Turnen und Freizeit
Feuerbach e.V.

Info 02/2016

Das TFF-Paceteam grüßt erfolgreich von der Ba-Wü-Straßenlaufmeisterschaft 2016

Der Vorstand berichtet
Vorwort 3
Der TF Feuerbach begrüßt herzlich viele neue Mitglieder! 4
Stellenausschreibung/Wichtige Termine 5
Badminton
Starke Konkurrenz 8
Inlineskating
Silber bei Inlineskating-DM über 84 km für Jochen Glasbrenner 10
Kurse
Qi Gong beim TFF 12
Laufen
Der 20. Köln Marathon am 2.10.2016 als Höhepunkt des Marathon-Kurses 15
Jahresbilanz Paceteam eine Erklärung mit Asterix-Latein: Quo vadis Paceteam? Alea iacta est 2016. 18
Was ist eigentlich das Paceteam? 20
Maratón Valencia Trinidad Alfonso 20.11.2016 22
Der erste Schwarzwaldlauf - Grace Sacher vom TF Feuerbach war dabei 25
Radtreff
Bericht zum TFF-Radel-Thon 2016 26
Radtouren 2016 28
Triathlon
Jahresbericht der Triathleten des TF Feuerbach 36
Turnen
Die Turnerinnen des TFF in der Kreisliga A 38
Mannschaftswettkampf in Gerlingen 41
Aktive und lebendige Entwicklung in der Turnabteilung 44
Volleyball
TFF-Volleyball 2015/16 46
Infos
Gutscheine 48
Fundsachen 48
Sportbereiche 50
Kursangebote 51
Kinder- und Jugendsport 52
Seniorensport/Bereichsleiter 53
Sportstätten 54
Impressum 55

Liebe Mitglieder und Freunde des TFF,

Mit dem Erscheinen des Infos 2/2016 neigt sich 2016 dem Ende zu. Es gibt uns Gelegenheit, das abgelaufene Jahr nachzuvollziehen. Ist alles so gelaufen wie gedacht? Sportlich, kulturell, „untereinander“. War alles positiv? Oder müssen wir Kanten und Ecken erkennen, die wir bearbeiten sollten. Sind die einzelnen Sportbereiche mit Ihren Zielen und Wünschen im Jahr 2016 zufrieden? Alles bestens oder sind doch nicht alle Wünsche erfüllt? Gibt es doch offene Fragen? Müssen für 2017 neue Ziele und Aufgaben gestellt werden, die einer Verbesserung der einzelnen Sportbereiche bringen können?

Die Vorstandschaft ist aktiv bemüht, in ihren Bereichen das gewünschte und erwartete zu liefern und zu verbessern.

In all unseren Sportbereichen wird sehr gute ehrenamtliche und sportliche Arbeit geleistet, stellvertretend sei der erfolgreiche Marathonkurs mit der Teilnahme am Köln-Marathon, die Organisation des Volkslaufes mit 564 Teilnehmern und die vielen Kinder und Jugendlichen im Bereich Vorschul- und Gerätturnen genannt.

Damit ist für alle Mitglieder die Voraussetzung gegeben viel Spaß und Nutzen beim TFF zu haben. Dies strahlt nach außen und bringt hoffentlich neue Mitglieder zum TFF.

Bei allen, die sich in irgendeiner Form für den TFF einsetzen, bedanken wir uns ganz herzlich. Gleichzeitig hoffen und wünschen wir aber auch, dass dies im nächsten Jahr auch so sein wird – aber wir können in allen Bereichen noch Unterstützung brauchen.

Also fassen Sie sich ein Herz und unterstützen uns!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen schöne und erholsame Weihnachtsfeiertage und ein gesundes und sportliches Jahr 2017.

Für den Vorstand
Hans-Dieter Heinz
stellv. FA 4

Der TF Feuerbach begrüßt herzlich viele neue Mitglieder!

Eintritte 2016 (April bis Oktober):

Name	Vorname	Bereich
Benoit de .	Augustin	Badminton
Schmidt-Evers	Heiko	Badminton
Zhang	Shuhao	Badminton
Tang	Rui	Badminton
Cui	Yihui	Badminton
Güler	Jarin	Ballett
Erdogan	Sara	Ballett
Wollinger	Ingrid	Fitness
Braitmayer	Nicole	Gesundheitskurse
Götz	Carlotta	Kinderleichtathletik
Ieva	Vincent	Kinderleichtathletik
Edelkamp	Marvin	Langstrecke
Knapp	Alexander	Langstrecke
Burghardt	Daniel	Langstrecke
Moenius	Hanna	Laufen
Brose	Elke	Laufen
Krimmel	Susanne	Laufen
Jarosch	Josef	Seniorensport
Hermann	Fritz	Seniorensport
Hecht	Inge	Seniorensport
Fink	Lina	Tennis
Okutan	Cansin	Tennis
Subramanian	Smirthi	Tennis
Sol	Rihard	Tennis
Musienko	Simon	Tennis
Stepanova	Valerid	Tennis
Raykova	Ivayla	Tennis
Kryvashei	Nicole	Tennis
Feldman	Aron	Tennis
Staschinski	Alexander	Tennis
Garbade	Mareile	Triathlon
Pavot	Charlotte	Triathlon
Jouffroy	Michael	Triathlon
Martinovic	Leticica	Turnen
Siebert	Isabella	Turnen
Sterkel	Lisa	Turnen
Cadir	Zerda	Turnen

Name	Vorname	Bereich
Burghart	Lenny	Turnen
Ausev	Alexandra	Turnen
Rasic	Sibell	Turnen
Kübler	Katharina	Turnen
Leyrer	Olivia	Turnen
Schuller	Fee	Turnen
Sixt	Jule	Turnen
Knispel	Ben	Turnen
König	Alina	Turnen
Blinkle	Lana	Turnen
Oberger	Lara	Turnen
Arnold	Jennifer	Turnen
Güler	Hawin Jade	Turnen
Jundt	Chiara	Turnen
Koblmiller	Jana	Turnen
Lehle	Friederike	Turnen
Rebmann	Emilia	Turnen
Weckbach	Sophie	Turnen
Telioridou	Eleni	Turnen
Lucarelli	Alice	Turnen
Lell	Nina	Turnen
Kühn	Sarah	Turnen
Barth	Calla	Turnen
Soyal	Hafsa	Turnen
Brötzmann	Sina	Volleyball
Barakova	Karolina	Volleyball
Andres	Cara	Volleyball
Kapan	Rana	Volleyball

Stellenausschreibung

TF Feuerbach sucht Schwimmtrainer/-in bzw. Triathlontrainer/-in

Für die aufstrebenden Triathleten des TF Feuerbach suchen wir ab sofort einen/ eine qualifizierten Schwimm- oder Triathlontrainer/ -in auf Honorarbasis. Das Schwimmtraining findet an folgenden Tagen im Inselbad Stuttgart-Untertürkheim (Traglufthalle) statt: Montag und Mittwoch von 20:00 bis 21:45 Uhr.

Wir bieten: Eine angemessene Bezahlung; motivierte Athleten und Athletinnen; ein unterstützendes Umfeld durch das Leitungsteam; die Möglichkeit zur selbstbestimmten Trainingsgestaltung; die Möglichkeit, sonntags selbstständig mit zu trainieren.

Dein Profil: Du verfügst über eine schwimmtechnische Übungsleiterausbildung, Du bist kontaktfreudig und engagiert, Du bist motiviert Dein Wissen weiterzugeben.

Bei Interesse: Bitte sende Deine Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf) per Email an unsere Geschäftsstelle und den Bereichsleiter der Triathleten: info@tffeuerbach.de und pv73@gmx.de. Fragen? – Ruf an! Peter Vester - Tel. 0151/ 510 847 49

Wichtige Termine

Was?	**Wann?**	**Wo?**
TFF-Winterausfahrt	28.01.17	Tannheimer Tal
Laufeinsteigerkurs	April - Juni 2017	Feuerbacher Wald
DTB-Pokal Stuttgart	17.03.17	Porsche Arena
TFF-Mitgliederversammlung 2017	**25.03.17**	**Bürgerhaus Feuerbach**
Feuerbacher Volkslauf	13.05.17	Feuerbacher Wald
Landesqualifikation P-Stufen	13.05.17	
Mehrkampf/Jahnkampf	20.05.17	Donzdorf
Internationales Turnfest	3. - 10.06.17	Berlin
Württembergisches Finale P-Stufen	24.06.17	
Landesfinale Mehr-/Jahnkampf	1. - 2.7.17	Heidenheim
Landesturnfest	7. - 9.07.17	Ravensburg
Mannschaftswettkampf Regio	11.10.17	
Landesfinale Mannschaftswettkampf	25. - 26.11.17	

Beachten: Kalender auf www.tffeuerbach.de (Gesamt und in den Sportbereichen)

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

Starke Konkurrenz

Die Badmintonsaison 2016/2017 hat begonnen! Unsere beiden Mannschaften haben es nach ihren Aufstiegen mit neuen Gegnern zu tun und müssen sich mit stärkeren Spielern messen.

Mit einem knappen Sieg (5:3) gegen den TV Markgröningen startete unsere erste Mannschaft am 24. September gut in die neue Saison in der Bezirksliga. Auch die darauffolgenden Begegnungen gegen den TSV Löchgau II und die SG Schorndorf V konnte das Team um Mannschaftsführer Bastian Kieck mit 5:3 und 5:3 für sich entscheiden. Am dritten Spieltag jedoch musste das Team um Mannschaftsführer Bastian Kieck zwei herbe Niederlagen gegen die SG Feuerbach Korntal V und III einstecken und konnte ihren bis dahin errungenen dritten Tabellenplatz leider nicht verteidigen. Doch der Ehrgeiz ist groß und am letzten Spieltag der Hinrunde am 18. November wollen wir noch einmal alles geben, um in der Rangliste wieder aufzurutschen.

Unsere zweite Mannschaft konnte bisher keine Erfolge für sich verbuchen. Die starke Konkurrenz in der Kreisliga Rems-Murr zwang die Mannschaft auf den derzeit letzten Tabellenplatz. Mit Marina Seifert und Jakob Lücke hat sie aber zwei neue motivierte Spieler dazu gewonnen und die ganze Mannschaft hofft auf einen ersten Sieg beim Heimspiel am 18. November gegen SGV Murr.

Britta Renner

Silber bei Inlineskating-DM über 84 km für Jochen Glasbrenner

Am Sonntag, den 17.07.2016, wurden in Oberschleißheim bei München an der Regattastrecke die Deutschen Meisterschaften im Inlineskaten im Doppelmarathon ausgetragen. Die Wettervorhersage versprach beste Bedingungen, allerdings verdüsterte sich der Himmel in der Stunde vor dem Start immer weiter und pünktlich zu Rennbeginn fing es an, kräftig zu regnen.

Für Jochen Glasbrenner war dies ein Vorteil, denn er verfügt über eine gute Regentechnik und konnte sich so zu Rennbeginn im vorderen Teil der Spitzengruppe platzieren. Nach einer halben Stunde hörte es auf zu regnen, die Spitzengruppe spaltete sich in mehrere kleine Gruppen und Jochen konnte, gemeinsam mit 4 weiteren Fahrern, in der 2. Gruppe ein harmonisches Rennen fahren. Nachdem aus der sechsköpfigen Spitzengruppe noch zwei Skater zurückgefallen waren und sich die Gruppe von Glasbrenner auf drei Mann verringert hatte, ging es im Sprint um Platz 5. Nach einem starken Rennen belegte Jochen Glasbrenner am Ende den 7. Gesamtrang und wurde Deutscher Vizemeister in der Altersklasse M40.

Nina Glasbrenner

Qi Gong beim TFF

Seit Anfang 2014 steht der Mittwochabend in der TFF-Halle ganz im Zeichen des “Daoyin Yangsheng Gong - Daoyinübungen zur Lebenspflege“ nach Prof. Zhang Guangde.

Über eine Fortbildung bekam ich den Einstieg in das medizinische Qi Gong und war sofort fasziniert von der Art der Bewegungen und dem harmonischen Fluss.

Prof. Zhang wurde 1931 geboren und war in seiner Jugend begeisterter Wushu Kämpfer. Er studierte in Beijing und wurde an der dortigen Sportuniversität auch Dozent.

Als er Anfang der 70er Jahre schwer erkrankte und aufgrund von allergischen Reaktionen nicht erfolgreich behandelt werden konnte, setzte er sich mit den klassischen Schriften des Daoyin und der TCM auseinander. Er begann für seine Heilung Übungsformen zu entwickeln und letztendlich wurde daraus der komplette Methodenzyklus des Daoyin Yangsheng Gong.

1982 konnte er an seinen Arbeitsplatz zurückkehren und unterrichtet dort bis heute.

Das DYYSG ist in der Zwischenzeit vom chinesischen Gesundheitsministerium anerkannt, wird an Hochschulen als eigener Studiengang gelehrt und wird in vielen Kliniken und Sanatorien praktiziert.

Qi Gong ist als bewegungsbezogener Ansatz, eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es können damit verschiedene Krankheitsverläufe wie z. B. Bluthochdruck, Rückenschmerzen, psychische Belastungen u.a. positiv beeinflusst werden.

Die langsam ausgeführten Bewegungen verbessern die Achtsamkeit und kommen der allgemeinen Beweglichkeit zugute.

Es gibt Übungssätze, die allgemein und präventiv die Gesundheit fördern und es gibt die sogenannten Organformen, die spezielle Probleme bzw. Krankheiten im Fokus haben.

Wir, die Übungsgruppen beim TFF, halten uns im Moment an die allgemein präventiven Formen und üben „Meiguiyuan Yangsheng Shu- die Kunst der Lebenspflege aus dem Rosengarten“. Dabei handelt es sich um ein Einsteigerprogramm mit kurzen und übersichtlichen Bewegungsbildern, sowie vielen Basisübungen. Darauf folgt das „Daoyin Baojian Gong - das gesundheitsschützende Qi Gong“. Die darin enthaltenen 8 Bewegungsbilder sind komplexer und erfordern mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Die Erweiterung ist die sogenannte „9er Form“, die 2012 von Prof. Zhang entwickelt wurde.

Daneben werden noch die 8 Brokate geübt.

Leider ist es nicht damit getan, einmal in der Woche am Unterricht teilzunehmen. Wer körperliche und mentale Erfolge erleben möchte, sollte zu Hause möglichst oft üben. Ganz nach dem Motto von Prof. Zhang: „ Üben Sie regelmäßig und freuen Sie sich an den Bewegungen.“

Das haben meine Teilnehmer fleißig getan und wir beschlossen das 1. Halbjahr 2016 mit Qi Gong im Freien, bei brütender Abendhitze und unsäglich vielen Schnaken!!!!

Wenn Sie Interesse und Lust haben, melden Sie sich bitte bei mir, Anette Dörner 0711/85 66 555.
Ab Januar 2017 beginnt ein neuer Anfängerkurs!!

Qi Gong Kurstermine:

Mittwochabend	18 bis 19 Uhr	9er Form
	19 bis 20 Uhr	Gesundheitsschützende Form
	20 bis 21.30 Uhr	Anfängerkurs Rosengarten

An dieser Stelle danke ich allen, die seit 2 Jahren regelmäßig mit mir Qi Gong praktizieren und mir den Einstieg ins Unterrichten leicht gemacht haben! Ich bin gespannt, wohin uns das Qi Gong noch führen wird.

Anette Dörner

Der 20. Köln Marathon am 2.10 2016 als Höhepunkt des Marathon-Kurses

Am Samstag 01.10.2016 um 8 Uhr war es soweit: mit dem Bus ging es nach Köln! Mit an Bord unsere gut vorbereiteten Kursteilnehmer, Betreuer und Läufer aus den Alt-Gruppen, die auf den Marathon oder Halbmarathon trainiert hatten.

Nach der Ankunft in Köln ging es gleich auf die Läufermesse zum Abholen der Startunterlagen und Wettkampfluft schnuppern. Das Carboloading am Abend fand im Restaurant „XII Apostel“ am Heumarkt statt. In Gesprächen wurde Erfahrungen und Tipps ausgetauscht – alle waren bereit für den großen Tag morgen. Man spürte, wie die Anspannung und Nervosität unter den Kursteilnehmern stieg.

Am Sonntag war es endlich soweit, das lange Warten hatte ein Ende, um 8:30 Uhr fiel der Startschuss zum Halbmarathon und um 10 Uhr der für den Marathon. Jetzt gilt es!!!
Die Bedingungen für die Runde durch Köln waren fast perfekt, die Stimmung war gut. Es gab auch ein paar ruhige Abschnitte, die einen dazu einluden, darüber nachzudenken, was man gerade eigentlich macht und warum. Die Marathonstrecke führte zuerst am Rhein entlang durch die „Altstadt Süd“, bevor es dann in das Viertel „Neustadt Nord“ ging. Direkt an unserem Hotel vorbei, wo unsere Halbmarathonis schon frisch geduscht standen und die Läufer bei km 25 kräftig anfeuerten. Anschließend folgte eine lange Schleife durch Köln Nippes, um bei km 38 nochmals an unserem Hotel vorbei zu kommen, wo unsere Halbmarthonis ein Lächeln in die Gesichter der Läufer zauberten und die Schmerzen für einen Moment vergessen machten. Danach ging es Richtung Ziel, dem Höhepunkte im wahrsten Sinn des Wortes: Der Kölner Dom, mit 157 Metern Höhe nach dem Ulmer Münster das zweithöchste Kirchengebäude Europas sowie das dritthöchste der Welt. Durch die Zuschauerhochburgen in der Altstadt, über die Dom Platte, direkt am Dom vorbei, ging es dann direkt ins Ziel. Geschafft!!! Neben der Medaille wurde man im Ziel mit einer üppigen Zielverpflegung belohnt.

Zum krönenden Abschluss eines ereignisreichen Tages gingen die Helden des Marathons und Halbmarathons am Abend zum Feiern ins Restaurant „Heimat Kölscher Helden“ im Gilden im Zims, wo bei gutem

Essen und Kölsch und unendlich viel Gesprächsstoff das Wochenende ausklang.

Am Montag um 11 Uhr fuhren wir wieder mit dem Bus zurück nach Feuerbach. Neben der gelösten Stimmung und den ersten Anzeichen von Muskelkater bei den Marathonis, war auch noch kurzfristig für Spannung gesorgt. Da galt es noch von unserem Busfahrer das Rätsel zu lösen, wie bekomme ich einen ca. 3,70 m hohen Bus unter einer ca. 3,50m hohen Brücke durch. Erst etwas Luft aus den Reifen lassen, durchfahren und wieder rein mit der Luft. So einfach kann es sein.

Unsere Kursteilnehmer hatten 260 Tage seit dem Kursbeginn am 16.01.2016 bis zum Köln Marathon hinter sich. Viele Tage, geprägt mit viel Schweiß und Laufkilometern, Hochs und Tiefs, aber auch mit viel Humor, interessanten Gesprächen und Vorträgen. Im Laufe des Trainings wuchsen die Gruppen zusammen und die Teilnehmer merkten, wie viel mehr Spaß es macht, in der Gruppe zu laufen. Es ist das, was das Laufen beim TFF ausmacht – das gut betreute Laufen in der Gruppe! Und daher konnten wir auch einige Kursteilnehmer als TFF-Mitglieder gewinnen! Auch allen am Kurs beteiligten Betreuern hat es viel Spaß gemacht, die Teilnehmer bis zum großen Ereignis Marathon zu begleiten.

Der Abschluss am 15. Oktober bei einem geselligen Brunch war dann der krönende Abschluss des Kurses.

Das Organisationsteam bedankt sich bei allen Betreuern und Helfern rund um den Kurs!

Bernd, Jacky, Ralf, Thomas und Hans-Peter

Der Kursstart am 16. Januar 2016.

259 Tage später vor dem Zieleinlauf in Köln

Die „DICKE BERTA“ sorgte für den Konfetti-Startschuss

Jahresbilanz Paceteam eine Erklärung mit Asterix-Latein: Quo vadis Paceteam? Alea iacta est 2016

In diesem Jahr konnten der DLV und der WLV nicht spät genug Termine zur Ausrichtung der Meisterschaften finden. Es gab schlichtweg niemanden, der bereit war, diese auszurichten.

Auch beim Paceteam lief das erste Halbjahr sehr schleppend in der gemeinsamen Wettkampfgestaltung.

Im Frühjahr liefen Christoph Hillebrand und Martin Böpple auf Einladung der Stadt Stuttgart bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften in Cardiff mit. Hier starteten sie in der 3. Reihe hinter Weltklasseathleten, die alle locker die 1:04 h unterbieten könnten.

Der nächste gemeinsame Event gelang dann in Stuttgart beim Halbmarathon. Hier war das Paceteam gut vertreten und die Frauen holten den Gesamtsieg in der Mannschaft, die Männer die Holzmedaille.

Bei den Bahnläufen wurde es dann richtig karg, die Vertreter des TFF in Köngen und Besigheim konnte man an einer Hand abzählen. Die Attraktivität der Bahnläufe von 1500 m bis 10.000 m hat sehr stark nachgelassen, sind sie doch gnadenlos: Runde für Runde weiß man genau, wo man steht(läuft).

Erst bei den Baden-Württembergischen Halbmarathonmeisterschaften in Heilbronn kam dann eine größere Schar Pacer an den Start. Hier holten die Frauen den Meistertitel in der Mannschaft, die Männer erreichten bei großer Konkurrenz den 6. Platz.

In diesem Jahr war besonders bemerkenswert, dass einige Läufer sehr viele Wettkämpfe absolvierten und einige sehr wenige.
Nataliya Kovalova, Cathy Malloy, Günther Fetz und Christoph Hillebrand liefen fast bei jedem Welt-, Wald- und Wiesenwettkampf mit. Sie vertreten den TFF in der näheren Region und sind ein Aushängeschild für den Verein.

Herausragend sind die Leistungen auch von Anja Schnekenburger, Cahty Malloy und den beiden schnellen Männern Christoph Hillebrand und Fabian Schnekenburger zu bewerten. Diese Leistungen gehören schon

in die Kategorie der „schlechten Guten“; das heißt: absolut meisterschaftswürdig, unter der 1%-Marke in Deutschland und im Leistungsportsegment.

Anja Schnekenburger schaffte den Allzeitrekord von 1:19:40 auf HM und die persönliche Bestzeit von 36:50 auf 10 km. Chathy Malloy verbesserte sich zwar ständig, jedoch ist da noch viel mehr drin.

Eine besondere Laudatio gehört Günther Fetz. Er lief von Kandel bis Frankfurt in seiner Altersklasse immer vorne mit und ist absolut konstant und ehrgeizig bei der Sache.

Mit Bedauern muss der Trainer jedoch auch ein paar Dinge bemerken. Der Zusammenhalt in der Männermannschaft könnte besser sein. Auch die Altersklassen der Frauen, W 45/50 und die der Männer von der M45 bis zur M 60. Die Frauenmannschaft konnte jedoch aufgrund der Masse an guten Frauen bestehen, trotz mehrfachen Nachwuchses in den TFF Familien, kam oft eine Mannschaft zusammen.

Das nächste Jahr lässt jedoch hoffen und bangen zugleich: Einige Verletzte sind nun wieder fit, die Frauenmannschaft hat ein großes Potential, jedoch ist die mannschaftliche Geschlossenheit ein stückweit der Individualität gewichen. Ich bin gespannt auf das nächste Jahr, denn wir haben bei den Frauen und Männern wieder Verstärkung bekommen.

Michael Most

Die Namen zum Titelbild v.l.n.r.:

242 Nataliya Kovalova, 96 Christop Hillebrand, 95 Günter Fetz, 413 Sabine Wörner-Fischer, 241 Margot Doucet, 97 Anja Schneckenburger, 112 Alex Wenzel, 314 Christian Hugel

Was ist eigentlich das Paceteam? Verdeutlichungen, die nicht im Internet stehen

Die schnellen (Läufer) beim TFF …

... sind innerhalb des Bereiches "Laufen" beim TFF eine Gruppe ambitionierter Läufer, welche sich systematisch auf ausgewählte Wettkämpfe und Meisterschaften vorbereitet und dort gemeinsam an den Start geht. Ziel ist die Steigerung der Wettkampfleistung und die Verbesserung der Präsenz und des Abschneidens des Vereins bei Meisterschaften.

Beim Paceteam sollen die Männer unter 39 Min. und die Frauen unter 45 Min. laufen können.

Weitere Merkmale sind:
– Gezieltes Leistungssport-orientiertes Training
– Meisterschaftsorientierter Trainingsplan
– Gezieltes und gemeinsames Auftreten für die Öffentlichkeitsarbeit
– Fordern und Fördern, wobei Fordern ganz oben steht, und sich fordern lassen eine Grundvoraussetzung ist.

Was sich so locker anhört, ist dann doch mehr, als in vielen Vereinen üblich ist. Eine ganz wichtige Komponente ist auch, dass versucht wird, als Mannschaft TF Feuerbach bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften und Nationalen Meisterschaften aufzutreten. Alleine hat von den Akteuren keiner eine Chance, groß herauszukommen, aber als Mannschaft sind wir in Baden-Württemberg eine Größe. Dies gilt auch besonders für die Altersklassen, hier fehlt noch die Koordination.

Die Erfolge der letzten 7 Jahre können sich sehen lassen. Ein Läufer lief sogar schneller als sein Trainer: Charles Benoit Mangeon Marathon: 2:26 und Halbmarathon in 1:09. Auch Fabian Schnekenburger und Christoph Hillebrand streiften die 10 km Marke bei 33:00 min. Ein schneller im Hintergrund ist noch Raphael Wenger, der mit seiner Frau nach Schorndorf zog.

Bei den Frauen gab es sogar einen TFF- Rekord: Anja Schnekenburger lief als erste Frau des TFFs unter 1:20 den Halbmarathon und ihre 10er Zeit verbesserte sich auf 36:50 Min., da müssen sich die Männer schon ordentlich anstrengen.

Dass die Frauenmannschaft in den letzten Jahren nicht so homogen war, lag an dem Nachwuchs, den diese zur Welt brachten: Katrin Janzen, Svetlana Isaak, Stephanie Mosler mussten pausieren, um sich um die Neugeborenen zu kümmern.

Das Team besteht nun aus 15 Personen. Wir hoffen, dass weitere schnelle und ambitionierte Läufer hinzu kommen. Aktuell sind wieder in diesem Jahr 3 - 5 neue „Schnelle“ aufgetaucht. Das Konzept „Pace-team“ wirkt, auch über die Medienpräsenz, nicht nur über die Leistung.

Noch einmal zur Verdeutlichung und Abgrenzung: Das Bahntraining ist nicht alleine Paceteam-Training: Es finden sich dort Triathleten, Nur-Bahn-Läufer, Mittelstreckler, einzelne Pace-Teamer und einzelne Gäste. Man sollte 4x in der Woche trainieren und die 50 Minuten unterschreiten, ab diesen Eckpunkten macht ein Training auf der Bahn erst Sinn.

Michael Most

Gesund werden - Gesund bleiben

- Osteopathie
- Physiotherapie
- Gesundheitssport
- Ambulante Rehabilitation
- Betriebliche Gesundheitsförderung

rehamed
HAUS DER GESUNDHEIT

Im Haus der Gesundheit
Stuttgarter Str. 33
70469 Stuttgart
Tel. 0711/135320-0

www.rehamed-stuttgart.de

Maratón Valencia Trinidad Alfonso 20.11.2016

Valencia es Oro

Weil die ersten 30 Kilometer genial sind

Bei der Oscar-Verleihung haben die Preisträger auf der Bühne 60 Sekunden Redezeit. Glaube ich. 60 Sekunden, in denen sie Gott, ihren Eltern, ihrem Produzenten, Agenten, der Hairstylistin und ich weiß nicht wem danken. Ich brauche weniger als eine Minute und bedanke mich bei Gaby, Jutta, Berit, Bernd, Tom und Lutz. Dafür, dass ihr mich nach Valencia mitgenommen, mich in der Vorbereitung mitgezogen und mir immer gut zugeredet habt. Muchas gracias!

Wir Läufer wissen, dass der Marathon ein Wettstreit zwischen deinem Willen und deinen Möglichkeiten ist. An Willen hat es keinem von uns gemangelt, Bernd aber leider an den Möglichkeiten. Bronchitis, Fieber, Start unmöglich. Zwangsweise zum Schlachtenbummler degradiert,

muss ich an dieser Stelle den Hut vor Bernd ziehen: Nicht einmal hat er gejammert! Stattdessen stand der mit seiner Frau an der Strecke und hat uns angefeuert. Beim Eishockey würde man sagen: Bernd war der siebte Mann auf dem Eis.

Der Rest ist angekommen, die einen zufrieden (Gaby, Berit, Tom und meine Wenigkeit), Jutta und Lutz etwas weniger. Auf der einen Seite kann ich es absolut verstehen, wenn man sich ein Ziel gesteckt hat und dann hinter seinen eigenen Erwartungen zurück bleibt. Aber hallo, wir sind 42 Kilometer gelaufen! Eigentlich 43, sämtliche Überholmanöver und die Wege in die Bodega und aus der Bodega wieder raus eingerechnet. Wir haben Wochen lang trainiert, egal bei welchem Wetter, wir sind auch samstags früh aufgestanden, wir haben keine Ahnung wie viele Trainingskilometer abgespult. Das ist mehr als viele in ihrem ganzen Leben an Ehrgeiz, Motivation und Ausdauer an den Tag legen! So!

Was gibt es über Valencia zu sagen? Tolle Stadt, hinfahren! Tolle Architektur, mildes Klima, leckeres Essen und 800.666 Spanier machen eine Reise wert.

Und der Marathon? 42,195 Kilometer lang, wer hätte es gedacht, und: absolut genial! Der Kurs war nicht immer schön - der Charme eines Industriegebiets will sich mir einfach nicht erschließen - aber immer toll, weil immer anders. Start und Ziel war in der „Ciudad de las Artes y de las Ciencias", also in der „Stadt der Künste und der Wissenschaft", und das alleine war schon ziemlich beeindruckend. Sightseeing vorab könnte man sich theoretisch sparen, weil man auf dem Kurs jede Facette von Valencia zu sehen bekommt: Hafen, Formel-1-Strecke, Stierkampfarena, wunderschöne Jugendstilbauten und den spröden Charme der Barrios.

Das mit Abstand Beste an dem ganzen Lauf ist das Publikum. Der absolute Oberhammer! Es gibt fast keine Stelle ohne Zuschauer. Es wird sich verkleidet, gefeiert, geschrien, gesungen und vor allem angefeuert! Auf den letzten zwei Kilometern bilden die Spanier eine Gasse und schreien sich die Seele aus dem Leib - Gänsehaut!!!

Das war mein dritter Marathon, aber ich habe zum ersten Mal erlebt, wie es ist, wenn dich das Publikum trägt. Ich bin mit einem Lächeln gestartet und mit einem Lächeln über die Ziellinie gelaufen. Ich glaube, dass ich in Valencia eine Antwort auf die Frage gefunden habe, warum ich überhaupt Marathon laufe: Weil die ersten 30 Kilometer genial sind!

Marion Busacker

Der erste Schwarzwaldlauf – Grace Sacher vom TF Feuerbach war dabei

Vom 11.-15. September 2016 fand der erste „Schwarzwaldlauf“ statt. 75 Läufer aus sechs Nationen standen am Start. Der 5-Tage-Etappenlauf erstreckte sich über eine Länge von 275 km: Start Horb a.N. – Tennenbronn – Feldberg-Altglashütten – Waldshut-Lauchringen – Bad Dürrheim – Ziel Horb a.N.

Grace Sacher belegte unter den 14 teilnehmenden Frauen den 7. Platz (AK W60: Platz 1) in einer Gesamtzeit von 40:21:28.

So eine gewaltige Leistung schüttelt man nicht aus dem Ärmel. Zur Vorbereitung hat sie unter anderem folgende Wettkämpfe absolviert:

–	Seensteiglauf 3 EtappenTrail	150 km,	Platzierung AK W60: 1
–	Südtirol Skyrace	69 km,	Platzierung AK W60: 2
–	Transylvania Half Hundred (Bild)	50 km,	Platzierung AK W60: 1
–	Illermarathon	42 km,	Platzierung AK W60: 1

Bericht zum TFF-Radel-Thon 2016

Auch in diesem Jahr hat der Radtreff des TFF Feuerbach wieder die Radrunde um Stuttgart angeboten.

Im fünften Jahr in Folge wurden wieder 6 Termine jeweils zum letzten Dienstag im Monat angeboten.

Der April-Termin wurde wegen Regenwetter um eine Woche verschoben. Leider war auch an diesem Tage das Wetter regnerisch, so dass nur 3 Teilnehmer starteten.

Der Mai-Termin wurde wegen schlechter Wetterprognose auf den Donnerstag und damit den Feiertag Fronleichnam verschoben.

Zu diesem Termin hat Horst Hoffmann auch erstmalig eine Kurzversion für die weniger ambitionierten Fahrer angeboten. Damit konnten wir dann bei der gemeinsamen Mittagspause beim „Griechen im Grünen“ mit 16 Teilnehmern die Rekordbeteiligung feiern.

Bei den Juni-, August- und September-Terminen konnten wir wie geplant bei besten Wetterbedingungen starten und es waren im Schnitt jeweils 10 Fahrer dabei.

Nur der Juli-Termin wurde wegen nachhaltigem Regenwetter abgesagt.

Die Grundlage für den TFF Radel-Thon bildet die offizielle Radel-Thon-Strecke der Stadt Stuttgart, die aber an unsere Bedürfnisse angepasst ist.

So fahren wir nicht über Sillenbuch nach Hedelfingen, sondern über Degeloch zur Mittagspause und dann über die Geroksruhe und Waldebene Ost nach Hedelfingen.

Die TFF Radel-Thon-Strecke führt somit auf 82 km rund um den Stuttgarter Talkessel.

Dabei sind 860 Höhenmeter zu bewältigen, ist damit recht anspruchsvoll und für Fahrer ab der Gruppe 3 geeignet, die einen Schnitt mit 17km/h fahren können.

Wir fahren die Runde im nächsten Sommer 2017 wieder einmal im Monat, jeweils am letzten Dienstag der Monate April bis September. Die Termine werden zum Jahreswechsel auch auf der TFF Homepage angekündigt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gäste sind gerne willkommen.

Deshalb bitte ich interessierte Teilnehmer sich bei mir zu melden, damit ich diese in den TFF-Radel-Thon Verteiler aufnehmen kann.

Per Mail wird dann wie gewohnt kurzfristig über notwendige Änderungen informiert.

Info: Gerhard Ruf E-Mail: gerhard.ruf@ruf-stuttgart.de

Radtouren 2016

21. Mai 2016: Tagestour durchs Remstal mit Horst Hoffmann

17 Radler trafen sich am Sportpark bei schönstem Sonnenschein und bis zu 27°.

Die Tour führte durch den Rosensteinpark hinunter nach Cannstatt und über das Ländle hinauf nach Fellbach. Hier kamen schon die ersten zum Schwitzen. Hinter Fellbach ging es auf der alten Ortsverbindung nach Stetten im Remstal. Von hier weiter entlang des Strümpelbach nach Endersbach. Nach Überquerung der alten Bundestraße ging es wieder steil hinauf Richtung Großheppach auf die Pfahlbühl-straße. Eine alte Ortsverbindung nach Korb. Auf der Höhe hinüber nach Korb und weiter über die B14 zum Erbachhof. Das Ziel war die Pizzeria am Bahnhof Neustadt.

Dort angekommen, stellten wir fest, dass aus der Pizzeria eine Asylantenunterkunft geworden ist. Wir hatten Glück, denn 300 m weiter gibt es eine neue Pizzeria und das Mittagessen war gerettet. Gut gestärkt ging es wieder Steil hinunter ins Remstal und auf dem neuen Radweg entlang der Rems nach Neckarrems, entlang dem Neckar nach Mühlhausen und am Feuerbach entlang zurück. Abschluss der Tour im Vereinsheim Kirschwiese.

Insgesamt waren es 60 km, 503 Höhenmeter, 6 Stunden Fahrzeit und Teilnehmer von Leistungsgruppe 1 bis 4.

11. Juni 2016: Tagestour Feuerbach – Wieslauftal – Welzheim - Schorndorf mit Jo Hildner

Die Teilnehmer waren aus der Gruppe Drei und Vier.

Unsere Strecke führte uns von Feuerbach Bahnhof über Mühlhausen - Remseck durch das Remstal immer flach bis Schorndorf.

Auch das Wieslauftal zeigte sich anfangs brav und leicht zu radeln, jedoch ärgerten uns kurzzeitige Regengüsse, die zum Unterstellen zwangen. Unserer guten Laune tat das aber keinen Abbruch.

Hinter Rudersberg noch im Regen beginnt der kräftige Anstieg in Richtung Welzheim. Wir nahmen die gesperrte Autostraße und ignorierten den Waldweg (zu nass).

Autofrei, parallel zur Wieslaufbahn, auf guter Teerstraße kamen wir zu unserer Pausenstation Laufenmühle. Hier wurde eine Einrichtung geschaffen, die Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten eine Existenzmöglichkeit bietet. Eine Kaffeerösterei, ein Biergarten und Restaurant in einer schönen Landschaft neben dem Wieslauf-Wasserfall und dem bekannten Bahnviadukt bieten Wohlfühlatmosphäre.

Nach dem gemütlich abgewarteten Gewitter, bei einer guten Mahlzeit, brachen wir gen Welzheim auf.

Wegen des Wetters verzichteten wir auf den kleinen Umweg zum Ebnisee. Nach Welzheim kam die Belohnung für den Anstieg. Fast stets bergab ging es ins Remstal nach Urbach.

Ein kurzer Zwischenstopp ließ uns den imposanten Felsabsturz bei Urbach bewundern, um dann nach Schorndorf zur S-Bahn zu radeln.

Trotz des gemischten Wetters waren alle zufrieden und hatten ihren Spaß.

9. Juli 2016: Tagestour vom Neckartal in das Remstal mit Manfred Kubitz

Am Samstag trafen sich über ein Dutzend TFF-Radler am Bahnhof Feuerbach. Die S-Bahn fuhr uns bis nach Ludwigsburg. Am Favoritenpark stiegen wir aus. Es war ein wunderschöner strahlender Sommertag.

Der Radweg führte uns über Wiesen und Felder. In Geisingen erreichten wir den Neckar. Neckaraufwärts ging es immer am Fluss entlang. Bei einem kurzen Halt bei den Zugwiesen beobachteten wir - mitten im für die Vogelwelt angelegten Naturreservat - die einzelnen Vogelarten. Weiter den Neckar entlang erreichten wir Neckarrems. Dort zweigten wir in das Remstal ab. In Waiblingen schlenderten wir mit unseren Rädern noch über den Wochenmarkt. In einer nahe gelegenen Gartenwirtschaft haben wir dann zu Mittag gegessen.

Gut gestärkt führte uns der Radweg durch das landschaftlich reizvolle Remstal. In der Ferne sahen wir schon unser Tagesziel, den Kirchturm der Stadt Schorndorf. Auf dem gut erhaltenen mittelalterlichen Marktplatz ließen wir uns in einem Eiscafé nieder und genossen die uns gebrachten Spezialitäten.

Die S-Bahn brachte uns wieder alle gesund nach Hause.

23. bis 30. Juli 2016: Radwoche in Ostfriesland mit Horst Hoffmann

19 Radteilnehmer, davon 6 Gäste trafen sich in Papenburg/Ostfriesland, um eine bis dahin unbekannte Ecke Deutschlands zu erfahren.

Am Sonntagmorgen war Papenburg in Nebel gehüllt. Unsere Tour ging durch die Stadt und hinaus an die Ems zur Meyer-Werft. Diese war im Nebel nur zu erahnen. Nach

Überquerung der Ems ging es auf der Dollart-Route entlang der Ems nach Weener mit einer idyllischen Hafenanlage in der Altstadt. Weiter an der Ems entlang ging es nach Leer, das „Tor Ostfrieslands“ genannt. Leer hat eine romantische Altstadt und einen Museumshafen mit alten Segelschiffen. Der Biergarten nebenan war der richtige Ort zur Mittagspause.

Bei sonnigem Wetter ging es über weite Felder, entlang an Kanälen zurück nach Papenburg. 56 km. Am Montag ging es quer durch Papenburg nach Süden durch alte Moorsiedlungen nach Dörpen. Mittagspause in einer Fernfahrer-Kneipe. Zurück auf der Emsland-Route entlang am Fluss nach Papenburg. 48 km.

Der Dienstag begann mit einer Autofahrt ins Moormerland. Start in Großefehn. Auf komfortablen Radwegen kamen wir zu einer immer noch in Betrieb befindlichen Windmühle. Der Müller lud uns zur Besichtigung ein und erklärte uns die ganze Mühle. Oben angekommen, durften wir mit einem 1-Mann-Aufzug wieder auf festen Boden.

Weiter an Kanälen gelangten wir nach Wiesmoor. Nach der Mittagspause besichtigten wir das dortige Moormuseum. Danach ging an endlosen Straßendörfern und Kanälen entlang zurück zu den Autos und zum Hotel. 42 km.

Am Mittwoch ging es in das Gebiet von Rhauderfehn, zur Johanniterkapelle und weiter nach Idafehn und seinem Moorbadesee. Der wurde von einigen reichlich besucht.

Der Donnerstag stand ganz im Zeichen der Meyer-Werft. Wir hatten als Gruppe eine Sonderführung in einer gigantischen Schiffswerft. In der Zeit waren 3 Schiffe im Aufbau. Nach 2 Std. Führung radel-

ten wir an der Ems entlang nach Süden und über Aschendorf zurück zum Hotel. 47 km.

Am letzten Tag gab es nochmals eine Autotour nach Holland. Wir radelten durch sehr nette und sauber gepflegte Ortenach Norden an den Dollart. Mittagspause in einer Hafenkneipe in Termunterzijl gegenüber von Emden. Auf dem Rückweg zu unseren Autos machte ein heftiger Gegenwind uns sehr zu schaffen. 45 km.

Als Resümee, es hat allen sehr gut gefallen und das Wetter hat auch mitgespielt.

27. August 2016: Tour auf die Schwäbische Alb mit Michael Hieber für Gruppe 3 und 4

Start: Plochingen Ziel: Kirchheim/Teck

Vom Bahnhof Plochingen aus fuhren wir den Neckarradweg aufwärts bis Neckartenzlingen, dann an der Erms entlang über Metzingen und Urach. Nach Urach ist eine größere Steigung zu bewältigen, um dann über Wittlingen auf die Schwäbische Alb zu gelangen.

In der Ortschaft Hengen machten wir dann unsere wohlverdiente Mittagspause in der ausgezeichneten Gaststätte Lamm, bevor es dann über Grabenstetten und das Lautertal abwärts bis nach Kirchheim/Teck ging. Mit der S-Bahn fuhren wir dann von dort zurück nach Feuerbach,

Streckenlänge: 80 km, ca. 580 hm.

Einige geplante Tagestouren sind wegen schlechtem Wetter leider ausgefallen!

4. bis 7. September 2016: 4 Tage an Tauber und Main mit Werner Moll

Tag 1 Markelsheim (bei Bad Mergentheim) - Wertheim (Main) 55 km

Bad Mergentheim Deutschordensschloss, Stadtrundgang

Tauberbischofsheim (Mittagessen)

Besichtigung Zisterzienser-Kloster Bronnbach

Wertheim am Abend. Stadtbummel durch die Innenstadt

Tag 2 Wertheim (Main) - Karlstadt (Main) 71 km

Stadtbild von Lohr

Mittagessen in Gmünden

Besichtigung Karlstadt mit Burg

Tag 3 Karlstadt - Ochsenfurt (Main) 47 km

Würzburg mit Residenzgarten

Dom und Innenstadt

Stadtrundgang in Ochsenfurt

Tag 4 Ochsenfurt – Markelsheim 45 km

28 km auf der ehemaligen Bahnstrecke Ochsenfurt/Main – Bieberehren/ Tauber

In Bieberehren Abstecher nach Creglingen zur Herrgottskirche mit Riemenschneider-Altar, weiter zu Schloss Weikersheim mit Besichtigung der Schlossgartenanlage.

Fahrtende in Markelsheim.

Jahresbericht der Triathleten des TF Feuerbach

Rückblick 2016 – Vorschau 2017

Wir, die Triathleten des TF Feuerbach blicken auf eine erfolgreiche Bilanz in der **Saison 2016** zurück. Der anfängliche Wunsch unseres Leitungsteams um Heike Hartenberger, Eva Wohlfromm, Alexandra Hellenthal, Karin und Peter Vester, sowie dem Trainer Werner Menzinger, sowohl personell, qualitativ als auch menschlich zu wachsen, wurde mehr als erfüllt. Seit zwei Jahren ist ein kontinuierlicher **Wachstumsprozess** festzustellen. Der Kreis aktiver Athleten hat sich auf rund 50 Personen erhöht.

Zu dieser Entwicklung führten eine Reihe erfolgreich umgesetzter **Maßnahmen**, wie:

- Organisation und Durchführung eines Regeltrainingsbetrieb (3x Schwimmen, 1x Rad und 1x Pace-Team)/ Woche
- Erfolgreiche Kooperation mit dem Pace-Team (Michael Most)
- Bundenthal-Triathlontrainingslager (Michael Most)
- Teilnahme an der Landesliga mit 3 Teams und 5 Veranstaltungen (Peter Vester)
- Andalusien-Triathlontrainingslager (Bernhard Nitsche)
- Triathlon-Einsteigerkurs (Werner Menzinger)
- Gemeinsame Wettkämpfe (Karlsdorf und Sindelfingen)
- Gemeinsame alternative Sportveranstaltungen, z.B. Langlaufwochenende
- Gemeinsame Feiern: Saisoneinstiegs- und -abschlußfest (Leitungsteam)

In 2016 konnten die **Landesliga**mannschaften des TF Feuerbach weiter aufsteigen. Nachdem die 1. Herrenmannschaft 2015 in die 2. Landesliga aufstieg, war ein Klassenerhalt das primäre Ziel. Letztendlich konnten wir mit Platz 12 diesem Anspruch locker gerecht werden. Auch das neu formierte 2. Herrenteam in der 3. Landesliga schaffte auf Anhieb Platz 24. Erfolgreichste Mannschaft ist das Damenteam mit Platz 9 in der Abschlusstabelle. Dieses Team unterstrich damit nochmals, dass der Triathlon in Feuerbach eine erste Adresse ist.

Neben den insgesamt 65 Starts in der Landesliga (3 Mannschaften mit insgesamt 13 Startern und Starterinnen je Wettkampf), gingen die Athle-

ten an wieder mehr als 100 weiteren Triathlons an den Start. Der Medaillenspiegel des Vorjahres wurde insbesondere in den Altersklassenplatzierungen im Vergleich zu den Vorjahren wieder verbessert. So erkämpften die Triathleten 28 Altersklassensiege (Vorjahr 21) und 15 Silbermedaillenränge (Vorjahr 9) über alle Distanzen, wobei die Länge der Distanzen im Vergleich zu den Vorjahren deutlich zunahm.

In 2016 gingen drei Einzelstarter bei der legendären Roth-Challenge über die klassische Ironman-Distanz (3,8km-180km-42,2km): Jani Freund, Christina Stolzenburg und Bernhard Nitsche.

Besonders hervorzuheben sind die Einzelerfolge von Marion Loreck (3. AK DM-Crossduathlon), Rudolf Ulrich (2. AK XTerra-EM), Heike Hartenberger (2. Gesamt und 1. AK Aquathlon-BaWü) und Eva Wohlfromm (2. AK Aquatlhon-BaWü).

2017

Derzeit suchen die Triathleten über eine Stellenausschreibung einen neuen Schwimm- bzw. Triathlontrainer, da uns Werner Menzinger im Oktober überraschend verlassen hatte. Aktuell leiten Karin und Peter die Schwimmeinheiten (Mo/Mi/So). Die Athleten nehmen unverändert an Michael Mosts Paceteam-Training teil. Das gemeinsame Radfahren wurde witterungsbedingt bis März eingestellt.

Ziel für 2017 ist es, die Triathlongruppe weiter sportlich, aber auch menschlich zusammenwachsen zu lassen. Die Trainingslager, diesmal mit Teneriffa und Bundenthal sind bereits in Planung.

In der Liga steht ein Konsolidierungsjahr mit mindestens je einem Damen- und Herrenteam an.

Das neu formierte Organisationsteam um Julia Heckmann, Jani Freund, William Corriger und unserem Neumitglied Sophia Koenen kümmert sich auch um die sonstigen „artverwandten Wettkampftermine“.

Mit Sicherheit wird es wieder ein Saisoneinstiegsfest und unsere Mithilfe beim Feuerbacher Volkslauf geben.

Peter Vester

Die Turnerinnen des TFF in der Kreisliga A

Schon 2015 war für unseren Start in die Liga ein sehr gutes Jahr. Vom Start weg direkt von der Kreisliga B in die Kreisliga A!

So waren wir gespannt, was im Jahr 2016 auf uns zukommen wird. Denn jeder Schritt in der Liga bedeutet neue Anforderungen, neue Elemente, neues Programm und einen hohen Anspruch an unser Ligateam.

Unser erster Wettkampf in Backnang am 9. Oktober war aus diesen Gründen mehr als anstrengend. Vor allem auch deshalb, weil wir in der Liga auf ganz andere, neue Vereine treffen. Und nie wissen, wie gut diese Mannschaften sind. Ich selbst war als Kampfrichterin am Schwebebalken eingeteilt. Ich konnte an diesem Gerät feststellen, dass auch andere Mannschaften nicht perfekt waren. Aber ich habe natürlich nicht meine eigenen Turnerinnen an den anderen Geräten gesehen. Und konnte deshalb nicht einschätzen, wie gut der Wettkampf für uns läuft.

Vor der Siegerehrung gab es Wetten zwischen den Eltern, wo wir im Wettkampf stehen. Keiner hatte gedacht, dass es für vordere Plätze reichen würde. Bei der Siegerehrung wurden die Sieger vom letzten bis zum ersten Platz aufgerufen. Es kam der dritte Platz, kein TFF? Der zweite Platz, großes Staunen, kein TFF! Und dann brach Jubel aus. Wir hatten gewonnen. **Wir waren Erste!** Mit drei Punkten Abstand zum Zweiten.

Zwei Wochen später am 22. Oktober war der zweite und entscheidende Wettkampf in Straubenhardt-Connweiler. Zu diesem Wettkampf fuhren wir mit einem guten Gefühl. Wir trauten aber noch nicht ganz unseren Fähigkeiten. Und wurden überrascht. Nicht alle Übungen waren perfekt, besonders der Stufenbarren. Aber mit dem Schwebebalken und dem Boden haben wir das wieder ausgebügelt. Am Ende haben wir ruhig abgewartet, was bei der Siegerehrung raus kommt. Und rausgekommen ist der **1. Platz!** Und wieder drei Punkte Abstand zum Zweiten!

Wir waren mit diesen 2 Siegen auch Gesamtsieger in der Kreisliga A. Aber wir steigen nicht automatisch in die Bezirksliga auf. Wir müssen erst am 19. November nach Ludwigsburg in die Relegation gegen die Absteiger aus der Bezirksliga. Nein, Gerätturnen ist nicht einfach!

Dieses Ergebnis ist großartig. Vor allem, wenn wir schauen, mit welchen Geräten unsere Turnerinnen trainieren müssen. Wir haben keine Tumblingbahn, die in der Liga Standard ist. Wir haben nur begrenzte Zeiten für das Ligateam in der Hattenbühturnhalle. Denn diese Turnhalle ist die einzige Möglichkeit fürs wettkampfgerechte Training. Und wir haben nur zwei Trainerinnen für alle Turnerinnen. Manche, die uns beim Wettkampf zuschauten, wollten nicht glauben, wie wir unter diesen Bedingungen solche Ergebnisse erzielen.

Wie schaffen wir das? Durch das Engagement von Kathrin Schreiber, Sarah Sperr und den Eltern Michaela Sems, Katja Schwarz, Sandra Loeptien, Daniela Mertel und Lucie Mojzisova. Sie alle sind das Team, die das Training von bis zu 40 Turnerinnen gleichzeitig in der Hattenbühlturnhalle möglich machen. Und mittendrin das Ligateam! Nicht vergessen werden darf Alex Hoyer (Mann von Kathrin und Papa von 3 kleinen Kindern), der uns als Trainer ebenfalls lange unterstützt hat. Momentan hat er aus beruflichen Gründen keine Zeit. Ich hoffe aber, er kommt wieder.

Und wir dürfen natürlich auch die Eltern nicht vergessen, die sich als Kampfrichter engagieren: Daniela Mertel, Stefanie Schönleber, Miriam Friedrich und Katja Schwarz. Dazu kommen die Turnerinnen mit Lizenz zum Werten Sarah Sperr, Alissa Maragos und neu Rabea Jarsumbeck. Und Kathrin hat natürlich auch eine Lizenz.

Nina Budke
Karl Barazutti

Mannschaftswettkampf in Gerlingen

Im Herbst fängt die Staffel der Mannschaftswettkämpfe an. Die erste Staffel – Bezirksmeisterschaft – war knapp nach den Ferien am 15. und 16. Oktober. Knapp deshalb, weil zwischen Ferienende und erstem Wettkampf nicht einmal 4 Wochen lagen.

Die Turnerinnen des TFF hatten zum ersten Mal sogar zwei Mannschaften in einer Altersgruppe. Das war die Juti D, Altersklasse 10/11 Jahre. Dann hatten wir eine Mannschaft in Juti E, Altersklasse 8/9 Jahre und eine Mannschaft ab 12 Jahre in LK2 (LK = Leistungsklasse).

Am Samstag, 15. Oktober, waren die 8/9jährigen mit Hafsa Güney, Mara Friedrich, Sea Benzing, Magdalena Ollomo Nguema und Marlene Völke am Start. An jedem Gerät waren gleichzeitig 4 Mannschaften zum Einturnen und Wettkampf. Daher blieb für das Einturnen ganz wenig Zeit. Es konnten nur einzelne Elemente ausprobiert werden. Die Folge war ein sehr anstrengender Wettkampf, der unseren Turnerinnen alles abver-

langte. Aber trotz allem war der Wettkampf erfolgreich, sehr erfolgreich! Sie haben den **1. Platz** mit 171,25 Punkten gewonnen und hatten fast 10 Punkte Abstand zum Zweitplatzierten. Einfach ein perfekter Wettkampf.

Im zweiten Durchgang hatten wir zwei Mannschaften bei den 10/11jährigen. Die erste Mannschaft bestand aus Jana Albrecht, Nicole Dik, Elisabeth Immendörfer, Madeleine Mertel und Katja Schönleber. Die zweite Mannschaft waren Lilia Kimme, Daria Rothe, Nicole Steisel und Alina Zaki.

Bei der Bildung der Mannschaften war mein Gedanke: Eine Mannschaft aus starken und bewährten Turnerinnen und eine junge Mannschaft, die sich ausprobieren darf. Deshalb waren meine Turnerinnen in der 2. Mannschaft nur zu viert. Trotzdem haben sie tolle Übungen gezeigt und und einen respektablen 6. Platz von insgesamt 11 Mannschaften erreicht. Das war richtig gut für eine Anfängermannschaft. Ich hoffe, nächstes Jahr werden sie noch viel besser.

Die erste Mannschaft war natürlich besser, fast schon Profis. Sie turnten ihre Übungen an allen Geräten mit schöner Präsentation und technisch sauber. Und sie waren natürlich **Erste**!

Die beiden Mannschaften, die die 1. Plätze belegten, gehen weiter zur Landesqualifikation in Esslingen-Berkheim am 13. November.

Am Sonntag, 16. Oktober, durften die Turnerinnen Caroline Franz, Rabea Jarsumbeck, Fabiola Kraus, Alissa Maragos, Vanessa Rudolph, Alessa Schidel und Anna Maja Stumpp mit ihrem Kürprogramm in der Leistungsklasse 2 starten. Das Besondere bei diesem Wettkampf ist, dass an jedem Gerät bis zu 5 Turnerinnen starten dürfen, aber nur die drei besten Ergebnisse in die Wertung genommen werden. Damit können die Turnerinnen nach ihren speziellen Möglichkeiten und Fähigkeiten an den Geräten eingesetzt werden. So bestand dieses Jahr unsere Mannschaft aus erfahrenen (Alissa, Rabea und Fabiola) und neuen (Vanessa, Caroline, Alessa und Anna Maja) Turnerinnen. Aber alle zusammen gaben ihr Bestes und schafften den **1. Platz**! Sogar mit drei Punkten Vorsprung zum 2. Platz. Damit war auch ihnen die Landesqualifikation sicher.

Ich wünsche uns allen tolle Leistungen und super Ergebnisse in Berkheim.

Nina Budke

Aktive und lebendige Entwicklung in der Turnabteilung

Mannschaftswettkampf ist spannender Wettkampf

Hier kann sich jede Turnerin persönlich entwickeln und gleichzeitig für ihre Mannschaft das Beste geben. Die Motivation sind die eigenen Punkte an jedem Gerät, denn nur die besten 3 Ergebnisse zählen für die Wertung der Mannschaft.

Der 1. Wettkampf, die Landesqualifikation, war am 12. November in Bergheim. Die 8/9jährigen Turnerinnen traten im ersten Durchgang an. Nach einer kurzen Aufwärmphase ging es an die Geräte. Neu war, dass an jedem Gerät separat eingeturnt und dann sofort gewertet wurde. Bei drei Mannschaften am Gerät war die Einturnzeit mit 10 Minuten so knapp, dass nur einzelne Elemente ausprobiert werden konnten.

Aber für unsere Jüngsten, **Marlene Völke, Sea Benzing, Mara Friedrich, Hafsa Güney und Magdalena Ollomo Nguema** war dieser Tag ein glücklicher Tag. Sie haben alle Geräte sehr gut geturnt uns **sind mit großem Abstand Erste geworden!** Das war ein toller Sieg und der Einzug ins Landesfinale. Die Anstrengungen haben sich gelohnt!

Nachmittags starteten die Turnerinnen in der Altersgruppe 10/11 Jahre: **Jana Albrecht, Nicole Dik, Elisabeth Immendörfer, Madeleine Mertel und Katja Schönleber**. Sie waren motiviert, hatten schon Erfahrung und kannten die technischen Leistungsanforderungen. Sie hatten an allen Gräten fast immer die höchsten Punktzahlen und damit **den 1. Platz erkämpft.** Das bedeutete ebenfalls das Landesfinale.

Das württembergische Landesfinale ist eine große Herausforderung für unsere Turnerinnen. Für diesen Tag waren sie gut vorbereitet. Jedes Element und jede Übung tausend mal wiederholt. Fehler selbst analysiert und korrigiert. Mit viel Geduld und Fleiß. In Ellhofen waren in jeder Altersklasse die 12 besten Mannschaften aus ganz Württemberg am Start. Und die waren ebenfalls sehr gut vorbereitet. Was braucht eine Mannschaft, um hier zu gewinnen? Einen Tick mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Körperspannung und bessere Präsentation. Dazu eine große Portion Teamgeist. Andersherum heißt das: Nicht träumen, trainieren, trainieren und nochmals trainieren. Ich bin stolz, dass ich solche

Kinder habe, die von Jahr zu Jahr leistungsmäßig wachsen. Wie ein Schwamm saugen sie alles an Wissen auf.

An diesem Tag, 26. November, gab es für unsere Turnerinnen einen phänomenalen Erfolg. **Beide Mannschaften haben gesiegt! Zum ersten Mal gab es zwei Pokale an einem Tag!** So schön war‘s. Ich gratuliere dem ganzen Team. Viva!

Nina Budke

TFF-Volleyball 2015/16

Die Saison 15/16 wurde mit einem bestens organisierten Teambuilding-Event und einem schönen Grillfest in die Beachsaison verabschiedet. Nach der Sommerpause und mit dem Beginn des neuen Schuljahres hat die Volleyball-Sparte ihr reguläres Training wieder aufgenommen. Dieses Jahr nehmen wieder die 1. und die 2. Mannschaft an den Mixed-Turnieren, die sogenannte Spielrunde, teil.

Am 2.10. hatte die 1. Mannschaft ihren Auftakt in der Spielrunde. Obwohl wir zum 1. Spieltag in Leinfelden nicht mit unserer stärksten Aufstellung antreten konnten, hatten wir einen starken Auftritt und konnten eine insgesamt gute spielerische Leistung abliefern.

Gleich im 1. Spiel – gegen die Favoriten – konnten wir den 1. Satz durch ein stabiles und fehlerarmes Spiel für uns gewinnen. Der zweite Satz ging knapp an unsere Gegner aus Obertürkheim. Das hat dazu geführt, dass wir den Entscheidungssatz mangels Konzentration abgegeben haben.In den zwei darauffolgenden Spielen konnten wir vereinzelte Sätze gewinnen. Erst im vierten und letzten Spiel konnten wir einen verlorenen Satz aufholen und standen im Entscheidungssatz unweit vom Sieg. Hier haben wir erneut, aufgrund unzureichender Konzentration und nun auch durch Ermüdung, den Sieg verpasst.

Am Ende des Tages standen wir im Gleichstand mit weiteren zwei Mannschaften am Ende der Tabelle. Wir haben aber gute Chancen, uns in den nächsten Spieltagen abzusetzen, um unser Ziel – den Klassenerhalt zu sichern – zu erreichen, und sogar zum Mittelfeld aufzuschließen.
Der 2. Mannschaft steht zu Redaktionsschluss der Start in die Spielrunde kurz bevor – am 13.11. ist es so weit. Letzte Saison war, nach langer Zeit, unser erstes Mal in der Spielrunde – eine Klasse tiefer als die 1. Mannschaft. Heuer, mit einer eingespielten Mannschaft werden wir versuchen, uns im oberen Drittel der Tabelle zu platzieren.

Darüber hinaus freuen sich beide Mannschaften über den Zulauf von neuen und starken Spielerinnen. Durch ihr erfahrenes Spiel wird sich nicht nur die Mannschaft verbessern. Mit unseren neu gewonnenen Spielerinnen werden wir bei den Turnieren nun genügend Frauen haben, um mehrere Auswechselmöglichkeiten während des Spieltages zu ermöglichen, und damit auch eine konstant hohe Leistung zu ermöglichen.

Lars Udina Tiepelt

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 wieder gut gefüllt, z.B. mehrere Sportschuhe, 1 Paar Damenschuhe schwarz, Handtücher, Pullis, T-Shirts, Socken usw.

Vermissen Sie oder Ihre Kinder etwas, schauen Sie doch mal nach, ob Ihre Sachen dabei sind.

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 Herrmann e. K.
Galerie der Gesundheit

Ihr kompetenter Partner für Sportlerprodukte!

APOTHEKE IN DER
SCHWABENGALERIE
Apotheker Jens Steffen Herrmann 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	Wömer	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	Do	18.00-20.00	TFF	Fuger	Hans-Peter	07152/6268
	Sa	15.00-17.00	TFF	Köhler	Jacqueline	0173/5709028
Leistungsläufer / PACE-Team						
Bahntraining	Di	18.00-20.00	TFF	Most	Michael	07158/65015
Langstreckenlauf	Do	18.00-20.00	TFF	Fuger	Hans-Peter	07152/6268
Langstreckenlauf	Sa	15.00-17.00	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	Vester	Peter	0711/8601423
	Mi	20.15-22.00	Inselbad	Vester	Peter	0711/8601423
	So	10.00-12.00	West	Vester	Peter	0711/8601423
Radfahren	Sa	14.30-16.30	TFF	Vester	Peter	0711/8601423
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
Frauen-Fitness						
Beckenbodengymnastik (K)	Mo	20.00 - 21.00	TFF	Dömer	Anette	0711/8566555
Fitness für die Frau (K)	Mi	10.30 - 11.30	TFF	Weidle	Gabi	0711/696637
Athletik						
Für Erwachsene	Do	18.30 - 20.00	HA	Marten	Jan	Geschäftsstelle
Schwimmen						
After-Work-Schwimmen (F)	Mi	18.00 - 19.00	FEU	findet w. 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	Dömer	Anette	0711/8566555
Rücken-Fitness II (K)	Fr	10.45 - 11.45	TFF	Dömer	Anette	0711/8566555
Rücken-Fitness III (K)	Fr	08.45 - 09.45	TFF	Dömer	Anette	0711/8566555
Schongymnastik (K)	Mo	11.00 - 12.00	TFF	Dömer	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	Dömer	Anette	0711/8566555
Wirbelsäulengymnastik II (K)	Mo	19.00 - 20.00	TFF	Dömer	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	Dömer	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	Dömer	Anette	0711/8566555
Qi-Gong (Auf Anfrage) (Anfänger)	Mi	19.30 - 21.00	TFF	Dömer	Anette	0711/8566555

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	Hubl	Karin	0711/8566714
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	NN		Geschäftsstelle
Gymnastik für Frauen (Winter)	Mi	18.00 - 19.30	FE	NN		Geschäftsstelle

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
0176-341 16 177
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 1/2017:

15.4.2017

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