



TSV Riederich 1897 e.V.
Turnen und Leichtathletik

Jahresbericht 2019



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	20
V. Bericht der Sparte Gesund und Fit	33

I. Bericht des Abteilungsleiters

1. Mitgliederzahlen

Die Abteilung Turnen und Leichtathletik (TuL) verzeichnete am 31.12.2019 819 Mitglieder. Davon waren 503 Mitglieder über 18 Jahre alt und 316 Kinder und Jugendliche.

2. Sportliche Angebote

Mit Turnen, Leichtathletik und den zahlreichen gymnastischen Kurs- und Übungsstunden bietet die Abteilung ein beachtliches Sportprogramm für alle Altersgruppen.

Insgesamt waren genau 50 ehrenamtliche Übungsleiter und Assistenten für die regelmäßigen Trainings- und Kursangebote verantwortlich.

3. Abteilungsinterne Termine

Der Abteilungsausschuss traf sich zu drei Sitzungen. Vertreter unserer Abteilung nahmen auch an mehreren TSV-Besprechungen, Gesamtausschusssitzungen und der Mitgliederversammlung des Hauptvereins teil.

Die abteilungsinterne Jahresversammlung fand am 11. April im TSV-Sportheim statt.

4. Gesellschaftliche und sportliche Veranstaltungen

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

- 03.03. Kinderfasching (Gutenberghalle)
- 29.03. technische Vorbereitung der Jugendsportlerehrung des Sportkreises Reutlingen (Gutenberghalle)
- 06.04. Fitnesstag (Gutenberghalle)
- 26.05. Hürdenmeeting (Alfred-Barner-Stadion)
- 03.07. Landesoffenes Leichtathletik-Abendsportfest (Alfred-Barner-Stadion)
- 06./07.07. Mitwirkung am Bürgerfest Riederich
- 26.10. Mannschafts-Rahmenwettkampf des Turngaus Achalm (Gutenberghalle)
- 09.12. Kinderweihnachtsfeier (Gutenberghalle)

5. Dank

Im Namen des Abteilungsvorstands danke ich sehr herzlich den Ausschussmitgliedern, unseren Übungsleitern, Kampfrichtern und allen Veranstaltungshelfern für ihr Engagement und die Mithilfe im zurückliegenden Jahr.

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

Klaus Bender

Abteilungsleiter

II. Bericht des Schriftführers

Im Geschäftsjahr 2019 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, Volksblatt Metzingen und 'augenblick mal' 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 Gerättturnen

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:

16.30 - 18.00: Fördergruppe

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:

17.00 – 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 - 21.30: 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 2019

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 bayrische Landesturnfest in Schweinfurt. In Riederich selbst konnten wir dieses Jahr unsere Vereinsmeisterschaften und das Herbstsportfest des Turngau Achalm 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 3 neue Kampfrichter 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, 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,
Marcel Krämer, Jens Friedrichsohn, Lorenz Raißle

3. Wettkämpfe und Turnfeste Gerätturnen

3.1. Vereinsmeisterschaften am 07.04.2019 in Riederich

Am Sonntag, dem 07. April 2019 fanden in der Gutenberghalle in Riederich die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Sparte Turnen statt. Insgesamt 91 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 2019 wurden

Bären-Cup Vorschulturnen:	Noah Bäuerle
Kitu-Cup F-Jugend weiblich:	Sophia Busch
4-Kampf F-Jugend männlich:	Nermin Kukavica
4-Kampf E-Jugend weiblich:	Gwendoline Schneider
4-Kampf E-Jugend männlich:	Leon Leichtenberger
4-Kampf D-Jugend weiblich:	Lena Ackermann
4-Kampf D-Jugend männlich:	Jonas Stiefel
4-Kampf C-Jugend weiblich:	Lena Metzger
4-Kampf C-Jugend männlich:	Kay Schuhmacher
4-Kampf B-Jugend weiblich:	Lena Bäßler
4-Kampf Juniorinnen:	Bernadette Stiefenhofer
4-Kampf Junioren:	Kai Bäßler

3.2. Gaufinale Mehrkämpfe am 25.05.2019 in Mössingen

Am Samstag, dem 25.05.2019 gingen 22 Turnerinnen des TSV Riederich beim Gaufinale der Schülermehrkämpfe in der Jahn Halle in Mössingen 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 sechs Turnerinnen der Riedericher E Jugend starteten bei 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 wieder. Für eine Qualifikation für das Landesfinale hat es leider nicht gereicht. In der weiblichen D-Jugend gingen drei Turnerinnen an den Start. Valerie Metzger verpasste nur knapp mit 0,55 Punkten die Qualifikation und landete auf dem 4. Platz, Lena Ackermann konnte dafür überzeugen und erkämpfte sich einen super zweiten Platz, was gleichzeitig die Quali für das Landesfinale bedeutete.

Bei den Jungs gingen Felix Schall und Jonas Stiefel in der D-Jugend an den Start. Beide turnten einen sehr guten Wettkampf und auch die Leichtathletikdisziplinen konnten erfolgreich abgeschlossen werden. Jonas konnte sich trotz eines sechsten Platzes über die Punkte für das Landesfinale qualifizieren.

Die C- und B-Jugendturnerinnen starteten nachmittags um 14.00 Uhr. Diese Turnerinnen hatten bereits Erfahrung mit dem Mehrkampf. Die meisten Übungen klappten nahezu reibungslos und wurden teilweise mit sehr guten Wertungen belohnt. Die Leichtathletikdisziplinen konnten am Nachmittag ebenfalls erfolgreich gemeistert werden. Am Ende wurden die Leistungen teils mit sehr hohen Punktzahlen belohnt, sodass sich Giulia Weizsäcker, Vanessa König und Marie Plogstedt wie bereits im Vorjahr wieder für das Landesfinale qualifizieren konnten. Lina Herzig verpasste die Qualifikation um nur 0,25 Punkte.

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



Ergebnisse

Mehrkampf Juti E9:	15. Lotta Brunkau, 19. Kim Vrbaslija, 20. Tara Stübing, 21. Hannah Dreier, 22. Charlotte Baumann, 23. Jessica Becker
Mehrkampf Juti D10:	4. Valerie Metzger, 14. Isabell Drexler
Mehrkampf Juti D11:	2. Lena Ackermann (Q)
Mehrkampf Juti C12:	4. Lina Herzig, 12. Lena Metzger, 13. Maria Klarmann
Mehrkampf Juti C13:	7. Laura Simunic, 9. Lara Kem
Mehrkampf Juti B14:	3. Giulia Weizsäcker (Q), 9. Jelena Löchner, 10. Hanna Häfele, 11. Sinah Faiss
Mehrkampf Juti B15:	2. Vanessa König (Q)
Mehrkampf Juti A16/17:	3. Marie Plogstedt (Q)
Mehrkampf Jutu D10:	6. Jonas Stiefel (Q), 7. Felix Schall

3.3. Landesfinale Mehrkampf am 06.07.2019 in Heidenheim

Aufgeregt auf das Bevorstehende machten sich am Samstag, den 16. Juli 2019 eine Turnerin des TSV Riederich mit ihrer Trainerin auf zum Landesfinale Mehrkampf nach Heidenheim. Im Gepäck den Turnanzug für die Disziplinen Boden, Reck und Sprung und die Spikes für den Sprint, den Weitsprung und den Ballweitwurf. Bereits am 25. Mai diesen Jahres hatten sich einige Turnerinnen und Turner in Mössingen auf Gauebene für diesen Wettkampf qualifiziert, um nun ihre Leistungen mit den Besten des Landes Baden-Württemberg zu vergleichen. Leider waren die meisten an diesem Tag verhindert, sodass nur Lena Ackermann am Landesfinale teilnahm. Lena turnte ihre Übungen gut durch und auch in der Leichtathletik konnte 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" machte man sich nach dem Wettkampf wieder auf den Heimweg zum Riedericher Bürgerfest.

Ergebnis

Mehrkampf Juti D11: 45. Lena Ackermann

3.4. Bayrisches Landesturnfest vom 30.05. - 02.06.2018 in Schweinfurt

Da in diesem Jahr kein schwäbisches Landesturnfest stattfand, entschlossen sich ein paar Riedericher Turnerinnen und Turner das Landesturnfest in Bayern, genauer gesagt in Schweinfurt zu besuchen.

Mit dem Sprinter eines Teilnehmers begann mit großer Vorfreude frühmorgens die Anreise und das Wetter war dazu ebenfalls hervorragend mit sommerlichen Temperaturen. Es wurde wie schon immer in einem Klassenzimmer übernachtet und neue Freunde gefunden.

Zusätzlich zu den Wettkämpfen wurde Schweinfurt besichtigt, an Live-Band Auftritten teilgenommen, das Freibad genutzt, gute Restaurants ausprobiert und durch die gemeinsamen Erlebnisse, der Zusammenhalt noch verstärkt.

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 schwäbischen Landesturnfest nach Ludwigsburg verschlägt.

Ergebnisse

WWK weibl. 25-29 Jahre (von 32 Tln): 27. Janine Bahn Müller

WWK männl. 18-19 Jahre (von 19 Tln): 15. Marcel Krämer

WWK männl. 20-24 Jahre (von 67 Tln): 35. Jens Friedrichsohn

WWK männl. 25-29 Jahre (von 44 Tln): 9. Dennis Tröster, 34. Dennis Reichenecker

3.5. Herbstsportfest am 26.10.2019 in Riederich

Ein Heimspiel hatten in diesem Jahr wieder die Turnerinnen und Turner des TSV Riederich beim Herbstsportfest Mannschaft in der Gutenberghalle. Angetreten waren 265 Sportlerinnen und Sportler aus 12 Vereinen des Turngau Achalm. Sie bildeten 48 Mannschaften, die in verschiedenen Altersklassen gegeneinander turnten. Der TSV Riederich stellte 8 weibliche Mannschaften, jeweils 2 Mannschaften in der E- / D- / C-Jugend und der Offenen Klasse. Bei den Jungs traten eine Mannschaft in der E-Jugend und eine in der D-Jugend für Riederich an.

Die E- Jugendturnerinnen starteten im ersten Durchgang mit ordentlichen Übungen ihren Wettkampf. Dabei erreichte die 1. Mannschaft mit Lotta Brunkau, Hannah Dreier, Kim Vrbaslija und Gwendoline Schneider den 5. Platz. Die 2. Mannschaft mit Nora Reiber, Jessica Becker, Tara Stübing und Charlotte Marie Baumann fand sich auf Platz 11 von 14 wieder.

Im zweiten Durchgang starteten die Mädchen der C- Jugend und der Offenen Klasse.

Die 1. Riedericher C-Jugend-Mannschaft mit Maylin König, Emely Kollmann, Tamara Wolf, Lina Herzig, Lena Metzger und Laura Simunic kämpften sich erfolgreich und mit gelungenen Übungen aufs Treppchen und holten sich die Silbermedaille. Platz 8 erreichte die 2. Mannschaft des TSV mit Emma Sonntag, Emily Wellhäußer, Blaerta Kllokoqi, Verona Gallapeni und Linda Schlotterbeck. Sie ließen somit den SF Dußlingen hinter sich.

Beide Mannschaften der Offenen Klasse sahten besonders ab und trafen sich glücklich auf dem Siegerpodest. TSV Riederich 1 mit Laura Berger, Alisa Bock, Patricia Kapp, Marie Mayer, Finja Pahnke, Saskia und Marie Plogstedt ergatterten sich gekonnt die Goldmedaille mit starken 185,10 Punkten. Direkt dahinter mit 178,20 Punkten die 2. Mannschaft des TSV Riederich, gebildet aus Malin Tzeuschner, Jelena Löchner, Vanessa König, Sinah Faiß, Hannah Häfele, Pauline Koch und Fanny Wallburg erfreuten sich mit gelungenen Übungen über die Silbermedaille und Platz 2 von insgesamt 7 Mannschaften.

Im dritten Durchgang starteten die D-Jugendturnerinnen und alle Jungs. Die Mädels, TSV Riederich 1 mit Valerie Metzger, Lena Ackermann, Enna Kuder, Marie Simunic, Emilia Stiegele und Kari Ruoff zeigten sehr schöne Turnübungen und durften sich über einen verdienten Treppchenplatz und Bronze freuen, also dem 3. Platz von 10. Riederich 2 mit Sarah Bulkescher, Emma Landenberger, Lea-Katharina Eßer, Federica Procopio und Isabell Drexler schlugen den TSV Pliezhausen und erreichten Platz 9.

Auch die Riedericher Jungs erturnten sich tolle Plätze auf dem Siegerpodest. Die D-Jugendturner Felix Schall, Tim Schleppe, Elias Feder und Robin Seiffarth turnten sich ganz nach oben, erreichten verdient den 1. Platz und ließen somit die Goldmedaille in Riederich. Die E-Jugendturner Micha Feder, Henry Kleemann, Nevio Arcerito, Niclas Malerwein, Max Kümmerle, Lennert Weinmann, Tarik Beckovic und Ensar Mavis turnten ebenfalls gut geübt und stiegen stolz mit der Bronzemedaille auf das Treppchen vor dem SV Neustetten.



Insgesamt betrachtet war dies ein erfolgreicher Wettkampf an dem alle Turnerinnen und Turner tolle Leistungen zeigten und die Turnabteilung des TSV Riederich mit 2x Gold, 2x Silber und 2x Bronze super abgeschnitten hat.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Helfern, Kuchenspendern und unseren Hausmeistern. Ohne die zahlreiche Unterstützung wär ein so reibungsloser Ablauf dieses Wettkampfes nicht möglich gewesen.

Ergebnisse

Jugend E weiblich:	5. Platz und 11. Platz
Jugend D weiblich:	3. Platz und 9. Platz
Jugend C weiblich:	2. Platz und 8. Platz
Offene Klasse weiblich:	1. Platz und 2. Platz
Jugend E männlich:	3. Platz
Jugend D männlich:	1. Platz

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 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 Laufe 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 Fische und Krabben „unter dem Meer“ über die Wellen zur Musik aus dem Film *Arielle, die Meerjungfrau*.

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 Begleitperson

Die Gruppengröße beträgt im Schnitt 25-30 Kinder. Angemeldet sind mehr als 35, die Zahl der Anwesenden schwankt unterjährig stark. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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 bildet die Eroberung der Gerätelandschaft. Manchmal 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 „Krokodilgraben“, springen die Kinder vom „Sprungbrett“, balancieren über eine „Hängebrücke“ oder klettern einen „Wasserfall“ hoch. 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 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 leisten an jedem Gerät Hilfestellung fürs eigene Kind.

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

Kinderweihnachtsfeier 2019: Toy Story.

6. Vorschulturnen

Übungsleiter

Janine Schneider
Michaela Kühfuß
Tanja Kleemann

Turnstunde

Dienstag 14.30 – 15.30 Uhr

Angemeldete Kinder

ca. 30 Kinder

Nachdem Tanja Metzger, Judith Bäuerle und Sonja Müller die Vorschulturner zum Sommer 2019 abgeben wollten, stellte sich die Frage bzgl. der Nachfolge.

Das ganze lief etwas zäh - doch dann erklärten sich die oben genannten Mamas bereit, das Vorschulturnen zunächst mal für ein Jahr fortzuführen. Bei einer fast immer konstanten Kinderzahl von 30 sind die Übungsleiterinnen auch in den meisten Turnstunden zu dritt anwesend.

In unserer Turnstunde wollen wir bei den quirligen Turnerinnen und Turnern 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 „Wir sitzen im Kreis, ja das sind wir...“ - und singen reihum die Namen der Kinder.

Anschließend machen wir uns beim Bewegungslied „1, 2, 3 im Sauseschritt“ warm.

Dann folgt ein Spiel - "Feuer Wasser Sturm" ist immer sehr beliebt oder auch andere Spiele, bei denen Springen im Vordergrund steht.

Dann gibt es eine Trinkpause und die 3 Übungsleiterinnen bauen die Gerätestationen auf. Oft auch im Zirkel mit Klettergeräten, Ringen, Seil, Bällen, Reifen.

An den Stationen geben wir Hilfestellung, leiten an und motivieren.

Geschicklichkeit und Mut wird trainiert - ebenso Balancieren, Werfen, Klettern, am Seil schwingen, ausprobieren.

Die Weihnachtsfeier war mal wieder ein Höhepunkt für alle. Zum diesjährigen Motto "Filme" sind wir als *gelbe Minions* über die Bühne geturnt. Janine hat dafür tolle Mützen und Hosenlätze genäht.

Am Dienstag vor Fasching haben wir verkleidet geturnt.

Zum Abschluss spielen wir noch ein gemeinsames Spiel wie z.B. „Faul-Ei“ und verabschieden uns mit unserem Abschlusslied „Das Vorschulturnen ist jetzt aus...“

Ein Highlight des Vorschulturnjahres ist sicher die Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften, Ende März.

Geplant sind folgende Disziplinen:

50m-Sprint

Weitwurf

Gewandheitslauf

Hangeln am Stufenbarren

Balancieren über eine Wippe

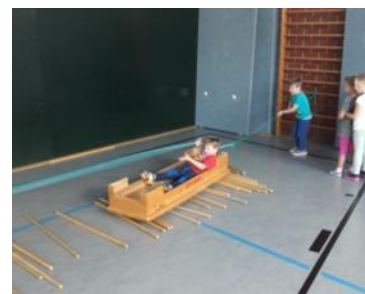
Stützkraft

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.

Dann wird nach den Sommerferien eine neue Gruppe von Kindern ins Vorschulturnen starten.



7. Veranstaltungen

7.1. Veranstaltungen - Turnen

7.1.1. Vereinsmeisterschaften

Die Vereinsmeisterschaften fanden in diesem Jahr im Frühjahr statt. Am Sonntag, 07.04.2019 waren in der Gutenberghalle 91 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, 03.03.2019 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 15.12.2019 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: "Filme" 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. Freizeitaktivitäten

8.1. Skiwochenende in Jerzens

Nach langer Zeit haben wir es dieses Jahr mal wieder geschafft ein gemeinsames Skiwochenende zu verbringen. Vom 29.03. - 31.03.2019 verschlug uns es auf die Tanzalm im Skigebiet Hochzeiger im Pitztal. Nach Ankunft am Freitagnachmittag musste man das Gepäck erstmal mit dem Lift und einer kurzen Abfahrt zur Tanzalm bringen. Bei schönstem Wetter machte man es sich auf der sonnigen Terrasse gemütlich und feierte nach dem Abendessen bis in die Nacht hinein.

Samstags konnte man dann direkt morgens auf die gut präparierte Piste starten um am Nachmittag etwas langsamer zu machen, da es doch schon ordentliche Temperaturen hatte und der Schnee Mittags sehr sulzig wurde. Den Abend ließ man mit einem gemütlichen Abend bei einigen Kaltgetränken ausklingen.

Am Sonntag wurde dann morgens gepackt und bis zum Mittagessen Ski gefahren, bevor man dann samt Gepäck gegen 14 Uhr die letzte Abfahrt tätigte und sich auf die Heimreise begab.

Es war mal wieder ein wunderschönes Wochenende das man gemeinsam in den Bergen verbringen konnte.

Ein Dank geht an dieser Stelle an Tanja Bäßler die das alles organisierte.



8.2. Cannstatter Volksfest

Wie schon traditionell besuchten wir auch in diesem Jahr am 28.09.2019 gemeinsam das Cannstatter Volksfest. Mit dem Zug ab Metzingen fuhren wir nach Stuttgart und machten uns auf zu unseren frühzeitig reservierten Plätzen in der Hausbox des Fürstenberg Festzeltes. Zwei große Tische waren für uns mit Leckereien eingedeckt die wir in typischer Volksfest-Atmosphäre ungestört genießen konnten. Und natürlich ließen wir uns auch das ein oder andere Maß schmecken.

Ein Dank geht hier an Tanja Penker die Jahr für Jahr immer rechtzeitig an die Reservierung denkt und das ganze organisiert.



9. 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 2020 wünschen wir allen Beteiligten viel Erfolg und vor allem viel Freude und Spaß beim Sport.

Daniela Plogstedt, Marc Sensbach

Spartenleiter Turnen



IV. Bericht der Sparte Leichtathletik

1. Allgemeines

2019 war ein durchaus erfolgreiches Jahr für die Leichtathleten. Auf Kreis- und Regionalebene konnten wieder einige Titel erkämpft werden und auch auf Landesebene gab es erfreulicherweise zwei Einzelmedaillen zu verzeichnen. Mit Nils Loroff schaffte zudem ein Riedericher die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften.



Erfolge:

- 2x Medaille bei Baden-Württembergischen Meisterschaften**
- 5x Regionalmeister**
- 7x Kreismeister**
- 1x Teilnahme Deutsche Meisterschaften**
- 3x Teilnahme Süddeutsche Meisterschaften**
- 8x Teilnahme Baden-Württembergische Meisterschaften**

Gleichwohl gibt es leider immer weniger Athleten, die regelmäßig auch an Wettkämpfen – das Salz in der Suppe der Leichtathletik – teilnehmen wollen.

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

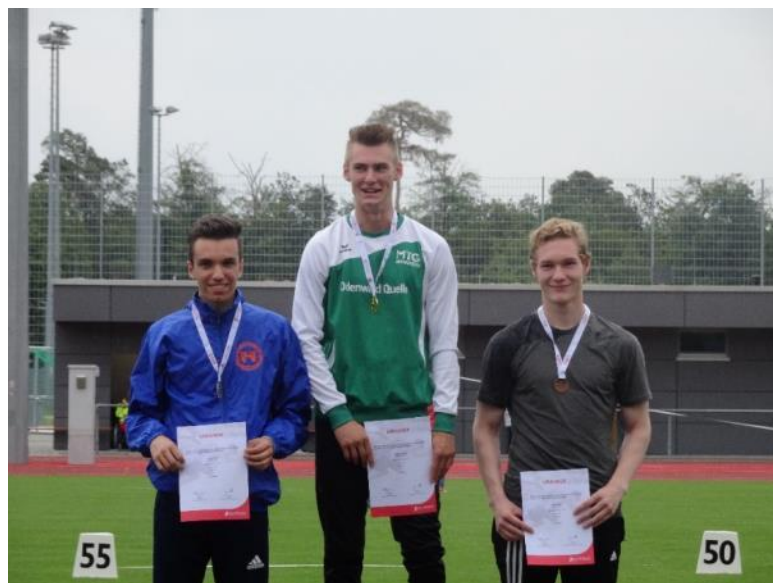
In der olympischen Kernsportart Leichtathletik mit großer und leistungsstarker Konkurrenz, müssen Erfolge hart erarbeitet werden. Sie sind Ergebnis intensiven, aufwändigen leidenschaftlichen Einsatzes. Die Riedericher Leichtathleten leisten hier – als kleiner Verein mit bescheidenen Mitteln und beschränkten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

2. Sportliche Höhepunkte

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



Lisamarie Haas lief bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften über 400 m auf den 3. Platz und holte sich die Bronzemedaille. Über 800 m wurde sie Siebte mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:16,32 min. Bei den Süddeutschen Meisterschaften in St. Wendel erkämpfte sie sich den 10. Platz über 800 m. Über 400 m und 400 m Hürden wurde sie Regionalmeisterin.



Nils Loroff qualifizierte sich als siebzehnter Athlet des TSV Riederich zu einer deutschen Meisterschaft. In Ulm bei den U20 Meisterschaften durfte er die 100 m laufen und konnte seine Form bestätigen. Über 200 m holte er sich bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften mit Bronze seine erste Medaille bei überregionalen Meisterschaften.

Sandra Haas war bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in Walldorf mit von der Partie und wurde Neunte im Diskuswerfen mit 29,39 m. Mit der Kugel und dem Diskus wurde sie außerdem Regionalmeisterin.



Die StG Pfullingen-Riederich formierte sich 2019 noch einmal neu und konnte beachtliche Platzierungen erreichen: Über 4x200 m Platz vier bei den Baden-Württembergischen Hallenmeisterschaften und bei den Süddeutschen Meisterschaften über 4x100 m Platz 10. Für die Riedericher ein ganz besonderes Erlebnis.

Von links: Nico Loroff, Nils Loroff, Florian Bonnaire und Lukas Kurz

Alle weiteren Erfolge bitte der Ehrentafel entnehmen.

3. Veranstaltungen

2019 wurden drei Leichtathletik-Veranstaltungen im Alfred-Barner-Stadion durchgeführt. Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer, die uns und die Leichtathletik im Land damit unterstützt haben.

Zum zweiten Mal wurde das **Landesoffene Hürdenspektakel mit Kreismeisterschaften und Rahmenwettbewerben** unter der Regie des TSV Riederich ausgetragen. Nachdem wir im Stadion die Markierungen für die 200 m 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 zwölften 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. 2019 gab es mit über 200 Teilnehmern ein Rekordmeldeergebnis. Nachdem die Gala in Tübingen wegen des schlechten Wetters ausfallen musste, zog es sehr viele Athleten nach Riederich. Erstmals wurde dann auch ein 5000 m Lauf aufgenommen. Rund 40 Teilnehmer über 1500 m, 4,15 m im Stabhochsprung der Frauen durch Stefanie Dauber vom SSV Ulm und 10,83 sek über 100 m der Männer durch Florian Bonnaire vom VfL Pfullingen waren die Höhepunkte. Bei den Frauen lief Katja Fischer von der LAV Tübingen über 5000 m mit 16:51,25 min Stadionrekord, wie auch Vereinskameradin Jule Vetter über 3000 m in 10:01,20 min.

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.



Siegerehrung bei den Vereinsmeisterschaften mit Flutlicht

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 2019 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
Ulrich Reinsch
Marcus Schmid
Rolf Mayer
Lisamarie Haas
Laura Schmid

Rainer Haas
Heinrich Schmauder
Uwe Bäuerle
Klaus-Dieter Bach
Jessica Herrmann
Mareile Betz

Petra Haas
Julian Schmid
Beate Spiegel
Christian Loroff
Lena Spiegel

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), Laura Schmid (Sprung) und Rainer Haas (Bahn) hat der TSV auch vier Schiedsrichter in seinen Reihen.

4.3. Trainingslager

2019 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.



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 **Leichtathletik-Treff** wurde zum 30. 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 2019

Gewinner männlich: Luisa Preißer

Gewinner weiblich: Jan-Philipp Schlietz

Die traditionelle **Herbstfreizeit** wurde fortgeführt, im Oktober ging es nach Bürserberg im Brandner Tal. Eine Wanderung bei tollem Wetter auf die Tschagggunser Mittagsspitze, Spieleabend und Minigolf 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 2020 wird mit Sicherheit wieder ein interessantes und arbeitsreiches Jahr werden. Wie bekommen wir die Corona-Krise in den Griff bzw. nimmt sie Einfluss auf unseren Sportbetrieb?

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. Auch müssen wir es schaffen die Kinder und Jugendlichen, sowie die Eltern zu überzeugen, dass Leichtathletik eine Wettkampfdisziplin ist, und damit die Teilnahme an diesen Wettkämpfen selbstverständlich ist.

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

Neu für den Kreis und die U10 Klasse wird die SchülerLIGA sein, ein Mannschaftswettkampf der in einer Liga von fünf Wettkämpfen ausgetragen und gewertet wird. Riederich wird hier die Auftaktveranstaltung im Alfred-Barner-Stadion übernehmen.

Damit wir langfristig als Ausrichter auftreten können, benötigen wir Kampfrichter. Deshalb haben wir am 28. März in Riederich einen Kampfrichter-Grundlehrgang organisiert.

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 Olympia- und EM- Jahr 2020:

Wann	Was	Wo	Wer
13.03.	31. Leichtathletik-Treff	Guha	Alle
13.-19.04.	Trainingslager	Lana/Südtirol	Akt./Ju
02.05.	SchülerLIGA	Alfred-Barner-Stadion	Alle
27.05.	Hürdenspektakel mit KM	Alfred-Barner-Stadion	Alle
24.06.	Landesoffenes Abendsportfest	Alfred-Barner-Stadion	Alle
10.07.	Vereinsmeisterschaften	Alfred-Barner-Stadion	Alle
09.-11.10.	Herbstfreizeit	Bürserberg	Akt./Ju



7. Ehrentafel 2018

Deutsche Jugend-Meisterschaften, Ulm

Nils Loroff **MJ U20** **100m** **54. Platz** **11,37sek**

Süddeutsche Meisterschaften, St. Wendel

Lisamarie Haas **F** **800m** **10. Platz** **2:17,37min**

StG Pfullingen-Riederich M **4x100m** **10. Platz** **43,12sek**

(Lukas Kurz - Nils Loroff - Florian Bonnaire – Nico Loroff)

Süddeutsche Meisterschaften U23, Koblenz

Nils Loroff **U23** **200m** **20. Platz** **22,82sek**

Baden-Württt. Meisterschaften Aktive und U20, Halle, Sindelfingen

StG Pfullingen-Riederich M **4x200m** **4. Platz** **1:33,23min**

(N. Loroff-Grauer-Baisch-Bonnaire)

Nils Loroff **U20** **200m** **6. Platz** **23,28sek**

Nils Loroff **U20** **100m** **15. Platz** **7,43sek**

Baden-Württt. Meisterschaften Aktive und U20, Walldorf

Lisamarie Haas **F** **400m** **3. Platz** **59,77sek**

Nils Loroff **U20** **200m** **3. Platz** **22,62sek**

Lisamarie Haas **F** **800m** **7. Platz** **2:16,32min**

Nils Loroff **U20** **100m** **7. Platz** **11,23sek**

Sandra Haas **F** **Diskus** **9. Platz** **29,39m**

Regionalmeister

- **4x100m** **StG Pfullingen-Riederich**
- **Hochsprung M** **Yannik Mayer**
- **200m mJU18** **Nico Loroff**
-
- **400m F** **Lisamarie Haas**
- **400m Hü F** **Lisamarie Haas**

Kreismeister

- **400m M** **Yannik Mayer**
- **4x100m** **StG Pfullingen-Riederich**
- **Hoch M** **Yannik Mayer**
- **Weit M** **Lukas Kurz**
- **200m mJU18** **Nico Loroff**
- **400m F** **Lisamarie Haas**
- **Kugel F** **Sandra Haas**
- **Diskus Frauen** **Sandra Haas**

Teilnehmer an Vergleichskämpfen / in Auswahlmannschaften:

Nico Loroff beim Kreis-Vergleichskampf gegen Rems-Murr

Jan Zaiser beim Kreis-Vergleichskampf gegen Rems-Murr

Bezirks- und Kreisrekorde

Neu aufgestellt wurden 2019:

Keiner ☺

Ungefährdet blieben 2019:

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 Wetzels-Bettina Vollmer-Anja Wetzels-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 Schmidlen

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 9.15 – 10.00 Uhr
Donnerstag 10.00 - 10.45 Uhr
Lehrschwimmbecken in Riederich

Im vergangenen Jahr wurden 4 Kurse durchgeführt.

Bewegung im Wasser kann sich wohltuend auf Muskeln und Gelenke auswirken. Denn bei der Gymnastik im nassen Element lassen sich die unterschiedlichsten Körperteile schonend trainieren. Damit die Übungen im Schwimmbecken noch etwas abwechslungsreicher gestaltet werden, kann man verschiedene Sportgeräte zu Hilfe nehmen. Ein besonders vielseitiges unter ihnen ist die sogenannte „Aquanudel“. Mit ihrer Hilfe lassen sich Kraft, allgemeine Ausdauer und der Gleichgewichtssinn trainieren. Aqua-Fitness ist sowohl für Frauen, als auch für Männer eine interessante Art von Fitness.



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. Aktiv älter werden

Übungsleiterin

Traude Stiefel
Tel. 07123/32953

Übungsstunden

Montag 19.00 – 20.00 Uhr Gutenberghalle

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher und das Gleichgewicht schwindet. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht. Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden.



Geselligkeit

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

September: Tagesausflug nach Schmidfelden und zum Forggensee

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

3. Bodyworkout

Übungsleiterin

Gabi Kleiner
Tel. 0152 / 01562618

Übungsstunden

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr Gutenberghalle

Donnerstags von 20.00-21.00 Uhr kurbeln wir bei fetziger Musik, mit guter Laune und unter netten jungen und junggebliebenen Frauen unseren Kreislauf und unsere Fettverbrennung mit einer kleinen Aerobic-Erwärmung an. Danach formen wir unseren Körper mit Ganzkörperübungen mit und ohne Handgeräte im Intervall oder in der Dauermethode. Zur Schlusssentspannung dehnen wir sämtliche Muskelpartien und starten die Regeneration. Unsere tollen Hausmeister ermöglichen uns das Jonglieren der Geräte von der Gutenberg- zur Schulsporthalle und lassen uns auch noch bei dem einen oder anderen Umtrunk länger in der Halle verweilen. Vielen DANK!

Gabriele Kleiner

4. Dienstagsgymnastik = gesund und aktiv 2019

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

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

Nach unserem Sport gibt es ein gemütliches Zusammensein im Albhotel.

Leider fiel dieses Jahr unsere Radtour mangels Beteiligung aus. Einen schönen Nachmittag hatten wir auf Karl's Gütle beim Grillen.

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



Ulrich Sensbach

6. Einsteigerlaufkurs

Übungsleiterin

Gabi Kleiner
Tel. 0152 / 01562618

Übungsstunden

Dienstag und Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr
Gutenberghalle Sportlereingang

Mit guten Neujahrsvorsätzen haben wir einen Einsteigerlaufkurs gestartet und treffen uns bei Wind und Wetter zweimal wöchentlich mit Stirnlampen ausgerüstet. Das Konzept startet mit 6 Laufblöcken je 2 Minuten joggen im Wechsel mit 2 Minuten Gehpausen und baut die Joggen-Einheiten langsam auf. Nach 8 Wochen werden wir alle 30 Minuten durchlaufen können. Dabei stehen der Spaß an der Bewegung und das gute Gefühl danach an erster Stelle! Um Verletzungen vorzubeugen starten wir mit einer Erwärmung und Kräftigungsübungen für die Stabilisatoren. Zum Abschluss dehnen wir die beanspruchten Muskelpartien und starten dadurch die Regeneration. Das Ziel für einen gemeinsamen Lauf ist da und in der Umsetzungsphase. Da unser Motto „Laufen ohne zu schnaufen“ ist und wir uns gut nebenher unterhalten, haben wir uns bereits sehr gut kennengelernt, haben Spaß zusammen und feiern bereits die ein oder anderen Erfolge im Anschluss unserer Trainingseinheit.

Gabriele Kleiner

7. 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.

Weihnachtsfeier im Albhotel



8. Rückengymnastik

Übungsleiterin

Heike Weitman
Tel. 07127 / 9319460

Übungsstunden

Freitag 8.30 - 9.30 Uhr
Schulturnhalle

2 Kurse jährlich mit je 15 Übungsstunden

Der Kurs beinhaltet

- Aufwärmen in lockerer Runde mit Musik, Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Schulung von Koordination, Körperhaltung und Gleichgewicht, Mobilisation der Muskeln und Gelenke.
- Wir kräftigen die Muskulatur, die uns aufrecht hält und dehnen zur Verkürzung neigende oder bereits verkürzte Muskeln. Dazu nutzen wir auch Handgeräte wie Bälle, Stäbe, Tücher, Therabänder...
- Nebenbei gibt es auch Tipps, wie im Alltag rücken-schädliche Bewegungsabläufe vermieden oder verbessert werden können und zum Schluss der Übungsstunde entspannen wir z.B. bei einer meditativen Geschichte, Progressiver Muskelentspannung oder Igelballmassage.

Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Damen und Herren jeden Alters. Das Angebot wurde im September 2019 sozusagen volljährig, denn der erste Kurstag war am 14.09.2001. Einige der Teilnehmer sind seit Beginn dabei – und seither natürlich auch 18 Jahre älter geworden. So ist momentan die jüngste Teilnehmerin 59 Jahre, der älteste Teilnehmer 85 Jahre alt. Derzeit sind 28 Teilnehmer auf der Liste. Da selten alle da sind, ist dies bezüglich Überblick/Korrektur, dem Platz in der Schulturnhalle und der Anzahl der Handgeräte gerade noch zu bewältigen. Im letzten Kurs waren durchschnittlich 21 Teilnehmer anwesend. (min. 15, max. 26)

Weitere Interessenten werden in eine Warteliste aufgenommen. (z.Zt. 7 Personen)

9. SkiFit – Fitness Workout für Wintersportler/Innen

Übungsleiter

Achim Wenzelburger
Tel. 07123/34491

Übungsstunden

Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr Gutenberghalle

In der Wintersaison, September 2019 bis Mitte April 2020, nahmen insgesamt 37 motivierte Wintersportler/Innen, oder auch Teilnehmer/Innen die sich nicht dem Wintersport widmen, teil.

In Erwartung eines schneereichen Winters beteiligten sich Alle voller Elan am Fitness-Workout-Programm, um bestens vorbereitet in die traumhaften Skigebiete reisen zu können.

Dieser Winter wurde jedoch vom Corona-Virus geprägt, kam es doch in vielen Skigebieten zu vorzeitigen Schließungen der Anlagen. Hoffen wir nun, dass wir im Winter 2020/2021 wieder auf bessere Bedingungen stoßen.

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 „Apresski-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 2020 wieder „Winterfit“ machen zu dürfen.

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



Achim Wenzelburger

10. Step und Fit

Übungsstunden

Dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr

Übungsleiterin

Regina Gugel



In unserer Gruppe dreht sich alles um das Steppbrett. Egal, ob wir eine Choreographie erarbeiten, ein Intervalltraining absolvieren oder Gymnastik machen, das Brett ist in jeder Stunde im Einsatz.

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 unser regelmäßiges 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.

Bedingt durch den heißen Sommer verzichteten wir einige Male auf unser Training in der Halle und gingen stattdessen walken. Hauptsache Bewegung ☺

Regina Gugel