



**TSV Riederich 1897 e.V.**  
**Turnen und Leichtathletik**

# Jahresbericht 2024

---



**Turnen**



**Leichtathletik**



**Gesund & Fit**

## Inhalt

|      |                                                    |    |
|------|----------------------------------------------------|----|
| I.   | Bericht des Abteilungsleiters – Rückblick auf 2024 | 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                  | 31 |

## **I. Bericht des Abteilungsleiters – Rückblick auf 2024**

Der Jahresbericht 2024 eröffnet wieder die Möglichkeit, sich über die vielfältigen sportlichen und gesellschaftlichen Ereignisse in der Abteilung zu informieren. Die Fachbereiche Turnen, Leichtathletik und Gesund & Fit berichten in Wort und Bild über Training, Wettkämpfe und Veranstaltungen im zurückliegenden Jahr.

Vorneweg ein paar Zahlen und Daten: Die Zahl der Abteilungsmitglieder blieb am 01.01.2024 mit 906 nahezu unverändert gegenüber dem Vorjahr. Der Anteil der weiblichen Mitglieder (622) ist mehr als doppelt so hoch wie der männliche (284). Für die zahlreichen Kurs- und Trainingsstunden waren 53 Übungsleiter und Assistenten (davon 25 mit Lizenz) verantwortlich.

Erfreulich ist nach wie vor, dass viele Kinder und Jugendliche am Vereinssport interessiert sind. Über ein Drittel unserer Mitglieder (340) sind unter 18 Jahre. Gerade in Zeiten, wo zunehmender Bewegungsmangel bei Kindern in unserer immer digitaler werdenden Welt beklagt wird, ist es wichtig, dass auf schulsportliche Unterrichtsstunden noch stärkerer Wert gelegt wird und auch die Sportvereine qualifizierte Angebote bereithalten. Dies erfordert jedoch die konsequente und nachhaltige Unterstützung von ehrenamtlichem Engagement durch Staat und Kommunen.

Als Abteilung wollen wir auch künftig alles daransetzen, unseren jungen Mitgliedern den Zugang zu sportlichen Aktivitäten in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Sport ist sinnvolle Freizeitbeschäftigung, fördert die Gesundheit, stärkt das Selbstbewusstsein und die soziale Kompetenz.

Leider wurde das Lehrschwimmbad im Frühjahr ziemlich unerwartet wegen technischer Mängel geschlossen. Daher mussten alle Schwimm- und Gymnastikkurse von einem Tag auf den anderen und auf unbestimmte Zeit abgesagt werden. Zu befürchten ist nun, dass eine umfängliche Sanierung des rund 60 Jahre alten Bades aus Kosten- und Finanzierungsgründen scheitert. Dies wäre umso bedauerlicher, weil dann insbesondere die Schulkinder nicht mehr die ortsnahe Möglichkeit hätten, das Schwimmen zu erlernen. Und auch die erst 2023 in die Trägerschaft der Abteilung übernommenen Schwimmkurse könnten keine Fortsetzung finden, genauso wie die traditionellen Wassergymnastikkurse für Erwachsene.

Im Namen des gesamten Ausschusses bedanke ich mich für die hervorragende Teamleistung, zu der unsere Trainer und Übungsleiter sowie viele Helferinnen und Helfer beigetragen haben.

Klaus Bender

Abteilungsleiter

## **II. Bericht des Schriftführers**

Im Geschäftsjahr 2024 wurden 2 Ausschusssitzungen durchgeführt. Tanja Metzger und Andreas Haubensak verfassten jeweils ein Protokoll. Beide Protokolle wurden per E-Mail an die Ausschussmitglieder verteilt.

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

Benedikt Reinsch

Schriftführer

### III. Bericht der Sparte Turnen



**Spartenleiterin**

Dorothee Schöllkopf

**Stellvertretender Spartenleiter**

Dennis Tröster

#### Trainingszeiten Gerätturnen

**montags, Gutenberghalle:**

16.30 - 18.30 Uhr: Jahrgänge 2016 bis 2015 (w)  
16.30 - 18.30 Uhr: Jahrgänge 2014 bis 2013 (w)  
18.15 - 20.15 Uhr: Jahrgänge 2012 bis 2007 (w)  
19.30 - 21.30 Uhr: Aktive Turnerinnen und Turner

**dienstags, Gutenberghalle**

14.45 - 15.45 Uhr: Vorschulturnen (w+m)

**dienstags, Schulsporthalle**

16:30 – 17:30 Uhr Turntiger (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 2016 bis 2013 (w)  
18.00 - 20.00 Uhr: Jahrgänge 2012 bis 2007 (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 2018 und älter (w+m)

**freitags, Gutenberghalle**

17.00 – 18.30 Uhr: Jahrgänge 2018 bis 2017 (w)  
17.00 - 18.30 Uhr: Alle Altersklassen, ab 1. Klasse (m)

## 1. Sportjahr 2024

Wir blicken auf ein sportliches Jahr 2024 zurück. Zu Beginn des Sportjahres richtete der TSV die jährlichen Vereinsmeisterschaften aus. Kurz darauf folgte der Besuch des DTB-Pokals, bei dem unsere jungen Turnerinnen ihren Turnvorbildern bei beeindruckenden akrobatischen Leistungen zuschauen durften. Im April fanden gleich zwei Wettkämpfe statt. Die jungen Turnerinnen konnten sowohl beim Gaufinale, als auch beim Frühjahrssportfest zeigen, worauf sie trainiert hatten.

Auch wenn das Landesturnfest aufgrund Starkregens früher als geplant beendet werden musste, ist diese Veranstaltung dennoch ein regelmäßiges Highlight für alle Turnerinnen und Turner, da hier das Miteinander ebenso wichtig ist, wie die sportlichen Leistungen. Nach den Sommerferien wurde von den Übungsleitern ein Trainings- und Übernachtungswochenende organisiert, an dem die Kinder viel lernen durften. Mit dem Gelernten traten die Turnerinnen und Turner in Kirchentellinsfurt im November ihren letzten Wettkampf im Jahr 2024 an. Hier zeigten sie saubere Übungen, was sich in den Platzierungen widerspiegelte. Zum Abschluss des Jahres richteten wir wieder unsere Kinderweihnachtsfeier in der Gutenberghalle aus.

Auch im Kinderturnen konnten wir gemeinsam ein neues Angebot organisieren. Die „Turntiger“ ist eine Übungsstunde für die 5-jährigen. Diese findet ohne die Eltern statt und wird von Tanja Metzger, Judith Bäuerle, Lena und Valerie Metzger und Josefine Raißle geleitet. Durch dieses Angebot konnte das Eltern-Kind-Turnen entlastet werden. Die Abteilung freut sich über dieses neue Angebot.

Auch im Kinderturnen sind alle Gruppen voll und derzeit können nur eingeschränkt Kinder aufgenommen werden.

Wir freuen uns, dass die Angebote der Sparte Turnen so gut angenommen werden.

## 2. Turnbetrieb

Für den Turnbetrieb waren verantwortlich:

### **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, Tanja Metzger, Valerie Metzger, Judith Bäuerle, Petra Bulkescher

#### Männlich:

Michael Raißle, Marcel Krämer

### **Übungsleiter Helfer:**

#### Weiblich:

Emma Sonntag, Hannah Dreier, Lotta Brunkau, Kim Vrbaslija, Josefine Raißle

### **Kampfrichter mit D-Lizenz:**

#### Weiblich:

Tanja Penker, Daniela Plogstedt, Saskia Plogstedt, Lena Bäßler, Lena Metzger, Emma Sonntag, Gwendoline Schneider, Hannah Dreier, Lotta Brunkau, Kim Vrbaslija

#### Männlich:

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

## **3. Wettkämpfe und Turnfeste Gerätturnen**

### **3.1. Vereinsmeisterschaften Gerätturnen 02.03.2024**

Am 2. März fanden die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der TurnerInnen des TSV Riederich statt. Bereits um 9 Uhr wimmelte es in der Gutenberghalle vor aufgeregten Teilnehmenden.

Insgesamt nahmen 110 TurnerInnen an dem Wettkampf teil, der in drei Durchgängen nach Alters- und Leistungsklassen ausgetragen wurde. Es war wie jedes Jahr, toll zu sehen, mit welcher Begeisterung und gleichzeitig auch Konzentration der Wettkampf geturnt wurde. Alle hatten die Gelegenheit ihr Können zu demonstrieren, angefangen bei den Kindern des Vorschul- und FUN-Turnens. Sie absolvierten die Tierolympiade mit insgesamt sechs Stationen, in denen unter anderem Schnelligkeit, Koordination und Kraft geprüft wurden. Die Mädels und Jungs der F-Jugend bis zur Offenen Klasse präsentierten hingegen Übungen an Sprung, Reck, Balken/Barren und Boden, die vom Publikum stets mit begeistertem Applaus quittiert wurden.

Schön war es auch, den Teamgeist der TurnerInnen zu sehen: Alle feuerten sich gegenseitig an und ermutigten einander, ihr Bestes zu geben. Die Ergebnisse waren beeindruckend und es gab viele strahlende Gesichter, als die Medaillen und Pokale verliehen wurden.

Ein herzliches Dankeschön an alle TrainerInnen, HelferInnen, Kuchenspendende und den Hausmeister, ohne die der gelungene Tag nicht möglich gewesen wäre.

### **Ergebnisse:**

#### **Vereinsmeisterin in Juti F**

1. Louisa Shivnarain

#### **Vereinsmeister in Jutu F**

1. Jonas Reuter

#### **Vereinsmeisterin in Juti E**

1. Marie Gärtner
2. Carolina Heß
3. Kira Lider

#### **Vereinsmeister in Jutu E**

1. Lias Akar

**Vereinsmeisterin in Juti D**

1. Lenia Walker
2. Lisa Kailer
3. Mirja Santner

**Vereinsmeister in Jutu D**

1. Lukas Steininger
2. Tim Steiniger
3. Sven Meyer

**Vereinsmeisterin in Juti C**

1. Luisa Kontrawatz
2. Anna Löffler
3. Lotta Krampulz

**Vereinsmeister in Jutu C**

1. Ensar Mavis
2. Luka Juricevis

**Vereinsmeisterin in Juti B**

1. Lotta Brunkau
2. Angelina Wagner
3. Valerie Metzger

**Vereinsmeister in Jutu B**

1. Leo Fritz
2. Julian Steiniger
3. Henry Kleemann

**Vereinsmeisterin in Juti A**

1. Lena Metzger
2. Linda Schlotterbeck

**Vereinsmeister in Jutu A**

1. Robin Seiffarth

**Vereinsmeisterin in Turnerinnen 19-29**

1. Lara Bangert
2. Marie Plogstedt
3. Saskia Seiffarth

**Vereinsmeister in Turner 19-29**

1. Marcel Krämer

**3.2. VR Talentiade: Gau-Finale Einzel am 13.04.2024 in Bad Urach**

Am 13. April 2024 fand die VR-Talentiade: Gau-Finale Einzel in Bad Urach statt. An diesem Tag traten 220 Mädchen in verschiedenen Altersklassen gegeneinander an. Auch drei junge Turnerinnen aus Riederich nahmen an diesem Wettbewerb teil und lieferten starke Leistungen.

Der erste Durchgang begann mit Anna Löffler in der Altersklasse Juti C12, die am Sprung startete. Da sie die einzige Teilnehmerin von Riederich in ihrem Jahrgang war, war die Aufregung besonders groß. Einige kleinere Wackler begleiteten ihren Wettkampf. Trotz dieser Herausforderungen konnte sie mit einer starken Leistung abschließen und erreichte am Ende den 24. Platz mit 52,35 Punkten.

Im zweiten Durchgang waren Ida Brunkau und Lenia Walker an der Reihe. Beide starteten am Balken und zeigten dort eine solide Übung. Danach ging es für beide am Boden weiter, wo Lenia eine neue Übung präsentierte. Leider hatte sie einige Elemente vergessen. Die Nervosität hatte sich durch den ganzen Wettkampf gezogen, was sich

leider in der Wertung bemerkbar gemacht hat. Dennoch kämpfte sie sich weiter und beendete ihren Wettkampf mit einem starken Durchhaltevermögen. Sie belegte am Ende den 48. Platz mit 47,80 Punkten.

Ida ließ sich jedoch nicht von den Schwierigkeiten ihrer Mitstreiterinnen beeindrucken und zeigte einen stabilen Wettkampf. Auch wenn die Konkurrenz stark war, konnte sie mit einer Leistung von 53,25 Punkten den 30. Platz erreichen.

Für alle drei Mädchen war der Wettkampf vor allem eine wertvolle Erfahrung. Trotz unterschiedlicher Platzierungen sind wir stolz auf die gezeigten Leistungen. Der Fokus des Wettkampfs lag auf dem Sammeln von Wettkampferfahrung, was den Mädchen durch die Teilnahme an diesem Event definitiv gelungen ist. Die Riedericher Turnerinnen können stolz auf ihre Leistungen sein.

#### **Ergebnisse:**

**Juti C11:** 30. Ida Brunkau  
48. Lenia Walker

**Juti C12:** 24. Anna Löffler



### **3.3. Frühjahrssportfest am 27.04.2024 in Derendingen**

Am Samstag, den 27. April 2024 fand das diesjährige Frühjahrssportfest des Turngau Achalms statt. Ein Einzelwettkampf für Turner\*innen von der E-Jugend bis zur Offenen Klasse. Austragungsort war die Turnhalle Feuerhäggle in Derendingen. Bereits um 7.30 Uhr trafen sich die Turnerinnen des ersten Durchgangs (E-Jugend) auf dem Parkplatz der Gutenberghalle, um gemeinsam nach Derendingen zu fahren. Dort startete um 8.45 Uhr der Wettkampf und bis ca. 10.30 Uhr wurde konzentriert geturnt. Für viele war dies der erste auswärtige Wettkampf überhaupt und damit besonders aufregend. Der TSV Riederich hatte, wie sich bei der Siegerehrung kurze Zeit später herausstellte, viele tolle Ergebnisse zu vermelden.

Nun war es auch schon Zeit für den zweiten Durchgang. Und die Turnerinnen der Jugenden D, B, A und Offenen Klasse konnten ihr Können zeigen. Auch hier absolvierten alle den Wettkampf sehr erfolgreich, was die Siegerehrung um 14.30 Uhr zeigte. Hier gab es einige Top10 Platzierungen: JutiD10 Lisa Kailer (Platz 8), JutiD11 Mirja Santner (Platz 8), JutiB Emma Landenberger (Platz 7), JutiB Valerie Metzger (Platz 6) und einen hervorragenden ersten Platz in der B-Jugend von Marie Simunic.

Der dritte und letzte Durchgang war für die Turnerinnen der C-Jugend und die Turner aller Altersklassen. Auch sie bewiesen viel Talent und die anschließende Siegerehrung brachte weitere Top10 Ergebnisse mit sich: JutiC12 Lotta Krampulz (Platz 10) und auf dem zweiten Platz Luisa Kontrawatz, sowie Marcel Krämer auf Platz 3 der Offenen Klasse.

#### **Ergebnisse:**

**Juti E8:** 18. Hanna Kiesow



24. Mia-Sophie Saba

**Juti E9:**

13. Amelia Schuster  
26. Leonie Wenisch  
27. Chayenne Blümchen  
29. Carolina Heß  
29. Thea Marie Feder  
32. Mira Koegel  
39. Amelie Reusch

**Juti D10:**

8. Lisa Kailer  
23. Helen Grauer  
23. Leonie Hacker  
30. Aurelia Maier  
31. Mia Knoll  
31. Emma Haug  
35. Emma Doster  
42. Frieda Wurster  
44. Paula Schall  
51. Mia Grundler

**Juti D11:**

8. Mirja Santner  
18. Nele Stiefel  
19. Anna Mitter  
21. Amelie Gebhard

**Juti C12:**

2. Luisa Kontrawatz  
10. Lotta Krampulz  
13. Klara Ulmer  
15. Josefine Raißle

**Juti B:**

1. Marie Simunic  
6. Valerie Metzger  
7. Emma Landenberger

**OK M:**

3. Marcel Krämer

### 3.4. Landesturnfest Ravensburg vom 30.05.-01.06.2024

Am 30. Mai war es endlich wieder soweit! Die TurnerInnen des TSV Riederichs machten sich auf den Weg zum Landesturnfest in Ravensburg, um gemeinsam mit mehr als 10.000 weiteren Teilnehmenden ein Wochenende voller Sport und Spaß zu verbringen. Um 8 Uhr ging es gemeinsam an der Gutenberghalle los. Ziel war die Humpis-Schule, die die nächsten drei Tage als Unterkunft dienen sollte. Dort angekommen, konnte sich jeder einrichten, bevor alle sich gemeinsam auf den Weg zum ersten Event machten: Der 4inMotion Wettkampf, bei dem 4 TurnerInnen, einer Staffel ähnlich, möglichst schnell Übungen an den Geräten Boden, Balken, Barren und Sprung zeigen mussten. Der TSV stellte vier Mannschaften, die die Herausforderung alle unter großem Jubel absolvierten. Bald schon ging es dann zum Essen und zur Eröffnung auf den Ravensburger Marktplatz. 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 trotz Regen ausgelassen. Und auch später an der Schule wurde der erste Turnfestabend gefeiert.

Der nächste Tag wurde mit einem Frühstück in der Schule begonnen und anschließend bereits erste Wettkampfvorbereitungen getroffen. Dann ging es, ausgestattet mit Regenjacke und Regenschirm, von Wettkampfstätte zu Wettkampfstätte. Diese waren dank der großen Auswahl an Disziplinen (von Geräteturnen über Leichtathletik und Rope Skipping bis hin zu Schwimmen) weit verstreut. Bis auf einen 100m-Lauf, der wegen misslungener Zeitmessung, zweimal gelaufen werden musste, war der Wettkampftag bei allen TurnerInnen sehr erfolgreich. Und während die einen in der Schule Pizza aßen, Feuer-Wasser-Sturm im Schulflur spielten und sich für die Turnfestparty bereit machten, ging für andere der Team Challenge-Wettkampf los, der ebenfalls mit Bravour gemeistert wurde. Unterdessen wurde bei der Turnfestparty in der Ravensburger Eissporthalle ausgelassen gefeiert und getanzt, doch leider musste die Veranstaltung bereits um 23:30 Uhr wieder beendet werden, weil dank der kritischer werdenden Hochwassersituation ein Verbandsverbot verhängt wurde. Zurück an der Schule wurde aber trotzdem niemandem langweilig: es wurde unter anderem ein Brotkistenrutschen veranstaltet und noch bis tief in die Nacht gefeiert.

Der Samstag brachte dann die schlechten Neuigkeiten: Aufgrund des Hochwassers musste das Landesturnfest frühzeitig beendet werden. Damit fiel auch der Besondere Wettkampf buchstäblich ins Wasser, den einige TurnerInnen eigentlich noch bestritten hätten. Gegen Mittag ging es somit zurück nach Hause. Und auch wenn die Stimmung etwas bedrückt war, konnten doch alle mit Freude auf die gemeinsamen ereignisreichen Tage zurückblicken. Bereits jetzt freuen sich die TurnerInnen auf das Deutsche Turnfest in Leipzig, das im kommenden Jahr ansteht und verspricht, genauso besonders wie dieses zu werden.

#### Ergebnisse:

**WWK W 15-15:** 120. Marie Simunic  
151. Lotta Brunkau  
188. Hannah Dreier  
213. Valerie Metzger

**WWK W 16-17:** 139. Lena Metzger

**WWK W 20-24:** 49. Marie Plogstedt  
70. Milena Kress  
94. Finja Pahnke  
112. Jana Leia Schindler

**WWK W 25-29:** 40. Lena Haug  
52. Alisa Bock  
60. Saskia Plogstedt

**WWK W 50-54:** 12. Daniela Plogstedt  
17. Tanja Bäßler  
24. Marisa Kress-Manco

**WWK M 20-24:** 91. Jan Suhm  
109. Nils Ladwig  
111. Lorenz Raißle  
114. Marcel Krämer

**WWK M 25-29:** 62. Jens Friedrichsohn

**WWK M 30-34:** 7. Andreas Haubensak  
39. Dennis Reichenecker

**WWK M 40-44:** 22. Marc Sensbach

**WWK M 50-54:** 31. Michael Raißle



### 3.5. Herbstsportfest am 09.11.2024 in Kirchentellinsfurt

Am 9. November trat der TSV Riederich beim Mannschaftswettkampf in Kirchentellinsfurt gegen starke Konkurrenz an, insgesamt gingen 69 Mannschaften an den Start. Der TSV war mit zehn Teams vertreten und konnte in allen Altersklassen beeindruckende Ergebnisse erzielen.

In der E-Jugend der Turnerinnen sicherten sich die drei Mannschaften die Plätze 3, 13 und 14. Die D-Jugend-Mannschaften der Turnerinnen erreichten solide Platzierungen auf Rang 7 und 10. Auch die C-Jugend war mit zwei Teams vertreten und belegte die Ränge 9 und 11.

In der offenen Klasse der Turnerinnen gelang dem TSV Riederich ein herausragendes Ergebnis mit Platzierungen auf Rang 1, 3 und 5. Bei den Turnern erreichte die D-Jugend-Mannschaft den 2. Platz, ebenso wie das Team der offenen Klasse.

Ein besonderes Highlight war das Comeback von Dennis R., Trainer der Jungenturngruppe, der nach 15 Jahren wieder aktiv antrat und seinem Team zu Platz 2 verhalf. Der erfolgreiche Wettkampftag in Kirchentellinsfurt zeigte das Engagement und die Leistungsbereitschaft des TSV Riederich in allen Altersklassen.



#### Ergebnisse

|                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| <b>E-Jugend weiblich:</b> | 3. Platz, 13. Platz und 14. Platz |
| <b>D-Jugend weiblich:</b> | 7. Platz und 10. Platz            |
| <b>C-Jugend weiblich:</b> | 9. Platz und 11. Platz            |
| <b>OK weiblich:</b>       | 1. Platz, 3. Platz und 5. Platz   |
| <b>D-Jugend männlich:</b> | 2. Platz                          |
| <b>OK männlich:</b>       | 2. Platz                          |

## 4. FUN-Turnen

|                       |                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------|
| <b>Übungsleiterin</b> | Katrin Plewnia                            |
| <b>Wann und wo</b>    | freitags von 16-17.30 Uhr, Schulturnhalle |
| <b>Für wen</b>        | Kinder ab 6 Jahren bis 4. Klasse          |

In unserer Fun Sport Gruppe entdeckten die 10-15 Kinder, von sechs bis zehn Jahren verschiedene Sportarten und Bewegungsformen. Ob Ballspiele, kreative Bewegungslandschaften, Klettern oder Turnen - es war für jeden etwas dabei. Die Kinder konnten ihre Fähigkeiten entfalten, neue Sportarten ausprobieren und viel über Teamgeist und Fairplay lernen.

Besonderen Wert legten wir auch wieder in diesem Jahr auf Inklusion. Jedes Kind konnte die Möglichkeit haben, aktiv teilzunehmen und seinen Platz in der Gruppe zu finden.

Der Spaß stand natürlich an erster Stelle, so konnten die Kinder mit viel Freude und Begeisterung an die Bewegung herangehen. Außerdem lernten die Kinder nicht nur viel über Bewegung, sondern auch über wichtige Werte wie Respekt, Toleranz und Zusammenhalt. Nun freuen wir uns auf ein weiteres Jahr mit unvergesslichen Momenten voller Bewegung.

Orientierten Gerätturnen, mit Schwerpunkten auf einer spielerischen Grundlagenausbildung ohne jeglichen Leistungsdruck:

- Gerätelandschaften
- Großgeräte
- Handgeräte
- spielerisches Ausdauertraining durch verschiedene Spiele

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten werden als Grundlage für viele weiterführende Sportarten und zum dauerhaften Breiten- und Freizeitsport geschult.



## 5. Pampersturnen

**Übungsleiterin** Doris Hagemann

**Wann und wo** mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr, Schulturnhalle

**Für wen** Kinder ab 1 bis 3 Jahre mit Begleitperson

Die Gruppengröße beträgt im Schnitt 15-20 Kinder. Angemeldet sind 22 Teilnehmer und die Anfragen nehmen stetig zu. Das hat mich veranlasst, eine Warteliste anzulegen und um Voranmeldung per E-Mail zu bitten.



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 sofort loslegen kann. Zwar ist die Muskulatur der Kleinkinder noch wenig ausgebildet und die Verletzungsgefahr entsprechend gering, trotzdem lernen wir spielerisch die Bewegungseinheiten Aufwärmen – Hauptteil – Cool down kennen.

Außer dem Körper soll auch der Geist angeregt werden. So beginnt meine Turnstunde stets mit demselben Begrüßungslied, einem wechselnden Fingerspiel und dem Mitmachlied „1-2-3 im Sauseschritt“. Anschließend gibt es ein Musikstopp-Spiel mit Handgeräten (Ball, Seilchen oder 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 deutsche Wasserball-Nationalmannschaft hat sich leider nicht für die Olympischen Spiele in Paris qualifizieren können. Dennoch wählten wir diese Disziplin zur Kinderweihnachtsfeier und statt eines Wettkampfs konnten die Zuschauer unsere jungen Athleten beim Training beobachten. Die neuen Talente des Teams durften mit vielen bunten Wasserbällen über einen Mattenhügel turnen. Das hat den Kindern viel Spaß gemacht, gab ein buntes Bild auf der Bühne ab und hat den Inhalt des begleitenden Musikstücks 'Topfit' bildhaft dargestellt.

## 6. Eltern-Kind-Turnen

**Übungsleiterin** Doris Hagemann

**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 39 Teilnehmer und die Anfragen nehmen stetig zu. Das hat mich veranlasst, eine Warteliste anzulegen und um Voranmeldung per E-Mail zu bitten.

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. Spielerisch schwingen die Kinder am Tau über einen „Krokodilgraben“, springen vom „Sprungbrett“, balancieren über eine „Hängebrücke“ oder rutschen einen „Wasserfall“ hinunter. 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. 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 gefragt, an den Geräten bietet es sich teilweise an. Mama / Papa können einen „Schlitten“ ziehen oder spielen den „Hai“, der die Kinder in der Fischreue 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. An Wettbewerben nimmt diese Gruppe nicht teil.

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

Zur Kinderweihnachtsfeier bildeten wir den Modernen Fünfkampf ab. Beim Springreiten nahmen die Kinder über 2 Kästen Anlauf und sprangen auf einen Weichboden. Ein aus Kasten(innen)teilen aufgebauter Tunnel musste schwimmend durchquert werden. Fechten durften die Kinder mit Poolnudeln, rannten anschließend zur nächsten Station und warfen mit leichten Bällen Pylonen ab (laufen und schießen). Die Vielfalt der Disziplinen war mit der großen Gruppe recht gut darstellbar und die Kinder hatten viel Spaß.

## 7. Turntiger

### Übungsleiter

Tanja Metzger, Judith Bäuerle, Petra Bulkescher,  
Josefine Raißle, Valerie Metzger, Lena Metzger

### Turnstunde

Dienstag, in der Schulsporthalle  
16:30 Uhr – 17:30 Uhr

### Angemeldete Kinder

25 Kinder, Alter zwischen 4 – 5 Jahren

Die „Turntiger“ sind eine neue Turngruppe für Kinder im Alter von 4-5 Jahren. Nach dem Eltern-Kind-Turnen wird bei uns zum ersten Mal ohne Mama, Papa oder einen anderen Erwachsenen geturnt.

Am 17. September 2024 hatten wir unsere erste Turnstunde. Zuerst sind wir mit den Kindern gestartet, die bis Dezember 2019 geboren sind. So haben bis zu den Weihnachtsferien 15 Kinder mitgeturnt. Nach den Weihnachtsferien haben wir die Kinder, die bis 06/2020 geboren sind in die Gruppe aufgenommen. Leider mussten wir auch einige auf die Warteliste nehmen, da die Gruppengröße auf 25 Kinder begrenzt ist.

Wir sind ein Team aus sechs Übungsleiterinnen von denen immer 3-4 da sind.

Kaum im September gestartet und sich gegenseitig kennengelernt, hieß es bald nach den Herbstferien auch schon üben für die Weihnachtsfeier. Eine Herausforderung, weil sich vieles gemerkt und in richtiger Reihenfolge „geturnt“ werden muss. Passend zum diesjährigen Motto „Olympia“ haben wir das Olympische Feuer entzündet und zum Titel „Go for Gold“ von Kyle Patrick verschiedene olympische Sportarten wie Gewichtheben, Turnen, Fechten, Tischtennis, auf der Bühne präsentiert.

Unsere Turnstunden haben immer den gleichen Ablauf:

Wir starten im Kreis sitzend und eines der Kinder begrüßt alle Kinder mit seinem Namen. Danach wird gemeinsam der „Turntiger“-Tanz getanzt.

Um richtig warm zu werden machen wir ein Aufwärmspiel, das kann zum Beispiel Feuer-Wasser-Sturm sein. Meist braucht es dann schon eine Trinkpause nach der wir, bevor es an die Geräteparcours geht, noch ein paar Übungen zur Förderung der Koordination mit dem Seil, Sandsäckchen oder Reifen machen.

Wer möchte kann nochmal einen Schluck aus der Trinkflasche nehmen und dann dürfen die Kinder an, aus Turngeräten aufgebauten Stationen, ihre Geschicklichkeit im Balancieren, Werfen, Klettern, am Seil schwingen, ausprobieren und üben. An den Stationen geben wir Hilfestellung, leiten an und motivieren.

Zum Abschluss gibt es, wenn noch Zeit bleibt, noch ein Spiel und wir setzen uns nochmals in den Kreis, um uns gegenseitig zu verabschieden.

Bei den Turntigern wollen wir den Spaß an der Bewegung und am Sport wecken und jeden nach seinen eigenen Fähigkeiten fördern. Es geht auch darum in der Gruppe Sport zu machen, dabei Regeln zu beachten, einander zu respektieren und seine eigenen Fähigkeiten einschätzen zu lernen und sich zu verbessern.



## 8. Vorschulturnen

### Übungsleiter

Anna Doster  
Vanessa Knoll  
Michaela Kühefuß

### Turnstunde

Dienstag, in der Gutenberghalle  
14.45 Uhr – 15.45 Uhr

### Angemeldete Kinder

30 Kinder

Das Kalenderjahr 2024 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 2024 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 28 Kinder! Davon kommen im Schnitt 24 zu jeder Turnstunde.

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. Auch gibt es immer mal wieder eine Übung am Ball, Seil oder am Reiff.

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 „Olympia“ stand, durften wir Vorschulkinder mit dem ehrenvollen Einmarsch der Nationen mit vielen verschiedenen Länderfahnen starten.

Auf der Bühne zeigten die kleinen Olympioniken ihr Können an einem bunten Mix aus olympischen Sportarten wie Fußball, Hockey, Schwimmen und Turnen.

Am Samstag, den 22.03.25 fand die diesjährige Vereinsmeisterschaft im Turnen statt, an der wir auch wieder mit der „Tier-Olympiade“ teilgenommen haben.

Das intensive Üben der einzelnen Stationen in den letzten Wochen hat sich ausgezahlt und es wurden hervorragende Leistungen erbracht. Mit 25 teilnehmenden Kindern, die alle hoch konzentriert waren, war es ein toller Erfolg und die Kinder konnten etwas „Wettkampfluft“ schnuppern.

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 den Spaß an Bewegung und gemeinschaftlichem Spiel haben!



## 9. Veranstaltungen - TuL

### 9.1. DTB-Pokal 16.03. – 17.03.2024

Am Wochenende des 16. und 17. März 2024 besuchte eine Turngruppe des TSV Riederich den DTB-Pokal in Stuttgart. Die jungen Turnerinnen und Turner reisten gemeinsam zur Albert-Frank-Schule in Fellbach, wo sie für die Dauer des Events untergebracht waren. Nach der Ankunft besichtigten sie zunächst die Sporthalle, bevor sie sich in ihrem Klassenzimmer einrichteten.

Ein erstes Highlight des Tages war die Teilnahme an einer Konferenz in der Sporthalle, bei der zwei Sportler interviewt wurden. Zudem hatten die Kinder die Gelegenheit, das Maskottchen „Turni“ kennenzulernen. Zur Stärkung gab es anschließend Pommes und gegrillte Speisen.

Am Nachmittag wurden die Teilnehmenden mit einem Bus zur Porsche-Arena in Stuttgart gebracht, wo sie den internationalen Wettkampf der Turnerinnen verfolgten. Sie erlebten spannende Wettkämpfe an den Geräten Schwebebalken, Stufenbarren, Boden und Sprung. Die deutsche Mannschaft belegte am Ende den fünften Platz. Nach dem Wettkampf versammelten sich die Sportlerinnen an Autogrammtischen, sodass die Kinder zahlreiche Unterschriften auf ihren T-Shirts sammeln konnten, die sie vom Jugendclub erhalten hatten.

Zurück in der Schule klang der Abend mit einer Feier aus, bei der Kuchen und Pommes angeboten wurden.

Der zweite Tag begann mit einem gemeinsamen Frühstück, bestehend aus Müsli, Brötchen und Obst. Anschließend reiste die Gruppe mit Autos zum zweiten Teil des Wettkampfs, bei dem die Turnerinnen erneut ihr Können unter Beweis stellten. Zum Abschluss des Ausflugs kehrte die Gruppe noch in ein Schnellrestaurant ein, bevor sie die Heimreise antrat.

Der TSV Riederich bedankt sich herzlich bei den Veranstaltern für die Möglichkeit, in der Schule zu übernachten, sowie bei allen Beteiligten, die diesen besonderen Ausflug ermöglicht haben.



## 9.2. Trainings- und Übernachtungswochenende 28.-29.09.2024

Am letzten Septemberwochenende fand in Riederich das Trainingslager der jungen Turnerinnen und Turner des TSV Riederich statt.

Pünktlich am Samstagmorgen um 9.00 Uhr trafen die turnbegeisterten Mädchen und Jungen im Alter zwischen 7 und 15 Jahren vollbepackt mit Turnkleidung und Schlafsäcken in der Gutenberghalle ein.

Nach einer kurzen Begrüßung startete das 90-minütige Aufwärmprogramm, welches Krafttraining, Ausdauer sowie auch Dehnung beinhaltete. Nach dem gemeinsamen Aufbau der Geräte, konnten die Kinder, die zuvor in Kleingruppen eingeteilt wurden, an ihrer ersten Station starten.

Insgesamt gab es sechs 6 Stationen, zu denen die Geräte Boden, Trampolin, Reck/Stufenbarren, Airtrack, Sprung und Balken zählten. Jede Gruppe verbrachte 60 Minuten an einer Station, bevor ein gemeinsames Lied und ein eingeübter Tanz den Wechsel zur nächsten Station signalisierten.

Für eine Stärkung zwischendurch sorgten zahlreiche Eltern mit gespendeten Obst- und Gemüseplatten und vielen anderen leckeren Snacks.

Es konnten viele neue Turnelemente erarbeitet und gefestigt werden.

Nach über 4 Stunden waren die Mädchen und Jungen dementsprechend hungrig und müde. Mit Feuereifer wurden Schlafquartiere auf Matten oder auch unter dem Trampolin hergerichtet. Anschließend ging es zum gemeinsamen Abendessen. Maultaschen und Kartoffelsalat sorgten dafür, dass die Energiespeicher wieder aufgefüllt wurden.

Mit Fackeln und Taschenlampen machten die Turnerinnen und Turner mit ihren Trainern eine Nachtwanderung.

Zum Abschluss konnten sich die TeilnehmerInnen entscheiden, ob sie lieber an der Kinderdisco teilnehmen oder im selbstgebauten Hallenkino einen Film schauen wollten.

Am Sonntag startete das Trainingslager mit einem leckeren Frühstück. Frisch gestärkt ging es für die letzten beiden Stationen weiter mit dem Training. Nach einem Cool down und dem gemeinsamen Abbau der Geräte endete das Trainingslager 2024 der Abteilung Turnen mit zwar müden, aber dennoch glücklichen und stolzen Kindern.





### 9.3. Kinderweihnachtsfeier

Das Jahr endet traditionell mit der Kinderweihnachtsfeier der Abteilung TuL. Passend zu den Olympischen Sommerspielen 2024, trug auch der TSV bei der Weihnachtsfeier seine eigenen Olympischen Spiele aus. Dabei wurde der Nachmittag durch bunte und abwechslungsreiche Vorführungen von 13 Gruppen gestaltet, welche durch den Applaus der gefüllten Halle belohnt wurden. Auch in diesem Jahr besuchte uns der Nikolaus, welcher jedem Kind ein kleines Geschenk überreichen durfte.



## 10. 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 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 2024 hielten sich die Teilnehmerzahlen im Training der Jugend und Aktiven auf dem ähnlichen, guten Niveau wie im Vorjahr. Es wurden auch ähnlich viele regionale und überregionale Wettkämpfe wie in der Vorsaison besucht. Die Anzahl der Erfolge auf regionaler Ebene hat leicht zugenommen wie der Ehrentafel entnommen werden kann.

Im Bereich des Schülertrainings wurden erstmals im Bereich der Leichtathletik im TSV Riederich Wartelisten für Kinder eingeführt. Mit dieser Maßnahme konnte der weiterhin große Zulauf bei den Schülern von den Übungsleitern bewältigt werden. Trotz der großen Trainingsgruppen ist es für die Übungsleiter nach wie vor schwierig, Kinder für Wettkämpfe zu motivieren. Hier bleibt die Hoffnung, dass zumindest für die Kinder- und die Jugendliga in der kommenden Saison die benötigte Anzahl an Teilnehmern für die jeweiligen Mannschaften gefunden werden kann.

### 2. Sportliche Höhepunkte

Im Jahr 2024 sind vier Athleten des TSV Riederich durch ihre guten Platzierungen auf überregionalen Wettkämpfen aufgefallen.

**Valerie Metzger** wagte sich erstmals bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in Pliezhausen über die 1500m Hindernis und belegte in der Altersklasse W15 einen hervorragenden 3. Platz in einer Zeit von 6:51,23 min.

**Lilli Kramer** ging ebenfalls in Pliezhausen bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften über die 2000m Hindernis der Altersklasse U18 an den Start und erreichte den 6. Platz mit einer Zeit von 8:49,07 min.

**Lisamarie Haas** qualifizierte sich erneut für die Süddeutschen Hallenmeisterschaften über 800m und erreichte den 10. Platz in einer Zeit von 2:18,27min. Bei den Baden-Württembergischen Hallenmeisterschaften über 800m ging sie in 2:18,25 min als Achte über die Ziellinie. Ebenfalls der 10. Platz wurde von ihr im Freien über 800m in 2:19,05 bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften erreicht.

**Sarah Bulkescher** konnte sich abermals für die Württembergischen Meisterschaften im Kugelstoß qualifizieren und erreichte mit einer Weite von 9,83m den 10. Platz.

Bei den Regionalmeisterschaften des Jahres 2024 konnte sich der TSV Riederich über einige Podestplätze freuen. Im Einzelnen sind die Platzierungen in der Ehrentafel aufgeführt.

Als sportlichen Höhepunkt im Jahr 2024 kann der Start bei der 100km-Staffel in Tübingen durchaus angesehen werden, nachdem der letzte Start des TSV Riederich bei dieser Veranstaltung über 15 Jahre her ist. Die Mannschaft, bestehend aus aktiven Athleten, Übungsleitern und Läufern erkämpfte sich im Regen den 17. Platz von insgesamt 42 Mannschaften.



### 3. Veranstaltungen

Auch im Jahr 2024 hat der TSV Riederich wieder eine Veranstaltung der Jugendligaserie in mittlerweile bewährter Manier übernommen. Am 04.05.2024 stellten sich dreizehn Riederich Athleten der Konkurrenz aus über 70 Teilnehmern.

Am 17.07.2024 bot der TSV Riederich in Zusammenarbeit mit dem wlv eine Übungsleiterfortbildung zum „gedrehten Wurf“ im Riedericher Stadion an. Die Veranstaltung wurde überregional gut angenommen und natürlich auch von den Übungsleitern des TSV zahlreich besucht.

Die Vereinsmeisterschaften waren für den 19.07.2024 geplant, witterungsbedingt musste jedoch nach dem Dreikampf der Schüler U14 und jünger der Wettkampf abgebrochen werden. Die Vereinsmeisterschaften der Jugend und Aktiven fanden dann am 22.07.2024 im kleinen Rahmen statt.

### 4. Sportbetrieb

#### Organisationsstruktur der Leichtathleten

|                    |                                                                                             |                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spartenleiter      | Tilo Steinmaier                                                                             |                                                                                                                                         |
| Stv. Spartenleiter | Christian Loroff                                                                            |                                                                                                                                         |
| Kreisausschuss     | Carolin Haas, Kassier<br>Tilo Steinmaier, Kompetenzteam Sport<br>Laura Schmid, Kassenprüfer |                                                                                                                                         |
| Übungsleiter       | Aktive/Jugend U20-U18-U16                                                                   |                                                                                                                                         |
|                    | Sprint /Hürden /Lauf<br>Sprung / Wurf                                                       | Rainer Haas<br>Marcus Schmid<br>Christian Loroff                                                                                        |
|                    | Jugend U14                                                                                  | Astrid Mayer<br>Tilo Steinmaier<br>Nils Loroff<br>Lukas Kurz                                                                            |
|                    | Kinder U12 und U10                                                                          | Petra Bäuerle<br>Carina Flamm<br>Carolin Haas<br>Benedikt Reinsch<br>Lea Bäuerle<br>Lilli Kramer<br>Valerie Metzger<br>Sarah Bulkescher |
|                    | Sportabzeichengruppe                                                                        | Petra Haas                                                                                                                              |

#### 4.1. Übungsbetrieb

Als lizenzierte Übungsleiter waren 2024 Rainer Haas, Petra Haas, Astrid Mayer, Carina Flamm, Petra Bäuerle, Benedikt Reinsch und Christian Loroff im Einsatz.

Nach über 25 Jahren beendete Astrid Mayer ihre Übungsleitertätigkeit zum Jahresende. In dieser langen Zeit konnte sie ihr Wissen an viele heranwachsende Athleten weitergeben, hier wird eine schwer zu füllende Lücke im Übungsbetrieb bei den Leichtathleten entstehen.

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

Auch das Trainingslager in Südtirol war 2024 wieder ein elementarer Bestandteil der Vorbereitung auf die Freiluftsaison. 12 Athleten aus Riederich machten sich mit ihren Trainern am Ostermontag auf die Fahrt gen Süden. Die Woche mit je zwei Trainingseinheiten pro Tag verging wie im Flug.



Trainingslager 2024

#### 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.

#### 4.5. Olympia

Der Läufer und Athlet Alexander Roth vom TSV Riederich meldete sich 2024 als Freiwilliger bei den Olympischen Spielen in Frankreich. Sein Ziel und Einsatzort war Lille, wo im Stade-Pierre-Mauroy die Spiele im Basketball und Handball ausgetragen wurden. Insgesamt dauerte der Einsatz in Frankreich 18 Tage, dabei hatte Alexander 11 Einsätze.



Alexander Roth im Stade-Pierre-Mauroy in Lille

## 5. Geselligkeit

Der mittlerweile 33. Riedericher Leichtathletik-Treff fand am 01.03.2024 statt. Nach den gemeinsamen Spielen der jüngeren Athleten mit ihren Eltern erfolgte der Kurzbericht des Spartenleiters. Die darauffolgende Vergabe der Sportabzeichen und Mehrkampfnadeln des Jahres 2023 und die Verleihung der Pokale der Leichtathleten des Jahres sorgten für einen kurzweiligen Abend.

Wie im Vorjahr fand im Sportheim Riederich wieder ein Kegelabend der Übungsleiter statt, diesmal mit einer kurzen Übungsleiterbesprechung zu Beginn. Nach der Pflicht verging der Abend bei verschiedenen Kegelspielen viel zu schnell.

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

## 6. Ausblick

Auch das Jahr 2025 wird ein forderndes Jahr für die Verantwortlichen der Leichtathletik im TSV Riederich. Vor allem im Schülerbereich wird es zunehmend schwierig, Kinder für Wettkämpfe zu motivieren. Hier sind die Übungsleiter wie auch die Eltern gefordert.

Auch im Jugendbereich wäre es wünschenswert, wenn ein größerer Anteil der Trainingsteilnehmer auch auf regionalen Meisterschaften teilnehmen würde.

Auf Kreisebene ist die Anzahl der Vereine, welche noch Wettkämpfe ausrichten können und wollen, weiter zurückgegangen. Für die Jugendliga 2025 konnten noch nicht ausreichend Ausrichter gefunden werden. Hier wird sich zeigen, ob eine echte Liga mit drei Veranstaltungen möglich sein wird.

Ich wünsche uns eine gute Saison mit Spaß im Training, freitags weniger Regen als 2024 😊 und eine verletzungsfreie Saison 2025.

Tilo Steinmaier

Spartenleiter Leichtathletik

Die Riedericher Leichtathletik-Termine im Jahr 2025:

| Wann   | Was                      | Wo                    | Wer  |
|--------|--------------------------|-----------------------|------|
| 21.02. | 34. Leichtathletik-Treff | Guha                  | Alle |
| 10.05. | Jugendliga U12           | Alfred-Barner-Stadion | Alle |
| 20.07. | Vereinsmeisterschaften   | Alfred-Barner-Stadion | Alle |

## 7. Ehrentafel 2024

Süddeutsche Hallenmeisterschaften, München, 03./04.02.2024

**Lisamarie Haas                      F            800m            10. Platz            2:18,27min**

Baden-Württembergische Hallen-Meisterschaften, Sindelfingen,  
16.01.2024

**Lisamarie Haas                      F            800m            8. Platz            2:18,25min**

Baden-Württembergische Meisterschaften, Pliezhausen, 05.05.2024

**Valerie Metzger                      W15    1500m Hi.    3. Platz            6:51,23min**

Baden-Württembergische Meisterschaften, Pliezhausen, 05.05.2024

**Lilli Kramer                          U18    2000m Hi.    6. Platz            8:49,07min**

Baden-Württembergische Meisterschaften, Stuttgart, 13./14.07.2024

**Lisamarie Haas                      F            800m            10. Platz            2:19,05min**

Württembergische Meisterschaften Jugend U16, Dagersheim,  
13./14.07.2024

**Sarah Bulkescher                      W15    Kugelstoß    10. Platz            9,83m**

Regionalmeisterschaften Einzel, Weilheim, 11.05.2024

|                        |            |                  |                 |                   |
|------------------------|------------|------------------|-----------------|-------------------|
| <b>Lars Uber</b>       | <b>M12</b> | <b>800m</b>      | <b>2. Platz</b> | <b>2:45,90min</b> |
| <b>Isabell Drexler</b> | <b>W15</b> | <b>300m</b>      | <b>3. Platz</b> | <b>50,40s</b>     |
| <b>Valerie Metzger</b> | <b>W15</b> | <b>800m</b>      | <b>3. Platz</b> | <b>2:56,88min</b> |
| <b>Miriam Bäuerle</b>  | <b>W14</b> | <b>Kugelstoß</b> | <b>3. Platz</b> | <b>8,32m</b>      |

Regionalmeisterschaften Einzel, Weilheim, 12.05.2024

|                    |               |             |                 |               |
|--------------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|
| <b>Nils Loroff</b> | <b>Männer</b> | <b>100m</b> | <b>1. Platz</b> | <b>11,40s</b> |
| <b>Nico Loroff</b> | <b>Männer</b> | <b>100m</b> | <b>2. Platz</b> | <b>11,61s</b> |
| <b>Nils Loroff</b> | <b>Männer</b> | <b>200m</b> | <b>2. Platz</b> | <b>23,59s</b> |
| <b>Lukas Kurz</b>  | <b>Männer</b> | <b>200m</b> | <b>3. Platz</b> | <b>24,31s</b> |

## Bezirks- und Kreisrekorde

Neu aufgestellt wurden 2024:

Keiner ☺

Ungefährdet blieben 2024:

### Der Kreisrekord über 4x100m der Männer

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

### Der Kreisrekord der 4x400m Staffel Frauen

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

### Der Kreisrekord 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 2024

Nachdem wir 2023 unsere neuen Schwimmtrainer gerade erst begrüßt und in unsere TSV Trainerfamilie aufgenommen haben, kam 2024 die lang befürchtete Schließung des Hallenbades. Die 6 Kinder-Schwimmkurse und die 12 Aqua-Kurse mussten leider mit sofortiger Wirkung eingestellt werden.

Für die Kinderschwimmkurse haben wir leider noch keine Alternativlösung gefunden. Auch für die Aquakurse von Yvonne und Birgit haben wir keine Fortführungsmöglichkeit, was deren Teilnehmer sehr bedauern. Die Aquakurse von Conny Deyle wurden jedoch alle in Gymnastikkurse überführt, die wir im Überbegriff „Trocken-Aqua-Kurse“ nennen. Vielen herzlichen Dank an Klaus Bender, der uns für diese Umstellung unterstützte und auch kleinere Gruppengrößen als bisher freigeben hat. Vielen herzlichen Dank auch an Marc Sensbach und die Gemeindeverwaltung für die Koordination und die Bereitstellung der dazu notwendigen Räumlichkeiten im Bürgerhaus und in der Gutenberghalle bzw. den Vereinsräumen.

Unsere Angebote für Vereinsmitglieder in den Sporthallen (Powergymnastik & Fit im Alter mit Marion, Step mit Regina, Jedermänner mit Gerhard, Bodyworkout mit Gabi) und auch unsere Kurse in Blockform (Rückengymnastik mit Heike, Skifit mit Achim, die Yogakurse mit Andrea und Gabi und auch die verschiedensten Kurse mit Conny Deyle) werden wie gewohnt gut besucht und angenommen.

Der Fitnesstag 2024 war ein voller Erfolg. Wir haben wieder zwei Programme parallel geplant, in der kleinen Sporthalle hat unsere erfahrende hauptamtliche Trainerin Conny Deyle ein Einblick in die verschiedensten Kurse ihres Angebots gegeben. In der großen Schulsporthalle hatten wir die STB-Trainerin und Ausbilderin Nina Wattig aus Ulm. Ca 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten großen Spaß an dem vielseitigen Angebot und schätzten auch die schöne Dekoration, die jedes Jahr in liebevoller Kleinarbeit von Sylvia Fürst organisiert wird sowie die Gastfreundlichkeit und gute kostenfreie Bewirtung mit Kuchen, Obst und Riegeln.

Wir freuen uns, dass wir sowohl bei den TSV Gesund & Fit Trainern als auch bei den Teilnehmern einen stabilen Stamm haben und auf ein sportliches Jahr 2024 zurückblicken können. Begrüßen möchten wir Kai Fritsch, der die organisatorischen Aufgaben bei Jedermänner übernommen hat.

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 und Christina Moidl-Vrbaslija, die für die reibungslose Abrechnung der stetig wachsenden Anzahl an "Block-Kursen" verantwortlich sind und es uns dadurch ermöglicht, finanzielle Einnahmen zu generieren und anderswo sinnvoll zu investieren. Ebenfalls möchten wir Marc Sensbach und Klaus Bender für ihre wertvolle Unterstützung bei Hallenanfragen, der Genehmigung zusätzlicher Stunden und ihre Beratungs-

bereitschaft danken. Ihre offene Kommunikation und ihr Engagement sind uns eine große Hilfe.

Wir wünschen uns allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2025 und hoffen auf viele gemeinsame sportliche Stunden mit Euch und unseren Mitgliedern.

Eure Sylvie & Gabi

**Unser gesamtes Sportangebot** (Erwachsene und Kinder) beinhaltet 2024 44 verschiedene Sportangebote.

(Kursinfos aktuell 2025 – schwarz: aktive Kurse, blau: pausierte Kurse, lila: Kurse, die von Aqua in Trockengymnastikkurse umgewandelt wurden).

|                                                               |                                                             |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Pausiert: 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                                                 |
| Pausiert: Montag, 15.00-15.45 Uhr Elementar-Schwimmkurs       | Sabine Bolz/Julia Biesinger                                 |
| Pausiert: Montag, 16.00–16.45 Uhr Einsteiger-Schwimmkurs      | Sabine Bolz/Julia Biesinger                                 |
| Pausiert: 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                                                 |
| Montag, 19.00 – 20.00 Uhr Stretch & Relax                     | Conny Deyle                                                 |
| Dienstag, 09.00-10.00 Uhr Arthrose Prävention 1               | Conny Deyle                                                 |
| Dienstag, 10.00-11.00 Uhr Arthrose Prävention 2               | Conny Deyle                                                 |
| Dienstag, 12.50 – 13.50 Uhr Aqua Gym → Vielfalt der Gymnastik | Conny Deyle                                                 |
| Dienstag, 18.00-19.00 Uhr Lauftreff                           | Gabriele Kleiner                                            |
| Pausiert: Dienstag, 18.45-19.30 Uhr Aqua Fitness              | Yvonne Fuchslocher                                          |
| Pausiert: Dienstag, 20.00-20.45 Uhr Aqua Fitness              | Yvonne Fuchslocher                                          |
| Dienstag, 20.00-21.30 Uhr Jedermannsport                      | Ulrich Sensbach / Kai Fritsch<br>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 → Fit von Kopf bis Fuß                               | Conny Deyle                 |
| Mittwoch, 14.00-15.00 Uhr Aqua Gym → Fit und Aktiv                                      | Conny Deyle                 |
| Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr Pilates – Best Age 2                                          | Conny Deyle                 |
| Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr Pilates – Best Age 1                                          | Conny Deyle                 |
| Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr Pilates Fortgeschrittene                                      | Conny Deyle                 |
| Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr Pilates Fortgeschrittene                                      | Conny Deyle                 |
| Pausiert: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr Aqua Fitness                                      | Birgit Riedel               |
| Pausiert: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr Aqua Fitness                                      | Birgit Riedel               |
| Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr Aqua Gym → Koordinative Kräftigung und Dehnung                | Conny Deyle                 |
| Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr Aqua Gym → Lebensqualität durch Bewegung/Stabil älter werden | Conny Deyle                 |
| Pausiert: Donnerstag, 9.45-10.45 Uhr Aqua Fitness                                       | Yvonne Fuchslocher          |
| Donnerstag 10.00-11.00 Uhr Rollator-Sport                                               | Conny Deyle                 |
| Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr Aqua Fitness → Alles im Gleichgewicht                       | Conny Deyle                 |
| Donnerstag, 15.45-16.45 Uhr Aqua Fitness → Fitness cocktail                             | Conny Deyle                 |
| Pausiert: Donnerstag, 17.00-17.45 Uhr Einsteiger-Schwimk.                               | Peter Ebner/Christoph Essig |
| Pausiert: Donnerstag, 18.00-18.45 Uhr Aufbau-Schwimk.                                   | Peter Ebner/Christoph Essig |
| Pausiert: 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              |
| Freitag, 9.30 – 10.15 Uhr Yoga                                                          | Andrea Hüttl-Fritz          |
| Freitag, 17.00 -18.00 Uhr Nordic & Bodyworkout                                          | Gabriele Kleiner            |

## 2. Kurs Übersicht im Detail (Stand 2025)

### 2.1. Übungsstunde: **Aktiv älter werden**

Montag 19.00 - 20.00 Uhr

#### **Ansprechpartner:**

Marion Über

#### **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. Übungsstunde: **Powerfitness**

Montag 20.00 - 21.00 Uhr

#### **Ansprechpartner**

Marion Über

#### **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, Stepps, Hanteln, Thera Bändern Redondo Bälle, Swing Stäbe usw.

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

Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr

### Ansprechpartner

Kornelia Deyle

### 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.

## 2.4. Kurs-System: Aqua Fitness

### Aufgrund des geschlossenen Hallenbades pausieren sämtliche Aqua Fitness Kurse von Yvonne & Birgit!

Pausiert: Montag, 10.15-11.00 Uhr

Birgit Riedel

Pausiert: Dienstag, 18.45-19.30 Uhr

Yvonne Fuchslocher

Pausiert: Dienstag, 20.00-20.45 Uhr

Yvonne Fuchslocher

Pausiert: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

Birgit Riedel

Pausiert: 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)

### Bericht:

Leider pausieren diese Aquakurse aufgrund der Schließung des Hallenbades, was die Teilnehmer sehr bedauern.



## **2.5. Übungsstunde: Jedermannsport**

Dienstags von 20.00 – 21.30 Uhr

### **Ansprechpartner**

Ulrich Sensbach

### **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.

## **2.6. Kurs-System: Aqua Gym -> Trockengymnastik**

Sämtliche ehemaligen Aqua-Kurse wurden in Trockengymnastik-Kurse überführt.

Dienstag, 12.50 – 13.50 Uhr Aqua Gym -> Vielfalt der Gymnastik Conny Deyle

### **Kursbeschreibung:**

Schwerpunkte sind Ausdauertraining (z. B. Nordic Walking) sowie gymnastische Übungen mit verschiedenen Kleingeräten.

Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr Aqua Gym -> Fit von Kopf bis Fuß Conny Deyle

### **Kursbeschreibung:**

Schwerpunkte in diesem Kurs sind Ausdauertraining, Koordination, Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten.

Abrunden wollen wir die Stunde mit Entspannung.

Mittwoch, 14.00-15.00 Uhr Aqua Gymn -> Fit und Aktiv Conny Deyle

### **Kursbeschreibung:**

Schwerpunkte in diesem Kurs sind Ausdauertraining, Koordination, Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten.

Abrunden wollen wir die Stunde mit Entspannung.  
Hier können sich alle Junggebliebenen „auspowern“!!

Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr Aqua Gym -> Koordinative Kräftigung und Dehnung Conny Deyle

### **Kursbeschreibung:**

Schwerpunkte in diesem Kurs sind Ausdauertraining, Koordination, Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten.

Abrunden wollen wir die Stunde mit Entspannung.

Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr Aqua Gym -> Lebensqualität durch Bewegung/Stabil älter werden Conny Deyle

### **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

Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr Aqua Fitness -> Alles im Gleichgewicht Conny Deyle

### **Kursbeschreibung:**

Schwerpunkte in diesem Kurs sind Ausdauertraining, Koordination, Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten.

Abrunden wollen wir die Stunde mit Entspannung.

Seniorinnen und Senioren sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Donnerstag, 15.45-16.45 Uhr Aqua Fitness -> Fitness cocktail Conny Deyle

### **Kursbeschreibung:**

Schwerpunkte in diesem Kurs sind Ausdauertraining, Koordination, Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten.

Abrunden wollen wir die Stunde mit Entspannung.

### **Ansprechpartner:**

Kornelia Deyle

## **2.7. Kurs-System: Fitness für die Faszien, sowie für Kopf und Körper**

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

### **Ansprechpartner:**

Kornelia Deyle

### **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.

## 2.8. Übungsstunde: **Bodyworkout**

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

### **Ansprechpartner:**

Gabi Kleiner

### **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 2024 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. In unseren Stunden haben wir Dank wunderbaren und fröhlichen Teilnehmer schöne Stunden.



**2.9. Kurs-System:****Hatha Yoga****Harmonie von Körper-Geist-Seele**

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr  
Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

**Ansprechpartner:**

Gabriele Kleiner

**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.

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

Freitag 09:30 - 10:45 Uhr

**Ansprechpartner:**

Andrea Hüttl-Fritz

**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.

## 2.11. Übungsstunde: **Lauftreff „Running Fun“**

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr

### **Ansprechpartner**

Gabi Kleiner

### **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 den Lauftreff wieder zum Leben erweckt.

Wir treffen uns einmal wöchentlich und drehen nach einer Aufwärm- und Mobilisationsphase unsere ca. 40–50-minütigen Runde rund um Riederich. Läufer-spezifische Kräftigungsübungen und eine ausgiebige Dehneinheit runden das Training ab.

### **Bericht:**

2024 haben wir als Jahresevent am Spendenlauf „Wings for Life“ in Bempflingen mitgemacht, den unser TSV Schwimmtrainer Christoph Essig in Bempflingen organisiert hat. Eine wunderschöne Runde mit herrlicher Aussicht und vielen netten Läufern haben den Lauf zu etwas Besonderem gemacht. Zu unserem 10-jährigen Bestehen planen wir 2025 etwas Besonderes und zwar ein Wanderwochenende im Tannheimer Tal in der DAV-Hütte. Uns ist regelmäßiges Ausdauertraining wichtig sowie auch die Gemeinschaft. Neue Läufer und Läuferinnen sind jederzeit herzlich willkommen.





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

Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr

### **Ansprechpartner**

Kornelia Deyle

### **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

## **2.13. Kurs-System:                      Men at Work**

Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr

### **Ansprechpartner**

Kornelia Deyle

### **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.

## 2.14. Übungsstunde: Nordic Walking meets Bodyworkout

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

### Ansprechpartner

Gabi Kleiner

### 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.



### **2.15. Kurs-System: Pilates für Einsteiger**

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

#### **Ansprechpartner**

Kornelia Deyle

#### **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.

### **2.16. 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**

Kornelia Deyle

#### **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.

### **2.17. Kurs-System: Pilates Best Age 1 & Pilates Best Age 2**

Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr Best Age 1

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr Best Age 2

#### **Kursbeschreibung:**

Ein speziell auf alle Best Ager abgestimmtes Training.

Wir erlernen den Beckenboden anzuspannen, die Atmung bewusst zu steuern und die Aufrichtung des Körpers (Wirbelsäule) wahrzunehmen.

Die Übungen wollen wir mit und ohne Geräte ausführen. Abschließen wollen wir die Stunde mit Entspannung.

#### **Ansprechpartner:**

Kornelia Deyle

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

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

**Ansprechpartner**

Kornelia Deyle

**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)

### **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 2024 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

### 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**

Kornelia Deyle

### **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

### **Kursbeschreibung:**

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

Kommen und mitmachen. Spaß ist garantiert. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Aufgrund des geschlossenen Hallenbades pausieren sämtliche Kinderschwimmkurse!**

**Kurs-System: Elementar-Schwimmkurs**

Pausiert: Montag 15:00 - 15:45 Uhr Sabine Bolz/Julia Biesinger

**Kurs-System: Einsteiger-Schwimmkurs**

Pausiert: Montag 16:00 - 16:45 Uhr Sabine Bolz/Julia Biesinger

Pausiert Donnerstag 17:00 - 17:45 Uhr Peter Ebner/ Christoph Essig

**Kurs-System: Aufbau-Schwimmkurs für Kinder**

Pausiert: Montag 17:00 - 17:45 Uhr Sabine Bolz/Julia Biesinger

Pausiert. Donnerstag 18:00 - 18:45 Uhr Peter Ebner/ Christoph Essig

**Kurs-System: Schwimmtraining für Kinder bis 10 Jahre**

Pausiert: Donnerstag 19:00 - 19:45 Uhr Peter Ebner/ Christoph Essig

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