



Die Tribüne

Vereinszeitung des TSV Marktbergel

DER TSV ZWISCHEN HEUTE UND MORGEN

Nachdem die Erstaussgabe unserer Vereinszeitschrift ein durchweg positives Echo ausgelöst hat, freut sich der TSV nun die zweite Ausgabe vorlegen zu können.

Das Vereinsjahr begann mit der Neuwahl unseres Vorstandes. Nicht zur Wiederwahl stellten sich unser bis dahin 2. Vorsitzender Erwin Fehler, Kassier Hans Hornung und Beisitzer Rudi Schneider. Ich möchte die Gelegenheit nutzen und allen dreien auch an dieser Stelle nochmal ganz herzlich für die geleistete Arbeit zu danken. Unter dem Vorsitz von Erwin Fehler hat der Verein einen großen Schritt nach vorn getan. Seinem und dem unermüdlichen Einsatz seiner Mitstreiter ist es zu verdanken, dass unsere Sporthalle gebaut werden konnte. Als besonderes Zeichen der Anerkennung hat der TSV Erwin Fehler deshalb zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

Neu in den Vorstand rückten Claus Fehler, Fabian Sandmann und Christian Hufnagel nach. Viele Aufgaben warten auf uns, die wir nun nach und nach angehen wollen. Der Verein steht auf soliden

Beinen, muss aber fit für die kommenden Herausforderungen gemacht werden.

Der demographische Wandel, wird tiefgreifende Veränderungen mit sich bringen. Für die geringer werdende Anzahl an Kindern und Jugendlichen muss der Verein attraktiver werden. Gleichzeitig müssen wir auch unser Angebot für die ältere Generation ausbauen.

Der TSV ist zu wenig in der Öffentlichkeit präsent. Um das zu ändern, haben wir z.B. diese Vereinszeitschrift ins Leben gerufen. Sie soll unser buntes und lebendiges Vereinsleben nach außen tragen und zum Mitmachen einladen. Auch unsere Präsenz auf Facebook und unsere Homepage gewinnen immer mehr an Bedeutung. Schauen sie doch einfach mal rein, hier finden sie immer die aktuellsten Infos rund um den TSV.

Unser Sportangebot wollen wir weiter ausbauen. Neben den Möglichkeiten, die im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft kostenfrei genutzt werden können, werden wir ein attraktives Kurssystem aufbauen, welches sowohl Mitgliedern als

auch Nichtmitgliedern offen steht.

Den Zusammenhalt mehr in den Focus zu rücken und die Gemeinschaft im TSV zu stärken ist ein weiteres Ziel, welches wir uns auf die Fahne geschrieben haben. Es wird in Zukunft mehr abteilungsübergreifende Veranstaltungen geben. Beginnen wollen wir am 9. April mit unserer ersten Fitnessnacht. Am 10. Juli startet dann der 4. Petersberglauf, den wir mit einem bunten Rahmenprogramm zu einem Fest des Sports ausbauen wollen.

Wir erhoffen uns mit allen geplanten Aktionen natürlich auch eine Verbesserung unserer finanziellen Situation. Die Gemeinde Marktbergel unterstützt uns beim Unterhalt der Sporthalle. Diesen Umstand sehen wir keineswegs als selbstverständlich an. Wir wollen dafür Sorge tragen, dass der Anteil, den die Gemeinde übernimmt in Zukunft nicht weiter wächst. Aus den Einnahmen durch Kurse und sonstige Veranstaltungen wollen wir Rücklagen bilden, damit wir auf zukünftig anfallende Kosten vorbereitet sind.

...Weiter geht's auf Seite 2

INHALT:

Portraits: Der Vorstand	2
Portraits: Die Beisitzer Vereins-Organigramm	3
Badminton Basketball	4
Damengymnastik Kantaera	5
Fußball 1. Mannschaft Fußball 2. Mannschaft	6
Fußball-Junioren	7
Fußball Alte Herren Gymnastik Läufer/Walker ...	8
Kinderturnen Krabbelgruppe	9
Kraftraum Osteoporose	10
Walker Männnergymnastik	11
Lauftreff TaiBo	12
Tischtennis Pilates	13
Volleyball Sportabzeichen	14
Radlergruppe Sportabzeichen	15
TSV-Historie	16
Lauf10 Petersberglauf	17
Die Sportwoche	18
Die Fußballwoche	19
Terminliste Schlusswort Redaktion EM 2016	20



Sie sehen, dass wir uns für die Zukunft nicht wenig vorgenommen haben. Ich bin aber sehr zuversichtlich, dass wir all unsere Ziele erreichen können. Wir sind ein starkes Team und uns allen ist bewusst, dass Veränderungen notwendig sind. Wir werden es bestimmt nicht allen und jedem

recht machen können, aber das ist auch nicht unser Anspruch. Wir sind von den Mitgliedern des TSV gewählt worden um den Gesamtverein in eine sichere Zukunft zu führen. Das werden wir jedoch nicht allein bewältigen können. Wir brauchen die Unterstützung von Ehrenamtlichen He-

ferinnen und Helfern, die sich aktiv an der Zukunft des Vereins beteiligen wollen. Der TSV Marktbergel, das sind wir alle! Und nun wünsche ich ihnen viel Spaß mit der „Tribüne Nr. 2“.

Stephan Voss, 2. Vorsitzender
TSV Marktbergel 1900 e.V.

DIE VORSTANDSCHAFT IM ÜBERBLICK:

Frank Philipp, 1. Vorstand



Ich bin am 16. 4. 1972
in Fürth/Bayern geboren
und werde dieses Jahr 44 Jahre alt.

Seit 1. 1. 2011 bin ich beim TSV
Von 5. 1. 2012 bis 5. 1. 2014
2. Vorsitzender vom TSV
Seit 5. 1. 2014 – 1. Vorsitzender

Qualifikation:

Geprüfter Fußballschiedsrichter des DFB

Mein Zitat:

Der sportliche Wettkampf soll nicht zum Krieg werden, sondern Spiel bleiben.
©Egon Kapellari (*1936), österreichischer
katholischer Bischof

Kontakt:

f.philipp@tsvmarktbergel.de

Frank Fehler, Schriftführer



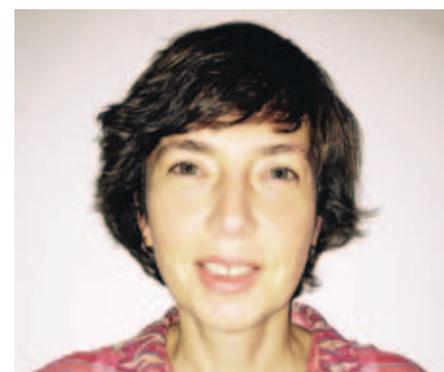
Ich bin 39 Jahre alt und spiele seit frühester Kindheit leidenschaftlich Tischtennis. Die Jugendarbeit liegt mir besonders am Herzen, zudem bin ich Übungs- und Abteilungsleiter. Für den Gesamtverein bin ich als Schriftführer tätig.

Mein Motto:

Tischtennis ist großer Spaß und Herausforderung für Junge und Junggebliebene.

Kontakt: f.fehler@tsvmarktbergel.de

Jutta Ehrl, Kassier



47 Jahre, seit zwei Jahren in der Vorstandschaft, seit Januar Kassier, seit meinem 10. Lebensjahr beim TSV, Mannschaftsführerin der Tischtennis-Damenmannschaft, bei der ich seit zwanzig Jahren spiele.

Mein Motto:

„Wer HEUTE immer noch das tut, was er GESTERN bereits tat, wird MORGEN der bleiben, der er HEUTE bereits ist!“

Kontakt: j.ehrl@tsvmarktbergel.de

Stephan Voss, 2. Vorstand



Geboren am 16. 5. 1972
in Hagen/Westfalen,
43 Jahre alt.
Technischer Angestellter in der
Gips-Industrie (Siniat GmbH)

Seit 2012 Mitglied im TSV,
seit 2014 Mitglied im Vorstand,
Übungsleiter für Breiten- und
Präventionssport

Mein Zitat:

Gemeinsam sind wir stark!

Kontakt:

s.voss@tsvmarktbergel.de

DIE BEISITZER IM ÜBERBLICK:



Bernd Schuh

Alter: 43 Jahre
 Funktion im Verein: Abteilungsleiter Fußball, seit 1996 Jugendtrainer, im TSV seit 1992
 In der Vorstandschaft seit Januar 2014



Claus Fehler

Alter: 49 Jahre verheiratet, 3 Kinder
 Funktion im Verein: Beisitzer in der Vorstandschaft und Spielleiter der ersten und zweiten Herrenmannschaft (Fußball).
 Mitglied in der Vorstandschaft: seit 05.01.2016

Qualifikation:

Geprüfter Schiedsrichter des DFB.
 Motto: Für mich ist der Zusammenhalt sowie eine gegenseitige Unterstützung im Verein sehr wichtig. Denn nur zusammen sind wir stark und können etwas bewegen.

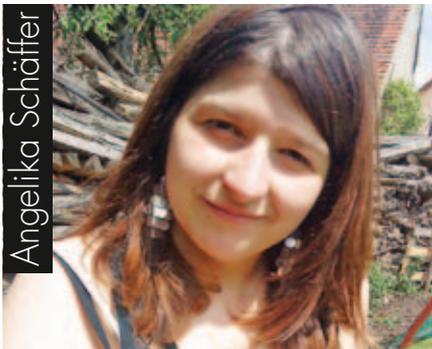
Du möchtest immer sofort erfahren, was sich gerade beim TSV tut? Dann folge uns bei Facebook!

Dort informieren wir laufend über aktuelle Angebote, Veranstaltungen und Termine. Aktueller geht's nicht. Sei mit dabei und lade auch Deine Freunde ein uns auf Facebook zu folgen!



Christian Hufnagel

Alter: 31
 Funktion: Abteilungsleiter Basketball, Beisitzer Vorstandschaft
 Im Verein: seit 2006, im Vorstand: 2016



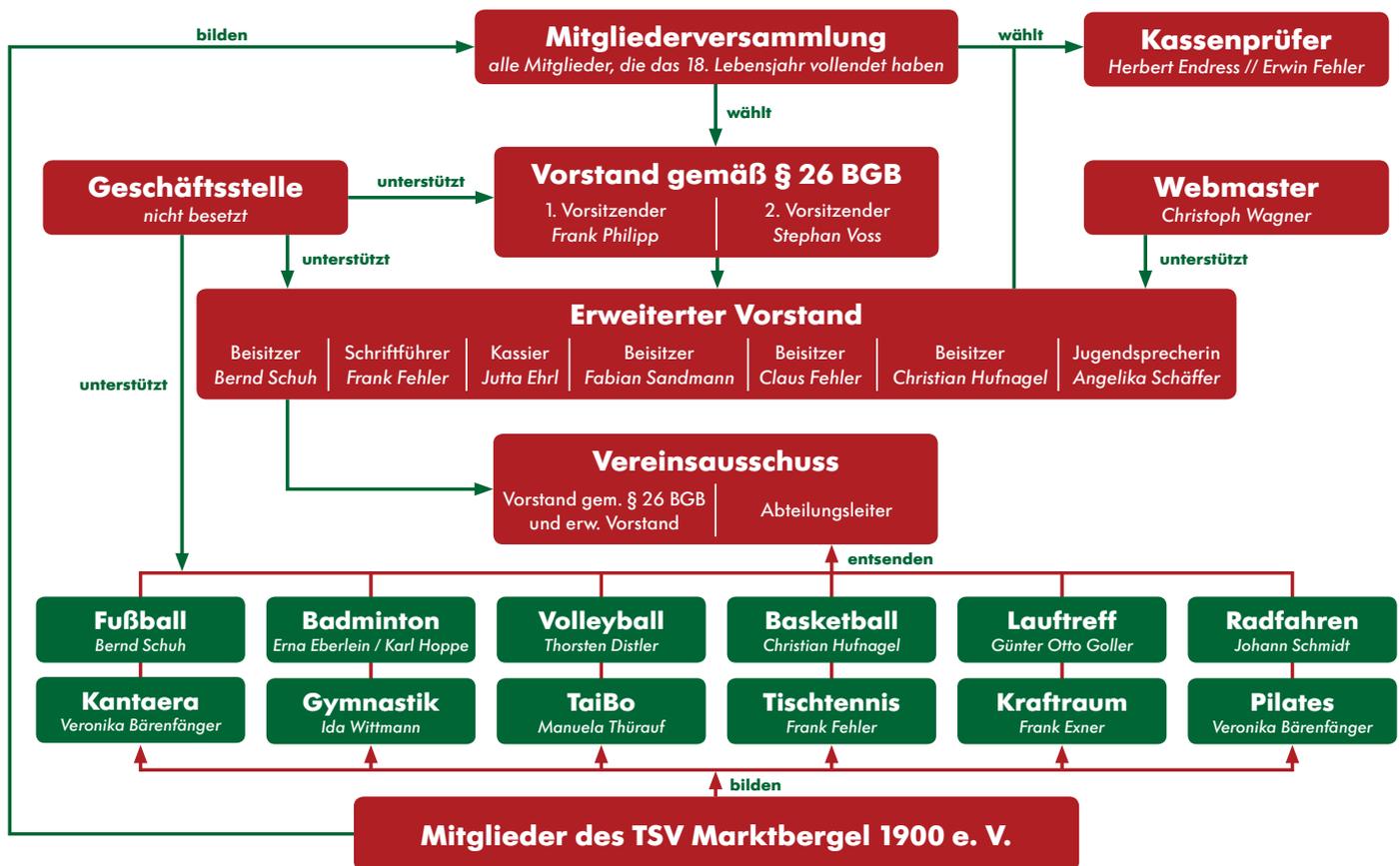
Angelika Schäffer

Alter: 26
 Im Verein seit 2010
 Seit 4 Jahren Mitglied der Vorstandschaft
 Übungsleiterin Kinder- und Jugendsport



Fabian Sandmann

Alter: 21
 Familienstand: ledig, keine Kinder
 Seit 2000 Mitglied im TSV
 Trainer Fussball B-Jugend



BADMINTON

Nachdem wir in der letzten Ausgabe der Tribüne die mentalen und gesundheitlichen Vorteile von Badminton erläuterten, starten wir diesmal mit der Serie „Vorstellung einiger Mitspieler“. Beginnen wollen wir mit einem Interview unserer „Grande Dame“ Erna Eberlein, die zugleich auch die Jugendarbeit betreut.

Erna, wie lange spielst Du schon Badminton?

Seit 1984, also seit fast 32 Jahren.

Wie bist Du zum Badminton gekommen?

Mit einer Freundin, die nach Ihrer Studienzzeit einen neuen Verein in München (da lebte ich zu diesem Zeitpunkt) suchte und mich dann einlud, es doch auch mal zu probieren. Seitdem bin ich Badminton treu geblieben.

Was gefällt Dir an unserem Sport?

Früher die Schnelligkeit, heute die Bewegung, die Koordinationsschulung und dass ich immer sehr schnelle Männer beim Spiel an meiner Seite habe.



Du fährst jedes Mal - auch bei schlechtem Wetter – aus Oberzenn zum Training, was gefällt Dir an unserer Abteilung in Marktbergel?

Bei den Kindern die Freude am Spiel zu sehen und bei den Erwachsenen das gute Miteinander.

Was könnten wir noch besser machen – oder bist Du „wunschlos glücklich“ ?

Wunschlos glücklich und, dass Ihr mich Alte noch etwas ertragt.

Ok Erna, wir möchten Dich noch sehr lange ertragen. Vielen Dank, dass Du dir Zeit genommen hast.

Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

BASKETBALL

Wir haben bereits in der 1. Ausgabe der Tribüne erwähnt, dass die gegenwärtige Basketballabteilung aus einer Altherren-Gymnastikgruppe entstanden ist. Um die gesamte und wahre Geschichte ans Licht zu bringen, haben wir uns mit einem der ursprünglichen Initiatoren unterhalten. Unser Gesprächspartner ist Rudolf „Doc“ Münch, nachfolgend nur Doc genannt. Wir bedanken uns recht herzlich für die aufgebrachte Zeit, für die Beantwortung der nachfolgenden Fragen.

Hallo Doc! Erzähl uns doch mal kurz, wie aus der ursprünglichen Altherren-Gymnastikgruppe eine Hobby-Basketballmannschaft wurde.

Nach jahrelangem Drängen von Erich Eibl habe ich bei der Altherren-Gymnastikgruppe unter Johnny Schmidt dann doch mal vorbei geschaut. Am Ende der Gymnastikübungen wurde für eine viertel Stunde Basketball gespielt. Irgendwie ist der Funke für Basketball dann auf alle übergesprungen und so wurde aus der Gymnastikgruppe nach und nach eine reine Basketball-Altherren-Gruppe. Schweißtreibend, aber mit viel Spaß. Altherren der ersten Stunde waren neben dem Initiator der Altherren-Gymnastikgruppe Johnny Schmidt, Otto Schubert, Andreas Kühlwein, Wilhelm Essel, Erich Eibel, Naghi Menhaj Mohammad, Georg Ott, Alexander Braun, Erwin Pummerlein, Erwin Fehler, Christian Schor, Willi Schuster und meine Wenigkeit.

Wie hat das bei Dir selbst mit dem Basketball begonnen und woher kam diese Begeisterung und Leidenschaft für diesen Sport?



Beginnen hat es mit Basketball-Schulsport am Gymnasium in Bamberg und während der gesamten Studienzzeit in Berlin und Erlangen.

Seit wann gibt es die Gruppe und seit wann spielst Du im TSV Marktbergel Basketball?

Ich denke es sind inzwischen 12 bis 13 Jahre.

In den Jahren hat sich einiges an der Basketballtruppe verändert, es hat eine regelrechte Verschiebung in der Alterspyramide gegeben. Wie findest Du diese Veränderung?

Wie gesagt war es am Anfang überwiegend eine Altherren-Basketballgruppe, bis vor zirka 10 Jahren ein paar Junge bei uns vorbeischauten und sich unserer Gruppe spontan anschlossen. Daraus hat sich dann

im Lauf der letzten Jahre eine Verschiebung in der Alterspyramide ergeben. Übrig geblieben sind von den Altherren Christian Schor und ich. Diese Veränderung ist eigentlich kaum jemandem aufgefallen. Es macht weiterhin Spaß und viel Freude.

So, nun zum Abschluss. Was würdest Du zu Leuten sagen, die gerne mal Basketball spielen möchten und sich bis jetzt noch nicht überwinden konnten, an unserem Training mitzumachen?

Schaut einfach mal unverbindlich vorbei, nehmt Turnschuhe und Trainings Sachen mit und wenn es euch Spaß macht, bleibt. Ihr seid gern willkommen.

Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

DAMEN-GYMNASTIK

Unser Trainingsjahr hat am 12.1.2016 begonnen. Durch viel Anstrengung und Ausdauer ist schon so mancher Schweißtropfen geronnen.

Jeden Dienstag um 20.00 Uhr ist Gymnastiktime, denn einmal in der Woche muss das sein. Ich bemühe mich, dass nicht jede Stunde der anderen gleicht, denn dadurch werden immer andere Muskeln erreicht.

Wir beginnen unsere Übungsstunde mit Erwärmung, Mobilisation und Kräftigung der Rücken- und der Bauchmuskulatur.

Wir trainieren mit verschiedenen Handgeräten und wie man auf dem Foto sehen kann eine Übungsstunde „Drums Alive“ die sehr viel Spaß macht aber auch sehr schweißtreibend ist. Unser großes Vorbild ist die Teilnahme von Walli Keil, die mit über 80 Jahren ehrgeizig regelmäßig am Training teilnimmt. Wer Lust hat mit uns zu trainieren kommt einfach mal vorbei.

Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



KANTAERA®

Durch eine Fortbildung hat unsere Kantaeastunde ein neues Element erhalten: IDON

Idon bedeutet Tanz und so sind Bewegungselemente aus dem Tanzbereich und Kräftigungselemente für den Oberkörper dazugekommen. Durch die schwingvolle Musik und die fließenden Übergänge von Kampfkunsttechniken, verbunden mit Tanz und Elementen des klassischen Aerobic, ist die Stunde etwas schneller und peppiger geworden. Hierzu findet ab April jeden Freitag von 19 bis 20 Uhr ein Einführungskurs statt. Ziel dieses Kurses ist es, die Aufführung der einzelnen Übungen technisch präzise anzuwenden, um eventuelle Haltungfehler zu vermeiden. Es sollen Gelenkbeschwerden vermieden und durch korrekte Ausführung die richtigen Muskelgruppen aktiviert werden. Interesse geweckt? Na dann nichts wie los! Wir freuen uns auf Euch.

Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



BLUMEN LOBER
die Gärtnerei

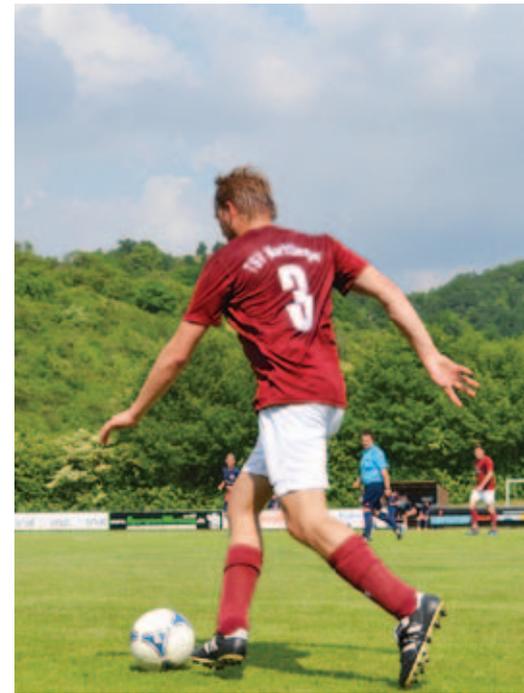
Kirchstraße 40 | 91613 Marktbergel | Telefon: 09843/1378

FUSSBALL - 1. MANNSCHAFT

Zur Zeit steht die 1. Mannschaft mit 15 Punkten und einem Torverhältnis von 19:33 auf dem 10. Tabellenplatz der Kreisklasse 3, man hat aber auch nur 2 Punkte Vorsprung auf den Relegationsplatz.

Daher trafen Trainer Hegwein und Abteilungsleiter Schuh vor Beginn der Vorbereitung die Entscheidung, die A-Jugend komplett in die Mannschaft zu integrieren. Ca. 4 bis 5 Spieler werden in der Ersten und A-Jugend zum Einsatz kommen. Und auch das Training wird gemeinsam durchgeführt, in der Hoffnung, dass der Klassenerhalt so erreicht wird.

Pl	Verein	Sp	S	U	N	TV	Diff	Pkt
1.	TSV Buch II	14	10	1	3	37:16	21	31
2.	TSV Neustadt/Aisch II	14	9	3	2	34:15	19	30
3.	SpVggSteinachgrund	14	9	1	4	44:22	22	28
4.	DTV Diespeck	15	8	3	4	28:16	12	27
5.	SV Losaurach	14	8	3	3	32:14	18	27
6.	Spfr. Laubendorf	15	7	4	4	32:22	10	25
7.	TSV Langenfeld	15	6	5	4	24:20	4	23
8.	TSV Emskirchen	15	7	0	8	36:38	-2	21
9.	SG Oberzenn	15	4	6	5	25:31	-6	18
10.	TSV Marktbergel	15	4	3	8	19:33	-14	15
11.	ASV Veitsbronn-Sieg. II	15	4	2	9	28:47	-19	14
12.	TSV Burgfarnbach II	15	4	1	10	25:41	-16	13
13.	SG Puschend./Tuchenb.	15	3	2	10	32:45	-13	11
14.	FSV Lenkersheim	15	3	0	12	11:47	-36	9



Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

FUSSBALL - 2. MANNSCHAFT A-JUGEND

Die Reserve des TSV belegt zur Zeit den 8. Tabellenplatz in der B-Klasse 5 mit 21 Punkten und einem Torverhältnis von 37:27.

Hervorzuheben ist, dass Trainer Horn es immer versteht, die Truppe bei Laune zu halten. Und auch immer genügend Spieler zur Verfügung hat, was nicht allen Vereinen gelingt.

Spielleiter 1. und 2. Mannschaft Claus Fehler

Pl	Verein	Sp	S	U	N	TV	Diff	Pkt
1.	SSV Egenhausen	15	13	0	2	72:14	58	39
2.	SV Losaurach II	15	12	1	2	51:23	28	37
3.	SG Oberzenn II	15	11	0	4	35:12	23	33
4.	SV Neuhof/Zenn II	14	10	0	4	62:26	36	30
5.	RW Mausdorf	15	10	0	5	57:30	27	30
6.	SpVgg M. Baudenbach	15	9	1	5	28:27	1	28
7.	TSV Wilhermsdorf II	15	7	1	7	32:28	4	22
8.	TSV Marktbergel II	15	7	0	8	37:27	10	21
9.	SG Langenfeld II	15	6	1	8	43:54	-11	19
10.	SC Trautskirchen II	14	5	2	7	31:38	-7	17
11.	FC Schauerheim II	15	3	0	12	22:63	-41	9
12.	SC Dietersheim II	15	2	2	11	16:54	-38	8
13.	SV Ergersheim II	14	1	3	10	17:65	-48	6
14.	FSV Lenkersheim II	14	1	1	12	15:57	-42	4

Pl	Verein	Sp	S	U	N	TV	Diff	Pkt
1.	JFG Nördl. Lkr. Fürth	8	6	0	2	32:12	20	18
2.	TSV Altenberg	7	5	1	1	25:10	15	16
3.	JFG Oberes Zennatal	8	5	0	3	28:20	8	15
4.	SG Großhabersdorf	7	4	1	2	31:13	18	13
5.	SG Marktbergel/BBH	7	4	1	2	14:7	7	13
6.	SG Emskirchen	8	4	1	3	23:21	2	13
7.	JFG Aischgrund	7	3	0	4	10:28	-18	9
8.	JFG Ehegrund	8	2	2	4	13:18	-5	8
9.	1. FV Uffenheim	7	2	1	4	14:23	-9	7
10.	JFG Südl. Rangau Kickers	8	2	0	6	18:23	-5	6
11.	TSV Wilhermsdorf	7	0	1	6	5:38	-33	1



KULMBACHER

JAHRESBERICHT E1/E2 BURGBERNHEIM/MARKTBERGEL

Die E2 wurde in der Rückrunde von Anke Pümmerlein und Anett Kohler betreut. Bei drei Hallenturnieren in Rothenburg, Bad Windsheim und Geslau war wir dabei.

Die E2 wurde in der Rückrunde mit sechs Siegen und einem Torverhältnis von 47:11 Meister in der Gruppe 26.

Anfang Juli waren wir in Weigenheim und Lehrberg bei Pokalturnieren eingeladen.

Die E2 wurde in der Vorrunde 2015/16 von Erwin Zapf und Harald Korn betreut. Drei Freundschaftsspiele gegen Gollhofen, Weigenheim und Schillingfürst haben wir absolviert. Für die Vorrunde reichte es nur für einen vierten Platz, bei zwei gewonnenen, drei verlorenen und einem Unentschieden und einem Torverhältnis von 21:9.

Für die Rückrunde der E1 waren Sadik Kastrati und Harald Korn das Trainerteam. Beim Kerschbaum-Cup am 31. Januar 2015 waren wir mit der E1 und der E2 dabei.

Am 8. und 14. Februar haben wir zwei Hallenmasters mit einem ersten und einem

zweiten Platz abgeschlossen. Danach sind wir in die Zw. Endrunde eingezogen und haben in Ansbach am 21. Februar den vierten Platz erreicht.

In der Rückrunde haben wir wie die E2 die Meisterschaft in der Gruppe 18 mit vier Siegen und einer Niederlage und einem Torverhältnis von 32:12 eingefahren.

Bei der Pokalrunde sind wir in der fünften Runde gegen Neuendettelsau auf Kunstrasen mit 6:2 ausgeschieden. Davor Diebach 9:2, Baudenbach 13:1 und Flachslanden mit 4:3 geschlagen. Eine Runde hatten wir ein Freilos.

Bei einem Pokalturnier in Weigenheim am 28. Juni erreichten wir den dritten Platz.

Die neue Saison der E1 wurde mit dem Trainerteam Anke Pümmerlein und Annett

Kohler mit einem zweiten Platz mit fünf Siegen und einer Niederlage hinter Gebstadel abgeschlossen. Da kann die Rückrunde ruhig kommen...



Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

Gesamtjugendleiter
Fußball:
Frank Philipp

JAHRESBERICHT DER F1-JUGEND BURGBERNHEIM/ MARKTBERGEL

Für die Trainer der F1-Fußballmannschaft, Erwin Zapf und Matthias Billenstein, begann der Januar recht erfreulich, denn es konnten aufgrund von zurzeit 14 aktiven Spielern zwei Mannschaften angemeldet werden.

Die Teams belegten im Kerschbaum-Cup-Turnier den zweiten und den vierten Platz von acht Mannschaften vor Neustadt, Uffenheim sowie Weigenheim. So selbstbewusst starteten wir auch in die Rückrunde und erreichen ebenfalls den zweiten Platz mit fünf Siegen, einem Unentschieden und einer verlorenen Partie.

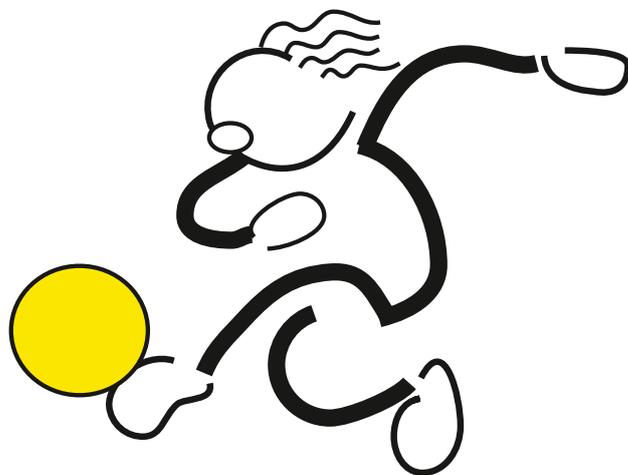
B-JUGEND UND C-JUGEND

Der B-Jugend-Kader besteht aus zirka 20 aktiven Spielern. In der aktuellen Saison sind wir auf dem zweiten Tabellenplatz und haben sieben Siege bei zwei Niederlagen eingefahren.

Bei den Hallenmeisterschaften wurde die Endrunde erreicht. Diese fand am 10. Januar in Stein statt, dabei wurde gegen Neustadt/Aisch, Worzeldorf und die SG Nürnberg-Fürth gespielt.

Die C-Junioren erspielten sich acht Siege und leisteten sich keine Niederlage und

wurden somit Meister der Kreisgruppe 3 Nürnberg-Frankenhöhe.



WILLKOMMEN IN UNSEREM WOHLFÜHL-RESTAURANT

ÖFFNUNGSZEITEN:

Dienstag
bis Sonntag
jeweils ab
11.30 Uhr
durchgehend

Belvedere
PIZZERIA

Familie De Luca

91613 Marktbergel • Am Sportplatz

sky
☎ 09843/
3232

NEUES VON DEN „ALTEN HERREN“



Bereits zum 28. Mal veranstalteten die Alten Herren ihr traditionelles Hallenturnier. Insgesamt nahmen 8 Teams teil, und es entwickelten sich spannende und umkämpfte Spiele. Letztendlich setzte sich souverän der FV Uffenheim durch und sicherte sich den Turniersieg. Das Team der AH erreichte den 5. Platz.

Nun gilt es sich für die kommende Freiluftsaison vorzubereiten. Hierzu wurden die Mannen von der Fa. Zapf & CO. KG

Spiele können dem beigefügten Plan entnommen werden. „Nachwuchs“ ist auch hier jederzeit herzlich willkommen. Einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen und mitmachen. Neben den sportlichen Aktivitäten kommt die Gemeinschaft und Geselligkeit nicht zu kurz.

Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

mit neuen Trainingsweats ausgestattet. An dieser Stelle herzlichen DANK!!! Das erste Saisonspiel ist am Samstag 26. März zu Hause gegen Münchsteinach angesetzt. Sämtliche geplanten

SPIELPLAN	Datum	Zeit	
	Sa. 26.03.16	17.00	MB – Münchsteinach
	Sa. 09.04.16	17.00	MB – Weigenheim
	Sa. 16.04.16	17.00	Scheinfeld – MB
	Sa. 23.04.16	17.00	MB – Bad Windsheim
	Sa. 30.04.16	17.00	MB – Unteraltenbernheim
	Sa. 14.05.16	17.00	MB – Sugenheim
	Fr. 03.06.16	19.00	MB – Oberndorf
	Sa. 11.06.16	17.00	MB – Flachslanden
	Sa. 18.06.16	17.00	MB – Rügland
	Sa. 24.06.16	17.00	MB – Adelshofen
	Sa. 02.07.16	17.00	MB – Gollhofen
	Sa. 16.07.16	17.00	MB – Uffenheim
	Sa. 23.07.16	17.00	MB – Burgbernheim
	Sa. 30.07.16	17.00	Rügland – MB
	Fr. 05.08.16	19.00	Unteraltenbernheim – MB
	Fr. 12.08.16	19.00	Sugenheim – MB
	Sa. 03.09.16	17.00	Gollhofen – MB
	Mi. 07.09.16	19.00	Burgbernheim – MB
	Sa. 10.09.16	17.00	Neuhof – MB
Sa. 17.09.16	17.00	MB – Markt Nordheim	
Sa. 24.09.16	17.00	MB – Scheinfeld	
Sa. 01.10.16	14.00	Bremser-KFT Weigenheim	
Sa. 08.10.16	16.00	Creglingen – MB	
Sa. 15.10.16	16.00	Flachslanden – MB	
Sa. 22.10.16	16.30	Bad Windsheim – MB	
Fr. 28.10.16	18.30	Adelshofen – MB	

GYMNASTIK FÜR LÄUFER UND WALKER

Der Winter und die dunkle Jahreszeit bringt es mit sich, dass auch so mancher Läufer oder Walker die Abende lieber zuhause gemütlich auf der Couch verbringt. Damit die Fitness trotzdem nicht so ganz auf der Strecke bleibt, haben wir unser Training am Montag um ein Element erweitert.

Neben der Ganzkörperkräftigung und den speziellen Übungen für Läufer und Walker haben wir das Tabata-Training integriert. Das Trainingskonzept stammt aus Japan und gehört in die Gruppe der Hochintensiven-Trainings-Übungen, die im Intervall durchgeführt werden und bei denen man an seine körperlichen Grenzen geht. Beim Tabata Training wechseln sich Sportphasen mit Pausen ab, in der Regel im Verhältnis 2:1. Sprich: Man powert sich



20 Sekunden aus, hat danach zehn Sekunden Pause. Das hört sich wenig an, doch jedes Workout wird acht Mal wiederholt, so dass eine Einheit Tabata Training auf vier Minuten kommt. Damit das Training wirkt, muss man wirklich alles aus sich

herausholen. Und ist am Ende klatschnass geschwitzt.

Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

brunnen
apotheker

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.

Liebe Kinder und Jugendliche aufgepasst!!!! Langeweile zu Hause? Dann komm bei uns vorbei.

Spaß, Freude, Freunde und Bewegung stehen bei uns an erster Stelle! 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. Also scheu Dich nicht und komm vorbei...

Wir freuen uns auf Euch!
Eure Turn-KIDS

Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



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.

Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



Unsere Leistungen:

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



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 des TSV Marktbergel ist hervorragend ausgestattet und ermöglicht jedem Nutzer sein individuelles Krafttraining durchzuführen. Es stehen folgende Geräte zur Verfügung:

2 Kraftstationen, an denen ein komplettes Gesamtkörpertraining möglich ist, z.B. Bankdrücken, Latziehen, Rudern, Beinpresse etc. Desweiteren haben wir einen Tower für Latzug, Rudern und Bizeps-/Trizeps-training. Ein Dipständer steht ebenfalls zur Verfügung, an welchem man/frau seine Dips (Brust-/Trizepsübung) oder Beinheben (Bauchübung) durchführen kann.

Selbstverständlich stehen auch eine Flachbank, Schrägbank und Kniebeugeständer zur Verfügung. Dazu natürlich Langhantelstangen, SZ-Stange, div. Kurzhantelstangen mit einer großen Auswahl an Gewichtsscheiben von 0,5kg-15kg.

4 Crosstrainer und 1 Laufband für das regelmäßige Cardio-Training sind ebenfalls vorhanden. Eine kleine Besonderheit sind 2 TRX-Trainingsbänder, mit denen man hervorragend ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht durchführen kann.



Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.

OSTEOPOROSE IN DER VORSORGE

Diese Stunde beinhaltet sehr viele Gleichgewichtsübungen um die Sturzgefahr zu verringern oder zu verhindern. Regelmäßige Bewegung ist für die Gesunderhaltung der Knochen sehr wichtig.

Da auch bekanntlich mit Musik alles leichter geht und die Freude und der Spaß am Training erhalten bleibt, wird viel mit passender Musik trainiert. Unser Programm besteht aus vielen Gymnastikgeräten wie z.B. Sitzbälle, Hanteln, Balance Pad als instabile Unterlage, Schwingstangen, Reifen oder wie man auf dem Foto sehen kann auch Partnerübungen. Es macht jede Woche riesigen Spaß!!!! Inzwischen sind wir eine Gruppe von ca. 25 Teilnehmerinnen.

Meine Erfahrung um die Faszien, fließt in alle Gymnastikstunden.



Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



WALKING/NORDIC-WALKING-ABTEILUNG

Die Walking/Nordic-Walking Gruppe des TSV Marktbergel trifft sich jeden Dienstag um 18 Uhr (Winter) bzw. 19 Uhr (Sommer) an der Ballsporthalle zum gemeinsamen Walken.

Unsere Strecken sind meist so gelegt, dass wir in ca. 1 bis 1½ Stunden wieder zum Ausgangspunkt zurück kommen. Dabei geht es zügig zur Sache, ein Schwätzchen und der Austausch von Neuigkeiten sind aber allemal möglich. Ein Zwang, mit „Stecken“ durchs Gelände zu gehen, wird nicht ausgeübt, im Gegenteil, die meisten Teilnehmer sind ohne Nordic-Walking Stöcke unterwegs. Ein Teil der Gruppe trifft sich zusätzlich am Sonnabend (meist 16 Uhr) zu einer längeren Tour (ca. 1½ bis 2½ Std.).

An der Aktion LAUF10 des Bayerischen Rundfunks nehmen wir ebenso teil wie die Laufabteilung. Um den Einstieg zu erleichtern, werden nach Leistungsfähigkeit der Teil-

nehmer verschiedene Gruppen gebildet, die aber jederzeit gewechselt werden können.

Generell steht der Gesundheitsaspekt im Vordergrund:

- Walken dient der Verbesserung der Ausdauer
- Walken stärkt nachweislich das Herz- und Kreislaufsystem
- Walken hilft den Bluthochdruck in Schach zu halten
- Walken ist Diabetesprophylaxe
- Walken ist gelenkschonender als Joggen
- Walken „verbrennt“ viele Kalorien
- Walken ist Spaß an der Bewegung

Viel Aufwand ist zur Ausführung dieses Sports nicht notwendig. Ein paar gute Laufschuhe sind die einzige nötige Investition. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Motivationshilfe: Nachher fühlt man sich immer besser als zuvor.

Wenn das kein Anreiz ist ?!



Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

MÄNNER-GYMNASTIK

Beeindruckend, wie nebenstehende Fotos beweisen, ist die Fitness, die Gelenkigkeit und das Koordinationsvermögen der Männer-Gymnasten im besten Alter (Neu-Deutsch: Best Ager).

Beeindrucken kann aber auch die akustische Fülle an Lauten, die bei den Übungen zu hören sind. Das reicht von den einfachen AAAAs und OOOOOs bis zu den anspruchsvolleren Geräuschen wie chchch, ckckck, schschsch oder pfffpfffpff.

Professor Higgins („My fair Lady“) würde sich über so viel linguistisch-akustisches Basismaterial überaus freuen.

■ Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.



Normalerweise sind das Medizinbälle, aber wegen des Fotos sollte es was Buntes sein.



Weißt du noch, als wir im Ratzeburger Acher gerudert sind?



Angenommen ein Mensch schafft 0,14 PS, dann arbeiten hier 2,1 PS



Bei uns hier steppt nicht nur der Bär.



ABTEILUNG LAUFTREFF

Der Lauftreff trifft sich in den Wintermonaten neben den regulären Trainingseinheiten am Dienstag und Donnerstag auch am Sonntag-Vormittag zu einer gemeinsamen Laufeinheit. Gerade um diese Jahreszeit ist es oft nicht ganz einfach die nötige Motivation aufzubringen, um im Dunklen mit Stirnlampe zu laufen.

Da kommt das Training am Sonntag-Vormittag gerade recht. In der Regel laufen wir in einer oder zwei Gruppen auf ebenen Strecken im Burgberheimer Wald. Für angehende Marathonis sind dabei auch lange Läufe bis zu 3 Stunden möglich. Das Tempo bleibt moderat, es sollen alle die Chance haben, mitzukommen und den Lauf genießen zu können.

Ab Ende April bieten wir wieder am Lauf10!-Einsteigerprogramm des Bayerischen Rundfunks teil (siehe separater Artikel). Mit dieser Aktion haben wir in den letzten Jahren viele Läufer hinzugewonnen. Wer überlegt, ob er das Laufen oder Walken mal für sich ausprobieren möchte, ist uns bei Lauf10! Herzlich willkommen.



Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.

Im kommenden Juni starten wir gemeinsam mit den Walkern zu unserem alljährlichen Abteilungsausflug in die Berge. Dort

werden wir ein gemeinsames Wochenende mit Wandern, Laufen, Walken und vor allen Dingen viel Spaß verbringen.

TAI BO

In der letzten Ausgabe der Tribüne haben wir Euch ganz kurz vorgestellt, was TaiBo eigentlich ist. Vielleicht hat sich der eine oder die andere für diese Sportart schon ein bisschen interessiert, konnte sich aber nur nicht aufraffen, eine Trainingsstunde zu besuchen. So sieht das bei uns aus:



Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.

Vielleicht wollt Ihr aber erst einmal zu Hause ausprobieren, wie sich TaiBo so anfühlt.

Stellt Euch vor einen Spiegel, die Beine sind leicht gegrätscht, die Fäuste sind geballt und befinden sich ca. auf Höhe des Mundes. Jetzt mit dem rechten Arm kraftvoll nach vorne boxen und während des Schlagens die Hand drehen, damit der Handrücken zur Decke schaut. Darauf ach-

ten, dass der Arm nie ganz durchgestreckt wird. Versucht beim nächsten Schlag die rechte Schulter und das Becken mit nach vorne zu drehen, um so dem Schlag noch mehr Kraft zu verleihen. Schaltet Euch eure Lieblingsmusik dazu ein, am besten mit schnellen Beats, und boxt im Takt der Musik abwechselnd mit rechts und links. Das ist schon mal ein kleiner Vorgeschmack. Lust bekommen?

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



Sparkasse
in Marktbergel

www.sparkasse-nea.de

TISCHTENNIS

Unsere Tischtennis-Damenmannschaft besteht aus 11 spielberechtigte Damen. Vanessa Zapf, Birgit Hornung, Karina Ehrmann, Elisa Zapf, Simone Breininger, Jutta Ehl, Gabriele Kühlwein, Thong Sainut, Theresa Botsch, Lisa Fischer und Christiane Freund.



Diese kämpfen in der 3. Bezirksliga gegen 8 Mannschaften. Trotz krankheits- und umzugsbedingten Ausfälle konnten sie in der Vorrunde zwei Spiele gewinnen, zwei Spiele sind unentschieden ausgegangen und bei vier Spielen mussten sie sich geschlagen geben. In der laufenden Rückrunde wurde bisher ein Spiel gewonnen, eines ging unentschieden aus und zwei Spiele wurden verloren. Im Moment befinden sie sich auf einem guten 5. Platz.



Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

Rang	Mannschaft	X	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1.	TuS Feuchtwangen	10	10	0	0	80:17	+63	20:0
2.	TSC Neuendettelsau	11	9	1	1	83:24	+59	19:3
3.	TTV Neustadt/Aisch	13	9	0	4	85:56	+29	18:8
4.	ASV 1861 Wilhelmsdorf II	12	7	1	4	71:54	+17	15:9
5.	TSV Marktbergel	12	3	3	6	59:80	-21	9:15
6.	TV 1862 Leutershausen	11	3	2	6	57:72	-15	8:14
7.	TSV Flachslanden 1901	10	2	2	6	40:69	-29	6:14
8.	TSC Neuendettelsau II	13	3	0	10	46:91	-45	6:20
9.	TSV 1922 Oberzenn	12	1	1	10	35:93	-58	3:21



WAS IST PILATES?

Um das geistige und körperliche Wohlbefinden zu steigern, nutzen wir die Pilates-Methode. Pilatesübungen dienen teils der Kräftigung, teils der Dehnung der Muskulatur und verbessern zugleich die Koordination, das Körperbewusstsein, die Haltung, die Rumpfstabilisation und die Atmung.

Bei jedem Ausführen einer Übung gilt es, sich auf die Bewegung zu konzentrieren. Die wiederholt korrekte Ausführung ermöglicht den richtigen Trainingserfolg. Durch stetige Kontrolle wird man sensibel für die Bewegungsqualität.

Das Foto zeigt die Gruppe am Dienstagfrüh, wobei leider nicht alle Teilnehmer zu sehen sind.



Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.



KFZ Technik Kleppel

- Unfallinstandsetzungen
- Pannenhilfe
- Lackierarbeiten
- Klimageservice
- Reifenservice
- Glasservice
- Reparaturen aller Fabrikate
- und vieles mehr ...

Bergeler Straße 26 · 91593 Burgbernheim · Telefon 09843/431
 Fax 09843/3690 · E-Mail: kfz-technik-kleppel@web.de

VOLLEYBALL

Die personelle Situation in der Volleyballabteilung wird trotz Spielgemeinschaft mit dem TSV Burgbernheim immer angespannter.

Auf Grund verletzungsbedingter Ausfälle erreichte das Team der Spielgemeinschaft in der Bezirksklasse Süd mit letzter Kraft den Relegationsplatz und muss nun am 10. April um den Klassenerhalt im Rahmen eines Relegationsturniers kämpfen. Unabhängig vom Ausgang der Relegation muss abgewartet werden, ob für die nächste Saison überhaupt genügend Spieler zur Verfügung stehen, um eine Mannschaft am offiziellen Spielbetrieb anmelden zu können.

Daher ein dringender Aufruf an alle, die gerne Volleyball spielen und die beiden Vereine unterstützen möchten. Meldet Euch oder kommt zu den Trainingszeiten einfach vorbei.



Ansprechpartner und Trainingszeiten siehe Seiten 18/19.

SPORTABZEICHENABNAHME 2016

Nachdem in den letzten beiden Jahren die Teilnehmer der Hobbyradlergruppe erfolgreich Leistungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ablegen konnten, ist die Vereinsführung übereingekommen, diese Möglichkeit zum Erwerb des Sportabzeichens auch allen Mitgliedern des TSV anzubieten.

Wir werden zwar kein eigenes Training für die verschiedenen Kategorien anbieten können, doch werden die Abteilungen, die sich mit Laufen, Walken, Radfahren

befassen die Möglichkeit bieten sich auf die Leistungsabnahme vorzubereiten.

Stephan Voss und Johann Schmidt stehen als Ansprechpartner bereit. Sollte jemand leichtathletische Disziplinen wählen (wollen/müssen), dann werden diese Möglichkeiten organisiert. Für die Abnahme von Schwimmleistungen kann das Burgberheimer Freibad genutzt werden. Das hat im letzten Jahr gut geklappt. Den Leistungskatalog für die verschiedenen Altersgruppen kann man von der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de abrufen.

Ab Mitte April werden die Leistungstabellen auch als Plakataushang in der Sporthalle zu finden sein.

Grundsätzlich gilt. Es gibt vier Leistungskategorien: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordinationsvermögen. In diesen Kategorien lassen sich verschiedene Sportdisziplinen wählen. Die dabei erbrachten Leistungen werden mit Gold, Silber oder Bronze oder ohne Wertung bewertet. Alle vier erbrachten Leistungen zusammen ergeben dann die Bewertung für das Sportabzeichen.

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

BERICHT DER RADLER-GRUPPE

Im Februar trafen sich die Mitglieder der Hobbyradlergruppe zu ihrer Jahresplanungssitzung im TSV Sportheim.

Unter Berücksichtigung der Veranstaltungskalender Marktbergels und Burgbernheims konnten die wöchentlichen Trainingsfahrten von April bis Oktober und die Termine für 3 Tagestouren auf Samstage in den Monaten Juni, Juli und August festgelegt werden. Die Trainingsfahrten finden wieder wöchentlich am Donnerstag ab 18 Uhr statt. Treffpunkt ist an der alten Grundschule. Anfangs der Saison fahren wir ca. 30 km, später steigern wir uns

dann auf 40 bis 45 km. Die Streckenlänge der Tagestouren ist abhängig vom Streckenprofil und schwankt zwischen 50 und 80 km.

Man kam auch überein, im September wieder die Leistungsabnahmen für das deutsche Sportabzeichen durchzuführen.

Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



BERICHT ZUR SPORTABZEICHEN-ABNAHME

Wie schon 2014 unterzogen sich auch 2015 die Teilnehmer der Hobbyradlergruppe den Abnahmebedingungen zum Deutschen Sportabzeichen.

In der Kategorie AUSDAUER mussten sie eine 20 km-Strecke mit dem Rad entsprechend ihrer Altersklasse in bestimmten Zeiten bewältigen. In der Kategorie SCHNELLIGKEIT wählten sie den Radsprint 200 m mit fliegendem Start. Für beide Disziplinen

finden sich in der Umgebung gut geeignete Strecken. Die Kategorie KRAFT absolvierten sie durch Medizinballstoßen bzw. -werfen ebenso in der eigenen Turnhalle wie das Seilspringen für die Kategorie GESCHICKLICHKEIT. Erstmals versuchten sich einige Teilnehmer in dieser Kategorie auch im Schleuderball-Weitwurf. Ein Teilnehmer absolvierte parallel zu den Radleistungen für Ausdauer und Schnelligkeit Leistungen im 400 m Langstreckenschwimmen und

25 m Sprintschwimmen. Alle 9 Teilnehmer, die angetreten waren, erreichten medaillen- und urkundenwürdige Ergebnisse. Johann Schmidt, SPAZ-Beauftragter des TSV Marktbergel, konnte am 3. März 2016 zwei Silber-Leistungen und sieben Goldleistungen auszeichnen.

Ansprechpartner und Trainingszeiten
siehe Seiten 18/19.



IMPRESSUM:

Herausgeber: TSV Marktbergel, 1. Vorsitzender Frank Philipp (Tel. 01 75/276 29 21 o. 09843/935842)
 Homepage: www.tsvmarktbergel.de
 Redaktion: Johann Schmidt (Telefon 0 98 43/15 38), Stephan Voss (Telefon 01 51/52 43 32 14)
 Gestaltung, Druck: Delp-Verlag, Bad Windsheim
 Auflage: 800 Stück, Ausgabe 2, kostenlose Verteilung

LAUF 10! - DAS EINSTEIGERPROGRAMM

Aller Anfang ist schwer? Das muss nicht sein! Seit einigen Jahren nimmt auch der TSV am alljährlichen Lauf 10!-Programm des Bayerischen Landessportverbandes und des Bayerischen Rundfunks teil. Die Erfolge sprechen für sich, denn unsere Läufer und Walker verzeichnen einen steigenden Zuwachs.

Mit Lauf 10! wollen wir Menschen erreichen, die bisher wenig bis gar keinen Sport in ihrem Leben getrieben haben. Auch Wiedereinsteiger finden sich jedes Jahr in unseren Gruppen. Ziel der Aktion ist es, die Teilnehmer innerhalb von 10 Wochen in die Lage zu versetzen, eine Distanz von 10km laufend oder walkend zu bewältigen.

Mittels fester Pläne wird an drei Tagen in der Woche trainiert. Ein Training findet jeweils gemeinsam in der Gruppe und unter Aufsicht von erfahrenen Übungsleitern des TSV statt. Die restlichen Trainingseinheiten müssen selbst organisiert werden. Dabei besteht natürlich auch immer die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmern des Programms zum gemeinsamen Training zu verabreden.



Lauf 10! stellt nicht nur den reinen Trainingsgedanken in den Vordergrund, sondern soll auch Freude und Begeisterung für den Sport vermitteln.

Für Interessierte startet Lauf 10!

mit einer Infoveranstaltung:

Wann: 18.04.2016, 19.30 Uhr

Wo: Alte Grundschule Marktbergel,
Rossmühlweg

Das Training startet in der darauffolgenden Woche (ab 25.04.). Die genauen Trainingstermine für das gemeinsame Training werden während der Info-Veranstaltung bekanntgegeben.

Fragen zum Programm beantwortet
Günther Otto-Goller: 09843/2710
oder g.ottogoller@tsvmarktbergel.de

4. PETERSBERG-BERG-CROSSLAUF AM 10. JULI 2016

Nun geht er bereits in die vierte Runde, unser Petersberglauf. In diesem Jahr gibt es neben den bereits bekannten Lauf- und Walkstrecken ein paar Neuerungen. Zum ersten Mal werden wir nicht an einem Samstag-Nachmittag starten, sondern an einem Sonntag-Vormittag.

Folgende Startzeiten sind vorgesehen:

10:00 Uhr Hauptlauf (10 km)

10:05 Uhr Hobbylauf (5 km) Läufer + Walker

11:45 Uhr Bambini Lauf (ca. 400 Meter)

12:15 Uhr Schülerlauf (ca. 2500 Meter)

Damit die Zeit beim Warten auf die Siegerehrung nicht zu lang wird, haben wir für den gesamten Tag ein buntes Programm für die gesamte Familie geplant. Es wird Spiel, Spaß und Spannung geben. Auch für Essen und Trinken wird gesorgt. Weitere Einzelheiten wollen wir jetzt noch nicht verraten. Aber schaut doch gelegentlich mal auf unserer Homepage oder auf unserer Facebook-Seite vorbei.



DIE SPORTWOCHE DES TSV MARKTBURGEL 1900 E.V.

MONTAG				
Babykrabbelgruppe	Kleinkinder bis ca. 2 Jahre	15.00 – 16.30	Marion Grosch	m.grosch@tsvmarktbergel.de
Eltern- und Kind-Turnen	Kinder bis ca. 4 Jahre	15.00 – 16.30	Marion Grosch	m.grosch@tsvmarktbergel.de
Badminton	Jugendliche (8 – 15 Jahre)	Sommer: 17.00 – 19.00 Winter: 17.00 – 18.00	Erna Eberlein	Telefon 09844/978546 e.eberlein@tsvmarktbergel.de
Kinder- und Jugendturnen	Jugendliche (6 – 14 Jahre)	17.00 – 18.00	Angelika Schäffer	Telefon 0151/52479349 a.schaeffer@tsvmarktbergel.de
Krafraum	Erwachsene	17.30 – 19.30 Uhr	Frank Exner	f.exner@tsvmarktbergel.de
Gymnastik für Läufer und Walker	Erwachsene	18.00 – 19.00	Stephan Voss	Telefon 0151/52433214 s.voss@tsvmarktbergel.de
TaiBo	Erwachsene	19.00 – 20.00	Manuela Thürauf	m.thuerauf@tsvmarktbergel.de
Basketball	Erwachsene	20.00 – 22.00	Christian Hufnagel	Telefon 09843/9357036 ch.hufnagel@tsvmarktbergel.de
DIENSTAG				
Pilates	Erwachsene	09.00 – 10.00	Ida Widtmann	Telefon 09846/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
Walker	Erwachsene	18.00 – 19.00	Elke Kolb	e.kolb@tsvmarktbergel.de
Lauftreff	Erwachsene	18.30 – 19.30	Günther Otto-Goller	Telefon 09843/2710 g.ottogoller@tsvmarktbergel.de
Volleyball	Erwachsene	19.00 – 21.00 (Burgbernheim)	Thorsten Distler	Telefon 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
Badminton	Erwachsene	Sommer: 19.00 – 22.00 Winter: 20.00 – 22.00	Karl Hoppe	k.hoppe@tsvmarktbergel.de
Kantaera	Erwachsene	19.00 – 20.00	Veronika Bärenfänger	Telefon 09843/95545 v.baerenfaenger@tsvmarktbergel.de
Damen-Gymnastik	Frauen	20.00 – 21.00	Ida Widtmann	Telefon 09846/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
MITTWOCH				
Herren-Gymnastik	Männer	08.50 – 10.00	Ida Widtmann	Telefon 09846/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
Osteoporose-Vorsorge	Frauen	10.00 – 11.00	Ida Widtmann	Telefon 09846/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
TaiBo	Erwachsene	19.30 – 20.30	Manuela Thürauf	m.thuerauf@tsvmarktbergel.de
Krafraum	Erwachsene	17.30 – 19.30	Frank Exner	f.exner@tsvmarktbergel.de
DONNERSTAG				
Radfahrer	Erwachsene	ab 18.00 (alte Schule)	Johann Schmidt	Telefon 09843/1538 j.schmidt@tsvmarktbergel.de
Lauftreff	Erwachsene	18.30 – 19.30	Günther Otto-Goller	Telefon 09843/2710 g.ottogoller@tsvmarktbergel.de
Volleyball	Erwachsene	19.30 – 21.30	Thorsten Distler	Telefon 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
Pilates	Erwachsene	19.00 – 20.00	Veronika Bärenfänger	Telefon 09843/95545 v.baerenfaenger@tsvmarktbergel.de
FREITAG				
Krafraum	Erwachsene	17.30 – 19.30	Frank Exner	f.exner@tsvmarktbergel.de
Tischtennis	Jugendliche (ab 6 Jahre)	18.00 – 20.00	Frank Fehler	f.fehler@tsvmarktbergel.de
Tischtennis	Erwachsene	19.30 – 22.00	Frank Fehler	f.fehler@tsvmarktbergel.de
Kantaera	Erwachsene	19.00 – 20.00	Veronika Bärenfänger	Telefon 09843/95545 v.baerenfaenger@tsvmarktbergel.de

DIE FUSSBALLWOCHE DES TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.

MONTAG				
E-Junioren (E2)	U11	16.30 – 18.00 (Burgbernheim)	Anke Pümmerlein	Telefon 09843/936313 Telefon 0151/29901870
D-Junioren	U12/U13	18.00 – 19.30 (Burgbernheim)	Sadik Kastrati	s.kastrati@tsvmarktbergel.de
C-Junioren	U15	18.30 – 20.00 (Burgbernheim)	Thomas Heckel	Telefon 0170/7158925
DIENSTAG				
E-Junioren (E1)	U11	16.30 – 18.00 (Burgbernheim)	Erwin Zapf	Telefon 0162/4350949 e.zapf@tsvmarktbergel.de
B-Junioren	U17	18.00 – 19.30	Marco Ehrl	Telefon 0176/20247007 m.ehrl@tsvmarktbergel.de
A-Junioren	U19	ab 19.30	Bernd Schuh Rainer Thürauf	Telefon 0171/6116394 r.thuerauf@tsvmarktbergel.de
Erste Mannschaft		ab 19.30	Matthias Hegwein	Telefon 0177/7578413
Alte Herren		ab 19.00 (Winter)	Thorsten Distler	Telefon 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
MITTWOCH				
F-Junioren	U9	17.00 – 18.30 (Burgbernheim)	Herbert Dehner Kai Pümmerlein	Telefon 09843/9807850 Telefon 09843/936970
C-Junioren	U15	18.00 – 19.30 (Burgbernheim)	Thomas Heckel	Telefon 0170/7158925
Alte Herren		ab 19.00 (Sommer)	Thorsten Distler	Telefon 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
B-Junioren	U17	18.00 – 19.30	Marco Ehrl	Telefon 0176/20247007 m.ehrl@tsvmarktbergel.de
DONNERSTAG				
G-Junioren	U7	16.00 – 18.00 (Burgbernheim)	Jasmin Angermann	Telefon 09843/936591 Telefon 0171/6481023
E-Junioren (E1)	U11	16.30 – 18.00	Erwin Zapf	Telefon 0162/4350949 e.zapf@tsvmarktbergel.de
E-Junioren (E2)	U11	17.30 – 19.00 (Burgbernheim)	Anke Pümmerlein	Telefon 09843/936313 Telefon 0151/29901870
D-Junioren	U12/U13	18.00 – 19.30 (Burgbernheim)	Sadik Kastrati	s.kastrati@tsvmarktbergel.de
FREITAG				
Erste Mannschaft		ab 19.30	Matthias Hegwein	Telefon 0177/7578413
Zweite Mannschaft		ab 19.30	Dominik Horn	Telefon 0160/96919697 d.horn@tsvmarktbergel.de
A-Junioren	U19	ab 19.30	Bernd Schuh Rainer Thürauf	Telefon 0171/6116394 r.thuerauf@tsvmarktbergel.de

Und das tut sich sonst noch beim TSV

WANN?	WER?	WAS?
24. März	TSV	Schafkopfturnier im Sportheim
9. April	TSV	Fitness-Nacht in der TSV-Sporthalle
14. Mai	TSV	Makrelenessen im Sportheim
11. Juni	Radler	Erste Tagestour
24. – 26 Juni	Läufer und Walker	Jahresausflug
2. Juli	Radler	Zweite Tagestour
10. Juli	TSV	4. Petersberglauf
30. Juli	Radler	Dritte Tagestour
September	TSV	Abnahme Sportzeichen

**Folgende Kurse sind für den Spätsommer und Herbst geplant:
ZUMBA, YOGA, STEPP-AEROBIC, KANTAERA, RÜCKENFIT**

SCHLUSSBEMERKUNG DER REDAKTEURE

Einfach beeindruckend und äußerst lobenswert, wie alle Übungsleiter und Abteilungsleiter ihre Beiträge zur zweiten Ausgabe der Tribüne verfasst und rechtzeitig abgeliefert haben.

Wir hoffen, dass das auch bei weiteren Ausgaben der Tribüne so bleiben wird, denn um das bisher gezeigte und erreichte Niveau zu halten, dürfen wir nicht nach-

lassen. Wer Ideen zur Gestaltung oder für neue Text- und Bildbeiträge hat, sollte uns ruhig ansprechen oder anmailen.

Sollte etwas an dieser Ausgabe missfallen, dann bitten wir ebenfalls um Mitteilung und Entschuldigung. Wir haben jedenfalls die Kritikpunkte zur ersten Ausgabe beherzigt und entsprechende Änderungen und Ergänzungen vorgenommen. Leider sind einige Inserenten abgesprungen. Deshalb

bitten wir euch, wenn ihr im Bekanntenkreis jemanden kennt, der bereit wäre, in unserer Zeitung zu inserieren, stellt bitte den Kontakt zu uns her. DANKE.

Wir wünschen ein sportlich erfolgreiches, von Verletzungen freies Jahr.

Johann Schmidt und Stephan Voss

PS: Bitte beachten Sie bei Ihren privaten Vorhaben unsere Inserenten.



Unser Service für die Fans der deutschen Fußball-Nationalmannschaft

Die Termine unseres Teams bei der EM in Frankreich

VORRUNDE GRUPPE C:

12.06., 21 Uhr Deutschland – Ukraine
16.06., 21 Uhr Deutschland – Polen
21.06., 18 Uhr Nordirland – Deutschland

Der weitere Terminplan hängt davon ab, ob die deutsche Nationalmannschaft **ERSTER** oder **ZWEITER** der Gruppe C wird, an Platz 3 wollen wir nicht denken. Also bitte beachten!

ACHTELFINALE:

25.06., 15 Uhr Zweiter A – Zweiter C **oder**
26.06., 18 Uhr Erster C – Dritter A/B/F

VIERTELFINALE:

30.06., 21 Uhr Sieger 25.06. (15 Uhr) –
Sieger 25.06. (21 Uhr) **oder**
02.07., 21 Uhr Sieger 26.06. (18 Uhr) –
Sieger 27.06. (18 Uhr)

HALBFINALE:

06.07., 21 Uhr Sieger 30.06. – 01.07.
07.07., 21 Uhr Sieger 02.07. – 03.07.

FINALE:

10.07., 21 Uhr Sieger 06.07. – 07.07.