschen, kriechen, hüpfen – all das üben die Kleinen in ihrer eigenen Geschwindigkeit und oft mit einer einzigartigen Technik. So werden nebenbei Fertigkeiten entwickelt und die kindliche Motorik geschult. Am Ende der Übungsstunde bauen die Eltern gemeinsam ab.



Die Cool-down-Einheit besteht aus einem weiteren Fingerspiel und einem gemeinsamen Abschlusslied.

Die Gruppengröße schwankt zwischen 10 und 15 Kleinkindern. Mit Eintritt in den Kindergarten wechseln die meisten Kinder vom Pampersturnen ins Eltern-Kind-Turnen am Nachmittag. So gibt es ständig Veränderungen in der Gruppe. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bei der Kinderweihnachtsfeier turnten die Kleinsten als Bäcker(lehrlinge) zur Musik „In der Weihnachtsbäckerei“.



5. Eltern-Kind-Turnen

Übungsleiterin Doris Hagemann Tel. 07123/968455

Wann und wo mittwochs 14:45 – 16:00 Uhr, Gutenberghalle

Für wen Kinder ab 3 bis 5 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Jede Übungsstunde beginnt mit einem gemeinsamen Begrüßungslied. Anschließend bringen wir mit Lauf- und Fangenspielen den Kreislauf in Schwung und wärmen uns mit verschiedenen Kleingeräten im Rahmen eines Musik-Stopp-Spiels auf.

Den Hauptteil der Stunde (etwa 40 Minuten) bildet die Eroberung der Gerätelandschaft. Ab und zu stelle ich die Stunde unter ein Motto. Zum Thema „Wasser“ wärmen wir uns mit dem Fangenspiel „ich hab gefischt“ auf, anschließend lauern Krokodile unter den Tauen im „Krokodilsgraben“, können die Kinder vom „Sprungbrett“ springen, über eine „Hängebrücke“ balancieren, einen „Wasserfall“ hochklettern uvm. Das Motto bietet den Kindern einen spielerischen Zugang, sodass sich augenscheinlich schwierige Übungen leichter umsetzen lassen. Einige Lieblings-Gerätelandschaften werden von den Kindern begeistert ohne Motto erobert. Es gibt einfache Einheiten und Grundlagenübungen sowie anspruchsvolle und herausfordernde Stationen, bei denen die erworbenen Grundlagen weiter entwickelt werden können. So erleben die Kinder ohne Leistungsdruck was sie leisten und bewältigen können und bleiben motiviert bei der Sache. Neben den turnerischen Fähigkeiten verbessern die Kinder spielerisch auch leichtathletische Fertigkeiten wie Werfen und Springen. An Wettbewerben nimmt diese Gruppe noch nicht teil.

Für die Gerätelandschaften verwende ich Langbank, Kasten, Barren, Schwebebalken, Minitrampolin, Weichboden, Ringe, Taue, Sprossenwand. Kurz: alles, was die Halle hergibt.

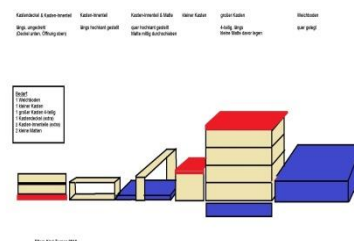
Eltern dürfen und sollen an jedem Gerät mitturnen. Beim Aufwärmen sind sie als Sparringspartner sowieso gefragt, an den Geräten bietet es sich mal mehr, mal weniger an. Mama / Papa können einen „Schlitten“ ziehen oder spielen den „Hai“, der die Kinder in der Fischreuse in den Po zwickt. Sie springen miteinander vom Kasten und bieten an jedem Gerät Hilfestellung fürs eigene Kind an.

Grundsätzlich sollen die Kinder alle Geräte ausprobieren. Manch eines greift beim Balancieren nach der sicheren Hand von Mama oder Papa, die meisten überwinden die Geräte in ihrem eigenen Tempo ohne Hilfe. Und sind anschließend zu Recht zufrieden und stolz auf sich.

Zur Kinderweihnachtsfeier lautete unser Motto „Hoch- und Tief(bau)“. Als Bauarbeiter überquerten die Kinder zum Lied von Bob dem Baumeister eine kleine Gerätelandschaft.

Zur Entspannung und cool down am Ende jeder Übungsstunde machen wir ein kleines Spiel und beenden die Stunde mit einem gemeinsamen Zählvers.

Die Gruppengröße beträgt im Schnitt 25-30 Kinder.



6. Vorschulturnen

Übungsleiter

Tanja Metzger

Judith Bäuerle

Sonja Müller

Turnstunde

Dienstag 14.30 – 15.30 Uhr

Angemeldete Kinder

15-20 Kinder

In unserer Turnstunde wollen wir den Spaß an der Bewegung und am Sport wecken und jeden nach seinen eigenen Fähigkeiten fördern. Das Vorschulturnen soll die Kinder auch auf die Schule vorbereiten, wo es gilt Regeln einzuhalten, sich und seine Fähigkeiten einzuschätzen und zu lernen sich in eine Gemeinschaft einzufügen.

Unsere Vorschul-Turnstunde hat immer den gleichen strukturierten Ablauf:

Wir singen unser Begrüßungslied „Hallo, hallo schön, dass ihr da seid“ und anschließend wird jeder bei dem Lied „1, 2, 3 im Sauseschritt“ begrüßt.

In der ersten halben Stunde machen wir ein Aufwärmspiel oder auch mal koordinative Übungen mit dem Seil, Bällen, Reifen... Manchmal gibt es auch ein „Motto“ für die Turnstunde und wir starten z.B. an Ostern mit einem Eiersuchspiel, im Herbst mit einem Regentanz, bei Schnee mit einer „SchneeBALLschlacht“ oder an Fasching wird verkleidet geturnt...



Nach einer Trinkpause dürfen die Kinder, an aus Turngeräten aufgebauten Stationen, ihre Geschicklichkeit im Balancieren, Werfen, Klettern, am Seil schwingen,... ausprobieren. An den Stationen geben wir Hilfestellung, leiten an und motivieren, wenn es mal allen Mut braucht.

Zum Abschluss spielen wir noch ein gemeinsames Spiel wie z.B. „Faulei“ oder „Heiße Kartoffel“ und verabschieden uns mit unserem Abschlusslied „Das Turnen ist aus...“

Ein Highlight des Vorschulturnjahres ist sicher die Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften, die immer im Frühjahr stattfinden.

Hier kämpfen die Vorschüler in den Disziplinen:

- 50m-Sprint
- Gewandheitslauf
- Weitwurf
- Hangeln am Stufenbarren
- Balancieren über eine Wippe
- Stützkraft
- um den Bärencup.

Der / die Beste geht mit dem Pokal und alle Wettkampfteilnehmer mit einer Medaille nach Hause.



Am Ende des Schuljahres heißt es Abschied nehmen, denn dann verlassen uns die Vorschulkinder, weil sie nach den Sommerferien zu Schulkindern werden und ins Turnen oder zum Leichtathletik wechseln.

Für uns heißt dies, dass immer nach den Sommerferien eine neue Gruppe von Kindern ins Vorschulturnen startet. Nachdem wir vor den Sommerferien mit rund 15 Kindern geturnt haben, waren es 2018 nach den Sommerferien 20 und mehr Kinder.

Kaum gestartet und gegenseitig kennengelernt, heißt es dann bald auch schon üben für die Weihnachtsfeier, was immer eine Herausforderung ist, weil sich vieles gemerkt und in richtiger Reihenfolge „geturnt“ werden muss. Alle sind aber meist motiviert dabei und der Auftritt vor großem Publikum, auf der großen Bühne der Turnhalle ist für alle ein Höhepunkt und sehr aufregend.

Zu dem diesjährigen Motto Berufe sind wir zu dem Lied „Alle Farben“ von Nena als „Maler“ auf einem Gerüst über die Bühne geturnt.



7. Veranstaltungen

7.1. Veranstaltungen - Turnen

7.1.1. Vereinsmeisterschaften

Die Vereinsmeisterschaften fanden in diesem Jahr im Frühjahr statt. Am Sonntag, 15. April 2018 waren in der Gutenberghalle 68 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 12 Wettkämpfen am Start. Die weibliche und die männliche Jugend turnten - je nach Wettkampf - am Boden, Barren, Reck, Sprung und Balken. Die aktiven Turnerinnen und Turner bestritten keinen Wettkampf, da sie als Übungsleiter oder/und Kampfrichter tätig waren. Erfreulicherweise kamen viele Zuschauer in die Halle und es gab viel Applaus für tolle Übungen. Für das leibliche Wohl der Anwesenden wurde bestens gesorgt.

7.2. Veranstaltungen - TuL

7.2.1. Kinderfasching

Beim Kinderfasching am Sonntag, 11. Februar 2018 in der Gutenberghalle sorgten die Turnerinnen und Turner für die Bewirtung der vielen kleinen und großen Narren und organisierten das Programm auf der Bühne.

7.2.2. Kinderweihnachtsfeier

Am 16. Dezember 2018 fand in der Gutenberghalle die traditionelle Kinderweihnachtsfeier statt. Den Familien der TuL-Kinder wurde wieder ein buntes Programm mit insgesamt elf Programmpunkten zum diesjährigen Motto: "Berufe" geboten. Aus dem Bereich Turnen waren zahlreiche Aufführungen vertreten.

Dank des engagierten Einsatzes unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter beim Ausarbeiten und Einstudieren der Aufführungen konnten unsere kleinen Turnerinnen und Turner den Gästen wieder tolle Darbietungen zeigen.

8. Dank

Wir danken ganz herzlich allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, allen Kampfrichterinnen und Kampfrichtern, allen Eltern und allen Helferinnen und Helfern, die uns in ihrer Freizeit tatkräftig unterstützten.

Ganz besonders bedanken möchten wir uns bei den Hausmeistern, Herrn Löffler und Herrn Burk für optimale Trainingsbedingungen in den Hallen und ihre tatkräftige Unterstützung bei unseren Veranstaltungen.

Des Weiteren bedanken wir uns bei der Gemeinde Riederich für die Unterstützung, insbesondere für die Bereitstellung der Sportstätten.

Wir bedanken uns bei den Vorstandsmitgliedern des TSV, den TuL-Ausschussmitgliedern sowie bei den anderen Abteilungen unseres Vereins für die gute Zusammenarbeit.

Für 2019 wünschen wir allen Beteiligten viel Erfolg und vor allem viel Freude und Spaß beim Sport.

Daniela Plogstedt, Marc Sensbach

Spartenleiter Turnen



Ein harter Kern macht regelmäßig Wettkämpfe



Sandra Haas wirft Vereinsrekord und wird zu Wettkämpfen eingeladen!



IV. Bericht der Sparte Leichtathletik

1. Allgemeines

2018 war ein Jahr der Konsolidierung. Auf Kreis- und Regionalebene konnten exakt gleich viele Titel erkämpft werden wie 2017. Insgesamt vier Athleten konnten auch auf überregionaler Ebene die Farben des TSV Riederich vertreten, nach vielen Jahren mit einigen Podestplätzen gab es jedoch hier keine Medaille zu verzeichnen.

4x Regionalmeister

14x Kreismeister

2x Nominierung in die Kreisauswahl

Gleichwohl gibt es noch einige Athleten mit Perspektive in den Riedericher Reihen, aber man muss klar sehen, dass die Bereitschaft zu einem regelmäßigen leistungsorientierten Training nachlässt – zu viele andere Dinge hat der Nachwuchs um die Ohren oder einfach andere Schwerpunkte.

Da ist es auch manchmal hart für die Trainer, die doch sehr viel Zeit investieren und dann im Stadion mit nur einem Athleten dastehen – hartes Brot für beide Parteien, denn in der Gruppe macht es doch mehr Spaß.

In der olympischen Kernsportart Leichtathletik mit großer und leistungsstarker Konkurrenz, müssen Erfolge hart erarbeitet werden. Sie sind Ergebnis intensiven, aufwändigen leidenschaftlichen Einsatzes. Die Riedericher Leichtathleten leisten hier – als kleiner Verein mit bescheidenen Mitteln und beschränkten Rahmenbedingungen – hervorragende Arbeit. Allen, die uns unterstützen, ein herzlicher Dank – Ihr seid die Grundlage auf der wir aufbauen!



Der Nachwuchs auf den wir bauen!

2. Sportliche Höhepunkte

Mit Lisamarie Haas, Sandra Haas und Nils Loroff waren insgesamt drei Athleten bei überregionalen Meisterschaften dabei.

Lisamarie Haas lief in der Halle bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften über 400m auf den 8. Platz und über 800m in guten 2:17,76min auf Platz sieben. Bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften wurde sie über 800m Siebte und über 400m Achte.

Nachdem sie sich beim Hürdenspektakel in Riederich verletzte, konnte sie lange keine Wettkämpfe mehr machen und meldete sich bei den Süddeutschen Meisterschaften in Erding wieder zurück auf Platz 13 über 400m. Beim Saisonabschluss in Aulendorf ließ sie es dann nochmal krachen und lief als Siegerin über 400m der Frauen in 58,31sek eine tolle Zeit.



Sandra Haas war bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in Ulm mit von der Partie und schleuderte den Diskus als Zehnte auf 34,64m.

Bei den Regios hatte sie noch einige Zentimeter draufgelegt und mit 34,72m einen neuen Vereinsrekord aufgestellt.



Nils Loroff war als Sprinter im ersten Jahr der U20 noch etwas im Nachteil gegenüber dem älteren Jahrgang, setzte aber einige neue Bestleistungen und entwickelt sich prächtig. Vor allem über 200m gab es einige Steigerungen zu verzeichnen.

Platz 10 bei den Landesmeisterschaften in 22,95sek und dann bei den Süddeutschen Juniorenmeisterschaften der U23 in Walldorf mit 22,83 sek mit erneut dem 10. Platz wurde er zum schnellsten Württemberger seines Jahrgangs. Auch über 100m in 11,32 sek ist er Zehnter in Württemberg.



Alle weiteren Erfolge bitte der Ehrentafel entnehmen.

3. Veranstaltungen

2018 wurden drei Leichtathletik-Veranstaltungen im oder am Alfred-Barner-Stadion durchgeführt. Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer, die uns und die Leichtathletik im Land damit unterstützt haben.

Im März ging es mit den **Regional- und Kreismeisterschaften im Waldlauf** los. Eine gelungene Veranstaltung bei bestem Wetter und hervorragender Organisation. Mit Raphael Kuchenbecker M10, Meshark Aye-Bello M12 und Tommy Löchner M15 gingen drei Kreismeistertitel nach Riederich.



Zum ersten Mal wurde das **Landesoffene Hürdenspektakel mit Kreismeisterschaften und Rahmenwettbewerben** unter der Regie des TSV Riederich ausgetragen. Nachdem wir im Stadion die Markierungen für die 200m Hürdenstrecke anbringen konnten, konnte diese Disziplin, die 1900 und 1904 olympisch war, ausgetragen werden. Ein Riesenspaß für die Teilnehmer, die unisono forderten: „Macht es wieder“.



Zum elften Mal wurde das **Landesoffene Riedericher Abendsportfest** unter der Regie des TSV Riederich Anfang Juli ausgetragen. Dieser Wettkampf gibt den Athleten aus ganz Baden-Württemberg eine weitere Startmöglichkeit und die Gelegenheit sich für überregionale Meisterschaften zu qualifizieren. Und diesmal gab es auch einige Teilnehmer die sich noch für die DM qualifizieren konnten. Fast unbemerkt lief Elena Burkhard von der LG Farbtex Nordschwarzwald in 4:10,56min über 1500m der Frauen einen neuen Stadionrekord, den bisher Julia Sakara aus Simbabwe gehalten hatte. Das war die Qualifikation für die DM in Nürnberg und Elena lief dann auch noch bei der EM in Berlin über 3000m Hindernis auf einen ausgezeichneten 6.Platz.



Nächste sportliche Veranstaltung waren die traditionellen **Vereinsmeisterschaften**. Im Leichtathletik-Dreikampf (Lauf, Sprung, Wurf) galt es die Besten des Vereins zu ermitteln und zusätzlich konnten die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen abgelegt werden.

4. Sportbetrieb

Organisationsstruktur der Leichtathleten

Spartenleiter	Rainer Haas	
Stv. Spartenleiter	Tilo Steinmaier	
Kreisausschuss	Carolin Haas, Kassier Laura Schmid, Kassenprüfer	
Übungsleiter	Aktive/Jugend U20-U18-U16	
	Sprint /Hürden /Lauf Sprung / Wurf Stabhochsprung	Rainer Haas Marcus Schmid Petra Haas Christian Loroff
	Jugend U14	Petra Haas Jessica Herrmann Astrid Mayer Tilo Steinmaier
	Kinder U12 und U10	Petra Bäuerle Carina Flamm Carolin Haas Lisamarie Haas Benedikt Reinsch
	Sportabzeichengruppe	Petra Haas

4.1. Übungsbetrieb

Als lizenzierte Übungsleiter waren 2018 Rainer Haas, Petra Haas, Marcus Schmid, Astrid Mayer, Carina Flamm, Petra Bäuerle, Benedikt Reinsch und Christian Loroff im Einsatz.

Notwendige Fortbildungsmaßnahmen und -Lehrgänge wurden besucht. Ihnen, sowie den Schüler-Übungsleitern ohne Lizenz steht zudem qualifizierte Literatur zur Verfügung.

4.2. Kampfrichter

Wie in den vergangenen Jahren bleibt auch in der Zukunft die Ausbildung von qualifizierten Kampfrichtern ein Schwerpunkt, sollen in Riederich weiterhin überregionale Wettkämpfe stattfinden.

Zur Abwicklung von Veranstaltungen und damit wir auch bei den Kreis- und Regionalmeisterschaften antreten dürfen benötigen wir ausgebildete Kampfrichter, die jeder Verein stellen muss.

Kampfrichter mit gültiger Lizenz

Alexander Akamphuber	Rainer Haas	Petra Haas
Ulrich Reinsch	Heinrich Schmauder	Julian Schmid
Marcus Schmid	Uwe Bäuerle	Beate Spiegel
Ulrike Herrmann	Rolf Mayer	Klaus-Dieter Bach
Christian Loroff	Lisamarie Haas	Jessica Herrmann
Julia Simon	Lena Spiegel	Laura Schmid
Mareile Betz		

Laura Schmid, Lena Spiegel und Jessica Herrmann waren 2018 bei den Deutschen Meisterschaften der U23 in Heilbronn im Einsatz.



Dennis Müller ist Mitglied im Starter-Team des WLV und wird auch bei überregionalen Meisterschaften eingesetzt. Mit Ulrich Reinsch (Sprung), Christian Loroff (Sprung) und Rainer Haas (Bahn) hat der TSV auch drei Schiedsrichter in seinen Reihen.

4.3. Trainingslager

2018 fand erfreulicherweise wieder das Trainingslager in Südtirol statt. Dies ist ein wesentlicher Baustein im Trainingsaufbau der Leichtathleten, der Auftakt und finale Vorbereitung in die Freiluftsaison. Mit 21 Teilnehmern war man diesmal wieder eine recht große Gruppe.



4.4. Kooperation Schule-Verein

Seit September 2007 führen die Leichtathleten mit der Gutenbergschule eine Kooperation Schule-Verein für die Sportart Leichtathletik in den Klassen 3 und 4 durch. Die Übungsleiterin Petra Haas zeichnet sich derzeit für die Abteilung Turnen und Leichtathletik verantwortlich

5. Geselligkeit

Einen hohen Stellenwert nehmen die Geselligkeit und die gute Kameradschaft bei den Leichtathleten ein.

Der traditionelle **Leichtathletik-Treff** wurde zum 29. Mal durchgeführt. Eine Veranstaltung speziell für den Nachwuchs, der einmal mit Eltern und Jugend und Aktiven ein Training absolvieren kann. Große Freude dann, wenn alle ihre Sportabzeichen, Mehrkampfnadeln und Pokale bekommen.

Leichtathlet des Jahres 2017 (vergeben 2018)

Gewinner männlich: Meshark Aye-Bello

Gewinner weiblich: Laura Zaiser



Die traditionelle **Herbstfreizeit** wurde fortgeführt, im Oktober ging es nach Bürserberg im Brandner Tal. Eine Wanderung bei tollem Wetter auf die Damülser Mittagsspitze, Spieleabend, Sommerbobbahn am Golm waren die Programmpunkte.



Zum Gelingen der **Kinderweihnachtsfeier** trug die Leichtathletik-Mannschaft einerseits durch Mitwirkung beim Programm und Moderation, andererseits durch die Bewirtung der Gäste bei.

Zum schon traditionellen **Trainingsabschluss vor Weihnachten** trafen sich die Aktiven bei Gulaschsuppe im Riedericher Hirschen.

6. Ausblick

Auch 2019 wird mit Sicherheit wieder ein interessantes, arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr werden.

Für unsere erfolgreichen Kinder und Jugendlichen müssen wir sicherstellen, dass die Teilnahme an Landes- und überregionalen Meisterschaften möglich ist. Dringend notwendige Sportgeräte müssen angeschafft und die Sportanlagen erhalten werden.

Zwei Wettkampfveranstaltungen sind bereits fest geplant und ausgeschrieben. Erneut wird das Hürdenspektakel mit allen Wettkampfstrecken im Hürdenlauf plus der seltenen traditionellen 200 m Hürdenstrecke angeboten. Möglicherweise wird auch der Bundeskader Langhürden Männer teilnehmen. Und unser Abendsportfest ist ebenfalls wieder fest im Wettkampfkalender.

Ich wünsche uns gutes Wetter und Gelingen bei unseren Veranstaltungen, viel Spaß im Training und Erfolge im Wettkampf und allen eine gesunde und verletzungsfreie Saison.

Rainer Haas

Spartenleiter Leichtathletik

Die Riedericher Termine im WM Jahr 2019:

Wann	Was	Wo	Wer
22.02.	30. Leichtathletik-Treff	Guha	Alle
26.05.	Hürdenspektakel mit KM	Alfred-Barner-Stadion	Alle
03.07.	Landesoffenes Abendsportfest	Alfred-Barner-Stadion	Alle
11.-13.10.	Herbstfreizeit	Bürserberg	Akt./Ju

7. Ehrentafel 2018

Süddeutsche Meisterschaften, Erding

Lisamarie Haas **F** **400m** **13. Platz** **59,06sek**

Süddeutsche Meisterschaften Halle, Sindelfingen

Lisamarie Haas **F** **400m** **7. Platz** **59,88sek**

Lisamarie Haas **F** **800m** **8. Platz** **2:22,28min**

Nils Loroff **M** **60m VL** **7,34sek**

Süddeutsche Meisterschaften U23, Walldorf

Nils Loroff **U23** **200m** **10. Platz** **22.83sek**

Baden-Württ. Meisterschaften Aktive und U20, Halle, Mannheim

Lisamarie Haas **F** **400m** **8. Platz** **59,99sek**

Lisamarie Haas **F** **800m** **7. Platz** **2:17,76min**

Nils Loroff **U20** **200m** **VL** **24,41sek**

Baden-Württ. Meisterschaften Aktive, Ulm

Sandra Haas **F** **Diskus** **10. Platz** **34,64m**

Baden-Württ. Meisterschaften U20, Tübingen

Nils Loroff **U20** **100m** **9. Platz** **11,37sek**

Nils Loroff **U20** **200m** **10. Platz** **22,93sek**

Württ. Meisterschaften U16, Heidenheim

Johanna Greger **W15** **Diskus** **10. Platz** **20,55m**

Jacqueline Kuchenbecker **W15** **Hoch** **10. Platz** **1,40m**

Regionalmeister

- **100m mJU20** **Nils Loroff**
- **200m mJU20** **Nils Loroff**
- **100m M15** **Lorenz Ehmke**
- **Diskus F** **Sandra Haas**

Kreismeister

- **Hoch M** **Yannik Mayer**
- **400m M** **Yannik Mayer**
- **100m mJU20** **Nils Loroff**
- **200m mJU20** **Nils Loroff**
- **5-Kampf mJU18** **Nico Loroff**
- **300m M15** **Lorenz Ehmke**
- **Waldlauf M15** **Tommy Löchner**
- **Waldlauf M12** **Meshark Aye-Bello**
- **4-Kampf M12** **Meshark Aye-Bello**
-
- **Waldlauf M10** **Raphael Kuchenbecker**
- **Diskus F** **Sandra Haas**
- **300m W15** **Jacqueline Kuchenbecker**
- **Hoch W15** **Jacqueline Kuchenbecker**
- **Diskus W15** **Johanna Greger**

Teilnehmer an Vergleichskämpfen / in Auswahlmannschaften:

Nico Loroff beim Kreis-Vergleichskampf gegen Rems-Murr

Jacqueline Kuchenbecker beim Kreis-Vergleichskampf gegen Rems-Murr

Bezirks- und Kreisrekorde

Neu aufgestellt wurden 2018:

Keiner ☺

Ungefährdet blieben 2018:

Der Kreisrekord über 4x100m der Männer

Durch **StG Pfullingen-Riederich mit Schwarze, Fluck, Bonnaire, Eißler** mit 41,41 sek aufgestellt am 08.05.11 in Riederich

Der Kreisrekord der 4x400m Staffel Frauen

durch **TSV Riederich (Katrin Wetzel-Bettina Vollmer-Anja Wetzel-Petra Haas)** mit 3:53,30 min aufgestellt am 09.07.91 in Hannover

Der Kreisrekord im Speerwurf der Männer

durch **Andreas Hetfeld** mit 70,06m aufgestellt am 21.06.87 in Ketsch

Der Kreisrekord der 4x400m Staffel weibl. U20

durch **StG Pfullingen - Riederich (Anna-Lena Pohl – Heike Schäfer – Mareile Betz - Lisamarie Haas)** mit 3:56,56min aufgestellt am 29.05.14 in Müllheim

Der Kreisrekord über 100m der weibl. Jugend B

durch **Patricia Weiß** mit 12,28 sek aufgestellt am 01.08.09 in Aulendorf

Der Kreisjugendrekord über 400m der Weibl. Jugend A

durch **Petra Fix** mit 56,6 sek aufgestellt am 20.05.84 in Reutlingen

Der Kreisjugendrekord über 400m Hürden der Weibl. Jugend A

durch **Bettina Vollmer** mit 61,43 sek aufgestellt am 23.06.91 in Heilbronn

Der Kreisjugendrekord im Siebenkampf der Weibl. Jugend A

durch **Mirjam Leippert** mit 3955 Punkten aufgestellt am 23./24.09. 2000 in Metzingen

Der Kreisrekord über 100m der weibl. Jugend A

Durch **Patricia Weiß** mit 12,29 sek aufgestellt am 06.06.10 in Pfullingen

Der Kreisrekord über 200m der weibl. Jugend A

Durch **Patricia Weiß** mit 24,90 sek aufgestellt am 07.08.10 in Ulm

Der Kreisrekord der 4x100m Staffel weibl. U20

durch **StG Pfullingen - Riederich (Lisamarie Haas – Julia Simon –Anna-Lena Pohl - Lara Blinzinger)** mit 48,61sek aufgestellt am 23.06.13 in Karlsruhe

Der Kreisrekord über 200m der männl. Jugend A

Durch **Dennis Schwarze** mit 21,84 sek aufgestellt am 05.06.11 in Böblingen

Der Kreisjugendrekord über 400m Hürden der männlichen U18

durch **Julian Schmid** mit 55,36 sek aufgestellt am 09.08.14 in Bochum-Wattenscheid

Der Kreisrekord über 100m der männl. Jugend B

Durch **Dennis Schwarze** mit 10,96 sek aufgestellt am 21.08.10 in Schwäb. Gmünd

Der Bezirks- und Kreisrekord über 200m der männl. Jugend B

Durch **Dennis Schwarze** mit 21,95 sek aufgestellt am 22.08.10 in Schwäb. Gmünd

Der Kreisschülerrekord über 1000m der Schüler A

durch **Siegfried Stehlig** mit 2:36,9min aufgestellt am 03.06.84 in Schmiden

V. Bericht der Sparte Gesund und Fit

1. Aqua-Fitness

Übungsleiterin Traude Stiefel Tel. 07123/32953

Yvonne Fuchslocher
Birgit Riedel

Übungsstunden

Montag	10.00 - 10.45 Uhr
Dienstag	19.15 - 20.00 Uhr
Dienstag	20.00 - 20.45 Uhr
Donnerstag	10.00 - 10.45 Uhr

Lehrschwimmbecken in Riederich

Im vergangenen Jahr wurden 4 Kurse durchgeführt.

Von Kopf bis Fuß auf Wasser eingestellt

Ziel einer jeden Übungsstunde sollte es sein, möglichst viele einzelne, am besten sogar alle Körperbereiche anzusprechen und diese mit unterschiedlichen Einzelübungen durcharbeiten. Zusätzlich kann in jeder Übungsstunde eine bestimmte Muskelgruppe den Schwerpunkt bilden. Abwechslung wird dadurch erreicht, dass die Ausführung der Übungen zum Teil durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten und passender Musik unterstützt wird, den Takt, Rhythmus und das Tempo die Bewegung bestimmt. Die Übungen werden im hüft- bis brusttiefem Wasser entweder am Platz, in Bewegung oder auch in der Schwimm-(Rücken-)lage ausgeführt.





Geselligkeit

Den Abschluss der Morgenkurse rundete ein anschließendes Frühstück ab, die Abendkurse beendete man mit einem gemeinsamen Abendessen in der Sportgaststätte „Auf der Heide“.



Danke

- bei der Gemeinde für die Bereitstellung des Lehrschwimmbeckens
- bei den Hausmeistern Herrn Burk und Herrn Jerchel

Traude Stiefel

2. Dienstagsgymnastik = gesund und aktiv 2018

Leitung Barbara Übelmesser Tel. 07123/726135

Wann dienstags 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

Wo Gutenberghalle (Sommer)
Schulsporthalle (Winter)



Wir sind eine Gruppe netter Frauen jeder Altersklasse und halten mit einem bunten Bewegungsprogramm den Kreislauf in Schwung. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Trainingsinhalte

- Gymnastik ohne und mit unterschiedlichen Handgeräten
- Ganzheitliches Training
- Vitalisierung des gesamten Körpers
- Mit verschiedenen Trainingseffekten die Gesundheit fördern
- Gezieltes Gleichgewichts- und Krafttraining, Koordination
- Angemessenes Üben für die Gelenkigkeit und Beweglichkeit
- Funktionelle Bewegungen mit koordinierter Atmung
- Übungen, die in besonderem Maße die Gehirnaktivität verbessert
- Präventive Übungen
- Körperwahrnehmung und Konzentration
- Altersgerechte und gesellige Spiele
- Systematische Stimulation und gezielte Entspannung

3. Power Fitness

Übungsleiterin

Marion Uber

Tel. 07123/9560401

Übungsstunden

Montag 20.00 - 21.00 Uhr

Gutenberghalle



Trainingsinhalt

Wir sind eine Frauengruppe und trainieren immer montags von 20.00 - 21.00 Uhr in der Gutenberghalle.

Unser abwechslungsreiches Programm beinhaltet:

BBP, Intervalltraining, Kräftigungsübungen, Faszien Training, Progressive Muskelentspannung, Gymnastikübungen aller Art, auch Ausdauer mit fetziger Musik zum Auspowern.

Verschiedene Geräten wie Stepper, Hanteln, Thera Bänder, Redondobälle bringen wir dazu in Einsatz.



Die Weihnachtsfeier 2018 war lustig und das Gruschdwichteln ist immer beliebt.



Unser Sommerabschluss 2018, Aileswasen



Marion Uber

4. Aktiv älter werden

Übungsleiterin Traude Stiefel Tel. 07123/32953

Übungsstunden Montag 19.00 – 20.00 Uhr Gutenberghalle

Mit Spaß fit und gesund bleiben

Durch eine gezielte Kombination spezieller Bewegungs-, Dehnungs-, Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen lassen sich die Zellen des Körpers in optimaler Weise jünger, gesünder und leistungsfähiger erhalten. In ein Fitnessgymnastik-Stundenbild gehören kreislaufanregende bzw. durchblutungsfördernde Übungen genauso, wie muskelkräftigende sowie entspannende Übungen. Die Zellen werden leistungsfähiger gehalten, bekommen mehr Sauerstoff und werden von bedeutend mehr Stoffwechselschlacken befreit. Für dieses Übungsprogramm werden verschiedene Geräte benötigt.



Geselligkeit

Juli: Gemütliches Beisammensein als Abschluss vor der Sommerpause
im Hotel „Fortuna“ in Riederich

September: Tagesausflug an den Mummelsee, traumhaft gelegen an der
Schwarzwaldhochstraße und anschließend Weiterfahrt nach Pforzheim
zur Besichtigung des Gasometer

Dezember: Weihnachtsfeier im Hotel „Fortuna“ in Riederich



Dank geht an

- die Gemeinde für die Bereitstellung der Gutenberghalle
- die Hausmeister Herrn Burk und Herrn Jerchel

Traude Stiefel

5. Jedermannsport

Übungsstunden

Dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr

Ansprechpartner

Ulrich Sensbach

Zurzeit nehmen ca. 6-12 Jedermänner im Alter von 40 bis 75 Jahre aktiv und regelmäßig am Jedermannsport teil. Das Sportangebot beinhaltet je ca. 30 min Basketball, Gymnastik und Volleyball.

Der Sommerabschluss war wie jedes Jahr eine Radtour mit Abschluss im Sportheim. Des Weiteren fand im Sommer ein Grillabend auf Uli's Gütle statt. Nach unserem Sport gibt es ein gemütliches Zusammensein im Albhotel.

Der Gymnastikblock wird von 2 Sportlern aus den Reihen der Jedermänner abgedeckt. Vielen Dank dazu an Gerhard und Jochen.

Das ganze Jahr über sind die Jedermänner bei verschiedenen Veranstaltungen der Abteilung TuL als Helfer aktiv.



Ulrich Sensbach

6. Nordic-Walking - Kurs für Einsteiger

Übungsleiter

Anja Christel
Tel. 0157 / 89508840

Übungsstunden

Montag 8.30 - 10.00 Uhr
Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
Parkplatz des Alfred-Barner-Stadions

Laufftage sind montags um 8.30 Uhr und donnerstags um 18.00 Uhr. Interessierte Teilnehmer können sich für einen oder beide Tage entscheiden. Es werden unterschiedliche Strecken rund um Riederich gelaufen (jeweils ca. 1 bis 1,5 Stunden). Jeder Kurs umfasst 10 Termine.

Mittlerweile läuft der zweite Kurs, welcher gut angenommen wird. Die Gruppe wurde auch um eine neue Läuferin erweitert. Leider mussten von den bisherigen Läufern, die bis auf eine Dame alle weiter gemacht hatten, ein paar wegen Krankheit aussetzen. Nach aktuellem Stand werden aber alle auch noch an einem dritten Kurs teilnehmen.

Sie sind kein Einsteiger, aber brauchen neue Inspiration, Tipps oder möchten sich einer Gruppe anschließen? Dann sind Sie auch herzlich willkommen!

7. SkiFit – Fitness Workout für Wintersportler/Innen

Übungsleiter Achim Wenzelburger Tel. 07123/34491

Übungsstunden Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr Gutenberghalle

In der Wintersaison, September 2018 bis Mitte April 2019, nahmen insgesamt 26 motivierte Wintersportler/Innen, oder auch Teilnehmer/Innen die sich nicht dem Wintersport widmen, teil.

Angespornt von einem schneereichen Winter, mit meterhohem Schnee in vielen Skiorten, beteiligten sich alle am Fitness-Workout-Programm, um bestens vorbereitet in die traumhaften Skigebiete reisen zu können.

In abwechslungsreichen Trainingsprogrammen wurden Kondition, Muskulatur, und Gleichgewicht auf Vordermann gebracht. Um die Effektivität der Übungselemente zu steigern, wurden oftmals Stepper, Hanteln und Medizinbälle mit integriert.

Um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, fand die traditionelle „Apreski-Weihnachtsfeier“, begleitet von geschmackvollen Leckereien, in der Gutenberghalle statt.

Zum großen Finale trifft man sich in der „Alten Scheune“, um den SkiFit-Kurs gebührend zu beenden und unter anderem die sportlichen Ziele für den Sommer zu besprechen.

Ich wünsche allen Teilnehmer/innen eine schöne „Sommersaison“. Ich würde mich freuen, euch im September 2019 wieder „Winterfit“ machen zu dürfen.

Danke noch an unsere Hausmeister für ihren Einsatz und Bereitschaft bis spät in den Abend.



Achim Wenzelburger

8. Step und Fit

Übungsstunden

Dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr

Übungsleiterin

Regina Gugel



In unserer Gruppe spielt das Steppbrett die Hauptrolle. Egal, ob wir eine Choreographie erarbeiten, ein Intervalltraining absolvieren oder Gymnastik machen, das Brett ist in jeder Stunde dabei. Unsere Stunden sind daher weitgehend immer gleich aufgebaut. Im Anschluss an unser Aufwärmprogramm gibt es meist eine Step-Kombi die aus drei Blöcken im Rechts-Links-Wechsel besteht, darauf folgt entweder ein Bodystyling Programm, bestehend aus einem Mix aus Bauch-Beine-Po, Training für den Rücken sowie Krafttraining über die großen Muskelketten oder HIIT-Training (High-Intensive-Intervall-Training). Balanceübungen verbunden mit Übungen zur Sturzprophylaxe runden die Stunde ab.

Besonders beliebt ist auch das monatliche Intervalltraining: hier wechseln sich Ausdauer- und Krafttraining in festgelegten Intervallen ab. Es dient vor allem zur Steigerung der Kraft bzw. der Kraft-Ausdauer unter Einsatz des eigenen Körpergewichts sowie der verschiedensten Kleingeräte wie Theraband, Hanteln, Steppbretter, und Tubes.

Regina Gugel



zum Jahresbericht 2018 des TSV Riederich

Übungsleiterin: Katharina Brenner
Schöner Weg 9
72800 Eningen
mobil 0172 - 7365152
mail: zumba-ka@web.de

Zumba® fitness instructor
Zumba® sentao instructor
STRONG by Zumba® instructor
Zumba® gold instructor
ZIN member

Termin: Do 20.10 - 21.15 Uhr

ZUMBA® – Die allerbeste Tanz-Fitness-Party

Cardio-Training, von toller Musik befeuert und mit gezieltem Muskel- und Koordinationstraining ergänzt bleibt weiterhin eine herrliche Möglichkeit sich rundum auszutoben und den ganzen Körper zu trainieren. An neuen Liedern mangelt es uns auch nicht, also gehen wir voller Power in jede neue Runde! Mitreißende Latino-Rhythmen und Musik aus den aktuellen Charts in Kombination mit einfachen Tanzschritten und Workoutelementen machen Zumba weltweit zu einem Riesenerfolg. Man wird fitter und beweglicher, unter Umständen schlanker und schwitzt auf jeden Fall ordentlich. Mein erster Kurs hier startete im Herbst 2013 und erfreut sich seitdem ungebrochener Beliebtheit.

Seit längerem haben wir kleine, mit Quarzsand gefüllte Hanteln in unser Programm integriert. Sie begleiten uns meist über drei Lieder pro Kursstunde und sind sehr beliebt. Trotz ihres geringen Gewichtes von nur 270 g pro Stück können wir mit ihnen die Tiefenmuskulatur des Rumpfes und die auch die Muskulatur der Arme ganz gezielt ansprechen und haben zudem mit ihnen ein weiteres Instrument um den Grad der Anstrengung dem individuellen Stand und Bedürfnis anzupassen.

Mir wird immer wieder sehr deutlich, dass wir Frauen hierzulande einen übermäßig kritischen Umgang mit unserem Körpern pflegen. Schlank und perfekt soll er sein, was oft mit unversöhnlichem Auge kontrolliert und klassifiziert wird. Ein Hauch von Latina mit Hüftschwung und allem was sonst noch dazu gehört steckt aber allermeist auch noch in uns und kommt beim Tanzen unverhofft vielleicht zum Vorschein. Im besten Falle wird der eigene Körper in seiner Bewegung dann als schön empfunden, man fühlt sich wohl in ihm, kann loslassen und genau das spiegelt sich in den Gesichtern wieder. Für mich ist das mehr wert als wachsende Kondition und straffere Figur - obwohl mir das bekanntermaßen ja durchaus sehr am Herzen liegt! ;-)

Ich möchte mich hier nicht erneut über unser Problem mit dem Hallenboden auslassen, das uns unbegreiflicherweise trotz erheblicher Bemühungen unverändert begleitet. Das Thema dürfte hinreichend bekannt sein und noch habe ich die Hoffnung nicht vollständig aufgegeben, dass die Situation so verbessert wird, dass es den Kurs weiter geben kann. Ideen dazu gibt es! Der Riedericher Fitnesstag 2019 gehört zwar nur bedingt hierher, war aber ein super Beispiel dafür, wieviel Spaß meine Kurse machen können, wenn die Rahmenbedingungen gut sind.

Herzliche Grüße!

Katharina Brenner

Eningen, 07.04.2019

