



Die Tribüne

Vereinszeitung des TSV Marktbergel

GRUSSWORT DES 1. VORSITZENDEN

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des TSV Marktbergel 1900 e.V.!

Sie halten nunmehr die 1. Ausgabe unserer Vereinszeitung in Händen, in der aktuelle Vereinsnachrichten verbreitet werden und über die Aktivitäten aller Sparten berichtet wird. Angedacht ist, diese Vereinszeitung Ihnen 2-mal jährlich zukommen zu lassen. Möglich wurde dies nur durch das Engagement des Redaktionsteams mit Johann Schmidt und Stephan Voss, sowie alle Abteilungsleitern und die finanzielle Unterstützung unserer Inserenten und Werbepartner. Ihnen allen sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Sportliche Aktivitäten in unserem Verein sind aber nur möglich, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Hierzu gehören ausreichende und gepflegte Sportstätten, qualifizierte Übungsleiter, genügend finanzielle Mittel und letztlich ein stimmiges Vereiskonzept. Mit all diesen

Fragen und den Problemen, die derzeit bestehen, hat sich der Vereinsvorstand in den vergangenen Monaten intensiv beschäftigt.

Nach meiner Wahl im Januar 2014 zum 1. Vereinsvorsitzenden kamen einige große Aufgaben auf unsere Vorstandschaft zu.

Beim Thema Finanzierung unserer Sporthalle baten wir mit einem Antrag die Gemeinde um jährliche finanzielle Unterstützung. Dieser Antrag wurde vom Gemeinderat positiv befürwortet. Herzlichen Dank unserem Bürgermeister Manfred Kern sowie allen Gemeinderäten.

Bei der Verpachtung unserer Sportgaststätte hatten wir das Glück, dass Familie De Luca aus Burgberheim Interesse zeigte und nach einigen Umbaumaßnahmen in der Küche und der Neueinrichtung des Gastraumes der Pachtvertrag unterzeichnet werden konnte. Die Umbaumaßnahmen waren natürlich mit einem finanziellen Aufwand verbunden, den wir durch die Unterstützung treuer Helfern in Grenzen

halten konnten. Herzlichen Dank allen Helfern.

Der Altersaufbau unserer Gesellschaft ändert sich. Sportvereinen kommt dabei die Aufgabe zu, die Jugend und die ältere Generation verstärkt einzubinden und zu betreuen. Hierzu bedarf es guter Konzepte und vor allem gut ausgebildeter Übungsleiter. Die Vorstand ist sich dieser Situation bewusst und wird sich diesen Herausforderungen stellen.

Bei all unseren Aktivitäten haben wir immer eines im Blick, nämlich den Mitgliedern unter sich wandelnden Rahmenbedingungen mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln optimale Bedingungen für ihren Sport zu schaffen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen bei Sport und Spiel viel Spaß und freundschaftliche Begegnungen beim TSV Marktbergel 1900 e.V.

Frank Philipp
1. Vereinsvorsitzender

INHALT:

Badminton	
Basketball	2
Damengymnastik	
Kantaera	3
Fußball 1. Mannschaft	
Fußball 2. Mannschaft.....	4
Fußball Jun. A + B	
Fußball Jun. C + D.....	5
Fußball Jun. E, F, G	
Fußball Alte Herren	6
Kinderturnen	
Krabbelgruppe	
Pilates	7
Kraftraum	
Osteoporose	8
Walker	
Männerymnastik	9
Lauffreff	
Tai Bo	10
Tischtennis	
Sportabzeichen.....	11
Volleyball	12
Radlergruppe.....	13
Sportangebote 1	14
Sportangebote 2	15
Terminliste	
Anmerkungen Redaktion ...	16



BADMINTON

Einmal pro Woche treffen wir uns zum gemeinschaftlichen Spiel. Im Vordergrund steht dabei der gemeinsame Spaß, wenn auch ebenso hart um Punkte gekämpft wird.

Uns stehen dafür drei Spielfelder entsprechend den Vorgaben des Deutschen Badminton Verbandes zur Verfügung. Für die jüngeren Spieler ist ein eigener Trainingstermin angesetzt. Jeden 1. Spieltag des Monats lassen wir das „workout“ gemütlich in der Vereinsgaststätte ausklingen. Dabei werden besonders gelungene Spielszenen nochmals ausführlich diskutiert bzw. kommentiert. An einer Meisterschaftsrunde nehmen wir nicht teil, unser Focus liegt auf „just for fun“. Bei der Aufstellung der Teams achten wir auf etwa gleiche Spielstärke, so dass die Matches aufregend, anregend und spannend bleiben.

Wer einmal bei uns mitgespielt hat, kommt immer wieder gern. Probieren Sie es doch auch einmal aus. Sie werden sehen, es macht Spaß, fordert den gesamten Körper, steigert die Reaktionsfähigkeit und ist herrlich „anstrengend spannend“. Unsere Teilnehmer sind zwischen 25 – 67 Jahren bzw. bei der Jugendgruppe zwischen 8 – 15 Jahre. Ausreden gelten



also nicht, wir führen Sie auch gern in die Basics des Badminton ein und üben am Anfang speziell mit Ihnen die elementaren Grundlagen. Das gesamte Equipment (bis auf Hallenschuhe) kann am Anfang gestellt werden. Wir freuen uns auf Sie.

Trainingszeiten Sommer: Mo. 17 bis 19 Uhr für Jugendliche, Di. ab 19 Uhr Erwachsene
Trainingszeiten Winter: Mo. 17 – 18.30 Uhr für Jugendliche, Di. ab 20 Uhr für Erwachsene
Ansprechpartnerin: Erna Eberlein, Telefon: 09844-978546

BASKETBALLABTEILUNG

Was mit einer Altherren-Gymnastikgruppe begann, hat sich zu einer bunten und lustigen Basketballgruppe für Jedermann entwickelt.

Wir sind derzeit 10 bis 12 Leute, die sich immer montags zum lockeren Basketball spielen treffen. Unser Altersspektrum reicht von 18 bis über 80 Jahre – es sind alle Altersklassen vertreten.

Im Vordergrund stehen bei uns keine Wettkämpfe, es soll lediglich Spaß machen, sich in einer geselligen Runde zu bewegen und den einen oder anderen Korb zu werfen und natürlich auch zu treffen! Wir sind in unserer Truppe sehr froh, eine toll ausgestattete Halle zur Verfügung zu haben, um unserem Lieblingssport wöchentlich nachgehen zu können. Während der Sommerpause, in der die Halle geschlossen ist, treffen wir uns

auch je nach Lust und Laune zum Basketball im Freien. Wer jetzt Lust bekommen hat mitzumachen, braucht sich nicht zu scheuen, einfach mal vorbeizukommen, um eine Runde mit uns zu spielen. Wir freuen uns auf Dich!

Trainingszeiten: Montag 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle; **Ansprechpartner:** Christian Hufnagel, Telefon: 09843-9357036, E-Mail: christian_hufnagel@web.de

Zapf & Co. KG

Bauunternehmen



**Baustoffe
Grabsteingeschäft
Innen- & Außenputz**
**Individuelle, schlüsselfertige
Planung und Ausführung**



91613 MARKTBERGEL • Tel.: 0 98 43/497 • Fax: 4 74

DAMEN-GYMNASTIK

Nach dem Motto: Raus aus dem Alltag und den Körper bewegen, treffen wir uns jeden Dienstag um 20 Uhr in der Sporthalle.

Es macht Spaß, den Kreislauf bei flotter Musik anzuregen und unsere Muskeln zu kräftigen. Dafür können wir eine große Anzahl an Kleingeräten benutzen.

Durch die regelmäßigen Trainingseinheiten bleiben wir fit in Körper und Geist. Wenn es sich anbietet kommt auch der gesellige Teil nicht zu kurz, d.h. wir unternehmen schon mal einen Tagesausflug oder besuchen eine Veranstaltung zusammen.

Wir sind ca. 20 Teilnehmer pro Stunde und würden uns freuen wenn wir das Interesse geweckt haben und Sie mal zu einer Probestunde vorbei kommen.

Trainingszeit: Dienstag 20 - 21 Uhr
Übungsleiterin: Ida Widmann,
 Telefon: 09843-1629



WAS IST KANTAERA®

Kantaera ist ein Wohlfühl-Training, welches schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination steigert.

Mit schwungvoller Musik in einem Tempo von 128 – 130 bpm liegt das Kantaera-Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobictrainings.

Durch die perfekte Kombination von Tanz, Kampfsportchoreographischen Bewegungen und dem Tempo liegt der Fokus auf der Bewegungspräzision, der Koordination und der gelenkschonenden Übungsausführung. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist Kantaera für alle Altersgruppen sehr gut geeignet. Die gleichbleibenden Übungen und stetigen Wiederholungen machen auch einen spontanen Einstieg möglich.

Kantaera im Verein: Kantaera ist hier eine Erweiterung des Fitnessprogramms im

Bereich der Herz- Kreislaufgesundheit und fügt sich perfekt in das bestehende Angebot von Pilates bis hin zu TaiBo ein.

Zusätzlich zu den regulären Stunden haben wir von Januar bis März 2015 einen 10 Stunden Workshop in dem die Technikgrundlagen intensiver vermittelt wurden, veranstaltet. Bei Bedarf kann dieses Angebot wiederholt werden.

Im Juli diesen Jahres nahmen dann 14 Mädchen und 4 Jungs der Mittelschule Burgbernheim-Marktbergel, im Rahmen der Schulsporttage an einem 90-minütigen Training teil. Interesse geweckt? Na dann nichts wie los! Wir freuen uns auf Euch.

Trainingszeiten: Dienstag und Freitag
 19 bis 20 Uhr; **Ansprechpartnerin:**
 Veronika Bärenfänger, Kontakt: Telefon
 09843/95545 oder E-Mail:
 vbaerenfaenger@gmail.com



BLUMEN LOBER
die Gärtnerei

Kirchstraße 40 | 91613 Marktbergel | Telefon: 09843/1378

FUSSBALL - 1. MANNSCHAFT

Die 1. Mannschaft des TSV Marktbergel spielt seit der Saison 2015/16 - nach sechs Jahren Abwesenheit - wieder in der Kreisklasse.

Der Kader der Mannschaft besteht aus zirka 20 Spielern, mit dabei sind auch schon spielberechtigte A-Junioren. Ziel der Saison ist der Klassenerhalt, da nächstes Jahr noch einige talentierte Jugendspieler nachrücken werden. Den Spielern stehen während der Saison ausgezeichnete Spiel- und Trainingsmöglichkeiten mit top gepflegten Plätzen zur Verfügung. Zusätzlich kann in den Wintermonaten in der Sporthalle trainiert werden. Auch außerhalb des Platzes besteht in der Mannschaft ein großer Zusammenhalt. Interessierte und neue Spieler sind jederzeit herzlich willkommen.

Trainer: Matthias Hegwein, Telefon: 0177/7578413
Training: Mi. und Fr. ab 19:30 Uhr



Fehlend: Marius Zeller, Marcel Riedel, Matthias Räuhele

KREISKLASSE 3 NBG. /FRA.
SAISON 2015/16

TSV MARKTBERGEL

FUSSBALL - 2. MANNSCHAFT

Auch der Kader der zweiten Mannschaft des TSV ist mit ca. 20 Spielern gut bestückt.

Diese spielt in der Saison 2015/16 in der B-Klasse und belegt dort einen guten Mittelfeldplatz mit Tendenz nach oben.

Genau wie bei der Ersten findet man auch hier die hervorragenden Rahmenbedingungen vor.

Hervorzuheben ist auch hier der sehr gute Zusammenhalt sowohl in der Mannschaft, als auch zu der Ersten des TSV. Auch hier sind Interessierte und neue Spieler jederzeit herzlich willkommen.

Ansprechpartner:
Dominik Horn,
Telefon: 09843-936531
oder 0160-96919697,
E-Mail: dominik.horn@gmx.net
Trainingszeiten: Dienstag und Freitag
ab 19:30 Uhr



B-KLASSE 5 NBG. /FRA.
SAISON 2015/16

TSV MARKTBERGEL II

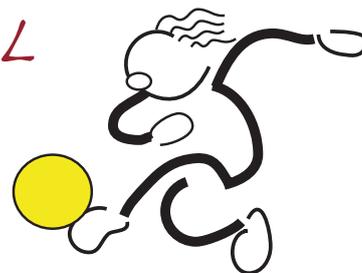


KULMBACHER



JUGENDFUSSBALL

Unsere Jugendmannschaften von den A-Junioren bis zu den G-Junioren bilden eine Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim. Diese Spielgemeinschaft ist eine notwendige Maßnahme, die sich aus dem demographischen Wandel ergibt. Beide Vereine profitieren von dieser Entscheidung.



A-Junioren (U19)

Federführend TSV Marktbergel

In der Saison 2015/2016 ist ein Spieler vom TSV Burgbernheim bei den A-Junioren in einer Spielgemeinschaft. Die A-Junioren spielen in der Kreisklasse unter dem Namen TSV Marktbergel. Training und Spiele finden in Marktbergel statt.

Trainingszeiten:

Dienstag: 19 bis 20:30 Uhr

Mittwoch: 19 bis 20:30 Uhr

Trainer: Bernd Schuh, Telefon: 09843-3816,
E-Mail: bernd-tine@t-online.de

Co Trainer: Rainer Thürauf, Telefon: 0715-2272160,
E-Mail: rainer.thuerauf@gmx.de

B-Junioren (U17)

Federführend TSV Marktbergel

Die B-Junioren spielen in der Kreisgruppe. Trainiert wird in Marktbergel. Bis zum 1. Januar 2016 finden die Heimspiele in Marktbergel statt, danach in Burgbernheim.

Trainingszeiten:

Dienstag: 18 bis 19:30 Uhr

Donnerstag: 18 bis 19:30 Uhr

Trainer: Marco Ehl, Telefon: 0175/20247007,
E-Mail: Marco.Ehl@gmx.de

Co-Trainer: Fabian Sandmann, Telefon: 0173/9511255,
E-Mail: fabiansandmann@gmx.net
Kai Ehrmann, Telefon: 0174/9858897,
E-Mail: kaikaiehrmann@yahoo.de

C-Junioren (U15)

Federführend TSV Burgbernheim

C-Junioren spielen in der Kreisgruppe. Training und Spiele finden in Burgbernheim statt.

Trainingszeiten:

Montag: 18:30 bis 20 Uhr

Mittwoch: 18 bis 19:30 Uhr

Trainer: Thomas Heckel, Telefon: 0170/7158925,
E-Mail: Thomas-heckel87@gmx.de

Co-Trainer: Frank Hoffmann, Telefon: 0151/23074277,
E-Mail: Frank.Hoffmann@by.AOK.de
Nina Pümmerlein, Telefon: 0170/4258217,
E-Mail: nina.puemmerlein@gmx.net

D-Junioren (U12/13)

Federführend TSV Burgbernheim

D-Junioren spielen in der Kreisklasse. Training und Spiele finden in Burgbernheim statt.

Trainingszeiten:

Montag: 18 bis 19:30 Uhr

Donnerstag: 18 bis 19:30 Uhr

Trainer: Frank Ußmüller, Telefon 0151/16105927,
E-Mail: frank.usmueller@baywa.de

Co-Trainer: Sadik Kastrati, Telefon: 0160/1177138,
E-Mail: Kastrati_6@hotmail.de
Rene Oeser, Telefon: 0171/4927737,
E-Mail: oesers@t-online.de

WILLKOMMEN IN UNSEREM WOHLFÜHL-RESTAURANT

ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag
bis Sonntag
jeweils ab
11.30 Uhr
durchgehend

PIZZERIA
Belvedere

Familie De Luca

91613 Marktbergel • Am Sportplatz

sky
☎ 09843 / 3232

E-Junioren (U11)

E1 und E2 Junioren spielen in der Kreisgruppe.

Federführend TSV Burgbernheim

Trainingszeiten/Burgbernheim:

E1: Dienstag: 16:30 bis 18 Uhr | **E2:** Montag: 17:30 bis 19 Uhr | **E2:** Donnerstag: 17:30 bis 19 Uhr

Trainingszeiten/Marktbergel:

E1: Donnerstag: 16:30 bis 18:00 Uhr

Trainerin-E1: Anke Pümmerlein,

Telefon: 09843/9936313, E-Mail: anke.puemmerlein@gmx.de

Co-Trainerin-E1: Annett Kohler,

Telefon: 0176/47708921, E-Mail: a-h.kohler@web.de

Trainer-E2: Harald Korn,

Telefon: 09843/988958, E-Mail: korn212@hotmail.de

Co-Trainer-E2: Erwin Zapf,

Telefon: 0162/4350949, E-Mail: erwin.zapf@zapfbau.com

F-Junioren (U9)

F1 und F2 Junioren spielen in der Fairplay Liga. Es werden keine Ergebnisse und Tabellenplätze veröffentlicht. Spiele und Training finden in Burgbernheim statt.

Federführend TSV Marktbergel

Trainingszeiten/Burgbernheim:

Mittwoch: 17:00 bis 18:30 Uhr

Trainer-F1: Herbert Dehner,

Telefon: 09843/9807850, E-Mail: de.scho@t-online.de

Co-Trainer-F1: Kai Pümmerlein

Trainerin-F2: Andrea Geuder,

Telefon: 09843/988338, E-Mail: ageuder@freenet.de

Co-Trainerin-F2: Martina Knauer,

Telefon: 09843/988338, E-Mail: pe-knauer@t-online.de

G-Junioren (U7)

Es werden keine Ergebnisse und Tabellenplätze veröffentlicht. Spiele und Training finden in Burgbernheim statt.

Federführend TSV Burgbernheim

Trainingszeiten:

Donnerstag: 16 bis 18 Uhr

Trainerin: Jasmin Angermann,

Telefon: 09843/936591, E-Mail: jasmin.angermann@lff.bayern.de

Co-Trainer: Nicki Zeisler,

Telefon: 0151/59100474

Co-Trainer 2: Uwe Pampel-Strobel,

Telefon: 0175/4882460, E-Mail: nicki.pampel@googlemail.com



ALTE HERREN - FUSSBALL

Bei den AH-Fußballern kommt neben dem Spaß am Fußball und der Bewegung im „Alter“ natürlich auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Außer der traditionellen Weihnachtsfeier fand heuer am 28. Juli ein Abschlussfest vor der Sommerpause statt, zu dem sämtliche Spieler und deren Familien sowie Gönner und Fans eingeladen waren.

Natürlich wird in erster Linie Fußball gespielt. Dennoch fielen von den im Jahr 2015 vereinbarten 15 Begegnungen schon 6 Spiele aufgrund von Spielermangel beim Gegner oder bei uns aus.

Von den restlichen Spielen konnten entgegen aller Erwartungen nur 4 gewonnen werden: Bei einem Unentschieden mussten auch drei Niederlagen hingenommen werden. Allerdings konnte mit dem Sieg beim alljährlichen Bremserturnier auf dem Kleinfeld in Weigenheim ein versöhnlicher Abschluss erzielt werden.



Die Planungen für die neue Saison sind zwischenzeitlich angelaufen. Von dem neuen Trainerteam Goller, Neumeister und Distler wird versucht, für die kommende Saison mindestens 24 Spiele zu vereinbaren. Des Weiteren laufen die Vorbereitungen für die mittlerweile 28. Auflage des eigenen AH-Hallenturniers „Nachwuchs“ ist auch bei den AH-Fußballern herzlich

willkommen. Einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen und mitmachen.

Trainingszeiten: Mittwoch ab 19 Uhr am Sportplatz Marktbergel

Ansprechpartner:

Thorsten Distler 0163/6149177,

Jochen Goller 0160/94927319,

Manfred Neumeister 0176/54411660

brunnen
apotheke

Günter Opel e.K.
Apotheker

„Alles Gute für ihre Gesundheit“

KINDER UND- JUGENDTURNEN

Das Kinder- und Jugendturnen des TSV ist für alle Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 14 Jahren. Darum liebe Kinder und Jugendliche, scheut euch nicht und kommt vorbei!

Bei uns stehen Spaß, Freude, Freunde und Bewegung an erster Stelle! In jeder Stunde lernen wir außerdem Verantwortung

für uns selbst zu tragen. Wir nehmen auf andere Rücksicht. Wir stellen uns immer wieder neuen Herausforderungen, um über uns hinauszuwachsen.

Wir sehen bevorstehenden Problemen ins Auge und versuchen eine Lösung für sie zu finden. Gegenseitige Wertschätzung ist uns dabei besonders wichtig. Bei uns kann man sich ausprobieren und dazu eine

super tolle Turnhalle mit all ihren Geräten nutzen. Das ist ein klasse Ausgleich zum täglichen Schulleben. Wir freuen uns auf euch!

Training: Montag 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin:
 Angelika Schäffer,
 Telefon 0151/2479349

KRABEL- UND KINDERTURNGRUPPE

Die Krabbelgruppe beziehungsweise das Kinderturnen für Kinder von 0 bis 4 Jahren findet immer montags von 15 Uhr bis 16.30 Uhr in der Turnhalle Marktbergel statt.

Wir bauen für unsere Kleinen Geräte zum Hüpfen, Balancieren, Klettern und Spielen auf. Herzlich willkommen sind weiterhin Krabbelkinder, die sicherlich die eine oder andere Übung schon mitturnen können. Ansonsten gibt es auch ein Bällebad, das bestimmt allen Kindern gefällt.

Bei Fragen wendet euch bitte an
 Marion Grosch, Telefon 09843/980635



WAS IST PILATES?

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Kondition und der Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die sogenannte Stütz- und tiefe Rumpfmuskulatur

werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Unsere beiden Übungsleiterinnen gestalten ihre ansprechenden Stunden nach den Prinzipien der Pilates-Methode. Interesse geweckt? Wir freuen uns über jeden (neuen) Teilnehmer.

Trainingszeiten: Dienstag 9 bis 10 Uhr,
 Donnerstag 19 bis 20 Uhr
Ansprechpartnerinnen:
 Ida Widmann, Telefon: 09843/1629,
 E-Mail: ida-widmann@t-online.de
 Veronika Bärenfänger, Telefon: 09843/
 95545, E-Mail: vbaerenfaenger@gmail.com



Unsere Leistungen:

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Psychische Blockaden lösen
- Tiefenentspannung
- Lernprobleme lösen
- diverse Hypnoseausbildungen
- u. v. m.



Die Hypnose-Schule
Wir wissen wie

Hypnose-Mittelfranken
 Hypnosetherapeut Frank Philipp
 Holunderweg 7
 91613 Marktbergel

Telefon: 09843-935842
 E-Mail: info@hypnose-mittelfranken.de
 Internet: www.hypnose-mittelfranken.de

KRAFTRAUM

Der Krafraum bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten seinen Körper zu trainieren, vom simplen bis harten Krafttraining und/oder Bodybuilding bis zum fordernden Training mit dem eigenem Körpergewicht am TRX-Band.

Heute möchte ich euch das einfachste, aber auch effektivste Gerät im Krafraum vorstellen, die Flachbank mit Langhantel.

Mit diesem Gerät wird die wohl bekannteste Art des Brusttrainings ausgeführt, das Bankdrücken. Das Bankdrücken zählt zu den wichtigsten Grundübungen des Kraftsports. Trainiert wird hierbei hauptsächlich der große Brustmuskel und im geringen Umfang der Trizeps.

Im übrigen zählt Bankdrücken mit den beiden weiteren Grundübungen, dem Kreuzheben und den Kniebeugen, zur Wettkampfsportart: Kraftdreikampf.

Der Krafraum ist Montag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr geöffnet.

Ansprechpartner: Frank Exner,
Telefon: 0177/6371497



OSTEOPOROSE IN DER VORSORGE

Für die Gesunderhaltung der Knochen ist die regelmäßige Bewegung in jedem Alter sehr wichtig.

Der Schwerpunkt in dieser Stunde liegt bei Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht. Dieses Ziel erreichen wir mit unterschiedlichen Gymnastikgeräten und Materialien.

Wir sind eine altersmäßig buntgemischte Gruppe und trotz mancher Anstrengung sehr motiviert, fröhlich und super gut drauf.

Trainingszeit: Mittwoch 10.00 Uhr
Übungsleiterin:
Ida Widmann,
Telefon: 09843-1629




STEPHAN VOSS
Schule für gesundes Leben

GYMNASTIK FÜR LÄUFER UND WALKER

Läufer und Walker trainieren durch ihren Sport vor allem ihre Ausdauer. Das ist relativ einseitig durch die immer gleichen Bewegungsabläufe. Nicht beanspruchte Muskelgruppen bilden sich zurück.

Aus diesem Grund empfiehlt sich ein Muskelaufbautraining. In der Stunde werden hauptsächlich die Muskeln angesprochen, die im Alltag häufig Probleme machen (z. Bsp. die Rückenmuskulatur). Verschiedene Geräte werden zudem zur Ganzkörper-Kräftigung eingesetzt. Besonders trainiert werden auch die Bänder und Gelenke im Fußbereich (Lauf-ABC). Das Angebot ist nicht auf Läufer und Walker beschränkt und steht somit allen offen, die sich bewegen und etwas für ihren Körper tun wollen.

Trainingszeiten: Montag 18 – 19 Uhr
Ansprechpartner: Stephan Voss,
Kontakt: stephan.voss@tsvmarktbergel.de



MÄNNER-GYMNASTIK

Jeden Mittwoch kurz vor Neun treffen sich in der Turnhalle des TSV Marktbergel eine erfreulich große Schar von Männern im Alter von 50 bis über 80 zu Ida Widtmanns Männer-Gymnastik-Stunde.

Mit ihrem Bauch-Beine-Rücken-Programm leistet Ida beste Vorsorge zur Stärkung und Gesunderhaltung der Bodies der Best-Ager. Dabei kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz, denn die von Ida geforderten Übungen werden häufig, je nach Kondition zustimmend oder ablehnend kommentiert, aber schließlich doch – auch wenn es manchmal knackt – ehrgeizig absolviert. Leider konnten zum Gruppenfoto nicht alle dabei sein.

Johann Schmidt

Kontakt:
 Ida Widtmann,
 Telefon: 09843/1629





'BERGELS RESTAURANT.

www.roses-ross-marktbergel.de

HOTEL | RESTAURANT | FESTE feiern
 Rotes Ross Marktbergel - Britta und Thomas Bogner
 Würzburger Strasse 1 • 91613 Marktbergel
 Tel.: 09843 93660 • Fax: 09843 9366010
 E-Mail: info@roses-ross-marktbergel.de



Roses Ross
MARKTBERGEL

Die neue Sicht der kreativen Küche Frankens

ABTEILUNG LAUFTREFF

Der Lauftreff des TSV hat es sich zum Ziel gesetzt Läuferinnen und Läufern mit unterschiedlichen Leistungsstufen ein gemeinsames Training zu ermöglichen.

Wir treffen uns mittlerweile dreimal wöchentlich um über verschiedene Distanzen und oft in mehreren Gruppen zu laufen. Für Lauf-Anfänger nehmen wir in jedem Jahr am Lauf101-Programm des Bayerischen Rundfunks teil. So wächst unser Lauftreff von Jahr zu Jahr. Bei uns finden sowohl Gesundheitsläufer, die sich einfach nur 2-3mal in der Woche bewegen wollen als auch leistungsorientierte Läufer ein Zuhause. Vom Training für einen 10km-Lauf bis zu Ultra-Marathon ist alles möglich. Auch das Gesellige soll bei uns nicht zu kurz kommen. Neben der gemeinsamen Teilnahme an zahlreichen Laufveranstaltungen in der Region fahren wir einmal jährlich zu einem größeren Lauf-Event z. Bsp. nach Salzburg oder Frankfurt. Zudem gibt es in jedem Jahr einen Ausflug in die Berge zum Laufen oder Wandern. Dabei dürfen gern auch Ehepartner oder Familie mitkommen. Wir alle haben Spaß am Laufen und möchten andere dafür begeistern.



Trainingszeiten:

Dienstag und Donnerstag
18:30 bis zirka 19:30 Uhr,
Treffpunkt an der Halle des TSV

Ansprechpartner: Stephan Voss,
Kontakt: stephan.voss@tsvmarktbergel.de,
Günther Otto-Goller Telefon 09843/2710
und Reinhard Joas Telefon 09843/1629

TAI BO

Kalorien: Das sind kleine Tierchen, die nachts Deine Kleidung enger nähen. Wir haben den lästigen Biestern den Kampf angesagt.

Tai Bo ist ein Ganzkörpertraining zu heißer Musik, bei dem Beweglichkeit und Koordination geschult, der Körper gestrafft

und Stress abgebaut wird. Ganz nebenbei werden pro Trainingseinheit bis zu 800 Kalorien verbrannt.

Es wird kein spezielles Trainingsgerät benötigt, ein paar Sportschuhe reichen aus, Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Komm vorbei und hab' Spaß mit uns!

Trainingszeiten: Montag und
Mittwoch 19 bis 20 Uhr

Ansprechpartnerin: Manuela Thürauf,
Kontakt: manuela.thuerauf@gmx.de

Ihr kompetenter Partner in allen
Geldanlagen sowie Bausparen, Versicherungen
und Immobilien.



Sparkasse
in Marktbergel

www.sparkasse-nea.de

VORSTELLUNG DER TISCHTENNISABTEILUNG

Über die Jahre hinweg ist die Abteilung eine feste Größe beim TSV. Derzeit nehmen 3 Mannschaften am Spielbetrieb teil.

Die Damenmannschaft ist in der Bezirksliga West am Start, die Herrenmannschaft in der 1. Kreisliga und die Jungenmannschaft in der 2. Kreisliga. Unsere derzeitigen Aktivitäten umfassen nicht nur das übliche Training und den Wettkampfbetrieb, sondern

auch die Teilnahme am Schulsporttag oder beim Ferienprogramm, natürlich immer mit dem Ziel, vor allem Kinder und Jugendliche für unseren Sport zu begeistern.

Unser Trainerteam wird durch fast alle Aktiven wechselnd unterstützt. Das Training kann durch Roboter, Rückschlagbrett, Ballfangnetz und Balleimertraining abwechslungsreich gestaltet werden und findet jeden Freitag ab 18 Uhr statt.

Für die Abteilung sind im Wesentlichen verantwortlich: Jutta Ehrh (Mannschaftsführer), Sascha Ott (Mannschaftsführer), Eric Thümmel (Übungsleiter), Frank Fehler (Abteilungs- und Übungsleiter).

Trainingszeiten: Freitag Jugendliche: 18 bis 20 Uhr, Erwachsene: ab 19.30 Uhr
Ansprechpartner: Frank Fehler, Kontakt: tischtennis.tsvmarktbergel@web.de

SPORTABZEICHEN

Erwerb des Deutschen Sportabzeichens im Jahr 2014 durch Mitglieder der Hobbyradlergruppe



Mit dem neuen Leistungskatalog war es uns möglich, wieder einmal Leistungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens abzulegen.

Wir hatten uns in der Kategorie AUSDAUER naturgemäß die 20-Kilometer-Radstrecke ausgesucht und für den Bereich SCHNELLIGKEIT entsprechend die 200-Meter-Sprintstrecke (mit fliegendem Start). Bei unseren Donnerstags-Fahrten konnten wir in der Umgebung bestens trainieren und gute

Abnahmemöglichkeiten für diese Disziplinen finden. In der Kategorie KRAFT entschieden wir uns für den Medizinball-Stoß beziehungsweise -Wurf. Im Bereich KOORDINATION erwies sich das Seilspringen als für uns am geeignetsten. Selbst ungeübte Seilspringer bewältigten die für ihre Altersgruppe jeweils nötigen Grundsprünge oder Laufschriftsprünge. So schafften schließlich 2 Teilnehmer das Abzeichen in Silber und sogar 6 das in Gold. Johann Schmidt konnte die Abzeichen in der Planungssitzung der

Radlergruppe im März 2015 überreichen. Die Leistungsabnahme 2015 ist noch nicht abgeschlossen. Für 2016 ist geplant, den Erwerb des Sportabzeichens für alle Mitglieder des Vereins anzubieten. Näheres folgt in der Frühjahrsausgabe dieser Zeitung.

Zur persönlichen Vorabinfo einfach mal im Internet nachschauen unter www.deutsches-sportabzeichen.de

Ansprechpartner:
 Johann Schmidt, Stephan Voss

KFZ Technik Kleppel

Bauhofstraße 3 • 91522 Ansbach

Tel.: 09 81/9 72 16 66

email: kfz-technik-kleppel@web.de

- Unfallinstandsetzungen
- Klimageservice
- Lackierarbeiten
- Reifenservice uvm.



AUCH IN BURGBERNHEIM

Bergeler Str. 26 • 91593 Burgbernheim

Tel.: 0 98 43/4 31

email: burgbernheim-kleppel@web.de

VOLLEYBALL



Im Jahr 1975 wurde eine eigene Volleyballabteilung beim TSV Marktbergel ins Leben gerufen. Mehrere Mannschaften nahmen an offiziellen Rundenwettbewerben teil.

Das Jahr 2000 bildete den bisherigen sportlichen Höhepunkt der Abteilung mit dem Aufstieg der Herrenmannschaft in die Bezirksliga. Für einen kleinen Ort wie Marktbergel mit einer damals noch „winzigen Halle“ war dies eine herausragende Leistung. In diesem Jahr umfasste die Abteilung insgesamt zwei Herren-, zwei Damen- sowie eine weibliche Jugendmannschaft. Leider setzte sich der Trend nicht fort. Nach

und nach mussten Mannschaften wegen Spielermangels vom Rundenbetrieb abgemeldet werden.

Im Jahr 2014 schloss man sich mit der Volleyballabteilung des TSV Burgbernheim zusammen und gründete im Herrenbereich eine Spielgemeinschaft. Hierdurch konnten in der vergangenen Saison wenigstens zwei Herrenmannschaften noch am Spielbetrieb teilnehmen. Wegen weiterer Spielerverluste kann in der kommenden Saison 2015/16 nur noch ein Team der Spielgemeinschaft am Rundenbetrieb teilnehmen.

Gespannt blickt man auf den Verlauf der Saison und vor allem auf die Zukunft der

Spielgemeinschaft. Daher erfolgt hier ein Aufruf an alle Volleyballbegeisterte: Wer gerne Volleyball spielt, der ist jederzeit herzlich willkommen, zu den Trainingszeiten (Dienstag 19 bis 21 Uhr in Burgbernheim, Donnerstag 19.30 bis 21.30 in Marktbergel) einfach mal vorbeizuschauen und mitzumachen. Die Rahmenbedingungen sind mit zwei hochmodernen Sporthallen hervorragend; Trainer Kai Dietrich und alle Spieler freuen sich über jeden Neuzugang.

Ansprechpartner: Thorsten Distler, Telefon: 09843-988312 oder 0163-6149177
Kai Dietrich 0179 9408153

IMPRESSUM:

Herausgeber: TSV Marktbergel, 1. Vorsitzender: Frank Philipp
Redaktion: Johann Schmidt, Stephan Voss
Auflage: 800 Stück, Ausgabe 1, kostenlose Verteilung

„Das nächste Spiel“

Ein fairer Partner!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

www.raiba-bw.de



Raiffeisenbank
Bad Windsheim eG
zuverlässig - sicher - vor Ort



RADLER



Unsere Radler-Saison begann im März mit unserer Planungssitzung im Sportheim (siehe Sportabzeichen). Nach den Trainingsfahrten im April und Mai unternahmen wir im Juni unsere erste Tagestour.

Sie führte uns auf dem Maintalradweg von Marktbreit bis Volkach und zurück (80km). Die für Juli geplante zweite Tour mussten wir wegen der großen Hitze auf den 1.8. verschieben (Dombühl-Rothenburg-Mb., ca. 60 km). Am 29.8. absolvierten wir schließlich unsere dritte Tagestour (Mb.-Obernzenn-Rügland-Mb., ca. 50 km), von der Streckenlänge eher

eine Halbtagestour, aber wegen des Streckenprofils doch ganz interessant. Zwischen erster und zweiter Tagestour konnten wir auch unsere neuen Trikots, spendiert von der Raiffeisenbank Bad Windsheim, in Empfang nehmen. Seit dieser Saison haben wir auch einige E-Biker in unseren Reihen, die aber so zurückhaltend ihre Zusatzpower einsetzen, dass keiner der stromlosen Radler frustriert hinterherfahren muss. So geht Fair-Play bei Hobbyradlern.

Neben den sportlichen Aktivitäten bewegen wir uns natürlich auch in geselliger Runde bei einigen Treffen im Jahresverlauf: Jahreshauptversammlung, Aschermittwoch,

Planungssitzung, mindestens 2 Tagestouren, Kirchweih in Burgbernheim, Kirchweih in Marktbergel, Weihnachtsfeier.

Unsere Trainingsrunden drehen wir jeden Donnerstag ab 18 Uhr. Saisonstart nach Absprache im April, Streckenlängen von 30 bis 40 km, je nach Streckenprofil. Die Termine und Ziele der Tagestouren werden ebenfalls in gemeinsamer Runde festgelegt. Interessenten und neue Mitfahrer, auch E-Radler, dürfen sich gerne anschließen.

Ansprechpartner:

Johann Schmidt

Telefon: 09843/1538



Flugbörse Burgbernheim reloaded

Wir ziehen um! Wir platzieren uns nicht nur hier – ab dem 23. 11. 2015 finden Sie uns in unserem neu gestalteten Büro am **Marktplatz 1** (ehemals Bistro Stoll).

Platzieren Sie Ihre Urlaubswünsche bei uns in der Flugbörse!

Bei uns können Sie auch alle Angebote von Sonnenklar buchen:

Wenn Sie selbst Ihre Reise finden, erhalten Sie bei Buchung über unser Büro einen Finderlohn.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Flugbörsenteam:

Mirjam Reuther, Silke Kempf und Christine Grefig

Gasthof Dietz

Fränkische Gastlichkeit seit neun Generationen!



Übrigens: Wir bieten Ihnen auch drei Doppelzimmer und ein Dreibettzimmer zum Wohlfühlen und Entspannen, alle mit Dusche, WC und TV, gerne auch als Einzelzimmer belegbar.



Abonnieren Sie jetzt auf www.gasthof-dietz.de unseren Newsletter und verpassen Sie keine Aktionen mehr!

Gasthof Dietz
Anfelden 1 · Oberdachstetten
Tel. 09845 / 256

DAS SPORTANGEBOT DES TSV MARKTBERGEL

Badminton/Erwachsene

Sommer: Dienstag ab 19 Uhr
 Winter: Dienstag ab 20 Uhr
Ansprechpartnerin:
 Erna Eberlein Telefon: 09844/978546

Badminton/Jugendliche 8 – 15 Jahre

Sommer: Montag 17 bis 19 Uhr
 Winter: Montag 18 bis 19 Uhr
Ansprechpartnerin:
 Erna Eberlein Telefon: 09844/978546

Basketball Montag 20 bis 22 Uhr

Ansprechpartner:
 Christian Hufnagel Telefon 09843/9357036
 E-Mail: christian_hufnagel@web.de

Damen-Gymnastik

Dienstag 20 bis 21 Uhr
Ansprechpartnerin:
 Ida Widtmann Telefon: 09843/1629
 E-Mail: ida-widtmann@t-online.de

Herren-Gymnastik

Mittwoch ab 8.50 Uhr
Ansprechpartnerin:
 Ida Widtmann Telefon: 09843/1629
 E-Mail: ida-widtmann@t-online.de

Gymnastik für Läufer und Walker

Montag 18 bis 19 Uhr
Ansprechpartner:
 Stephan Voss Telefon 0151/52433214
 E-Mail: stephan.voss@tsvmarktbergel.de

Kraftraum Montag, Mittwoch und Freitag 17.30 bis 19.30 Uhr

Ansprechpartner:
 Frank Exner Telefon: 0177/6371497

Babykrabbelgruppe

Montag 9.30 bis 11.30 Uhr
Ansprechpartnerin:
 Marion Grosch E-Mail: marion_sauerhammer@web.de

Laufftreff

Dienstag 18.30 bis 19.30 Uhr
 Donnerstag 18.30 bis 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

Stephan Voss Telefon 0151/52433214
 E-Mail: stephan.voss@tsvmarktbergel.de
 Günther Otto-Goller Telefon: 09843/2710
 E-Mail: guentherotto-goller@gmx.de
 Reinhard Joas Telefon: 09843/1629
 E-Mail: r.joas@web.de

Kantaera

Dienstag 19 bis 20 Uhr
 Freitag 19 bis 20 Uhr

Ansprechpartnerin:

Veronika Bärenfänger Telefon: 09843/95545
 E-Mail: vbaerenfaenger@gmail.com

Pilates

Dienstag 9 bis 10 Uhr
 Donnerstag 19 bis 20 Uhr

Ansprechpartner:

Ida Widtmann Telefon: 09843/1629
 E-Mail: ida-widtmann@t-online.de
 Veronika Bärenfänger Telefon: 09843/95545
 E-Mail: vbaerenfaenger@gmail.com

TaiBo

Montag 19 bis 20 Uhr
 Mittwoch 19 bis 20 Uhr

Ansprechpartnerin:

Manuela Thürauf E-Mail: manuela.thuerauf@gmx.de

Osteoporose-Vorsorge

Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Ansprechpartnerin:

Ida Widtmann Telefon: 09843/1629
 E-Mail: ida-widtmann@t-online.de

Tischtennis

Freitag 18 bis 20 Uhr (Jugendliche)
 Freitag ab 19.30 Uhr (Erwachsene)

Ansprechpartner:

Frank Fehler E-Mail: tischtennis.tsvmarktbergel@web.de

Eltern und Kind Turnen

Mittwoch 15 bis 16.30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Marion Grosch E-Mail: marion_sauerhammer@web.de



Ansbacher Straße 30
 91613 Marktbergel
 Telefon: 09843/98 30-0

DAS SPORTANGEBOT DES TSV MARKTBERGEI

Fußball Erste Mannschaft

Mittwoch ab 19.30 Uhr
Freitag ab 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

Matthias Hegwein Telefon: 0177/7578413

Fußball Zweite Mannschaft

Dienstag ab 19.30 Uhr
Freitag ab 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

Dominik Horn Telefon: 0160/96919697
dominik.horn@gmx.net

Fußball Alte Herren

Dienstag ab 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

Thorsten Distler Telefon: 0163/6149177
Jochen Goller Telefon: 0160/94927319
Manfred Neumeister Telefon: 0176/54411660

Jugend-Fußball A-Junioren (U19)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr (Marktbergel)
Mittwoch 19 bis 20.30 Uhr (Marktbergel)

Ansprechpartner:

Bernd Schuh Telefon: 09843/3618
E-Mail: bernd-tine@t-online.de

Jugend-Fußball C-Junioren (U15)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

Montag 18.30 bis 20 Uhr (Burgbernheim)
Mittwoch 18 bis 19.30 Uhr (Burgbernheim)

Ansprechpartner:

Thomas Heckel Telefon: 0170/7158925
E-Mail: thomas-heckel87@gmx.de

Jugend-Fußball E-Junioren (U11)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

E1 Dienstag 16.30 bis 18 Uhr (Burgbernheim)
E2 Montag 17.30 bis 19 Uhr (Burgbernheim)
E2 Donnerstag 17.30 bis 19 Uhr (Burgbernheim)
E1 Donnerstag 16.30 bis 18 Uhr (Marktbergel)

Ansprechpartner:

E1 Anke Pümmerlein Telefon: 09843/9336313
E-Mail: anke.puemmerlein@gmx.de
E2 Harald Korn Telefon: 09843/988958
korn212@hotmail.de

Volleyball

Dienstag 19 bis 21 Uhr (BBH)
Donnerstag 19.30 bis 21.30 Uhr (MB)

Ansprechpartner:

Thorsten Distler Telefon: 0163/6149177

Radfahrer

Donnerstag ab 18 Uhr (alte Schule)

Ansprechpartner:

Johann Schmidt Telefon: 09843/1538
E-Mail: schmidt-marktbergel@t-online.de

Jugend-Fußball B-Junioren (U17)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

Dienstag 18 bis 19.30 Uhr (Marktbergel)
Mittwoch 18 bis 19.30 Uhr (Marktbergel)

Ansprechpartner:

Marco Ehrl Telefon: 0175/2024707
E-Mail: marco.ehrl@gmx.de

Jugend-Fußball D-Junioren (U12/13)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

Montag 18 bis 19.30 Uhr (Burgbernheim)
Donnerstag 18 bis 19.30 Uhr (Burgbernheim)

Ansprechpartner:

Frank Ußmüller Telefon: 0151/16105927
E-Mail: frank.ussmueller@baywa.de

Jugend-Fußball F-Junioren (U9)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

Mittwoch 17 bis 18.30 Uhr (Burgbernheim)

Ansprechpartner:

F1 Herbert Dehner Telefon: 09843/9807850
E-Mail: de.scho@t-online.de
F2 Andrea Geuder Telefon: 09843/988388
ageuder@freenet.de

Jugend-Fußball G-Junioren (U7)

(Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim)

Donnerstag 16 bis 18 Uhr (Burgbernheim)

Ansprechpartner:

Jasmin Angermann Telefon: 09843/936591
E-Mail: jasmin.angermann@lff.bayern.de

Hochbau · Tiefbau · Kanalbau · Dämmstoffe · Landwirtschaftlicher Bedarf

EUROBAUSTOFF
DIE FACHHÄNDLER

Europas führende Fachhändler für Bauen und Renovieren!



PFLÜGER-Baustoffe GmbH
Ottenhofen 4
91613 Marktbergel

Telefon 0 98 43/12 29
Telefax 0 98 43/36 89

info@pflueger-baustoffe.de
www.pflueger-baustoffe.de

Termine im TSV Marktbergel bis Frühjahr 2016

WANN?	WER?	WAS?
November	TSV gesamt	1. Ausgabe der Vereinszeitung
10. Dezember 2015	Radler	Weihnachtsfeier
12. Dezember 2015	TSV gesamt	Laternenumzug
5. Januar 2016	TSV gesamt	Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen
9. Februar 2016	TSV Jugend	Kinderfasching
März 2016	TSV gesamt	Schafkopfturnier

SCHLUSSWORT DER REDAKTEURE

Wir bedanken uns bei allen, die beim Erstellen dieser 1. Ausgabe unserer Vereinszeitung mitgeholfen haben, sei es durch Textbeiträge, durch Bilder, durch Ansprechen von Sponsoren.

Bei diesen Sponsoren, die mit ihren Inseraten die Finanzierung dieser Publikation ermöglicht haben, bedanken wir uns ganz

herzlich. Wir werden Sie sicher wieder ansprechen, wenn im März/April eine zweite Ausgabe unserer „Tribüne“ erscheinen wird. Versprochen !

Unsere redaktionellen Mitarbeiter möchten wir jetzt schon bitten, Material für diese zweite Auflage zu sammeln. Wir denken an die Jahreshauptversammlung am 5. Januar, wir denken an Berichte über

Mannschaften, die im Spielbetrieb sind, wir denken an Feiern, die in den Abteilungen stattgefunden haben usw.

Und vergesst nicht, Bilder sind das Salz in der Suppe und ersetzen einige Textzeilen, aber natürlich nicht komplett einen Textbeitrag.

Johann Schmidt und Stephan Voss

