



TSV Riederich 1897 e.V.
Turnen und Leichtathletik

Jahresbericht 2023



Turnen



Leichtathletik



Gesund & Fit

Inhalt

I.	Bericht des Abteilungsleiters	2
II.	Bericht des Schriftführers	3
III.	Bericht der Sparte Turnen	4
IV.	Bericht der Sparte Leichtathletik	23
V.	Bericht der Sparte Gesund und Fit	32

I. Bericht des Abteilungsleiters

Sportlich und gesellschaftlich war 2023 wiederum ein erfolgreiches Jahr. Das umfangreiche Sport-, Fitness- und Gesundheitsangebot wurde von allen Altersgruppen sehr gut angenommen. Die Nachfrage beim Kinderturnen und der Schülerleichtathletik ist unverändert hoch. Auch die zahlreichen, meist kursbasierten Übungs- und Trainingsstunden sind beliebt. Sie führen zu einem stabilen Mitgliederbestand und sind auch immer wieder für Nichtmitglieder interessant.

Neu sind die Kinderschwimmkurse im Hallenbad der Gutenbergschule. Sie wurden bis Ende 2022 von der VHS Metzingen-Ermstal angeboten und werden seit Anfang 2023 in der Trägerschaft von TuL mit vier Übungsleitern weitergeführt. Damit besteht für viele Jungen und Mädchen auch weiterhin die ortsnahe Möglichkeit, das Schwimmen in außerschulischen Kursen gezielt zu erlernen.

Die Zahl unserer Mitglieder bleibt unverändert bei rund 900. Fast 40 Prozent davon sind Kinder und Jugendliche und rund zwei Drittel aller Mitglieder sind weiblich.

Die Fachbereiche Turnen (Sparte Gesund und Fit eingeschlossen) und Leichtathletik teilen sich die Mitglieder im Verhältnis von ungefähr 70 zu 30 Prozent auf.

Ich sage herzlichen Dank an alle, die im vergangenen Jahr aktiv für unsere Abteilung tätig waren. Nur im großen Team sind wir stark und können die vielfältigen Aufgaben bewältigen.

Klaus Bender

Abteilungsleiter

II. Bericht des Schriftführers

Im Geschäftsjahr 2023 wurden insgesamt 3 Ausschusssitzungen durchgeführt. Der Schriftführer verfasste zwei Protokolle, Lukas Kurz eines. Alle Protokolle wurden per E-Mail an die Ausschussmitglieder verteilt.

Die Anzeige und der Bericht für den Kinderfasching und die Kinderweihnachtsfeier wurden im Riedericher Amtsblatt veröffentlicht.

Die Einladung zur Hauptversammlung der Abteilung T&L wurde rechtzeitig im Riedericher Amtsblatt veröffentlicht. Das Protokoll der Hauptversammlung wurde geführt und veröffentlicht.

Benedikt Reinsch

Schriftführer

III. Bericht der Sparte Turnen



Spartenleiter

Dorothee Schöllkopf
0177/5885056
dorothee-scheible@gmx.de

Stellvertretende Spartenleiterin

Dennis Tröster
0176/80428912
dennis.troester@live.de

Trainingszeiten Gerätturnen

montags, Gutenberghalle:

16.30 - 18.30 Uhr: Jahrgänge 2011 bis 2013 (w)
16.30 - 18.30 Uhr: Jahrgänge 2014 bis 2015 (w)
18.15 - 20.15 Uhr: Jahrgänge 2010 bis 2006 (w)
19.30 - 21.30 Uhr: Aktive Turnerinnen und Turner

dienstags, Gutenberghalle

14.30 - 16.00 Uhr: Vorschulturnen (w+m)

mittwochs, Schulsporthalle:

10.00 - 11.00 Uhr: Pampersturnen (w+m)

mittwochs, Gutenberghalle:

14.45 - 16.00 Uhr: Eltern-Kind-Turnen (w+m)
16.30 - 18.00 Uhr: Fördergruppe 2011 - 2014 (w)
18.00 - 20.00 Uhr: Jahrgänge 2010 bis 2006 (w)
20.00 - 21.30 Uhr: Aktive Turnerinnen und Turner
(in der Winterzeit sind die Mittwochstrainingszeiten in der Schulturnhalle)

freitags, Schulturnhalle

16.00 - 17.30 Uhr: „FUN“-Turnen Jahrgang 2017 und älter (w+m)

freitags, Gutenberghalle

17.00 – 18.30 Uhr: Jahrgänge 2016 bis 2017 (w)
17.00 - 18.30 Uhr: Alle Altersklassen, ab 1. Klasse (m)

1. Sportjahr 2023

Wir blicken auf ein erfolgreiches Sportjahr 2023 zurück. Was sich im Vorjahr schon angedeutet hatte, setzte sich in diesem Jahr fort. Die Wettkämpfe und Veranstaltungen wurden wieder ohne Einschränkungen durchgeführt und auch der Trainingsbetrieb konnte wieder stattfinden. Erfreulich ist hierbei zu erwähnen, dass die Nachfrage weiterhin sehr groß ist und wir teilweise einen Aufnahmestopp für einige Gruppen aussprechen mussten. Im Frühjahr konnten wir wieder wie gewohnt unsere Vereinsmeisterschaften ausrichten. Es folgte die Teilnahme am Bayrischen Landesturnfest in Regensburg und der Gauoffene Wettkampftag in Mössingen. Das Landeskinderturnfest ist die größte, mehrtägige Breitensport-Veranstaltung für Kinder in Baden-Württemberg und daran nahmen wir dieses Jahr mit knapp 40 Turnerinnen und 10 Betreuern ebenfalls teil.

Beim Festabend des 125-jährigen Jubiläums des TV Bronnweiler unterrahmten die Turnerinnen das Programm mit einem Auftritt. Im Herbst richteten wir das Herbstsportfest des Turngau Achalms in der Gutenberghalle aus. Zum Abschluss des Jahres richteten wir wieder unsere Kinderweihnachtsfeier in der Gutenberghalle aus.

Die Übungsleiter und Kampfrichter besuchten einige Fortbildungen, um die Gültigkeit Ihrer Lizenzen zu verlängern und zwei neue C-Lizenz Trainerinnen wurden ausgebildet.

2. Turnbetrieb

Trainer mit C-Lizenz:

Weiblich:

Tanja Bäßler, Daniela Plogstedt, Dorothee Schöllkopf, Yvonne Schütz, Saskia Plogstedt, Marie Plogstedt, Bernadette Stiefenhofer, Jens Friedrichsohn, Vanessa König, Lena Bäßler

Männlich:

Marc Sensbach, Dennis Reichenecker, Dennis Tröster, Lorenz Raißle

Übungsleiter:

Weiblich:

Katrin Plewnia, Doris Hagemann, Michaela Kühefuß, Anna Doster, Vanessa Knoll, Finja Pahnke, Lena Metzger

Männlich:

Michael Raißle, Marcel Krämer

Übungsleiter Helfer:

Weiblich:

Emma Sonntag

Kampfrichter mit D-Lizenz:

Weiblich:

Tanja Bäßler, Tanja Penker, Daniela Plogstedt, Yvonne Schütz, Saskia Plogstedt, Bernadette Stiefenhofer, Lena Bäßler, Lena Metzger, Emma Sonntag

Männlich:

Marc Sensbach, Michael Raißle, Dennis Tröster, Dennis Reichenecker, Marcel Krämer, Jens Friedrichsohn, Lorenz Raißle

3. Wettkämpfe und Turnfeste Gerätturnen

3.1. Vereinsmeisterschaften Gerätturnen 01.04.2023

Am 01.04.2023 fanden die Vereinsmeisterschaften des TSV Riederich im Turnen statt. Nach drei langen Corona-Jahren pausieren hieß es nun endlich wieder „Ran an die Geräte“ und die besten Übungen zeigen.

Insgesamt nahmen knapp 110 Turnerinnen und Turner an den Wettkämpfen teil, die in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen ausgetragen wurden. Es war erfreulich zu sehen, wie motiviert und engagiert die Turnerinnen und Turner waren und wie hart sie trainiert hatten, um ihr Bestes zu geben.

Diese Vereinsmeisterschaften waren eine wunderbare Gelegenheit für unsere jungen Turnerinnen und Turner, ihr Können zu demonstrieren. Sie absolvierten die Tierolympiade mit insgesamt sechs Stationen, in denen unter anderem Schnelligkeit, Koordination und Kraft geprüft wurden. Auch die Kinder des FUN-Turnen nahmen erstmals an der Vereinsmeisterschaften begeistert teil. Die Wettkämpfe begeisterten das Publikum, das gespannt die Übungen verfolgte.

Die Athletinnen und Athleten feuerten sich gegenseitig an und ermutigten ihre TeamkollegInnen, ihr Bestes zu geben. Die Ergebnisse waren beeindruckend und es gab viele strahlende Gesichter, als die Medaillen und Pokale verliehen wurden.

Vereinsmeisterin in JuTi E

1. Leonie Hacker
2. Lisa Kailer
3. Mia Knoll

Vereinsmeisterin in JuTi D

1. Luisa Kontrowatz
2. Lenia Walker
3. Anna Löffler

Vereinsmeisterin in JuTi C

1. Angelina Wagner
2. Tara Stübing
3. Lotta Brunkau

Vereinsmeisterin in JuTi B

1. Marie Simunic
2. Valerie Metzger
3. Emma Landenberger

Vereinsmeisterin in JuTi A

1. Lena Metzger
2. Linda Schlotterbeck
3. Emma Sonntag

Vereinsmeisterin in Turnerinnen 19-29

1. Marie Plogstedt
2. Laura Berger

Vereinsmeister in JuTu E

1. Lukas Steininger
2. Jasper Kott

Vereinsmeister in JuTu D

1. Ensar Mavis
2. Karlo Smoljan

Vereinsmeister in JuTu C

1. Henry Kleemann
2. Max Kümmerle
3. Emil Kott

Vereinsmeister in JuTu B

1. Robin Seiffarth
2. Tim Schleppe

Vereinsmeister in JuTu A

1. Elias Rauscher



Im Anschluss der Vereinsmeisterschaften versammelten sich die TrainerInnen zum Fototermin mit dem neuen Trainingsanzug der Abteilung



3.2. Bayrisches Landesturnfest Regensburg vom 28.04.-01.05.2023

Sechs motivierte Turnerinnen und Turner machten sich am Donnerstag, den 28. April 2023, auf den Weg zum 33. Bayrischen Landesturnfest in Regensburg. Platz hatten wir alle in einem Auto gefunden, denn das Gepäck wurde in einen extra Anhänger verfrachtet. Angekommen in der Stadt an der Donau richteten wir unser Matratzenlager in der Berufsschule ein und dann ging es nochmals los für uns – mit den Cityrollern – die Stadt erkunden.

Der nächste Tag war leider nicht von Petrus gesegnet... Zum Glück konnten wir in die Donauarena flüchten und spannende Turnwettkämpfe verfolgen. Da es leider bei der Organisation mehrere Überschneidungen gab, war der Samstag für uns ein vollgepackter Tag mit verschiedenen sportlichen Highlights. Morgens starteten wir beim „Projekt 29-Team Challenge“. Dabei paddelten wir zu sechst im Schlauchboot über den Guggenberger See. Auf der anderen Seite angekommen, hieß es so schnell wie möglich, um den See ins Ziel zu laufen. Die Zeit wurde erst gestoppt, als alle sechs im Ziel standen. Platziert haben wir uns im Mittelfeld auf dem 17. Platz. Viel Zeit zum Verschnaufen blieb uns aber nicht, denn auf dem Programm standen nun die Wahlwettkämpfe. Dabei absolvierte jeder von uns vier Disziplinen aus verschiedenen Bereichen wie Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Rope Skipping. Weil ein Turnfest nur mit vielen freiwilligen Helfern funktioniert, haben drei von uns auch an diesem Tag noch tatkräftig beim Kugelstoßen unterstützt. Schnell geduscht und umgezogen, ging es am Abend zur Tuju-Party in der Mensa der Uni. Ein gelungener Abschluss eines anstrengenden, aber erfolgreichen Tages.

Bei strahlendem Sonnenschein hatten wir am nächsten Tag die Möglichkeit, die verschiedenen Attraktionen und Events, die Teil des Turnfestprogramms sind, auszukundschaften und bei großartigen Tanz- und Musikauftritten zuzuschauen. Etwas erschöpft von vier unvergesslichen Tagen, traten wir am Montag die Heimreise an und kamen alle gesund und unverletzt zurück nach Riederich.

Das Turnfest in Regensburg war eine wunderbare Veranstaltung. Neben den sportlichen Wettkämpfen kam auch das gesellige Miteinander, sich mit anderen Sportlerinnen und Sportlern auszutauschen und gemeinsam Spaß zu haben, nicht zu kurz. Wir freuen uns schon jetzt auf das Schwäbische Turnfest, das im nächsten Jahr in Ravensburg stattfinden wird.

Ergebnisse:

WWK weibl. 25-29:	9. Lena Haug 14. Saskia Plogstedt
WWK männl. 20-24:	2. Aaron Göbel 20. Marcel Krämer
WWK männl. 25-29:	13. Jens Friedrichsohn
FachWK Gerätturnen männl. 30-34:	5. Andreas Haubensak



3.3. Gauoffener Wettkampftag 20.05.2023 in Mössingen

Am Samstag, den 20.05.2023 gingen 14 Turnerinnen des TSV Riederich beim Gaufinale der Schülermehrkämpfe in der Jahnhalle in Mössingen an den Start. Bereits früh morgens begannen die Mädchen im ersten Durchgang. Der Wettkampf setzt sich aus 3 Turndisziplinen (Sprung, Boden und Reck) und 3 Leichtathletikdisziplinen (Weitsprung, Weitwurf und Sprint) zusammen. Die Mädchen der Jugend E9 starteten am Sprung, die Jugend D10/D11 beim Lauf auf dem Sportgelände hinter der Halle. Alle Übungen funktionierten nahezu reibungslos und wurden mit guten Wertungen belohnt. Nach den ersten drei Disziplinen und einer kurzen Pause folgte der 2. Teil des Wettkampfes. Die Turnerinnen der Jugend E9 wechselten auf den Sportplatz zur Leichtathletik. Die Mädchen der Jugend D durften nun endlich an den Geräten zeigen, wofür sie geübt haben. Am Ende wurden die Leistungen mit guten Platzierungen belohnt. Lenia Walker konnte den Wettkampf in Ihrer Altersklasse sogar für sich entscheiden, sodass sie sich hier für das Landesfinale in Heidenheim qualifizieren konnte.

Im 2. Durchgang starteten die Turnerinnen der Jugend C13 ihren Wettkampftag bei bestem Wetter auf dem Sportgelände am Weitsprung. Die Mädchen des TSV Riederich konnten alle Leichtathletikdisziplinen reibungslos und mit Erfolg meistern. Hier zahlten sich die zusätzlichen Trainingseinheiten für Wurf und Weitsprung zuhause aus. Nach einer kurzen Pause ging es für die Turnerinnen dann endlich in der Jahnhalle am Reck weiter. Die Mädchen zeigten an den drei Geräten wie gewohnt routinierte und saubere Übungen, sodass sie auch hier mit guten Wertungen abschließen konnten. Dies zeigte sich schlussendlich auch bei der Siegerehrung, bei der die Turnerinnen des TSV Riederich in der vorderen Hälfte ihrer Jugend vertreten waren. Mit Kim Vrbaslija konnte sich hier sogar noch eine zweite Turnerin des TSV Riederich für das Landesfinale in Heidenheim qualifizieren. Zufrieden und mit Vorfreude auf das Landesfinale ging ein erfolgreicher Wettkampftag in Mössingen zu Ende.

Ergebnisse:

Mehrkampf Juti E9: 8. Leonie Hacker
10. Lisa Kailer
11. Emma Haug
12. Paula Schall

Mehrkampf Juti D10: 1. Lenia Walker
4. Ida Brunkau
15. Mirja Santner

Mehrkampf Juti D11: 4. Luisa Kontrawatz
6. Anna Löffler

Mehrkampf Juti C13: 4. Kim Vrbaslija
5. Angelina Wagner
6. Gwendoline Schneider
9. Tara Stübing
12. Hannah Dreier

3.4. Landesfinale Mehrkampf am 01.07.2023 in Heidenheim

Aufgeregt auf das Bevorstehende machten sich am Samstag, den 25. Juni 2023 zwei Turnerinnen des TSV Riederich 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 20. Mai dieses Jahres hatten sich die Mädchen und Jungen in Mössingen 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 bestätigen. Unterstützt wurden sie von zwei weiteren Turnerinnen, die sie kräftig anfeuertem und mitfieberten. 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 AK 10: 27. Lenia Walker

Mehrkampf AK 13: 31. Kim Vrbaslija



3.5. Landeskinderturnfest Esslingen vom 21. bis 23. Juli 2023

Zum 50-jährigen Jubiläum fand das diesjährige Landeskinderturnfest in Esslingen, der Gründungsstadt des STB, statt. Und unter den unzähligen Vereinen war auch der TSV Riederich Besucher des beliebten Sportevents. Am Freitag, den 21. Juli trafen sich daher alle teilnehmenden Turnerinnen und Trainer*innen um 15.30 Uhr auf dem Parkplatz der Gutenberghalle Riederich, um in Fahrgemeinschaften nach Esslingen aufzubrechen. Ziel war das Mörike-Gymnasium Esslingen, das die nächsten drei Tage als Unterkunft dienen sollte. Dort angekommen mussten erst einmal mehrere Stockwerke Treppenhaus erklommen werden. Aber bald hatten es alle geschafft und die beiden Klassenzimmer konnten bezogen werden. Nachdem alle Schlafplätze verteilt waren, ging es auch schon wieder los: in der Stadt gab es viele tolle Mitmachangebote, die darauf warteten, entdeckt zu werden: Ratespiele, Zielwerfen und Parcours wurden von allen Turnerinnen gerne ausprobiert. Auf dem Marktplatz und damit im Zentrum der Veranstaltung, angekommen, wurde die Eröffnung abgehalten. Nachdem alle Grußworte gesprochen worden waren und Tanzgruppen aus der Umgebung sich präsentiert hatten, betrat schließlich ein DJ die Bühne. Bald schon war die Stimmung ausgelassen und auch die Turner*innen des TSV Riederichs feierten und tanzten begeistert mit. Als es dann spät wurde, begab man sich auf den Rückweg und auch in den Klassenzimmern kehrte bald Ruhe ein, denn alle wollten ausgeschlafen für den Wettkampf am nächsten Tag sein.

Der nächste Tag wurde mit einem Frühstück in der Schulmensa begonnen und anschließend bereits erste Wettkampfvorbereitungen getroffen. Dann trafen die Turnerinnen ein, die nur den Samstag, ohne Übernachtung, auf dem Turnfest verbringen würden. Gemeinsam ging es schließlich in die Stadt, um noch einmal die vielseitige Mitmachangebote zu erkunden. Es waren mehr als noch am Vortag und die Zeit schien kaum auszureichen. Gegen Mittag war es dann Zeit zum Wettkampf in die Sporthalle in Zell aufzubrechen. Nachdem alle Haare geflochten und Trinkflaschen gefüllt worden waren, stieg der ganze TSV Riederich in einen Bus der Turnfestlinie und machte sich auf den Weg. An der Halle angekommen, wärmte man sich zügig auf und anschließend kehrte unter den Turnerinnen eine konzentrierte Ruhe ein, die während des Wettkampfes anhielt und dazu führte, dass der TSV am Ende des Tages ausschließlich erfolgreich abgeschlossene Wettkämpfe zu vermelden hatte. Als der Wettkampf überstanden war, ging es zum Essen in die Sporthalle Weil und nach dem wohlverdienten Mahl und einem Eis auf dem Rückweg, zurück in die Schule, wo der Abend ganz entspannt mit einer Folge der Serie „The summer I turned pretty“ endete.

Mit dem Sonntag brach schließlich der letzte Tag des aufregenden Wochenendes an. Wieder wurde in der Schulmensa gefrühstückt und nachdem alle Taschen und Koffer gepackt worden waren, machte man sich gemeinsam auf den Weg in die Trampolinhalle, wo die Turnerinnen noch einmal nach Lust und Laune turnen, springen und Spaß haben konnten. Zum Mittagessen ging es noch einmal in die Sporthalle und danach auf den Marktplatz zur Abschlussveranstaltung. Um 14.30 Uhr war auch diese zu Ende und der TSV Riederich trat zum letzten Mal den Weg zum Mörike-Gymnasium an. Dort angekommen warteten bereits viele Eltern, die sogleich eine Abschieds-Tanzeinlage zu „Cotton Eye Joe“ in der Tiefgarage der Schule bewundern durften. So endete das Landeskinderturnfest in Esslingen auch für den TSV Riederich und Autos, beladen mit Gepäck und zufriedenen Turner*innen, machten sich auf den Weg zurück nach Riederich.

WWK w. 8 Jahre 165. Florine Kleemann
166. Carolina Heß
169. Leonie Wenisch

WWK w. 9 Jahre 130. Lisa Kailer
160. Leonie Hacker
167. Emma Haug
171. Paula Schall
202. Helen Grauer
207. Mia Knoll
214. Aurelia Maier
218. Mila Mayer
222. Mia Grundler
223. Frida Wurster
225. Emma Doster
228. Marie-Sophie Pokrop

WWK w. 10 Jahre 79. Ida Brunkau
93. Lenia Walker
201 Mirja Santner
260. Amelia Gebhard
279. Marie-Lou Hanak

WWK w. 11 Jahre 95. Luisa Kontrowatz
173. Anna Löffler
239. Josefine Raißle
260. Ela Özakbas

WWK w. 12 Jahre 167. Sina Eberwein

WWK w. 13 Jahre 20. Kim Vrbaslija
37. Hannah Dreier
43. Gwendoline Schneider
44. Lotta Brunkau
46. Tara Stübing
114. Nelly Hausch

WWK w. 14 Jahre 17. Valerie Metzger
27. Emma Landenberger
37. Marie Simunic



3.6. Turncamp Honau 16.-17.09.2023

Am Wochenende vom 16. bis 17. September ging es für neun der Riedericher Turnerinnen und zwei Trainerinnen zum Turn-Camp in die Echazhalle in Lichtenstein-Honau. Dort trafen wir auf 4 weitere Vereine und über 30 weitere Kinder aus dem Turngau Achalm. Das Turn-Camp war eine tolle Gelegenheit, um neue Elemente zu lernen, alte zu verbessern und viel Spaß zu haben.

Am Samstagmittag begann das Turn-Camp mit einer intensiven Erwärmung mit dem Gasttrainer Torsten. Danach ging es an die Geräte, wo die Mädchen in kleinen Gruppen fleißig und motiviert an ihren individuellen Zielen arbeiteten. Von allen TrainerInnen aus den verschiedenen Vereinen und Torsten gab es wertvolle Tipps und Hilfestellungen. Es standen die vier Geräte zur Auswahl: Boden, Balken, Sprung und Reck. Die Mädchen konnten je nach Interesse und Leistungsstand selbst entscheiden, an welchen Geräten sie trainieren wollten.

Nach dem Abendbrot wurden dann noch Spiele gespielt, die die TrainerInnen vorbereitet hatten. Später wurden noch die Betten hergerichtet, denn die Kinder schliefen in der Halle auf Matten und Schlafsäcken, die sie selbst mitgebracht hatten.

Am Samstagmorgen stand noch vor dem Frühstück eine Runde Joggen auf dem Plan. Nach einer Stärkung im nebenan liegenden Sportheim ging es dann wieder zurück in die Turnhalle, um nochmals bis 15 Uhr zu trainieren. Wieder wurden bestehende Elemente gefestigt und neue erlernt.

Zum Schluss endete das Turnwochenende mit einer großen Massagerunde, bei der sich alle gegenseitig die verspannten Muskeln lockerten. Wir teilten unsere Eindrücke und Erlebnisse vom Wochenende und bedankten uns bei den TrainerInnen und Organisatoren für ihre tolle Arbeit. Alle Kinder waren sich einig, dass das Turn-Camp eine super Erfahrung war, die sie gerne wiederholen würden. Nach einer Verabschiedung machten wir uns wieder alle auf den Weg nach Hause. Die Turnerinnen und TrainerInnen freuen sich schon auf das nächste Turn-Camp in Honau im Jahr 2025.



3.7. Herbstsportfest am 14.10.2023 in Riederich

Mit dem Herbstsportfest konnte der TSV Riederich wieder einen großartigen Mannschaftswettkampf in unsere Gutenberghalle holen. Wir durften dabei insgesamt 51 Mannschaften aus dem Turngau Achalm willkommen heißen. Als Ausrichter konnte der TSV Riederich 9 weibliche Mannschaften (3 E-Jugend / 2 D-Jugend / 2 C-Jugend / 2 offene Klasse) stellen. Die Jungs des TSV gingen mit 4 Mannschaften (1 E-Jugend WKG mit Reutlingen / 1 D-Jugend WKG mit Reutlingen / 1 C-Jugend / 1 offene Klasse) an den Start.

Im ersten Durchgang starteten unsere Turnerinnen der E-Jugend gemeinsam in einer Riege. Dabei erturnte sich die 1. Mannschaft mit Leonie Hacker, Lisa Kailer, Paula Schall und Emma Haug den 8. Platz. Die 2. Mannschaft mit Martha Mol, Helen Grauer, Mila Mayer, Aurelia Maier, Mia Knoll und Emma Doster fand sich auf Platz 16. Knapp dahinter war die 3. Mannschaft unserer E-Jugend mit Maileen Sosa, Marie-Sophie Pokrop, Leonie Wenisch, Carolina Heß, Frida Wurster, Helena Juchem und Kira Lider auf Platz 18.

Zeitgleich turnten unsere beiden Mannschaften der D-Jugend ihren sauberen Wettkampf. Mit 153,60 Punkten konnte sich unsere 1. Mannschaft mit Luisa Kontrowatz, Jana Drexler, Lenia Walker, Anna Löffler, Klara Ulmer und Ida Brunkau den 5. Rang erkämpfen. Hier war auch unsere 2. Mannschaft mit Mirja Santner, Anna Mitter, Amelie Gebhard, Dila Serindag, Nele Stiefel, Josefine Raißle und Ayca Mavis nicht weit, welche sich den 7. Platz sichern konnte.

Im zweiten Durchgang durften die Turnerinnen der C-Jugend und der offenen Klasse, als auch unsere männlichen Turner starten.

Die Turnerinnen der C-Jugend zeigten schöne Übungen, sodass sich unsere 1. Mannschaft mit Lotta Brunkau, Kim Vrbaslija, Hannah Dreier, Tara Stübing, Angelina Wagner und Gwendoline Schneider über einen gelungenen 2. Platz freuen durften. Unsere 2. Mannschaft mit Anna Kraus, Ella Wechselberger, Aurélie Vernier, Nelly Mae Hausch, Sina Eberwein, Leni Mitter und Emilia-Caterin Taverna fand sich auf Platz 7.

Unsere Turnerinnen der offenen Klasse konnten ebenfalls gelungene Übungen zeigen, welche mit guten Bewertungen belohnt wurden. So konnte sich die 1. Mannschaft mit Hanna Häfele, Emma Sonntag, Sinah Faiß, Lena Metzger, Lena Haug, Finja Pahnke, Saskia Seiffarth, Marie Plogstedt über einen verdienten Platz auf dem Treppchen und der Silbermedaille freuen. Mit ebenso guten Wertungen erturnte sich unsere 2. Mannschaft mit Lilli Kramer, Marie Simunic, Valerie Metzger, Blearta Kllokoqi, Linda Schlotterbeck und Emma Landenberger den 5. Platz.

Im zweiten Durchgang stellten auch die männlichen Turner ihr Können unter Beweis. In der E-Jugend durfte der TSV Riederich in einer Wettkampfgemeinschaft mit Reutlingen gegen zwei weitere Mannschaften antreten. Unsere WKG mit Benjamin Lump, Tom Stooß, Philipp Völker, Lukas Steininger und Sven Mayer platzierte sich dazwischen auf Rang 2.

Die D-Jugend war leider nicht sehr zahlreich vertreten, sodass hier nur eine Mannschaft an den Start ging. So landete die Wettkampfgemeinschaft Reutlingen/Riederich mit Richard Wirrmann, Eliah Held, Nino Schneeweiß, Luca Blümchen und Ensar Mavis auf

dem obersten Treppchen. Nichtsdestotrotz konnten die Zuschauer hier spannende Übungen an den männlichen Geräten sehen.

In der C-Jugend musste der TSV mit nur zwei Turnern antreten. Emil Kott und Henry Kleemann zeigten dennoch souveräne Übungen und freuten sich über eine Silbermedaille.

In der offenen Klasse der Männer konnten die Zuschauer etwas Besonderes erleben. Hier bildete der TSV Riederich eine Mannschaft aus jungen Turnern und männlichen Trainern. So konnten einige zeigen, was noch immer in ihnen steckt. Die Mannschaft mit Marcel Krämer, Lorenz Raißle, Michael Raißle, Jens Friedrichsohn, Marc Sensbach, Robin Seiffahrt und Elias Rauscher erkämpften sich stolze 168,60 Punkte. Damit finden sie sich zufrieden nach dem TSV Eningen auf Platz 2.

In allen Altersklassen war die Konkurrenz sehr stark. Alle Turnerinnen und Turner des TSV Riederich zeigten großartige Leistungen, womit sie wirklich sehr zufrieden sein können.

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



Ergebnisse

E-Jugend weiblich:	8. Platz, 16. Platz und 18. Platz
D-Jugend weiblich:	5. Platz und 7. Platz
C-Jugend weiblich:	2. Platz und 7. Platz
OK weiblich:	2. Platz und 5. Platz
E-Jugend männlich:	2. Platz
D-Jugend männlich:	1. Platz
C-Jugend männlich:	2. Platz
OK männlich:	2. Platz

4. FUN-Turnen

Übungsleiterin Katrin Plewnia Tel. 0179/1440731

Wann und wo freitags von 16-17.30 Uhr, Schulturnhalle

Für wen Kinder ab 6 Jahren bis 4. Klasse

Das Jahr 2023 war für unsere FUN-Turngruppe ein Jahr voller Bewegung, Spaß und Erfolge.

Unsere Gruppe bestand aus ca. 25 Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren, darunter auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen, die vollständig in unsere Aktivitäten integriert waren. Wir haben die Trainingsstunden so vorbereitet, dass die motorischen Fähigkeiten, die Teamarbeit und die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder sich verbessert. Außerdem haben wir daran gearbeitet, eine unterstützende und respektvolle Umgebung zu schaffen, in der jedes Kind die Möglichkeit hat, sein volles Potenzial zu entfalten und sich als geschätztes Mitglied der Gemeinschaft zu fühlen. Die inklusive Teilnahme war ein integraler Bestandteil unserer Aktivitäten und hat dazu beigetragen, das Verständnis und die Akzeptanz unter den Kindern zu fördern.

Neben dem wöchentlichen Training haben wir auch an einem lokalen Wettkampf teilgenommen, bei dem die Kinder ihr Können unter Beweis gestellt haben. Die Kinder haben an verschiedenen Geräten ihr Bestes gegeben und beeindruckende Leistungen erzielt. Wir sind stolz darauf, dass unsere Kinder nicht nur sportlich erfolgreich waren, sondern auch Teamgeist, Fairplay und Durchhaltevermögen gezeigt haben, unabhängig von der Platzierung.

Für das Jahr 2024 planen wir, unser Programm weiter zu verbessern und noch mehr Kinder für den Spaß an der Bewegung und am Sport zu begeistern. Wir werden unsere Bemühungen um Inklusion und Gemeinschaft weiter verstärken und zusätzliche Möglichkeiten für die sportliche Entwicklung und das soziale Miteinander der Kinder schaffen. Wir sind zuversichtlich, dass wir auch in diesem Jahr wieder viele Erfolge feiern und wertvolle Erfahrungen sammeln werden, die die Kinder ein Leben lang begleiten werden.

Es war eine Freude, gemeinsam mit diesen talentierten und motivierten jungen Sportlern zu arbeiten, und wir freuen uns darauf, auch in diesem Jahr gemeinsam neue Höhen zu erreichen.

5. Pampersturnen

Übungsleiterin Doris Hagemann Tel. 07123/968455

Wann und wo mittwochs 10:00 – 11:00 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 los turnen 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 hatten die Kleinsten als Prinzessin und Ritter die Dornenhecke um Dornröschens Schloss zu überwinden.

Doris Hagemann



6. 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. In jeder Übungsstunde baue ich gemeinsam mit Eltern vier bis fünf unterschiedliche Stationen auf. Es gibt einfache Einheiten und Grundlagenübungen sowie anspruchsvolle und herausfordernde Stationen, bei denen die erworbenen Grundlagen weiterentwickelt 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, Tauen, 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.

Zur Kinderweihnachtsfeier 2023 wählte ich das Märchen „Sindbad der Seefahrer“. Die Karawane zog durch die Dünen der Wüste (Wellenbahn) und rettete sich mit einem Sprung ins blaue Meer (Weichboden).

Doris Hagemann

7. Vorschulturnen

Übungsleiter

Anna Doster
Vanessa Knoll
Michaela Kühfuß

Turnstunde

Dienstag, in der Gutenberghalle
1. Gruppe von 14.45 Uhr – 15.45 Uhr

Angemeldete Kinder

30 Kinder

Das Kalenderjahr 2023 startete gut und alle Kinder kamen motiviert aus den Weihnachtsferien zurück.

Diesen Aktionismus griffen wir auf und übten fleißig unsere „Tier-Olympiade“ mit welcher wir an den Vereinsmeisterschaften 2023 mit hervorragenden Leistungen teilgenommen haben! Das Jahr verging wie im Flug und im Juli entließen wir unsere Vorschüler mit jeder Menge Vertrauen in sich selbst in die Schule. Jedes Kind erhielt eine Teilnahmebetätigung und bei herrlichem Wetter ein leckeres Eis auf der Schulmauer.

Anfang Oktober starteten wir mit den neuen Vorschulkindern in ein spannendes und ereignisreiches Jahr. Zu unserer ersten Stunde kamen 35 Kinder! Davon kommen im Schnitt 28 zu jeder Turnstunde. Diese Anzahl an Kindern hat uns Übungsleiterinnen überrascht und wir sind zu dem Schluss gekommen, dass die kleine Turnhalle zu klein für uns ist! Nach erfolgreichen Gesprächen mit der Kernzeit und der Gemeinde durfte das Vorschulturnen in die Gutenberghalle ziehen. Nochmals vielen Dank an alle Beteiligten.

Unsere Turnstunde beginnt immer mit dem Begrüßungslied – „Hallo Kinder...“ Anschließend folgt das Bewegungslied „1,2,3 im Sauseschritt...“. Schon etwas aufgewärmt geht das bunte Treiben mit den sehr beliebten Spielen „Feuer, Wasser, Sturm“, „Schwänzchenfangi“, „Karottenziehen“ oder einem anderen Bewegungsspiel weiter. Nach einer Trinkpause bauen die Übungsleiterinnen verschiedene Gerätestationen auf. Die Seile oder Ringe sind sehr beliebte Gerätestationen bei den Kindern. Auch verschiedene Balance-/ und Kletterparcours werden gerne angenommen. An den Stationen geben wir Hilfestellungen, leiten an und motivieren. Geschicklichkeit und Mut wird trainiert – ebenso Balancieren, Werfen, Klettern, Schwingen oder einfach mal nur Ausprobieren wie weit man kommt. Zum Abschluss unserer Turnstunde singen wir gemeinsam das Lied „Das Vorschulturnen ist jetzt aus...“

Durch die Vielseitigkeit unserer Turnstunde werden die Kinder auch auf die Schule vorbereitet, wo es gilt Regeln einzuhalten, sich seine Fähigkeiten einzuschätzen und zu lernen sich in eine Gemeinschaft einzufügen.

Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier, die unter dem Motto „Märchen“ stand, haben wir „Hänsel und Gretel“ aufgeführt. Die Kinder zeigten wie Hänsel und Gretel im dunklen Wald über so manches Hindernis kommen mussten. Alle Kinder haben ihre Aufgabe sehr gut gemeistert.

Gleich nach den anstehenden Faschingsferien findet die diesjährige Vereinsmeisterschaft im Turnen statt, an der wir auch wieder mit der „Tier-Olympiade“ teilnehmen wollen. Für dieses Event wird in den nächsten Wochen ausgiebig geübt, damit wir alle gut abschneiden.

Am Ende des Schuljahres heißt es dann wieder Abschied zu nehmen, denn dann verlassen uns die Vorschulkinder in Richtung Schule und wechseln ins Turnen oder zur Leichtathletik. Und wir freuen uns im neuen Schuljahr auf eine neue Gruppe Kinder, die Spaß an Bewegung und gemeinschaftlichem Spiel haben!

8. Veranstaltungen

8.1. Veranstaltungen - Turngau Achalm

8.1.1. Auftritt TV Bronnweiler

Beim Festabend des 125-jährigen Jubiläums des TV Bronnweiler unterrahmten die Turnerinnen das Programm mit einem Auftritt. Hier konnten wir auf unseren bereits bei unserm Jubiläum gezeigten Auftritt zurückgreifen und diesen mit ein paar Änderungen vorführen. Es war ein gelungener Auftritt, bei dem wir das Können unserer Turnerinnen zeigen konnten.



8.2. Veranstaltungen - TuL

8.2.1. Traditionelle Kinderweihnachtsfeier kehrt zurück

Die traditionelle Kinderweihnachtsfeier zeigte sich am Sonntag, 11.12.2022 in neuem Gewand. Die Gutenberghalle blieb in diesem Jahr leer. Die Kinder, Jugendlichen und Übungsleiter der Abteilung TuL trafen sich stattdessen auf dem Parkplatz der Gutenbergschule. Von hier aus startete für die Jüngsten ein gemeinsamer Laternenlauf durch Riederich, die Älteren wagten in der anbrechenden Dämmerung eine Fackelwanderung durch den Riedericher Wald. Anschließend trafen sich alle im festlich geschmückten Weihnachtsdorf auf dem Schulhof zu Punsch, Hotdogs und stimmungsvollen Weihnachtsmelodien.

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 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 2024 wünschen wir allen Beteiligten viel Erfolg und vor allem viel Freude und Spaß beim Sport.

Dorothee Schöllkopf und Dennis Tröster

Spartenleiter Turnen



IV. Bericht der Sparte Leichtathletik

1. Allgemeines

Im Jahr 2023 machten sich die größeren Teilnehmerzahlen im Training im Bereich der Jugend und Aktiven auch in der Anzahl der besuchten Wettkämpfe bemerkbar. Es wurden gegenüber den Vorjahren deutlich mehr regionale und überregionale Wettkämpfe besucht. Obwohl in früheren Jahren bereits deutlich mehr Wettkämpfe besucht wurden, geht der Trend in die richtige Richtung und macht sich erfreulicherweise auch in der Ehrentafel bemerkbar.

Im Bereich der Schüler war das Training im Jahr 2023 geprägt von einem nie dagewesenen Zulauf an Kindern im Grundschulalter. Nicht selten waren die Trainingsstunden von mehr als 40 Kindern im Alter zwischen sechs und elf Jahren besucht, was die verantwortlichen Übungsleiter vor allem in der Halle vor eine Herausforderung stellte. Erstaunlicherweise ist es trotz der großen Trainingsgruppe für die Verantwortlichen schwierig, ausreichend Kinder für Wettkämpfe zu begeistern. Die von den Kreisen Reutlingen und Tübingen angebotene KiLa-Liga konnte aufgrund fehlender Teilnehmer nicht an allen Wettkampfterminen besucht werden.

Auf Kreisebene nimmt die Anzahl engagierter Vereine leider weiter ab. Daher ist noch offen, ob 2024 mit Kreismeisterschaften in den höheren Altersklassen zu rechnen ist.

2. Sportliche Höhepunkte

Im Jahr 2023 konnten sich zwei Athletinnen des TSV Riederich für überregionale Meisterschaften qualifizieren.

Lisamarie Haas startete bei den Süddeutschen Meisterschaften über 800m und erreichte den 10. Platz. Bei Baden-Württembergischen Meisterschaften in Walldorf überquerte sie als Vierte die Ziellinie in 2:15,29 min. Lisamarie wagte sich 2023 auch auf längere Strecken auf der Straße und stellte auch sogleich neue Vereinsrekorde bei den Frauen über die Halbmarathondistanz in 1:31,56 h und über die Marathonstrecke in 3:54,11 h auf.

Sarah Bulkescher konnte sich mit ihrer Vorjahresleistung für die Württembergischen Meisterschaften in der Halle qualifizieren. Dass sie ihre Leistung aus dem Vorjahr nicht ganz abrufen konnte, lag vielleicht auch an der Aufregung bei der ersten Meisterschaft, nichtsdestotrotz konnte sie den Wettkampf als 11. beenden. Bei der Freiluftmeisterschaft im Juli erreichte sie ebenfalls den 11. Platz.

Bei den Regionalmeisterschaften des Jahres 2023 konnte sich der TSV Riederich über einige Podestplätze freuen. Im Einzelnen sind die Platzierungen in der Ehrentafel aufgeführt.

3. Veranstaltungen

Die erste Veranstaltung im Jahr 2023 war ein Kinderleichtathletik-Lehrgang am 04. März in der Gutenberghalle. Junge Übungsleiter aus dem Verbandsgebiet und natürlich auch einige Übungsleiter des TSV Riederich lernten unter der Regie der WLV-Referentin wie man die Inhalte Laufen, Springen und Werfen kindgerecht dem Nachwuchs beibringen kann. Dank an die Gemeinde für die Überlassung der Halle und an Gisela und Ulrich Sensbach, die ein ausgezeichnetes Essen für die Gäste zubereitet hatten.

Am 13.05. fand in mittlerweile bewährter Manier die Jugendliga in Riederich statt. Gegenüber dem Vorjahr waren etwas geringere Teilnehmerzahlen zu vermerken. Eventuell soll der Wettkampfmodus für zukünftige Veranstaltungen nochmals angepasst werden.



Jugendligamannschaft in Riederich

Die Vereinsmeisterschaften wurden am 07. Juli durchgeführt. Die Veranstaltung war mit über 50 Teilnehmern gut besucht, dementsprechend erreichten die letzten 3000m-Läufer erst bei Einbruch der Dämmerung das Ziel.



4. Vereinsmeisterschaften Start 50m Sportbetrieb

Organisationsstruktur der Leichtathleten

Spartenleiter	Tilo Steinmaier	
Stv. Spartenleiter	Christian Loroff	
Kreisausschuss	Carolin Haas, Kassier Tilo Steinmaier, Kompetenzteam Sport 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	Astrid Mayer Tilo Steinmaier Yannik Mayer Nils Loroff Lukas Kurz
	Kinder U12 und U10	Petra Bäuerle Carina Flamm Carolin Haas Benedikt Reinsch Lea Bäuerle Lilli Kramer Valerie Metzger Sarah Bulkescher
	Sportabzeichengruppe	Petra Haas

4.1. Übungsbetrieb

Als lizenzierte Übungsleiter waren 2023 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. Den lizenzierten Übungsleitern, sowie den Schüler-Übungsleitern ohne Lizenz und den Übungsleiterassistenten steht zudem qualifizierte Literatur zur Verfügung.

4.2. Kampfrichter

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
Marcus Schmid	Uwe Bäuerle	Beate Spiegel
Christian Loroff	Metzger Tanja	Rönsch Nadja
Lisamarie Haas	Laura Schmid	Steinmaier Tilo
Bäuerle Judith	Eßer Marcel	Haas Annabelle
Haas Carolin	Haas Sandra	Kramer Birgit
Kurz Lukas	Loroff Nils	Mayer Astrid
Mayer Yannik		

4.3. Trainingslager

Auf den Weg ins Trainingslager machte sich am Ostermontag im Vergleich zu den Vorjahren wieder eine etwas größere Gruppe. 11 Athleten legten mit ihren Trainern den Grundstein für die Erfolge der Freiluftsaison. Nach der Rückkehr konnte man allseits in begeisterte Gesichter schauen.



Trainingslagermannschaft 2023

4.4. Kooperation Schule-Verein

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

Am 18.04. fand an der Gutenbergschule ein Schnuppertag statt. Dabei konnten die einzelnen Abteilungen des TSV ihre jeweilige Sportart den Grundschulern vorstellen. Mit Freude waren die Schüler bei der Hindernis-Staffel am Werk.

5. Geselligkeit

Im Lauf des Jahres gibt es bei den Leichtathleten auch abseits des Sportgeschehens einige Veranstaltungen, um den Zusammenhalt und die Kameradschaft weiter zu pflegen.

Nach der Unterbrechung durch die Corona-Pandemie fand im März der 32. Riedericher Leichtathletik-Treff statt. Die Veranstaltung fand freitags im Rahmen des Leichtathletik-Trainings statt und es hatten wiederum auch die Eltern die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Nach dem Kurzbericht des Spartenleiters erfolgte die Vergabe der Sportabzeichen und Mehrkampfnadeln. Höhepunkt für den Nachwuchs war die Verleihung der Pokale Schüler und Schülerin des Jahres.

Gewinnerin weiblich: Sarah Bulkescher

Gewinner männlich: Lennart Steinmaier



Gemeinsame Spiele beim LA-Treff

Einige aktive und ehemalige Leichtathleten stellten sich der Konkurrenz beim Elfmeterturnier der Abteilung Fußball und verpassten die Endrunde denkbar knapp.

Als Abschluss des Trainings vor den Ferien übernachteten die Schülertrainingsgruppen am 28. Juli erstmalig im Sportheim. Trotz regnerischem Wetter kam die Übernachtung bei den jungen Athleten gut an.

Erstmalig fand am 11. November ein Kegelabend der Übungsleiter im Sportheim in Riederich statt. Bei kurzweiligen Kegelspielen verging der Abend wie im Flug, alle Teilnehmer regten eine Wiederholung für den nächsten Herbst an.

Traditionell trafen sich die Verantwortlichen zum Jahresabschluss bei Gulaschsuppe und Glühwein im Riedericher Hirschen.

6. Ausblick

Für das Jahr 2024 sind die meisten Veranstaltungen bereits geplant. Eventuell ist dieses Jahr doch noch eine Kreismehrkampfmeisterschaft für die Altersklasse U14 und U16 möglich. Hier wird der TSV Riederich auf jeden Fall mindestens mit Kampfrichtern unterstützen.

Bleibt zu hoffen, dass es uns gelingen wird, mehr Schüler für die KiLa und Jugendliga zu melden und dass unsere jugendlichen Athleten weiterhin mit Engagement das Training und die regionalen und überregionalen Wettkämpfe besuchen.

Ich wünsche uns eine gute Saison mit Spaß im Training und erfolgreichen Wettkämpfen, gutes Wetter und eine verletzungsfreie Saison 2024.

Tilo Steinmaier

Spartenleiter Leichtathletik

Die Riedericher Leichtathletik-Termine im Europameisterschaftsjahr 2024:

Wann	Was	Wo	Wer
01.03.	32. Leichtathletik-Treff	Guha	Alle
04.05.	Jugendliga U12	Alfred-Barner-Stadion	Alle
05.07.	Vereinsmeisterschaften	Alfred-Barner-Stadion	Alle
17.07.	Wlv Fortbildung gedrehter Wurf	Alfred-Barner-Stadion	Alle ÜL

7. Ehrentafel 2018

Süddeutsche Meisterschaften, Ludwigshafen, 24.-25.06.2023

Lisamarie Haas F 800m 10. Platz 2:17,01minBaden-Württembergische Hallen-Meisterschaften, Sindelfingen,
28./29.01.2023**Lisamarie Haas F 800m 8. Platz 2:23,20min**Württembergische Hallen-Meisterschaften Jugend U16, Sindelfingen,
28./29.01.2023**Sarah Bulkescher W14 Kugelstoß 11. Platz 7,64m**

Baden-Württembergische Meisterschaften, Walldorf, 15.07.2023

Lisamarie Haas F 800m 4. Platz 2:15,29minWürttembergische Meisterschaften Jugend U16, Dagersheim,
15.07.2023**Sarah Bulkescher W14 Kugelstoß 11. Platz 8,61m**

Regionalmeisterschaften Kugel/Diskus/Speer, Ostdorf, 24.06.2023

Lea Bäuerle	U18	Diskuswurf	2. Platz	16,49m
Sarah Bulkescher	W14	Kugelstoß	2. Platz	9,50m
Sarah Bulkescher	W14	Diskuswurf	2. Platz	20,00m
Lucy Löchner	W15	Diskuswurf	1. Platz	19,41m

Regionalmeisterschaften 800m, Tübingen, 17.06.2023

Steininger, Julian	M13	800m	1. Platz	2:56,25
Steinmaier, Lennart	M13	800m	2. Platz	3:06,50

Kreismehrkampfmeisterschaften, Unterjesingen, 01.07.2023

Bäuerle, Noah M10 3-Kampf 1. Platz 957 P

Bezirks- und Kreisrekorde

Neu aufgestellt wurden 2023:

Keiner ☺

Ungefährdet blieben 2023:

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 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. Rückblick auf 2023

Durch die positive Unterstützung durch den Vorstand, den Ausschuss und vor allem unseren Abteilungsleiter Klaus Bender konnten wir unser Sportprogramm auch in 2023 wieder weiter ausbauen. Wir sind in der Sportvereinslandschaft einer der wenigen, die Mitgliedern ein so vielfältiges Programm kostenlos (nur mit Mitgliedschaft) anbieten und wir können stolz darauf sein. Wir bieten Fitness-Studio-ähnliche Verfügbarkeiten zu weit günstigerem Preis und schaffen wertvolle Gruppendynamiken und ein Zusammengehörigkeitsgefühl, dass vielen Menschen in unserer anspruchsvollen Zeit wichtig und vielleicht auch tragend sein kann.

Zusätzlich haben wir ein großes Kurs-System, das 2023 im 2. Halbjahr 26 Erwachsenen-Kurse (17 Conny, 3 Birgit, 2 Yvonne, 2 Gabi, 1 Heike, 1 Andrea) und 6 Kinder-Kurse (3 Sabine & Julia, 3 Peter & Christoph) umfasste.

Herzlich begrüßen möchten wir unsere neue Übungsleiterin Andrea Hüttl-Fritz, die im Februar 2023 als Yogalehrerin einen dritten Yoga Kurs „Yoga/Fit und entspannt ins Wochenende“ begonnen hat. Mit Conny Deyle haben wir den Bereich Senioren und Gesundheitsprävention noch mehr gestärkt, in dem wir 2023 einen Rollatorkurs eingeführt haben.

Auch herzlich begrüßen möchten wir die Schwimmtrainerinnen und -trainer Sabine Bolz, Julia Biesinger, Peter Ebner und Christoph Essig. Ihr Einsatz für die Kinder ist von unglaublichem Wert und hilft letztendlich, nicht nur fit und gesund sondern sogar überlebenssicher zu sein. Die Kinderschwimmkurse toppen sogar noch die Erwachsenen Aqua Kurse - nachdem wir bei Aqua teilweise für einen neuen Kurs in 48 Stunden ausgebucht sind, schafft es ein neuer Schwimmkurs bereits am ersten Tag.

Unser gesamtes Sportangebot (Erwachsene und Kinder) beinhaltete 2023 41 verschiedene Sportangebote (Stand 2. Halbjahr 2023 – Kurszeiten aktuell 2024).

Montag, 10.15-11.00 Uhr Aqua Fitness	Birgit Riedel
Montag, 19.00-20.00 Uhr Aktiv älter werden	Marion Uber
Montag, 20.00-21.00 Uhr Power Fitness	Marion Uber
NEU Montag, 15.00-15.45 Uhr Elementar-Schwimmkurs	Sabine Bolz/Julia Biesinger
NEU Montag, 16.00–16.45 Uhr Einsteiger-Schwimmkurs	Sabine Bolz/Julia Biesinger
NEU Montag, 17.00-17.45 Uhr Aufbau-Schwimmkurs	Sabine Bolz/Julia Biesinger
Montag, 16.30-17.30 Uhr Pilates Fortgeschritte	Conny Deyle
Montag, 18.00-19.00 Uhr Pilates Einsteiger	Conny Deyle
NEU Montag, 19.00 – 20.00 Uhr Stretch & Relax	Conny Deyle

Dienstag, 09.00-10.00 Uhr Arthrose Prävention 1	Conny Deyle
NEU Dienstag, 10.00-11.00 Uhr Arthrose Prävention 2	Conny Deyle
Dienstag, 12.50 – 13.50 Uhr Aqua Gym	Conny Deyle
Dienstag, 18.00-19.00 Uhr Laufftreff	Gabriele Kleiner
Dienstag, 18.45-19.30 Uhr Aqua Fitness	Yvonne Fuchslocher
Dienstag, 20.00-20.45 Uhr Aqua Fitness	Yvonne Fuchslocher
Dienstag, 20.00-21.30 Uhr Jedermannsport	Ulrich Sensbach/ Gerhard Wurz/Jochen Veil
Dienstag, 20.00-21.30 Uhr Step & Fit	Regina Gugel
Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr Hatha Yoga	Gabriele Kleiner
Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr Aqua Gym	Conny Deyle
Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr Pilates Fortgeschrittene	Conny Deyle
Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr Pilates Fortgeschrittene	Conny Deyle
NEU 2023 Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr Aqua Fitness	Birgit Riedel
NEU 2023 Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr Aqua Fitness	Birgit Riedel
Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr Aqua Gym	Conny Deyle
Donnerstag, 08.30-09.30 Uhr Aqua Gym	Conny Deyle
Donnerstag, 9.45-10.45 Uhr Aqua Fitness	Yvonne Fuchslocher
NEU Donnerstag 10.00-11.00 Uhr Rollator-Sport	Conny Deyles
Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr Aqua Fitness	Conny Deyle
Donnerstag, 15.45-16.45 Uhr Aqua Fitness	Conny Deyle
NEU Donnerstag, 17.00-17.45 Uhr Einsteiger-Schwimk.	Peter Ebner/Christoph Essig
NEU Donnerstag, 18.00-18.45 Uhr Aufbau-Schwimk.	Peter Ebner/Christoph Essig
NEU Donnerstag, 19.00-19.45 Uhr Schwimmtraining	Peter Ebner/Christoph Essig
Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr Hatha Yoga	Gabriele Kleiner
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr Pilates Fortgeschrittene	Conny Deyle
Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr Faszien Fitness	Conny Deyle
Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr Skifit	Achim Wenzelburger
Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr Men at Work	Conny Deyle
Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr Bodyworkout	Gabriele Kleiner
Freitag, 08.30-09.30 Uhr Rückengymnastik	Heike Weitmann
NEU 2023 Freitag, 9.30 – 10.15 Uhr Yoga	Andrea Hüttl-Fritz
Freitag, 16.30-17.30 Uhr Nordic & Bodyworkout	Gabriele Kleiner

Ein herzlicher Dank geht an unsere vielen erfahrenen und qualifizierten Trainerinnen und Trainer für ihre außergewöhnliche Motivation für unsere Sparte und unsere Teilnehmer, ihren unermüdlichen Einsatz und ihre kreativen Ideen. Ein besonderer Dank gilt auch Petra Bäuerle, die für die reibungslose Abrechnung der stetig wachsenden Anzahl an "Block-Kursen" verantwortlich ist und es uns dadurch ermöglicht, finanzielle Einnahmen zu generieren und anderswo sinnvoll zu investieren. Ebenfalls möchten wir Ulrich Sensbach und Klaus Bender für ihre wertvolle Unterstützung bei Hallenanfragen, der Genehmigung zusätzlicher Stunden und ihre Beratungsbereitschaft danken. Ihre offene Kommunikation und ihr Engagement sind uns eine große Hilfe.

Wir wünschen uns allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2024 und hoffen auf viele gemeinsame sportliche Stunden mit Euch und unseren Mitgliedern.

Eure Sylvie & Gabi



Herzlichen
Dank!

2. Kurs Übersicht im Detail (Stand 2024)

2.1. Übungsstunde:

Aktiv älter werden

Montag 19.00 - 20.00 Uhr

Ansprechpartner:

Marion Uber, 07123 / 9560401

Kursbeschreibung:

Hier finden Sie ein Rundumprogramm für einen gesunden und fitten Körper von Kopf bis Fuß! Übungsprogramme werden zusammengestellt: vom Herz-Kreislauf-Training über Dehn- und Beweglichkeitsübungen bis hin zu Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Neue Teilnehmer können gerne zum "Schnuppern" vorbeikommen!

2.2. Kurs-System:**Aqua Fitness**

Montag, 10.15-11.00 Uhr	Birgit Riedel
Dienstag, 18.45-19.30 Uhr	Yvonne Fuchslocher
Dienstag, 20.00-20.45 Uhr	Yvonne Fuchslocher
NEU 2023 Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr	Birgit Riedel
NEU 2023 Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr	Birgit Riedel

Ansprechpartner:

Birgit Riedel
Yvonne Fuchslocher

Kontakt: [y.fuchslocher\(at\)tsv-riederich.de](mailto:y.fuchslocher(at)tsv-riederich.de)

Kursbeschreibung:**Aqua-Fitness - Beweglichkeit im Wasser**

Durch die Beweglichkeit im Wasser werden Rücken, Bänder und Gelenke optimal entlastet, bei gleichzeitigem Einsatz vieler Muskeln und Muskelgruppen. Unter Einsatz von verschiedenen Geräten im Wasser wird ein Mix aus Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination abwechslungsreich und mit viel Spaß geboten.

Bericht:

Auch im vergangenen Jahr konnten wir wieder viele Trainingsstunden mit unseren Teilnehmern absolvieren. Alle Teilnehmer sind mit Spaß und Engagement dabei. Die neu angeschafften Materialien ermöglichen es uns ein abwechslungsreiches, für alle Altersgruppen angepasstes Training, durchzuführen.

Aber auch der gesellige Teil wird von unseren Gruppen gerne in Anspruch genommen.

So fand im Juli wieder ein Ausflug der Aqua-Gruppen statt. Insgesamt 46 Frauen und Männer nahmen an der Ausfahrt nach Bad Wurzach zum Trofzügle und der Besichtigung der Käserei Vogler teil. Gut gelaunt fuhren wir um 8 Uhr an der Gutenberghalle ab. Auf der Anreise gab es für jeden eine Brezel und einen kleinen Sekt – Traudels Tradition wurde somit weitergeführt. So gestärkt kamen wir bei der Käserei Vogler an. Nach einer tollen Führung durch die Käserei, konnten die dort hergestellten Köstlichkeiten natürlich auch erworben werden. Wovon reichlich Gebrauch gemacht wurde. Danach wartete auch schon das Mittagessen. Anschließend ging es weiter ins Wurzacher Ried. Das sehr informative Museum über den Torfabbau und die dazu gehörende Bähnlesfahrt war ein tolles Erlebnis. Zum Abschluss hatten wir noch die Möglichkeit Bad Waldsee zu erkunden.



Alle waren der Meinung das es ein wunderschöner Tag gewesen ist. Wir bedanken uns bei Tanja Walz und Susanne Strobel für die Organisation des Ausfluges.

2.3. Kurs-System:

Aqua Gym

Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr
Dienstag 12:50 - 13:50 Uhr
Mittwoch 13:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch 14:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag 14:30 - 15:30 Uhr

Ansprechpartner:

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Aqua-Gym ist ein intensives Bewegen im Wasser bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule.

Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser von besonderer Wirksamkeit und dabei schonend möglich.

2.4. Kurs-System:

Aqua Gym XXL

Donnerstag 15:45 - 16:45 Uhr

Ansprechpartner:

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Wasser reduziert sich das Körpergewicht um ca. 60%.

Dadurch werden Gelenke, Sehnen und die Wirbelsäule entlastet.

Deshalb bietet dieser Kurs das optimale Bewegungsprogramm für Menschen mit einem BMI über 25 (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Meter im Quadrat)

Durch gelenkschonende Übungen werden in diesem Kurs besonders die Ausdauer und somit auch die Fettverbrennung unterstützt. Daneben macht der Wasserwiderstand die Bewegung doppelt effektiv, fördert die Durchblutung der Haut und unterstützt den Abbau von Stoffwechselablagerungen.

2.5. Übungsstunde:

Bodyworkout

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner:

Gabi Kleiner, 0152 / 01562618

Kursbeschreibung:

Sei mit dabei - Wir wollen mit guter Musik und unter netten Leuten unseren Body formen und Spaß haben.

In der ersten Hälfte kurbeln wir mit fetziger Musik und einfachen Aerobic/Stepaerobic oder Tanzelementen unsere Kalorienverbrennung an und kräftigen und straffen im zweiten Teil unsere Bauch/Bein/Po/Arme/Rücken-Muskulatur. Zum Abschluss dehnen wir die beanspruchten Muskelgruppen und fördern unsere Beweglichkeit.

Bitte Handtuch für die Übungen an der Matte mitbringen.

Kursbeschreibung:

Wir haben auch 2023 an unserem Body ge-(workout)-arbeitet. Manche Teilnehmer konnten zeitlich nicht mehr, neue kamen dazu. Unsere Verbundenheit mit der Turnabteilung wird immer größer, da erfreulicherweise viele Turntrainerinnen als Teilnehmer mitmachen. Zusätzlich kamen auch junge Mütter der Mutter/Kind-Gruppen von Doris dazu, die ja automatisch Mitglieder sind und so in Gesund & Fit ein breites Angebot haben, sich selbst sportlich zu betätigen. Im Sommer haben wir ein paar Stunden Outdoor-Sport auf der Hockeywiese in unserem wunderschönen Stadion durchgeführt. Eine gemeinsame Radtour zum After-Work an der Weinkelter in Metzingen verband Sportliches mit Geselligem. Aber auch in unseren Stunden haben wir Dank wunderbaren und fröhlichen Teilnehmer schöne Stunden.



2.6. Kurs-System: Fitness für die Faszien, sowie für Kopf und Körper

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

Ansprechpartner:

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Das Training für den ganzen Körper. Von den Armen, Schultern, über Brust- Rücken- Bauch- bis zu den Beinen werden Übungen durchgeführt, die das Gewebe straffen, die Kraft verstärken und die Beweglichkeit verbessern.

Ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft, Ausdauer, Workout, Mobilität, Entspannung und natürlich ganz viel Spaß.

2.7. Kurs-System:

Hatha Yoga

Harmonie von Körper-Geist-Seele

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

Gabriele Kleiner, 0152 0156-2618

Kursbeschreibung & Bericht:

Yoga bedeutet Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Regelmäßig praktiziert hilft es Ausgeglichenheit und Entspannung zu erfahren, Kraft zu entwickeln und Energie fließen zu lassen sowie die Beweglichkeit und die Gesundheit zu verbessern. In einer kleinen, festen Gruppe möchten wir in die Welt des Hatha Yogas einsteigen. Wir üben im Bürgerhaus und im Hochsommer auf der Hockeywiese.



2.8. Kurs-System:**Hatha Yoga
Fit und entspannt ins Wochenende**

Freitag 09:30 - 10:45 Uhr

Ansprechpartner:

Andrea Hüttl-Fritz, 0152 538 49 18

Kursbeschreibung:

Dieser Yoga-Kurs ist für alle Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die in das traditionelle Hatha Yoga eintauchen möchten.

Der Kurs umfasst insbesondere körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu harmonisieren.

Dies fördert die Stärkung der Kernmuskulatur und der Beweglichkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden und wirkt unterstützend im Stressmanagement.

2.9. Übungsstunde:**Jedermannsport**

Dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr

Ansprechpartner

Ulrich Sensbach, Gutenbergstr. 31, 72585 Riederich, 07123 / 33736

Kursbeschreibung:**3 Blöcke**

Der Sportabend der Jedermänner teilt sich in 3 Blöcke auf:

1. Basketball
2. Gymnastik
3. Volleyball

Dieses Sportprogramm wird ergänzt durch wandern, rad- und skifahren.

2.10. Übungsstunde:

Lauftreff „Running Fun“

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr

Ansprechpartner

Gabi Kleiner, 0152 / 01562618

Kursbeschreibung:

Laufen ist eins der wirksamsten Verjüngungsmittel, optimiert das Herzkreislaufsystem, stärkt das Immunsystem, beugt Krankheiten vor und macht Spaß und gute Laune!

Deshalb haben die Teilnehmer des Anfänger- und des Fortgeschrittenen Laufkurses 2020 zusammen mit laufinteressierten Freunden den TSV Riederich TuL Lauftreff wieder zum Leben erweckt.

Wir treffen uns einmal wöchentlich und drehen nach einer Aufwärm- und Mobilisationsphase unsere ca. 40–50-minütige Runde rund um Riederich.

Läuferspezifische Kräftigungsübungen und eine ausgiebige Dehneinheit runden das Training ab.

Bericht:

2023 haben wir anstatt einem Volkslauf eine lange Wanderung unternommen. Von der Gutenberghalle (unserem üblichen wöchentlichen Start) sind wir bis auf die Burg Teck gewandert 23 km. Unsere Verpflegung war bestens vorbereitet inkl. freundlichen Lieferservice (vielen DANK an Simones Mann) – wir hatten die besten Guides ever (Vielen DANK an Sabine und Julia) – nur das Regenwetter wollte unsere Motivation unter Beweis gestellt haben. Aber an Motivation, Sekt und gute Laune hat es nicht gefehlt. So verbrachten wir einen wunderschönen Abend auf der Burg Teck, genossen und Sonnenuntergaben, das gute Essen und den erholsamen Schlaf in neu renovierten Zimmern. Vielen DANK an Julia für den schönen Weihnachtsumtrunk.



2.11. Kurs-System (NEU 2024): Lebensqualität durch Bewegung / stabil älter werden

Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind alle Menschen angesprochen, die Spaß an der Bewegung haben. Die Gymnastikübungen werden wir auf dem Stuhl oder im freien Raum durchführen.

Inhalte des Kurses sind:

- Gleichgewicht, Körperhaltung und Bewegungssicherheit
- Koordination und mentale Fitness
- Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden
- Ausdauerfähigkeit
- Dehnungen
- Einsatz von Trainingsgeräten
- Spaß in der Gruppe und Tipps für den Alltag

2.12. Kurs-System: Men at Work

Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs ist ausschließlich für Männer gedacht.

Das Ziel eines guten Ausgleichstrainings ist es, die Rumpfkraft zu verbessern.

Das Training kräftigt die Muskeln und stärkt den Rücken.

Wir lassen unser Workout ausklingen mit Dehnungsübungen und/oder Entspannung.

2.13. Übungsstunde: **Nordic Walking meets Bodyworkout**

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr (März – Oktober)

Ansprechpartner

Gabi Kleiner 0152-0156-2618

Kursbeschreibung:

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der du sehr schnell gehst, deinen Bewegungsrhythmus mit speziellen Stöcken unterstützt und somit Bein-, Gesäß-, Arm- und Rückenmuskulatur trainierst. Nordic Walking stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur und verbessert die aerobe Ausdauerfähigkeit. Diese Vorteile möchten wir nutzen und mit gezielten Kräftigungsübungen aus dem Bodyworkout ergänzen, um unseren Körper zu formen und den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Das Training erfolgt in Intervallen zwischen schnellem Nordic Walking und Kräftigungsübungen - teilweise mit antreibender Musik.

Bericht:

Bei Wind und Wetter und auch bei Hitze drehen wir fleißig unsere Runden. Wir trainieren aerob, so dass immer noch genügend Puste bleibt, um sich auf den Runden mit den verschiedensten Nordic-Walkern zu unterhalten. Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz. Besonderer Dank geht an Viola Ambacher, die hervorragend als Ersatztrainerin die Gruppe leitet.



Als sportliches Highlight sind wir beim Spendenlauf in Metzingen mitgelaufen. Zusätzlich zu der durch die Anzahl der Runden erlaufenen Spende haben wir im Namen des TSV Riederich TuL eine Geldspende überbracht und das soziale Projekt unterstützt. Vielen DANK an alle Läufer & Läuferinnen und besonders an Klaus Bender für die Unterstützung der Idee.

2.14. Kurs-System:**Pilates für Einsteiger**

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Pilates ist aufgrund seiner Vielseitigkeit und der harmonischen Verbindung von bewusster Bewegung mit Entspannung ein ganzheitliches Fitnessangebot, das für alle Altersgruppen optimal geeignet ist.

2.15. Kurs-System:**Pilates für Fortgeschrittene**

Montag 16:30 - 17:30 Uhr

Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr

Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs vertieft das vorhandene Wissen, zeigt neue Übungen und Tipps. Alle Interessierten, die den Anfängerkurs besucht oder bereits Erfahrungen haben, sind herzlich willkommen.

2.16. Übungsstunde: Powerfitness

Montag 20.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner

Marion Uber, 07123 / 9560401

Kursbeschreibung:

Das abwechslungsreiche Programm richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben und in Form bleiben wollen. Die Stundenbilder beginnen meistens mit einfachen Schrittkombinationen oder auf spielerische Art. Im Anschluss gibt es Kräftigungs- und Dehnungsübungen mittels funktioneller Gymnastik. Der Hauptteil findet mit verschiedenen Materialien statt: Hula Hoop, Steps, Hanteln, Thera Bändern Redondo Bälle, Swing Stäbe usw.

2.17. Kurs-System: Präventionssport – Arthrose (Gelenke schützen und entlasten)

Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs werden gezielte Übungen des Sprung- und Kniegelenks, sowie der Hüfte erlernt, um Arthrose vorzubeugen.

Bei einer bereits vorhandenen Arthrose soll die Gelenkigkeit verbessert werden.

Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Balance- und Koordinationsübungen trainiert.

Durch die Schulung des Bewegungsablaufes soll eine optimale Funktion der drei Gelenke erreicht werden.

2.18. Kurs-System: Rollator-Sport – Sport kennt kein Alter

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Angesprochen sind alle Personen, die mit einem Rollator unterwegs sind, sich aber auch noch eine Zeit lang ohne diese Gehhilfe bewegen können. Trainiert wird mit und ohne Handgeräte.

Ziele des Kurses sind:

- Gleichgewicht und Bewegungssicherheit verbessern
- Koordinationsschulung
- Kognitive und mentale Fitness fördern
- Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden verbessern
- Soziale Kontakte und Erfahrungsaustausch fördern

2.19. Kurs-System: Rückengymnastik

Freitag 08:30 - 09:30 Uhr

Ansprechpartner

Heike Weitmann (ÜL B – Sport in der Prävention) Tel. 07127 / 9319460

Kursbeschreibung:

2 Kurse jährlich mit je 15 Übungsstunden

Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Damen und Herren jeden Alters.

Derzeit liegt das Alter der Teilnehmer*innen bei 60+.

Trainingsinhalte:

Aufwärmen in lockerer Runde mit Musik, Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Schulung von Koordination, Körperhaltung und Gleichgewicht, Mobilisation der Muskeln und Gelenke, Kräftigung und Dehnung. Dazu nutzen wir auch Handgeräte wie die Gymnastikmatte, Bälle, Stäbe, Tücher, Therabänder, ...

Nebenbei gibt es auch Tipps, wie im Alltag Bewegungsabläufe verbessert werden können und zum Schluss der Übungsstunde entspannen wir z.B. bei einer meditativen Geschichte, Progressiver Muskelentspannung oder Igelballmassage.

Auch das Jahr 2023 ließen wir bei einem Spaziergang mit anschließendem „Weihnachtsfrühstück“ im Café Bayer in Mittelstadt ausklingen.

2.20. Übungsstunde:

Step und Fit

Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr

Ansprechpartner

Regina Gugel, 07123 / 3810440

Kursbeschreibung:

Die Übungseinheit von 90 Minuten ist geteilt in zwei Blöcke: in der ersten Hälfte beginnen wir nach einem intensiven Aufwärmen mit dem Erarbeiten einer Step-Aerobic-Choreographie, die drei Blöcke umfasst.

Im zweiten Block folgt ein Bodystyling Programm bestehend aus einem Mix aus Bauch-Beine-Po, Training für den Rücken sowie Krafttraining über die großen Muskelketten.

Unterstützt wird das Training häufig durch den Einsatz von verschiedensten Kleingeräten wie Theraband, Hanteln oder Tubes.

Bericht:

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, darauffolgt 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.

Natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, wir nutzen die Chance auf ein gemeinsames Essen, wenn wir die Halle im Herbst einmal nicht nutzen können, außerdem stimmen wir uns mit einem kleinen Umtrunk auf die Sommer- und Weihnachtspause ein.



2.21. Kurs-System:

Stretch & Relax

Ansprechpartner

Cornelia Deyle

Kontakt: 07127/88685 oder 0157/80948987

Kursbeschreibung:

Zusammenwirken und aktivieren von Körper und Geist durch bewegen - dehnen - entspannen.

Ziel des Kurses ist, den Zusammenhang zwischen Körper und Geist erlebbar zu machen und zu spüren, wie sie sich gegenseitig beeinflussen.

Dadurch können neue Möglichkeiten eröffnet werden, um Stress selbstwirksam gegenzusteuern.

2.22. Kurs-System: Ski – Fitness Workout für Wintersportler

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr (September - Ostern)

Ansprechpartner

Achim Wenzelburger, 07123 / 34491

Kursbeschreibung:

Skifit - Fitness Workout für Wintersportler

Für alle, die fit über den Winter kommen, oder sich auf die Skisaison für Alpinski, Snowboard und Langlauf vorbereiten wollen. Durch abwechslungsreiche Kräftigungsübungen wird für einen Muskelaufbau gesorgt. Insbesondere Bein-, Rumpf- und Schulterbereich werden trainiert, um die Gelenke auf den Wintersport vorzubereiten und damit zu schützen.

Fitnessübungen für Kondition, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht sind weitere wichtige Elemente.

Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Hilfsmitteln wie leichte Gewichte, Blackroll, Stepper und Medizinball gearbeitet, um ein abwechslungsreiches Programm anzubieten. Motivierende Musik zu den Übungen darf natürlich nicht fehlen.

Also rein in die Sportkleidung und folgendes mitbringen:

- eigene Gymnastikmatte
- Großes Handtuch zur Unterlage
- Trinkflasche

2.23. Kurs-System:

Elementar-Schwimmkurs

Montag 15:00 - 15:45 Uhr

Ansprechpartner

Sabine Bolz / Julia Biesinger

Kontakt: [Schwimmkurse-Riederich\(at\)t-online.de](mailto:Schwimmkurse-Riederich(at)t-online.de)

Kursbeschreibung:

Elementar-Schwimmkurs

(Wassergewöhnung und Vorbereitung zum Schwimmkurs)

Auf vielfältige und spielerische Weise sollen sich die Kinder ab 5 Jahren mit der noch unbekanntem Erlebniswelt "Wasser" auseinandersetzen.

2.24. Kurs-System:

Einsteiger-Schwimmkurs

Montag 16:00 - 16:45 Uhr

Donnerstag 17:00 - 17:45 Uhr

Sabine Bolz/Julia Biesinger

Peter Ebner/ Christoph Essig

Ansprechpartner

Sabine Bolz / Julia Biesinger

Peter Ebner/ Christoph Essig

Kontakt [Schwimmkurse-Riederich\(at\)t-online.de](mailto:Schwimmkurse-Riederich(at)t-online.de)

Kursbeschreibung:

Einsteiger-Schwimmkurse

Diese Kurse sind nur für Kinder ab 5 Jahren gedacht, die bereits den Elementarkurs besucht haben oder keinerlei Angst und Scheu vor dem Element "Wasser" haben. Sie sollten ohne Probleme mit dem Kopf unter Wasser gehen können.

Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten zum selbstständigen Aufenthalt im schwimmtiefen Wasser. Auf spielerische Art wird versucht, das Schwimmen zu erlernen.

2.25. Kurs-System:

Montag 17:00 - 17:45 Uhr
Donnerstag 18:00 - 18:45 Uhr

Aufbau-Schwimmkurs für Kinder

Sabine Bolz/Julia Biesinger
Peter Ebner/ Christoph Essig

Ansprechpartner

Sabine Bolz / Julia Biesinger
Peter Ebner/ Christoph Essig

Kontakt: Schwimmkurse-Riederich(at)t-online.de

Kursbeschreibung:

Diese Kurse sind nur für Kinder geeignet, die schon einen Schwimmkurs besucht haben und ihre Fertigkeiten noch verbessern und ausbauen wollen.

Die Teilnehmer an den Donnerstag-Kursen können zum Abschluss die Seepferdchen-Prüfung ablegen.

2.26. Kurs-System:

Donnerstag 19:00 - 19:45 Uhr

Schwimmtraining für Kinder bis 10 Jahre**Ansprechpartner**

Sabine Bolz / Julia Biesinger
Peter Ebner/ Christoph Essig

Kontakt: Schwimmkurse-Riederich(at)t-online.de

Kursbeschreibung:

Mit unserem neuen Kurs möchten wir ohne Leistungsdruck das Schwimmen verfestigen und den Kindern neue Dinge rund ums Schwimmen erschließen. Wie fühlt es sich z.B. an, wenn man mit Klamotten ins Wasser fällt und warum sollte man so viel wie möglich ausziehen, bevor man ins Wasser springt, um anderen Menschen zu helfen oder geht eigentlich Rückenschwimmen? Selbstverständlich wird der Spaß auch nicht zu kurz kommen.