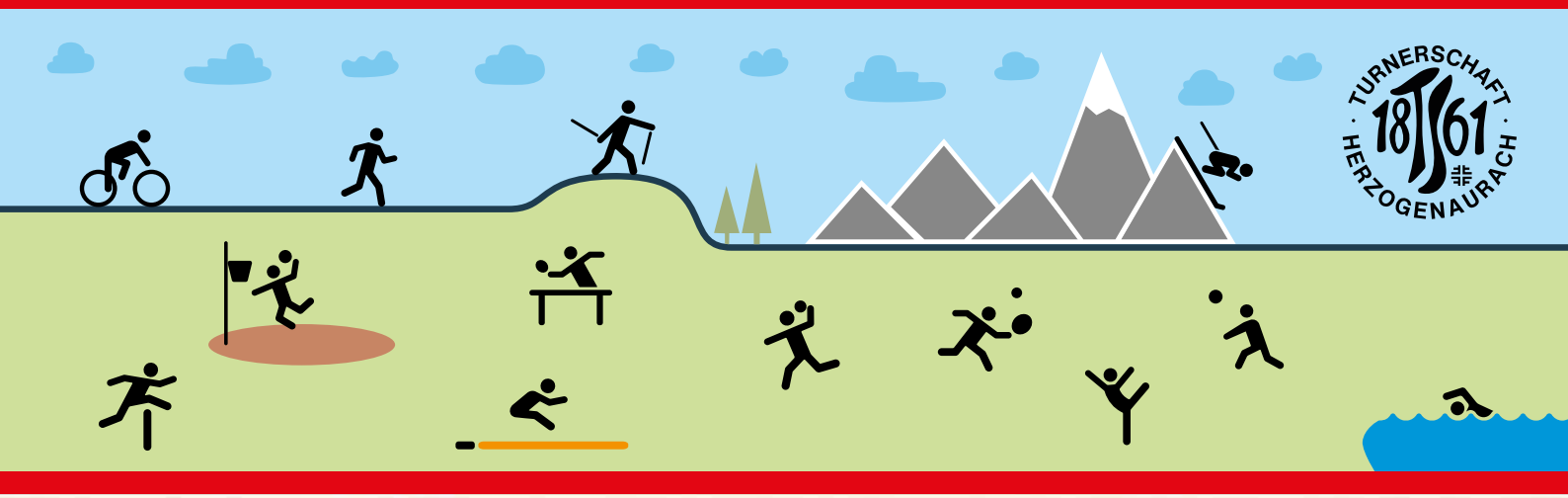
TS INFORMATION

Dezember 2022/Januar/Februar 2023 Nummer 04/2022 43. Jahrgang



Wir wünschen Euch
ein Frohes Fest und
Gesundes Neues Jahr

Geschäftsstelle:
Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach
Tel. 09 1 32/10 54
Fax 09 1 32/73 26 64
E-Mail: info@tsherzogenaurach.de

www.tsherzogenaurach.de

Bürozeiten:
Montag – Donnerstag
09.00 – 12.00 Uhr
und 16.00 – 18.00 Uhr

REDAKTIONSSCHLUSS
für die März/April/Mai 2023
1. FEBRUAR

IMPRESSUM
Herausgeber: Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e. V.
Satz und Druck: Print line - Ihre Druckagentur Sabine Marx e.K.
Gustav-Hertz-Str. 10 • 91074 Herzogenaurach
Tel.: 0 91 32/75 03 97 - 0 • Fax: 0 91 32/75 03 97 - 99
E-Mail: info@print-line.net • Web: www.print-line.net
Datenschutzbeauftragter der TSH: Hans-Peter Schneider,
E-Mail: datenschutz@tsherzogenaurach.de

DER VEREINSRAT

VORSTAND
Repräsentation, Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltung
Vorstand Jürgen Bauer
E-Mail: j.bauer@tsherzogenaurach.de

Verwaltung Büro TS Geschäftsstelle: Leitung Karin Katzschmann (stv. Barbara Peetz)

TS-Info:
Protokolle: Christiane Naumann
Archiv: Christa Spitzer
Statistik/Controlling: Jürgen Goblirsch
Sicherheit: Hans Schäfer
Internetauftritt: Christina Dassler
TSH Fotos: Helmut Vollweiter

Finanzen, Liegenschaften
Vorstand: Lothar Babler
E-Mail: L.Babler@tsherzogenaurach.de

Bauangelegenheiten: Lothar Babler
Kompetenzteam: Michael Simon

Sport
Vorstand: Manfred Schmidt
E-Mail: m.schmidt@tsherzogenaurach.de

Sportabzeichen: Josef Weisser, sportabzeichen@tsherzogenaurach.de

Jugend, Kultur, Soziales
Vorstand: Jörg Allerdissen
E-Mail: J.Allerdissen@tsherzogenaurach.de
Jugendvertretung: Sophie Schmitz

Schriftführung
Vorstand: Christiane Naumann
E-Mail: c.naumann@tsherzogenaurach.de

VERTRETER DER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN
BSG adidas: Manfred Echtner
BSG INA/Schaeffler: Helmut Engelhardt
BSG Puma: Heike Burkhardt

ABTEILUNGSLEITER
Basketball: Jürgen Mundt, basketball@tsherzogenaurach.de
Gesund und Fit Dr. Elisabeth Kochmann, info@tsherzogenaurach.de
Handball: Michael Schuler, abteilungsleitung@powerhandball.de
Laufsport: Hans-Peter Schneider, Gremsdorf, Tel. 0157/58340199
Leichtathletik: Kai Bauer, leichtathletik@tsherzogenaurach.de
Skisport: Werner Postler, Tel. 2454
Tennis: Martin Jaeger, Tel. 735981, martin.jaeger@herzovision.de
Tischtennis: Christian Hoschek, Gerh.-Hauptmann-Str. 18, Tel. 5369
Triathlon: Petra Sticker, Tel. 40884
Turnen: Alwine Winkler, turnen@tsherzogenaurach.de
Volleyball: Jennifer Spieß

EHRENAUSSCHUSS
Vorsitzender: Dr. Robert Kochmann
Christa Spitzer, Josef Matzke, Manfred Schumacher

RECHNUNGSPRÜFER
Michael Simon, Werner Sorgalla, Reinhard Schlichte

Bankkonten:
Sparkasse Herzogenaurach, 6-005 205, BLZ 763 500 00
IBAN: DE52 7635 0000 0006 0052 05, BIC: BYLADEM1ERH

VR-Bank Herzogenaurach 640 76 76, BLZ 7606 9559
IBAN DE46 7606 9559 0006 4076 76, BIC GENODEF1NEA

Gläuber-ID: DE75TSH00000140433

Vereinsbeiträge: Hauptverein Stand Juli 2020	monatl.	halbjährl.
Kinder bis zur Vollendung des 10. Lebensjahres	7,70 €	46,20 €
Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres	8,80 €	52,80 €
Erwachsene passiv	8,00 €	48,00 €
Erwachsene Herzsport	8,00 €	48,00 €
Erwachsene aktiv	11,00 €	66,00 €
Erwachsene bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres	8,80 €	52,80 €
Ehepaare/Familien mit Kindern bis 10 J.	17,00 €	102,00 €
Familien mit Jugendl. u. Erwachsenen bis 24 J.	19,00 €	114,00 €

Abteilungsbeiträge werden zusätzlich erhoben		monatl.	halbjährl.	jährlich
Basketball aktiv, mit Pass	Kinder, Jugendliche, Auszubildende u. Studenten	5,00 €	30,00 €	
	Erwachsene	8,00 €	48,00 €	
Basketball aktiv, ohne Pass	zahlen 50 % des o. g. Beitrags			
Gesund und Fit (GuFi)	Aerobic	4,00 €	24,00 €	
	Basic-Gymnastik	1,00 €	6,00 €	
	Bauchtanz	1,00 €	6,00 €	
	Fitnesstraining f. Frauen	7,50 €	45,00 €	
	Frauengymnastik	1,00 €	6,00 €	
	Funktionelle Gymnastik	2,50 €	15,00 €	
	Gymnastik fürs Herz	7,50 €	45,00 €	
	Hatha Yoga	12,50 €	75,00 €	
	FlitzKids	5,00 €	30,00 €	
	Laufen für Kids	5,00 €	30,00 €	
	Muskelaufbautraining	7,50 €	45,00 €	
	Ninjutsu Erwachsene	3,33 €	20,00 €	
	Ninjutsu Kinder/Jugdl.	3,33 €	20,00 €	
	Pilates	10,00 €	60,00 €	
	Präventions-Gymnastik	5,25 €	31,50 €	
	Seniorensport	3,00 €	18,00 €	
	Softaerobic	1,00 €	6,00 €	
	Stretching und Faszien	7,50 €	45,00 €	
	Spaß mit Motorik 3-5 Jahre	10,00 €	60,00 €	
	Spaß mit Motorik 6-9 Jahre	10,00 €	60,00 €	
	Tai Chi	3,33 €	20,00 €	
	Wirbelsäulengymnastik	7,50 €	45,00 €	
Handball	passiv	1,00 €	6,00 €	
	aktiv	4,50 €	27,00 €	
	Jugendl. ab 7. Lebensjahr	3,50 €	21,00 €	
	bei 2 Jugendl./ Familie	2,70 €	16,20 €	
Herzsport	ohne KK-Förderung	7,50 €	45,00 €	
Leichtathletik	TG U8		12,50 €	
	TG U10		25,00 €	
	TG U12		25,00 €	
	TG U14		30,00 €	
	TG U16		35,00 €	
	TG LG Peter		50,00 €	
	Helferbeitrag			50,00 €
Skisport				6,00 €
Tennis	aktiv			35,00 €
	Kinder/Jugendliche			10,00 €
	Familie mit Kind			80,00 €
	Familie mit Jugendlichen			105,00 €
	Erwachsene in Ausbildung			35,00 €
Tischtennis	aktiv			36,00 €
	passiv			24,00 €
Triathlon			30,00 €	
Turnen	Turnerjugend (bis 10 Jahre)		12,00 €	
	Leistungsturnen 1. Kind		75,00 €	
	Leistungsturnen 2. Kind		40,00 €	
Volleyball	Kinder und Jugendliche	2,00 €	12,00 €	
	Erwachsene	3,00 €	18,00 €	

Die Beiträge werden über Bankeinzug im März/September anteilig erhoben. Bei Rechnungsstellung entstehen 4 Euro Gebühren. Der Austritt ist nur schriftlich zum Jahresende möglich! Bitte die Kündigungsfrist von zwei Monaten beachten!

Kinder brauchen Sport!

Die Pandemie hat starke Spuren an unseren Kindern hinterlassen, deren Auswirkungen sich mit einem Zeitversatz erst jetzt so richtig zeigen. Dazu gehören neben Bewegungsmangel, Übergewicht bis hin zu Essstörungen auch eine gewisse Vereinsamung. Aktive Sportausübung kann einen wertvollen Beitrag leisten, diese negativen Auswirkungen der Pandemie zu bekämpfen. Und hier wollen wir dagegenhalten!

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres, kommen zahlreiche Anfragen von Eltern an die Turnerschaft: *„Mein Kind weiß nicht genau, welchen Sport es ausüben möchte, und es kann sich noch nicht für eine konkrete Sportart entscheiden."*

Peter Müller, Diplom-Sportlehrer mit Herzblut seit Jahrzehnten erfolgreicher Trainer der Turnerschaft, hat mit seiner langjährigen Erfahrung dazu ein simples Motto: *„Einfach einmal vorbeikommen und aus unserem großen Angebot ausprobieren!"*

Im September fingen auch bei der Turnerschaft die Abteilungen wieder mit ihrem Training an – das ist ein idealer Zeitpunkt für neue Mitglieder.

Da viele Kinder oft noch nicht abschätzen können, was ihnen liegt, ist es wichtig, erst einmal sportliche Grundlagen wie Koordination, Kraft und Beweglichkeit spielerisch zu vermitteln. Kinder erkennen dann in der Regel schnell, wo ihre individuellen Stärken liegen und was ihnen am meisten Spaß macht. Der Spaß und der persönliche Erfolg sind die beste Voraussetzung, dass Kinder einen Sport langfristig ausüben.

Für Kleinkinder bietet die Turnerschaft beste Einstiegsmöglichkeiten, dazu gehören z.B. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Leichtathletik ab 5 Jahre, Handball-Minis ab 6 Jahre sowie die Sportgruppen: Spaß mit Motorik, FlitzKids oder neu „MädelsFit". Jungs und Mädels im Grundschulalter zum Sport zu bewegen, bedarf es meist auch der aktiven Unterstützung der Eltern, weiß Diplomsportlehrer Peter Müller aus seiner langjährigen Erfahrung. *„Der erster Schritt muss von den Eltern kommen. Die Kinder sind meist noch zu jung, sich selbst für eine Sportart zu entscheiden."*

Drei Motivationstipps

1. **Routine!** Feste Trainingszeiten helfen den jungen Sportlern.
2. **Gemeinsam statt alleine!** Zusammen mit einem Freund zum Training gehen und in der Sportgruppe sind die Kinder sowieso nicht alleine.
3. **Persönlicher Erfolg!** Peter Müller weiß auch, wie wichtig es ist, dass sich die jungen Sportler realistische Ziele setzen, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Beste Motivation

Die beste Motivation für die Kinder ist - davon ist der TSH Sportlehrer überzeugt - wenn das Kind bemerkt, was es alles kann.

Noch Fragen?

Bei Fragen könnt ihr euch gerne an Peter Müller wenden unter sportlehrer@tsherzogenaurach.de oder weitere Infos unter: www.tsherzogenaurach.de

Hauptsponsor:

Sparkasse

Premiumsponsor:

adidas

Am 6.Januar ist ab 10:30 Uhr

„Dreikönigstreffen“
mit BLSV-Ehrungen

für langjährige Mitgliedschaft
und aktive Mitarbeit im Verein
für geladene Mitglieder/Gäste.

Auf Euer Kommen freut
sich der TSH Vorstand

Wir gratulieren zum Geburtstag

06. Jan.	Daigfuss, Resi	80
11. Jan.	Drebinger, Andreas	60
16. Jan.	Bayer, Deborah	60
28. Jan.	Lehner, Rudolf	85
28. Jan.	Schäfer, Hans	75
02. Feb.	Karras, Eftichia	60
03. Feb.	Künzl, Manfred	70
04. Feb.	Kollasko, Heiko	60
05. Feb.	Köhler, Edith	70
05. Feb.	König, Anita	75
07. Feb.	Abs, Franz-Josef	60
08. Feb.	Welker, Ursula	70
09. Feb.	Ankermann, Astrid	65
11. Feb.	Kranich, Holger	60
13. Feb.	Schrader, Heidemarie	80
17. Feb.	Back, Peter	75
20. Feb.	Simon, Maria	65
21. Feb.	Egidi, Christa	70
22. Feb.	Herbig, Theo	90
26. Feb.	Gumbrecht, Hellmuth	95
27. Feb.	Theinl, Charlotte	70
02. März	Zink, Armin	65
11. März	Nungesser, Ulrike	65
23. März	Strobl, Eberhard	85

! Mitglieder, die **keine** Veröffentlichung ihres Geburstages wünschen, möchten wir bitten, die Geschäftsstelle zu informieren.

Anzeige

Gaststätte Turnerheim

Pächter: Garaliacos Panagiotis
Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach
Telefon 0 91 32/62 787

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 17.00 - 22.30 Uhr
So: 11:30 - 14.00 Uhr und 17.00 Uhr - 21.00 Uhr
Mittwoch Ruhetag
durchgehend warme griechische und deutsche Küche

FSJ Vorstellung Zoe Ziogas

Bei der Turnerschaft Herzogenaurach tritt die 18-jährige Zoe Ziogas ihr „Freiwilliges Soziales Jahr“ (FSJ) als Nachfolgerin von Eric Naumann in der Basketball Abteilung an.

Ihr Vorgänger hatte ein äußerst schwieriges Jahr zu meistern, das stark von der Corona Pandemie geprägt war. Aufgrund der Pandemie kam es zu vielen Spielausfällen und Spielverlegungen, was immer wieder Erics organisatorisches Talent erforderte. Die Turnerschaft freut sich, dass auch dieses Jahr die Kosten für die neue FSJ-Stelle wieder von der Sparkasse Erlangen-Höchstadt Herzogenaurach übernommen werden. Aus diesem Grund kam es zu einem Treffen im Heim der Turnerschaft bei dem Herr Manfred Wießmeier, der stellvertretende Leiter der Sparkasse Herzogenaurach, sowie Landrat Alexander Tritthart in seiner Funktion als stellvertretender Verwaltungsratsvorsitzender der Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach teilnahmen und einen entsprechenden Scheck an die Turnerschaft übergaben. Da Eric Naumann aufgrund seines Studiums nicht persönlich am Treffen teilnehmen konnte, las TSH-Vorstand Lothar Babler eine Grußbotschaft von ihm vor.

Erics Resümee: „Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und mir sind die Kids ans Herz gewachsen, deswegen trainiere ich auch in dieser Saison wieder ein Jugendteam. Ich konnte als Teil meiner FSJ-Arbeit auch den Übungsleiter- und C-Trainer Basissportschein absolvieren. Neu für mich war die viele Arbeit „Hinter den Kulissen“, die notwendig ist, um einen Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Fazit: Ich kann jedem empfehlen ein FSJ zu machen und würde es auch sofort wiederholen!“

Anschließend stellte sich die hoch motivierte Zoe Ziogas vor, für die die TSH „eine große Familie“ ist, in der sie sich sehr wohl fühlt. Ihr langjähriger Trainer Florian Ottich wird sie in ihrem FSJ betreuen und unterstützen, wo immer es notwendig ist. Auch Eric trägt einen großen Teil dazu bei, dass der Übergang zu Zoe möglichst reibungslos verläuft. Auf die Frage von Landrat Tritthart: „Was kommt danach?“, antwortete Zoe: „Vielleicht ein Auslandsjahr bzw. einfach mal sehen, wo mich dieses FS-Jahr hinbringt.“

Landrat Tritthart und Herr Wießmeier freuen sich sehr, dass sich junge Menschen wie Zoe im FSJ engagieren und sie betonten beide, wie wichtig es gerade jetzt für unsere Kinder sei, durch den regelmäßigen Sport eine gewisse Verlässlichkeit und Kontinuität zu haben. Ein intaktes und familiäres Vereinsumfeld ist nicht nur in schwierigen Zeiten wie diesen ein großer Rückhalt für unsere Jüngsten. Seit einigen Monaten verzeichnen die Sportvereine in Bayern einen starken Zuwachs bei den Mitgliedern – besonders bei jungen Kindern! Dies gilt ebenso für die Turnerschaft, die jetzt die Herausforderung hat, genügend Trainer zu finden. Eine FSJ-Stelle ist hier eine wertvolle Hilfe, da diese eine Vollzeitstelle ist im Gegensatz zu den sonst meist ehrenamtlichen Trainern. Die Turnerschaft denkt darüber nach, nächstes Jahr eventuell sogar zwei FSJler einzustellen, um neben Basketball auch zusätzliche Unterstützung für die Leichtathletik- und Turnabteilung erhalten.

Text: Manfred Schmidt, Vorstand Sport

Terminkalender
Dezember 2022 – Februar 2023

Datum	Uhrzeit	Terminart / Beschreibung	Ort / Halle
Samstag 03.12.2022	12:00	**Volleyball Heimspiel Herren** Unsere Herren freuen sich über jeden Zuschauer der sie anfeuert... Für das leibliche Wohl wird gesorgt.	
Samstag 03.12.2022	17:00 / 19:30	**Basketball Doppel-Heimspieltag der Short- & Longhorns** 17 Uhr - Shorthorns vs. BG Litzendorf 19:30 Uhr - Longhorns vs. TV 48 Schwabach	GYMNASIUM
Sonntag 04.12.2022	16:00 / 18:00	**Handball Doppel-Heimspiel Damen & Herren I** 16 Uhr - TS Herzogenaurach II vs. SG Regensburg 18 Uhr - TS Herzogenaurach vs. TB 03 Roding	GYMNASIUM
Mittwoch 07.12.2022	17:15 – 19:00	**Handball Weihnachtsturnier für unsere Handballjugend**	MITTELSCHULE
Samstag 17.12.2022	17:00	**Basketball Heimspiel Shorthorns** Shorthorns Herzogenaurach vs. TG Wildcats Würzburg 2	GYMNASIUM
Freitag 06.01.2023	10:30	**Dreikönigstreffen** mit BLSV-Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft und aktive Mitarbeit im Verin für gelandene Mitglieder/Gäste	TS SAAL
Freitag 20.01.2023	15:00 - 17:00	**Leistungsturnen Sichtung** Alle talentierten Mädchen der Jahrgänge 2016 und jünger sind herzlichst zu diesem Termin geladen.	GYMNASIUM
Samstag 21.01.2023	17:00 / 19:30	**Basketball Doppel-Heimspieltag der Short- & Longhorns** 17 Uhr - Shorthorns vs. TV Marktheidenfeld 19:30 Uhr - Longhorns vs. TB 1888 Erlangen	GYMNASIUM
Dienstag 31.01.2023	20:00	**Laufsport Abteilungsversammlung** Alle Abteilungsmitglieder der Laufsportabteilung incl. der Nordic Walker/innen sind dazu herzlich eingeladen.	TSH VEREINS-ZIMMER
Mittwoch 01.02.2023		**REDAKTIONSSCHLUSS TS-Info** für die Ausgabe März/April/Mai 2023	
Samstag 04.02.2023	19:30	**Basketball Heimspiel Longhorns** Longhorns Herzogenaurach vs. DJK Eggolsheim	GYMNASIUM
Sonntag 12.02.2023	14:00	**Turnfasching** Ein Spaß für alle großen und kleinen Faschingsfans!!! Leistungsturnerinnen und anderen Turngruppen. Eine große Tombola soll es wieder geben!	TSH SAAL
Samstag 11.02.2023	14:00	**Sportabzeichen-Urkundenübergabe** im Rahmen einer kleinen Feier	TURNERHEIM
Sonntag 12.02.2023	14:00 / 16:00	**Handball Doppel-Heimspiel Damen & Herren I** 14 Uhr - TS Herzogenaurach II vs. HSG Pyrbaum/Seligenporten 16 Uhr - TS Herzogenaurach vs. HG Amberg	GYMNASIUM
Samstag 18.02.2023	19:30	**Basketball Heimspiel Longhorns** Longhorns Herzogenaurach vs. TSV Ansbach 2	GYMNASIUM
Samstag 26.02.2023	14:00 / 16:00	**Handball Doppel-Heimspiel Damen & Herren I** 14 Uhr - TS Herzogenaurach II vs. HV Oberviechtach | 16 Uhr - TS Herzogenaurach vs. HV Oberviechtach	GYMNASIUM

Schon mal in den Kalender eintragen:

Datum	Uhrzeit	Terminart / Beschreibung	Ort / Halle
Montag 01.05.2023	12:00	**DLV Run-Up** Start in die Lauf- und Walkingsaison	TS PLATZ
Montag 01.05.2023	17:00 / 19:30	**HerzoRun-Kids** Anmeldung, Info, Ausschreibung unter der Internetseite „Laufsport“ zu finden | Helfer bitte melden	TS PLATZ
Sonntag 18.06.2023	16:00 / 18:00	**5.HerzoRun** Anmeldung, Info, Ausschreibung unter der Internetseite „Laufsport“ zu finden | Helfer bitte melden	TS PLATZ
Sonntag 30.07.2023	17:15 – 19:00	**Puma-Herzoman** Triathlon | Helfer bitte melden	FREIBAD/ TS PLATZ

Anzeige

Anzeige

Sportabzeichenbilanz 2022 – Stand 31.10.2022

Sportabzeichen-Urkundenübergabe am 11.02.2023 im Turnerheim im Rahmen einer kleinen Feier. Es fehlen noch bei 28 Sportler*innen die Schwimmnachweise!

Die Nachweise können bis Ende 2022 nachgereicht werden, jedoch kann dann die Urkunde evtl. am 11.02.23 noch nicht überreicht werden.

1. Kinderturnen	Übungsleiterin: Stephanie Drebinger Abnahme: Sportabzeichenteam	
Jungs	Mädchen	gesamt
0	10	10

2. Kinderturnen	Übungsleiterin: Eva Pichler Abnahme: Sportabzeichenteam	
Jungs	Mädchen	gesamt
14	7	21

3. Leistungsturnen		Übungsleiter: Peter Müller Abnahme: Peter Müller		
männliche Jugendliche	weibliche Jugendliche	männliche Erwachsene	weibliche Erwachsene	gesamt
0	21	2	1	24

4. Leichtathletik		Übungsleiter: Peter Müller Abnahme: Peter Müller		
männliche Jugendliche	weibliche Jugendliche	männliche Erwachsene	weibliche Erwachsene	gesamt
0	1	7	0	8

5. Freie Sportler*innen		Abnahme: Peter Müller		
männliche Kinder und Jugendliche	weibliche Kinder und Jugendliche	männliche Erwachsene	weibliche Erwachsene	gesamt
5	4	21	8	38

6. Erworbene Sportabzeichen in 2022				
männliche Kinder und Jugendliche	weibliche Kinder und Jugendliche	männliche Erwachsene	weibliche Erwachsene	gesamt
19	39	28	9	101

TS INFORMATION Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 1. Februar 2023

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Jetzt buchen: info@tsherzogenaurach.de

Handwerker oder Hobbyhandwerker mit Erfahrung in Mauern und Sanitär gesucht

Unser „Kompetenzteam“ trifft sich jeden Donnerstag von 8-11 Uhr und ist für uns einfach unersetzlich, um den TSH Platz sowie Gebäude instand zu halten.
Aktuell stehen viele Maurer- und Sanitäraufgaben an wie z.B.:

Vorarbeiter Michael Simon hat ein hervorragendes Team, das ehrenamtlich für den Verein arbeitet und bereits viele Fachgebiete abdecken kann, nur speziell für diese zwei Fachbereiche braucht es noch Unterstützung.
Natürlich trifft man sich nach getaner Arbeit auf ein Getränk in geselliger Runde.
Wer kann hier helfen? Einfach sich beim „Mike“ melden: 0176 706 12379

Anzeige

Ganzjähriges Angebot auf über 2000qm, alles auf einer Ebene, an Sport- und Wanderschuhen, Sport- und Lifestyle-Kleidung, Bademoden, Accessoires, Sport- und Outdoor-Equipment.

TOP - MARKEN

als II. Wahl und Sonderposten.

Komplette Vereinsausstattungen, Bedruck- und Bestick-Service, Racket-Service, Ski-Service, Ski-Verleih.

Fan-Artikel

des FC Bayern München

SPORT HOFFMANN
Markenoutlet

Sport Hoffmann GmbH & Co.KG
Zeppelinstraße 1
91074 Herzogenaurach
Telefon 09132 / 78 19-0
Telefax 09132 / 78 19-24
www.sporthoffmann.de

Unsere Öffnungszeiten
Mo. - Mi. 9.00 - 19.00 Uhr
Do. - Fr. 9.00 - 20.00 Uhr
Samstag 9.00 - 18.00 Uhr

Die jungen Shorthorns haben ihre Hörner gespitzt

SHORTHORNS
TS HERZOGENAURACH BASKETBALL

v.l. hinten: Rieke Hillebrecht, Annika Babler, Grace Koranchie, Zoe Ziogas, Anne Hillebrecht, Sophie Neugebauer, Jule Stingl, Antonia Bum
v.l. vorne: Lina Zöbelein, Ronja Fuhrmann, Magdalena Enders, Tom Feders, Fiona Kittler, Sophie Dropuljic, Lea Zöbelein

Nachdem Kapitänin und auch älteste Shorthorn (Annika Babler) eines ihrer Hörner verloren hat und erst ab Dezember wieder mit auf der Weide steht, sind die jüngeren Kälber zunächst auf sich allein gestellt. Während das Team einige Neuzugänge zu verzeichnen hat (Teresa Hidalgo Gil, Grace Koranchie, Ronja Fuhrmann und Jule Stingl), haben ein paar andere (Fiona Kittler, Anne Hillebrecht, Sophie Dropuljic, Sophie Neugebauer) ihr zweites Zuhause in Nürnberg in der WNBL gefunden, wo sie fleißig an ihren Skills arbeiten. Die Zwillinge (Lina und Lea Zöbelein), (Magdalena Enders) und die diesjährige FSJlerin (Zoe Ziogas) werden als Pointguards gehandelt. Unter dem Korb kämpfen die Center (Antonia Bum und Rieke Hillebrecht) um Hoheitsrechte. Beim Start in die Saison taten sich die noch sehr jungen Shorthorns, nur zwischen 15 und 22 Jahren alt, noch schwer, fanden aber immer besser ihren Stil. Ihr Coach Tom Feders steht wieder an der Seitenlinie und bestätigt den Aufschwung: „Meine Spielerinnen sind top motiviert und haben ihre Hörner gespitzt!“

Diese Saison spielen die Damen 2 mit einem Mix aus erfahrenen sowie noch sehr jungen Spielerinnen, von Ricarda Schilling und Eva Haberzettl, die bereits seit vielen Jahren „Shorthorns“ sind, bis zu den Jugendspielerinnen Romy Schlicke und Mathilda van Beuningen, die schon im Alter von 12 bzw. 13 Jahren den Schritt in die Seniorenmannschaft wagen.
Und das macht dieses Team so einzigartig!
Der letztjährige Aufstieg in die BOL (Bezirksoberliga) ist für alle eine besondere Motivation, diese Saison mit ihren Coaches Tom Feders, der auch Trainer der Damen 1 (Regionalliga) ist, und Annika Babler, als Spielertrainerin, zu bestreiten. Auch in dieser Saison wird nicht nur um Siege gekämpft, sondern auch Teamgeist gefördert und vor allem Spaß gehabt.

Longhorns aktivieren Angriffmodus

v.l. hinten: Mike Kaiser, Luis Durner, Tobias Übbing, Mathias Schlinkwein, Luk Glöser
v.l. vorne: Hannes Klaussner, Tim Geus, Eric Naumann, Nikita Starchikov, Coach Angelos Plantzas

Die Longhorns werden in der Bayernliga um 19:30 auf den TV Amberg treffen und hier gibt es einige Neuerungen. Nach dem Rücktritt von Peter Simon war die Trainerfrage lange ungeklärt, bis sich ein alter Bekannter zurück auf die Herzogenauracher Trainerbank wagte. Neben Coach Angelos Plantzas, der die Longhorns schon in der 1. Regionalliga betreute, kehrten außerdem Mike Kaiser und Tobias Übbing zur TSH zurück und verstärken die Truppe. Die souveränen Siege bestätigen die Leistung der TSHler und wir können großen Sport erwarten. Spielhalle Gymnasium, Getränke sowie das beliebte „Leberkäswekla“ stärkt die Zuschauer, um Höchstleistung zu erzielen!

Die diesjährige Mannschaft der Herren 2 wird mit vielen bekannten Gesichtern aus der letzten Saison in der Bezirksliga antreten. Nachdem es damit im vergangenen Jahr Schwierigkeiten hatte, muss das Team das körperliche Spiel der Gegner annehmen und sich durch Laufbereitschaft und gutes Teamspiel Chancen und Vorteile erarbeiten.
Mit dem neuen Trainer Andreas Kulicke und weiteren Neuzugängen aus der U18, u.a. Florian Porsche, Tristan Fischer, Luca Geus und Christopher Dassler, sollten sich die diesjährigen Chancen auf einen guten Tabellenplatz steigern. Auch erfahrene Spieler, wie Eric Naumann und Tim Geus, welche auch schon reichlich Erfahrung in der Bayernliga sammeln konnten, stärken den Teamgeist und geben der Mannschaft weitere Sicherheit. Die Aufgabe, gegen die neun Teams dieser Liga zu bestehen, wird bestimmt nicht leicht, aber die Jungs werden sich stetig steigern und sicherlich den einen oder anderen Gegner im Laufe der Saison ins Schwitzen bringen.

HEIMSPIELE Damen/Herren I:

Datum/ Uhrzeit	Heim/ Gast
03.12.2022 17:00 Uhr	Shorthorns vs. BG Litzendorf
03.12.2022 19:30 Uhr	Longhorns vs. TV 48 Schwabach
17.12.2022 17:00 Uhr	Shorthorns vs. TG Wildcats Würzburg 2
21.01.2023 17:00 Uhr	Shorthorns vs. TV Marktheidenfeld
21.01.2023 19:30 Uhr	Longhorns vs. TB 1888 Erlangen
04.02.2023 19:30 Uhr	Longhorns vs. DJK Eggolsheim
18.02.2023 19:30 Uhr	Longhorns vs. TSV Ansbach 2
11.03.2023 19:30 Uhr	Longhorns vs. DJK Neustadt a. d. Waldnaab 2
25.03.2023 19:30 Uhr	Longhorns vs. Post SV Nürnberg

HINWEIS zur Rückrunde Shorthorns Regionalliga: Die Termine der Shorthorns für die Rückrunde stehen noch nicht fest und hängen von der Platzierung ab. Alle Termine & Ergebnisse unter **www.herzobasket.de**

Anzeige

Anzeige

Praxiseröffnung am 01.10.22

Physiotherapie mit Schwerpunkt Neurologie und Pädiatrie (Kinder)

Therapiezentrum am Kreisel

- **Spezialisierte Therapeut*innen (Bobath, Kinder-Bobath, PNF)**
- **Trainingsgeräte auf Rehaklinikniveau + Therapieküche**
- **Praxisräume im Herzen Herzogenaurachs**

Termine: www.therapie-am-kreisel.de

Younghorns

Unser Hauptaugenmerk liegt auf der Arbeit mit Kindern und jungen Erwachsenen. Die Aktion „SCHNUPPtember“ des Vereines wurde ins Leben gerufen, um noch viele weitere Menschen für unseren Sport zu begeistern. Es freut HERZOBASKET sehr, dass wir von der U10 bis hin zur U18 in allen Altersklassen mindestens ein Team haben. **Wir werden dieses Jahr mit insgesamt zehn Mini- und Jugendmannschaften am Spielbetrieb teilnehmen**

Die U10mix ist eine Mannschaft aus jungen und motivierten Mädchen und Jungs.
Der Fokus im Training liegt darauf, den Ball kennenzulernen und damit herumzu- experimentieren. Beim Training gibt es Bälle in jeder Größe, um ein gewisses Ballgefühl zu bekommen. In diesem Alter ist selber Probieren das Wichtigste.
Neben der vielen Spiele, die eine Kombination aus Spaß und indirektem Lernen der Grundlagen sind, bringen die Coaches Hannes Lemberger und Zoe Ziogas ihnen auch Basics wie den Korbleger oder einen Wurf Schritt für Schritt bei.
Es macht sehr viel Spaß den Kleinen zuzuschauen und sie zu fördern. Das Wichtigste in der U10 ist dennoch, dass der Spaß im Vordergrund steht. Wir freuen uns auf eine tolle Saison mit euch als Publikum! Wer also neugierig ist, kann jederzeit zum “Schnuppern” kommen.

Die U12mix kommt mit vielen neuen Gesichtern aus der Sommerpause zurück. Neben zahlreichen neuen jungen Spielern auch mit einem neuen Trainerteam. Neben Tom soll vor allem auch Flo seine ersten Erfahrungen als Trainer eines Teams sammeln können. Bevor es für die Jungs in den Ligabetrieb geht, standen bereits einige Highlights für die Younghorns an. Zunächst begann man am 17.09. mit einem gemeinsamen Trainingstag beim Post SV, der allen Kindern viel Freude bereitet hat und im Laufe des Jahres definitiv wiederholt werden wird. Vielleicht ja sogar noch mit dem ein oder anderen zusätzlichen Verein. Im Anschluss folgte in der Woche drauf bereits das erste Turnier der Saison im österreichischen Enns, bei dem die Jungs gegen schon deutlich erfahrenere Gegner vor allem Erfahrung für die kommenden Spiele im Ligabetrieb gewinnen konnten.

Anzeige

Herzobus
Stadtverkehr Herzogenaurach

Herzobus -

günstig und sorgenfrei unterwegs

Younghorns

Die U12 weiblich ist ein Team aus lauter motivierter Mädchen, die bereit sind von der Bezirksoberliga (BOL) aufzusteigen. Diese Saison steht im Vordergrund zu lernen, wie man als Team gemeinsam funktioniert und spielt. Zoe Ziogas wird als neue Trainerin der U12 nicht nur die Basics üben, sondern auch Erweiterungen von Basics einführen und voranbringen. Es kommen viele neue Gebiete hinzu, die die Mädchen ohne Bedenken meistern werden. Wir hoffen auf viel Support der Zuschauer und Spaß beim Gewinnen!

Die Saison 2021/2022 begann für unsere u14 Mädels (Jahrgänge 2009/2010), die zum Großteil Basketball-Neulinge waren, direkt mit einer Fahrt zum Jugendturnier nach Enns. Ganz nach Erichs Motto „Enns is eh besser!“ waren sie hellauf begeistert und wuchsen dort bereits zu einem Team zusammen. Nachdem dann am Ende der Saison ein Meistertitel in der u14w Kreisliga und ein Vizemeistertitel in der u12w BOL auf der Habenseite standen, brauchten die „Young Shorthorns“ für die kommende Saison eine neue Herausforderung. So werden die Mädchen des jüngeren Jahrgangs mit ihrer Trainerin Magdalena Enders in der u14 BOL an den Start gehen, die älteren Mädels, gecoacht von Annika Babler und Eric Naumann, sollen sich gegen die Jungs der u14 männlich Kreisliga behaupten und so Spielhärte und Erfahrung hinzugewinnen. Eins steht fest: **Es macht jetzt schon Spaß, unseren Mädels beim Spielen zuzusehen und wir können gespannt sein, welche Entwicklung sie im Verlauf der Saison machen.**

Younghorns

Die U14m besteht fast ausschließlich aus Spielern der letztjährigen u12. Entsprechend ergeben sich für die Jungen viele Neuerungen, an die sie sich erst gewöhnen müssen, sei es z.B. die 24-Sekunden-Regel oder eine neue Ballgröße.
Neu ist zudem das Trainerteam. Nachdem Jürgen Mundt die Mannschaft zwei Jahre lang hervorragend betreut hat, übernimmt nun Markus Schönmüller das Traineramt und wird von den Regionalligaspielerinnen Antonia Bum, Rieke Hillebrecht und Lina Zöbelein tatkräftig und kompetent unterstützt. Für das Quartett steht v.a. die individuelle Entwicklung der einzelnen Spieler im Mittelpunkt der Trainingsarbeit. Inwieweit sich diese bereits im ersten Jahr als jüngerer u14-Jahrgang in Ergebnissen niederspiegelt, wird sich im Verlauf der Saison zeigen. Die Mannschaft trainiert jedenfalls fleißig darauf hin und freut sich auf die anstehenden Spiele.

Der Kern der U16w bleibt für diese Saison größtenteils gleich und das Team wird durch gute u14 Spielerinnen unterstützt. Durch die starke Verbesserung im letzten Jahr werden einige u16 Spielerinnen auch schon bei den Damen 2 mitreinschnuppern und Erfahrung sammeln. Die Mädels wollen dieses Jahr den letztjährig erworbenen Vizemeister-Titel in einen Meistertitel upgraden - gleichzeitig viel Spaß haben und die Basketballsaison mit den Young Shorthorns genießen. Als Trainer bleibt den u16 Mädels Eric Naumann erhalten.

Anzeige

Wir machen das!
Gustav-Hertz-Straße 10
91074 Herzogenaurach
09132 - 75 03 97 - 0
www.printline-werbemacher.de
Print Line
Werbemacher

Anzeige

SCHLÜSSEL AURACHTAL
Sicherheitstechnik
Inhaber Reinhard Beierlein

- Schlüssel und Zylinder
- Schlösser und Beschläge
- Sicherheitstechnik
- Tresore
- Pokale
- Individualgravuren

Rilkestraße 2 (Eingang Welkenbacher Kirchweg)
91074 Herzogenaurach
Tel. 0 91 32 79 73 18
www.schluessel-aurachtal.de
schluessel-aurachtal@gmx.de

Younghorns

Die U16 männlich mischt sich aus Jungs, die teilweise noch 12 Jahre alt sind und Jungs, die bereits in der U18m mitspielen. Es ist somit eine Mischung aus unterschiedlichen Altersklassen und Erfahrungen. Trotzdem haben alle ein gemeinsames Ziel: **Entwicklung der Spielfähigkeit und Gewinnen.**
Einen erfolgreichen Saisonstart legten die U16 Jungs hin. Mit 6 Spielern traten sie gegen CVJM Erlangen 2 an, um das Spiel zu viert in der Verlängerung mit einem Sieg zu beenden.
Bei so einem Start kann man die Saison doch nur meistern :)
Als Trainerin der Jungs freut sich Zoe Ziogas auf eine Saison voller Erfolge und Spaß!

Die U18m in der Bezirksoberliga und Kreisliga besticht durch ihr Motto: **Spaß haben und Spiele gewinnen.** Coach Martin Welke, wir nennen ihn auch gerne „Meisterschmied“, schaffte er es bereits mehrfach mit seinen Teams zu den Bayerischen Meisterschaften. Wir können also großen Sport in dieser Saison erwarten.

Sportgruppen unserer Abteilung Gesund und Fit

Sportgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Beitrag HJ €
Aerobic Step	Montag	20:00 - 21:30	TS-Saal	12,00 €
Basic Gymnastik	Montag	18:30 - 19:15	TS-Saal	6,00 €
Bauchtanz	Donnerstag	20:15 - 21:45	TS-JR	6,00 €
Fitnesstraining Damen	Donnerstag	09:30 - 10:30	Kraftraum	45,00 €
FlitzKids 4-6 Jahre	Dienstag	16:00 - 17:00	TS-Platz	30,00 €
Frauengymnastik	Montag	17:00 - 18:00	TS-JR	6,00 €
Funkt. Gymnastik 1	Dienstag	18:45 - 20:15	CP Schule	15,00 €
Funkt. Gymnastik 2	Freitag	17:15 - 18:30	TS-Saal	15,00 €
Gymnastik f. Herz	Mittwoch	19:00 - 20:00	TS-Saal	45,00 €
Hatha Yoga	Montag	09:30 - 10:45	TS-Saal	75,00 €
Laufen für Kids	Dienstag	17:00 - 18:00	TS-Platz	30,00 €
Spaß mit Motorik 3-5 Jahre Gr. 1	Donnerstag	15:30 -16:30	TS-Saal	60,00 €
Spaß mit Motorik 3-5 Jahre Gr. 2	Donnerstag	16:30 -17:30	TS-Saal	60,00 €
Spaß mit Motorik 6-10 Jahre	Donnerstag	17:30 - 18:30	TS-Saal	60,00 €
Muskelaufbautraining gem.	Montag	20:45 - 21:45	Kraftraum	45,00 €
Ninjutsu Erwachsene	Donnerstag	18:30 - 20:00	TS-Saal	20,00 €
Pilates 1	Mittwoch	19:15 - 20:15	TS-JR	60,00 €
Pilates 2	Donnerstag	09:00 - 10:00	TS-JR	60,00 €
Präventionsgymnastik	Montag	15:30 - 16:30	TS-Saal	31,50 €
Seniorensport	Mittwoch	14:45 - 15:45	TS-Saal	18,00 €
Softaerobic	Mittwoch	20:15 - 21:30	TS- JR	6,00 €
Stretching u. Faszien	Mittwoch	20:00 - 21:00	TS-Saal	45,00 €
Tai Chi	Dienstag	18:15 - 19:15	TS-JR	20,00 €
Wirbelsäulengymnastik 1	Mittwoch	09:00 - 10:00	TS-Saal	45,00 €
Wirbelsäulengymnastik 2	Mittwoch	10:00 - 11:00	TS-Saal	45,00 €

Kommen Sie einfach zu einem Probetraining!
Zeiten für Handball, Basketball, Volleyball, Leichtathletik, Turnen, Tischtennis, Laufsport und Triathlon entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.tsherzogenaurach.de unter Abteilungen

Der Beitrag, für die jeweilige Sportgruppe wird mit dem TSH-Vereinsbeitrag, im März und September, per SEPA-Lastschrift erhoben. Die Beitragspflicht beginnt, bei Neu-Mitgliedern; im Eintrittsmonat und wird anteilig nach Kalendermonaten fällig.
Der Austritt aus der Sportgruppe ist mit einer schriftlichen Kündigung (E-Mail ist möglich) zum 30.06. oder 31.12. des Jahres möglich. Dabei ist eine Kündigungsfrist von 4 Wochen einzuhalten. (Posteingang 31.05. oder 30.11. des lfd. Jahres). Ein Kündigung der Abteilung Gesund und Fit bzw. deren Sportgruppe beinhaltet nicht den Austritt aus dem Gesamtverein „TSH“.

Von den Minis bis zur männlichen B-Jugend - unsere Jugend in der Saison 22/23

Minis: Volle Power herrscht bei den Minis – Yvonne Hentschke und Jan Rommel sind wöchentlich gefordert ca. 20 Kids, die Spaß am Bewegen und Ballspielen haben, zu beschäftigen und die Grundsteine zum Mannschaftssport mit dem Ball in der Hand zu legen. Die 6-9-jährigen kommen gerne ins Training in die Berufsschulhalle in Herzogenaurach – es werden auf jeden Fall in dieser Saison ein paar Turniere gespielt, um das Teamspiel auch gegen andere Mannschaften zu erleben und Spaß in der Sporthalle zu haben.

Gemischte E-Jugend, Jahrgang 2012/13: Auch die gemischte E-Jugend ist mit gut 16 Kindern bestens aufgestellt und eifrig am Trainieren. In dieser Saison soll endlich wieder „normales“ E-Jugend-Handball-Geschehen im Rahmen von Turnieren stattfinden. Termine sind unter www.bhv-handball.liga.nu Staffel West zu finden. Das erste Turnier ist bereits gespielt, weitere folgen in den nächsten Monaten. Diese Spieltage werden wieder etwas ganz Besonderes für unsere Nachwuchshandballkinder sein, denn für manche sind es tatsächlich die ersten Spiele in großer Halle. Anfeuerung und Betreuung durch Eltern und Geschwister sind ein Garant für den Erfolg und die gute Laune. Die Vorfreude ist auf jeden Fall riesengroß. Der Trainer Olaf Wagner freut sich über weitere Neueinsteiger.

Männliche D-Jugend (Basti Schaub/Julian Orlinski) Jahrgänge 2010/11, Bezirksklasse Staffel West: Ebenfalls eine muntere Truppe schart sich um die beiden Trainer Basti Schaub und Julian Orlinski. Es sind Jungs, die teilweise bereits mehrere Jahre in der Powerhandball-Familie aufgewachsen sind, aber auch Neulinge, deren Karrierechance auf jeden Fall noch realistisch ist, da in der D-Jugend viele Grundsteine von Technik, Ballgefühl, Regeln und Teamgeist gelegt werden. Natürlich ist es in jeder Saison eine gewisse Herausforderung, ein neues Mannschaftsgefüge und Spielpositionen zu besetzen, da jede Jugendmannschaft immer aus zwei Jahrgängen besteht und regelmäßig wechselt. Handballbegeisterte Jungs jederzeit willkommen!

TS INFORMATION

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Jetzt buchen:
info@tsherzogenaurach.de

Gemischte weibliche D-Jugend Spielgemeinschaft Erlangen-Niederlindach-Herzogenaurach: Neues Team, neuer Start, neue Power - Aufgrund der wenigen verfügbaren Spielerinnen der Jahrgänge 2010 und 2011 entstand im Juli 2022 die Idee, aus der TS Herzogenaurach und HSG Erlangen-Niederlindach eine vorübergehende Spielgemeinschaft zu melden. Nach ein paar Eingewöhnungstrainings und gemeinsamen Aktivitäten, schlossen sich die Mädels um Trainerin Katrin Gilsbach schon bald zu einer tollen Truppe zusammen. So starteten die Mädels nach einer kurzen Vorbereitungsphase in die Turnier- Saison 22/23. Sieg oder Niederlage sind Nebensache, denn am allerwichtigsten ist es, den Mädels die Lust am Handballspielen zu ermöglichen und sie mit Spaß, Freude, Team- und Kampfgeist – hoffentlich natürlich auch mit Siegestänzen - in der Halle zu sehen.
Weitere Spielerinnen der Jahrgänge 2010/2011 sind herzlich willkommen. Da die Erfahrung jeder einzelnen Spielerin unterschiedlich groß ist und so manche von ihnen noch ganz am Anfang ihrer Handballkarriere stehen, sind wir auf der Suche nach einer tatkräftigen Unterstützung im Training. Wer Lust hat, mit seinem Handball-Knowhow bei den Mädels mitzuhelfen, darf sich jederzeit bei Katrin Gilsbach oder über info@powerhandball.de melden.
Die weibliche D- Jugend trainiert zu folgenden Zeiten:
Mittwoch:
17:30 Uhr – 19.00 Uhr,
Seebachgrundhalle
Hannberg
Freitag:
17:15 Uhr – 18:45 Uhr,
Gymnasium
Herzogenaurach

Männliche C-Jugend, ÜBL männl. C-Jugend Nord 2: Hochambitioniert mit dem Trainergespann Ingo Kundmüller und Norbert Münch starten die Jahrgänge 2008/2009 als C-Jugend in die Saison. Hier geht´s in der Bezirksliga bereits richtig zur Sache. Die Gegner aus dem Umland Niederlindach, Eckental, Bamberg u. s. w. machen es den Jungs nicht leicht, das Erlernte abzurufen und mit Mannschaftsleistung dem unterschiedlichen Niveau der Gegner entgegen zu halten. Das Wachsen an den Herausforderungen – gemeinsam Siegen UND Verlieren wird gelernt. Das Mannschaftsgefüge ist auch hier im Aufbau und wird durch Zugänge aus den Nachbarvereinen verstärkt.

Männliche B-Jugend (Jahrgänge 2006/2007) Janka Kräck/Johannes Bellmann: Ebenfalls mit größeren Veränderungen ist die männliche B-Jugend um das neue Trainergespann Johannes Bellmann und Janka Kräck in der bezirksübergreifende Liga Nord-Ost gestartet. Der breite Kader mit spielfreudigen Jungs trainiert mit ihren ebenfalls aktiv spielenden Trainern regelmäßig, so dass die Fortschritte der Jugendarbeit effektiv sichtbar werden, so wurde beim Auftaktspiel Anfang Oktober mit guter Teamleistung und Siegeswillen ein Sieg eingefahren.

Viel Spaß & gutes Durchhaltevermögen

Wir wünschen unserer Jugend ganz viel Spaß – gutes Durchhaltevermögen und tolle Erfolge – frohes Miteinander und vielleicht den Beginn einer neuen lebenslangen Freundschaft untereinander und zum vielleicht geilsten Sport der Welt!!!!
Über Unterstützung als Trainer:innen, Zeitnehmer:innen, Trikotwäscher:innen, Kuchenbäcker:innen, Fans oder, oder, oder freuen wir uns jederzeit!
Kontakt: info@powerhandball.de

SAVE THE DATE

Weihnachtsturnier für unsere Jugend am 7. Dezember 2022. Von 17:15 – 19 Uhr in der Halle der Mittelschule. Bringt viel Spaß, gute Laune und auch gerne Nikolausmützen mit – wir spielen gemischt, ohne Stress und Kampf - jeder soll ein schönes Handballerlebnis mit nach Hause nehmen.

Und das sind unsere aktiven Mannschaften der Saison 2022/23

Herren 1: Bezirk Ostbayern, Bezirksoberliga siehe gesonderter Bericht auf der nächsten Seite.

Herren 2: Bezirk Ostbayern, Bezirksliga Staffel West

Alte Herren

Herren 3: Bezirk Ostbayern, Bezirksklasse Staffel West

Damen: Bezirk Ostbayern, Bezirksoberliga

Wir freuen uns über zahlreiche, lautstarke Unterstützung in unseren Spielstätten der Mittelschule Herzogenaurach und Gymnasium Herzogenaurach!

Akku im Trainingslager aufgeladen

Die Herren 1 hatten eine besondere Saisonvorbereitung - in der Heimat ihrer Trainerin Manuela Cupic in Kroatien in der Handballhochburg Varaždin. Dort wurde Teambuilding, Training - mit und ohne Ball, eine Wanderung zum Ivanščica, Muskelaufbau durch gutes Essen :) gepflegt. Man trainierte in der Arena, in der bereits Welt- und Europameisterschaften im Handball ausgetragen wurden. Die Bilder geben einen guten Eindruck, was unsere Jungs in den fünf Tagen erlebt haben. Akku aufgeladen für die laufende Saison!

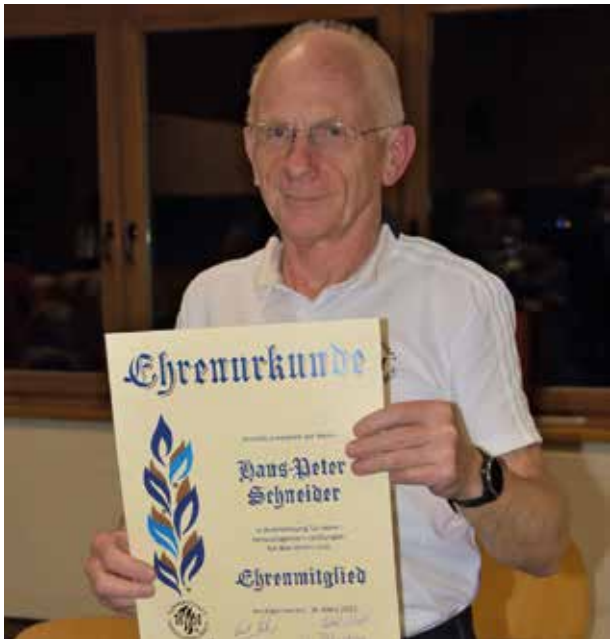
Anzeige

Fitness ist...

... sich im Verein
wie zuhause zu fühlen

Im Herzen der Stadt
SONNEN-APOTHEKE
Armin Welker • Hauptstraße 26
91074 Herzogenaurach • Tel. (091 32) 5019

Hans-Peter Schneider
Wir wollten nun einfach mal DANKE sagen!



Hans-Peter Schneider - Abteilungsleiter Laufsport /Ehrenmitglied/ Kompetenz Team Mitarbeiter u.v.m.

Als neue Laufwartin der Abteilung, hat es mich interessiert, was Hans Peter macht, wenn er oft Wochenende für Wochenende unterwegs ist. Ich bat ihm, die wichtigsten Punkte seiner lauf- und ehrenamtlichen Tätigkeiten aufzuschreiben und mit der Gemeinschaft der Turnerschaft zu teilen.
Es beeindruckt mich sehr, was vor über 25 Jahren bei einer Kur begonnen hat und wie vielfältig heute seine Aufgaben sind. An Ruhestand ist bei Ihm nicht zu denken. Ein Ehrenamt fordert Zeit und Kraft, Ausdauer- und Verlässlichkeit und manchmal fordert es auch Nerven. Ich kann an dieser Stelle meiner Hoffnung nur Ausdruck verleihen, dass er seinen Ehrenämtern noch lange treu bleibt und dass er mit seinem Handeln weitere Menschen motiviert, sich ebenfalls zu engagieren.

Annett Kunath-Zeh

Sport bei der TSH: Seit 1996 habe ich bei einer Kur mit dem Laufen begonnen und machte bald meinen ersten Wettkampf mit 15km gemacht. Dazu hat mich mein damaliger Firmenkollege Manfred Schumacher animiert. Seitdem bin dann als Mitglied eingetreten und dem Verein zugetan. Bald war ich bei der Organisation des Aurachtallaufes v.a. Zeitnahme dabei und die erste Internetseite im Verein für den Aurachtallauf war dann auch bald fertig.

BLV Laufwart und Mitglied der Laufwarte des DLV: Seit 2006 habe ich beim Bayerischen Leichtathletikverband (BLV) das Amt als Laufwart übernommen zuständig für alle Laufveranstaltungen auf der Straße, Cross und Berg in Bayern und das waren damals schon über 500 im Jahr. Dazu gehört auch die Organisation der jährlichen Laufmeisterschaften und als eine Unteraufgabe die Zuarbeit für den jährlichen Laufkalender mit Terminen, Infos und Ausschreibungen. 12 Jahre lang habe ich als BLV Laufwart den BLV-Lauf-Cup organisiert mit jährlich 10 Veranstaltungen.
Zeitnahme: Software zur Zeitnahme mitentwickelt/ getestet.Mittlerweile machen Karsten und ich Zeitnahmen bayernweit mit aller notwendigen Elektronik und Transpondertechnik, was dem Stand der Technik entspricht. Das Programm dazu hat Karsten entwickelt und die Elektronik dazu ist im Wesentlichen alles Eigenleistung. Die Zeitnahmen erstrecken sich über viele Kleinveranstaltungen bis hin zu Bayerischen und Deutschen Meisterschaften auf der Straße, Cross und Berg.
Arbeit im TSH Verein: an jedem Donnerstag beim TSH-Kompetenzteam dabei: Elektrik, Gartenarbeit, Schweißen, Installation und vieles mehr.
Sonstige Projekte und Aufgaben: Seit Beginn der Corona-Zeit Anfang 2020 habe ich Zugang zu einer bundesweit tätigen Gemeinschaft gefunden, die begonnen hatte, ein Beatmungsgerät zu entwickeln. Ende 2020 haben wir dann einen bundesweit tätigen Verein gegründet, deren Vorsitz ich dann übernommen habe. Dieser Verein arbeitet bis heute ehrenamtlich an diesen Projekten. Derzeit entwickeln wir insbesondere auch mit Bernd Rost (auch TSH-Laufsport und Kompetenzteam) an einer neuen Elektronik für ein Prüfgerät für Atemmasken für Feuerwehr und Taucher, sowie z.B. auch für Covid-Masken.
Streckenvermessung: Seit 2014 Streckenvermessungen für alle Arten von Läufen und Streckenlängen
Gremsdorfer Kerwalauf: 2016 habe ich den 1. Gremsdorfer Kerwalauf ins Leben gerufen. Seitdem organisiere ich die Veranstaltung jährlich (außer in der Corona-Zeit).
Alles in Allem, es wird nicht langweilig und wer sich langweilt, kann sich uns gerne anschließen, sei es beim Sport im Verein, bei der Arbeit im Verein oder im Verband.

Einladung zur Abteilungsversammlung

Die Abteilungsversammlung der Laufsportabteilung findet am Dienstag, den 31.01.2023 um 20:00 Uhr im Vereinszimmer der TSH statt. Alle Abteilungsmitglieder der Laufsportabteilung incl. der Nordic Walker/innen sind dazu herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht des Abteilungsleiters
3. Bericht des Laufwarts
4. Bericht der Trainer
5. Bericht des Geselligkeitswarts
6. Bericht des Kassenwarts
7. Termine 2023
8. Behandlung von Anträgen*
9. Sonstiges
   - Termine 23, Wandertag, Weihnachtsfeier,…
   - HerzorunKids am 1.5.23
   - Herzorun am 18.6.23
   - Kindertraining

* Anträge zur Versammlung bitte bis 2 Wochen vor dem Versammlungstermin schriftlich per Mail an den Abteilungsleiter einreichen.

Anzeige

Laufsport Kinder Flitzkids & Laufkids

Anfang Juli eröffnete ich die Outdoor Kindergartengruppe Flitzkids dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr, vor den Laufkids, die im Anschluss von 17.00-18.00 Uhr stattfindet für Kinder im Grundschulalter.

Was mit wenigen Geschwisterkindern aus der Laufkids Gruppe begann, ist jetzt eine Gruppe mit ca.25 Kindern und deren Eltern mit Trainerassistenz Oliver Kuttig. Besonders freut es mich, dass ich im September Trainer Karsten Minde die älteren Kinder (5. Bis 8. Klasse) für ein weiterführendes Training übergeben konnte und diese jetzt parallel zu den Grundschulkindern am Dienstag von 17.00-18.00 Uhr trainieren. Nun besteht für die Kinder ein Angebot vom Kindergartenalter bis 8. Klasse im Bereich Laufsport. Nachdem diese Gruppen sehr gut angenommen werden, denken wir mit Freude über Erweiterungsmöglichkeiten des Gruppenangebotes ab Anfang 2023 nach. Um dies zu ermöglichen, freuen wir uns über Eltern, die sich bereit erklären eine Gruppe als Co-Trainer/-in zu unterstützen oder Sie sich mit Ihren Talenten in anderen Teilbereichen einbringen. Sprecht uns gern zu den Trainingszeiten an oder nehmt Kontakt mit der Geschäftsstelle auf. Wir freuen uns weiterhin über neue Schnupperkinder in beiden Gruppen, dann könnt Ihr sehen, was bei uns so los ist. Ihr seid herzlich willkommen!

Trainerin Annett Kunath-Zeh

Stimmen der Kinder und Eltern über die Trainingsangebote:

Flitzkids – der Name ist Programm. Viele Kinder, genauso viele Eltern, der erste Eindruck lässt ein wildes Durcheinander vermuten – doch dem ist bei Weitem nicht so. Ein gut strukturiertes und attraktiv gestaltetes Training füllt eine Stunde am Dienstagnachmittag auf dem TSH-Gelände. Kindgerechte kurzweilige Wettspiele sowie Koordinations- und Laufübungen sind festes Programm. So schaffen es die beiden Trainer, die Flitzkids jedes Mal aufs Neue zu fordern und zu fördern. Kinder und auch Eltern freuen sich über dieses lebendige Freizeitangebot – Lachen, Schweiß und Aus.

Anja mit Miles

Unsere 5-jährige Tochter Helvi ist seit diesem Sommer bei den Flitzkids dabei. Annett bereit jede Stunde sehr abwechslungsreich und spielerisch vor. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Wir Eltern werden auch gerne in Spiele miteinbezogen. Da wird es keinem langweilig.
Mittlerweile hat Helvi bei zwei Bambini Läufen mitgemacht und ist besonders stolz auf ihre Medaillen. „Mir machen alle Übungen Spaß und es ist schön, dass so viele Kinder mitmachen“, erklärt unsere Tochter. So freuen wir uns schon auf die nächste gemeinsame Stunde Bewegung im Freien und auf weitere Medaillen.

Annika mit Helvi

Unser Sohn Paul (7) und unsere Tochter Luise (5) gehen unheimlich gerne zum Lauftraining mit Annett. Allein die Begeisterung der Kinder am Lauftraining spricht für sich.

Heiko, Simone, Paul und Luise

Schon nach dem ersten Schnuppertraining stand für meine Kinder fest, dass sie regelmäßig bei den Flitzkids mitmachen möchten.

Sarah mit ihren 3 Kindern

Vom Skiübungsleiter zum Lauftrainer: Oliver Kuttig

Bewegung und Sport begleiten mich von meiner Kindheit an. Bereits in meiner Jugend war ich in meiner westfälischen Heimat dem Leistungssport verbunden und bin dort im Gras-Ski in der nationalen Spitze mitgefahren. Dazu war ich als Skiübungsleiter tätig und habe auch als Jugend- und Lehrwart das Vereinsleben mitgeprägt. Beruflich hat es mich nach dem Studium nach Mittelfranken gezogen, wo ich heute als Technischer Projektleiter tätig bin. Durch meinen Sohn, Tim Rocholl, bin ich zur TSH gekommen, da ich ihn oft zum Training begleitet habe. Gerne möchte ich meine erworbenen Kenntnisse aus der Fortbildung zur Lauftreffleiter einbringen. Mein Anliegen ist es vor allem die Kinder spielerisch und mit Spaß zur Bewegung zu motivieren und durch Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen eine Leistungssteigerung zu erreichen.

Wochentrainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:15-09:15 Walking (Christa)		08:15-09:15 Walking (Christa)			09:00-10:00 Genussläufer / Walker (Hans-Peter)
	16:00-17:00 Kindertraining Flitz-Kids (4-6 J.) Kindergarten (Annett & Oliver)			In Planung voraussichtlich ab 01/2023 Kindertraining Flitz-Kids (4-6 J.) Kindergarten (Annett)	14:00-15:00 Walking (Christa)	
	17:00-18:00 Kindertraining Lauf-Kids (6-10 J.) 1.-4. Klasse (Annett & Oliver)			In Planung voraussichtlich ab 01/2023 Kindertraining Lauf-Kids (6-10 J.)		
	17:00-18:00 Jugendtraining Lauf-Teens (10-14 J.) 5. - 8. Klasse (Karsten)					
	18:30-19:30 Walking (Jörg)					
19:00-20:00 Uhr Online-Athletik-Training (von 10/2022-04/2023) (Annett)	18:30-19:30 Lauftreff (Hans-Peter)		18:30-19:30 Walking (Jörg)			
			18:30-19:30 Lauftreff (Hans-Peter)			

Laufsport Wettkampf– Rückblick 2. Halbjahr

Das 1. Halbjahr war bei der Laufsportabteilung noch recht zögerlich verlaufen (mit Ausnahme der Teilnahme beim Neubauer Straßenlauf). Zur Vorbereitung auf den Berlin-Marathon absolvierte Annett Kunath-Zeh im Juni die Halbmarathondistanz beim Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg. In ihrer Altersklasse belegte sie dabei den 6. Platz von 70 Athletinnen in der AK. Helmut Köhler fuhr dann noch nach Scheinfeld. Beim Lindwurmlauf über 10 km konnte er sich dabei den 1. Platz in der M60 sichern.

Weisendorfer Hochstraßenlauf

Danach ging es allerdings richtig zur Sache. Am 2. Juli waren wir beim Weisendorfer Hochstraßenlauf gleich mit 25 TeilnehmerInnen vertreten, darunter 20 Bambini und Schüler. Die werden ja seit einiger Zeit von Annett Kunath-Zeh trainiert, starteten teilweise zum ersten Mal bei einem Wettkampf und waren mit viel Freude dabei. In der U8 kamen Mia und Alexander Berner jeweils auf den 3. Platz. Emma Bretting erreichte den 1. Platz in der U10. In der U12 gewann Victoria Bahne vor Frederike Jander, bei den Jungs landete Philipp

Kraus auf dem 1. Platz. Auch für die älteren Semester gab es erste Plätze, nämlich für Maelisa Harrison (W40), Beatrix Engelmann, (W50) sowie Marcel Zollhöfer (M45).

Tanzenhaider Weiherlauf

Bereits eine Woche danach ging es mit 10 Aktiven zum Tanzenhaider Weiherlauf nach Oberreichenbach. Diesmal waren die älteren Altersklassen in der Überzahl und konnten vier erste Plätze abräumen, nämlich Maelisa Harrison (W40), Martina Wershofen (W50), Stefan Jung (M50) sowie Helmut Köhler (M60).

Danach kam allerdings ein kleiner Einbruch, denn bei den darauffolgenden Wettkämpfen wurden wir nur von Annett Kunath-Zeh und Helmut Köhler vertreten, allerdings traten sie auch bei Meisterschaftsläufen an. Helmut startete bei der Mittelfränkischen 10 km-Meisterschaft in Roth und belegte dort den 6. Platz in seiner Altersklasse. Annett und Helmut starteten dann auch beide bei der Bayerischen Halbmarathon-Meisterschaft in der Fränkischen Schweiz. Annett belegte dort den 3. Platz in ihrer Altersklasse, Helmut kam auf Platz 9.

HerzoRun am 11. September

Ein weiterer Höhepunkt für unsere Bambini und Schüler war natürlich die Teilnahme an unserem HerzoRun am 11. September. Sage und schreibe 58 Bambini gingen auf die Stadionrunde, wurden von Eltern, Angehörigen und Freunden angefeuert und strahlten bei der Siegerehrung, als jeder eine Medaille bekam und sich ein Spielzeug aussuchen durfte. Auch die Kinder waren mit insgesamt 64 Teilnehmern stark vertreten, während bei den älteren Schülern leider nur vier an den Start gingen. In der U8 siegte Lisa Friesner vor Mia Berner und Mia Wagner; Paul Spitzbarth belegte hier den 3. Platz. In der U10 kam Emilia Henneck auf den 2. Platz. In der U12 kam Victoria Bahne auf Platz 2, gefolgt von Frederike Jander; bei den Jungs holte sich hier Tim Rocholl den 3. Platz.

Beim Hobbylauf startete in diesem Jahr auch wieder unser Bürgermeister Dr. German Hacker. Diesmal hatte er aber Verstärkung in Form von 4 Mitarbeiterinnen aus dem Rathaus mitgebracht, sodass sie als Mannschaft antreten konnten. Hinter der Mannschaft der Triathlonabteilung belegten sie dabei den 2. Platz.

Im Hauptlauf gingen in diesem Jahr leider nur 74 TeilnehmerInnen an den Start. Dennoch gab es bei den Männern mit den 32:56 min durch Jamie Williamson (LAC Quelle Fürth) doch auch Top-Ergebnisse. Auch TSH-Aktive erreichen hier 1. Plätze, nämlich Nadine Steinbauer in der W40, Marcel Zollhöfer bei den Männern und Stefan Jung in der M50.

Deutschen Seniorenmeisterschaften mit Willi Scheidt

Eine Woche danach fanden in Erding die Deutschen Seniorenmeisterschaften statt. Unser Oldie Willi Scheidt, der mittlerweile in der M80 startet, lief die

400 m und verpasste den 3. Platz nur um eine halbe Sekunde. Verstärkung erhielt Willi diesmal durch Johannes Schwabe, der über die doppelte Distanz an den Start ging. In seiner Altersklasse M40 belegte er hier den 8. Platz.

Weitere Höhepunkte

Nach der Teilnahme bei der bayerischen Halbmarathon-Meisterschaft kam für Annett Kunath-Zeh der 2. Höhepunkt dieses Jahres mit der 2. Teilnahme am Berlin-Marathon. Überglücklich kam sie nach 3:40:21 h als 220. von über 1700 Athletinnen ihrer Altersklasse W45 ins Ziel und freute sich besonders, dass sie die zweite Hälfte sogar etwas schneller laufen konnte als die Erste.

Ein weiterer Höhepunkt für unsere Kinder und Schüler war die Teilnahme am Burghaslacher Fackellauf. Hier führt ein Rundkurs durch das idyllische Dörfchen und wurde von 300 Fackeln beleuchtet, was in der Dunkelheit für ein ganz besonderes Flair sorgt. Die TSH war dabei mit 11 Kindern und Schülern sowie 8 SeniorInnen vertreten und konnte sich dabei fünf 1. Plätze sichern.

Nordic Walking

Nicht nur Dienstag und Donnerstag .... ha ha weit gefehlt .... jetzt auch samstags von 14-15 Uhr.

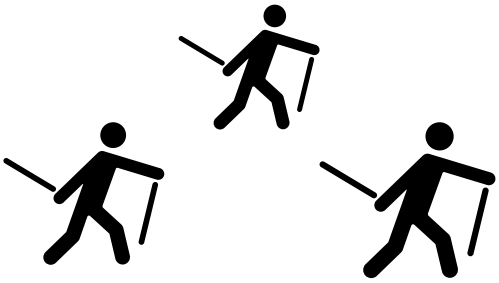
Gruppe Christa stellt sich vor

In der NordicWalking-Gruppe von Christa treffen sich Frauen und Männer 50+ jeden Dienstag und Donnerstag (außer Feiertage) um 8:15 Uhr auf dem TSH-Parkplatz und nun NEU: samstags 14-15 Uhr, um gemeinsam ca. 1 Stunde (5-7km) im Thonwald den Sport Nordic Walking mit großer Begeisterung auszuüben.

Dabei steht nicht Schnelligkeit oder Leistungssport im Vordergrund, sondern Bewegung in der freien Natur, Sauerstoff tanken und gegenseitiger Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Interessenten können sich telefonisch bei Christa melden (Tel. 09132-2205) oder einfach an einem o.g. Termin auf den TSH-Parkplatz kommen und probeweise am Laufen teilnehmen. Sie erhalten von Christa Instruktionen für die fachgerechte Ausübung dieses Sportes. Auch Stöcke stellt Christa für den Anfang bereit.

Ihr seid herzlich willkommen.



Grillfeier der Laufsportabteilung

Wie in den vergangenen Jahren richtete am Beginn der Sommerferien (05.08.2022) die Laufsportabteilung der Turnerschaft ihr jährliches Grillfest aus. Bei herrlichem Wetter hatte man es sich auf der Terrasse des Turnerheims gemütlich eingerichtet.
Nachdem unser Wirt zu dieser Zeit bereits im Urlaub war, übernahmen unsere Grillmeister Jörg und Robert die wichtige Arbeit am Grill. Im Vorfeld wurde für das leibliche Wohl das Wichtigste, nämlich Grillgut und Getränke, von Jörg und Hans-Peter organisiert und beschafft. Bereits Tradition haben die von den zahlreichen Mitgliedern und Gästen mitgebrachten Salate und Desserts, so dass wieder reichlich geschlemmt werden konnte. Damit war die Basis für eine harmonische und fröhliche Grillfeier gelegt.
Dank einiger Spenden aus dem Kreis der Feiernden musste auch diesmal kein Obolus für die Getränke eingefordert werden. Damit nahm das gemütliche Beisammensein mit interessanten Gesprächen seinen Verlauf, und alle waren sich einig, dass es wieder ein gelungener Abend war.

Anzeige

Wandertag 2022

Unser diesjähriger Wandertag fand am 24. September in der Südlichen Fränkischen Schweiz statt. Geplant war eine Rundwanderung am heiligen Berg der Franken, dem beliebten Walberla. Kirchehrenbach war unser Ausgangsort. Wir wanderten langsam vom Wanderparkplatz aus bergauf zum Walberlagipfel, passierten die Walburgis Kapelle, bestaunten beeindruckende Felsformationen und hatten grandiose Panoramaaussichten auf die umliegenden Orte. Gegen Mittag erreichten wir Leutenbachs heimliche, unauffällige Attraktion, die Brauereigaststätte Drummer. In der gemütlichen Gaststube kamen wir als Bierkenner und Vesperfreunde auf unsere Kosten. Nach der wohlverdienten Einkehr verließen wir Leutenbach. Wir wandern zurück durch Schlaifhausen und folgten dem Skulpturenweg unterhalb der westlichen Walberlaseite. Bald erreichten wir wieder unseren Ausgangsort Kirchehrenbach. Wir wurden hier in einer der Institutionen der fränkischen Schweiz erwartet, im alten Dorfwirtshaus „Zum schwarzen Adler“ (Sponsel). In der gemütlich rustikalen Gaststätte ließen wir den Wandertag gesellig ausklingen.

Weihnachtsfeier

Am Samstag, den 17. Dezember 2022, ab 18:00 Uhr, findet in der TSH-Gaststätte wieder unsere gemeinsame Weihnachtsfeier statt.
Eingeladen sind alle aktiven und passiven Mitglieder von Laufsport und Nordic Walking.
Wir möchten gemeinsam einen schönen geselligen Abend verbringen.
Für Essen und das erste Getränk ist natürlich gesorgt. Weitere Getränke bitte selber übernehmen.
Unser Vereinswirt Panos wird eine reduzierte Speisekarte bereithalten.
Anmeldungen bis zum 30.Nov.2022 bitte an Jörg Allerdissen
joerg.allerdissen@herzovision.de, alternativ 09132 79 66 94
Hans-Peter und Jörg freuen sich auf zahlreiches Erscheinen.

Internationaler Jedermann Zehnkampf

Am vergangenen Wochenende richtete die Leichtathletikabteilung der Turnerschaft Herzogenaurach bereits zum 24ten Mal ihren „Internationalen Jedermann Zehnkampf“ aus.
Trotz aller Schwierigkeiten aus den letzten Corona Jahren traten auch diesmal wieder fast 50 Athletinnen und Athleten bei diesem äußerst beliebten Wettkampf an. Die Organisation und der Ablauf der von der Leichtathletikabteilung und Sportlehrer Peter Müller durchgeführten Veranstaltung stießen bei allen Beteiligten auf eine ausgesprochen positive Resonanz. Besonders erfreulich ist auch, dass sich kein Sportler ernsthaft verletzt hat. Auch die erzielten sportlichen Leistungen können sich wieder sehen lassen.

- Paul Richstein vom TSV Gräfelfing bei den U18 Jährigen hervorragende 5786 Punkte
- Altersklasse M65 erzielte Detleff Döpping vom Gothaer LAC sogar 6732 Punkte
- Uwe Türk-Noack aus Apolda in der Altersklasse M60 nach 10 Disziplinen 6650 Punkte
- Altersklasse M60 lief Klaus-Dieter Hutter vom LAC Esslingen einen neuen Würtembergischen Landesrekord über 100m Hürden in 16,23s!

Herzogenauracher Philipp Struss Rekordteilnehmer
Die Lokalmatadoren Philipp Struss und Florian Perwitzschky lagen gut im Rennen – leider blieben beide im Stabhochsprung ohne gültigen Versuch, was Florian den Sieg in bei den U23 kostete. Philipp Struss stellte wieder einmal einen neuen Rekord auf – er war bei allen der bisher 24 Jedermann Zehnkämpfe dabei!

Super Stimmung trotz Regen
Im Teilnehmerfeld waren Athletinnen und Athleten im Alter von 12 Jahren bis hin zum ältesten Teilnehmer Karl Barth vom LSC Höchstatt mit 70 Jahren. Keiner lies sich von ein paar Wetterkapriolen aus der Ruhe bringen und so konnte der Wettkampf voll im Terminplan an beiden Wettkampftagen pünktlich zu Ende gebracht werden. Besonders hervorzuheben ist die wunderbare Stimmung bei diesem Jedermann Zehnkampf bei dem sich alle Athletinnen und Athleten sowie Wettkampfrichter auch immer gegenseitig unterstützen.

Text: Manfred Schmidt
Fotos: Werner Meschede

Besuch der französischen Delegation

Anfang Juli besuchte uns eine Delegation aus unserer französischen Partnerstadt Sainte-Luce-sur-Loire. Lissy Kochman unsere langjährige TSH Übungsleiterin und gleichzeitig Mitglied im Freundeskreises Herzogenaurach Sainte-Luce-sur-Loire e.V. lud den französischen Bürgermeister ein, um die Turnerschaft mal kennenzulernen. Unser Dipl. Sportlehrer Peter Müller stellte unsere Leistungsturnerinnen der französischen Delegation vor. Peter erzählte ihnen, wie oft die Mädchen trainieren, wie viele turnen und in welcher Altersklasse sie sind. Dass sie sehr erfolgreich auf Regionalen, Bayerischen und Deutschen Meisterschaften sind, erwähnte Peter natürlich auch. Die Informationen wurde simultan in Französisch von Frau Cathy Rivière übersetzt. Höhepunkt waren die Vorführungen der Kür-Übungen einiger Turnerinnen am Balken und am Boden. Die Gäste waren begeistert von den Darbietungen unserer Leistungsturnerinnen. Bei einem Abendessen in der Sportgaststätte wurden noch Pläne für sportliche Events im Rahmen eines Jugendaustausches zwischen den Partnerstädten geschmiedet.

Text: Alwine Winkler
Fotos: Silke Peuker/Ute Kluy

TSH Turnerinnen mit starkem Auftritt bei der Deutschen Mehrkampf-Meisterschaft

Mehr als 700 gemeldete Teilnehmer aus 204 verschiedenen Vereinen aus ganz Deutschland kamen am 17. und 18. September nach Bruchsal. Darunter auch fünf junge Damen aus Herzogenaurach, die sich für dieses Großereignis qualifiziert hatten.

Die 26-Jährige Miriam Müller startete am Samstag im Deutschen Achtkampf, der sich aus vier turnerischen und vier leichtathletischen Disziplinen zusammensetzt. Vor allem am Boden überzeugte sie mit einer ausdrucksstarken Übung und konnte sich über 13,60 Punkte freuen. Aber auch am Schwebebalken, Stufenbarren und Sprung präsentierte sie schöne Übungen. Mit insgesamt 48,00 Punkten ging es anschließend zur Leichtathletik. Trotz teilweisen starken Regenfällen, vor allem beim Kugelstoßen und Schleuderball, zeigte Miriam ihre ganze Routine. Zwar konnte sie, auch aufgrund des schlechten Wetters, nicht ganz an ihre überragende Form bei der Bayerischen Meisterschaft anknüpfen, doch auch der 21. Platz in dem starken Teilnehmerfeld der 35 Frauen ist aller Ehren wert.

Erste Start bei einer Deutschen: Am Sonntag starteten die restlichen vier TSH Turnerinnen. Für drei von ihnen war das der erste Start bei einer Deutschen! Die Aufregung war zu spüren. Die 13-Jährigen Zwillinge Emma und Clara Neumann starteten im Deutschen Sechskampf mit der Leichtathletik. Nach gutem 75 Meter Lauf (Emma 10,47s und Clara 10,80s) ging es zum Weitsprung. Hier überraschte vor allem Emma mit 4,62 Meter und dem zweitbesten Ergebnis in ihrer Wettkampfklasse. Beim Kugelstoßen konnte Emma

7,20 Meter und Clara 7,02 Meter stoßen, für beide eine neue Bestleistung. Beide Schwestern konnten mit vielen Punkten in die Halle wechseln. Der tolle Sprung mit 12.00 Punkten und vor allem der Boden mit 12,10 Punkten sicherten Emma den hervorragenden sechsten Platz in der Gesamtwertung der 27 Teilnehmer. Auch bei Clara wurde die gute Vorbereitung belohnt. Mit 12,35 am Boden und soliden Leistungen an den restlichen Geräten, freute sich Clara über einen starken neunten Platz. Amelie Roy trat in der Wettkampfklasse LK3 W 12/13 mit einem der größten Starterfelder (45) an. Beim 100 Meter Lauf (14,25) zeigte sie schon ihre gute Form. Beim anschließenden Weitsprung erzielte Amelie 4,42 Meter und beim Kugelstoßen 7,73 Meter. Mittags ging es weiter in die Halle. Beim Sprung überdrehte Amelie und konnte die Landung leider nicht halten, wurde aber trotzdem vom Kampfgericht für Höhe und Ausführung mit 10,85 Punkten belohnt. Beim Boden, Amelies stärkster Disziplin, überzeugte sie mit Ausdruck und Ausführung (12,95 Punkte). Am Ende ergab das Rang 20 für sie, aber da ist im nächsten Jahr sicher noch mehr drin.

Emilie Endlich startete bei der LK2 W 16/17 und erwischte einen „Sahnetag“. Beim Barren zeigte sie eine solide Leistung mit wenig Abzügen (11,40). Danach kam ihre Parade Disziplin, der Sprung. Der gebückte Tsukahara gelang ihr so gut wie nie zuvor und sie wurde zurecht mit 14,10 Punkten dafür belohnt. Nur eine weitere Athletin zeigte auch diesen schwierigen Sprung. Und am Boden zeigte sie sich stark verbessert und holte sehr gute 13,40 Punkte. Mit starken 38,90 Punkten ging es zur Leichtathletik. Beim folgenden 100 Meter Lauf, musste Emilie mit starkem Gegenwind kämpfen, blieb mit 13,99s dennoch unter der 14s Grenze. Der Weitsprung mit 4,58m ebenso mit Gegenwind und auch die 8,20 beim Kugelstoßen erbrachten insgesamt 68,048 Punkte, was den sensationellen fünften Platz bedeutete. Damit hat sie sich trotz der schlechteren äußeren Bedingungen um fast zwei Punkte gesteigert und sich vor der Bayerischen Meisterin aus Heimstetten platziert.

Hürden zum Überspringen: Ein wirklich sehr gutes Gesamtergebnis für Herzogenaurach und Trainer Peter Müller mit seinem ganzen Team, insbesondere durch die schwierige Vorbereitung mit vielen Einschränkungen und Hindernissen. Denn aufgrund der Renovierung der Gymnasiumhalle muss bereits seit Mitte Juli zum Training nach Fürth ausgewichen werden. Ein hoher Aufwand für alle Beteiligten.

Text + Fotos: Christine Endlich und Peter Müller

Medaillenregen für die Leistungsturnerinnen der TSH

Trotz erschwerter Trainingsbedingungen holten sich vier der fünf angetretenen Herzogenauracher Mannschaften beim Gauentscheid des Bayernpokals in Fürth Plätze auf dem Treppchen.

Da die Turnhalle des Gymnasiums Herzogenaurach aufgrund von Renovierungsarbeiten gesperrt war, mussten die Herzogenauracher in den letzten Monaten zum Training nach Fürth und auf das Außengelände der TSH ausweichen. Diese erschwerten Trainingsbedingungen hielten die Mädchen nicht davon ab, ihr Können im Wettkampf unter Beweis zu stellen.

Am Vormittag gingen zwei Mannschaften der Turnerschaft an den Start. Der WK11 der Jahrgänge 2004 und älter mit Leonie Van der Haid, Melina Winkelmann, Anne Pfeifer und Clara Müller starteten mit dem Sprung. Souverän wurden die ersten Punkte gesammelt (49,90). Danach ging es weiter zum Stufenbarren. Auch dort wurde das Punktekonto mit fast fünf

Punkten Vorsprung (48,10) gefüllt. Nach diesem Gerät folgte der unbeliebte Schwebebalken. Anne, Melina und Leonie zeigten tolle Übungen und wurden auch hier mit fast vier Punkten (49,10) vor dem Post SV Nürnberg bewertet. Der Boden, das Gerät an dem vor allem die Großen ihre Stärke ausspielen können, überzeugte Melina, Anne und Leonie. Die Mannschaft gewann den ersten Platz mit 266,600 Punkten vor der Konkurrenz und qualifizierte sich für den Regionalentscheid in Tirschenreuth.

Zeitgleich startete der Wettkampf 12 (Jahrgang 2005 – 2010) mit der Mannschaft Lea Echtner, Emilie Endlich, Amelie Roy, Lena Toltz und Marlene Winkelmann. Der Schwebebalken zeigte seine Tücken und die Turnerinnen der TSH mussten leider ein paar Absteiger in Kauf nehmen (54,80 Punkte). Danach folgte der Boden, die Aufregung war zu spüren, trotz kleiner Fehler wurde das Punktekonto mit 60,75 gefüllt. Der Sprung, ohne größere Schwierigkeiten, wurde mit deutlichen 67,35 Punkten gewertet. Der Barren mit seinen guten sauberen Übungen (61,55) konnte am Gesamtergebnis nichts mehr ändern. Mit insgesamt 244,450 Punkten konnte die TSH leider nicht mehr den erst platzierten MTV Stadeln schlagen, sich aber vor SC Uttenreuth platzieren und mit dem zweiten Platz für den Regionalentscheid qualifizieren. Bei dieser Mannschaft war vor allem noch viel Luft nach oben, und nach dem Trainingslager wird bestimmt das eine oder andere verbessert werden. Mit fulminanten Übungen am Sprung, Stufenbarren und Boden sicherte sich die TSH den 1. Platz im WK 13 der Jahrgänge 2009-2012 mit Franka Böhme, Annalena Hassler, Emma und Clara Neumann sowie Leni Schilling. Ungeachtet einiger Abgänge am Schwebebalken zeigte die Mannschaft hervorragende turnerische Leistungen, holte sich verdient mit großem Abstand den Sieg und qualifizierte sich somit für den Regionalentscheid in Tirschenreuth. Mit einem starken dritten Platz und nur 0,65 Punkten Unterschied zu Platz zwei verpasste im WK 14 (Jahrgang 2011-2014) die erste Mannschaft der TSH mit Maja Echtner, Angelina Immel, Luisa Kluy, Hannah Toltz und Lena Yao nur knapp die Qualifikation für Tirschenreuth, zeigte aber ausgesprochen saubere und solide Übungen. Mit 63,2 Punkten stellte die TSH mit Luisa Kluy zudem die beste Turnerin in dieser Wettkampfklasse, Maja Echtner landete auf Rang drei. Auch die zweite Mannschaft der TSH mit Pauline Hassler, Lea Jordan, Mila Peukert, Lena Schickert und Judith Zollhöfer zeigte gute turnerische Leistungen. Aufgrund einer unglücklichen Nullpunktewertung am Sprung kam am Ende jedoch nur der siebte Platz heraus.

Alles in allem war Cheftrainer Peter Müller mit seinem gesamten Team äußerst zufrieden und blickt voller Zuversicht auf den Regionalentscheid in Tirschenreuth am 13. November, zu dem er nun nach diesem erfolgreichen Wettkampf mit drei Mannschaften fahren kann.

Text: Sabine Hassler + Tine Endlich

Gold und Bronze für die TSH-Turnerinnen

Die Turnerinnen der TS Herzogenaurach belegten einen ersten, dritten und sechsten Platz bei den offenen mittelfränkischen Bezirksmannschafts-meisterschaften in Fürth.

Am Vormittag traten insgesamt neun Mannschaften a fünf Turnerinnen in der LK3 gegeneinander an. Gewertet wurde die Mannschaftsleistung am Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Pro Gerät durften vier Mädchen antreten, gewertet wurden jeweils die drei besten Übungen.

In dem starken Teilnehmerfeld schickte die TSH gleich zwei Teams ins Rennen. In der Mannschaft TSH I gingen die 14- und 15-jährigen Turnerinnen Mattea Böhme, Lea Echtner, Anne Pfeiffer, Lena Tolz und Marlene Winkler an den Start.

Leider wurde ihnen als erstes Gerät der undankbare Schwebebalken zugeteilt. Bedingt durch die Anfangsnervosität musste die Mannschaft zunächst drei Abgänge vom Balken verkraften. Als letzte Starterin bewies Mattea Böhme dann Nervenstärke. Ihr gelang eine sehr schöne Kür am Balken – und sie bleib oben! Mit hervorragenden 12,9 Punkten zeigte Marlene Winkler eine wunderschöne Bodenübung. Am Barren erkämpfte Lea Echtner dem Team wichtige Punkte. Anne Pfeifer und Lena Toltz sicherten den Teamerfolg an allen Geräten durch solide Leistungen. In der Gesamtwertung erreichten die Mädchen einen guten sechsten Platz.

In der Mannschaft TSH II präsentierten die jüngeren Turnerinnen zwischen 10 und 13 Jahren ihre LK3-Übungen. Hier boten Annalena Hassler, Luisa Kluy, die Zwillinge Clara und Emma Neumann sowie Leni Schilling einen spannenden und sehr schön anzusehenden Wettkampf.

Mit nur einem Abgang am Balken erturnte sich das Team gleich am ersten Gerät wichtige Punkte. Allein 12,6 Punkte erzielte Leni Schilling für ihren sprungstarken Vortrag am Balken. Annalena Hassler füllte mit einer ebenfalls fehlerfrei und anmutig vorgetragenen Balkenkür das Konto weiter auf. Trotz Fußproblemen knackte Luisa Kluy am Sprung die 12 Punkte-Marke (12,15), und Clara Neumann setzte mit ihrer wunderschönen Bodenübung (12,45 Punkte) ein weiteres Highlight. Ihre Schwester Emma holte mit einer sauber und flüssig geturnten Barrenübung die beste Wertung für das Team an diesem Gerät.

Letztendlich wurde diese hervorragende Mannschaftsleistung mit einem verdienten dritten Platz belohnt, und die Youngsters freuten sich im kleinen, vereinsinternen “Battle“, dass sie die Nase vor ihren älteren LK3-Turnkameradinnen hatten.

Am Nachmittag ging in es in Fürth für die Älteren Turnerinnen der LK2 an die Geräte. Die Mannschaft, Chiara Ebner, Lena Brauburger, Sania Berschneider, Emilie Endlich und Amelie Roy starteten mit dem Boden und zeigten durchweg ausdrucksstarke Übungen. Mit starken 13,00 Punkten von Chiara Ebner, gefolgt von Lena 12,45 und Emilie 12,30 Punkte gingen die TSH Damen bereits nach dem ersten Gerät deutlich in Führung. Am folgenden Sprung konnten vor allem Emilie Endlich mit ihrem Tsukahara, der die Tageshöchstwertung von 13,45 Punkten einbrachte, Sania Berschneider mit 12,50 und Amelie Roy mit 12,15 Punkte den Vorsprung weiter ausbauen!

Durch ausgezeichnete Übungen am Barren konnten sie ihr hohes Leistungsniveau halten. Chiara überzeugte mit 13,05, dicht gefolgt von Lena Brauburger mit 13.00 und Emilie mit 12,15 Punkten. Auch hier lagen die Herzogenauracherinnen mit über drei Punkten Vorsprung vor ihren Konkurrentinnen.

Beim Zittergerät Balken behielten alle die Nerven. Chiara zeigte eine tolle Übung mit Auerbachsalto als Abgang und wurde mit starken 13,60 Punkten belohnt. Ihr folgten Sania (12,90 Punkte) und Lena (12,70 Punkte), die ihre schwierigen Übungen ohne Absteiger absolvierten, weshalb auch an diesem Gerät die TSH die Nase klar vorne hatte.

Chefcoach Peter Müller konnte sich mit seinem Trainerteam über den ersten Platz und einem Vorsprung von fast zehn Punkten vor dem TV1848 Erlangen und 1860 Fürth freuen.

Hervorzuheben ist, dass alle gezeigten Leistungen unter schwierigen Trainingsbedingungen erarbeitet wurden. Da die Turnhalle des Gymnasiums Herzogenaurach seit Anfang Juli wegen Renovierungsarbeiten geschlossen ist, mussten die Turnerinnen zum Training nach Fürth ausweichen. Ein Dank geht deshalb an den TV 1860 Fürth, in dessen Halle die Herzogenauracherinnen mittrainieren dürfen.

Bedanken wollen wir uns zudem bei unseren Kamprichtern Max Roth und Fiona Joschko.

Text: Christine Böhme + Christine Endlich
Fotos: Miriam Toltz

Anzeige

Wir machen das!
09132 - 75 03 97 - 0
www.printline-werbemacher.de
Print Line
Werbemacher

TSH Damen gewinnen das Ligafinale und holen sich sensationell den Gesamtsieg!

Nach zwei zweiten Plätzen im Frühjahr setzte sich Chefcoach Peter Müller mit seinem stark besetzten Team beim Ligafinale, welches am Sonntag in der super ausgestatteten Gerätturnhalle des TSV Unterföhring bei München ausgetragen wurde, das hohe Ziel, diesmal den Sieger aus den beiden ersten Ligawettkämpfen, USC München, zu schlagen. Zusammen mit dem direkten Konkurrenten ging es an das erste Gerät, dem Sprung. Durch starke Leistungen von Emilie Endlich, die von den sehr strengen Kampfrichterinnen 12,90 Punkte auf ihren sehr schönen gebückten Tsukahara bekam, Sania Berschneider, Marlene Winkler und Amelie Roy gelang ein prima Einstieg und die Herzogenauracherinnen lagen schon leicht in Führung.
Am darauffolgenden Stufenbarren knöpften Lena Brauburger, Clara und Miriam Müller und Emi Endlich den Münchnern weitere Punkte ab. Allerdings sah Trainer Peter Müller bereits, dass diesmal auch der TV Obing, bisher jeweils Drittplatzierte, einen sehr guten Tag erwischt hatte und sogar ein wenig mehr Punkte an diesem Gerät erturnte.
Am Schwebebalken gingen Lena Brauburger, Amelie Roy, Melina Winkelmann und Sania Berschneider hoch konzentriert ans Gerät und bewiesen Nervenstärke.
Bei ganz engem Punkteabstand der führenden drei Mannschaften stand die letzte Disziplin, der Boden, auf dem Programm. Lena Brauburger, Amelie Roy, Emilie Endlich und Miriam Müller verzauberten das Kampfgericht und das zahlreiche Publikum mit blitzsauberen und ausdrucksstarken Übungen, die exakt auf die passende Musik abgestimmt waren, weshalb sie vollkommen zurecht mit Abstand das beste Team an diesem Gerät waren. Dadurch sicherten sie sich letztlich noch deutlich mit über drei Punkten Vorsprung den Tagessieg. Ein super Erfolg. Doch die Überraschung war für die Mannschaft samt Coach Peter Müller und dem mitgereisten Anhang groß, denn die TSH gewann nicht nur diesen Wettkampf, sondern auch die Gesamtwertung der drei Einzelwettkämpfe. Denn durch den zweiten Platz von Obing büßte der USC München weitere Punkte ein, so dass sie in der Gesamtwertung punktgleich mit Herzogenaurach waren. Da aber die TSH Damen die höhere Gesamtpunktzahl aus allen drei Ligawettkämpfen erturnten standen sie am Ende ganz oben auf dem Siegerpodest. Ein nicht erwarteter, aber umso schönerer Erfolg.
Ein großer Dank an die Betreuer, Trainer und Wettkampfrichter André Zahl und Jenny Liebel.

Text: Tine Endlich

Jahresausklang

Unser alljährlicher Jahresabschluss bei Punsch und Plätzchen findet am Donnerstag dem 22.12.2022 ab 20:00 Uhr im Turnerheim statt, hierzu sind die Mitglieder der Skiabteilung herzlich eingeladen.
Allen Mitgliedern, Freunden, Gönnern und Förderern der Skiabteilung ein frohes und harmonisches Weihnachtsfest und zum Neuen Jahr viel Glück, Erfolg, Gesundheit und immer den richtigen Schwung wünscht Euch Werner

Abteilungsversammlung

Am 20.09.2022 wurde eine Abteilungsversammlung mit Neuwahlen abgehalten, die zu folgenden personellen Veränderungen führte:
Abteilungsleitung:
Bisher: Hubert Dobry
Neu: Martin Jaeger,
09132-795981, martin.jaeger@herzovision.de
und Franz Götz (Stellvertreter),
09132-9755, gf1950@gmx.net

Kassenwart:
Bisher: Martin Jaeger
Neu: Franz Götz
Sportwart:
Bisher: Otto Koch
Neu: nicht mehr besetzt

TS INFORMATION
Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:
1. Februar 2023

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Jetzt buchen: info@tsherzogenaurach.de

31. Erlanger Triathlon

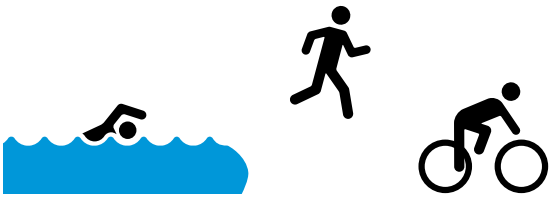
10 TSH Triathleten starteten beim 31. Erlanger Triathlon und konnten sich über 4 Podestplätze freuen Nachdem Puma Herzoman ist vor dem Erlanger Triathlon. Nach diesem Motto waren
10 TSHler am Erlanger Triathlon sowohl im Einzel auf der Olympischen- und Mittel- Distanz sowie in den Staffeln am Start. Von ersten und zweiten Plätzen bis hin zu DNF war alles dabei. Bei sommerlichen Temperaturen war der Auftakt zum Schwimmen über 1,5 oder 2 km im Kanal. Die Neoprenanzüge, die das Schwimmen erleichtern, durften wegen der warmen Wassertemperaturen nicht getragen werden. Die Mittagshitze war beim abschließenden Lauf herausfordern und brachte viele Athleten besonders auf der Mitteldistanz an ihre Grenzen.
Marcel Zollhöfer war mit 2.25.36 Std schnellster TSHler auf der Olympischen Distanz.
Lisa Harrison sowie Oliver Brauburger war es Debüt auf der Olympische Distanz Debüt, Lisa konnte sich sogar den 2 AK Platz sichern.
Volker Weisbach entschied sich kurzfristig für den Start und konnte sich im Ziel über den AK Sieg freuen.
Petra Sticker konnte sich den 2 AK Platz sichern und Annette Hofmann den Altersklassen Sieg.
TSH Coach Swen Sundberg war für seine Staffel schnell auf der Schwimmstrecke unterwegs und absolvierte die 2km in 31.27 min.

Die TSH Athleten Axel und Annika Bauer sicherten sich mit ihrer Staffel auf der Olympischen Distanz den 1 Platz in 2.29.36 Std.
Annett Kunath Zeh hatte auch ihr Triathlon Debüt als Staffelteilnehmerin in der Mittel Distanz und absolvierte die 21 km mit ihrem Staffelpartner Jürgen Geissler mit Platz 13.
Unabhängig vom Ergebnis hatten alle wieder sehr viel Spaß beim Erlanger Triathlon
und hoffen im nächsten Jahr und nicht erst wieder in drei Jahren starten zu können.

Ergebnisse Olympische Distanz 1,5 km Schwimmen – 40 km Radfahren- 10 km Laufen

Marcel Zollhöfer 7 Ak Platz in 2.25.36 Std
Volker Weisbach 1 AK Platz in 2.42.15 Std.
Harrison Melissa – 2 AK Platz in 2.43.11 Std.
Petra Sticker – 2 AK Platz in 2.45.29 Std
Annette Hofmann 1. AK Platz in 3.15.01 Std
Stefan Jung in 2.44.38 Std
Brauburger Oliver in 2.53.03 Std
Mühlmeister Andreas in 3.05.30 Std.

Ergebnisse Mitteldistanz 2 Km Schwimmen- 80 km Radfahren- 21 km Laufen
Marc Zitzmann in 5.00:36 Std
Andreas Hoffmann DNF musste leider verletzungsbedingt auf der Laufstrecke aufgeben.



Online Athletik Training der Triathleten in Kooperation mit der Laufsportabteilung

Das, was sich im Look Down bewährt hat und gut angenommen worden ist, wollen wir jetzt in Erweiterung mit der Laufsportabteilung fortführen von Oktober bis mindestens Ende April 2023.
Nachdem die Triathleten durch Lauf-, Schwimm- und Radtraining schon einige Abende in der Woche im Training sind, genießen sie dieses Training in den eigenen 4 Wänden oder auch im Hotel, wer auf Dienstreise ist, durchzuführen.
Nun fragt Ihr Euch: Warum funktionelle Athletik wichtig ist?
Es geht nichts über eine gute präzise ausgebildete Basis. Das Fundament für High Performance sind u.a. Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Es ist die Basis der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Der Online Kurs schult primär alle athletischen und körperlichen Fähigkeiten und im Besonderen die sportartspezifische Athletik der Ausdauersportarten Laufen, Radfahren und Schwimmen. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Dehnungsübungen der stark beanspruchten Muskelketten.
Es werden benötigt: Matte, Pezziball (wenn vorhanden) 2 Kurzhandeln und 1 Terra Band.
Das Athletik Training findet jeden Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr Online. Bitte nutzt unten angefügten QR Teams Code.
Einfach rein klicken und los geht's!!

Annett Kunath-Zeh

TS INFORMATION
Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:
1. Februar 2023

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Jetzt buchen: info@tsherzogenaurach.de

Starker Saisonabschluss der 10 TSH Triathleten beim 9. Naturafit Triathlon Höchstadt

Petra Sticker, Annette Hofmann sowie Andrea Mehler erreichten 1 Podestplätze

Am Sonntag, den 18.09.2022 fand in Höchstadt der 9. Triathlon über die Sprint- und Kurzdistanz statt. Diesmal unter neuen Sponsor Naturafit und bei ungemütlichen winterlichen Temperatuten. Über 250 Teilnehmer freuten sich über die top organisierte Veranstaltung vom Triathlon Verein Höchstadt e.V. Mit Start und Ziel im Freibad Höchstadt durften auch 14 Starter der TSH Triathlonabteilung ihre Kräfte im Dreikampf messen.

Petra Sticker, Annette Hofmann und Helmut Nicklas starteten auf der Sprintdistanz über 400m Schwimmen, 20km Rad und 5km Laufen.

Auch über die Kurzdistanz (1,5km Schwimmen, 40km Rad, 10km Laufen) war Herzogenaurach mit Andrea Mehler vertreten. Sie meisterte die Strecke bei den herausfordernden Bedingungen in einer Zeit 2:59.38 h und wurde somit auch 1. In Ihrer AK

3 TSH Teams starteten in Staffeln über die Olympischen Distanz:

Team 1 Indira Leyk, Susanne Ort, Marcel Zollhöfer
Team 2 Lisa Harrison, Susanne Ort, Bianca Bucher
Team 3 Sabine Wittwer, Dietmar Benkert, Martina Wershofen

Bei winterlichen Temperaturen erfolgte um 09:30 Uhr der 1. Start von 60 Athleten im 50m Schwimmbecken. In diversen Abständen folgten weitere Gruppen nach Leistungsstärke. Aufgrund der längeren Distanz wurde zuerst die Kurzdistanz gestartet.

Als schnellste TSH Schwimmerin stieg Indira Leyk nach 28:29 min aus dem Wasser und übergab den Staffelstab an Susanne Ort. Dicht gefolgt von Lisa Harrison (29:40) ging Susanne Nendel für die 2. TSH Staffel auf die Radstrecke. Sabine Wittwer übergab nach 31.39 min an Dietmar Benkert.

Die wellige Radstrecke über Etzelskirchen, Saltendorf, Bösenbechhofen, Aisch, Kieferndorf und Medbach mit 20km und 200Hm musste in der Kurzdistanz zweimal gefahren werden. Der bereits nach 3km beginnende Anstieg nach Saltendorf half nicht allen die erfrorenen Hände vom Schwimmen aufzutauen. Susanne Ort hatte keine Probleme mit der Kälte und erreichte nach 01:10 h die Radwechselzone zur Übergabe an Marcel Zollhöfer für den abschließenden 10km Lauf, die er in 39:33 min meisterte. Dies bedeutete Platz 2 in der Staffel mit einer Gesamtzeit von 02:21:20h. Das 2. TSH Team landet auf Platz 4 mit einer Zeit von 2:37:15 h und das 3. TSH Team finishte in einer Zeit 2.49:24 h

Auf der Sprintdistanz lief das Schwimmen für die 3 TSH Athleten trotz Kälte gut an, da mit Neoprenanzügen geschwommen wurde. Petra Sticker wechselt nach 07.50 min als erstes auf die Radstrecke. Nach starker Radleistung arbeitete sich Petra Sticker auf Gesamtplatz 3 vor und wechselte nach 36:59 min in die Laufschuhe. Für das Laufen mobilisierte sie nochmal all ihre Kräfte und erreichte freudestrahlend das Ziel nach 01:17:58. Fazit: Platz 1 in der Altersklasse und Gesamtrang 5 im stark besetzten Frauenfeld. Helmut Nicklas finishte in 1.28.44 h und Annette Hofmann konnte mit einer Gesamtzeit von 1.31.10 h ihre Altersklassensieg sichern.

13. Mainfrankentriathlon über die Sprint- und die Olympische Distanz

Am ersten August Wochenende fand bereits zum 13. Mal der Mainfrankentriathlon über die Sprint- und die Olympische Distanz statt. Über die Olympische Distanz wurde auch die Bayerische Meisterschaft ausgetragen. Bianca Bucher, Petra Sticker, Annette Hofmann und Stefan Jung waren vom TSH Team auf der Olympischen Distanz am Start und Indira Leyk startete auf der Sprintdistanz.

Bei sommerlichen Wetterbedingungen lieferten alle 5 TSH Triathleten ein solides Rennen ab. Petra Sticker konnte sich über den 1. AK Platz freuen und wurde somit auch Bayerische Meisterin in ihrer AK. Annette Hofmann konnte sich auch den 1. AK Platz sichern und Bianca Bucher sowie Indira Leyk platzierten sich beide auf Platz 2 in ihrer AK.

Der Start erfolgte um 13 Uhr bei Sonnenschein und 29 Grad am Mainufer in Form eines Rolling Starts. Die Einstiegsstelle lag knapp 2 km flussaufwärts der Wechselzone und die Strömung des Mains sorgte dieses Jahr nicht für allzu schnelle Schwimmzeiten. Aufgrund der anhaltenden Hitzeperiode nahm die Strömung im Main ab.

Petra Sticker und Bianca Bucher kamen mit 24:59 Minuten und 27:14 Minuten zum ersten Wechsel und befanden sich damit im ersten Viertel des Feldes. Stefan Jung stieg nach 28:41 min aus dem Main und Annette Hofmann 32.53 min.

Während des Radfahrens konnte Petra Sticker sich noch einige Positionen vorkämpfen. Die Bedingungen waren aufgrund starker Windböen auf der Radstrecke nicht optimal. Petra absolvierte die knapp 41 km mit 290 Höhenmeter durch die unterfränkischen Weinberge in 01:17 Stunden auf Platz 10, Bianca stieg nach 1.19 Std. vom Rad, Stefan Jung nach 1.21 Std. und Annette Hofmann1.34.Std.

Beim abschließenden Lauf über 10km konnten alle 4 TSH Triathleten ein konstantes Tempo bis ins Ziel laufen. Bianca Bucher konnte mit einen schnellen Laufsplit in 42.03 min sowie auch Stefan Jung in 39.44 min noch einige Plätze gut machen.

Bianca Bucher lief als gesamt 11. Frau in 2.29.03 Std ins Ziel. Petra Sticker folgte als gesamt 13. Frau in 2.32.02 Std. und konnte sich den 1. AK Platz einer stark besetzten Klasse sichern und wurde auch Bayerische Meisterin in ihrer AK.

Stefan Jung finishte in 2.30.04 Std und Annette Hofmann in 3.03.27 Std , die sich auch den AK Sieg ihrer AK sicherte.

Indira Leyk konnte sich auf der Sprintdistanz mit einer Gesamtzeit von 1.19.31 Std als gesamt 19. Frau platzieren und freute sich den 2 Platz ihrer AK.

Olympische Distanz

Bianca Bucher 2.29.03 Std – 2 AK Platz
Petra Sticker 2.32.02 Std. – 1 AK Platz
Stefan Jung 2.30.04 Std. – 8 AK Platz
Annette Hofmann 3.03.27 Std – 1 AK Platz

Sprintdistanz

Indira Leyk 1.19.31 Std- 2 AK Platz

Langstreckenschwimmen Oberschleißheim, München 26. Mai 2022

Bei wunderbarem Frühlingswetter und einer Wassertemperatur von 20°C meisterten Indira Leyk und Bianca Bucher die Strecke über 4 km. Indira konnte ihre Vorjahreszeit um 3 Minuten unterbieten, während die Distanz für Bianca eine Premiere war. Sabine Witwer wurde erfolgreiche 3. in ihrer AK auf der Strecke von 1 km.
Indira Leyk 1.25.26 Std
Bianca Bucher 1.29.47 Std.
Sabine Wittwer 21.36 min auf 1000 m, Gesamtplatz 6, 3 AK Platz

Rothsee Triathlon am 19. Juni 2022 mit 3 TSH Startern

Bei Rekordtemperaturen von 36° war der Rothsee Triathlon dieses Jahr eine große Herausforderung für alle Teilnehmer. Von der Triathlonabteilung nahmen Helmut Nicklas, Indira Leyk und Bianca Bucher teil. Nachdem im Vorjahr die Zuschauer Corona bedingt ausblieben, wurden die Athleten 2022 wieder super angefeuert, was ganz besonders bei der Hitze auf der Laufstrecke sehr motivierte.
Für Helmut war es eine doppelte Premiere. Zum einen die Teilnahme am Rothsee-Triathlon, zum anderen die Olympische Distanz über 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Unglücklicherweise hatte er nach 3 km einen platten Reifen, konnte aber trotz zeitaufwendiger Reparatur seine 1. Olympische Distanz erfolgreich finishen.
Bianca freue sich über eine Bestzeit von 2:45 Std. bei ihrer vierten Teilnahme beim Rothsee Triathlon. Sehr glücklich kam auch Indira einige Minuten später ins Ziel. Als Belohnung genossen die Finisher der TSH Triathlonabteilung nach dem anstrengenden Wettkampf eine wohlverdiente Abkühlung im Rothsee.
Ergebnisse:
Nicklas Helmut 3.37 Std
Bianca Bucher 2.45 Std
Indira Leyk 3.03 Std.

Anzeige

Seit 1663
Hofmann
Aschgründer Brautradition
www.hofmannbier.de

Anzeige

Print line
Ihre Druckagentur
Sabine Marx e.K.
Ihre Druckerei

Der Zwirn
Individuelle Stickerei
... und mehr!

SHIRTmeistereI.de

GRANT SHIRT

Print Line
Werbemacher

Aus 4 wird 1... Wir heißen ab sofort
Print Line Werbemacher! Für Sie **ändert** sich
jedoch **nichts**. Wir sind in gewohnter Weise für Sie da!
Druck | Textil | Werbetechnik für Firmen, Vereine und Privat

Wir machen das!

Gustav-Hertz-Straße 10
91074 Herzogenaurach
09132 - 75 03 97 - 0

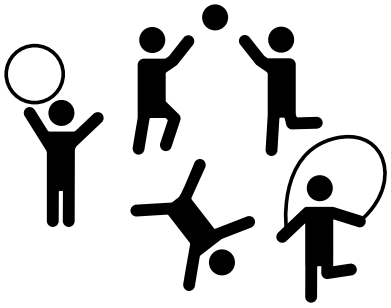
info@printline-werbemacher.de
www.printline-werbemacher.de

MädelsFit

Neben dem Mädchenturnen bietet Stephanie Drebinger seit diesem Jahr zusammen mit Johanna Henneck das Programm MädelsFit an.
Hier trainieren Mädels zwischen 7 und 9 Jahren mit einer gewissen Grundsportlichkeit ihre Fitness, Kraft und Ausdauer und können miteinander wachsen. Wir üben Seilspringen, Handstand, Rad und verschiedene Gymnastik (allg. Gymnastik, rhythmische Sportgymnastik und Aerobic). Da wir die Mädels bestmöglich fördern möchten, wird die Gruppe eher klein gehalten.
Aktuell ist noch ein Platz frei (Stand Oktober 22)

Turnerfasching – wo sind die Löwen, Prinzessinnen, Mäuse, ...?

Am 12.02.2023 von 14 - 17 Uhr im TS-Saal
Wir planen endlich wieder unseren beliebten Kinderfasching bei der TSH.
Mit Tanz, Spiel, Spaß und Bewegung sowie ein tolles Kuchenbuffet mit Kaffee & Getränken ist für jeden etwas geboten.
Die Showeinlage unserer Leistungsturnen und vor allem die Vorführungen unserer kleinen Nachwuchsturnerinnen wird Euch begeistern.
Eine große Tombola soll es wieder geben!
Eure Turnabteilung



So etwas gab es noch nie!

Am Samstag, den 08.10.2022, fand für die TSH-Volleyballabteilung ein besonderer Heimspieltag statt: Alle drei Mannschaften starteten gleichzeitig in die Saison 22/23! Die Herrenmannschaft, die Damen 1 und - ganz neu im Volleyball-Team – die Damen 2, die hauptsächlich aus Jugendspielerinnen besteht. Aber das sollte noch lange nicht alles gewesen sein!

So versammelten sich alle Mannschaften in der Mittelschulhalle Herzogenaurach, um dort auf den drei vorhandenen Feldern den Spieltag auszutragen. Mit den Gastmannschaften haben also insgesamt neun Teams um den Sieg gerungen.

Der erste Spieltag war für die Damen 1 als Aufsteigerinnen in die Bezirksklasse insgesamt ein voller Erfolg. Unter dem neuen Trainer Gerd Seeberger konnten beide Spiele für die TSH entschieden werden. Im ersten Spiel gegen die TSG Weisendorf konnten die Damen der TS Herzogenaurach direkt im ersten Satz in Führung gehen. Der Satz konnte mit einem Endergebnis von 25:20 für die TSH-Volleyballerinnen entschieden werden. Der zweite Satz wurde verletzungsbedingt unterbrochen. An dieser Stelle wünschen wir unserer Außenangreiferin Magali Ferrand eine schnelle Genesung! Aufgrund der Unterbrechung und der Nervosität der Spielerinnen konnte Weisendorf sich durchsetzen und den zweiten Satz für sich entscheiden. Die TSH fokussierte sich im dritten Satz wieder vollkommen auf das Spiel, wodurch der dritte sowie der vierte Satz schließlich wieder an die TSH-Damen ging. Somit konnte das Team das erste Spiel der Saison mit einem 3:1 gewinnen. Souveräne Leistung!

Im zweiten Spiel gegen den FSV Erlangen-Bruck hatten die TSH-Damen dann klar die Nase vorne. Das Spiel wurde mit einem deutlichen 3:0 gewonnen. Sechs Punkte zu Saisonbeginn und damit die Eroberung der Tabellenspitze sind wichtige Schritte Richtung Klassenerhalt. So kann es weiter gehen!

Auch die Herren konnten als Aufsteiger in die Bezirksklasse mit einem knapp verlorenen Spiel (2:3) gegen Allersberg und einem Sieg (3:2) gegen die SpVgg Greuther Fürth wichtige Punkte im Abstiegskampf sichern.

Für die Mädels der Damen 2 handelte es sich um den allerersten Spieltag überhaupt. Beide Spiele gingen erwartungsgemäß an die Gegner, aber die Mädels waren mit Feuereifer dabei und kämpften um jeden Punkt gemäß unserem Begrüßungsspruch „Hart, aber Herzi!“

Die Volleyballabteilung

TSH – Die Menschen machen den Unterschied

Alwine, Abteilungsleiterin Turnen,

macht so viel, dass wir hier einfach mal
DANKE sagen müssen!

Organisation Kinderfasching, Turngruppen,
Öffentlichkeitsarbeit,
kümmert sich um die Homepage TU& LU,
hat dieses Jahr die erfolgreiche
KNAXIADE mit organisiert
und hält die Abteilung zusammen!

Alwine, sensationell
dass Du eine TSHlerin bist.

Mit seinen stolzen 85 Jahren ist Otto
immer noch aktiv bei uns im Verein.

Natürlich änderte sich mit der Zeit sein
Betätigungsfeld und die Sportgeräte etwas.
Früher in der Hand sein Tennisschläger,
mit dem er noch als 80Jähriger die
60jährigen Youngster vom Platz gefegt hat,
sind es heute die Kurzhanteln und Geräte
im TSH-Kraftraum, mit denen er sich
fit hält.
Der größte Unterschied allerdings ist sein
"Gegner". Er kämpft jetzt gegen jemanden,
der auf dem Tennisplatz nahezu
unschlagbar war, gegen sich selbst.
Und wie wir wissen, gewinnen nicht
die Hanteln!

Otto, vielen Dank
dass Du ein TSHler bist.

Sportprogramm Stand Dezember 2022

Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e. V. Für Mitglieder (während der Schulzeit)
Abteilungsbeitrag mit * gekennzeichnet

BASKETBALL*

U 10 mix
Mittwoch 15:30-17:00 Gymnasium2
Freitag 16:00-17:30 Realschule

U 12 mix
Dienstag 17:00-18:30 Gymnasium
Donnerstag 17:15-18:45 Gymnasium

U12 w
Montag 15:30-17:00 Gymnasium
Freitag 14:00-15:30 Gymnasium

U14 w 1
Dienstag 17:00-18:30 Gymnasium
Donnerstag 15:30-17:00 Gymnasium

U14 w 2
Dienstag 17:00-18:30 Gymnasium
Freitag 17:30-19:00 Realschule

U14 m
Dienstag 17:15-18:45 Mittelschule
Donnerstag 17:15-18:45 Mittelschule

U16 w
Dienstag 17:00-18:30 Gymnasium
Donnerstag 15:30-17:00 Gymnasium

U16 m
Freitag 18:45-20:15 Gymnasium

U18m
Dienstag 18:45-20:15 Carl-Platz-Schule
Freitag 18:45-20:15 Gymnasium

Herren 2
Montag 19:30-22:00 Liebfrauenhaus
Mittwoch 20:00-21:30 Berufschule

Shorthorns / Damen 2
Dienstag 18:45-20:15 CPS neu
Donnerstag 18:45-20:15 Gymnasium

Longhorns
Dienstag 18:45-20:15 Mittelschule
Donnerstag 18:45-20:15 Gymnasium

Freizeitgruppe
Dienstag 20:15-21:45 Gymnasium1

HANDBALL*

Minis m/w ab 6 J.
(Yvonne Hentschke & Jan Rommelt)
Donnerstag 17:00-18:30 Berufsschule

E-Jugend m/w
Donnerstag 17:15-18:45 CPS

D-Jugend männl
(Bastian Schaub &Julian Orlinski)
Montag 17.15-18.45 Mittelschule
Freitag 18:45-20.15 Mittelschule

D-Jugend weibl (Katrin Gilsbach)
Freitag 17.15-18.45 Gymnasium

C-Jugend männl.
(Ingo Kundmüller & Norbert Münch)
Montag 18.45-20:15 Gymnasium
Mittwoch 18:45-20.15 Mittelschule

B-Jugend männl.
Montag 18:45-20:15 Mittelschule
Mittwoch 17:15-18:45 Gymnasium

Damen I
Montag 18:45-20:15 Mittelschule
Mittwoch 18:45-20:15 Mittelschule

Damen II
Montag 18:45-20:15 Mittelschule
Mittwoch 18:45-20:15 Mittelschule

Herren I
Montag 20:15-21:45 Mittelschule
Freitag 20:15-21:45 Mittelschule

Herren II+III
Mittwoch 20:15-21:45 Mittelschule
Freitag 20:15-21:45 Mittelschule

Altherren
Dienstag 20:15-21:45 CPS neu

LAUFSPORT (Hans-Peter Schneider)

Dienstag 18:30 Uhr ab TS-Platz
Donnerstag 18:30 Uhr ab TS-Platz
Samstag 14:00 Uhr ab TS-Platz
Sonntag 8:00 Gr1 TS-Platz
9:00 Gr2 TS-Platz

Wettkampfgruppe-Training
Di. & Do. 17:30 TS-Platz
Samstag 14:00 TS-Platz

Nordic Walking (C.Spitzer)
Di. & Do. ab 8:15 & 18:30 TS Parkplatz

LEICHTATHLETIK*

Sommersaison auf dem TS-Platz
U8 ab 5J (Isolde Hildel, Sabine Struß)
Donnerstag 17:15-18:45 Mittelschule

U 10 (Eva Pichler)
Donnerstag 17:15-18:45 Mittelschule
Freitag 17:00-18:30 Mittelschule

U12 (Steffen Piossek)
Montag 17:30-19:00 TS-Platz
Donnerstag 17:30-19:00 CPS neu

U14 (Andrea Reppich-Schmidt)
Montag 18:00-20:00 TS-Platz
Donnerstag 18:45-20:15 Mittelschule

U16 (Paravan, Zahl, Röttger)
Montag 17.00-19.00 Gymnasium
Dienstag 17.00-19.00 CPS
Donnerstag 17.00-19.00 TS-Platz

U18 - U20 - Erwachsene - Leistungsgruppe
(Peter Müller)
Montag 18:45-20:30 Mittelschule
Dienstag 16:45-18:45 CPS neu
Donnerstag 18:45-20:30 Gymnasium 1
Freitag 15:00-17:00 Gymnasium 3

Freizeitgruppe alle Altersstufen
(Jörg Hofmann)
Montag 18:45-20:15 TS-Platz
Donnerstag 18:45-20:15 TS-Platz

Trainingsgruppe Jedermann/-frau 10Kampf
(Berthold Gronau) Sommersaison
Mittwoch 18:30-20:30 TS-Platz

REHASPORT* (Geschäftsstelle Tel. 1054)

Trainingsgruppe Herz (Peter Müller)
Mittwoch 18:45-20:00 TS-Saal

TENNIS

Mitte April – Mitte Oktober
Dienstag 15:00-17:00 TS-Tennisplatz

TISCHTENNIS* (Christian Hoschek)

Damen
Dienstag 19:30-22:00 TS-Saal
Freitag 19:00-22:00 TS-Saal

Herren I+II
Dienstag 19:30-22:00 TS-Saal
Freitag 19:30-22:00 TS-Saal

Herren III-IV
Montag 19:00-21:45 Realschule

Jugend
Freitag 17:15-19:30 Mittelschule

Jugend Anfängertraining
Freitag 17:15-19:30 Mittelschule

Senioren-Training „älter 50“
Dienstag 09:00-11:30 TS-Saal

TRIATHLON* (Petra Sticker)

Schwimmen
Dienstag ab 20:15 Atlantis
Gemeinsam mit der BSG Schaeffler Gruppe
Mittwoch ab 20:15 Atlantis
Freitag ab 19:15 Atlantis
Treffpunkt Foyer Atlantis
mit Coach Swen Sundberg

Radfahren
Samstagvormittag je nach Wetter
ab 08:00-10:00, Treffpunkt Atlantis
und nach persönlicher Vereinbarung

Laufen (Coach Sven Sundberg)
Dienstag ab 18:30 TS Platz

ATHLETIK online (Annett Kunath-Zeh)
Montag 19:00-20:00 online

TURNEN*

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre
(Peter Müller + Team)
Donnerstag 15:15-16:15 MZH Niederndorf

Kleinkinderturnen 4-5 J. (Lissy Kochmann)
Mittwoch 16:15-17:15 CarlPlatzSchule

Kinderturnen 5-6 Jahre (Lissy Kochmann)
Montag 17:00-18:00 CPS

Mädchen 7-10 Jahre (Stephanie Drebinger)
Dienstag 16:00-17:00 TS-Saal

MädelsFit 6-10 Jahre (Stephanie Drebinger)
Montag 15:00-16:00 TS-Platz/Jugendraum

Leistungsturnen w* (Auswahl) (Peter Müller)
Details s. Web: www.tsherzogenaurach.de
(ab 5 J.) (Peter Müller und LTU-Team)
Montag 15:25-18:45 Gymnasium 1
Mittwoch 15:15-17:10 Gymnasium 1
Donnerstag 16:25-18:45 Gymnasium 1
Freitag 15:00-17:00

VOLLEYBALL

Kinder- und Jugendtraining
Dienstag 17:15-18:45 Mittelschule
Donnerstag 17:15-18:45 Mittelschule

Damen
Dienstag 18:45-20:15 Mittelschule
Donnerstag 18:45-20:15 Mittelschule

Herren
Dienstag 18:45-20:15 Mittelschule
Donnerstag 20:15-21:45 Mittelschule

Freizeitgruppe
Donnerstag 20:15-21:45 Mittelschule

Beach
Dienstag 17:00-22:00 Beachplatz
Donnerstag 17:00-22:00 Beachplatz
Freitag 18:45-22:00 Beachplatz
Sonntag 11:00-16:00 Beachplatz

GESUND UND FIT

Sollten sie ihre Sportgruppe hier nicht finden informieren sie sich über unsere neue Abteilung

Adressen für Hallen und Verein:

Berufsschule: Friedrich-Weiler-Platz 2
CPS: Carl-Platz-Schule, Edergasse 17
Förderzentrum H‘aurach: Burgstaller Weg 18
Gymnasium: Burgstaller Weg 20
MZH Niederndorf: Schulstr. 19
Mittelschule: Burgstaller Weg 16
Realschule: Burgstaller Weg 3
TSH/TS-Platz: Adalbert-Stifter-Str. 50

Anzeige

Wir führen ein umfangreiches Sortiment für Sportler:
• isotonische Durstlöscher • Energie-Riegel
• Massage-Produkte • Bandagen in allen Formen und Farben und auch nach Maß.
. . . damit Ihnen Ihr Sport auch weiterhin viel Spaß macht!
PS: Kostenlose Kundenparkplätze im Hof!

STADT APOTHEKE
APOTHEKER STEPHAN WIRTH

Anzeige

Gemeinsam für regionale Projekte.

Zusammen erreichen wir mehr. Mit WirWunder bringen wir regionale Projekte und wohltätige Spender zusammen und helfen den Menschen in der Region:

- Projekte erreichen eine große Sichtbarkeit und Reichweite.
- Teilnahme an attraktiven Spenden-Aktionen der Sparkasse.
- Spendenbescheinigungen werden automatisch an alle Spender versandt.
- Toller Support bei allen Fragen per E-Mail und Telefon.
- Alle Vereine und Einrichtungen zeigen transparent, wofür die Gelder eingesetzt werden.

Jetzt WirWunder für Erlangen, Höchstadt und Herzogenaurach entdecken: **www.wirwunder.de/erlangen**

WIRWUNDER

In Kooperation mit betterplace

Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach

Inhaltsverzeichnis

2	Impressum	10-16	Basketball	38-43	Triathlon
3	Interview mit Peter Müller	17	Gesund und Fit	44	Turnen
4	Geburtstage	18-21	Handball	45	Volleyball
5	Vorstellung Zoe Ziogas	22-29	Laufsport	46	TSH – Die Menschen machen den Unterschied
6-7	Terminkalender	30	Leichtathletik		
8	Sportabzeichenbilanz	31-36	Leistungsturnen	47	Sportprogramm
9	Handwerker gesucht	37	Skisport / Tennis		