

# TS INFORMATION

September/Oktober/November 2024

Nummer 03/2024

45. Jahrgang



Kinderturnen

*Lissy Kochmann*

Ich finde es wichtig, den Verein zu unterstützen.

WIR  
SIND  
TRAINER  
SEI DABEI



Volleyball Damen

*Tobias Schmitz*

Zusammen mit dem Team zu wachsen, gefällt mir besonders.



Kinderturnen

*Uta Kolloska*

Ich freue mich immer über ein Lächeln oder Danke von den Kindern.



Basketball U10

*florian Ottich*

Kinder sind authentisch und lernen schnell dazu.



Leichtathletik U10

*Eva Pichler*

Ich es liebe mit Kindern zu arbeiten, sie zu motivieren.



<b>Geschäftsstelle:</b> Adalbert-Stifter-Str. 50 91074 Herzogenaurach Tel. 09 1 32/10 54 Fax 09 1 32/73 26 64 E-Mail: <a href="mailto:info@tsherzogenaurach.de">info@tsherzogenaurach.de</a>	<a href="http://www.tsherzogenaurach.de">www.tsherzogenaurach.de</a> <b>Bürozeiten:</b> Montag – Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr
---	---

## REDAKTIONSSCHLUSS

für die Dezember/Januar/Februar 2024/25

### 1. NOVEMBER

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e. V.  
Satz und Druck: Print Line Werbemacher  
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@printline-werbemacher.de](mailto:info@printline-werbemacher.de)  
Web: [www.printline-werbemacher.de](http://www.printline-werbemacher.de)

Datenschutzbeauftragter der TSH: Hans-Peter Schneider,  
E-Mail: [datenschutz@tsherzogenaurach.de](mailto:datenschutz@tsherzogenaurach.de)

#### DER VEREINSRAT

##### VORSTAND

**Verwaltung**  
Vorstand Jürgen Bauer  
E-Mail: [j.bauer@tsherzogenaurach.de](mailto:j.bauer@tsherzogenaurach.de)

**Verwaltung Büro TS Geschäftsstelle:** Leitung Karin Katzschmann

(stv. Barbara Peetz)  
Christina Dassler  
Christiane Naumann  
Christa Spitzer  
Jürgen Goblirsch  
Hans Schäfer  
Christina Dassler  
Helmut Vollweiter

##### Finanzen, Liegenschaften

Vorstand: Lothar Babler  
E-Mail: [L.Babler@tsherzogenaurach.de](mailto:L.Babler@tsherzogenaurach.de)

Bauangelegenheiten: Lothar Babler  
Kompetenzteam: Michael Simon

##### Sport & Öffentlichkeitsarbeit

Vorstand: Manfred Schmidt  
E-Mail: [m.schmidt@tsherzogenaurach.de](mailto:m.schmidt@tsherzogenaurach.de)

Sportabzeichen: Josef Weisser, [sportabzeichen@tsherzogenaurach.de](mailto:sportabzeichen@tsherzogenaurach.de)

##### Jugend, Kultur, Soziales

Vorstand: Jörg Allerdissen  
E-Mail: [J.Allerdissen@tsherzogenaurach.de](mailto:J.Allerdissen@tsherzogenaurach.de)

##### Schriftführung

Vorstand: Christiane Naumann  
E-Mail: [c.naumann@tsherzogenaurach.de](mailto:c.naumann@tsherzogenaurach.de)

##### VERTRETER DER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

BSG adidas: Manfred Echnner  
BSG INA/Schaeffler: Helmut Engelhardt  
BSG Puma:

##### ABTEILUNGSLEITER

Basketball: Jürgen Mundt, [basketball@tsherzogenaurach.de](mailto:basketball@tsherzogenaurach.de)  
Gesund und Fit: Dr. Elisabeth Kochmann, [info@tsherzogenaurach.de](mailto:info@tsherzogenaurach.de)  
Handball: Michael Schuler, [abteilungsleitung@powerhandball.de](mailto:abteilungsleitung@powerhandball.de)  
Laufsport: Hans-Peter Schneider, Gremsdorf, Tel. 0157/58340199  
Leichtathletik: Kai Bauer, [leichtathletik@tsherzogenaurach.de](mailto:leichtathletik@tsherzogenaurach.de)  
Leistungsturnen: Alwine Winkler, [leistungsturnen@tsherzogenaurach.de](mailto:leistungsturnen@tsherzogenaurach.de)  
Skisport: Werner Postler, Tel. 2454  
Tennis: Martin Jaeger, Tel. 795981, [martin.jaeger@herzovision.de](mailto:martin.jaeger@herzovision.de)  
Tischtennis: Christian Hoschek, Gerh.-Hauptmann-Str. 18, Tel. 5369  
Triathlon: Petra Sticker, Tel. 40884  
Turnen: Alwine Winkler, [info@tsherzogenaurach.de](mailto:info@tsherzogenaurach.de)  
Volleyball: Michael Kampe, [volleyball@tsherzogenaurach.de](mailto:volleyball@tsherzogenaurach.de)

##### EHRENAUSSCHUSS

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

##### EHRENVORSITZENDER DER TURNERSCHAFT

Adam Hildel

##### 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	halbjähr €	jährlich €
Kinder bis zur Vollendung des 10. Lebensjahres	46,20	92,40
Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres	52,80	105,60
Erwachsene passiv	48,00	96,00
Erwachsene Herzspport	48,00	96,00
Erwachsene aktiv	66,00	132,00
Erwachsene bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres	52,80	105,60
Ehepaare/Familien mit Kindern bis 10 Jahre	102,00	204,00
Familien mit Jugendlichen, u. Erwachsene bis 24 J.	114,00	228,00

Abteilungsbeiträge werden zusätzlich erhoben		halbjähr €	jährlich €	
Basketball	Kinder, Jugendliche	30,00		
	Erwachsene	48,00		
Gesund und Fit (GuFi)	Aerobic Step	30,00		
	Basic-Gymnastik	12,00		
	Bauchtanz	12,00		
	Fitnessstraining f. Frauen	50,00		
	Frauengymnastik	12,00		
	Funktionelle Gymnastik	30,00		
	Gymnastik fürs Herz	50,00		
	Hatha Yoga	75,00		
	Muskelaufbautraining	50,00		
	Ninjutsu Erwachsene	20,00		
Handball	passiv	6,00		
	aktiv	27,00		
	Jugendl. ab 7. Lebensjahr	21,00		
	bei 2 Jugendl./ Familie	16,20		
	Herzspport	ohne KK-Förderung	45,00	
	Laufsport	Lauftraining Erw.	48,00	
		FlitzKids	30,00	
		LaufKids	30,00	
		RaceKids	60,00	
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		
Tischtennis	aktiv	36,00		
	passiv	24,00		
Triathlon		30,00		
Turnen	Turnerjugend	18,00		
	Leistungsturnen	75,00		
Volleyball	Kinder und Jugendliche	18,00		
	Erwachsene	12,00		

Die Beiträge werden über Bankeinzug im März/September anteilig erhoben. Bei Rechnungsstellung entstehen 4 Euro Gebühren. SEPA-Lastschriftmandate ausländischer Banken können nicht ausgeführt werden. Nach Vollendung des 24. Lebensjahres ist der Beitrag für, Erwachsene aktiv, zu entrichten. Vereinsaustritt nur schriftlich (auch per Mail) zum Jahresende; Kündigungsfrist zwei Monate! Austritt aus der Abteilung nur schriftlich (auch per Mail) zum 30.06. oder 31.12. des Jahres; Kündigungsfrist von 4 Wochen! Die Kündigung der Abteilung beinhaltet nicht den Austritt aus dem Gesamtverein „TSH“.



## EHRENAMT – finde, was dich bewegt

Die Turnerschaft hätte nicht über 2.000 Mitglieder, wenn wir nicht unsere vielen ehrenamtlichen Trainer und Übungsleiter hätten. Ihre Leidenschaft und ihr Engagement, die sie Woche für Woche einbringen, um ihren Lieblingssport besonders Kindern näherzubringen, ist für uns unersetzlich. Trotz alledem „Ernstes“ gehört auch Spaß immer mit dazu!

**Lissy Kochmann**, ist seit über 20 Jahren Übungsleiterin und möchte mit stolzen 70 Jahren etwas kürzertreten - deshalb suchen wir für unsere Lissy eine Nachfolge für das Kinderturnen der 5 bis 6-Jährigen.

**TSH-Trainer oder Übungsleiterkarrieren beginnen oft** als Helfer, die mit ins Training eingebunden werden. Nach und nach übernimmt man dann mehr Aufgaben, sofern man es möchte und fit



### Lissy Kochmann – GuFi / Turnen

Ich bin schon immer interessiert gewesen, in einem Verein aktiv zu sein, weil

- die Teilnehmer motivierend sind, die Sportstunden mir und den Teilnehmern Ansporn und Halt geben,
- weil ich die Gruppendynamik mag und wahrnehmen kann, wie Sport sich positiv auf Körper und Geist auswirkt

und ich es wichtig finde, den Verein zu unterstützen und besonders den Kindern eine Erfahrung mitzugeben, die sie nur gemeinsam in der Turnhalle erleben können.

*Lissy Kochmann*

dafür fühlt. Ein perfektes Beispiel hierfür ist die U14 Trainingsgruppe der Leichtathletikabteilung. Die U14 wird seit Jahren von Andrea Reppich-Schmidt geleitet, seit einiger Zeit schon hat sich durch die Mitarbeit von Elisa und Stefano Scuritti – beide selbst erfolgreiche Leichtathleten – ein Dreier-Trainerteam gebildet.

**Auch ein Freiwilliges Soziales Jahr bei TSH ist eine hervorragende Möglichkeit, sich ehrenamtlich einzubringen.** So meisterte zum Beispiel unsere Basketball FSJlerin Magdalena Enders in ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr den Übungsleiter C-Schein.

**Wollt ihr einen Übungsleiterschein** absolvieren, kostet es euch etwas Zeit und die Turnerschaft wird auch dabei finanziell unterstützen.



### Florian Ottich - Basketball

Ich bin Basketball-Trainer seit 1996, weil

- es Spaß macht und ich selber noch ein Kind bin,
- Kinder authentisch sind und schnell hinzulernen,
- man Kinder bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleiten kann
- leistungsorientierter Sport auch für Schule und berufliche Karriere die Grundlagen vermittelt

und weil man rückwirkend betrachtet, stolz auf seine ehemaligen Spieler ist, wenn man sieht, was für tolle Erwachsenen aus ihnen geworden sind.

*Florian Ottich*



**Eva Pichler – Leichtathletik U10**

Ich bin Trainerin geworden, weil ich es liebe mit Kindern zu arbeiten, sie zu motivieren über sich hinauszuwachsen und sich Dinge zuzutrauen.

Ich bin der Meinung, dass jedes Kind, sich gerade in der heutigen Zeit, sportlich betätigen sollte und ich möchte den Kids zeigen, dass Sport Spaß macht.

*Eva Pilcher*



**Uta Kollasko – Turnen 5–6-jährige Vorschulkinder**

Selbst habe ich viele sportliche Hobbys und finde es super, wenn ich die Kleinen mit anderen Sportarten vertraut machen kann. Es ist wichtig die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Kraft, Koordination und den Teamgeist zu verbessern. Ich freue mich immer über ein Lächeln und ein Danke, wenn die Kinder Fortschritte machen. So hörte ich beim Turnen am Reck:

„Uta, schau mal, ich habe keinen Pudding mehr in den Armen und kann mich jetzt gut im Stütz halten.“ - das lässt einen schon schmunzeln 😊.

*Uta Kollasko*



**Tobias Schmitz – Volleyball – Trainer Damen**

Ich stehe nun schon seit 12 Jahren als Coach in der Halle, davon 1 ½ Jahre bei der TSH.

Zusammen mit einem Team zu wachsen, jedes Training dazu zu lernen und der Kontakt mit jugendlichen, sportbegeisterten Menschen ist das, was mir am meisten gefällt.

Wenn ich sehe, dass mein Team Spaß hat, hab ich auch Spaß. Und wer Spaß hat, kommt gerne ins Training. In jedem Training gibt es neue Überraschungen, Herausforderungen und Erfolge. Der Sport ist mein Ausgleich und mein Tageshighlight.

*Tobias Schmitz*

Anzeige



**Herzobus -**

günstig und sorgenfrei unterwegs

Anzeige



Seit 1663

**Hofmann**

*Aischgründer Brautradition*

[www.hofmannbier.de](http://www.hofmannbier.de)



## Wir gratulieren zum Geburtstag

5. Sep.	Reinhilde Körner	80	29. Okt.	Claudia Port-Kräck	65
8. Sep.	Michael Knebel	75	3. Nov.	Renate Fichtelmann	75
13. Sep.	Karin Jassmann	60	3. Nov.	Gerhard Goblirsch	85
15. Sep.	Eberhard Kramer	80	8. Nov.	Franz Ertl	75
22. Sep.	Rainer Stöcker	80	9. Nov.	Theo Krämer	65
24. Sep.	Harald Neumüller	85	9. Nov.	Siegbert Steidl	65
26. Sep.	Erich Fifka	80	10. Nov.	Christiane Döring	85
29. Sep.	Carola Willwohl	60	13. Nov.	Werner Forster	70
30. Sep.	Sean Harrison	60	15. Nov.	Ursula Gocke	75
2. Okt.	Roland Bedürftig	65	19. Nov.	Annette Blum	70
2. Okt.	Eun Kim-Zorn	65	20. Nov.	Simon Burkhard	70
7. Okt.	Ludwig Hnas	60	25. Nov.	Angie Kastl	75
7. Okt.	Dagmar Seichter	85	27. Nov.	Ludwig Kurr	85
9. Okt.	Klaus Bedner	80	30. Nov.	Wilhelm Damberger	85
21. Okt.	Birgit Schmid	60			
26. Okt.	Hermine Auernheimer	75			
29. Okt.	Ralf Friedrich	65			
29. Okt.	Leonhard Gundermann	70			

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

Anzeige



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

# Fitness ist...



... sich im Verein  
wie zuhause zu fühlen



[www.instagram.com/tsherzogenaurach](http://www.instagram.com/tsherzogenaurach)

Hauptsponsor:



[www.facebook.com/TurnschaftHerzogenaurach](http://www.facebook.com/TurnschaftHerzogenaurach)

Premiumsponsor:

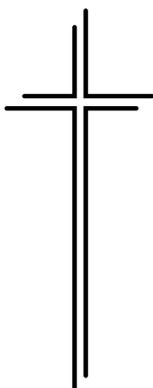




# Terminkalender September – November 2024

Datum	Uhrzeit	Terminart / Beschreibung	Ort / Halle
Mittwoch, 11.09.2024	18:00	Extra-Termin Sportabzeichen: 7,5 km Nordic Walking für die Kategorie Ausdauer	START TSH PLATZ
21. - 22.09.2024	09:00	26. Jedermann/-frau Zehnkampf	TSH SPORTPLATZ
Sonntag, 22.09.2024	09:00	Extra-Termin Sportabzeichen: 20km Radfahren	START AM ATLANTIS
Sonntag, 29.09.2024	14:00 / 16:00	Heimspiel Handball Herren 2 und 1	GYMNASIUM
Samstag, 05.10.2024	19:00	HERZOBASKET Heimspieltag Longhorns	GYMNASIUM
01./08.10.2024	18:00	Extra-Termin Sportabzeichen: Abnahme Schwimmdisziplinen	ATLANTIS
Samstag, 12.10.2024	09:00	Familien Sportabzeichen: Abnahme der Leichtathletikdisziplinen	TSH PLATZ
Sonntag, 13.10.2024	16:00	Heimspiel Handball Herren 1	GYMNASIUM
Samstag, 19.10.2024	16:30 / 19:00	HERZOBASKET Doppel-Heimspieltag Short- und Longhorns	GYMNASIUM
Sonntag, 20.10.2024	09:00	LAUFSPORT mit dem 1.HerzoTrail ( 8 und 16 km)	DOHNWALD
Sonntag, 03.11.2024	14:00	Heimspiel Handball Damen SG Frankenpower	GYMNASIUM
Sonntag, 10.11.2024	17:00	HERZOBASKET Heimspiel Longhorns	GYMNASIUM
Sonntag, 17.11.2024	14:00 / 16:00	Heimspiele Handball Herren 2 und 1	GYMNASIUM
Samstag, 23.11.2024	19:00	HERZOBASKET Heimspiel Longhorns	GYMNASIUM
Samstag, 30.11.2024	19:00	HERZOBASKET Heimspiel Shorthorns	GYMNASIUM

**Wir suchen freiwillige Helfer für diese Sportveranstaltungen -  
Ihr seid live dabei - erlebt Sport hautnah!**



## Wir trauern um unser Mitglieder

**Polak Wenzel**

**Gerhard Goblirsch**

**Nikolaus Valet**

*In unseren Herzen für immer unvergessen*



## 100 Jahre Gebrüder Dassler Sportschuhe 1924

Anzeige

**Ausstellung**

**4.7. bis 17.11.2024**



STADTMUSEUM  
HERZOGENAURACH

Für TSH-Mitglieder werden extra Gruppenführungen (Dauer ca. 1h) angeboten:

- **Donnerstag, 19. September – 15 Uhr**
- **Montag, 7. Oktober – 18 Uhr**

Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle – 2€ pro Teilnehmer – zahlbar Vorort in bar.

Das Stadtmuseum Herzogenaurach zeigt mit dieser Ausstellung, wie in Herzogenaurach eine ganz erstaunliche Erfolgsgeschichte ihren Anfang nimmt.

Adolf Dassler und Rudolf Dassler lassen am 1. Juli 1924 ihre gemeinsame „Schuhfabrik Gebrüder Dassler“ offiziell ins Handelsregister eintragen. Das ist die Geburtsstunde der Sportschuhe aus dem Hause Dassler. Mitten in der Weltwirtschaftskrise entwickeln die beiden Brüder ein „Nischenprodukt“ zu einer Kollektion von hochfunktionalen, speziell auf die jeweilige Sportart abgestimmten Schuhen. Die Rennschuhe mit den Dornen und die leichten Fußballstiefel der Dasslers revolutionieren den Markt und finden auch international Anerkennung.

Als begeisterte Anhänger der Sportbewegung haben sie das Streben nach Höchstleistung auch auf die Fabrikation ihrer Sportschuhe übertragen. Und das für jeden Sport! Der große Durchbruch gelingt, als bei den Olympischen Spielen Topathleten mit Dassler-Schuhen antreten.

## Vorstand und Geschäftsstelle ein gutes Team

Eine gute Zusammenarbeit zwischen dem Vorstand und der Geschäftsstelle ist entscheidend für den Erfolg der TSH. Wenn alle an einem Strang ziehen und effektiv kommunizieren, können viele positive Ergebnisse erzielt werden. Zusammen auf der Kirchweih ist doch die beste Teambuilding Maßnahme.





## KOMPETENZTEAM – Peter Drebinger Geburtstagskind



Zum 90.Geburtstag gratulierten von Herzen Lothar Babler, Vorstand und Robert Kochmann, Vorsitzender des Ehrenausschusses, unserem Jubilar Peter Drebinger. Ebenso TSH-Vater Adam Hidel ließ es sich nicht nehmen zu gratulieren, spielen sie doch beide jetzt in der gleichen Liga.

Seit 1.Februar 1956 ist Peter ein TSH-Mitglied und war aktiv in der Ski-Abteilung. Für seinen jahrelangen Einsatz im Verein wurde er 2003

zum Ehrenmitglied ernannt. Damit nicht genug kümmert er sich jetzt noch um Reparaturen und Servicearbeiten in der Haustechnik, Sanitär und Heizung und ist damit auch Gründungsmitglied des Kompetenzteams.

Es ist wunderbar zu sehen, wie viel Peter für den Verein getan hat und immer noch tut. Ein großes Vorbild für uns. Herzlichen Glückwunsch Peter!

Anzeige

**WIR GEBEN ALLES**  
FÜR IHRE GESUNDHEIT!



**Apotheke am Markt**  
Herzogenaurach

KENNEN SIE SCHON UNSEREN  
REGIONALEN ONLINESHOP?



**medihermes**  
Die regionale Versandapotheke



**Apotheke am Markt** | Georgios Halkias e.K. | Kirchenplatz 1 | 91074 Herzogenaurach  
+499132 34 34 | info@herzo-apotheke.de | www.herzo-apotheke.de



Mo-Fr: 8:00 - 18:30 Uhr  
Sa: 8:00 - 12:30 Uhr



Auch allen Mannschaften,  
die EHRENAMTLICH, für  
die Basketball-Abteilung  
gearbeitet haben:

**DANKE,  
IHR SEID  
SPITZE!**





## Sportgruppen Gesund und Fit

### Bewegungsangebot für Kindergarten- und Grundschul Kinder

Sportgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Beitrag HJ €
Spaß mit Motorik 2-3 J.	Di	17:00 – 18:00	Kinderzentrum Kunterbund, Horst-Dassler-Str.3	60,00 €
Spaß mit Motorik 3-5 J., Grp. 1	Do	15:30 – 16:30	TS Saal	60,00 €
Spaß mit Motorik 4-6 J., Grp. 2	Do	16:30 – 17:30	TS Saal	60,00 €
Spaß mit Motorik 7-10 J., Grp. 3	Do	17:30 – 18:30	TS Saal	60,00 €
Spaß mit Motorik 7-10 J., Grp. 4	Fr	15:30 – 17:00	TS Saal	60,00 €

Hier bieten wir den Kleinkindern viele Möglichkeiten, sich selbst und ihre eigenen Fertigkeiten kennenzulernen. Koordinative Übungen, viele Varianten von Fange-Spielen und Ballspielen bei der Sportgruppe der Grundschüler werden begleitet durch viel Humor, Spaß und hoher Motivation.

### Gruppentraining für Erwachsene

#### Allgemein

Basic Gymnastik	Mo	18:30 – 19:15	TS Saal	12,00 €
<i>Übungen zur Kräftigung, Koordination, Dehnung, Lockerung, Stabilisierung</i>				
Frauengymnastik	Mo	17:00 – 18:00	TS JR	12,00 €
<i>Hauptziel ist es „rundum fit“ zu bleiben</i>				
Funktionelle Gymnastik 1	Di	18:45 – 20:15	CP Schule	30,00 €
Funktionelle Gymnastik 2	Fr	17:15 – 18.30	TS Saal	30,00 €

Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und auch der Geist. Von Lauf-Einheiten über Gymnastik, Zirkel, HIT (High Intensity Training) & Co. steht alles auf dem Programm.

Senioren sport	Mi	14:45 – 15:45	TS-Saal	35,00 €
<i>Gymnastik für Kraft-Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Mobilisation, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe</i>				
Wirbelsäulengymnastik 1	Mi	9:00 – 10:00	TS-Saal	50,00 €
Wirbelsäulengymnastik 2	Mi	10:00 – 11:00	TS-Saal	50,00 €

Kraft- und Beweglichkeitsübungen, speziell für Bauch- und Rückenmuskulatur kombiniert mit Koordinationsübungen zur Ganzkörper-Stabilisation

#### Dehnung und Faszien

Pilates1	Mi	19:15 – 20:15	TS-JR	60,00 €
Pilates2	Do	9:00 – 10:00	TS-JR	60,00 €
<i>Übungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität</i>				
Stretching und Faszien	Mi	20:00 – 21:00	TS-Saal	50,00 €

Erhöhung der Beweglichkeit und Ganzkörper-Elastizität

#### Entspannung und Kräftigung

Hatha-Joga 1	Mo	9:30 – 10:30	TS-Saal	75,00 €
--------------	----	--------------	---------	---------

Yoga für Kräftigung und Entspannung



**Krafttraining**

Sportgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Beitrag HJ €
Fitnessstraining für Damen	Do	9:30 – 10:30	Kraftraum	50,00 €

*Harmonische Muskelkräftigung des ganzen Körpers*

Muskelaufbautraining (gem. Gruppe)	Mo	20:45 – 21:45	Kraftraum	50,00 €
------------------------------------	----	---------------	-----------	---------

*Stärkung der Muskulatur durch gezielte Übungen*

**Prävention/Nachsorge**

Präventionsgymnastik	Mo	15:30 – 16:30	TS-Saal	35,00 €
----------------------	----	---------------	---------	---------

*Gymnastik für Kraft-Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Mobilisation, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe*

Gymnastik fürs Herz	Mi	19:00 – 20:00	TS-Saal	50,00 €
---------------------	----	---------------	---------	---------

*Bewegung nach Herzinfarkt, Bypass- oder Herzklappenoperation, „Defi“ oder Herzschrittmacher*

**Rhythmus und Beweglichkeit**

Aerobic Step	Mo	20:00 – 21:30	TS-Saal	30,00 €
--------------	----	---------------	---------	---------

*Zu Musik Kreislauf wie auch Körper in Top-Form*

Bauchtanz	Do	20:15 – 21:45	TS-JR	12,00 €
-----------	----	---------------	-------	---------

*Rundum-Fitnessprogramm zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur*

Softaerobic	Mi	20:15 – 21:30	TS-JR	12,00 €
-------------	----	---------------	-------	---------

*Verbesserung Kondition und Koordination durch gezielte Bauch-, Beine-, Po-Übungen*

**Sonstiges**

Cricket	Fr	17:00 – 20:00	TS-Platz	
---------	----	---------------	----------	--

Sportabzeichen (nur Mai-Okt.)	Di	ab 17:30	TS-Platz	siehe Sport-
-------------------------------	----	----------	----------	--------------

*ab 6 J. Abnahme leichtathletischer Disziplinen* abzeichen

**Kommen Sie einfach zu einem Probetraining!**

Weiter Fragen und Anmeldung bitte in der TS-Geschäftsstelle:

[info@tsherzogenaurach.de](mailto:info@tsherzogenaurach.de) oder Tel. 09132/1054

Mehr zu „Gesund und Fit“ online unter [gesundundfit.tsherzogenaurach.de](http://gesundundfit.tsherzogenaurach.de)

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!





## Herzsportgruppe auf Abwegen mit Musik



Am 18. Mai 2024 traf sich die Herzsport-Gruppe zur geplanten Wanderung am Gasthof Rittmayer in Aisch. Trotz leichten Nieselregens und einem steilen Anstieg ließen sich die 15 Teilnehmer nicht entmutigen und starteten gut gelaunt in den Tag.

Die Wanderroute führte durch den malerischen Steigerwald, wo sowohl Laub- als auch Nadelwälder zu durchqueren waren. Die Strecke betrug ins-

gesamt 7,5 km und glücklicherweise hörte der Regen bald auf, sodass die Schönheit der Natur umso mehr zur Geltung kam.

Nach der Wanderung ging's zum Mittagessen in den Gasthof Rittmayer zurück, wo ein sehr gutes Mahl serviert wurde. Gestärkt stand Schloss Pommersfelden als nächstes auf dem Programm. Dort war eine beeindruckende Führung durch den Schlossführer des Grafen von Schönborn gebucht, der mit seiner detaillierten und interessanten Erklärung begeisterte.

Im Anschluss ließ man sich Kaffee und Kuchen im nahe gelegenen Kellerhaus Café schmecken. Eine besondere Überraschung hielt Sportlehrer und Organisator Peter Müller bereit, der mit seinem Gitarrenspiel und sehr gutem Gesang die ganze Truppe unterhielt und zum Mitsingen motivierte.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Apotheke am Markt in Herzogenaurach, die Kloster-Apotheke Münchaurach sowie an Franz Götz von der Anlageberatung für ihre Unterstützung.

*Text: Jürgen Nebel; Foto: Peter Müller*

---

## Kurse mit Diplomsportlehrer Peter Müller

Wir präsentieren Ihnen diesmal einige Kurse unseres Diplomsportlehrers Peter Müller und wann der beste Zeitpunkt für den Einstieg ist. Unabhängig von eurem Alter ist Muskelaufbau fast immer möglich. Wichtig sind ein auf eure Gesundheit abgestimmtes Training, Regelmäßigkeit und die richtige Ernährung. Peter Müller legt großen Wert darauf, dass seine Kurse und Übungen aufeinander aufbauen, um Verletzungen vorzubeugen. Beim Krafttraining setzt er beispielsweise auf ein 3-Phasen-Programm.

Die **Funktionelle Gymnastik** bietet ein vielseitiges, abwechslungsreiches und kurzweiliges Programm, bei dem alle möglichen Hilfsmittel – Luftballons, Therabänder, Hula-Hoop-Reifen, Bälle u.v.m. - zum Einsatz kommen. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und auch der Geist. **Einstieg: \*\* jederzeit \*\***





In **Fitness für Damen** können unter fachkundiger Anleitung Grundkenntnisse in der Nutzung der Geräte des Fitnessraumes erworben werden. Vielfältige Übungen sollen ohne Überlastung die Kraft verbessern, um ein harmonisch ausgebildetes Muskelkorsett zu erlangen. Durch eingebaute Dehnübungen werden Muskelverkürzungen verhindert. **Einstieg:** \*\* September \*\* Januar \*\* nach Ostern \*\* begrenzte Teilnehmeranzahl \*\*



Das **Muskelaufbautraining** ist ein 3-Phasen-Programm. Erste Phase beginnt ab September mit Muskelaufbau, im Dezember die intramuskuläre Koordination und dann die dritte Phase mit Schnell- und Maximalkraft. Um sich nicht Verletzungen zuzuziehen, ist der Einstieg zu diesem Kurs im September. **Einstieg:** \*\* September \*\* begrenzte Teilnehmeranzahl \*\*



Mangelnde Beweglichkeit aufgrund verkürzter Muskeln führt bei vielen Menschen zu Beschwerden im Bereich des Rückens und der großen Gelenke.

**Stretching und Faszien** zielt deshalb auf die Verbesserung der Beweglichkeit ab. Alle wichtigen Muskeln und die Muskelfaszien werden mit verschiedenen Übungen gedehnt. **Einstieg:** \*\* September \*\* Januar \*\* nach Ostern \*\*

Anzeige

**E<sup>3</sup> - der Herzogenauracher Naturstrom** aus

- Photovoltaik
- Wasserkraft
- Biogas

**Jetzt wechseln und Fördergelder sichern!**

Herzo Werke GmbH  
Schießhausstraße 9  
91074 Herzogenaurach  
Telefon 09132 904-0  
info@herzowerke.de

**Herzo Werke**  
natürlich versorgt



Den kompletten Spielbetrieb findet ihr auf [www.powerhandball.de](http://www.powerhandball.de)  
Wir freuen uns auf viele Zuschauer – dann macht´s noch mehr Spaß!

## Nach der Kerwa ist vor der Kerwa...

Die Handballer sagen **DANKESCHÖN** - für die 10 tollen Tage – mit netten Gästen, Hochzeitsgesellschaft, Partymacher, geiler Musik, super Stimmung – kommt alle 2025 wieder!



Anzeige



### Wir gestalten die Mobilität für morgen

Die Schaeffler Gruppe ist ein global tätiger Automobil- und Industrielieferer und gestaltet die Mobilität für morgen. Kunden aus der Automobilindustrie und 60 weiteren Industriebranchen vertrauen auf Innovationen, Technologie und Qualität aus dem Hause Schaeffler. Der Stammsitz unseres Unternehmens ist in Herzogenaurach.

[www.schaeffler.de](http://www.schaeffler.de)

**SCHAEFFLER**



## Sommeraktionen - wC- Jugend = SG Frankenpower



Zur Belohnung für eine tolle Saison und weiteres Teambuilding boten sich einige besondere Events: Beim **Beach-Handballturnier** in Großlangheim war viel Spaß geboten.

Die Mädels starteten beim **Uganda-Lauf** in Hannberg und waren die zahlenmäßig die größte Schülerinnenmannschaft beim Benefiz- Lauf über 2 km. Es war ein tolles Erlebnis und gleichzeitig auch eine besondere Trainingseinheit. Auch Beim alljährlichen **Ballonmeeting** in Hannberg engagierten sich einige Mädels, machten Werbung für den Handballsport, sondern kümmerten sich auch toll um die Kinder, die das Fest besuchten. Ein **Turnier auf**



**dem Rasenplatz** in Roßtal rundet die Sommeraktionen ab und die Vorbereitung auf die neue Saison kann starten.

**Volle Frankenpower voraus!**





## Laufsportwanderung durch das Ahorntal am Samstag, den 28. September 2024

Wir starten am Parkplatz oberhalb der Burg Rabenstein und gehen den Promenadenweg durch das Ahorntal. Entlang an bizarren Felsformationen und dunklen Höhlen im wildromantischen Ailsbachtalabschnitt. Über allem thronen die prächtige Burg Rabenstein und die Klaussteinkapelle. Eine Wanderung durch eines der schönsten Täler der fränkischen Schweiz. Mittags lockt uns der Gasthof Fränkische Schweiz in Kirchahorn.

Zurück geht es auf der anderen Talseite durch fränkische Landschaften. Von der auf dem Weg liegende Aussichtskanzel haben wir einen beeindruckenden Blick ins Ahorntal. Wieder in Rabenstein angekommen kehren wir in die Gutsschenke ein oder fahren ins 2km entfernte Dorf Oberailsfeld und lassen uns in der Brauereigaststätte Held verwöhnen.

**Anmeldung** bis zum 15. September 2024 per Mail [joerg.allerdissen@herzovision.de](mailto:joerg.allerdissen@herzovision.de) oder 09132 796694.

*Mittelschwere Rundwanderung, längere Auf- und Abstiege, 180Hm, 10km. Eine gewisse Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Wanderschuhe nicht vergessen!*

*Anreise mit Privatfahrzeugen. Wenn möglich Fahrgemeinschaften bilden. Ich vermittele gerne Mitfahrgelegenheiten.*

*Treffpunkt 10:30Uhr, Burg Rabenstein, Rabenstein 33, 95491 Ahorntal, Parkplatz oberhalb der Burg.*

## 6. HerzoRun

Bei besten Bedingungen fand am 9. Juni unser HerzoRun statt. Besonders erfreulich war, dass die Teilnehmerzahl im Vergleich zum Vorjahr um etwa 50 % höher lag. Den größten Anteil daran hatten die Hobbyläufer. Zu ihnen zählte auch unser 1. Bürgermeister German Hacker, der, wie auch die übrigen Hobbyläufer, in diesem Jahr 5 km statt wie früher 4 km absolvieren musste und einen respektablen 26. Platz belegte. Bei der Mannschaftswertung im Hobbylauf belegten TSH-Mannschaften dabei den ersten, dritten und vierten Platz.

Im Hauptlauf siegte Oliver Tschoppe (LG Erlangen), die Plätze 3 und 4 im Gesamteinlauf belegten Johannes Schwabe und Jonas Kiekenbeck (beide TSH).





## 19. Tanzenhaider Weiherlauf



Starker Auftritt der TSH in den Altersklassen W45 und M45.  
Platz 1: Indira Leyk, Platz 2: Magdalena Bretting und Sven Leipold



Gleich mit 27 Aktiven war die TSH in diesem Jahr in Oberreichenbach beim Tanzenhaider Weiherlauf vertreten. Temperaturen: sommerlich mit Wind. Als erstes liefen die Bambini mit 4 Mädchen und 4 Jungs eine Sportplatzrunde. Beim anschließenden Schülerlauf landeten 4 Mädchen und 2 Jungs im Mittelfeld. Der Jugendlauf über 5 Sportplatzrunden brachte dann die ersten Podestplätze für die TSH: 2. Platz Emma Bretting und ihr Bruder David 1. Platz. Beim Hauptlauf über 10 km gab es ein starkes Feld mit 143 Läuferinnen und Läufern, 17 alleine davon stellte die TSH. Podestplätze gab es hier für Indira Leyk (1. W45), Magdalena Bretting (3. W45), Martina Wershofen (1. W55), Martin Kajnath (2. M35), Sven Leipold (3. M45) und Helmut Köhler (2. M65). Bei den Walkern setzen sich vom Start weg Dietmar Benkert (TSH) und Franz Rudelt (LG Erlangen) vom Rest des Feldes ab. Auf dem letzten Kilometer zum Sportplatz konnte Dietmar das Tempo des Erlanger Walkers allerdings nicht mehr mithalten und wurde damit Zweiter bei den Männern. Bei den Frauen belegte Irene Siwy von der TSH den 11. Platz.

## 32. Neuhauser Straßenlauf



v.l.: Laura Hofmann, Emma und Magdalena Bretting, Dietmar Benkert, Markus Berner, davor Mia und Alexander Berner

Am 4. Mai veranstaltete der TSV Neuhaus den inzwischen bereits 32. Straßenlauf, von dem die TSH-Teilnehmer mit guten Platzierungen heimkehrten. Altersklasse U10 1,3km: Hier belegte Alexander Berner den 4. Platz und genau eine Sekunde vor seiner Schwester Mia, die damit Platz 2 bei den Mädchen erreichte. Schülerlauf 2 U12/U14: Hier siegte Emma Bretting, während Laura Hofmann den 8. Platz belegte. Walker / Hobbyläufer 6 km: Einziger TSH-Vertreter im Hobbylauf war Julius Daubitz, der bei den Männern den

6. Platz belegte. Bei den Walkern ging Dietmar Benkert als Titelverteidiger aus dem letzten Jahr an den Start. Allerdings legte der spätere Sieger Werner Mayer (Team Erdinger Alkoholfrei) von Anfang an ein derartiges Tempo vor, dass der Traum von einer Wiederholung gleich zerplatze. Immerhin konnte er zwei direkte Verfolger hinter sich lassen und damit den 2. Platz belegen. Der Sieger hatte dabei unglaubliche viereinhalb Minuten Vorsprung. 10km-Laufs: Magdalena Bretting belegte den 2. Platz und damit Mittelfränkische Meisterin in der W45, Dominik Freudenberger kam in der M35 auf Platz 5 und damit Platz 2 der Mfr. M., und Markus Berner konnte sich über den Sieg in der M40 freuen.





## 38. Weisendorfer Hochstraßenlauf

Beim Hochstraßenlauf gab es in diesem Jahr eine besondere Überraschung. Dieter Baumann, der ehemalige Olympiasieger von 1992 über 5000 m, stand auf einmal bei der Nachmeldung und meldete sich für den Hauptlauf an. Er ist immer noch aktiv und taucht immer wieder bei kleinen Läufen in Deutschland auf. Wie fit er noch ist, konnte man daran sehen, dass er als Gesamt-Vierter ins Ziel lief.

Die TSH war mit insgesamt 15 Aktiven vertreten und stellte damit die größte Vereinsmannschaft (bei insgesamt 168 Finishern). Dazu konnte auch fünfmal ein 1. Platz erzielt werden.

Schülerlauf 1,5 km: Platz 1 Emma Bretting, gefolgt von Sarah Bimm und deren Schwester Lena auf dem 4. Platz. Platz 2 David Bretting.

Hobbylauf 6 km: 2. Platz Denise Bimm, ihr Mann André Platz 7, Dominik Freudenberger auf Platz 2 und Frank Sterzinger auf Platz 6.

Einzigster TSH-Starter beim Walking war wieder Dietmar Benkert, der Platz 5 bei den Männern belegte.



Der Hauptlauf brachte in diesem Jahr eine besondere Herausforderung mit heftigen Sturmböen, was sich auch auf die Zeiten auswirkte.

Trotzdem gab es in den jeweiligen Altersklassen viermal einen 1. Platz für die TSH, nämlich für Johanna Pirker (WU20), Indira Leyk (W45), Johannes Schwabe (M40) und Helmut Köhler (M65). Magdalena Bretting mit dem dritten Platz (W45).

---

## Kleine Athleten, großer Spaß: Die dritte Flitzkids-Sportgruppe der TSH



Seit Anfang Mai trifft sich die dritte Flitzkids-Gruppe jeden Mittwoch von 16:45 bis 17:45 Uhr auf dem TSH-Gelände.

Unter der Leitung von Laura Winterling haben die kleinen Sportler nicht nur jede Menge Spaß, sondern entwickeln auch wichtige Fertigkeiten.

Die Sportgruppe für Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren bietet ein vielfältiges Programm, bei dem das Laufen im Vordergrund steht. Trotzdem werden auch Grundfähigkeiten in weiteren Bereichen wie Werfen, Koordination, Kraftübungen etc. geübt, um eine weite Bandbreite an sportlichen Aktivitäten kennenzulernen.

„Unser Ziel ist es, den Kindern die Freude an der Bewegung zu vermitteln und gleichzeitig ihre motorischen und sozialen Fähigkeiten zu fördern“, erklärt Trainerin Laura. Der Kurs bietet noch Platz für weitere Sportbegeisterte, die gerne am Mittwoch zum Probetraining vorbeikommen können.



Alle Berichte in Langfassung unter [leichtathletik.tsherzogenaurach.de](http://leichtathletik.tsherzogenaurach.de)

## U10 mit olympischen Saisonabschluss



Jedes Jahr beendet auch die U10 ihre Saison mit einem "**modernen**" 5-Kampf (400m-Lauf, Hindernissparcour, Weitsprung, Stand-Weitsprung, Weitwurf), der von ihrer **Trainerin Eva Pichler** organisiert wird. Sensationell unterstützt wird sie von vielen Eltern.

Das ist eine tolle Tradition und eine großartige Möglichkeit für die Kinder, ihre Fähigkeiten zu zeigen wie die Großen bei Olympia.

Es ist immer schön, dass die Trainerin Eva Pichler und die Eltern so engagiert sind, um solche Veranstaltung zu organisieren und die Kinder zu fördern.

Es scheint, als ob die U10 ein wirklich tolles Team hat!

## Gold und Silber bei der Bayerischen Leichtathletik Meisterschaft

**Andre Zahl** setzte sich souverän im Hürdenfinale der Männer mit 15,62s durch und wird Bayerischer Meister im 110m Hürdensprint der Männer. **Katharina Struß** kehrt nach zweifacher Babypause im Dreisprung mit starken 11,58m zurück und erzielt die Silbermedaille. Mit ihren erzielten 11,58m steht sie in ihrer Altersklasse in Deutschland mit großem Abstand an Position eins. Es gingen auch zwei U16 Athleten der TSH an den Start, die von Trainer Christoph Lange hervorragend betreut wurden.

**Emma Hoffmann** (W14) konnte sich im Diskus gegenüber der Vorwoche bei den Mehrkampfmeisterschaften auf 22,73 m verbessern. **Moritz Hardt** (M14) hatte sich in drei Disziplinen qualifiziert:

- Platz 18 über 100 m in 12,95s
- Platz 5m Hochsprung mit Bestleistung um 8 cm auf 1,60m höhengleich mit Bronze.
- Im Vorlauf über 80m Hürden Bestzeit (12,28s) und Platz 7 mit neuer Bestleistung (12,21s) im Finale.



Andre Zahl



Katharina Struß



## Drei mittelfränkische Titel für die jungen TSH-Leichtathleten



Die U14 (Trainer Elisa Demaria, Andrea Reppich-Schmidt und Stefano Scuritti) **und** U16 (Trainer Andreas Paravan, André Zahl und Christoph Lange) **der**

**TSH haben bei den mittelfränkischen Block-Meisterschaften in Eckental am 15.6.2024 erneut starke Leistungen gezeigt und konnten sich drei Gold-, drei Silber- sowie drei Bronzemedailles sichern.**

- Goldmedaille für U14 **Martina Scuritti** und **Michael Hermann** in Block Sprint/Sprung (60m Hürden, 75m Sprint, Weitsprung, Hochsprung und Speer).
- Bronzemedaille im Block Lauf (60m Hürden, 75m Sprint, Weitsprung, Ballwurf und 800m) der W13 für **Isabel Frötsch**.
- Platz 4 für **Charlotte Klauer** im Block Lauf der Kategorie W12.
- **Fabienne Pichler** (W12, Block Sprint/Sprung) und **Yannik Nitsche** (M12, Block Lauf) zeigten sich in guter Form.
- Platz 2 U16 **Emma Hoffmann** und **Felix Pastowski** im Block Wurf und im Block Sprint/Sprung.
- Platz 3 **Elisabeth Dressler** und **Moritz Hardt** im Block Sprint/Sprung.
- Gold- und einer Silbermedaille im Block Lauf der Kategorie W15 für die Zwillingsschwestern **Emma und Clara Neumann**.

## TSH erfolgreich bei Süddeutschen Meisterschaften

Am 16. Juni 2024 fanden die Süddeutschen Meisterschaften in Walldorf statt. **Mika May** startete in der Altersklasse U18 über die 400m Hürden und lief mit 1:01,08 persönliche Bestleistung. **Tara Piossek** blieb im Stabhochsprung etwas unter ihrem eigentlichen Können, sicherte sich aber trotzdem in einem sehr starken Teilnehmerfeld den 14. Platz.

Die 4x100m-Staffel in der Besetzung **Clara Pastowski, Emma und Clara Neumann** sowie **Tara Piossek** blieb mit 51:46 im Bereich ihrer bisherigen Leistungen dieser Saison. Dies reichte leider nicht ganz für die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Für die Bayerischen Meisterschaften in München haben sie sich bereits qualifiziert. Man kann also auf den weiteren Verlauf der restlichen Saison sehr gespannt sein!





## 14 Kreismeistertiteln für die jungen TSH-Leichtathleten



Hinten v.l.: Andrea Reppich-Schmidt, Elisa Demaria, Stefano Scuritti und Milla Rosenbaum. Vorne: Sofia Scuritti, Charlotte Klauer, Julianna Harrison, Fabienne Pichler, Isabel Frötsch, Isabell Gittelbauer, Martina Scuritti, Michael Hermann und das Maskottchen Sara Scuritti

Am 20.7. wurden in Eckental Kreismeister:

- **Felix Pastowski** (M15) in Hochsprung und Speer
- **Martina Scuritti** (W12) über die 60m Hürden, **Hochsprung und Speerwurf**
- **Michael Hermann** (M12) über die 75m, 60m Hürden und Hochsprung
- **Sarah Bimm** (W11) in Hochsprung
- **Emma Piossek** (W11) in Schlagball
- **Sofia Scuritti** (W10) über die 50m und in Weitsprung
- **Tijana Rastovac** in Schlagball
- **Kilian Kamm** (M10) in Hoch- und Weitsprung, 50m.





## TSH-Leichtathleten erfolgreich bei Bayerischen Meisterschaften



Tara Piossek beim Stabhochsprung



4x100m-Staffel mit Clara Pastowski, Emma Neumann, Clara Neumann und Tara Piossek

Am 20. / 21. Juli 2024 nahmen einige U18 TSH Athletinnen und Athleten an den Bayerischen Meisterschaften im Dante-Stadion in München teil. Am Samstag startete **Clara Pastowski** zunächst über die 100m, wo sie ihre persönliche Bestzeit einstellen konnte. Der Start der Staffeln verschob sich durch ein kräftiges Unwetter und die daraus resultierende Regenpause ordentlich nach hinten. Trotz der noch nassen Laufbahn gelang es **Clara Pastowski, Emma Neumann, Clara Neumann und Tara Piossek** dann trotzdem, mit 51,14 eine neue Bestzeit aufzustellen.

Bei heißem Sommerwetter startete **Mika May** am Sonntag über die 400m Hürden, wo er in der Gesamtwertung den 5. Platz erreichte. **Tara Piossek** sicherte sich mit 3,10m im Stabhochsprung verdient die Bronzemedaille und **Clara Pastowski** lief – trotz Verletzung beim Aufwärmen – neue Bestzeit über die 100m Hürden. Insgesamt blickt Trainer Peter Müller daher zufrieden auf das Wochenende zurück und man kann gespannt sein, was die nächste Saison für alle Athletinnen und Athleten bereithält.

## U12 und U14 Mehrkampf



Hinten v.l.n.r.: Isabell Frötsch, Emma Piossek, Sarah Bimm, Lena Bimm, Fabienne Pichler, Martina Scuritti, Charlotte Klauer, Trainerin Elisa de Maria, Kilian Kamm, Sophie Schneck, Julius Kamm, Trainerin Andrea Reppich-Schmidt, Sofia Scuritti; es fehlen: Fenja Gundermann, Michael Hermann, Kesav Rakesh, Tijana Rastovac, Lana und Milla Rosenbaum

Zum zweiten Mal war man in Zirndorf zu Gast – zu einem, der beim Vierkampf ab Altersklasse U14 auch als Mittelfränkische Meisterschaft ausgetragen wurde.

## Erfolgreiche TSH'ler bei den Bay.-Senioren-Leichtathletik Meisterschaften

Am 29. / 30. Juni 2024 wurden in Aichach die Bay.-Senioren-Leichtathletik Meisterschaften ausgetragen, bei denen von der TSH zwei Leichtathleten dabei waren: In der M45 Alexander Bauer im Hochsprung und Dreisprung sowie Willi Scheidt in der M85 über 400 Meter.

### Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

**Alexander Bauer** wurde 5. im Hochsprung mit 1,46 Meter und 2. im Dreisprung mit 10,22 Meter.

**Willi Scheidt**, erstmals in der M85 startend, errang über 400 Meter den Titel Bay. Meister mit einer Zeit von 1:41,77 Minuten.



Alle Berichte in Langfassung unter [leistungsturnen.tsherzogenaurach.de](http://leistungsturnen.tsherzogenaurach.de)

## Landesliga bleibt hart umkämpft



Annalena Hassler, Luisa Kluy und Leni Schilling diesmal keinen Podestplatz ein. Zwei erfahrene Turnerinnen fielen verletzungsbedingt kurzfristig aus und obwohl die anderen im Team starke Leistungen zeigten, reichte es diesmal nur für Platz sechs mit insgesamt 142,80 Punkten. Wie eng das Feld der acht Vereine beieinander lag, zeigt, dass nur 0,5 Punkte auf den Viertplatzierten fehlten. Im Vergleich war die Mannschaft aus Herzogenaurach am Sprungtisch ganz vorn dabei (Rang 2). Dabei erzielten Sprung, Barren und Balken ähnlich gute Wertungen. Deutlich mehr Punkte gab es am Boden, wobei auch die Konkurrentinnen an diesem Gerät brillierten. In der Gesamtwertung der Staffel liegen die Turnerinnen nun auf einem stolzen vierten Platz und müssen im Herbst in Coburg weiter um den Klassenerhalt kämpfen. Es ist also noch alles offen und das Saisonziel Klassenerhalt ist fest im Visier.

Der zweite Wettkampftag der Landesliga 3 in Marktobendorf brachte für die Leistungsturnerinnen der TSH, Miriam Müller, Marlene Winkler, Amelie Roy,

Anzeige

Anzeige

Lamellendach Lamaxa L50  
[www.lamaxa-moments.de](http://www.lamaxa-moments.de)

**warema**  
 Der SonnenLichtManager

<p><b>BODENBELÄGE</b>  <small>Teppich - PVC - Linoleum - Kork - Parkett</small></p>	<p><i>www.warema.de</i>  <b>Wohndesign</b></p> <p><b>RAUM AUSSTATTUNG</b>  <b>DREBINGER</b>  <small>MOBIL &amp; LACK</small>                  Fon 09132 - 4644                  Fax 09132 - 40176  <a href="http://www.drebinger.de">www.drebinger.de</a>  <a href="mailto:info@drebinger.de">info@drebinger.de</a>                  Hauptstraße 44                  91074 Herzogenaurach</p>
<p><b>MALER-LACKIERER</b>  <small>Farbe - Tapeten - Lacke - Malerservice</small></p>	
<p><b>GARDINEN - DEKO</b>  <small>Dekorationen - Gardiendesign - Polsterwerk</small></p>	
<p><b>SONNENSCHUTZ</b>  <small>Roller - Alurolle - Markisen - Montageservice</small></p>	



## 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**



## Zweimal Gold, einmal Silber und einmal Bronze im Bayerischen Mehrkampf und vier direkte Qualifikationen für die Deutschen Meisterschaften

Mit **Clara Neumann** und **Luisa Kluy** stellt die TS Herzogenaurach 2024 erneut **zwei Meisterinnen im Deutschen Sechskampf**. Dieser verbindet die Turndisziplinen Sprung, Barren und Boden sowie die Leichtathletik-Disziplinen Sprint, Weitsprung und Kugelstoßen bzw. Schlagballweitwurf bei den Kleinen. Mit 14 Turnerinnen ging Peter Müller und sein Trainer-team in den Wettkampf, bei dem 74 Teilnehmerinnen dieser Altersgruppen aus ganz Bayern angereist waren. Dabei brillierten die Herzogenauracher Mädchen nicht nur im Turnen, sondern ließen vor allem in der Leichtathletik oft das Feld hinter sich. Ein ganz großes Lob an alle Mädchen, die die Konzentration über den zehnstündigen Wettkampftag oben gehalten haben. Auf geht's für die Qualifizierten am 21. September nach Pirmasens im Saarland zur Deutschen Meisterschaft!



## Sensationeller Liga Auftakt der TSH-Turnerinnen



Mehr als zufrieden waren die Leistungsturnerinnen der TSH, als sie völlig überraschend auf das Podest gerufen wurden. Letzten Herbst erst aufgestiegen, belegten sie nun in Waging am See beim ersten Wettkampf der Landesliga einen großartigen zweiten Platz unter acht starken Teams aus ganz Bayern.

Im Sprung erreichten sie die beste Wertung des Wettkampfes, und obwohl am Boden kurzzeitig die Musik aussetzte und der Barrenholm ungewohnt federte, zeigten sich die Mädchen ausgesprochen nervenstark.

Die gewerteten Übungen an allen Geräten liefen nahezu wie erhofft und lagen bei der Punktevergabe dicht beieinander. Nur der ausrichtende Verein hatte vor allem am Balken die Nase vorn und konnte noch höher punkten.

Das Debüt der Mannschaft in der Landesliga mit **Lena Brauburger** (19), **Emilie Endlich** (18), **Marlene Winkler** (17), **Amelie Roy** (16), **Annalena Hassler** (13), **Luisa Kluy** (12), **Leni Schilling** (11) und ihrem Trainer, Peter Müller, hätte kaum besser sein können.



# EXTRA-TERMINE

# ZUR ABNAHME

# DES

# SPORTABZEICHENS



#TURNERSCHAFT\_VERBINDET

### **20 km Radfahren für die Kategorie Ausdauer:**

Sonntag, den 22.09.24

Start jeweils um 9:00 Uhr am Atlantis

### **7,5 km Nordic Walking für die Kategorie Ausdauer:**

Mittwoch, den 11.09.24

Start um 18:00 Uhr, Parkplatz Turnerheim

### **Abnahme von Schwimmdisziplinen:**

Dienstag 01.10.24 / 08.10.24

um 18 Uhr im Atlantis

Die Schwimmdisziplinen einschl. Schwimmnachweis werden auch von den Bademeistern der Schwimmbäder abgenommen und bestätigt, wenn der Badebetrieb es ermöglicht.

### **Familien-sportabzeichentag**

Abnahme von Leichtathletikdisziplinen

Samstag, den 12.10.24

von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr, Sportanlage TSH





# Herren 65 belegen achtbaren 3. Platz



V. l. hinten: Martin Jaeger M7/G2/V5, Klaus Umminger M2/G2/V0, Franz Götz M8/G3/V5. Vorne: Werner Forster M9/G6/V3, Willi Lenhardt M10/G7/V3, Günther Kern M4/G2/V2

In der Kategorie "Freizeit Herren Doppel" haben unsere Herren 65 in der Nordliga 1 nach 3 Siegen und 2 Niederlagen den 3. Platz belegt. Pro Begegnung wurden 4 Doppel-Matches gespielt. Die Ergebnisse der 5 Begegnungen:

- TSH - TSV Frauenaaurach 3:1
- ATSV Erlangen - TSH 3:1
- TSH - ASV Möhrendorf 3:1
- TC Aurachtal - TSH 3:1
- TSH - TC Weisendorf 3:1

Die am Erfolg beteiligten 6 Spieler präsentieren sich stolz im beigefügten Foto. Folgende Abkürzungen werden in der Bildzeile verwendet:

- M = Anzahl gespielter Matches
- G = Gewonnene Matches
- V = Verlorene Matches

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. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr  
Samstag 9.00 - 18.00 Uhr



Alle Berichte in Langfassung unter [www.herzoman.de](http://www.herzoman.de)

## Gute Vorbereitung von Steffen Gertscher beim Ironman 70.3 in Jesolo



Vor dem IRONMAN Hamburg im Juni ging es für Steffen am 05.05.2024 zur Halbdistanz nach Italien.

Der Startschuss für 1,9 km im Meer fiel um 07:30 und

es ging für ihn in das 16° kalte Wasser. Mit 30:12 min startete der Wettkampf für Steffen sehr gut und Dank einer schnellen Wechselzeit erreichte er eine optimale Ausgangsposition für das anschließende Radfahren.

Eine einwandfreie Verpflegung ermöglichten es ihm das Tempo von einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 39 km/h zu halten und die 90km flache Radstrecke zu bewältigen.

Bei steigenden Temperaturen ging es nach 2:18 h für Steffen zum Laufen, seiner Lieblingsdisziplin. Trotz der Hitze gelang es ihm, auch auf den 21,1km das vom Trainer Swen Sundberg vorgegebene Tempo zuhalten und erreicht das Ziel in 4:23 h (134. Platz von 2450 Startern und den 27. Platz in der Altersklasse 30-34).

## Kristin Schreiner sichert sich beim IRONMAN 70.3 in Luxemburg das Ticket für die Weltmeisterschaft



Das Rennen am 30.06. war geprägt von den Herausforderungen des Wetters. Mit starken Gewittern in der Nacht und Überlegungen das Rennen abzusagen, konnte pünktlich in die Mosel gesprungen werden.

Kristin bewältigte die 1,9 km lange Schwimmstrecke in 35:10 Minuten und nach einem passablen ersten Wechsel durch den Matsch, ging

es für sie auf die anspruchsvolle 90km Strecke durch Weinberge mit steilen Anstiegen und Abfahrten. Zudem war es an diesem Tag windig und nass, was zusätzliche Energie forderte. Mit einer Zeit von 2:57:15 h war Kristin zufrieden. Beim abschließenden Halbmarathon gelang es ihr trotz Magenkrämpfen ab Kilometer 4, diesen in 1:48:25 zu bewältigen und in einer Gesamtzeit von 5:31:57 zu finishen.

Luxemburg scheint ein gutes Pflaster für die Qualifikation zu den IRONMAN 70.3 Weltmeisterschaft zu sein. Nach Petra Sticker im letzten Jahr, holte sich Kristin den Slot dieses Jahr und fliegt im Dezember nach Neuseeland.

*Viel Erfolg in Aotearoa!*



## Christian Dohle startet beim 27. Arendsee Triathlon



Christian nutzte seinen Urlaub am Arendsee in der Altmark nicht nur zum Entspannen. Am 16. Juni 2024 nahm er beim 27. Arendsee Triathlon, über die Mitteldistanz teil. Sein erstes Highlight war direkt zu Beginn der Sprung vom Dampfer in den See. Nach einem, laut eigener Einschätzung, schwachen Start im Schwimmen fand er aber danach in sein Rennen.

Auf der flachen Radstrecke konnte er seinen persönlichen Rekord um 6 Minuten verbessern und beendete den Lauf in 1:35 Stunden. Insgesamt verbesserte er seine Bestzeit um 14 Minuten und erreichte als 5. in seiner Altersklasse das Ziel.

---

## TSH Triathlon Team mit 19 Athleten besonders stark beim 33ten Erlangen Triathlon



Auf der Mitteldistanz starteten sieben Teilnehmer: Marcel Zollhöfer (4:35:51h, 3.AK-Platz), Andreas Hoffmann (5:11:37h), Lu Hajduk (5:41:01h), Jochen Meth (5:56:52h), Susanne Ort (4:52:09h, 3.AK-Platz), Bianca Bucher (5:19:00h, 1.AK-Platz), Annett Kunath-Zeh (6:01:24).

Darüber hinaus trat Georg Geinzer als Radstaffelteilnehmer an, und ein TSH Frauen-Staffelteam, bestehend aus Barbara Hajduk, Susanne Nendel und Indira Leyk, ging ebenfalls ins Rennen.

Mit insgesamt 19 Athleten und zahlreichen Podestplätzen war das Team eine der stärksten und auffälligsten Gruppen im Teilnehmerfeld. Herzliche Gratulation an alle TSH Finisher für ihre herausragenden Leistungen bei sommerlichen extremen Bedingungen!

Beim 33. Erlanger Triathlon mit 830 Teilnehmern zeigte sich das TSH Triathlon Team mit 19 Athleten in Schwarz-Gelb besonders stark. Die sommerlichen Temperaturen und das Neoprenverbot beim Schwimmen aufgrund der Wassertemperaturen über 25 Grad Celsius stellten eine Herausforderung dar. Auf der Kurzdistanz(OD) gingen acht Athleten an den Start:

Helmut Nicklas (3:18:56h), Oli Brauburger (2:56:24h), Stefan Jung (2:50:09h, 3.AK-Platz), Susanne Hammer (2:45:14h, 1.AK-Platz), Sarah Wilk (2:56:24h, 3.AK-Platz), Petra Sticker (2:57:41h, 2.AK-Platz), Annette Hofmann(3:21:57h, 2.AK-Platz), Katy Kraus (3:39:37h).





## 3 Triathleten bei der Challenge Roth 2024

Für Marcel Zollhöfer, Oliver Brauburger und Kristin Schreiner ging es am 07. Juli auf die Strecke bei der größten Triathlon Veranstaltung im fränkischen Roth. Während Marcel die Distanz von 3,8km schwimmen, 180km Radfahren und 42,2km Laufen als Einzelstarter absolvierte, nahmen Kristin, als Schwimmerin, und Oliver als Radfahrer, jeweils in einer Staffel teil.

Schwimmstrecke umfasste 3,8 Kilometer im Main-Donau-Kanal, mit Start 7:15 Uhr und Ziel in Hilpoltstein. Nach 1:23:38h war er zurück in der Wechselzone und es ging ab auf die Radstrecke. Die anspruchsvollen Wetterverhältnisse, mit ca. 16° und Regen, waren für die Teilnehmer keine optimalen Bedingungen. Die Radstrecke beendete er am Ende in einer Zeit von 5:04:01 Stunden. Zum Abschluss ging es auf die berühmte Marathonstrecke, welche entlang des Kanals, durch den Rother Marktplatz und Büchenbach bis zum Ziel, im Stadion, in Rot, geht. Angefeuert von vielen Vereinskameraden an der Strecke begann Marcel das Rennen etwas schneller als die angepeilte Zielzeit, fand dann aber einen guten Rhythmus und beendete den Marathon in einer Zeit von 3:10:07 Stunden. Seine Endzeit bedeute am Ende einen fabelhaften Platz 634 von 3.728 Teilnehmern und in seiner Altersklasse M45 wurde er 68.

Mit leichtem Nieselregen ging es für Kristin um 09:30, in der letzten Startgruppe der Staffeln ins Wasser. Nachdem sie die Woche vorher noch eine Halbdistanz absolviert hatte, ging es ihr bei dieser Teilnahme nur um den Spaß. Durch den Massenstart waren die ersten 500m wieder wie in einer Waschmaschine und der Wasserschaten hart umkämpft. Danach ging es im Slalom bis zur ersten Wendemarke und wieder zurück zum Start. Die 3.8km absolvierte sie am Ende in 1:11 und übergab den Zeitmesschip an ihre Staffelfradfahrerin.

Für Oliver startete der Wettkampf als letztes der dreien. Am Morgen noch bestes Wetter sollte es der Wettergott nicht gut meinen. Die Vorfreude auf ein großartiges Rennen mit toller Stim-



mung und immer gut gelaunten Betreuern vom Organisationsteam macht dies alles weg. Oliver war bereit, sich der ultimativen Herausforderung zu stellen. Der Solarer Berg war eine echte Herausforderung – eine steile Steigung, die Olivers Oberschenkel zum Brennen brachte.

Aber die Zuschauer am Straßenrand feuerten alle an, und er kämpfte sich weiter voran. Nach der Beendigung der Strecke und lautete sein Fazit: "Die Challenge war mehr als ein Wettkampf. Sie war eine Reise durch meine eigenen Grenzen, eine Feier der Gemeinschaft und ein Beweis dafür, dass wir alle großes erreichen können. Ich werde diesen Tag für immer in meinem Herzen tragen – als Radfahrer, als Teilnehmer und als Mensch, der über sich hinausgewachsen ist."



## 11. Forchheimer Stadt-Triathlons 2024



Am 16. Juni 2024 nahmen Tatiana Smagina, Barbara Hajduk und Sabine Wittwer an der 11. Auflage des Forchheimer Stadt-Triathlons teil. Bei optimalen Wetterbedingungen absolvierten sie den Jedermann-Triathlon, der im 50-Meter Becken des Königsbads begann. Nach dem Schwimmen, über 5 Bahnen, und einer flachen 19 km-Radrunde durch die Stadt, schlossen die Athletinnen den Wettkampf mit einem 5km-Lauf ab. Tatiana Smagina erreichte mit 1:28:27 Std. den 8. Platz in der AK 40, Barbara Hajduk belegte mit 1:21:42 Std. den 2. Platz in der AK 55, und Sabine Wittwer kam mit 1:22:38 Std. auf den 3. Platz in derselben Altersklasse.

## VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi

Am 16. Juni 2024 fand der Triathlon Heilbronn statt, der früher als "Challenge Heilbronn" bekannt war. Unsere TSH-Athletin Kristin Schreiner nahm dieses Jahr dort auf der Kurdistanz teil.

Geschwommen wurden 1,5km gegen die Strömung im 16 Grad kalten Neckar.

Die 45km lange Radstrecke verlief durch die schöne Weinregion Heilbronnerland und das Zabergäu. Mit seinen vielen Hügeln bot die Region eine schöne und abwechslungsreiche Radstrecke mit knapp 700HM.

Die flache Laufstrecke führt entlang des Neckars über 2 Runden mit Ziel Altstadt von Heilbronn.

Kristin zeigte eine beeindruckende Leistung und erreichte den 6. Platz bei den Frauen insgesamt. Zusätzlich sicherte sie sich den 1. Platz in der Altersklasse W30-34.



## Annett Kunath-Zeh beim Mühlacker Triathlon

Am Sonntag, den 14.07. nahm die TSH-Athletin, Annett Kunath-Zeh, bei der Olympischen Distanz in Mühlacker teil. Zu Beginn wurden 1,5km schwimmend in der Enz bewältigt. Anschließend ging es mit dem Rennrad über die sehr hügelige, 10km lange Radrunde. Somit standen nach vier Runden 40km und 650 Höhenmetern auf dem Tacho und somit ging es in die Wechselzone für das abschließende Laufen. Mit angestrengten Beinen ging es auf die flache, 10km lange Laufstrecke. Am Ende überquerte Annett die Ziellinie mit einer Endzeit von 3:11:59h.





## PUMA HERZOMAN 2024 - Swim-Bike-Run-FUN

Die beliebte Volkstriathlon-Veranstaltung PUMA-HERZOMAN war wieder ein großes Sportfest und ging ohne Probleme über die Bühne. Der neue Termin Ende Juni hat sich bewährt und wird nächstes Jahr beibehalten. Nachdem die Teilnehmerzahlen nach Corona gesunken waren, war die Veranstaltung mit 450 Teilnehmern wieder ausgebucht.

Bei den Herren belegte Amaury Parrot (Team Adidas) ein Neuling den 1. Platz; 2. Platz Tobias Müller (Herrieder Aquathleten); 3. Platz Dominik Mages (TV Fürth 1860). Alle drei Männer blieben mit Fabelzeiten unter einer Stunde.

Bei den Frauen siegte Lena Gömmel (TSV Zirndorf) dahinter Hanna Ehnis (TB 1888 Erlangen) und 3. Platz Josefine Mendler (TSV Zirndorf).

Einige Triathletinnen von der TS Herzogenaurach belegten hervorragende Plätze in ihren jeweiligen Altersklassen: Indira Leyk (1. Platz), Martina Wershofen (2. Platz), Annett Kunath-Zeh (3. Platz).

Den Titel des Stadtmeisters ging an Amaury Parrot vom adidas Team und Stadtmeisterin wurde Dejar-din Lucie vom PUMA-Team.

In diesem Jahr gab es zum zweiten Mal auch die Möglichkeit als Staffel zu starten, wobei ein Starter nicht zwei Disziplinen hintereinander machen durfte. Es waren insgesamt 23 Staffeln am Start, was ein deutliches Plus im Gegensatz zum letzten Jahr darstellt. Gewinner war das Team „60min für 1



Bier“ mit den Startern Frank Weber, Terence Schuster und Romina Siebentritt. Gefolgt vom TSH-Team „Winterlinge“ mit Laura, Max und Kilian Winterling. Bronze belegte das „Team-Run-Puma-2“. Die zweite TSH-Staffel belegte den 4. Platz.

Insgesamt 27 Schülerinnen und Schüler bzw. Jugendliche machten den Puma-HERZOMAN 2024 wieder zu einem großen Familienereignis, das nur durch die tatkräftige Unterstützung von fast 100 Helferinnen und Helfern möglich war. Die Triathlonabteilung bedankt sich sehr herzlich bei allen Unterstützern und dem Sponsor PUMA. Alle detaillierten Ergebnisse und Bilder sind wieder unter [www.herzoman.de](http://www.herzoman.de) einzusehen.

## Fünf Triathleten beim 6. HerzoRun 2024



Trotz der warmen und trockenen Bedingungen meisterten die Starterinnen und Starter die Herausforderung mit viel Spaß.

Für **Laura** war der Herzo Run ihr erstes Laufevent. Die 5 km Strecke stellte für sie einen idealen Einstieg dar. **Tatjana** nutzte den 5 km Lauf als letzten erfolgreichen Formtest vor ihrer Triathlon-Saison.

**Stefan**, einer unserer lauferfahrenen Athleten, kämpfte besonders mit den warmen Bedingungen. Im Ziel angekommen, wäre er gerne unter den 42 Minuten geblieben und sagte: „Wenn jemand dagewesen wäre, der mich gepusht hätte, wäre vielleicht noch was gegangen. Ich blicke wahrscheinlich zu sehr in die Vergangenheit zurück, wo 37-38 Minuten normal waren.“

Für **Jonas** war es ein Rennen um Platz drei. **Indira**, als auch **Lisa** hatten ebenfalls ein starkes Rennen und beendeten ihre Läufe erfolgreich.



## Gelungener Auftakt in die Triathlon Saison beim Höchststadter Triathlon



Nach einer zweijährigen Pause fand am 05. Mai 2024 endlich wieder der Höchststadter Triathlon statt. Angeboten wurden Wettkämpfe in der Sprint- und Olympischen Distanz sowie Staffeln.

Olympischen Distanz: 12. Platz von Jochen Meth nach 2:50:54 h, Helmut Nicklas 8. Platz in 3:12:45 h  
Staffeln Olympische Distanz: Das Team bestehend aus Indira Leyk, Marcel Zollhöfer und Susanne Ort erreichte in einer Gesamtzeit von 2:17:33 Stunden den vierten Platz und verfehlte damit nur knapp das Podest. Die zweite TSH-Staffel mit Susanne Hamper, Stefan Jung und Lisa Harrison platzierte sich in 2:29:26 Stunden auf Rang 7.

Sprintdistanz – Hier konnten sich alle drei TSH-Athletinnen einen Podestplatz sichern:

Petra Sticker AK-Sieg in 1:17:11 h, Sabine Wittwer 3. Platz in 1:33:34 h, Annette Hofmann 2. Platz in 1:26:26 h.

Der Höchststadter Triathlon war somit für die TSH-Athleten ein, geprägt von beachtlichen Leistungen und zahlreichen Podestplätzen trotz des wechselhaften Wetters

---

## Steffen Gertscher mit neuer Bestzeit beim IRONMAN Hamburg

Am 2. Juni 2024 nahm Steffen Gertscher am Ironman Hamburg teil und erzielte eine beeindruckende Gesamtzeit von 9:22:16 Stunden. Für die Schwimmstrecke über 3,8 km von der Binnenalster in die Außenalster und zurück benötigte er 1:03:10 h. Seine Taktik, früh ins Wasser zu gehen, um sich mit gleichschnellen Schwimmemern zu umgeben, zahlte sich aus.

Die Radstrecke 178 km durch verschiedene Ortschaften und zurück nach Hamburg absolvierte Steffen in 4:51:28 h. Auf der Strecke gab es vier 180-Grad-Wendungen, die besondere Aufmerksamkeit erforderten. Der Wind kam aus allen Richtungen, aber auf dem Deich konnte Steffen mit Rückenwind förmlich "fliegen", während der Gegen- und Seitenwind auf der Rückfahrt zusätzliche Anstrengung erforderte.

Nach 42,2 km Laufen in 3:15:58 h bog Steffen ins Ziel, sah zum ersten Mal seine Zeit und war hellauf begeistert. Der Ironman Hamburg war für



Steffen Gertscher ein voller Erfolg. Diese Leistung brachte ihm den 187. Platz von insgesamt 2329 Teilnehmern und in seiner Altersklasse den 36. Platz von 285 Teilnehmern ein.



## Zwei TSHler am Start des Rothsee Triathlons

Am 22. Juni 2024 nahmen Helmut Nicklas und Stefan Jung von der TS Herzogenaurach am Rothsee Triathlon über die Olympische Distanz teil. Bei einer Wassertemperatur von 22,3°C, die das Tragen von Neoprenanzügen ausschloss, schafften Helmut und Stefan die Schwimmstrecke in 35 und 37 Minuten. Die anschließende 42 km lange, wellige Radrunde absolvierte Stefan in 1:22 Stunden, während Helmut 1:32 Stunden benötigte. Beim Lauf, der über zwei anspruchsvolle 5 km-Runden führte, erschwerten die steigenden Temperaturen und das Terrain die Bedingungen. Stefan erreichte das Ziel in 2:48 Stunden, Helmut in 3:08 Stunden. Beide Athleten beendeten den Wettkampf erfolgreich und zufrieden.



## Lu Hajduk bei CHALLENGE SAMORIN



Am 19. Mai fand THE CHAMPIONSHIP 2024 in Samorin, (Slovakei) 20 km südlich von Bratislava, statt mit Lu Hajduk (AK 60) über die Mitteldistanz. Trotz des 15° kalten Donauwassers fand er nach 100 Metern seinen Schwimmrhythmus. Die Radstrecke war flach entlang der Donau und für den Wettkampf gesperrt. Erst auf den letzten 20 Kilometern zwang aufkommender böiger Wind ihn immer wieder dazu, die Aero-Position zu verlassen. Die eigentliche Herausforderung stellte aber das Laufen dar am heißesten Tag im Mai! An jeder Verpflegungsstelle musste er Kopf und Körper mit reichlich Wasser kühlen. Am Ende erreichte er mit einer Zeit von 5:33 h das Ziel, was angesichts der ungewöhnlich langen Laufzeit dennoch eine zufriedenstellende Leistung ist.

## Annett Kunath-Zeh beim Steinhuder Meer Triathlon

Am Samstag, den 08.06. startete die TSH Athletin bei der 1. Austragung des Steinhuder Meer Triathlons und ihrer 1. Mitteldistanz über 1,8 km Schwimmen, 82 km Rad und 20 km Laufen. Sie finishte diesen Wettkampf in einer Zeit von 5:40:49 und wurde in der AK 45 10.von 15.Teilnehmern. Herzlichen Glückwunsch zur ersten Mitteldistanz!





## Voller Erfolg für den 1. Herzogenauracher Schülertriathlon



Dienstag, 16. Juli fand der „1. Herzogenauracher Schülertriathlon – sponsored by Schaeffler“ statt, an dem rund 500 Schülerinnen und Schüler der Herzogenauracher Schulen ab der

4. Klasse entweder einzeln oder als Staffel teilnahmen. Organisiert wurde das sportliche Event mit großem Engagement vom P-Seminar „Let's TRIA“ des Gymnasiums Herzogenaurach unter der Leitung von Susanne Hamper, Helmut Nicklas (Schulleiter der Mittelschule) sowie in enger Zusammenarbeit mit Lehrkräften aller Herzogenauracher Schulen (Grundschule Herzogenaurach, Grundschule Aurachtal, Realschule, Mittelschule, Montessori Schule, Liebfrauenhaus) unterstützt vom Triathlon-Team der TSH sowie von zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfern.

Ein großer Dank gilt auch den Sponsoren Schaeffler, PUMA und Print Line, die durch ihre großzügige finanzielle und materielle Unterstützung ebenfalls maßgeblich zur Realisierung des Projekts beigetragen haben.

Das Organisationsteam ist überwältigt vom großen Erfolg und den vielen positiven Rückmeldungen. Auch Rita Rohmfeld, Vertreterin des Hauptsponsors Schaeffler, war begeistert: „Es war ein tolles Event und ich bin stolz, dass wir so groß dabei sein konnten!“

---

## Main City Triathlon Schweinfurt

Am Main City Triathlon Schweinfurt am 09.06.2024 nahmen Annette Hofmann und Andreas Hoffmann jeweils an der Kurzdistanz teil. Das Schwimmen fand in Schweinfurt in einer beschaulichen Baggersee Anlage statt. Die Radstrecke verlief komplett flach auf zwei Runden mit jeweils einem Wendepunkt am Beginn und am Ende der Strecke. Bei leichtem Wind konnte man die Strecke komplett auf dem Aero Auflieger absolvieren.

Für die Laufstrecke um den Baggersee waren es perfekte Wetterbedingungen.

Annette konnte souverän einmal mehr ihre Altersklasse gewinnen und Andreas erreichte das Ziel mit einer soliden Zeit unter 2:30 Std. Insgesamt

musste man festhalten, dass der Main City Triathlon ein sehr Athleten freundlicher, gut organisierter Wettkampf ist, den man guten Gewissens jedem empfehlen kann.





## Westfriesland 70.3 Ironman TSH Triathletinnen stark vertreten



Am 23. Juni 2024 fand in Hoorn der Westfriesland 70.3 Ironman statt, bei dem vier Athletinnen des TSH erfolgreich. Der Wettkampf umfasste die klassische Ironman 70.3 Distanz: 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und einen Halbmarathon über 21,1 km.

- Susanne Ort: 4.59.01 Std. (Platz 4 in ihrer AK)
- Andrea Mehler: 5.16.27 Std. (Platz 4 in ihrer AK)
- Petra Sticker: 5.36.34 Std. (Platz 8 in ihrer AK)
- Annette Hofmann: 6.26.05 Std. (Platz 4 in ihrer AK)

Mit ihren hervorragenden Platzierungen hätten sich alle vier Athletinnen für die Ironman 70.3 Weltmeisterschaft im Dezember in Neuseeland qualifizieren können. Der Wettkampf war ein Saisonhighlight, und die Teilnehmerinnen genossen die wunderschöne Location und die Idylle des Wettkampfs Hoorn. Insgesamt war der Westfriesland 70.3 Ironman ein erfolgreiches und unvergessliches Event für die TSH-Athletinnen.





## KINDERTURNEN Start und neuer Übungsleiter ab 2025

Unsere geschätzte Lissy wird das Kinderturnen im Jahr 2025 abgeben. Die Montagsstunde für 5-6-Jährige wird sie noch bis Dezember leiten, aber bereits jetzt von ihrem Nachfolger unterstützt.

Ihr Nachfolger ist Christian Dohle, ein Motopäde und Bewegungs-/ Wahrnehmungstherapeut, der die Sportgruppen "Spaß mit Motorik" leitet. Ab Januar 2025 wird Christian dann das Kinderturnen am Montag für 5-6-Jährige vollständig übernehmen, was auch eine Änderung der Gruppeninhalte und des Tarifes mit sich bringen wird.

- **Kinderturnen (4 - 5 Jahre) --> Start 11.09**  
Mittwoch 16:15 Uhr  
Turnhalle der Carl-Platz-Schule
- **Kinderturnen (5 - 6 Jahre) --> Start 18.09**  
Montag 17:15 Uhr  
Turnhalle der Carl-Platz-Schule



## Stephanie sagt Tschüß

Da meine Kleine mittlerweile auch schon "groß" ist, gehen nun ein paar wundervolle Jahre Mädchenturnen auch für mich zu Ende. Es war mir Woche für Woche eine Freude mit den Mädels für's Sportabzeichen zu trainieren, wilde Spiele zu spielen und auch mal Quatsch zu machen. Auch unser jährlicher Freibadbesuch als krönender Abschluss des Jahres war immer sehr schön.

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen Eltern für das Vertrauen, das ihr mir entgegen gebracht habt, bedanken und wünsche euch und natürlich auch euren Mädels alles Liebe!

**Eure Stephanie**





## 23. KNAXiade 2024 bei der Turnerschaft



Alle Laufzettel der ca. 130 teilnehmenden Kinder kamen am Ende in die große Lostrommel. Herr Stopfer von der Sparkasse und Christa Spitzer von der TSH zogen gemeinsam 20 Preise, die von Sparkasse, Sport Hoffmann und Print Line Werbemacher gespendet wurden. Herzlichen Dank dafür. Bei Kaffee und Kuchen und frisch gebacken Waffeln konnten sich alle stärken. Herzlichen Dank an alle Helfer:innen und Bäcker:innen, die sich an dem Spielfest beteiligt haben. Die Turnabteilung der TSH



Bei bestem Wetter fand am 08.06.2024 bei der TSH die KNAXiade, ein Spielfest für Groß und Klein, in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Erlangen Höchstadt Herzogenaurach statt.

Auf dem Sportplatz der Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V. kamen viele Eltern mit ihren Kindern, um die vielen Spielstationen, die von der Sparkasse und der Turnabteilung aufgebaut wurden, zu absolvieren. Ein Bobbycar-Quad Parcours, eine KNAX-Wurfwand, ein Trampolin uvm. waren sehr beliebt.

Drei von Hans-Peter Schneider entwickelte Spiele, Goldsuche, Korbballspiel und das Tip-Tap waren immer gut besucht und es bildeten sich lange Schlangen davor.

Die jüngsten Leistungsturnerinnen zeigten mit ihrer Aufführung, von Kerstin Erim angeleitet, ihr Können und bekamen großen Beifall.



”



Ehemalige Vorständin, Abteilungsleiterin, seit 1977 Übungsleiterin und 2012 zum Ehrenmitglied ernannt.

**DANKE Christa  
dass Du TSHlerin bist**

Unsere Christa organisierte den legendären jährlichen Kinderfasching, sie ist seit vielen Jahren Übungsleiterin beim Eltern-Kind-Turnen und sie läuft immer noch bei Wind und Wetter mehrmals die Woche mit ihrer Nordic Walking Gruppen durch den Dohnwald Für ihre Enkel ersteigerte Sie auch das Maskottchen beim Print Line HerzoRunKids



und ist für jeden Spaß zu haben.



**CHRISTA  
Spitzer**

Die Menschen machen den Unterschied



Selbst jeden Tag an der Kirchweih, beim Auf-/Abbau dabei leisten Timo und Hannes für die HERZOBASKETS großartige Arbeit, um diese Kerwas Woche zu stemmen.

Hannes ist immer und überall dabei – als Betreuer beim Oster Camp oder bei der Fahrt zum Jugendturnier nach Enns (Österreich).

Timo ist unser Coach der U16 männl., d.h. 2x die Woche Training und am Wochenende Spiele.

Zusätzlich ist er als Schiedsrichter in der Saison tätig und übernimmt den zeitaufwendigen Job der Schiedsrichtereinteilung für die rund 100 Einsätze bei Jugendspielen.

Mehr Basketball geht nicht.

**TIMO  
Geißler**

**HANNES  
Klein**

Die Menschen machen den Unterschied

**DANKE Timo, DANKE Hannes  
dass Ihr TSHler seid**

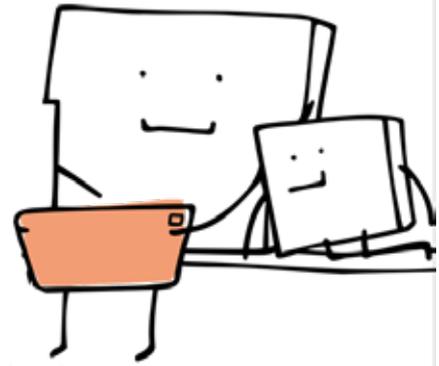




**TS-Info online**



## Papier sparen Umwelt schonen



Um die Umwelt zu schonen,  
wollen wir weniger Papier verbrauchen!

Wer die TS-Info *online* lesen möchte bzw. *mehrfach bekommt* und nur einmal braucht, bitte eine Mail an: [info@tsherzogenaurach.de](mailto:info@tsherzogenaurach.de)

Besuchen Sie uns online mit News, Berichten, Bilder  
[www.instagram.com/tsherzogenaurach](http://www.instagram.com/tsherzogenaurach) | [www.facebook.com/Turnerschaftherzogenaurach](http://www.facebook.com/Turnerschaftherzogenaurach)

Anzeige

## Vom Profi aus einer Hand

- Daunenbetten aus eigener Herstellung
- Allergiebetten
- Matratzen + Lattenroste
- Betten- & Bettfedernreinigung
- Marken-Bettwäsche
- Marken-Nachtwäsche



**Fragen Sie unsere Schlafberater!**

*Wann dürfen wir bei Ihnen Maß nehmen?*



Schlafsysteme nach Maß

Hauptstr. 51 · 91074 Haurach  
Tel.: 0 91 32 – 47 87 · Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr



Kostenlose Parkplätze im Hof,  
Einfahrt Steggasse



**WIR SIND EINE TSH-FAMILIE,**  
 weil der Sport die allerbeste  
 Lebensschule ist und es uns  
 extrem viel Spaß macht!!  
**DEINE TSH: SPORT, NUR BESSER.**



Anzeige



**Aktionswoche vom  
 25. November bis 2. Dezember 2024**

**Weihnachtsspenderei**

**Gutes tun ist einfach  
 und lohnt sich doppelt!**

Spenden Sie in der Aktionswoche vom 25.11. bis 02.12.2024 für Ihr regionales Lieblingsprojekt auf dem Sparkassen-Spendenportal WirWunder und sichern Sie dem Projekt damit eine zusätzliche Prämie von der Sparkasse.

Dabei gilt: Je mehr Spenden das Projekt erhält, umso mehr Prämie legt die Sparkasse obendrauf.

Reingucken, Projekt aussuchen, spenden und weitersagen:

[www.wirwunder.de/erlangen](http://www.wirwunder.de/erlangen)



WIRWUNDER

In Kooperation mit



Stadt- und Kreissparkasse  
 Erlangen Höchststadt Herzogenaurach