

Turnerschaft Herzogenaurach 1861



adidas

SCHAEFFLER

PUMA

TURNERSCHAFT
1861
HERZOGENAURACH

TS- INFORMATION

August/September 2019

Nummer 04/2019

40. Jahrgang



Foto: P. M.

**Gratulation zum tollen Erfolg der TSH Turnküken
beim Nachwuchs Gaupokal!**

Bericht S. 9

– Jeden Dienstag ab 17:30 Uhr Sportabzeichenabnahme –



Geschäftsstelle: www.tshzogenaurach.de
Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach
Tel. 0 91 32/10 54
Fax 0 91 32/73 26 64
E-Mail: info@tshzogenaurach.de

Bürozeiten:
Montag – Donnerstag
9.00 – 12.00 Uhr
und 16.00 – 18.00 Uhr

Redaktionsschluss

für die Oktober/November 2019-Info
15. September 2019

IMPRESSUM

Herausgeber: Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e. V.
Druck: Rotabene Medienhaus, Rothenburg ob der Tauber,
Telefon: 0 98 61/4 00-0, Fax: 0 98 61/4 00 - 154,
druck@rotabene.de, www.rotabene.de
Datenschutzbeauftragter der TSH: Hans-Peter Schneider,
E-Mail: datenschutz@tshzogenaurach.de

DER VEREINSRAT

VORSTAND

Repräsentation, Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltung

Vorstand Gerd Ankermann
email: G.Ankermann@tshzogenaurach.de

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

TS-Info: Ulrike Schlichte
Protokolle: Ulrike Schlichte
Archiv: Christa Spitzer
Statistik/Controlling: Jürgen Goblirsch
Sicherheit: Hans Schäfer
Internetauftritt: Gerd Ankermann

Finanzen, Liegenschaften

Vorstand: Lothar Babler
E-Mail: L.Babler@tshzogenaurach.de

Finanzen: Klaus Süß
Bauangelegenheiten: Lothar Babler
Kompetenzteam: Michael Simon

Sport

Vorstand: Jürgen Bauer
email: J.Bauer@tshzogenaurach.de

Kursprogramm: Dipl.Sportlehrer (Präv.) Peter Müller
Sportabzeichen: Josef Weisser, sportabzeichen@tshzogenaurach.de

Jugend, Kultur, Soziales

Vorstand: Jörg Allerdissen
email: J.Allerdissen@tshzogenaurach.de

Schriftführung

Vorstand: Ulrike Schlichte
email: U.Schlichte@tshzogenaurach.de

VERTRETER DER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

BSG adidas: Manfred Echnert
BSG INA/Schaeffler: Jürgen Goblirsch
BSG Puma: Heike Burkhardt

ABTEILUNGSLEITER

Basketball: Peter Simon, basketball@tshzogenaurach.de
Handball: Christine Odemer, Sudetenring 29, Tel. 6 01 93
Laufsport: Hans-Peter Schneider, Gremsdorf, Tel. 0157/58340199
Leichtathletik: Kai Bauer, leichtathletik@tshzogenaurach.de
Skisport: Werner Postler, Tel. 24 54
Tennis: Hubert Dobry, Kiliansplatz 3, Tel. 2270
Tischtennis: Christian Hoschek, Gerh.-Hauptmann-Str. 18, Tel. 5369
Triathlon: Petra Sticker, Tel. 40884
Turnen: Alwine Winkler, turnen@tshzogenaurach.de
Volleyball: Jennifer Reck

EHRENAUSSCHUSS

Vorsitzender: Dr. Robert Kochmann
Hubert Dobry, Andreas Heydt, Otto Koch
Ersatz: Manfred Schumacher

RECHNUNGSPRÜFER

Michael Simon, Werner Sorgalla, Reinhard Schlichte

Monatliche Beiträge: ab 01.07.2018

Kinder bis zur Vollendung des 10. Lebensjahres	7,70 €/Monat
Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres	8,80 €/Monat
Erwachsene passiv	8,00 €/Monat
Erwachsene Herzsport	8,00 €/Monat
Erwachsene aktiv	11,00 €/Monat
Erwachsene bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres	8,80 €/Monat
Ehepaare/Familien mit Kindern bis 10 J.	17,00 €/Monat
Familien mit Jugendl.	
u. Erwachsenen bis 24 J.	19,00 €/Monat

Abteilungsbeiträge werden zusätzlich erhoben von

	monatl.	halbjährl.	jährlich
Aerobic	2,00 €	12,00 €	
Basic-Gymnastik		6,00 €	
Basketball			36,00 €
aktiv, mit Pass			
Jugendliche (bis einschl. 17 Jahre), Schüler, Auszubildende und Studenten			60,00 €
Erwachsene			96,00 €
Basketball			
aktiv, ohne Pass			
zahlen 50 % des o. g. Beitrags			
Bauchtanz		6,00 €	
Funktionelle Gymnastik		15,00 €	
Frauengymnastik		6,00 €	
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 €	
Trainingsgruppe Herz	2,50 €	15,00 €	
Leichtathletik			
Tr.gruppe 1, U8		12,50 €	
Tr.gruppe 2, U10/U12		25,00 €	
Tr.gruppe 3, U14		30,00 €	
Tr.gruppe 4, U16		35,00 €	
Tr.gruppe 5, Leist.gr. PM		50,00 €	
Leistungsturnen (40,- € bei weiterem Kind)		75,00 €	
Prävention ohne KK-Förderung	5,25 €	31,50 €	
Seniorenport		6,00 €	
Skisport			6,00 €
Softaerobic		6,00 €	
Tennis			35,00 €
aktiv			
Kinder/Jugendliche			10,00 €
Familie mit Kind			80,00 €
Fam. m. Jug.			105,00 €
Erwachsene in Ausbildung			35,00 €
Tischtennis			36,00 €
aktiv			
passiv			24,00 €
Triathlon		30,00 €	
Turnerjugend			6,00 €
Kinder bis 10 Jahre			

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!

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 763 600 33
IBAN DE66 7636 0033 0006 4076 76, BIC GENODEF1ER1

Gläuber-ID: DE75TSH00000140433



Liebe Mitglieder,

die nächste Saison steht an. In diesen Tagen melden sich viele neue Mitglieder bei der TSH an, um Sport zu treiben und Freude zu haben, manche sogar, um Freunde zu finden. Damit sich insbesondere auch die Kinder und Jugendlichen bei uns unbeschwert bewegen können, gibt es u.a. einen Verhaltenskodex zur Prävention sexueller Gewalt.

Jedes Mitglied, jedes Elternteil und jeder Übungsleiter soll die „Spielregeln“ kennen, daher veröffentlichen wir ihn aufs Neue in dieser Ausgabe.

Ab September startet auch wieder unser Kursprogramm. Diesmal mit einem erweiterten Angebot im Fitness- und Gesundheitsbereich. Besonders erfreulich, dass wir der großen Nachfrage nach Bewegungsangeboten für Kinder erneut nachkommen konnten.

Interesse geweckt? Dann schaut doch mal vorbei!

Willkommen bei der Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V.

...hier macht mir Sport richtig Spaß!

Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V.
Gerd Ankermann
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach
Tel. (0 91 32) 10 54
info@tshzogenaurach.de
www.tshzogenaurach.de

Das findest Du bei uns:

- Handball
- Basketball
- Laufsport/Nordic Walking
- Triathlon
- Leichtathletik
- Leistungsturnen
- Turnen
- Tischtennis
- Tennis
- Skisport
- Volleyball
- Kursprogramm

Wir sind Ausrichter:



Wir sind die Turnerschaft!

- Über 2100 Mitglieder, 10 Abteilungen, ein hauptamtlicher Sportlehrer, TS Geschäftsstelle
- Umfassendes Sportprogramm für Jung und Alt
- Kursangebot
- Sportabzeichenabnahme
- Sportplatz mit Flutlichtanlage, Sprung- und Wurfanlage
- Mehrzwecksaal, Gruppenraum
- Hartplatz (Basketball)
- Tennisplätze
- Kunststoffbahn (Lauf)
- Kraftraum

Unsere Aufgabe: Dein Vorteil

- Als größter Sportverein im Landkreis ERH fördern wir den Leistungssport und den Breitensport.
- Leichtathletik und Leistungsturnen werden von unserem Dipl. Sportlehrer Peter Müller gecoacht. Er organisiert das Kursprogramm mit Kursen im Fitness- und Wellnessbereich.
- Insbesondere die sportliche Förderung von Kindern und Jugendlichen ist uns wichtig.
- Wir organisieren Sportfeste, Wettkämpfe und sind Ausrichter von Meisterschaften. Unsere Ballsportabteilungen trainieren und spielen in angemieteten Sporthallen in Herzogenaurach.



Eine weitere interessante Zielgruppe, die Senioren, können sich am 7. September 2019 beim erstmals stattfindenden „Seniorenporttag“ bei uns orientieren, was es so gibt. Der BLSV Kreis ERH führt diese Veranstaltung erstmals durch, TSH ist Ausrichter.

Dort werden wir auch unseren neu gestalteten Imageflyer verteilen, schließlich nehmen wir ja noch gerne weitere Mitglieder in unserem Verein auf. PS: für die Internetseite: **www.tshzogenaurach.de** sammeln wir weiterhin Fotos, möglichst von allen Sportarten.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Schmökern in der TS-Info und viel Freude und Erfolg bei euren sportlichen Aktivitäten.

Euer
Gerd Ankermann
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltung



Terminkalender 2019					
Monat	Tag	Uhrzeit	Titel d. Veranstaltung	Ort	Veranstalter der TSH
September	07.09.	13.00	BLSV Seniorensporttag	TS-Saal + TS-Platz	BLSV
September	14.09.	10.00	Sportabzeichen Tag	TS-Platz	Team Sportabzeichen
September	28./29.	08.00 – 18.00	21. Jedermanns-Zehnkampf	TS-Platz	Leichtathletikabteilung

Wir begrüßen als neue Mitglieder



Bucher Pia Josefine
Dobler Andreas
Dressler Artur
Ertel Manfred
Geyer Leopold
Hentschke Benjamin
Hussein Elif
Joanna Jin
Knippenberger Diana
Kuliga Jan
Langer Janina
Lesnik Daniel
Lietzau Nina
Luber Maxime

Muck Emil
Reichelsdorfer Ida
Romanez Emily
Sandner Vivian
Schaa Melissa
Schönleben Wilhelm
Stark Edith
van Rossum Jan Leon
Visconti Alessandro
Zlate Vlad Teodor

über 130 Jahre Brautradition

Seit 1874

Privatbrauerei Heller

91074 Herzogenaurach - Hauptstraße 33
Telefon 09132 / 20 73 • Fax 77 30 14
Internet: www.brauerei-heller.de

Brauerei-Verkauf: An der Schütt 3
Biere & Limonaden stets frisch aus eigener Abfüllung

Mein Verein!

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied

Renate Körner

HERZOGUN

Neu: Wöchentliches Lauftraining für Schülerinnen und Schüler ab 10.9.2019 bei deiner TSH

Jeden Dienstag ab 10.09.19 bietet die Laufsportabteilung der Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V. unter fachkundiger Anleitung ein wöchentliches Lauftraining für Schulkinder an. Trainingsinhalte sind: Koordination, Kraft und Ausdauer für den Laufbereich. Das Training findet immer um 16.30 Uhr statt und wird in etwa 1 Stunde dauern. Teilnehmen kann jedes Schulkind aus der Stadt oder Umgebung von Herzogenaurach ab der 1. Klasse bis zum Alter von 15 Jahren.

Die Teilnahme ist kostenlos. Treffpunkt ist der Sportplatz der Turnerschaft, Adalbert-Stifter-Str. 50

Infos unter: www.tsherzogenaurach.de
Fon: +49 (0) 157 58340199
Hans-Peter Schneider



Auf Empfehlung des Bayrischen Jugendrings orientiert sich die Vereinsführung der Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V. an folgendem

Verhaltenskodex zur Prävention sexueller Gewalt

Unser Verhaltenskodex basiert auf der Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Ziel ist der weitest gehende Schutz von Kindern und Jugendlichen und Mitarbeiter/innen vor sexuellen Übergriffen, sexualisierter Atmosphäre und geschlechtsspezifischer Diskriminierung. Der Verhaltenskodex interpretiert gesetzliche Bestimmungen und beinhaltet selbst auferlegte Pflichten und Ziele zur Prävention sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit.

Die Kinder- und Jugendarbeit in Bayern tritt entschieden dafür ein, Mädchen und Jungen vor sexuellen Übergriffen zu schützen und Zugriff auf Kinder für Täter und Täterinnen in den eigenen Reihen so schwer wie möglich zu machen. Eine klare Positionierung zum Kinderschutz, ein Klima von offener Auseinandersetzung mit dem Thema, Transparenz und Sensibilisierung ist ein Gewinn für die Qualität unserer Arbeit und erlaubt Kindern und Jugendlichen als auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sich bei uns wohl und sicher zu fühlen.

Ein Mittel dazu ist die verbindliche Selbstverpflichtung, diesen Verhaltenskodex einzuhalten.

1. Die Kinder- und Jugendarbeit bietet persönliche Nähe und eine Gemeinschaft, in der Lebensfreude und gemeinsame sportliche Aktivität Raum finden.
2. Unsere Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen und innerhalb der Mannschaften ist von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen geprägt. Wir achten Persönlichkeit und Würde von Kindern und Jugendlichen.
3. Wir verpflichten uns, konkrete Schritte zu entwickeln und klare Positionen auszuarbeiten, damit in der Kinder- und Jugendarbeit keine Grenzverletzungen, kein sexueller Missbrauch und keine sexuelle Gewalt möglich werden.

4. Wir schützen die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen vor körperlichem und seelischem Schaden, vor Missbrauch und Gewalt.

5. Wir beziehen gegen sexistisches, diskriminierendes und gewalttätiges verbales oder nonverbales Verhalten aktiv Stellung. Abwertendes Verhalten wird von uns benannt und nicht toleriert.

6. Wir gestalten die Beziehungen zu den Kindern und Jugendlichen transparent in positiver Zuwendung und gehen verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Individuelle Grenzen der Kinder und Jugendlichen werden von uns unbedingt respektiert. Dies bezieht sich insbesondere auf die Intimsphäre und persönlichen Grenzen der Scham von Kindern und Jugendlichen.

7. Wir bemühen uns, jede Form persönlicher Grenzverletzung bewusst wahr zu nehmen und besprechen diese Situationen offen. Im Konfliktfall ziehen wir (professionelle) fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informieren die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.

8. In unserer Rolle und Funktion als Mitarbeiter/innen der Kinder- und Jugendarbeit haben wir eine besondere Vertrauens- und Autoritätsstellung. Jede sexuelle Handlung mit Schutzbefohlenen ist eine strafbare Handlung mit entsprechenden disziplinarischen und gegebenenfalls strafrechtlichen Folgen.

9. Die Regeln des Verhaltenskodex gelten auch zwischen allen ehrenamtlich Tätigen, hauptberuflich und hauptamtlich Beschäftigten in der Kinder- und Jugendarbeit.

Herzogenaurach, im Juli 2019

Hier macht mir Sport richtig Spaß!



Protokoll der Vereinsratssitzung am 02.07.2019

Ort: Vereinszimmer der TS Herzogenaurach 1861 e.V.
Beginn: 19h
Ende: 20.35h

Protokoll: Gerd Ankermann

Gerd Ankermann eröffnet die Vereinsratssitzung um 19.15h und begrüßt die nahezu vollständig erschienenen Vereinsräte – eine Anwesenheitsliste ist dem Protokoll beigelegt.

Berichte aus den Abteilungen

Basketball und Handball haben die Saison gut überstanden und laden herzlich ein zur Sommerkerwa am Weiherbach. Leider sind die Auflagen (u.a. der Stadt Herzogenaurach) gestiegen, das mindert leider die Erträge.

Leichtathletik

Es gibt viele Erfolge, die Saison läuft noch. Hervorzuheben sind z.B. die Mehrkampfmeisterschaften (m). Ausführliche Berichte siehe Internetauftritt der TSH.

Kai Bauer lädt alle Abteilungen ein am diesjährigen Jeddermannzahnkampf teilzunehmen.

Triathlon

Der Puma-HerzoMan steht an, die Suche nach Helfern wird leider von Jahr zu Jahr schwieriger. Gerd Ankermann regt an, den schon angelaufenen internen Helferpool zu intensivieren.

Laufsport

Auch der nächste HerzoRun steht vor der Tür. Die Helfersuche ist so gut wie abgeschlossen.

Auf der sportlichen Ebene ist zu erwähnen, dass Bernhard Minde in der M 80 dieses Jahr zwei bayerische Meisterschaften gewonnen hat. Hans-Peter Schneider sieht für die Laufsportabteilung Potenzial im Bereich Kinder und Jugendliche. Hier fehlt es aber noch an Trainern/Übungsleitern.

Volleyball

Der Klassenerhalt der Damen ist geschafft, nächste Herausforderung: Anschaffung neuer Spielbälle. Das Spendenportal der Sparkasse soll dafür genutzt werden. Zudem werden sich Mitglieder der Volleyballabteilung beim Helferpool melden, um TSH intern finanzielle Zuschüsse zu erhalten.

Leistungsturnen

Die bayer. Mehrkampfmeisterschaften sind sehr gut gelaufen. Ob sich unsere Turnermädchen für den DM qualifizieren konnten, ist aktuell noch offen. Alwine Winkler berichtet über die Vorteile, beim zentralen Helferpool dabei zu sein. Die Eltern der Leistungsturnerinnen unterstützen bei den ertragreichen Veranstaltungen HerzoRun und HerzoMan.

Tischtennis

Christian Hoschek berichtet über die Einführung eines neuen Spielsystems, mit dem sich die Abteilung

nun auseinandersetzen muss. Auch TT sucht dringend Helfer für die Turniere, welche sie ausrichtet.

Stand Ausrüstungsbudget

Bislang sind erste Bedarfe gemeldet worden. Gerd Ankermann informiert, das z.B. die Kollektionen von „myadidas“ nicht bestellbar sind, sondern nur die Mai 2019 im Link verschickten Seiten gelten. Die Abteilungsleiter werden gebeten, ihre konkreten Bedarfe bis 14.8.2019 an Gerd zu melden. Er prüft auch im Vorfeld die Lieferbarkeit ab.

Parallel wird an einer einheitlichen Präsentationsjacke für alle Abteilungen der TSH gearbeitet. Dazu wird im November 2019 eine Arbeitsgruppe gebildet mit Vertretern der größten Abteilungen.

Stand Sponsoring und Spendenportal der Sparkasse
Im Spendenportal gab es eine Änderung. Das Projekt: Sanierung der Kunststoffbahn wurde beendet (wegen der zeitlichen Verzögerung des Bauvorhabens) das vorhandene Spendenvolumen auf eine andere TSH Abteilung umgebucht. Aktuell sind drei Projekte online, zwei weitere sind in der Pipeline.

Erste-Hilfe-Kurse

Am 29.6.2019 wurden die ersten Teilnehmer im BRK-Heim geschult. Die Weiterbildung kam gut an. Es wird allen Abteilungen empfohlen, Teilnehmer zu den Kursen zu entsenden. Zentrale Anmeldung über Gerd Ankermann

Einsatzplan Peter Müller für das Restjahr 2019

Jürgen Bauer informiert, dass es ab August 2019 ein Angebot für alle TSH Abteilungen gibt, freie Zeiten von Peter Müller zu nutzen. Ein Ferienprogramm ist ebenso dabei wie Übungsstunden, die zum Dauerangebot diverser Sportarten werden können. Die Koordination übernimmt Jürgen Bauer.

Sachstand Jugendvertretung und Projekt:

Junges Ehrenamt der VR Bank

Jörg Allerdissen berichtet, dass es auf seinen Aufruf bereits erste Meldungen aus den Abteilungen gab. Für das Projekt der VR Bank sind drei Teilnehmer genannt worden, für die Jugendsprecher gibt es bereits zwei kompetente Kandidaten. Jörg nimmt gerne noch weitere Nennungen entgegen und bleibt am Thema dran.

Sonstiges

In der nächsten TS Info erscheint nochmals der Verhaltenskodex zur Prävention sexueller Gewalt. In der nächsten Spielsaison gibt es neue SpielerInnen und Trainer.

Ein Ausbau der Veranstaltung: Dreikönig wird von Gerd Ankermann vorgeschlagen. Neben den bewährtem Ehrungs-marathon für langjährige und verdiente Mitglieder sind wieder Kürung der Sportler/in und Mannschaft des Jahres 2019 vorgesehen. Erste Namen wurden genannt. Hier bitte den Sportvorstand, Jürgen Bauer ansprechen.



Ein Ehrenmitglied soll ernannt werden, und zwei weitere Personen sind für besondere Verdienste, quasi für ihr Lebenswerk zu ehren. Aufgrund des Vorschlags aus den Reihen der Mitglieder soll die TSH den Kandidaten/innen der Bürgermeisterwahl 2020 ein Forum bieten.

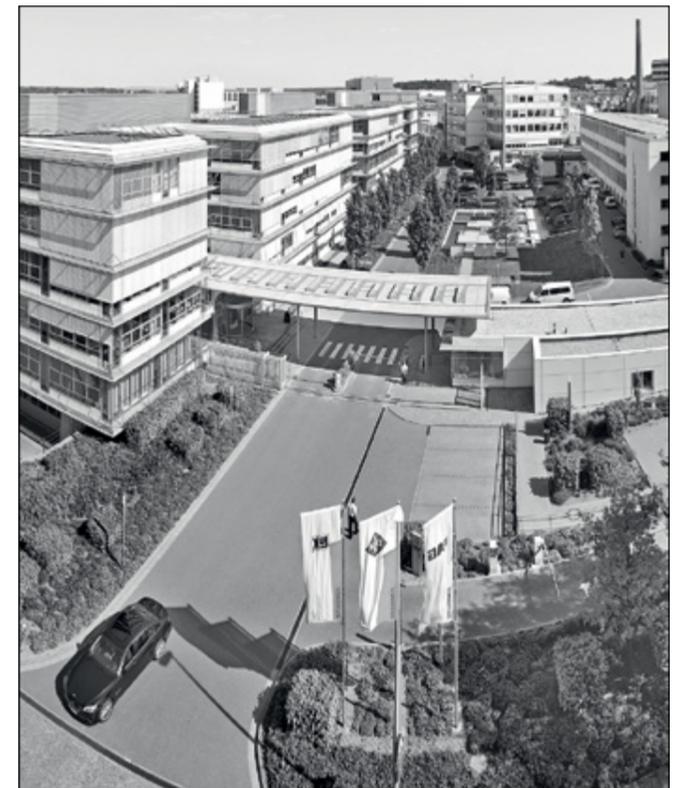
Gerd Ankermann spricht die Fraktionen im Stadtrat an um die Podiumsdiskussion zu organisieren. Der Vereinsrat spricht sich für eine öffentliche Veranstaltung in unserem TS Saal aus.

Gerd Ankermann schließt die Sitzung um 20.35 Uhr

Gerd Ankermann
Sitzungsleiter und Protokoll

TS Herzogenaurach

Mein
Verein



Wir gestalten die Mobilität für morgen

Schaeffler ist ein weltweit führender integrierter 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

SCHAEFFLER



Fitness ist...



... sich im Verein
wie zuhause zu fühlen

Im Herzen der Stadt

SONNEN-APOTHEKE

Fritz Welker • Hauptstraße 26

91074 Herzogenaurach • Tel. (0 91 32) 50 19

Herzogenauracher Turnerschaft in Berlin

Auf Einladung der Herzogenauracher Bundestagsabgeordneten Britta Dassler reisten rund 45 politisch interessierte Mitglieder der Turnerschaft 1861, mit dem ICE, vom 04. bis 06. Juni 2019 nach Berlin.

Für die Reise hatte das Bundespresseamt in Zusammenarbeit mit dem Büro von Frau Britta Dassler ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Programm organisiert.

Neben einer Debatte mit der heimischen Abgeordneten Dassler über Sport- und Bildungspolitik konnten die Besucherinnen und Besucher auch mit Ulrich Lechte MdB aus Regensburg über die Themen Umweltpolitik und den Nahost-Konflikt diskutieren.

Weitere Einblicke in den Berliner Politikbetrieb erhielten die Mitglieder der TSH beim Bundespresseamt,

das die tagesaktuelle Presselandschaft für die Bundeskanzlerin im Blick behält und entsprechende Information für Sie zusammenstellt.

Eine Stadtrundfahrt und die Ständige Ausstellung im Deutschen Historischen Museum, sowie eine Führung von Zeitzeugen durch das Stasi-Gefängnis Hohenschönhausen standen ebenfalls auf dem Programm.

Ein freier Nachmittag und Abend ermöglichte es der Besuchergruppe zudem in kleinen Gruppen die Hauptstadt auf eigene Faust zu erkunden.

Alles in allem ein sehr interessantes und informatives Programm.

Bildnachweis: Bundesregierung/ Atelier Schneider (Frau Dassler in der Mitte - rotes Oberteil)



**BRENNHOLZ
Köberlein**

Bösenbechhofen 17
91315 Höchstadt/Aisch

Telefon: 0171-2678825
www.Brennholz-Koeberlein.de

Herzobus -
günstig und sorgenfrei unterwegs

Turnabteilung

TSH Turnkücken trumpfen ganz groß auf!

Beim erstmals ausgetragenen Nachwuchs Gaupokal beeindruckten die Turnerinnen der Turnerschaft Herzogenaurach 1861 mit klasse Ergebnissen. In den vier ausgetragenen Wettkämpfen ging dreimal der Sieg nach Herzogenaurach und von den insgesamt elf Pokalen holten sich die Mädchen von Cheftrainer Peter Müller stolze sieben.

Bei den Jüngsten des Jahrgangs 2014 zeigte Mila Peuker an allen vier Geräten schöne und konzentrierte Übungen und kam mit 47,55 Punkten auf Platz eins vor ihrer Konkurrentin vom ausrichtenden Baiersdorfer SV.

Bei den ein Jahr älteren gab es gar einen Dreifachsieg für die TSH. Millie Hodge (49,25 Punkte), Johanna Korder (47,80 Punkte) und Lana Gabirmann (46,10 Punkte) ließen ihre Konkurrentinnen aus Roßtal und Baiersdorf deutlich hinter sich. Beim Jahrgang 2012 holte sich Leni Schilling nicht zuletzt wegen ihrer star-

ken Übung am Schwebebalken mit 53,95 Punkten den Siegerpokal. Mit genau 50 Punkten durfte Judith Zollhöfer als Dritte ebenfalls aufs Podest und erhielt den Bronzepokal. Knapp hinter ihr landete Lea Jordan (49,80 Punkte) auf Platz vier. Hanna Toltz erturnte 45,85 Punkte und wurde Neunte. Mit 42,45 Punkten landete Lena Schickert im Feld der 15 Starterinnen auf Rang 13.

Im Wettkampf des Jahrgangs 2011 traten insgesamt 21 Mädchen an. Luisa Kluy kam mit 54,05 Punkten auf Platz drei, ganz dicht gefolgt von Maja Echtner, die 54,00 Punkte erturnte. Mit 52,75 Punkten wurde Milena Söllner Achte. Emily Schmidt (48,20 Punkte) landete auf dem 16. und Angelina Immel (47,15 Punkte) auf dem 17. Platz.

Dieses sensationelle Abschneiden liegt vor allem auch an dem tollen Engagement der Co-Trainer Stefan Schilling, Miriam Toltz, Silke Peuker, Caroline Winkler, Antonia Wurzschnitt und Fiona Adamczewsky, die sich ausgezeichnet um die „Kleinen“ kümmern.

Text + Fotos: Peter Müller



Tischtennisabteilung

Höhepunkt der Saison für die TS/BSG H'aurach die 35. TT-Stadtmeisterschaften

Auch in diesem Jahr – genauer gesagt am Wochenende 6./7. Juli – fanden wieder viele Tischtennisbegeisterte aus dem gesamten Süddeutschen Raum den Weg in die Turnhalle der Mittelschule am Burgstaller Weg zu den traditionellen Herzogenauracher TT-Stadtmeisterschaften. Gerne hatte der 1. Bürgermeister der Stadt Dr. German Hacker wieder die Schirmherrschaft für dieses zum 35ten Mal ausgetragene Turnier übernommen.

Wie jedes Jahr fragten sich die Organisatoren der Tischtennisabteilung wie sich die äußeren Rahmenbedingungen auf das Turnier auswirken würden. Trotz eigentlich guter Wetterbedingungen fanden doch rund 90 Aktive den Weg zu den 12 TT-Tischen! Das allererste Mal wurden die Stadtmeisterschaften in einem neuen Spielsystem dem sog. „Schweizer Sys-



Rund 90 Aktive aus dem süddeutschen Raum haben sich in der Turnhalle der Mittelschule eingefunden.

tem“ durchgeführt. In dieser Struktur wird in 5 verschiedenen Klassen (A bis E) je nach Spielstärke gespielt. Es gibt dabei keine Trennung mehr nach Damen und Herren und es werden keine Doppel mehr ausgetragen. Maximal können 25 Spieler/innen pro Klasse teilnehmen.



Links: Der Herzogenauracher Nachwuchs für Turnierleitung und Oberschiedsrichter!

Erstaunlicherweise war die A-Klasse am stärksten vertreten. Die Gruppe war mit 25 Spieler/innen komplett belegt. Die Klassen B-E waren mit durchschnittlich 17 Teilnehmern nur mittelmäßig besetzt.

Bei den Damen entwickelt sich der Trend leider weiter negativ. Lediglich 5 Damen haben sich insgesamt am Turnier beteiligt.

Einer der Vorteile des neuen Spielsystems ist das deutlich einfachere Handling. So muss die Turnierleitung nicht zwischen Vorrunde, KO-Runde und Doppelkonkurrenz hin-und-herspringen.

Die Rückmeldungen von den Teilnehmern zu diesem Turniersystem waren allerdings gemischt. Dem einen fehlt das Doppelspielen oder die einzelnen Finalmätze um die Plätze 1-3, der andere spielt eben lieber nur im Einzel, dafür aber gleich 6 mal hintereinander. Man wird sehen, wohin sich die Interessenslage in der Zukunft entwickeln wird.

Auf jeden Fall bekam man von vielen Seiten wieder ein dickes Lob für die Organisation und Durchführung des Turniers.

Ohne fleißige Helfer – vom Kuchenbäcker über die „Thekenmannschaft“, den Oberschiedsrichter, die Turnierleitung bis hin zum Auf- und Abbau-Team kommt so ein Turnier nicht aus. An dieser Stelle ein Dankeschön an alle aktiven Helfer!



Seit Jahren ein fleißiger Helfer Thomas Goldfuß.

Unsere erfahrene Turnierleitung: Jürgen Goblirsch & Gerhard Heder

Auch das Interesse der Öffentlichkeit war ungebrochen groß.



Die 2. Bürgermeisterin Renate Schroff begrüßt die Sportler.

Die 2. Bürgermeisterin Renate Schroff ließ es sich nicht nehmen, die Sportler am ersten Turniertag persönlich zu begrüßen.

Das Turnier begann am Samstag mit der B- und C-Klasse.

Hier stellte sich bald heraus, dass die gesetzten Spieler auch tatsächlich die Favoritenrollen im Teilnehmerfeld übernehmen sollten.

So setzte sich in der B-Klasse mit Jürgen Gottinger vom CVJM Erlangen ein Routinier durch und gewann klar alle 6 Partien. Auf Platz 2 mit 5:1 gewonnenen Spielen kam Harald Gastel vom TSV Burgau. Die einzige

Tischtennisabteilung

Dame im Feld Stephanie Thormann kam immerhin auf eine ausgeglichene Bilanz von 3:3, was einer guten Leistung im starken Teilnehmerfeld entspricht. Sie landete noch vor dem einzigen Herzogenauracher im Feld Sven Goblirsch (2:4) auf dem 12. Rang.

Auch in der Damen-/Herren C-Klasse setzte sich am Ende einer der gesetzten Kandidaten durch. Auch Jörg Herrmann vom TSV Rossfeld führte mit weißer Weste und 6 gewonnenen Partien ganz souverän das Teilnehmerfeld an. Er bezwang den Zweitplatzierten Martin Goldstein vom SV Garitz knapp mit 3:2 Sätzen. Stephanie Thormann, die als einzige Dame auch in der C-Klasse angetreten war, kam wieder mit ausgeglichener Bilanz von 3:3 Spielen auf einen guten 8. Platz.



An beiden Tagen sah man eine ganze Reihe von spannenden Partien.

Am Sonntag gingen dann gleich 3 Klassen an den Start. Es begann am Vormittag mit der „Königsklasse“, der A-Klasse, die zur Freude der Organisatoren mit 25 Teilnehmern „voll“ besetzt war. Erstaunlich ist immer wieder die Tatsache, dass sich in den letzten Jahren die Zusammensetzung des Teilnehmerfeldes in der A-Klasse ständig verändert. So musste es auch 2019 wieder einen neuen Stadtmeister geben, da der Vorjahressieger Iliyan Doychev vom TTC Tiefenlauter nicht verteidigte.

Es sollte an diesem Tag der Youngster im Feld allen anderen Konkurrenten das Fürchten lehren. Der erst 13-jährige Schüler Lorenz Schäfer vom TTC Kist - immerhin Zweitstärkster bei den Schülern A in ganz Bayern - musste zwar dreimal über die volle Distanz gehen (3:2 Sätze), holte sich aber am Ende mit 6 gewonnenen Partien sicher die Stadtmeisterkrone 2019. Er verwies Christoph Fredrich vom Post SV Bamberg und Christian Fredrich vom TTC Wohlbach auf die Plätze 2 und 3.



Der neue Stadtmeister der A-Klasse: Youngster Lorenz Schäfer (erster v. links).

Die beiden Damen in der A-Klasse Ronja Brüchert und Vanessa Bathelt landeten mit 2:4 bzw. 1:5 gewonnenen Spielen im unteren Drittel der Rangliste.



Siegerehrung.

In der mit 13 Startern schwächsten Klasse, der D-Klasse gab es allerdings ein hauchdünnes Kopf an Kopf Rennen. Gleich 4 Spieler lieferten sich extrem spannende Spiele und zu guter Letzt musste der direkte Vergleich bzw. der sog.-TTR-Wert den Ausschlag über den diesjährigen Stadtmeister der D-Klasse geben. Der spätere Sieger Sebastian Streicher von der SpVgg Erlangen verlor zwar gegen den zweiten Vladimir Bodyagin vom ASV Zirndorf. Dieser wiederum musste sich dem späteren Drittplatzierten Erdem Ören von der SpVgg Greuther Fürth geschlagen geben. Die „Blechmedaille“ holte sich schließlich Steve Häde von der hessischen TSG Züntersbach. In der zweitstärksten Teilnehmer Klasse E konnte sich der an 1 gesetzte Reinhard Steinbrecher vom CVJM Unterասbach nicht durchsetzen. Er verlor auch gegen einen der beiden Herzogenauracher Starter Matteo Ferraro mit 1:3 und landete am Ende abgeschlagen auf Rang 14.



Die beiden Herzogenauracher Cracks in der E-Klasse: Links Matteo Ferraro, Rechts. Thomas Goldfuß

In der D-Klasse noch mit der Bronzemedaille ausgestattet sicherte sich Erdem Ören in der E-Klasse ungeschlagen den Stadtmeistertitel. Er gewann alle 5 Partien vor den drei punktgleichen Verfolgern Christian Hauser, Heiko Lorz und Florian Dauer alle jeweils mit 4:1 gewonnenen Begegnungen.

Viele Teilnehmer bedankten sich wieder für die gute Organisation des Turniers bevor sie entweder noch zur Sommerkirchweih schlenderten, oder sich auf den direkten Heimweg machten.

Tischtennisabteilung

Die Ergebnisse der Stadtmeisterschaften 2019 im Überblick:

Damen/Herren A-Klasse:

1. Schäfer, Lorenz (TTC Kist)
2. Fredrich, Christoph (Post SV Bamberg 1928)
3. Fredrich, Christian (TTC Wohlbach)
4. Mill, Heiko (DJK SpVgg Effeltrich)

Damen/Herren B-Klasse:

1. Gottinger, Jürgen (CVJM Erlangen)
2. Gastel, Harald (TSV Burgau)
3. Krygier, Kevin (SV Neuhofer an der Zenn)
4. Höhn, Udo (CVJM Erlangen)

Damen/Herren C-Klasse:

1. Hermann, Jörg (TSV Rossfeld)
2. Goldstein, Martin (SV Garitz)
3. Müller Lukas (FT Würzburg)
4. Radeck, Jochen (DJK SpVgg Effeltrich)

Damen/Herren D-Klasse:

1. Streicher, Sebastian (SpVgg Erlangen)
2. Bodyagin, Vladimir (ASV Zirndorf)
3. Ören, Erdem (SpVgg Greuther Fürth e.V.)
4. Häde, Steve (TSG Züntersbach)

Damen/Herren E-Klasse:

1. Ören, Erdem (SpVgg Greuther Fürth e.V.)
2. Hauser, Christian (ATV 1873 Frankonia Nürnberg)
3. Lorz, Heiko (SV Frensdorf)
4. Dauer, Florian (TTC Birkenfeld)

Christian Hoschek

Mein Verein!

Leichtathletikabteilung

TSH Leichtathleten bei Süddeutscher und Bayerischer Meisterschaft erfolgreich!

Die weite Anreise zur Süddeutschen Meisterschaft der Männer/Frauen und U18 nach St. Wendel im Saarland hat sich für die vier TSH Leichtathleten mit ihrem Trainer Peter Müller gelohnt, denn sie konnten trotz der tropischen Temperaturen mit ganz starken Leistungen aufwarten.

Creve Armando Machava gewann über 400 m Hürden in 51,90 s deutlich, weshalb er es am Ende auch locker austrudeln ließ. Über die gleiche Distanz kam Sebastian Oertel in der U18 nach sehr gutem Beginn als Gesamtsechster in 59,56 Sekunden ins Ziel. Chiara Ebner (ebenfalls U18) zeigte gute Sprünge im Dreisprung und verpasste mit 10,87 m als Neunte nur hauchdünn das Finale der besten Acht.

Gleich in drei Disziplinen ging Zehnkämpfer Christoph Lange an den Start. Im 110 m Hürden Vorlauf am Samstag verbesserte er sich auf starke 15,10 s und im Finale belegte er mit 15,44 s Rang sieben. Am Sonntag folgte eine weitere Bestleistung, denn er überwand im Stabhochsprung erstmals 4,80 m, was in dem starken Feld Platz fünf bedeutete. Ohne Pause musste er schnell zum Hochsprungwettbewerb, der bereits begonnen hatte. Mit übersprungenen 1,95 m wurde er

Sechster und scheiterte nur hauchdünn an 1,99 m. Zeitgleich absolvierte Dario Tippmann in Friedberg bei Augsburg die Bayerische Mehrkampfmeisterschaft. In seinem überhaupt erst zweiten Zehnkampf konnte er sich mit 5180 Punkte nicht zuletzt dank eines ganz starken abschließenden 1500 m Laufs in 4:21,88 Minuten überraschenderweise die Bronzemedaille holen. Ein toller Erfolg für ihn.

Text + Fotos: Peter Müller

Heißmangel
Ingrid Prell
Lenzenbergstr. 38 • ☎ 0 91 32/6 12 38
91074 Herzogenaurach

MALEN & LACKIEREN
TAPEZIEREN
FASSADENARBEITEN / WDVS
STUCK-PUTZARBEITEN
TROCENBAU
SCHIMMELSANIERUNG

MEHLER!
Malermesterbetrieb

ADRESSE
Mehler GmbH
Einsteinstr. 15 b
Herzogenaurach

KONTAKT. INTERNET.
Tel. (0 91 32) 97 88
info@maler-mehler.de
www.maler-mehler.de

Leichtathletikabteilung

Nur eine Chance, aber die genützt!

Anfangs der Saison war die DM-Qualifikation zur 4x400m Staffel der U23 fest in der Planung der TSH Leichtathleten. Dann strich der DLV diesen Wettbewerb ohne ersichtlichen Grund. Kurzfristig wurde er jetzt aber doch noch in den Wettkampfplan aufgenommen und wird am 20. Juli in das Internationale Meeting in Rhede mit eingebaut. Kurzschnellläufer meldete Trainer Peter Müller seine Athleten für das Max Steger

Abend-Meeting in Augsburg, ohne spezielle Vorbereitung, aber mit der Hoffnung, dass die Jungs das auch so schaffen. Und obwohl die Herzogenauracher keine Konkurrenz hatten und meilenweit vorne weg liefen, nutzten Marius Laib, Lars Meschede, Sebastian Oertel und Justus Santjer mit einer starken Vorstellung die einzige Chance und qualifizierten sich mit einer Zeit von 3:30,39 Minuten für die Deutschen Meisterschaften. Respekt für diese tolle Leistung!

Text + Foto: Peter Müller



Leichtathletikabteilung

Fünfmal Edelmetall für TSH Leichtathleten

Im altherwürdigen Rosenaustadion in Augsburg wurden die Bayerischen Einzelmeisterschaften der Leichtathleten ausgetragen und Trainer Peter Müller reiste mit seinen Mehrkämpfern an, um einige Disziplinen zur Vorbereitung auf die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften Mitte August zu absolvieren. Dass dabei sogar fünf Medaillen herausprangen war zum Teil überraschend, aber umso erfreulicher.

Über 110 m Hürden standen gleich drei Herzogenauracher im Finale. Florian Lickteig bestätigte mit 14,79 s seine Zeit aus dem Vorlauf (14,78 s) und holte Silber. Andre Zahl gewann Bronze in 15,30 s, nachdem er im Vorlauf mit 15,05 s eine neue persönliche Bestzeit sprintete. Und Niklas Wiesener komplettierte als Fünfter das starke Abschneiden der TSH'ler.

Ausgezeichnete 2,03 m im Hochsprung bescherten Christoph Lange die Bronzemedaille und auch die 2,06 m riss er nur knapp. Auch er hatte sich für das Hürdenfinale qualifiziert, verzichtete jedoch darauf, da er zeitgleich im Stabhochsprung antrat, wo er sich diesmal aber mit 4,40 m und Rang acht zufrieden geben musste.

Absolut überraschend landete Dario Tippmann in seinem ersten 400 m Hürden Rennen überhaupt in starken 56,88 s auf Rang drei. Nach seinem dritten Platz bei den Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften bereits sein zweiter Coup. Und auch Marius Laib registrierte anfangs gar nicht, dass er mit seinen 54,80 m im Speerwurf als Dritter aufs Treppchen durfte. Er hatte nach Zeitplan-verschiebungen fast zeitgleich im Weitsprung anzutreten, wo er auf ordentliche 6,68 m flog. In Zehnkampfmanier konnte er in beiden Disziplinen nur drei Versuche absolvieren.

Weitere gute Platzierungen gab es für Florian Lickteig im Weitsprung, wo er mit 6,81 m Vierter wurde, für Justus Santjer, der mit neuer Bestzeit (57,55 s) Fünfter über 400 m Hürden wurde und für Chiara Ebner bei der weiblichen U18, die mit 10,44 m ebenfalls Platz fünf im Dreisprung belegte. Die 4x100 m Männerstaffel in der Besetzung Florian Lickteig, Christoph Lange, Andre Zahl und Marius Laib landete auch auf Rang fünf in 43,68 s.

Über 400 m steigerte sich Lars Meschede auf starke 51,23s und wurde in dem hochkarätigen Feld Achter. Christopher Zahl büßte nach schnellem Beginn am Ende Zeit ein und erreichte nach 53,67s das Ziel, was Rang 18 bedeutete.

Bei den Frauen wurde Anna Dupke Achte im Weitsprung mit 5,16 m und Zehnte im Hürdensprint mit 16,14 s.

400 m Hürdenläufer Creve Machava durfte nur außer Konkurrenz starten und sprintete die 100 m in 11,02 s und die 200 m in 21,91 s.

Text: Peter Müller



Leichtathletikabteilung

Platz sechs in Deutschland

Mit einem starken Auftritt konnten die Leichtathleten der TSH ihr Ziel verwirklichen und bei der Deutschen U23 Meisterschaft über 4x400m, die wie berichtet im Rahmen des internationalen Meetings in Rhede stattfanden, ihre Qualifikationszeit um über eine Sekunde steigern und, an Position acht gemeldet, noch zwei Plätze gut machen.

Marius Laib startete schnell und hielt sich gegen die starken Konkurrenten aus Mainz und den anderen Langsprinthochburgen Deutschlands wacker. Nach einem guten Wechsel legte Lars Meschede los wie die Feuerwehr, machte einige Plätze gut und hatte am Ende auch noch ein hervorragendes Stehvermögen. Mit einem weiteren guten Wechsel auf Youngs-

ter Sebastian Oertel, der bis zuletzt fightete, waren die Herzogenauracher immer noch gut dabei. Justus Santjer lieferte sich als Schlussläufer noch einen heißen Kampf um Platz fünf mit dem Mann von der LG Kreuztal. Nach mehreren Führungswechseln blieb die Uhr bei 3:29,17 Minuten für die TSH'ler stehen. Das bedeutete Rang sechs mit neuer Bestzeit. Somit hatte sich die weite Anreise nach Rhede durchaus rentiert, obwohl Creve Armando Machava, der in dem international top besetzten 400m Hürden Rennen als Drittschnellster gemeldet war, wegen einer leichten Oberschenkelverletzung von Trainer Peter Müller kurzfristig abgemeldet wurde, um das Risiko einer größeren Verletzung vorzubeugen.

Text: Peter Müller
Foto: Werner Meschede



Hier macht mir
Sport richtig Spaß!



Triathlonabteilung

BAYRISCHE MEISTERSCHAFT IN EINSELZEITFAHREN

Jochen Blasch von der TS Herzogenaurach startete bei der Bayrischen Meisterschaft im Einzelzeitfahren in Zeilitzheim. Im Herzen der Weinregion um Volkach waren 18 km in 2 Runden auf gesperrter Strecke zu fahren. Der Start erfolgte mit je 1min Zeitabstand von Teilnehmer zu Teilnehmer. Um 14 Uhr bei voller Mittagshitze 28 Grad ging Blasch auf die Strecke. Voll motiviert und mit guten Beinen legte er die erste Runde von 9 km mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 45 km/h zurück. 3 Wendepunkte pro Runde sorgten nicht gerade für einen runden Tritt. Das hohe Tempo konnte leider in der zweiten Runde nicht gehalten werden. Blasch freute sich dennoch über die gute Gesamtleistung und wurde mit einer Zeit von 25:10 min (43 km/h) mit dem 7. Platz in der Hobbyklasse belohnt. Fabian Ness vom VC Mindelheim siegte mit 24:35 min.



Überragender Wettkampftag am Rothsee

Am Sonntag den 23.06.2019 wurde der Triathlon-Klassiker am Rothsee zum 31. Mal ausgetragen und es standen zwei Triathletinnen (Bianca Bucher, Susanne Ort) und fünf Triathleten Georg Krämer, Patrick Heil, Andreas Mühlmeister, Wolfgang Dormann, Andreas Hoffmann) von der Turnerschaft am Start. Ins Wasser ging es wie in den vier Jahren zuvor ohne Neopren-Anzug, da der Rothsee mit 23,4 Grad angenehm temperiert war.

Als erstes ging unser Senior Georg Krämer in der ersten Startgruppe ins Wasser 5 Minuten später gefolgt von unseren Damen die um 9:05 in der ersten reinen Damenstartgruppe das Rennen aufnahmen. Danach gingen im Abstand von 10 Minuten die weiteren Herren an den Schwimmstart, die TSH Athleten waren alle samt in den vorderen Startgruppen 3 und 4 an der Reihe. Das Schwimmen verlief sehr gemischt, wie im Freiwasser üblich nahmen manche etwas mehr Meter mit in die erste die Wechselzone, aber alle kamen etwa in ihrem Leistungsbereich durch die erste Disziplin.



Auf dem Rad konnte Georg Krämer seine Führung in seiner Altersklasse in der ersten Disziplin auf den späteren Sieger der AK 65 leider nicht halten und wechselte nach einer soliden Radleistung auf die Laufstrecke. Susanne Ort konnte mit einer guten Radleistung als Zweite Ihrer Altersklasse auf die Laufstrecke gehen, knapp 5 Minuten später gefolgt von Bianca Bucher. Mit ihrer Radzeit sehr zufrieden sein konnten auch Patrick Heil, Andreas Mühlmeister und Andreas Hoffmann die alle mit 1:10 bzw. 1:14 einen ordentlichen Durchschnitt auf den Asphalt um Hiltspolstein zauberten und Guten Mutes in die Laufschuhe wechselten. Unser Senior konnte auf den ersten der beiden zu laufenden Runden leider keine Zeit mehr auf den Führenden gut machen und musste noch etwas Zeit auf den späteren Sieger einbüßen. Susanne Ort konnte sich auf der Laufstrecke kurzzeitig an die Spitze Ihrer Altersklasse setzen musste auf den letzten Metern aber dann doch noch eine erfahrene Langdistanz-Starterin passieren lassen. Bianca Bucher kam auch noch knapp zwei Minuten näher, konnte sie zwar nicht mehr einholen, aber verbesserte ihre Laufzeit aus dem Vorjahr um 1 1/2 Minuten. Patrick Heil konnte durch eine starke Laufleistung am Ende den dritten Platz in seiner Altersklasse halten und kam als Dritter der AK 45 ins Ziel. Andreas Mühlmeister musste seinem starken Radsplit etwas Tribut zollen, kämpfte sicher aber stark ins Ziel und auch Andreas Hoffmann konnte seine Erwartungen auf der Laufstrecke nicht ganz erfüllen und ärgerte sich vor allem über die fehlenden 4 Sekunden die für eine Zeit unter 2:30 fehlten.

Nach einer kühlen Erfrischung im Ziel durften erfreulicherweise drei TSH Athleten an der Siegerehrung teilnehmen. Susanne Ort wurde als Zweite in der Al-

Triathlonabteilung

tersklasse 35 geehrt, Georg Krämer als Zweiter in der Altersklasse 65 und Patrick Heil als Dritter in der Altersklasse 45.

Bianca Bucher	2:46:43 (32:13/1:24:49/46:31)
Susanne Ort	2:42:07 (29:39/1:21:22/48:16)
Wolfgang Dormann	2:49:35 (30:32/1:24:49/50:05)
Patrick Heil	2:22:04 (27:46/1:10:29/40:48)
Andreas Hoffmann	2:30:03(29:09/1:10:58/47:05)
Georg Krämer	2:44:19 (29:44/1:23:05/48:07)
Andreas Mühlmeister	2:42:04 (35:20/1:14:13/49:12)

Petra und Swen in der PUMA Staffel beim Mainova Ironman Frankfurt

Am letzten Juni Wochenende fanden bei historischen Temperaturen von bis zu 40 Grad Celsius die Europäischen Meisterschaften im Triathlon über die Langdistanz in Frankfurt statt. Am 30. Juni ab 6:25 Uhr galt es für die 3000 Teilnehmer aus 81 Nationen, 3,8 km Schwimmen, 185 km Radfahren und 42,195 km Laufen zu bewältigen. Neben den Einzelstartern gingen ebenfalls 6 Staffeln mit je bis zu 4-6 Startern des Hauptsponsors Mainova an den Start. Neben Elitestaffeln um ehemalige Weltmeister wie Normann Stadler oder Profiathleten, kämpften vier Triathlonanhänger von PUMA/TSH mit der Distanz und Hitze. Schwimmerin Nela Tesch benötigte für 3,8 km Schwimmen 1.07 Std., die darauffolgenden 185 km Radfahren meisterte Petra Sticker in 6.04 Stunden, den Marathon teilte sich Camil Kaanen und Triathlon Coach Swen Sundberg. Swen Sundberg konnte mit guter soliden Laufleistung noch einige Plätze und Zeit für die Staffel gut machen.

Praxis für Naturheilkunde Rosemarie Weber

➤ Heilpraktiker/in · Physiotherapeut/in

Am Hans Ottenberg 10, 91074 Herzogenaurach
Tel. 39 11

- Altbewährte und neuentwickelte Therapiekonzepte nach osteopathischen, energetischen und chinesischen Behandlungsprinzipien (u.a. Akupunktur, Neuraltherapie, NPSO nach Siener)

3,8 km Schwimmen - Nela Tesch - 1:07 Stunden
185 km Radfahren - Petra Sticker - 6:04 Stunden
21 km Laufen - Camiel Kaanen - 1:44 Stunden
21 km Laufen - Swen Sundberg - 1:30 Stunden
Gesamtzeit: 10:40 Stunden

Nach 10:40 Stunden beendeten Nela, Petra, Camiel und Swen auf dem berühmten Römerberg in der Frankfurter Innenstadt ihr Rennen als Team mit einem gemeinsamen Zieleinlauf. Die PUMA Athleten Staffel wurden nach der Staffel aus Profi-Athletinnen die zweite Staffel beim Ironman in Frankfurt „Ein mega Team-Event und ein Tag, die mir ewig in Erinnerung bleiben wird.“ – Nela



ProLeiT.

Mit Ausdauer zum Erfolg
Deine Ausbildung bei ProLeiT

www.proleit.de/ausbildung

Triathlonabteilung

5 TSH Triathleten beim Challenge Roth

Der Start beim weltgrößten Langdistanz Triathlon, der Challenge Roth war ein einzigartiges Erlebnis und man erlebt jedes Mal aufs Neue, warum dieses Rennen einfach der beliebteste der Welt ist. So lautet das Fazit der fünf Sportler der TS Herzogenaurach, die im Roth starten waren. Patrik Heil wagte sich als Einzelstarter an die Herausforderung. Als Schwimmer kamen Christof Rucki und Andreas Hoffmann zum Einsatz, sowie Jochen Blasch und Georg Geinzer als Radfahrer ihrer jeweiligen Staffel.

Die Tage vor dem Rennen wurde viel diskutiert, gehofft und gebangt ob sich der Kanal auf die für ein

Neoprenschwimmen erforderlichen 24,5 Grad abkühlt oder nicht. Gegen Mittag am Tag vor dem Rennen wurde dann je nach Standpunkt gute oder schlechte Nachricht vom Veranstalter über offizielle Kanäle und Social Media bekannt gegeben, dass das Schwimmen mit Neoprenanzug erlaubt ist. Als Einzelstarter ging Patrick Heil um 6:55 an den Start und konnte bereits nach 1:03 Std in die Wechselzone einbiegen. Die Staffeln starteten erst in drei Startgruppen um 9:00. Andreas Hoffmann konnte das Schwimmen in 1:08 beenden und an seinen Radfahrer Georg Geinzer übergeben, fünf Minuten danach kam Christof Rucki aus dem Wasser. Kurz darauf wurde auch Jochen Blasch auf die 2 Radrunden geschickt. Auf der Radstrecke war es aufgrund des nächtlichen Regens etwas nass, aber spätestens



Triathlonabteilung

als die Staffelfradfahrer die ersten Kilometer gefahren waren war die Strecke trocken und die Temperaturen auch im angenehmen Bereich nachdem es anfangs noch etwas zu kühl für manche Athleten war. Gegen Mittag nahm der Wind auf der Strecke deutlich zu und blieb bis zum Nachmittag stark aus nordwestlicher Richtung. Dies machte die zweite Runde der Einzelstarter schon langsamer, die Staffelfahrer bekamen dies dann noch deutlicher zu spüren. So konnte Patrick Heil mit einer sehr guten Radzeit von 5:14 und einem Schnitt von 34 km/h den Marathon in Angriff nehmen. Jochen Blasch stieg mit einer für diese Bedingungen hervorragenden Radzeit von 4:34 in der Wechselzone 2 ab und fuhr einen Schnitt von 39,2. Zum Vergleich David McNamee, der Dritte der Weltmeisterschaft von Hawaii 2018 fuhr 4:31.

Ebenfalls sehr zufrieden war Georg Geinzer, der mit einer Zeit von 5:10 und einem Schnitt von 34,5 an seinen Marathonläufer übergab.

Patrick Heil hatte einen guten Start in den Marathon, konnte gegen Ende sein Tempo nicht mehr halten und finishte in einer starken Gesamtzeit von 10:20. Die Staffel von Jochen Blasch kam nach 10:14 ins Ziel, die Staffel mit Andreas Hoffmann und Georg Geinzer nach 10:46. Christof Rucki beendete das Rennen mit seiner Staffel nach 11:34. Einmal mehr war der Start beim weltgrößten Langdistanz Triathlon ob in der Staffel oder im Einzel ein einzigartiges Erlebnis und man erlebt jedes Mal aufs Neue am eigenen Leib warum dieses Rennen einfach der beliebteste Triathlon der Welt ist.

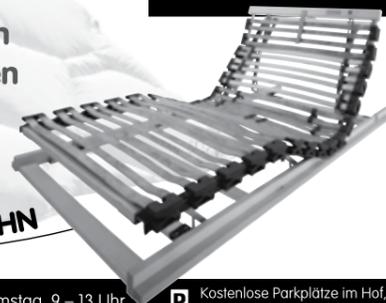


Maßgeschneiderte Schlafsysteme auch für Sportler

Unsere Lattenroste und Matratzen
liefern wir kostenlos und entsorgen
die Altware für Sie

NEU: Marken-Nachtwäsche für SIE und IHN

Welker
Schlafkultur
die Betten- & Wäscheprofis



Hauptstraße 51 · 91074 Herzogenaurach Tel. 09132 – 4787 · Öffnungszeiten: Mo – Fr 9 – 18 Uhr · Samstag 9 – 13 Uhr

Kostenlose Parkplätze im Hof, Einfahrt Steggasse

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

Triathlonabteilung

32. Hersbrucker Volkstriathlon

Am Sonntag den 30.06. fand der ins Hersbruck der in unserer Abteilung sehr beliebte Klassiker in Hersbruck statt. Es handelt sich um einen Volkstriathlon bei dem 300m geschwommen, 20 km auf einer sehr selektiven Radstrecke gefahren und zum Abschluss noch 5 km gelaufen werden. Verlass war

wie immer auf unseren Senior Georg der in seiner Altersklasse wie schon eine Woche zuvor den zweiten Platz belegte, er kam nach 1:16:01 ins Ziel. Die anderen TSH Starter Marcel, Andreas Kraus und Andreas Mühlmeister verpassten mit zwei vierten und einem sechsten ja in der AK 40 und 450 nur knapp das Podest. Marcel finishte nach 1:08:31, Andreas Kraus nach 1:09:50 und Andreas Mühlmeister nach 1:12:51.



WAREMA Markisen

Design für Ihre Terrasse
Kassetten-Markise 680

immer neue Wohnideen

RAUM AUSSTATTUNG
DREBINGER
GmbH & Co. KG

Fon 09132 - 4644
Fax 09132 - 40176
www.drebinger.de
info@drebinger.de
Hauptstraße 44
91074 Herzogenaurach

GUBESCH GROUP

Wir verstärken unser Team

Für Erfahrene:

Werkzeugkonstrukteur Spritzguss (m/w/d)
Projektmanager Werkzeug- u. Prototypenbau (m/w/d)

Für Neueinsteiger:

Ausbildung zum

- Verfahrensmechaniker (m/w/d)

Mehr Informationen unter:
www.gubesch-group.de

YOUR PLUS IN PLASTICS.



Abteilungsgeschehen:

Allgemeine Infos: [Abteilungs-Homepage](#)

<http://www.laufsport.tshertzogenaurach.de/>
E-Mail: laufsport@tshertzogenaurach.de

Vorschau:

Einladung zur Wanderung in der Fränkischen Schweiz

Bei der diesjährigen Wanderung am 28.09.2019 bewegen wir uns im Süden der Fränkischen Schweiz. Wir starten unsere Wanderung in Egloffstein. Im Trubachtal geht es mal römisch, mal keltisch inspiriert hinauf zur Kirchenruine Dietersberg, dann weiter nach Thuisbrunn. In Thuisbrunn verspern wir im Brauereigasthof Seitz und können ein naturbelassenes dunkles Kellerbier oder naturtrübes Pils/ Weizen genießen.

Weiter geht es über Neusles in Richtung Gräfenberghüll und dann geradeaus auf Gräfenberg zu. Wir erfreuen uns am herrlichen grünen Ausblick vom Kriegerdenkmal in Gräfenberg ins Kalkbachtal und wandern durch das sehenswerte alte Scheunenviertel direkt in die Altstadt. Wir werden im urigen Friedmann's Braustüberl erwartet und können beim frisch gezapften hauseigenen Bier und den bekannt leckeren traditionellen fränkischen Speisen den Tag ausklingen lassen.



Die Wanderung wird von unserem Reisebus begleitet. Nach jeder Teilstrecke besteht die Möglichkeit, die Wanderstrecke abzukürzen.

Länge ca. 11 km, Schotter- und Waldwege, Asphalt bei/in den Orten. Relativ viel freie, hoffentlich sonni-

ge Abschnitte, lichte Buchenwaldepisoden. Anstiege 260 m, Abstiege 225 m, festes Schuhwerk und Wasser mitnehmen!

Abfahrt: 09:00 Uhr Parkplatz Weihersbach
Rückkehr: ca. 20:00 Uhr

Die Kosten je Teilnehmer betragen ca. € 15,- bis € 20,-, eine Reisekostenübernahme durch die Laufsportabteilung ist leider nicht möglich.

Anmeldungen bitte bis zum 31.08.2019 bei Jörg Allerdissen (joerg.allerdissen@herzovision.de)

Sportgeschehen:

33. Burgholzlauf Scheßlitz

Die Laufgruppe Scheßlitz lud am Sonntag, 23.6.2019, zu ihrem landschaftlich reizvollen Burgholzlauf ein. Zwei Läufe davon, der Jura Trail und der Optik-Kastner-Lauf zählten für die Wertung des dortigen Raiffeisencups. Die Temperaturen waren bereits beim Start um 9 Uhr sommerlich, dafür führten aber große Teile der Strecke durch den schattigen Wald.



v.l.: Mi. Wershofen, Ma. Wershofen, J. Schwabe, D. Benkert

Johannes Schwabe und Michael Wershofen meldeten sich für den anspruchsvollen Jura-Trail, der auf einer Länge von 16 km 450 Höhenmeter und sieben Trails aufwies. Gleich zu Beginn erfolgten mehrere steile Anstiege zunächst bis zur Gügelkirche, anschließend dann die Jurahöhen bei Neudorf. Johannes lief ein konstant schnelles Rennen und finishte als Gesamtschlechtester und zweiter in seiner Altersklasse mit einer hervorragenden Zeit von 1:11:06 h. Auch Michael war mit seiner Leistung und seiner Finisherzeit von 1:30:06 h und dem 6. Platz in seiner Altersgruppe sehr zufrieden.

Beim Optik-Kastner-Lauf, dem „Original“ des Burgholzlaufes, mussten 120 Höhenmeter in etwas mehr als 10 km zurückgelegt werden. Dietmar Benkert und Martina Wershofen machten sich an diese Aufgabe. Dietmar belegte trotz einiger Schmerzen den 5. Platz in seiner Altersklasse in einer Zeit von 55:23 min, Martina wurde Altersklassenzweite in 50:10 min.

Volkslauf 10 km	Platz	AK	Zeit [min]
Benkert, Dietmar	5	M55	55:23
Wershofen, Martina	2	W50	50:10

Jura Trail 16 km	Platz	AK	Zeit [h]
Schwabe, Johannes	2	M35	1:11:06
Wershofen, Michael	6	M55	1:30:06

34. Weisendorfer Hochstraßenlauf

Am 29. Juni fand in Reuth bei Weisendorf wieder der traditionelle Hochstraßenlauf statt. Temperaturen von deutlich über 30 Grad im Schatten machten den Hochstraßenlauf dabei zu einem richtigen Hochtemperaturlauf. Immerhin führte die Hälfte der Strecke vom Hauptlauf durch den Reuther Wald, sodass die Läufer wenigstens hier Schatten fanden. Die hohen Temperaturen sorgten aber auch dafür, dass die Teilnehmerzahlen im Hauptlauf um ein Drittel im Vergleich zum Vorjahr sanken, während sie im Gegensatz dazu bei den Walkern sogar gleich blieben.



v.l.: D. Benkert, J. Schwabe

Während Johannes Schwabe im vergangenen Jahr noch Konkurrenz in Form von zwei Äthiopiern und Jürgen Wittmann (damals LAC Quelle Fürth) hatte, fehlten die drei diesmal. In diesem Jahr kam die Konkurrenz von den Brehm Titan Runners in Gestalt von Swen Sundberg und Angela Lindberg, vormals Kühnlein. Obwohl Johannes etwas langsamer als im letzten Jahr lief, konnte er die beiden in Schach halten und holte den Gesamtsieg bei den Männern. Angela Lindberg drehte richtig auf, unterbot die Siegerzeit bei den Frauen vom letzten Jahr gleich um über 5 min und kam als Gesamtdritte ins Ziel. Dietmar Benkert kam mit den Temperaturen gut zurecht und war sogar eine halbe

Minute schneller als im Vorjahr, kam aber trotzdem nur auf den undankbaren vierten Platz.

Beim Walking war die TSH diesmal nur mit einem Aktiven vertreten. Udo Rahn belegte bei den Männern den 5. Platz.

Hauptlauf 10 km	Platz	AK	Zeit [min]
Schwabe, Johannes	1	M35	38:13
Benkert, Dietmar	4	M55	54:15

Walking 7,5 km	Platz	AK	Zeit [min]
Rahn, Udo	5	M	57:29

6. Maintal-Ultratrail Veitshöchheim

In den Weinbergen nördlich von Veitshöchheim fand am 13. Juli bereits zum 6. Mal der Maintal-Ultratrail statt. Dieser Trail ist ursprünglich aus dem Wunsch entstanden, die tolle Landschaft am Maindreieck mit malerischen Blicken auf Weinberge und das Maintal auch anderen Trailern nahe zu bringen.

Außer dem Ultratrail über 64,5 km und 1700 Höhenmeter wurden auch ein T30 mit 30 km und ein T13 mit dementsprechend 13 km angeboten. Der T30 mit immerhin auch noch 720 Höhenmetern wurde in diesem Jahr dazu noch für die 1. Bayerische Trail-Meisterschaft über 30 km gewertet.

Neben 276 anderen Teilnehmern nahm auch Johannes Schwabe als einziger TSH-Starter diese Herausforderung an. Mit seiner Zeit von 2:36:57 h erreichte er in der M35 den 13. Platz in der allgemeinen Wertung und Platz 9 in der Wertung für die Bayerische Meisterschaft. Gesamtsieger wurde Markus Brennauer vom TSV Penzberg mit einer fantastischen Zeit von 2:03:20 h.

Sportticker

Bayer. Seniorenmeisterschaft Lauf/Sprung Herzogenaurach

Die TS-Herzogenaurach war in diesem Jahr am 11. Mai der ausrichtende Verein für obige Meisterschaften, jedoch nur für die Bereiche Lauf und Sprung. Zwei Athleten der TSH hatten gemeldet; Johannes Schwabe, M35, für 800 m und 5000 m, sowie Willi Scheidt, M80, für die Sprintstrecken 100 m, 200 m und 400 m.

Leider konnte Willi seinen Heimvorteil nicht nutzen und wurde 3 mal knapp geschlagen und jeweils auf den 2.

Platz verwiesen. Seine Einzelzeiten waren 16:13 Sek. über 100 m, 34:06 Sek. über 200 m und 82:78 Sek. über 400 m. Der knappste Rückstand war bei 200 m, wo nur 4/100 zum Sieg gefehlt haben.

Johannes Schwabe, der am Abend seine beiden Läufe bestritt, wurde 2. über 800 m in 2:11,73 Minuten und 3. über 5000 m in 17:21,81 Minuten. Mit diesen Ergebnissen konnte er sein Versprechen bei seinen Freunden einlösen, einen Platz auf dem Treppchen zu erreichen.

Weitere Wettkampfergebnisse:
www.laufsport.tshherzogenaurach.de

Vorschau:

Vorschau: Laufveranstaltungen 2019

- 04.08. 10. Kapellenlauf Vorra
4. Lauf zum Raiffeisen-Cup
<http://www.laufclub-vorra.de>
- 01.09. 20. Fränkische Schweiz-Marathon
<https://www.fs-marathon.de>
- 07.09. 4. Gremsdorfer Kerwalauf
<https://kerwalauf-gremsdorf.de>
- 14.09. 33. Erlanger Arcaden-Lauf
<https://www.arcadenlauf.de>
- 21.09. 11. Kemmerner Kuckuckslauf
5. Lauf zum Raiffeisen-Cup
<https://www.kemmerner-kuckuckslauf.de>
- 27.09. 9. ERH Vitallauf
<https://www.wkm-iad.de/vital.html>
- 06.10. 27. RIBE -Citylauf Schwabach
<https://www.tv1848schwabach.de/citylauf>

Laufanmeldungen für alle Wettkämpfe bitte rechtzeitig an Laufwart Karsten Minde.



Das kleine Lauf-ABC

Zeitlupe:

Elektronisches Hilfsmittel, um der Normalität des Laufs mehr Dramatik entlocken zu können. Besonders beliebte Motive: Fehlstarts, Stürze oder das gemeinschaftliche Fällen des Hürdenwaldes aus der totalen Totale.

Trainingszeiten:

Training: Samstag	14:00 Uhr
Sonntag	08:00 Uhr Gruppe 1
Sonntag	09:00 Uhr Gruppe 2
Dienstag	18.30 Uhr
Lauftreff: Donnerstag 18.30 Uhr danach Stammtisch in der TSH-Gaststätte	



TSH Kursprogramm für Gesundheits- und Fitnesssport ab September 2019
 Das Kursprogramm beinhaltet feste, befristete Angebote mit gesonderter Anmeldung. Freie Plätze nach Verfügbarkeit.
 TS-Geschäftsstelle, Adalbert-Stifter-Str. 50, Tel. 09132 1054, info@tsherzogenaurach.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Do. 09:00 - 12:00 und 16:00 - 18:00 Uhr.

M: TSH Mitglieder KM: TSH Kursmitglieder

Kursnummer und -name	Kursleiter/in	Start	Kursgebühr		Termin	Ort	Teilnehmer
			M	KM			
G 1: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	Inge Jaremenko	18.09.	30 €	80 €	Mi. 09.00 - 10.00	TS-Saal	min./max. 12/20
G 1a: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	Inge Jaremenko	18.09.	30 €	80 €	Mi. 10.00 - 11.00	TS-Saal	12/20
G 2: Wirbelsäulengymnastik	Inge Jaremenko	18.09.	30 €	80 €	Mi. 18.00 - 19.00	TS-Saal	12/20
G 6: Stretching + Faszientraining	Peter Müller	25.09.	30 €	80 €	Mi. 20.00 - 21.00	TS-Saal	12/25
G 9: Fitnesstraining für Damen vormittags	Peter Müller	26.09.	30 €	80 €	Do. 09.00 - 10.00	TS-Kraftraum	8/14
G 9a: Fitnesstraining für Damen	Peter Müller	23.09.	30 €	80 €	Mo. 20.45 - 21.45	TS-Kraftraum	8/14
G 13: Fascial Fitness	Anca Ott	24.09.	80 €	120 €	Di. 08.45 - 10.00	TS-Jgr.	10/12
G 14: Pilates und Faszien	Anca Ott	24.09.	80 €	120 €	Di. 10.15 - 11.30	TS-Jgr.	10/12
G 4: Yoga (neu)	Vesna Halkias	16.09.	40 €	90 €	Mo. 09.30 - 10.30	TS-Jgr.	8/14
K 1: Moderner Kindertanz 5 - 8 Jahre (neu)	Melissa + Laura Schöpp	27.09.	40 €	90 €	Fr. 15:15 - 16:15	TS-Saal	mind. 8
K 2: Moderner Kindertanz 9 - 12 Jahre (neu)	Melissa + Laura Schöpp	27.09.	40 €	90 €	Fr. 16:15 - 17.15	TS-Saal	mind. 8
F 1: High Intensity Interval Training HIIT (neu)	Susanne Lechner	16.09.	30 €	80 €	Mo. 19.00 - 19.45	TS-Saal	mind. 8
F 33: Zumba (neu)	Cintia Körner	19.09.	40 €	90 €	Do. 18.30 - 19.30	TS-Saal	mind. 8
F 24: Muskelaufbautraining	Peter Müller	26.09.	30 €	80 €	Do. 20.45 - 21.45	TS-Kraftraum	8/14
F 30: Pilates Basic Intermediate	Emilie Daut-Leroy	12.09.	40 €	90 €	Do. 09.00 - 10.00	TS-Jgr.	mind. 8
F 31: Pilates Basic (Anfänger) > nur 8 Std! (neu)	Emilie Daut-Leroy	19.09.	32 €	72 €	Do. 10.00 - 11.00	TS-Jgr.	mind. 8
F 32: Pilates Basic Intermediate (Fortgeschrittene)	Emilie Daut-Leroy	11.09.	40 €	90 €	Mi. 19.15 - 20.15	TS-Jgr.	10/12
K 7: Lauftraining für Kids (6 - 15 Jahre) (neu)	Andreas Köberlein/Peter Müller	10.09.	30 € ¹	70 € ¹	Di. 16:30 - 17.30	TS-Platz	keine

¹ für Teilnehmer kostenfrei; Kursgebühren trägt Abteilung Laufsport



TSH Kursprogramm

G 1/G 1a/G 2 Wirbelsäulengymnastik (Inge Jaremenko)

Die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule den nötigen Halt geben, sollen gelockert, gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit erhalten bzw. verbessert werden. Wir arbeiten mit verschiedenen Klein-geräten wie z. B. Theraband, Schwingstab, Retondo-ball, Pezziball. Für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten ist dieser Kurs ideal.

G 6 Stretching + Faszientraining (Peter Müller)

Mangelnde Beweglichkeit aufgrund verkürzter Muskeln führt bei vielen Menschen zu Beschwerden im Bereich des Rückens und der großen Gelenke. Dieser Kurs zielt deshalb auf die Verbesserung der Beweglichkeit ab. Alle wichtigen Muskeln und die Muskelfaszien werden mit verschiedenen Übungen gedehnt

G 9/G 9a Fitnesstraining für Damen (Peter Müller)

In diesem Kurs 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.

G 13 Facial Fitness (Anca Ott)

In diesem Kurs erwartet Sie ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Ziel verklebte und Schmerzen bereitende Bindegewebsstrukturen zu lösen, ein gesundes, elastisches, zugleich aber auch reißfestes und widerstandsfähiges Bindegewebe aufzubauen. Methoden der Eigenmassage und spezielle Beweglichkeits- und Kraftübungen werden ergänzt durch fokussierte Körperwahrnehmung und differenzierte Atemkoordination. Diese helfen Fehlbelastungen zu erkennen, ihnen gezielt entgegen zu wirken und Ihr körperliches wie seelisches Wohlbefinden dauerhaft zu steigern.

G 14 Pilates + Faszientraining (Anca Ott)

In diesem Kurs werden klassische Pilatesübungen ergänzt durch fasziale Massagetechniken sowie spezielle Beweglichkeitsübungen aus dem Fascial Fitness. Diese helfen zu Beginn den Muskeltonus zu senken, den eigenen Körper differenziert wahrzunehmen sowie effektiver anzusteuern. Auf diese Weise gelingt es die Funktionalität der Kraftkoordinationsübungen zu steigern.

G 4 Yoga (Vesna Halkias)

Yoga bedeutet Einheit. Ziel ist es, Geist, Seele und den Körper in Einklang miteinander zu bringen. In diesem Kurs versuchen wir durch sanfte körperliche Übungen sowie Atemübungen, Meditation und Entspannungs-

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- und Ski-Service, sowie 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

techniken zu mehr Vitalität zu kommen. Ebenso möchten wir mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erreichen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yogamatte und wenn sie wünschen eine Decke mit.

F 1 HIIT - High Intensity Interval Training (Susanne Lechner)

Beim Intervalltraining, oder auch HIIT genannt, wird in kurzer Zeit hochintensiv die Kraftausdauer gefördert. Ein bunter Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten sorgt für Abwechslung bei den einzelnen Kurseinheiten. Die schnell aufeinander folgenden Belastungs- und Erholungsphasen gestalten das Training kurzweilig und natürlich schweißtreibend!

F 33 Zumba (Cintia Körner)

Langweilige Fitnesskurse mit immer denselben eintönigen Schrittfolgen gibt es bei Zumba nicht. Die latein-amerikanischen Rhythmen reißen mit, die Verbindung von Sport und Party ist gelungen. Mit Zumba tanzen Sie Ihre lästigen Pfunde einfach weg und bringen Ihren Körper mit Leichtigkeit wieder in Form. Sie brauchen dafür weder Vorwissen, noch tänzerisches Talent! Probieren Sie es aus, ABER VORSICHT! Suchtgefahr!

F 24 Muskelaufbautraining (Peter Müller)

In diesem Kurs wird ein gezieltes Muskelaufbautraining unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes durchgeführt. Der ganze Körper soll harmonisch gekräftigt werden. Um Muskelverkürzungen zu vermeiden, werden entsprechende Dehnübungen erlernt.

F 30/F 31/F 32 (Emilie Daut-Leroy)

Mit Pilates werden Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht. Die Pilates-Methode ist ein systematisches

Ganzkörpertraining und trägt zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung bei. Darüber hinaus werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kleingeräte unterstützen das Training und bringen Variabilität und Spaß.

K 7 Lauftraining für Kids (Andreas Köberlein/Peter Müller)

Jeden Dienstag ab 10.09.2019 bietet die Laufabteilung der Turnerschaft Herzogenaurach unter fachkundiger Anleitung ein wöchentliches Lauftraining für Schulkinder an. Trainingsinhalte sind Koordination, Kraft und Ausdauer für den Laufbereich. Das Training findet immer um 16.30 Uhr statt und wird in etwa 1 Stunde dauern. Teilnehmen kann jedes Schulkind aus der Stadt oder Umgebung von Herzogenaurach ab der 1. Klasse bis zum Alter von 15 Jahren. Anmeldung über das Kursprogramm der Turnerschaft.



Tanja Kläber-Müller
Beratung - Planung - Ausführung

Der Service rund um Ihren Garten

- Anlage von Wegen und Terrassen
- Gehölz- und Staudenpflanzungen
- Anlage von Teichen und Bachläufen
- Strauch-, Baum- und Obstbaumschnitt
- Pflege von Hausgärten

Gartenpflege- und -gestaltung

Damaschkestraße 16
91074 Herzogenaurach
Tel.: (0 91 32) 73 77 84
Fax: (0 91 32) 73 77 85



Sportprogramm Stand 01.05.2019
Turnerschaft Herzogenaurach 1861 e.V.
Für Mitglieder (während der Schulzeit)

Abteilungsbeitrag mit * gekennzeichnet

Aerobic-Step* (Ulrike Paulick / Kathrin Eberlein)	Montag	20.00-21.30 Uhr	TS-Saal
Basic Gymnastik* m/w (Lissy Kochmann)	Montag	18.20-19.00 Uhr	TS-Saal
Bauchtanz* - Fortgeschrittene (S. Paulus)	Donnerstag	20.15-21.45 Uhr	TS-Jugendraum
Fraueugymnastik* (B. Lindauer)	Montag	19.00-20.00 Uhr	TS-Saal
Funktionelle Gymnastik* (P. Müller)	Dienstag	18.45-20.15 Uhr	Carl-Platz-Schule
Nordic Walking (C. Spitzer)	Freitag	17.15-18.30 Uhr	TS-Saal
Di und Do ab 8.15 + 18.30 Uhr			TS Parkplatz
Prävention* (mit Abt.beitrag) (Gerhard Heyder)	Montag	16.00-17.00 Uhr	TS-Saal
Seniorensport* m/w (Gerhard Heyder)	Mittwoch	14.45-15.45 Uhr	TS-Saal
Skirennastik (M. Simon)	Donnerstag	18.00-19.30 Uhr	TS Krafraum
Ski-u. Fitness mit BSG-INA (M. Simon)	Montag	18.45-20.15 Uhr	Mittelschule
Softaerobic* (Sigrid Paulus)	Mittwoch	20.15-21.30 Uhr	TS Jugendraum
Trimmtrabgruppe (Jogging)	Montag	18.00 Uhr	Parkplatz Dohnwald
BASKETBALL*			
U 10 m/w	Dienstag	17.15-18.35	Gymnasium
Freitag	Freitag	16.00-17.30	Realschule
U 12 m/w	Mittwoch	15.30-17.00	Gymnasium
Donnerstag	Donnerstag	17.15-18.45	Gymnasium
U14/ 16 /18w	Dienstag	17.15-18.45	Gymnasium
Freitag	Freitag	14.00-15.30	Gymnasium
U14m	Dienstag	17.15-18.45	Gymnasium
Freitag	Freitag	17.30-19.00	Realschule
U16/18m	Dienstag	17.15-19.30	Realschule
Donnerstag	Donnerstag	17.15-18.45	Gymnasium
Freitag	Freitag	19.00-20.30	Realschule
U30 mixed	Dienstag	20.15-21.45	Gymnasium
Damen I	Dienstag	18.45-20.15	Gymnasium
Freitag	Freitag	18.45-20.15	Gymnasium
Herrn I	Dienstag	19.45-21.45	Mittelschule
Donnerstag	Donnerstag	19.45-22.15	Gymnasium
Freitag	Freitag	20.15-22.15	Gymnasium

Herren II	Dienstag	18.45-20.15	CPS neu
Donnerstag	Donnerstag	18.45-20.15	Gymnasium
Fußball als Hobby	Dienstag	20.00-21.45	TS-Kleinspielfeld
Schlabb/Inbolza (Ronald Hildebrand)	Freitag	18.30-20.00	TS-Platz
Sonntag	Sonntag	10.00 - 12.00	TS-Platz
HANDBALL*			
Minis m/w ab 6.J. (F.Lindauer,S. Stephan)	Donnerstag	17.00-18.30	Berufsschule
E-Jugend m/w Jg. 08/09 (M.Orend, A. Herrmannstädter)	Mittwoch	17.15-18.45 Uhr	Mittelschule
D-Jugend männl. Jg. 06/07 (T. Krämer)	Freitag	17.30 - 19.00 Uhr	Mittelschule
C-Jugend weibl. Jg. 04/05 (F. Majcen, M. Schneider)	Montag	17:30 - 19:00 Uhr	KCH Halle
Donnerstag	Donnerstag	17:30 - 19:00 Uhr	KCH Halle
C-Jugend männl. Jg. 04/05 (M. Schuler)	Montag	17:15 - 18:45 Uhr	CPS neu
Mittwoch	Mittwoch	17:15 - 18:45 Uhr	Mittelschule
B-Jugend weibl. Jg. 02/03 (S. Markus, M. Jonas)	Montag	18:45 - 20:15 Uhr	Gymnasium
Mittwoch	Mittwoch	18:45 - 20:15 Uhr	Gymnasium
B-Jugend männl. Jg. 02/03 (A. Frank)	Montag	17:15 - 18:45 Uhr	Mittelschule
Mittwoch	Mittwoch	17:15 - 18:45 Uhr	Gymnasium
Damen I (R. Friedrich, S. Mittasch)	Montag	19:30 - 21:00 Uhr	Gymnasium
Mittwoch	Mittwoch	18:45 - 20:15 Uhr	Gymnasium
Freitag	Freitag	17:15 - 18:45 Uhr	Gymnasium
Damen II (M. Heckel)	Montag	20:15 - 21:45 Uhr	Gymnasium
Mittwoch	Mittwoch	20:15 - 21:45 Uhr	Gymnasium
Mittwoch ungerade KW	Mittwoch	18:45 - 20:15 Uhr	Mittelschule
Herren I (I. Kundmüller)	Montag	20:15 - 21:45 Uhr	Mittelschule
Mittwoch gerade KW	Mittwoch	20:15 - 21:45 Uhr	Gymnasium
Herren II+III (R. Wilk, H. Oczko-Theiss)	Mittwoch	20:15 - 21:45 Uhr	Mittelschule
Freitag	Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Mittelschule
Männer AH (C. Koch, B. Koschella)	Dienstag	20:15-21:45 Uhr	CPS neu
LAUFSPORT (Hans-Peter Schneider)	Dienstag	18:30 Uhr	ab TS-Platz
Donnerstag	Donnerstag	18:30 Uhr	ab TS-Platz
Samstag	Samstag	14:00 Uhr	ab TS-Platz
Sonntag	Sonntag	8:00 Uhr Gr1 (Langstrecke)	TS-Platz
9:00 Uhr Gr2			
Wettkampfguppe-Training	Dienstag + Donnerstag	17.30 Uhr	TS-Platz
Samstag	Samstag	14.00 Uhr	TS-Platz

LEICHTATHLETIK*	Sommersaison auf dem TS-Platz		
U 8 ab 5J (Isolde Hilde, Sabine Strauß)	Donnerstag	17.30-19.00	TS-Platz
U 10 (Andrea Kainbacher)	Dienstag	17.00 - 18.30	TS-Platz
Donnerstag	Donnerstag	17.30 - 19.00	TS-Platz
U12 (Stefanie Sanjer, Sonja Schmalenberg)	Montag	17.00 - 18.30	TS-Platz
Donnerstag	Donnerstag	18.30 - 20.00	TS-Platz
U14 (Andrea Schmidt) ab Nov.	Montag	18.45 - 20.15	TS-Platz
Donnerstag	Donnerstag	18.45 - 20.15	TS-Platz
U16 (Florian Perwitzschky)	Montag	18.45 - 20.15	TS-Platz
Dienstag	Dienstag	20.15 - 21.45	TS-Platz
Freitag	Freitag	17.00 - 18.30	TS-Platz
U18 - U20 - Erwachsene - Leistungsgruppe	Montag	18.45 - 20.45	TS-Platz
Dienstag	Dienstag	16.45 - 18.45	TS-Platz
Mittwoch	Mittwoch	17.00 - 20.00	Krafraum
Donnerstag	Donnerstag	18.45 - 20.45	TS-Platz
Freitag	Freitag	15.00 - 17.00	TS-Platz
Freizeitgruppe alle Altersstufen (Jörg Hofmann)	Dienstag	18.45 - 20.15	TS-Platz
Donnerstag	Donnerstag	18.45 - 20.15	TS-Platz
Trainingsgruppe Jedermann/-frau 10Kampf	Mittwoch	18.30 - 20.30	Sommersaison
(Berthold Gronau)			
NINJUTSU (José Cazon)	Montag	19.20 - 21.20	TSH- Jugendraum
Donnerstag	Donnerstag	18.00 - 20.00	TSH- Jugendraum
REHASPORT* (Rücksprache Geschäftsstelle Tel. 1054)			
Herzgruppen in der Fachklinik Herzogenaurach: Neuaufnahmen möglich (Dr. Maydt/Kretz)	Mittwoch	17.30-18.30	Susanne Kirch/Marc Herzog
Mittwoch	Mittwoch	18.45-19.45	im Wechsel m. Arztbetr.
Ohne ärztliche Aufsicht:			
Trainingsgruppe HERZ (nur nach Anfrage)	Mittwoch	18.45-20.00	P. Müller
TS-Saal			
TEAKWONDO (Manfred Armbrorst)	Dienstag	17.00-18.00	TS- Jugendraum
Donnerstag	Donnerstag	17.00-18.00	TS- Jugendraum
TISCHTENNIS* (Christian Hoschek)	Montag; (T. Goldfuß, C. Frenzel)		
Herren III/IV	Herren III/IV	17:15-19:00	Realschule (RS)
Dienstag	Dienstag	09.00-11.00	TS-Saal
Allg. Training/Herren II (M.Knebel)			
Allg. Training/Herren II (M.Knebel)			

Donnerstag	Allg. Training/Damen I (C. Ding)	19.30-22:00	TS-Saal
Freitag	Jugend	17.15 - 20.00	Mittelschule
	(R.Kluy, C.Frenzel, M.Künzl, A.Theiss)		
	Allg. Training/Herren I (C.Hoschek)		
	TRIATHLON* (Petra Sticker)	18.30-22.00	TS-Saal
	Infos auf der Homepage: Laufen, Radtraining und Schwimmtraining saisonal und individuell		
	TURNEN*		
	Mutter-Kind-Turnen 1- 2 Jahre (Florian P.-FSJ)	Freitag 9:30 - 10:30 Uhr	TS-Saal
	Mutter-Kind-Turnen ab 2 Jahre	(Christa Spitzer, Brigitte und Fritz Lindauer)	
	Donnerstag	15:00 - 16:15 Uhr	MZH Niedermdorf
	Kleinkinderturnen 4-5 J. (Lissy Kochmann, Ulrike Schlichte)	16:15 - 17:15 Uhr	Carl-Platz-Schule
	Kinderturnen 5-6 Jahre (Lissy Kochmann)	17:00-18.00	Uhr Carl-Platz-Schule
	Mädchen 7-10 Jahre (Florian Perwitzschky - FSJ)	16.00-17.00	FörderzentrumH'aurach.
	Leistungssternen w* (Auswahl) (Peter Müller)	15.30-17:30 Uhr	Gymnasium I
	Montag (ab 5 J.) 15.25-18:45 Uhr		
	Detailliertes s. Homepage www.herzogenaurach.de		
	Mittwoch	15:30-17:30 Uhr	Gymnasium I
	Donnerstag	15:30-18:45 Uhr	Gymnasium I u. 2
	Freitag	15.30-17.00	Gymnasium I
	VOLLEYBALL		
	Damen-Kreisklasse (Beba Miletic)	Dienstag 17:15-18:45	Mittelschule II
	Donnerstag	17:15-18:45	Mittelschule II
	Damen Kreisliga (Simon Mersmann)	Dienstag 18:45-20:15	Mittelschule II
	Donnerstag	18:45-20:15	Mittelschule II
	Frauen/Männer (Egbert u. Daniel Schroll)	Donnerstag 20:15-21:45	Mittelschule II
	Senior/Innen (Josef Weisser)	Donnerstag 20:15-21:45	Mittelschule III
	Adressen für Hallen und Verein:		
	Berufsschule: Friedrich-Weiter-Platz 2		
	CPS: Carl-Platz-Schule, Edergasse 17		
	Förderzentrum Herzogenaurach: Burgstaller Weg 18		
	Gymnasium: Burgstaller Weg 20		
	MZH Niedermdorf: Schulstr. 19		
	Mittelschule: Burgstaller Weg 16		
	Realschule: Burgstaller Weg 3		
	TSH/TS-Platz: Adalbert-Stifter-Str. 50		

Gaststätte Turnerheim



Pächter: Dinas Sotirios
 Adalbert-Stifter-Str. 50
 Tel. 0 91 32/6 27 87

Öffnungszeiten: Mo. bis Sa. ab 17.00 Uhr
 So. ab 9.30 bis 14.30 und ab 17.00 Uhr
 Mittwoch Ruhetag

durchgehend warme griechische und deutsche Küche

Turnerschaft 1861 e.V., A.-Stifter-Str 50, 91074 Herzogenaurach
 VKZB 8207
 Postvertriebsstück, Entgelt bezahlt, Deutsche Post AG



Sparkassen-Girokonto – echt wertvoll



sparkasse-erlangen.de

**Das meistgewählte Girokonto in Deutschland –
ein Schlüssel zu herausragenden Leistungen, z. B.:**

- Individuelle Beratungen nach dem Sparkassen-Finanzkonzept
- Dichtes Geschäftsstellennetz
- Online- / Mobile-Banking, SB und TelefonServiceCenter
- Kartenangebote mit tollen Mehrwertleistungen
- Kostenfreie Bargeldauszahlung an rund 23.600 Sparkassen-Geldautomaten in Deutschland
- Beste Banking-App und weitere innovative Zahlungsfunktionen



**Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach**

Inhaltsverzeichnis:

2Impressum
 3Vorwort des Vorstandes Gerd Ankermann
 4..... Terminkalender und neue Mitglieder
 5 Verhaltenskodex zur Prävention sexueller Gewalt
 6..... Protokoll der Vereinsratssitzung am 02.07.2019

8 Turnabteilung
 10..... Tischtennisabteilung
 12 Leichtathletikabteilung
 16 Triathlonabteilung
 21 Laufsport
 24..... TSH-Kursprogramm
 27 Sportprogramm

Neuer Service:

Nach einem schweren Wettkampf oder Training schnellere Erholung mit der **Andullationstherapie**, empfohlen von **Deutscher Olympischer Sportbund**.

Bei uns steht Ihnen die **medizinische Massageliege** zur Verfügung.

Termine nach Absprache. Wir beraten Sie gern.



**Beyschlagsche
Apotheke**

Aus Tradition für Ihre Gesundheit

Inh.: Frau Sehring-Castelli
 Hauptstr. 31
 91074 Herzogenaurach

Tel.: (09132) 3012
 Fax: (09132) 8950
 eMail: beyschlagsche-apotheke@herzomedia.net