Turnen und Freizeit
Feuerbach e.V.

Info 01/2016

TFF-Sportler aller Altersklassen: Mit Spaß und Ausdauer zum Erfolg!

Der Vorstand berichtet
Vorwort 3
Ehrung der jungen TFF-Turnerinnen am 29.04.2016 6
Der TF Feuerbach begrüßt herzlich viele neue Mitglieder! 9
Wichtige Termine 11
Badminton
Wir sind zweifacher Meister! 12
Inlineskating
Deutsche Meisterschaft Inline-Speedskating-Halbmarathon in Leipzig 14
Laufen
Spätes Marathon-Glück 17
World Major Marathon Serie 21
Wings For Life World Run 2016 in München 30
Radtreff
Winterradtreff 2015 und 2016 32
Triathlon
Das Triathlonjahr 2016 – Ziele und Training 33
Start in die neue Saison 36
1. Ligawettkampf 2016 in Backnang mit drei Mannschaften des TF Feuerbach 38
Einsteigerkurs 2015 40
Turnen
Bezirksmeisterschaft im Gerätturnen in Sielmingen 43
LK-Pokal Schwäbischer Turnerbund Gerätturnen 46
Regiofinale in Neustetten 48
Volleyball
Saisonabschlussbericht 2015/16 50
Infos
Gutscheine 52
Fundsachen 52
Sportbereiche 54
Kursangebote 55
Kinder- und Jugendsport 56
Seniorensport/Bereichsleiter 57
Sportstätten 58
Impressum 59

Liebe Mitglieder und Freunde des TFF,

am 8. April 2016 fand die 41. Mitgliederversammlung unseres Vereins statt. Die Anzahl der anwesenden Mitglieder war nicht wirklich überwältigend. Das ist aber – habe ich mir sagen lassen – nichts Ungewöhnliches und somit auch kein Grund zur Sorge. „Desinteresse“ wäre eine Fehlinterpretation, der einfach die Tatsache eines recht aktiven und zunehmenden Vereinslebens in allen Sportbereiche entgegen steht.

Den Berichten der Vorstands-Fachausschüsse ging die Präsentation des Sportbereichs Triathlon voraus. Peter Vester und Heike Hartenberg konnten somit eingangs der Versammlung ein positives Signal setzen, indem sie die eindrucksvolle Entwicklung des Triathlons beim TF Feuerbach darstellten. Sie vertreten eine Sportart, die – anspruchsvoll und abwechslungsreich – sicher in Zukunft eine große Rolle bei den Sportinteressierten im und außerhalb des Vereins spielen wird.

Im Anschluss daran berichteten die Vorstände der 5 Fachausschüsse von ihrer Arbeit im Jahr 2015 und gaben kleine Vorausschauen auf das laufende Jahr. Die mit diesen Berichten verbundene und dann auch erfolgte Entlastung des Vorstands und der Fachausschüsse klingt bürokratisch, ist aber für einen funktionierenden Verein ein unabdingbares Ritual. An dieser Stelle sind durchaus Diskussionen möglich. So wurde von einem kritischen Mitglied die Frage gestellt, ob der Vorstand mit 5 Vorständen und jeweils einer Stellvertretung mit Blick auf die Effizienz nicht zu groß sei. Die Diskussion ergab, dass es zur Bewältigung der Aufgaben durchaus so vieler Schultern bedarf. Nichtsdestotrotz ist der Vorstand ständig bemüht, seine Arbeit zu optimieren. Schließlich ist die Arbeit ehrenamtlich und keiner hat Freizeit zu verschenken.

Ergebnisse der diesjährigen Wahlen:

FA 1 (Sport): Werner Menzinger, der bisher die Stellvertretung bekleidete, wurde zum Vorstand FA 1 gewählt. Das ist erfreulich, ändert aber nichts daran, dass es bei einer One-Man-Show in diesem FA bleibt, da sich niemand zum Stellvertreter wählen ließ.

FA 2 (Freizeit und Jugendpflege): Christa Bewersdorff, 6 Jahre Vorstand beim TFF, stellte sich nicht erneut zur Wahl. Da sich niemand zur Kandidatur als Vorstand bereit erklärte, bleibt Nataliya Kovalowa als Stellvertreterin (stand nicht zur Wahl) allein im FA.

FA 3 (Verwaltung und Finanzen): Hier nun ein FA, der erfreulicherweise vollständig ist. Anke Sterkel stellte sich erfolgreich zur Wiederwahl als Stellvertreterin und Bernd Frodermann (Vorstand) stand nicht zur Wahl.

FA 4 (Außenbeziehungen und Recht): Andreas Holzwarth (Vorstand) stellte sich erfolgreich zur Wiederwahl und Hans-Dieter Heinz stand als Stellvertreter nicht zur Wahl. Somit auch hier das Tandem komplett.

FA 5 (Öffentlichkeitsarbeit): Leider hat sich Andreas Schumann als Stellvertreter nicht mehr aufstellen lassen. Auch er scheidet nach vielen Jahren im Vorstand aus. Somit ist Oliver Haag (nicht zur Wahl stehender Vorstand) allein arbeitend in diesem Fachausschuss.

Der gesamte Verein bedankt sich herzlich bei den beiden ausgeschiedenen Vorstandsmitglieder Christa Bewersdorff und Andreas Schumann für ihren aktiven Einsatz. Beide haben den Verein über viele Jahre gestützt und mitgestaltet. Ihr Rückzug ist ein Verlust.

Nun sind 7 von 10 vorgesehenen Posten besetzt. Natürlich unterstützen sich die Vorstandsmitglieder, aber wer an den vakanten Stellen mitarbeiten will, kann dies auch ohne ein offizielles Amt tun. Wir sind dankbar für jede Unterstützung. Die Mitarbeit wäre unverbindlich, macht aber sicher Spaß.

Generell kann man sagen, dass unsere Sportbereiche alle gut da stehen. Es wird insgesamt überall sehr gute ehrenamtliche und sportliche Arbeit geleistet. Somit ist die Voraussetzung dafür geschaffen, dass die vorhandenen Mitglieder Spaß und Nutzen beim TFF haben. Das spricht sich natürlich auch herum und sorgt neben den Vorbereitungs- und Einsteigerkursen dafür, dass immer wieder auch neue Gesichter im Verein gesichtet werden. Und das ist doch ein Kompliment an alle TFF-Mitglieder!

Eine besondere Freude ist es uns an dieser Stelle, unsere Jubilare ehrend zu nennen. Sie haben unserem TF Feuerbach über 40 bzw. 25 Jahre die Treue gehalten. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich.

40 Jahre: Hannelore Berger, Hartmut Berger, Hans-Joachim Birken, Waltraud Birken, Lothar Götz, Brigitte Karcher, Katrin Kusterer, Erika Reichle, Stefan Wörner.

25 Jahre: Gertrud Springer

Wir wünschen den Genannten alles Gute und viele weitere schöne Mitgliedsjahre beim TF Feuerbach.

Freundlich grüßt

Oliver Haag
Vorstand FA 5 – Öffentlichkeitsarbeit

Ankündigung Athletiktraining-Kurs

Für alle aktiven Einzel- und Mannschaftssportler

Für Leute die fit bleiben oder werden wollen. **Athletiktraining ist** die optimale Ergänzung Deines Trainings.

Du steigerst Deine Leistung und erhältst Deine Gesundheit.

Schwerpunkte des Athletiktrainings sind: Verbesserung der Rumpfstabilität, der Beinkraft, der Sprungkraft, der Schnellkraft und die Vermeidung von Dysbalancen.

Ab Juli 2016, Donnerstag, 18.30 bis 20 Uhr, Feuerbach, Hattenbühlschule, 10 Einheiten für EUR 99,-

Athletiktraining für Kinder: Donnerstag, 17 bis 18.30 Uhr, Feuerbach, Hattenbühlschule,

Anmeldung bei der TFF-Geschäftsstelle; Info-Telefon: 0151 25 35 35 59

Ehrung der jungen TFF-Turnerinnen am 29.04.2016

Zu den schönsten Aufgaben des Vorstands gehört es, Ehrungen vornehmen zu dürfen. Besonders toll ist es, wenn die zu Ehrenden noch recht junge Leute sind.

So begaben wir – Anke Sterkel (FA 3), Nataliya Kovalova (FA 2), Werner Menzinger (FA 1) und Oliver Haag (FA 5) – uns am 29. April 2016 in die Turnhalle der Feuerbacher Hattenbühlschule. Wir wohnten zunächst dem planmäßigen Gerätturnen-Training bei. Allein das machte schon sehr viel Spaß. Wir konnten beobachten, mit welchem Spaß und Einsatz und welcher Disziplin die Kinder und Jugendlichen bei der Sache sind. Stolz sind wir auch auf die Qualität des Trainings, für das unsere langjährige Trainerin Nina Budke und ihre Trainingsassistentin Kathrin Schreiber und ihr Trainingsassistent Alex Hoyer sorgen. Fast folgerichtig führte diese Qualität auch zu den Erfolgen, die wir im Anschluss an die Trainingsstunde besonders hervorheben durften. Mit viel Freude haben wir folgende Ehrungen vorgenommen:

Württembergische Meisterschaft 2015, Gerätturnen P-Stufen:

Einzelwertungen:	1. Platz:	Rabea Jarsumbeck
	1. Platz:	Hafsa Güney
	3. Platz:	Jana Albrecht
Mannschaften:	1. Platz:	Magdalena Ollomo Nguema, Mara Friedrich, Nicole Dik, Hafsa Güney, Nicole Steisel
	11. Platz:	Jana Albrecht, Katja Schönleber, Elisabeth Immendörfer, Madeleine Mertel, Daria Rothe, Holly Simmat

Baden Württembergische Meisterschaft 2015, Kürprogramm:

9. Platz:	Rabea Jarsumbeck, Alissa Maragos und Fabiola Kraus

Diese Mannschaft, ergänzt durch Vanessa Rudolph, hat 2015 auch die beiden Relegationen sowie den Gesamtsieg in der Kreisliga B gewonnen und damit den Aufstieg in die Kreisliga A geschafft!

Eine ganz wichtige Funktion bekleiden die Kampfrichterinnen. Deshalb wurde auch ihr Einsatz geehrt: Daniela Mertel, Stefanie Schönleber, Sarah Sperr und Alissa Maragos.

Und auch der Einsatz von Kathrin Schreiber und Alex Hoyer als Trainerin bzw. Trainer wurde an dieser Stelle gebührend gewürdigt.

Oliver Haag

v. l. n. r.: Magdalena, Mara, Nicole,Hafsa, Nicole

v. l. n. r.: Jana, Elisabeth, Madeleine, Daria, Holly

v. l. n. r.: Kathrin mit Marlene, Axel, Nina, Oliver, Anke und Natalya

Der TF Feuerbach begrüßt herzlich viele neue Mitglieder!

Eintritte 2016 (bis März):

Vorname	Name	Sportbereich
Roland	Alt	Badminton
Francois	Desort	Badminton
Yanxin	Dong	Badminton
Dominik	Eller	Badminton
Tina	Engelhardt	Badminton
Wei Chu	Fan	Badminton
Jakob	Lücke	Badminton
Marina	Seifert	Badminton
Gregor	Specht	Badminton
Birgit	Scheerer	Gesundheitssport
Martin	Böpple	Langstrecke
Margot	Doucet	Langstrecke
Ulrike	Helmke	Langstrecke
Peggy	Holze	Langstrecke
Simone	Hothum	Langstrecke
Eva	Mayer-Amhof	Langstrecke
Evelyn	Rapp	Langstrecke
Catelijne	Smit	Langstrecke
Petra	Steininger	Langstrecke
Tomica	Udina	Langstrecke
Dorothea	Bratz	Laufen
Simon	Rajakumar	Leichtathletik
Wolfgang	Baur	Radtreff
Daro Bennet	Blahnik	Tennis
Anna	Bravermann	Tennis
Shannon	Kallauch-Rosenau	Tennis
Aleksej	Lisenkov	Tennis
Lea	Meling	Tennis
Evelyn	Mittmann	Tennis
Leonid	Muradov	Tennis
Sofia	Oks	Tennis
Jascha	Ufimcef	Tennis
Anton	Zaychyk	Tennis

Vorname	Name	Sportbereich
Sascha	Bihler	Triathlon
Lina	Hellenthal	Triathlon
Liam	Huber	Triathlon
Andreas	Keilbach	Triathlon
Claudia	Löser	Triathlon
Nesrin	Sismanoglu	Triathlon
Anthony	Thomas	Triathlon
Lucas	Weithoff	Triathlon
Dario	Bosnjak	Turnen
Svenja	Buckenhüskes	Turnen
Sarah	Dietz	Turnen
Helena	Dressler	Turnen
Ender	Ermis	Turnen
Deriya-Elena	Gadioi	Turnen
Franziska	Gottwald	Turnen
Elisa	Günzel	Turnen
Johanna	Haueisen	Turnen
Alessandro	Inverso	Turnen
Cristian	Inverso	Turnen
Nathalie	Inverso	Turnen
Emma	Kilgus	Turnen
Kim	Kirchler	Turnen
Lilli	Kirchler	Turnen
Mara	König	Turnen
Emily	Peters	Turnen
Ellen	Pfeiffer	Turnen
Ornella	Posta	Turnen
Mia	Rasic	Turnen
Finja	Rettenmaier	Turnen
Amelia	Rothenhaeusler-Niefer	Turnen
Philippa	Rothenhaeusler-Niefer	Turnen
Mia	Rudolph	Turnen
Seyit Falni	Senel	Turnen
Mejla	Taranis	Turnen
Jonas	Walter	Volleyball

Wichtige Termine

Bereich	Was?	Wann?	Wo?
Laufen	Event 2016: Köln Marathon	02.10.2016	Köln
Radtreff	4 Tage Tauber-Main-Runde	ab 04.09.2016	Markelsheim …
	Radwoche Ostfriesland	ab 23.07.2016	Ostfriesland
	Apr – Sep: Radelthon lang / gekürzt	1x im Monat	um Stuttgart
Turnen	Landesfinale Mehrkampf	02.07.2016	Albstadt-Ebingen
	Landesturnfest	29.07.2016	Ulm
	Donaupokal Kürprogramm	30.07.2016	Ulm
	Kreisliga A	09.10.2016	Backnang
	Gaufinale Mannschaftswettkampf	15.10.2016	Gerlingen
	Kreisliga A	22.10.2016	Feldrennach
	Landesqualifikation Mannschaftswettkampf	12.11.2016	
	Relegation Kreisliga A	19.11.2016	
	Landesfinale Mannschaftswettkampf	26./27.11.2016	Ellhofen

*Weitere Infos siehe www.tffeuerbach.de

Günstige Einkaufsbedingungen bei AR SPORT Performance in Asperg

Ergeben hat sich der Kontakt durch die Suche nach einem Teamausrüster für den Sportbereich Laufen.

Nun erhalten alle TFF-Mitglieder beim Einkauf dort mit der TFF-Kundenkarte 30 % Rabatt auf Erima-Artikel, 20 % auf alle Artikel wie Laufschuhe, Bekleidung usw. Auf Sportuhren gibt es 10 % Rabatt.

Die persönliche Kundenkarte für TFF-Mitglieder kann auf der TFF-Geschäftsstelle abgeholt werden.

Adresse des Geschäfts:
AR Sport Performance, Bahnhofstraße 30, 71679 Asperg, www.ar-sport.de

Wir sind zweifacher Meister!

Beide Mannschaften des TFF haben es geschafft! Bei den BWBV Mannschaftsmeisterschaften 2015/2016 konnten sich die Spieler des TFF durchsetzen und haben den Titel in der Kreisliga Rems-Murr und der Kreisklasse Ludwigsburg nach Hause geholt.

Schon einige Zeit stand fest, dass beide Mannschaften gute Aussichten auf den Meisterschaftstitel hatten. Ungeschlagen startete unsere erste Mannschaft in die Rückrunde und konnte durch ihre starke Leistung ihren Platz an der Tabellenspitze bis zum letzten Spieltag am 5. März verteidigen. Mit einem Gesamtergebnis von 19:1 hat der TFF1 diese Saison herausragend gespielt und steigt verdient und zum ersten Mal in die Bezirksliga auf. Am 19. März stand der letzte Spieltag in der Kreisklasse Ludwigsburg an. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht klar wer das Rennen machen würde. Vier Mannschaften hatten die Chance auf den Aufstieg. In spannenden und zum Teil engen Partien erkämpfte sich der TFF2 den ersten Platz und kann mit einem Ergebnis von 13:7 auf eine spannende aber erfolgreiche Saison zurückblicken.

Über beide Erfolge freuen wir uns sehr und sind schon jetzt gespannt auf die Spiele in der kommenden Saison, die am 24. September starten wird. Kreis- und Bezirksliga, wir kommen!

Britta Renner

v. l. n. r.: Sven Gäbler, Helen Ulbricht, Robert Stolte, Luo Junjie, Minqi Sun, Jian Zhenbang

Deutsche Meisterschaft
Inline-Speedskating-Halbmarathon in Leipzig

Platz 3 für Jochen Glasbrenner

Im Rahmen des 40. Leipzig-Marathons wurden am 24. April 2016 die Deutschen Meisterschaften im Inline-Speedskating über die Halbmarathondistanz ausgetragen. Jochen Glasbrenner ließ sich weder von der weiten Anreise noch vom versprochenen Schneeregen abschrecken und startete beherzt ins Rennen.

Auf den ersten Kilometern fuhr die Spitzengruppe ein halsbrecherisches Tempo von ca. 42 km/h. Nach circa 4 Kilometern konnte einer der Fahrer, die vor Jochen fuhren, dieses Tempo nicht mehr halten. Der Windschatten riss ab und auch Jochen konnte/wollte die Lücke in diesem Moment nicht mehr zufahren.

Über den Großteil der Strecke versuchte Jochen nun in einer aus nur vier Männern bestehenden Gruppe das hohe Tempo aufrecht zu erhalten. Das bedeutete viel kräftezehrende Arbeit im Wind. Ca. 2 Kilometer vor dem Ziel fuhr leider eine größere Gruppe von hinten auf das Quartett auf. Nun galt es nochmals mit voller Konzentration und Power in den Schlusssprint zu gehen. Das Tempo auf dem letzten Kilometer betrug ca. 45 km/h. Jochen konnte dies nochmals mitgehen und am Ende überquerte er als 3. der Altersklasse M40 das Ziel und konnte so bei seinem ersten Rennen der Saison gleich auf dem Podium stehen.

Nina Glasbrenner

links: Jochen Glasbrenner

ALB·GOLD

Die sportliche Seite
von ALB-GOLD
www.sport.alb-gold.de

Machen Sie mit bei einem ALB-GOLD Sportevent
...oder besuchen Sie uns in unserem Kundenzentrum
(mit Landmarkt und Restaurant – auch am Wochenende geöffnet)

ALB-GOLD Kundenzentrum · 72818 Trochtelfingen
Telefon (0 71 24) 92 91 - 155 · www.alb-gold.de

Spätes Marathon-Glück

Rosi (75) und Wolfgang Rist (74) laufen die Königsdisziplin – aus Leidenschaft

Die besten Jahre des Lebens zu Hause im Schaukelstuhl verbringen – für Rosi und Wolfgang Rist vom TF Feuerbach wäre das undenkbar. Als sie 70 Jahre alt waren, entdeckten sie ihre Begeisterung für den Marathon. Das war vor fünf Jahren. Derzeit bereiten sie sich auf den Köln-Marathon vor, der im Herbst stattfindet.

Rein in die Sportklamotten, Schuhe schnüren und los geht´s. Für Rosi und Wolfgang Rist gehört das Training zur täglichen Routine. Erst heute Morgen seien sie 14 Kilometer gelaufen, erzählen sie und strahlen, als seien sie gerade erst zurück gekommen. „Bewegung macht glücklich, hält fit und gesund“, sagen die Rists, und dafür sind sie wohl das beste Beispiel.

Rosi Rist (75) und ihr Mann Wolfgang (74) beide langjährige Mitglieder im TF Feuerbach, bereiten sich derzeit auf den Köln-Marathon vor, der im Herbst stattfindet. Das Training ist knackig: Mindestens zwei lange

Laufeinheiten pro Woche gehören dazu, obendrein regelmäßiges Training an den Geräten. Rosi Rist geht zudem jeden Montag zum Pilates und donnerstags zum Rückenfit-Kurs – hinterher gibt es eine weitere Trainingseinheit auf dem Laufparcours. Außerdem besucht das Ehepaar eine Seniorengruppe, die unter dem Motto „Unterhaltung und Spaß“ das Fünf-Esslinger-Programm für ältere Menschen anbietet.

„Bewegung macht glücklich, hält fit und gesund“

Es ist eine Kombination aus Kraft- und Schnelligkeitstraining, Balance, Beweglichkeit und Ausdauer, die im Kreis Esslingen angeboten wird – die beiden leben in Denkendorf. Einmal im Jahr geht es zum Gesundheitscheck, das müsse einfach sein, erklären sie. „Man sollte wissen, dass Herz und Kreislauf in Ordnung sind.“ Hat der Arzt grünes Licht gegeben, heißt es weiter machen. Auch wenn mal ein Zipperlein zwickt und zwackt. Vor drei Jahren hat sich Rosi Rist den Mittelfußknochen gebrochen. Der Arzt schickte sie zum Aquajogging – und bald war sie wieder fit für den nächsten Marathon.

Wer die 42,195 Kilometer laufen wolle, brauche mehr als eine gute Kondition, erklärt Wolfgang Rist, mittlerweile Experte in Sachen Vorbereitung. Erst vor zwei Jahren hat er seinen „Schein“ gemacht und gehört seitdem zu den ehrenamtlichen Laufgruppenbetreuern beim TFF. „Der Rumpf muss kräftig sein, ebenso die Gelenke“, sagt er. Fit muss auch das Köpfchen bleiben, denn die mentale Vorbereitung gehört zum Training. „Man lernt sich kennen“, sagt Rosi Rist. So gehöre sie etwa zu denen, die vor jedem großen Start das Nervenzittern bekommen, bekennt sie. „Immer denke ich, diesmal schaffe ich es nicht“, schildert sie ihre psychische Verfassung kurz vor dem Lauf. „Aber wenn der Startschuss einmal gefallen ist, wäre ich zu stolz, um aufzugeben.“ Wolfgang Rist sieht dem Start gelassener entgegen. „Ich bleibe cool.‘“

„Der Rumpf muss kräftig sein, ebenso die Gelenke“

Bis jetzt sind die beiden jedenfalls immer durchs Ziel gelaufen, oft in einer Zeit von unter fünf Stunden – und das bei fast allen sieben Marathons, an denen sie bisher teilgenommen haben. Im letzten Jahr war es Venedig, das Jahr zuvor der große New York-Marathon. Sportlich sind

die Rists schon immer gewesen. „Früher waren wir beim Lauftreff bei uns um die Ecke“, erinnert sich Wolfgang Rist. Dort habe er Mitstreiter kennen gelernt, die das Ehepaar überredet haben, am Stuttgart-Lauf teilzunehmen. Kurz, nachdem die beiden durchs Ziel gelaufen waren, zupfte Rosi ihren Mann am Ärmel: „Wenn wir die 7,6 Kilometer schaffen, schaffen wir auch zehn.“

Drei-Länder-Lauf am Bodensee 2003, ein Halbmarathon. Wieder war es Rosi, die nach erfolgreichem Lauf ihren Mann sachte schubste: „Komm, jetzt probieren wir einen Marathon.“ Zunächst hätten sie in Eigenregie trainiert, erzählt Wolfgang Rist weiter. Das war aber nicht das Richtige. Bis sie auf dem Stuttgart-Lauf 2009 jemanden trafen, der beim TF trainierte. Der erste Kurs, den sie dort absolvierten, war die Vorbereitung für den Berlin-Marathon 2010. Seitdem sind die Rists begeisterte Mitglieder im TF Feuerbach. Bisher jedenfalls haben sie keinen Vorbereitungskurs ausgelassen – nicht nur wegen des Trainings, wie sie sagen: „Der Verein ist für uns wie ein zweites Zuhause.“

Von Ilona Crotogino (Artikel im Stuttgarter Wochenblatt am 20.1.2016)

Allgöwer
Die Bad- und Wärmewerker

World Major Marathon Serie

Beim Durchlaufen des Brandenburger Tors mit dem Blick auf das Ziel des 42. Berlin-Marathons war mir klar, dass ich nicht nur diesen Marathon beenden würde, sondern auch mein Wunsch alle sogenannten „Majors“ zu bestehen in sprichwörtlich greifbare Nähe rückte.

Die Major Marathons ist der Zusammenschluss von weltweit sechs bedeutenden Marathons: Berlin, Boston, Chicago, London, New York und Tokio. Für mich, der die Marathon-Distanz lieber in Städten mit vielen Bands und Zuschauern läuft (anstatt einsam über Felder und Wiesen) und gerne reist genau der richte Ansporn.

Begonnen hat meine Serie im Jahr 2006, noch ohne dass die Idee geboren war. Nach der Marathon-Pause bis 2011 fasste ich im Laufe des Jahres 2012 den Entschluss, die Major-Serie zu komplettieren. Da ich Ende 2012 allerdings ein weiteres Marathon-freies Jahr einplante, sollte es bis 2015 Zeit in Anspruch nehmen, um dieses Ziel zu realisieren.

Nachfolgend ein paar Gedanken und Erinnerungen zu allen sechs Marathons (in alphabetischer Reihenfolge):

Berlin 2015

Der Berlin-Marathon findet immer am letzten Wochenende im September statt.

Zum Abschluss der Serie und meiner Marathon-Karriere könnte kein Ort besser passen als Berlin. Dort, wo ich 2001 meine Premiere feierte, schließe ich mit dem Kapitel Marathon ab. Zu Berlin als Stadt und Strecke muss ich an dieser Stelle kein Wort verlieren. Ich denke, jeder beim TFF hat bereits vom Berlin-Marathon gehört und von den vielen tollen Erfolgserlebnissen der TFF’ler.

Einzig die erneut aufgebrochene bzw. verschleppte Waden-Verletzung, die ich spätestens bei Kilometer 17 bemerkte, machte es für mich schmerzlich, den letzten großen Lauf nicht in vollen Zügen genießen zu können.

Boston 2014

Der Boston-Marathon findet immer am dritten Montag im April/St. Patricks Day statt.

Im Jahr nach dem Anschlag lag eine ganz besondere Atmosphäre in der Stadt. „Bosten strong“ war bzw. ist die typische amerikanische „Jetzt-erst-Recht“-Reaktion. Und das in einer Stadt, die so stark europäisch geprägt ist und in der die Gründerzeit der Vereinigten Staaten gut zu Fuß zu erkunden ist.

Das Rennen selbst verlief nicht ganz so wie geplant. Nach einem sehr strengen Winter an der Ostküste war die Natur weit zurück, d.h. die Sträucher und Bäume trugen Ende April noch keine Blätter. Die Sonne heizte aber bereits kräftig ein. Mit dem Ergebnis beste Halbmarathon-Zwischenzeit (weil perfekte Vorbereitung), aber nach zwei Stunden hatte ich mir einen extremen Sonnenbrand eingefangen, so dass ich eigentlich aufgeben wollte. Anderseits wollte ich mir die Medaille nicht entgehen lassen und holte mir diese knapp 1,5 Stunden später auch ab!

Chicago 2012

Der Chicago-Marathon findet immer am ersten Wochenende im Oktober statt.

Eher zufällig ausgewählt, da nach dem Frühjahrs-Marathon 2012 (London) und der Entscheidung alle Majors zu absolvieren, sich kein anderer Lauf in diesem Jahr angeboten hatte. Chicago ist wohl die amerikanischste der drei US-Major-Städte. Und trotzdem hat sich noch einen europäischen Hauch. Chicago ist um einiges ruhiger als das hektische New York. Trotzdem ist die Metropole städtebaulich sehr interessant, nicht nur wegen der vielen tollen, unterschiedlichen Hochhäuser. Mit dem Michigansee kann es zum einen ein windiger Aufenthalt werden oder aber ein sehr schöner Spätsommer. Eher letzteres wurde mir zuteil.

Der an Teilnehmerzahl größte Marathon der Welt lief für mich nahezu perfekt. Am Ende hat eine knappe halbe Minute zum Unterschreiten der magischen 3-Stunden-Marke gefehlt. Ob es an den Brücken mit den Gitterbögen, den langen Geraden lag oder weil ich mir die letzten Kilometer nicht genug eingeprägt hatte, kann ich nicht mehr sagen. Ist auch egal. Da die Zeit für die Qualifikation für Boston gereicht hatte.

London 2012

Der London-Marathon findet meistens Mitte April statt.

Die Entscheidung 2012 zu starten, fiel im Jahr zuvor, als ich eingebrochen bin und mir gesagt hatte, das kann ich besser. Mit 3:07 war und bin ich dann auch zufrieden, denn auch im Frühjahr 2012 erlebte London zum Marathon-Wochenende Sonnenschein mit bis zu 20 Grad. Zu dem ist die Strecke in meinen Augen recht tückisch, da es erst knapp 10 km bergab geht und der Körper sich anschließend wundert, dass er nun arbeiten muss. Für London sprechen für mich die Zuschauer, die ähnlich wie englische Fußballfans ihr Team leidenschaftlich anfeuern, den Läufer einheizen. Allerdings mit einer Deutschlandfahne vor dem Big Ben oder der Westminster Abby tun sich die Engländer noch etwas schwer.

Zu London als Metropole möchte ich an dieser Stelle ebenfalls kein Wort verlieren, da ich der Meinung bin, dass die meisten bereits schon einmal dort waren oder ihnen davon erzählt wurde.

New York 2006

Der New York-Marathon findet immer am ersten Wochenende im November statt.

In New York wollte ich bereits nach meinem ersten oder zweiten absolvierten Marathon laufen. Entsprechend groß war die Vorfreude! Vor dem Marathon war ich bereits so sehr von der Stadt beeindruckt, dass mir der Lauf fast schon egal war. Flat Iron, Empire State Building, Time Square, Grand Central, UN, Central Park, die Innenarchitektur von unzähligen Flagship Stores, 1 Million Menschen, Business, die Stadt der Städte! Diese Metropole setzt Maßstäbe und Trends. Diese Stadt schläft nicht ...
Und mit der Homage „New York, New York“ von Frank Sinatra wurden wir auf die Strecke geschickt. Absolut abwechslungsreiche 42 Kilometer mit einer unfreiwilligen Motivation. Lance Armstrong sollte nicht vor mir

im Ziel ankommen. Das Aufheulen der Sirene seiner Polizei-Eskorte trieb mich an, so dass am Ende die Uhr bei 2:58 stehen blieb. Trotz eines Krampfes bei Kilometer 41 reichte es den damals noch siebenfachen Tour de France-Sieger zu besiegen.

Tokio 2015

Der Tokio-Marathon findet immer Ende Februar statt.

Als Fan japanischer Filme war es eine Freude zu erfahren, dass Tokio zur Major-Serie aufgenommen wurde. Ein Grund mehr das Land des Kai-Zens zu besuchen. Tokio als Stadt ist absolut beeindruckend. Beeindruckend sauber und für 13 Millionen Einwohner sehr sicher. Beeindruckend, dass man auch ohne Sprachkenntnisse ganz einfach U-Bahn fahren kann, wenn man berücksichtigt, dass es wie in England Linksverkehr gibt und man sich an den Comics orientiert. Das hilft übrigens fast überall im Land. Beeindruckend mit welcher Hingabe und Inbrunst die Menschen dort ihrer Arbeit nachgehen, egal ob Geld zählen, Taxi fahren oder Marathon-Läufern den Weg zeigen – ganz beliebt sind in Japan offenbar die Jobs, bei denen man ein Megafon benutzen darf. Beeindruckend wie aber auch einige Klischees bedient werden, z.B. das Verbeugen oder die Ordnung, so kann es passieren, dass man beim Schlange stehen darauf hingewiesen wird, den Abstand zum Vordermann nicht zu groß werden zu lassen. Beeindruckend, dass es entweder ganz alt (Tempel, Schreine und Traditionen) gibt oder ganz modern (beheizte Klobrillen oder Essens-Automaten in Supermärkten oder oder oder) gibt.

Der Lauf selber beeindruckte z.B. dadurch, dass nicht ein Becher auf der Straße liegt oder dass viele Läufer sich verkleiden. Ansonsten ist es ein toller Stadt-Marathon, vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten, der im letzten Fünftel die Läufer nochmals fordert, da nach ca. 35 Kilometern eine Brücke überquert werden muss, unter der Containerschiffe durchfahren können. Und nach dem Ziel muss man leider nochmals gefühlte x-Kilometer laufen bis man bei den Kleiderbeuteln ist und dann nochmals soweit, um wieder an der U-Bahn Linie zu sein. Nichtsdestotrotz konnte ich eine meiner besten Marathonzeiten überhaupt und mit 3:05 sogar die beste Zeit bei einem „Frühjahrs-Marathon“ laufen. Ach ja, das Wetter war für Ende Februar auch ideal, zum Start noch recht frisch mit ca. acht Grad und dann im Ziel waren es vielleicht 12–15 Grad und die ganze Zeit war es bedeckt. Einziger Nachteil: den Besuch im Tokio Skytree habe ich ausfallen lassen, da die Aussichtsplattform in gut 500 Meter Höhe von Wolken verhüllt war.

Six Star Finisher – World Marathon Majors

Mitte Oktober, nach einem schönen Erholungsurlaub, habe ich dann auf der Website der World Marathon Majors meine Daten eingetragen, diese wurden geprüft und anschließend veröffentlicht. Mit Erstaunen habe ich festgestellt, dass sich vor mir erst 1010 Marathonis, davon 43 Deutsche, in die Liste eingetragen haben.

Ich bin sehr froh die Serie erfolgreich absolviert zu haben und freue mich auf viele weitere Reisen und Läufe rund um den Globus. In den kommenden Jahren zum Beispiel in Rio, Reykjavik oder Moskau, ... (bei dem mir dann aber auch die halbe Strecke reicht).

Olaf Schweizer

Wings For Life World Run 2016 in München

Kann man mit Geld helfen? Was ist das für ein Wettbewerb? Mit diesen Fragen im Hinterkopf machten sich am Muttertag die Teilnehmer vom TFF per Zug auf den Weg zum Olympiapark in München. Dort fand ein besonderes Rennen statt, das die TFF-Läuferinnen und Läufer so noch nicht erlebt haben. Es war der jährlich stattfindende "Wings For Life World Run" -Spendenlauf. Die gesamte Startgebühr von 36.- € ging an eine Stiftung, die als Stiftungszweck die Rückenmarkforschung beinhaltet, um Querschnittgelähmten helfen oder sie sogar eines Tages heilen zu können. Bei Stiftungen ist die Gefahr, dass Spendengelder zweckentfremdet werden, minimiert. Ein unabhängiges Gremium überwacht die Einnahmen und Ausgaben. So schien unsere Startgebühr gut angelegt. Die umfangreiche Organisation des Laufs wurde von einer privaten Firma übernommen.

Daniela Ammer, Gudrun Barich, Regine Cunz, Simone Dach, Ralph Geiger, Tom Gold, Berit Hilsenbeck, Gerd Hochdorfer, Tina Hochdorfer, Reiner Kaufmann, Ruth Kessler, Martina Kiunke, Jacqueline Köhler, Lutz Krüger, Bernd Peter, Bruno Plangger, Sabine Plangger, Brigitte Rosito, Michele Rosito, Susanne Schlechter, Gaby Schmidt, Birgitta Seubert, Achim Stärke, Oskar Waschitza, Alexander Wenzel.

Doch damit nicht genug der Besonderheiten dieses Laufs. Es war kein Rennen über eine festgelegte Streckenlänge, so wie wir es kennen. Beim Wings For Life World Run starten die Läufer gemeinsam und 1/2

Stunde später macht sich ein Catch-Car (Einholwagen) auf den Weg. Er wird immer schneller und für die Läuferinnen und Läufer, die er einholt, ist das Rennen beendet. Eine völlig neue Erfahrung! Die Läuferinnen und Läufer vom TFF schafften es von einigen Kilometern bis zur Halbmarathondistanz. Eine klasse Leistung von allen Beteiligten! Sammelbusse brachten die Teilnehmer zum Startpunkt zurück und wurden auf der Spielfläche des Olympiastadions, die inzwischen betoniert (!) ist, ausgeladen.

Der Lauf startete am gleichen Tag und zur gleichen Ortszeit in den Städten der Welt. In München war es 13:00 Uhr, beispielhaft in Melbourne 23:00 Uhr, in Brasilia 08:00 Uhr. Ein Startschuss für die ganze Welt! Global nahmen rund 130.000, in München circa 8.000 (6,2% von weltweit) und vom TFF 23 (0,02 %) Läuferinnen und Läufer an diesem Wettbewerb teil. Die Aussage der Sportlerinnen und Sportler des TFF war auf der Rückfahrt nach Stuttgart eindeutig: "Wir kommen nächstes Jahr wieder! Ein ganz besonderes Ereignis! Und holen noch mehr Mitglieder vom TFF ins Boot. Wir steigern den Teilnehmeranteil dann auf sagenhafte und sensationelle 0,03% - das ist doch mal ein Ziel!"

Lutz Krüger

Die Teilnehmer des TFF nach dem Lauf beim Erholen auf der Wiese des Olympiaparks. Im Hintergrund ist das Dach des Olympiastadions zu erkennen.

Winterradtreff 2015 und 2016

Eigentlich ist Radfahren eine Sommer-Sportart aber seit ein paar Jahren haben einige Unentwegte des TFF-Radtreffs am Dienstagnachmittag den Winter durch weitergemacht. Vom 29. September 2015 bis zum 14. April 2016 hat der Winterradtreff, begünstigt durch die milde Witterung, einundzwanzigmal stattgefunden. Nur sechsmal konnten wir nicht fahren, viermal wegen starken Regens und nur zweimal wegen Eis und Schnee.

Bis zu 10 Teilnehmer haben sich um 13:30 am Treffpunkt auf dem hinteren Parkplatz des Triebweges neben dem Stadion der Sportvereinigung zusammengefunden, um zwischen 1,5 und 2,5 Stunden mit einer Geschwindigkeit bei etwa 18 km/Stunde Rad zu fahren. Meistens waren wir auf Feldwegen Richtung Rutesheim, Schwieberdingen oder Kornwestheim unterwegs, da im Wald der Boden oft aufgeweicht und durch starken Matsch schlecht zu befahren war. Wie immer bei kühlen Temperaturen friert der gut ausgerüstete Radfahrer nicht, lediglich an den Händen und Füssen kann es bei niedrigen Temperaturen unangenehm werden. Auch daher haben wir uns am Schluss auf die warme Stube der Kirschwiese gefreut, wo Thomas Englisch uns immer gut versorgt hat.

Der diesjährige Winterradtreff fängt am 27. September an; Interessenten können sich bei Ray Swindall zu gegebener Zeit informieren bzw. sich auf den Winterradtreff-Verteiler setzen lassen.

Ray Swindall

Das Triathlonjahr 2016 – Ziele und Training

In diesem Jahr gehen wir wieder mit drei Teams an den Start. Einem Männer-Team in der zweiten und einem in der dritten Liga und einem Frauen-Team.

In 2016 stehen die folgenden Liga-Wettkämpfe auf dem Plan:

- 24. April Backnang (Sonderformat: 1. Teil: 0,7km Schwimmen und 2km Laufen / 2. Teil 20km Radfahren und 5km Laufen; Swim&Run gefolgt von Bike&Run (mit Jagdstart))
- 8. Mai Rheinfelden (0,7km Schwimmen – 21km Radfahren – 5km Laufen (Einzel-Jagdstart)
- 12. Juni Schömberg (1,5km Schwimmen – 40km Radfahren – 10km Schwimmen)
- 26. Juni Erbach (0,75km Schwimmen – 20km Radfahren – 5km Laufen; Teamwettkampf)
- 9. Juli Schluchsee (1,5km Schwimmen – 36km Radfahren – 10km Laufen)

Neben den Mannschaftswettkämpfen werden die Triathleten des TF Feuerbach beim Summertime Triathlon am 7. August 2016 **gemeinsam** an den Start gehen.

Auch in der Saison 2016 werden wir in zahlreichen Triathlons über die jeweiligen Distanzen an den Start gehen. Diese reichen von den zahlrei-

chen Sprintdistanzen in der Region bis zu den Klassikern auf der Langdistanz (Ironman) wie **Roth** und dem Mekka des Triathlon-Sports, **Hawaii**.

Diese Ziele bereiten wir mit gezieltem Training vor.

Die Triathleten des TF Feuerbach trainieren die erste Disziplin des Triathlons – das **Schwimmen** - in drei Einheiten. Montag und Mittwoch findet das Training im 50m-Becken im Inselbad statt. Das früher freie Sonntagstraining hat nun auch ein anspruchsvolles Trainingsprogramm auf der 25m-Bahn. Das Schwimmtraining wird regelmäßig mit Schwimmintensivwochenenden ergänzt, mit dem Ziel, den Schwimmstil jedes Athleten individuell zu verbessern. Die wachsamen Augen der Trainer und die Unterwasserkamera sind ständige Begleiter.

Das **Radtraining** ist abwechslungsreich gestaltet, um nicht nur Trainingsreize zu setzen, sondern auch die Technik und Sicherheit auf dem Rad zu optimieren. Die Palette reicht von langen Rennradausfahrten, Mountainbiketouren, Fahrsicherheitstraining, anspruchsvollen Herausforderungen im Bikepark bis hin zum Bahnradfahren.

Seit dieser Saison starten wir in zwei Leistungsteams jeden Samstag um 14:30 Uhr am Vereinsheim zu Radausfahrten von zwei bis drei Stunden (Gruppe 1 mit ca. 28 km/h, Gruppe 2 mit 23 - 25 km/h).

Das **Lauftraining** absolvieren die Triathleten gemeinsam mit dem Pace-Team des Laufbereichs des TFF. Für den Wechsel zwischen Radfahren und Laufen bietet der Feuerbacher Wald ein anspruchsvolles Gelände. Vor den Ligawettkämpfen ist der Damm der ICE-Schnellbahntrasse das ideale Umfeld für Geschwindigkeiten.

Natürlich gibt es auch eine **Schlechtwettervariante** im Outdoorsport. Die Alternativen zu den Radausfahrten sind Run+Bike-Trainingseinheiten oder Rumpfstabilisierungstraining in der Halle des TF Feuerbach.

Auch in diesem Jahr gibt es mehrere **Trainingslager**. Neben der Traditionsdestination Mallorca steht dieses Jahr im März die Bergwelt Andalusiens erstmals auf dem Plan (Grundlagenausdauer Rad). Der Tradition treu bleiben wir auch 2016 dem Laufintensivwochenende, gemeinsam mit dem Pace-Team des Laufbereichs des TFF, Bundenthal, das den Feinschliff am Beginn der Saison bringen wird.

Heike Hartenberger

Start in die neue Saison

Auch wenn die neue Saison noch nicht begonnen hat, sind die Triathleten des TF Feuerbach schon am Start.

Zahlreiche Topplatzierungen gab es für uns bei den Winterlaufserien. So starteten Karin, Peter und Ben Vester, Günther Fetz, Christina Stolzenburg, Marion Loreck sowie Nataliya Kovalova gemeinsam mit Sabrina Mockenhaupt über die 10km beim dritten Lauf der Albgold-Winterlaufserie. Erste Plätze in der Altersklassenwertung gab es für Karin, Peter, Ben und Günther. Marion belegte den dritten Platz ihrer Altersklasse und schaffte es dazu noch auf das Titelfoto der Runnersworld.

Beim Glaspalastlauf in Sindelfingen gingen Bernhard Nitsche und Julia Heckmann an den Start und konnten sich in der Gesamt- als auch Altersklassenwertungen vordere Plätze sichern.

Offiziell wurde am 6. März 2016 in Rastatt die Saison der Triathleten eingeläutet. Neben den klassischen 10km- ging es auch über die Halbmarathon-Distanz. Trotz kühlen Temperaturen und regnerischen Verhältnissen wollten es acht Athleten wissen und stellten sich dieser Herausforderung.

Die Triathlonsaison für die Liga-Athleten startet Ende April und für die anderen Triathleten im Mai. Daher war dieses Laufevent eine Standortüberprüfung. Die Athleten nahmen diesen Lauf trotz zum Teil erheblicher Trainingsumfänge im Vorfeld in Angriff. Die Ergebnisse der Athleten können sich sehen lassen. Aus insgesamt 767 Finishern gab es folgende Einzelplatzierungen.

Ergebnisse 10 km:

Christian Hugel	5.	AK 40
Peter Vester	3.	AK 40
Florian Höfler	14.	AK 30
Jani Freund	4.	AK 35

Ergebnisse Halbmarathon:

Julia Heckmann	3.	AK 35
Bernhard Nitsche	8.	AK 45
Christina Stolzenburg	7.	AK 30

Besonders erfolgreich präsentierte sich auch hier wieder der Nachwuchs des TF Feuerbach mit brillanten Platzierungen. Tina Hugel, Jahrgang 2009, nahm am 1 km Schülerlauf teil und wurde stolze Zweite in ihrer Altersklasse.

In diesem Jahr nahmen die Triathleten des TF Feuerbach wieder am 24-Stunden-Schwimmen im Inselbad teil. Vier Triathletinnen erschwammen für einen guten Zweck vier Goldmedaillen.

Neben den schon intensiv laufenden Trainingseinheiten waren wir auch intensiv mit der Vorbereitung unseres Events „Angrillen der Triathlonsaison“ Ende April beschäftigt.

Heike Hartenberger

1. Ligawettkampf 2016 in Backnang mit drei Mannschaften des TF Feuerbach

Bei Wetterverhältnissen, die einem Alptraum glichen, ging am 24. April 2016 die erste Herrenmannschaft des TF Feuerbach mit Peter Vester, Jens Geidis, Markus Wellmann, Christian Hugel und Peter Mayer sowie die zweite Herrenmannschaft mit Lukas Balke, Markus Kahle, Sascha Bihler und Martin Schneider an den Start. Bei den Damen starteten Charlotte Rapp, Christina Stolzenburg, Jani Freund und Petra Hugel.

Nach der im Vorjahr begonnen Umstellung der Trainings- und Wettkampfkonzeption startet der TF Feuerbach dieses Jahr neben der dritten nun auch in der zweiten Herrenliga. In der zweiten Liga belegte das Team Platz 12 (von 19). Den 21. Platz (von 31) belegte das zweite Herrenteam in der dritten Liga. Im Vorjahr starteten die Herren noch mit zwei Drittligateams und den Platzierungen 9 und 25.

Die Damen erkämpften den 12. Platz (von 17).

Diese Leistungen erreichten die Mannschaften im Supersprint-Modus, mit dem die Saison eröffnet wurde und einer Variante, die eigentlich den absoluten Sprintern der Nachwuchskategorien gehört.

Dazu schienen die Athleten nicht nur hinsichtlich des Wetters vom Pech verfolgt zu sein. Markus W. hatte einen Radsturz, Christian verlor seinen Transponder und nicht zuletzt kam es noch zu vertauschten Laufschuhen.

Ein solcher Start in die Saison - bei diesen Widrigkeiten - zeigt Stärke und Mannschaftsgeist. Mit beiden wird der TF Feuerbach auch in die kommenden Liga-Wettkämpfe gehen.

Heike Hartenberger

1. Ligastart 2016 in Backnang
TF FEUERBACH

Einsteigerkurs 2015

Am 13. September 2015 war es endlich soweit: Unser erster Triathlon, na ja, nicht für alle, aber für viele des Anfängerkurses. Die bunt gemischte Gruppe begann vor einem halben Jahr zu trainieren: Sportler, die bereits mehrere Triathlons absolviert hatten, mischten sich mit blutigen Anfängern wie mir. Ab sofort hieß es: Jeden Montag nach getaner Arbeit ins kalte Wasser springen und bei oft ungemütlichem Wetter das anspruchs- aber humorvolle Trainingsprogramm des Leiters Werner Menzinger durchlaufen. „Kennt ihr Nurejew? – Nein. – Ihr Banausen.“ (Nurejew war ein Balletttänzer, der die Trainingsmethode eingeführt hat, ein Bein beim Kraulen nach oben zu knicken, was SEHR anstrengend ist!).

Jeden Freitag den Wochenendmodus überwinden und ins Lauftraining kommen. Was anfangs als Qual erschien („Lauft so schnell ihr könnt die Treppen hoch!“), belohnte einen jedes Mal mit einem müden, aber entspannten Körper und einem Geist, der endlich abschalten konnte. Da waren die manchmal lockeren, manchmal fordernden Radtouren am Samstag die schöne Abrundung am Wochenende, auch wenn das richtige Absteigen noch nicht jeder beherrscht. Bei den Radtouren kam man auch mit anderen Vereinsmitgliedern ins Gespräch und fühlte sich sofort willkommen und wohl. Und man lernt daraus, dass die Motivation weniger ambitionierten Trainingsplänen entspringt, als einem Gefühl, sich „dabei“ zu fühlen. Auch der Anfängerkurs wuchs über die Wochen zusammen. Auch wenn das Training nicht stattfand, traf man sich, um gemeinsam zu radeln oder laufen, oder auch ein Bier zu trinken. Alles in allem war dieser Kurs eine Bereicherung auf allen Ebenen.

Jetzt stehen alle beim Check-in für den Sindelfinger Triathlon. Eine Schrecksekunde: Mein Helm hat einen Riss und ich kann nicht antreten. Schnell zum Ziel gerannt und dort jemanden gefragt, ob er mir einen Helm leihen kann. Gott sei Dank, er gibt ihn mir! Wir Anfänger treten gemeinsam an und kommen alle erschöpft, aber unverletzt und erfolgreich ins Ziel. Ein tolles Erlebnis. Wir freuen uns auf die nächsten Triathlons!

203

ARCHITEKTURBÜRO

WASCHITZA

Ihr Architekt aus Stuttgart-Feuerbach

Unser Architekturbüro mit Sitz in Feuerbach bietet seine Dienstleistungen rund um den Bau von Ein- und Mehrfamilienhäusern im Großraum Stuttgart an. Seit dem Jahr 2000 prägen unsere Bauten das Stadtbild von Stuttgart entscheidend mit. Neben dem Bau von Gewerbeobjekten haben wir uns auf die Planung und den Bau von Ein- und Mehrfamilienhäusern spezialisiert.

Bei uns bekommen Sie alle Leistungen aus einer Hand – vom ersten Hausentwurf bis zur schlüsselfertigen Übergabe begleiten wir Sie. Unser Architekturbüro arbeitet mit modernsten Planungssystemen, damit Sie bereits im Vorfeld Ihr Wunschhaus bei der Entstehung sehen.

DESIGN

PLANUNG

BAUBERATUNG

KONTRUKTION

BEGUTACHTUNG

Architekturbüro Waschitza
Artusweg 17
70469 Stuttgart

T 0711 993 298 70
F 0711 993 298 72

info@waschitza.de
www.waschitza.de

NEU! SEIT MÄRZ 2014 IN FEUERBACH.

Bezirksmeisterschaft im Gerätturnen in Sielmingen

Mit dem sehr erfolgreichen Jahr 2015 kam so richtig Schwung in die Turnabteilung.

Der erste Wettkampf 2016 am 27. Februar setzte die Erfolgsserie fort und war schon wieder sehr erfolgreich. In allen Altersstufen, von 8 bis 13 Jahren standen unsere Turnerinnen auf dem Treppchen, auf dem höchsten Treppchen! Was für ein Triumph für unsere Mädchen bei der Siegerehrung. Und so sahen die Platzierungen im 4-Kampf aus:

8 Jahre	Marlene Völker	**1. Platz**
9 Jahre	Magdalena Ollomo-Nguema	**1. Platz**
	Hafsa Güney	**2. Platz**
10 Jahre	Nicole Dik	**1. Platz**
	Nicole Steisel	**2. Platz**
	Alina Zaki	**7. Platz**
	Kim Kirchner	**24. Platz**
11 Jahre	Elisabeth Immendörfer	**1. Platz**
	Jana Albrecht	**2. Platz**
	Katja Schönleber	**4. Platz**
	Daria Rothe	**6. Platz**
12 Jahre	Holly Simmat	**7. Platz**
13 Jahre	Vanessa Rudolph	**1. Platz**
	Alessa Schidel	**8. Platz**

Und im Dreikampf gab es folgende Ergebnisse:

8/9 Jahre	Mara Friedrich	**1. Platz**
	Pauline Schwarz	**2. Platz**
	Lea Sophie Loeptien	**3. Platz**
	Ariane Rothe	**4. Platz**
	Anna Schneele	**6. Platz**

10/11 Jahre	Madeleine Mertel	**1. Platz**
12/13 Jahre	Anna-Maja Stumpp	**1. Platz**

Was für ein großes Glück und welch eine Freude bei allen. Dazu gab es noch tatkräftige Unterstützung als Kampfrichterinnen von unseren Mamas Daniela Mertel und Miriam Friedrich und Sarah Sperr, einer sehr erfahrenen Turnerin. Vielen, vielen Dank dafür. Und einen Dank auch an unsere Riegenführerinnen Tine Zaki, Katja Schwarz, Martina Albrecht und Klaudia Rudolph. Und, ganz wichtig, danke ich Kathrin Schreiber als Trainerin.

Nina Budke

1. Platz
Madeleine

1. Platz
Magdalena

2. Platz
Hafsa

1. Platz
Mara
2. Platz
Pauline
3. Platz
Lea Sophie

LK-Pokal Schwäbischer Turnerbund Gerätturnen

LK bedeutet Leistungsklasse und dieser Bedeutung angemessen wird dieser Wettkampf ab diesem Jahr als Pokalwettkampf offen ausgeschrieben und dient auch der Qualifikation zum Deutschland-Cup.

Vom TF Feuerbach nahmen am 28. Februar in Sindelfingen die Turnerinnen Rabea Jarsumbeck und Alissa Maragos an diesem Wettbewerb teil. Der Wettkampf wurde aufgrund der großen Anzahl von Vereinen/Teilnehmerinnen in zwei Durchgängen geturnt.

Um 8 Uhr am Sonntagmorgen begann Rabea mit Mut und Freude sich einzuturnen. Aber allzu viel Zeit blieb nicht an jedem Gerät. Denn es waren sehr viele Turnerinnen und die Kampfrichter achteten genau darauf, dass die Einturnzeit gerecht auf alle verteilt wurde. Das waren ca. 5 Minuten pro Gerät! Rabeas erstes Gerät, der Sprung, war für sie sehr gut mit 11,9 Punkten, weil nicht ihr Lieblingsgerät. Nach Sprung kam der Barren und dann der Schwebebalken. Beide Geräte wurden sauber geturnt, leider hat sie am Barren und am Schwebebalken jeweils ein Element nur mit einem Fehler geschafft. Trotzdem erreichte sie sehr gute Wertungen, am Barren 12,5 Punkte und Schwebebalken 12,5 Punkte. Das waren die höchsten Wertungen an diesen Geräten! Diese Ergebnisse beflügelten Rabea für das letzten Gerät, dem Boden. Auch hier hatte sie wieder die höchste Punktzahl mit 12,75. Am Schluss stand sie auf dem 1. Platz, mit zwei Punkten Abstand zur Zweiten. Ausgezeichnet!

Nachmittags trat Alissa an. Mit dem gleichen Handicap beim Einturnen. Die ersten 3 Geräte liefen gut. Ihre Bodenübung mit Musik und Choreographie war sehr schön anzusehen und begeisterte auch das Publikum. Trotz einer guten Leistung wurde Alissa nur 14. unter insgesamt 53 Turnerinnen. Das war für sie nur ein kleiner Erfolg, denn sie war natürlich nicht zufrieden, weil sie weiß, dass sie noch besser turnen kann.

Jetzt bereiten sich Rabea und Alissa für das Landesturnfest in Ulm vor. Ich wünsche ihnen dazu Glück.

Nina Budke

Regiofinale in Neustetten

Der 7. Mai war ein sonniger und heißer Tag in der Turnhalle in Neustetten. Aber auch ein glücklicher Tag.

Der Wettkampf wurde in 3 Durchgängen geturnt. Im ersten Durchgang waren 4 Riegen (30 Turnerinnen) der 9jährigen und 4 Riegen (26 Turnerinnen) der 13jährigen am Start. In der ersten Altersgruppe war Magdalena Ollomo Nguema und Hafsa Güney und parallel Vanessa Rudolph in der zweiten Altersgruppe. Dank dem STB gab es aber für mich keinen Stress, weil alle drei am gleichen Gerät turnten.

Um 9 Uhr begann das Einturnen. Da es aber sehr viele Turnerinnen waren, hatte jede nur eine Übung pro Gerät geturnt. Dann begann der Wettkampf. Vanessa war an allen Geräten gut, beim Sprung besonders gut! So war sie am Schluss Dritte.

Magdalena und Hafsa haben die verschiedenen Geräte gut geschafft. Leider war der Schwebebalken ein Problem. Vielleicht müssen beide mehr üben. Zum Glück hatte Magdalena einen Punktevorsprung von den anderen Geräten. Und so gelang ihr der Sieg! Hafsa hatte keine Reserven und landete auf dem 9. Platz. Das war schade.

Im zweiten Durchgang war unsere jüngste Turnerin, die 8jährige Marlene Völke, zum ersten Mal bei einer so großen Veranstaltung. Aber sie war mutig und sehr konzentriert. Alle 4 Geräte hat sie mit Bravour geschafft. Damit stand sie zum ersten Mal auf dem Siegertreppchen – auf dem 1. Platz!

Im letzten Durchgang starteten in der Gruppe der 10jährigen Nicole Steisel und Nicole Dik und in der Gruppe der 11jährigen Jana Albrecht und Elisabeth Immendörfer. Der Wettkampf lief gut und es gab folgende Platzierungen:

1. Platz	Nicole Dik
18. Platz	Nicole Steisel
2. Platz	Elisabeth Immendörfer
4. Platz	Jana Albrecht

Einen besonderen Dank unseren Kampfrichterinnen Daniela Mertel, Alissa Maragos und Sarah Sperr. Ohne euch gibt es keine Wettkämpfe.

Für das Landesfinale am 18. Juni in Leinfelden haben sich Marlene Völke, Nicole Dik, Vanessa Rudolph, Elisabeth Immendörfer und Jana Albrecht qualifiziert. Ich wünsche euch viel Glück und gute Ergebnisse.

Nina Budke

1. Platz
Nicole

1. Platz
Marlene

Saisonabschlussbericht 2015/16

Am 6.03.2016 fand der letzte Spieltag dieser Spielrunde für das Mittwochsteam in Wernau statt. Da wir bisher in der C-Klasse eine sehr durchwachsene Saison zu verzeichnen hatten, waren wir bei Antritt 7. von 9 Mannschaften. Um den Klassenerhalt zu schaffen, galt es diese Position zu halten, da die letzten beiden Mannschaften der Runde immer absteigen.

Um es deswegen gleich zu Beginn spannend zu machen, verloren wir das 1. Spiel des Tages gegen den Tabellenvorletzten TSV Steinhaldenfeld in ziemlich engen 3 Sätzen (25:19, 24:26,10:25). Damit war der Abstieg plötzlich nicht mehr undenkbar und die Lage wurde ernst.

Das 2. Spiel verloren wir dann leider auch gegen TB Beinstein. Obwohl es im 1. Satz gegen den Tabellenfünften gar nicht so schlecht für uns lief, mussten wir uns schlussendlich geschlagen geben (22:25, 11:25).

Nach der Mittagspause war klar, wenn wir jetzt nicht anfangen zu punkten, würden wir nächste Saison wieder eine Klasse tiefer spielen. Der Kampfgeist des Teams war nun gefragt! Das 3. Spiel wurde gegen den Tabellenletzten ausgetragen. Hier konnten wir endlich den ersten Sieg einfahren und schlugen TSV Wernau in 2 Sätzen (25:16; 26:24). Die erzielten Punkte waren wichtig für das schwächelnde Selbstbewusstsein der Mannschaft und für die Tabelle, aber die Gefahr des Abstiegs war immer noch nicht gebannt und das schwierigste Spiel stand erst noch an.

TB Cannstatt kam diese Saison neu in die C-Klasse und hatte sich jedoch schon in der Hinrunde auf den vorderen Rängen fest etabliert. Der Tabellenzweite hatte an diesem Tag auch schon vom Durchmarsch in die nächsthöhere Klasse geträumt, jedoch das entscheidende Spiel verloren und die Chance somit knapp verpasst.

Wir gingen mit geringen Erwartungen auf das Spielfeld und hofften, dass der Gegner uns zumindest den dringend benötigten Gewinnsatz abgeben würde. Aber wie das im Leben manchmal so spielt, kam dann alles ganz anders! Während TB Cannstatt im letzten Spiel zeitweise schwächelte, liefen wir zu Höchstleistung auf, liefen jedem noch so unhaltbaren Ball hinterher und holten die letzte Schlagkraft aus unseren Angreifern. Das Ergebnis war dann auch für den Gegner überraschend und wir konnten stolz und überglücklich 2 Gewinnsätze (25:22, 25:21) einfahren und das Spiel für uns entscheiden.

Tabelle:

Platz	Verein	Spiele	Punkte	Gew. Spiele	Sätze	Bälle
1	TV Zuffenhausen Montagsblau	16	37	12	28:11	890:789
2	TB Cannstatt Roter Stern	16	30	11	23:14	840:767
3	TSV Rohr Rohrspatzen	16	30	9	23:16	879:849
4	TV Obertürkheim Stäffelesrutscher	16	25	8	19:18	852:847
5	TB Beinstein Sixpack	16	24	8	18:18	786:747
6	TV Echterdingen RATZFATZ	16	22	9	20:21	885:881
7	TF Feuerbach 1	16	20	7	15:20	733:797
8	TSV Steinhaldenfeld Donner	16	17	5	15:25	855:915
9	TSV Wernau 1	16	11	3	9:27	718:846

Die Saison 2015/16 ist somit auch wieder mit viel Spannung und Action zu Ende gegangen. Das Team hat sich stetig weiterentwickelt und trotz personeller Schwierigkeiten die anspruchsvollen und taktischen Spielzüge des Trainers Tobi D. umsetzen können. Neben den Verlusten von einigen Stammspielern in den vergangenen beiden Jahren, haben wir aber auch wieder ein paar vielversprechende Neuzugänge zu verbuchen, die sich prächtig entwickeln.

Die C-Klasse wird auch nächstes Jahr wieder mit uns rechnen können! Wir trainieren jedenfalls ehrgeizig weiter, damit wir in der nächsten Saison vielleicht auch einmal auf den vorderen Plätzen mithalten können ☺

Sabrina Bauer

Gutscheine

Chefs, die ihren Angestellten etwas Gutes tun wollen haben dafür viele Möglichkeiten.

Es muss nicht immer eine Gehaltserhöhung sein. Arbeitgeber können die Motivation ihrer Mitarbeiter auch mit Sachzuwendungen oder Gutscheinen steigern.

Der Vorteil: viele dieser Maßnahmen sind steuerfrei, erklärt die Bundessteuerberaterkammer in Berlin. Voraussetzung sei, dass die Leistungen zusätzlich zum vereinbarten Arbeitslohn gezahlt werden.

Bis zu 500 Euro im Jahr können für Aktivitäten gezahlt werden, die sich inhaltlich auf die Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten und der Stressbewältigung beziehen. Entsprechende Teilnahmebestätigungen können für unsere Gesundheitskurse ausgestellt werden.

Reine Mitgliedschaften in Sportvereinen fallen nicht unter diese Regelung.

Fundsachen

Im Vereinszentrum sind unsere 2 Kisten mit Fundsachen immer gut gefüllt. Vermissen Sie oder Ihre Kinder etwas, schauen Sie doch mal nach, ob Ihre Sachen dabei sind.

Nach unserer Mitgliederversammlung am 8. April 2016 ist im Bürgerhaus eine schwarz/graue Jacke Marke OCK, Größe M vergessen worden. Die Jacke kann in der Geschäftsstelle abgeholt werden.

FIT BEI SPORT UND FREIZEIT

ALLES FÜR AKTIVE SPORTLER

ENERGY

- Sport Drinks
- Liquid Energy
- Cereals
- Regeneration
- Energy Bar
- Spezialprodukte
  Carbo- und Soda Loading für Wettkampfsportler

SPONSER
ULTRA SPORTS

POWER

- Eiweißpulver
- Amino
- Proteinbars
- Spezialprodukte

WEIDER

FIT & WELL

- Basisversorgung Vitamine
- Basisversorgung Mineralstoffe
- Basisversorgung ab 40
- orthomolekulare Kombination
- Säure-Base-Regulation

APOTHEKE IN DER SCHWABENGALERIE
Apotheker Jens Steffen Hermann e. K.
Galerie der Gesundheit

Ihr kompetenter Partner für Sportlerprodukte!

APOTHEKE IN DER
SCHWABENGALERIE
Apotheker Jens Steffen Hermann e. K.

Galerie der Gesundheit

10% Rabatt
gegen Vorlage Ihres TF-Ausweises

ALLES AUS IHRER APOTHEKE

Apotheke in der Schwabengalerie
Schwabenplatz 1
70563 Stuttgart-Vaihingen
Tel.: 07 11 - 99 76 90 - 0
Fax.: 07 11 - 99 76 90 -22
info@apotheke-schwabengalerie.de
www.apothekeschwabengalerie.de

Angebot	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Ansprechpartner		
Badminton						
	Mo	20.15 - 21.45	WO	Renner	Britta	0157-89296697
	Mi	20.15 - 21.45	KarlGymn	Renner	Britta	0157-89296697
	Do	20.15 - 21.45	JA	Renner	Britta	0157-89296697
Inline-Skating						
Skater-Lauftreff (April bis Sept.)	Mo	ab 18.15	FÖ	Schäfer	Michael	0711/8063896
Inline Kurse	So	Level I + II 11.00 - 13.30 Level III 14.00 - 16.30	Bei schönem Wetter: STEPFit	Schäfer	Michael	0711/8063896
Laufen						
Lauftreff Wiese	Di	18.00-19.00	FÖ	Wahl	Inge	0711/858609
	Mi	09.00-10.00	FÖ	Wörner	Gisela	0711/818130
	Sa	16.00-17.00	FÖ	Wahl	Inge	0711/858609
Walking Wiese	Di	18.00-19.00	FÖ	Hornung	Bernd	0711/8566116
	Sa	16.00-17.00	FÖ	Hornung	Bernd	0711/8566116
Langstreckenlauf	Sa	8.30-10.30	TFF	Fuger	Hans-Peter	07152/6268
	Sa	8.30-10.30	TFF	Köhler	Jacqueline	0173/5709028
Leistungsläufer / PACE-Team						
Bahntraining	Di	18.00-20.00	TFF	Most	Michael	07158/65015
Langstreckenlauf	Sa	8.30-10.30	TFF	Fuger	Hans-Peter	07152/6268
Langstreckenlauf	Sa	8.30-10.30	TFF	Köhler	Jacqueline	0173/5709028
Radtreff						
Radtreff (Winterradtreff)	Di	13.30-16.00	FÖS	Zimmermann	Anja	0711/704874490
Radtreff (April bis September)	Mi	18.00-20.30	FÖS	Zimmermann	Anja	0711/704874490
Triathlon						
Schwimmen	Mo	20.15-22.00	Inselbad	Menzinger	Werner	07031/8194058
	Mi	20.15-22.00	Inselbad	Menzinger	Werner	07031/8194058
	So	10.00-12.00	West	Vester	Peter	0711/8601423
Radfahren	Sa	14.30-16.30	TFF	Menzinger	Werner	07031/8194058
Laufen / Bahntraining	Di	18.00-20.00	TFF	Most	Michael	07158/65015
Volleyball						
Mannschaftstraining MA2	Mo	20.15-21.45	HA	Witte	Sylke	0711/ 8069823
Mannschaftstrianing MA1	Mi	19.30-22.00	HA	Witte	Sylke	0711/ 8069823
Freies Spiel	Do	19.30-21.45	HO	Witte	Sylke	0711/ 8069823

Angebot	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Ansprechpartner		
Fitness						
Fitnesskurse						
Bauch-Beine-Po (K)	Mi	17.00 - 18.00	TFF	Hubl	Karin	0711/8566714
Fitness-Bodystyling (K)	Do	18.00 - 19.00	TFF	Godwin	Kerstin	0711/3806363
Fitness-Mix und Flexi-Bar Training (K)	Fr	17.00 - 18.30	TFF	Godwin	Kerstin	0711/3806363
Step-Aerobic/Power Step (K)	Do	17.00 - 18.00	TFF	Godwin	Kerstin	0711/3806363
Frauen-Fitness						
Beckenbodengymnastik (K)	Mo	20.00 - 21.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Fitness für die Frau (K)	Mi	10.30 - 11.30	TFF	Weidle	Gabi	0711/696637
Athletik						
Erwachsene	Do	18.30 – 20.00	HA	Marten	Jan	Geschäftsstelle
Schwimmen						
After-Work-Schwimmen (F)	Mi	18.00 - 19.00	FEU	findet wegen Renovierung nicht statt		
Gesundheitssport						
MachMit (K)	Do	20.00 - 21.15	TFF	Steyaert	Karin	0711/8599000
Rücken-Fitness						
Rücken-Fitness I (K)	Fr	09.45 - 10.45	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Rücken-Fitness II (K)	Fr	10.45 - 11.45	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Rücken-Fitness III (K)	Fr	08.45 - 09.45	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Schongymnastik (K)	Mo	11.00 - 12.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Sport nach Krebs (K)	Di	11.30 - 12.30	TFF	Steyaert	Karin	0711/8599000
	Do	19.00 - 20.00	TFF	Steyaert	Karin	0711/8599000
Wirbelsäulengymnastik						
Wirbelsäulengymnastik I (K)	Mo	18.00 - 19.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Wirbelsäulengymnastik II (K)	Mo	19.00 - 20.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Wirbelsäulengymnastik IV (K)	Di	18.30 - 19.30	TFF	Stübler	Wiltrud	0711/852963
Wirbelsäulengymnastik V (K)	Mo	10.00 - 11.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Yoga						
Yoga 1 (K)	Di	08.30 - 10.00	TFF	Hahn	Waltraud	0711/834751
Yoga 2 (K)	Di	10.00 - 11.30	TFF	Hahn	Waltraud	0711/834751
Qi-Gong (Auf Anfrage) (Übungsstd.)	Mi	18.30 - 19.30	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
Qi-Gong (Auf Anfrage) (Anfänger)	Mi	19.30 - 21.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555

(K) = Kurs gegen Gebühr (F) = für Mitglieder unentgeltlich

Angebot	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Ansprechpartner		
Ballett						
6 - 8 Jahre Fortgeschrittene	Mo	15.00 - 16.00	TFF	Budke	Nina	0711/5590368
5 - 7 Jahre Anfänger	Di	15.30 - 16.45	TFF	Budke	Nina	0711/5590368
11 - 18 Jahre Anfänger	Di	16.45 - 18.30	TFF	Budke	Nina	0711/5590368
8 - 13 Jahre Fortgeschrittene	Sa	09.30 - 10.30	TFF	Budke	Nina	0711/5590368
Athletik						
8 - 11 Jahre	Do	17.00 - 18.30	HA	Marten	Jan	Geschäftsstelle
Ballsport						
Kinder und Jugendliche ab 11 Jahre	Di	18.45 - 20.00	HA	Haag	Iris	07195/802208
Schwimmen						
Eltern und Kinder	Mi	14.00 - 15.00	Feu	findet wegen Renovierung nicht statt		
Kinder mit Schwimmerfahrung (z.B. Seepferdchen)	Mi	15.00 - 16.00	Feu			
Fortgeschrittene 1	Mi	16.00 - 17.00	Feu			
Fortgeschrittene 2	Mi	17.00 - 18.00	Feu			
Tennis für Kinder						
	Di	17.15 - 18.00	BA	Mochalova	Tetjana	0711/90057627
	Di	18.00 - 18.45	BA	Mochalova	Tetjana	0711/90057627
	Sa	08.30 - 09.30	TFF	Mochalova	Tetjana	0711/90057627
Turnen						
Vorschulturnen						
2 - 3 Jahre	Mo	16.00 -16.55	BA	Schaumann-Kraus	Susanne	0711/8106855
4 - 5 Jahre	Mo	16.55 - 17.50	BA	Loepthien	Sandra	0711/8882532
6 - 7 Jahre	Mo	17.50 - 18.45	BA	Loepthien	Sandra	0711/8882532
Elemente Turnen						
5 - 8 Jahre	Mo	16.00 - 18.00	TFF	Budke	Nina	0711/5590368
Gerätturnen - Wettkampftraining						
6 - 10 Jahre	Mi	16.30 - 18.30	HA	Budke	Nina	0711/5590368
10 - 18 Jahre	Mi	17.30 - 19.30	HA	Budke	Nina	0711/5590368
6 - 10 Jahre	Do	16.00 - 17.30	BA	Budke	Nina	0711/5590368
10 - 18 Jahre	Do	17.30 - 18.45	BA	Budke	Nina	0711/5590368
6 - 10 Jahre	Fr	16.00 - 18.00	HA	Budke	Nina	0711/5590368
10 - 18 Jahre	Fr	17.30 - 19.30	HA	Budke	Nina	0711/5590368
10 - 18 Jahre	Sa	10.30 - 12.30	TFF	Budke	Nina	0711/5590368

Angebot	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Ansprechpartner		
Seniorengymnastik	Mo	09.00 - 10.00	TFF	Dörner	Anette	0711/8566555
	Do	08.45 - 09.45	TFF	Steyaert	Karin	0711/8599000
	Do	09.45 - 10.45	TFF	Steyaert	Karin	0711/8599000
Fit ab 50+	Fr	16.00 - 17.00	TFF	Godwin	Kerstin	0711/3806363
Spiel und Spass für Sie + Ihn	Fr	20.00 - 21.00	HA	Dosch	Andrea	0173/7791841
Freies Spiel	Fr	21.00 - 21.45	HA	Dosch	Andrea	0173/7791841
Gymnastik für Frauen (Sommer)	Mo	17.15 - 18.45	NG	Streicher	Ruth	0711/817225
Gymnastik für Frauen (Winter)	Mi	18.00 - 19.30	FE	Streicher	Ruth	0711/817225

Bereich	Leitung	Kontakt
Badminton	Britta Renner	0157-89296697 badminton@tffeuerbach.de
Inline-Skating	Michael Schäfer	0711/8063896 inline@tffeuerbach.de
Laufen	Jutta Marder	07141/5053829 lauftreff@tffeuerbach.de
Radtreff	Anja Zimmermann	0711/704874490 radtreff@tffeuerbach.de
Triathlon	Peter Vester	0151/5108479 triathlon@tffeuerbach.de
Turnen	Nina Budke Karl Barazutti	0711/5590368 turnen@tffeuerbach.de
Volleyball	Sylke Witte	0711/8069823 volleyball@tffeuerbach.de

Sportstätte / Adresse	
BA	Turnhalle der Bachschule, Dieterlestraße 26, Feuerbach
FE	Festhalle Feuerbach, Kärntner Straße 48 (Eingang Steiermärker Straße), Feuerbach
FEU	Hallenbad Feuerbach, Wiener Straße 53, Feuerbach
FÖ	Föhrichwald Treffpunkt: Ende Triebweg - Parkplatz Sportgelände, Feuerbach
FÖ Rad	Föhrichwald Treffpunkt: Parkplatz 2 Triebweg - oben, Feuerbach
HA	Turnhalle Hattenbühlschule, Linzer Straße 90, Feuerbach
HO	Turnhalle Hohewartschule, Hohewartstraße 95, Feuerbach
Insel	Inselbad Untertürkheim, Inselbad 4, Untertürkheim
JA	Jahn-Sporthalle, Wiener Straße 76A (Eingang Klagenfurter Straße), Feuerbach
KarlGymn	Sporthalle am Karlsgymnasium, Tübinger Straße 38, Stuttgart
NG	Neues Gymnasium, Klagenfurter Straße, Feuerbach
STEPFit	STEP fit & well, Meitnerstrasse, Vaihingen
TFF	TFF-Vereinszentrum, Am Sportpark 15 (gegenüber Kegelzentrum), Feuerbach
West	Vereinsschwimmbad West, Forststraße, Stuttgart West
WO	Wolfbuschhalle, Köstlinstraße 76, Weilimdorf

Turnen und Freizeit Feuerbach e.V.
Am Sportpark 15
70469 Stuttgart
Tel. 0711-856 70 11
Fax 0711-856 70 13
Info@tffeuerbach.de
www.tffeuerbach.de
Postfach 30 11 21
70451 Stuttgart

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Dienstag	09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	15.30 – 18.30 Uhr

Bankverbindung:
IBAN: DE29 6005 0101 0002 4327 79
BIC: SOLADEST600 BW-Bank

Vorstand

FA 1 Sport
Werner Menzinger
07031-819 40 58
NN

FA 2 Freizeit und Jugendpflege
NN
Natalya Kovalova
0176-217 51 813

FA 3 Verwaltung und Finanzen
Bernd Frodermann
0711-860 17 57
Anke Sterkel
0711-458 64 47

FA 4 Außenbeziehungen / Recht
Andreas Holzwarth
0175-269 48 47
Hans-Dieter Heinz
0711-81 24 13

FA 5 Presse, Öffentlichkeitsarbeit
Oliver Haag
0157-588 13 035
NN

Infoheft
Verantwortlich
Oliver Haag

Gestaltung/Layout
Karl Barazutti

Lektorat
Horst Demmeler

Druck
DCC Kästl e.K.

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2016:

01.10.2016

Bitte die Beiträge für das nächste Info per E-Mail an:

Infoheft@tffeuerbach.de

Die maximale Seitenzahl ohne Fotos sollte 2 nicht überschreiten. Fotos und Text bitte einzeln senden.

HEART & SOLE
DIE LAUFEXPERTEN

Unser Service: orthopädische Fußanalyse, Videolaufbandanalyse, individuelle Trainingspläne, Bahntraining, Laktatwertanalyse. Große Auswahl an Laufschuhen und Textilien für Frauen und Männer.

für TFF Mitglieder 10 % Nachlaß* auf alle aktuellen Artikel

*gegen Vorlage des gültigen TFF Mitgliedsausweises, nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen

Stuttgart Degerloch

Jahnstraße 4, 70597 Stuttgart
Fon (0711) 76 47 52
Fax (0711) 765 19 64

Stuttgart-City, Kleiner Schlossplatz

Fürstenstraße 5, 70173 Stuttgart
Fon (0711) 229 67 60

www.heartandsole.de
info@heartandsole.de