



Die Tribüne

AUSGABE 4
MÄRZ 2017

Vereinszeitung des TSV Marktbergel

BERICHT ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2017

In seiner Rede ging 1. Vorsitzender Frank Philipp zunächst auf die Struktur des Vereins ein. Bei nicht ganz 900 Mitgliedern, gut 90 waren der Einladung zur Jahreshauptversammlung gefolgt, sind 13,5 Prozent zwischen 18 und 26 Jahre und 35 Prozent zwischen 41 und 60 Jahre alt.

310 Mitglieder spielen Fußball, Tischtennis betreiben 68, Volleyball 46 und 28 gehören zur relativ neuen Laufgruppe. Dass alle Sportgruppen optimale Trainingsmöglichkeiten finden, beweist sowohl die Auslastung der Turnhalle als auch

die der Sportplätze. An dieser Stelle bedankte sich Philipp ausdrücklich bei den engagierten, ehrenamtlichen Mitarbeitern, die für diese vorbildlichen Platz- und Raumverhältnisse verantwortlich zeichnen.

Die Unterhaltskosten für die Turnhalle lassen sich durch die Fotovoltaikanlage und die Bandenwerbung noch bewältigen, bedürfen aber weiterhin der Bezuschussung durch die Gemeinde.

Schriftführer Frank Fehler berichtete von den Sitzungen des Vereinsvorstandes und Jutta Ehrl zeigte in ihrem Kassenbericht, dass der Verein durchaus auf gesunden

Füßen stehe. Nach der Ehrung der Mitglieder zu den jeweiligen individuellen Jubiläen, vorgenommen von Hildegard Schlez (BLSV-Kreisvorsitzende) und Frank Philipp, gaben die Abteilungsleiter bzw. Trainer noch Berichte zu den von ihnen betreuten Gruppen oder Teams. Dabei ging es um sportliche Erfolge zum einen und nicht zuletzt in den meisten Abteilungen auch um gelungene gemeinschaftliche Erlebnisse wie Feiern, Ausflüge etc. Die Namen der Geehrten und die Art des Jubiläums sind der Tabelle auf Seite 2 zu entnehmen.

Johann Schmidt

INHALT:

Ehrungen	2
Sportplakette/Defibrillator	3
Badminton/Basketball	4
Kantaera	
Damen-Gymnastik.....	5
Fußball 1./2. Mannschaft ...	6
Trainingszeiten	
Fußballjugend	7
Fußball Jugend	
Fußball Alte Herren	8
Kinderturnen	9
Krafraum/Osteoporose	10
Walker/Männerymnastik ..	11
Lauffreff/Pilates	12
Tischtennis.....	13
Volleyball/Tai Bo.....	14
Sportabzeichen-Abnahme ..	15
2. Fitness-Nacht	16
5. Petersberglauf	17
Sportangebot	18
Fußballwoche	19
Schlusswort	20



EHRUNGEN VOM 5. JANUAR 2017



15 Jahre Bauerfeind, Frank
Millerowski, Heidi
Weber, Erika
Sandmann, Günter
Bürger, Sabrina
Rosenbusch, Daniel
Hanauer, Silvia
Hufnagel, Michael
Kiesel, Doris
Schmid, Jürgen

25 Jahre Kühlwein, Gabriele
Lutz, Stephan
Schuh, Bernd
Schwarzbach, Brigitte
Wagner, Monika
Distler, Thorsten
Schmötzer, Andrea
Weide, Petra

35 Jahre Meyer, Hedwig
Exner, Hildegard
Ehrl, Jürgen
Eibl, Elisabeth
Hasselt, Dieter
Kolb, Else
Krebel, Edith
Neumeister, Wolfgang
Schmid, Norbert
Arold, Werner
Ehrmann, Manfred
Hornung, Gerhard
Schuster, Petra
Stadelmann, Jürgen

50 Jahre Wirth, Rudolf
Werner, Ulrich

Arold, Leonhard
Beyser, Gerhard
Dürr, Kurt
Eckert, Dieter
Härtlein, Dieter
Hofer, Helmut
Keller, Erich
Klingler, Werner
Thürauf, Dieter
Räuchle, Helmut
Göttlein, Hans
Lederer, Helmut
Pester, Peter
Sandmann, Heinz
Sauerbier, Ulrike
Schor, Christian

60 Jahre Zapf, Hans

65 Jahre Endisch, Harald
Fehler Richard
Wolf Walter

Ehrenmitglieder 35/65 Jahre

Henninger, Irma
Keitel, Hermann
Schuster, Erika
Exner, Else
Keil, Albrecht
Klopfer, Heinz
Pilec, Werner
Siemund, Siegfried
Falk, Manfred
Kolb, Alfred
Keil, Wally



HÖCHSTE AUSZEICHNUNG FÜR GROSSE VERDIENSTE

Der TSV Marktbergel erhielt die Sportplakette des Bundespräsidenten, mit der 100 Jahre Vereinsarbeit gewürdigt werden.

Stolz präsentiere ich die rot eingefasste Plakette mit einem eingravierten Bundesadler. Es ist die Plakette des Bundespräsidenten, die höchste Auszeichnung für Turn- und Sportvereine in Deutschland. Für die geleistete Arbeit in mehr als 100 Jahren Vereinsgeschichte bekamen wir, der TSV Marktbergel, diese Auszeichnung am 19.11.2016 in Herzogenaurach von Bayerns Innenminister Joachim Herrmann ausgehändigt. Für unseren TSV Marktbergel ist das eine große Ehre.



Auf dem Bild zu sehen:
 V.l. BLSV-Präsident Günther Lommer, Erwin Fehler Ehrenvorsitzender, Ida Widtmann Abteilungsleiterin Gymnastik, Frank Philipp 1. Vereinsvorsitzender, Joachim Herrmann Bayr. Innenminister, Hans Herold Mdl

SCHULUNG IM GEBRAUCH EINES DEFIBRILLATORS



Nachdem vor etwa einem Jahr ein Defibrillator (kurz DEFI) in der Turnhalle des TSV installiert wurde, war die Vorstandschaft des TSV daran interessiert, für seine Übungsleiter auch eine Schulung zu bekommen.

Diese konnte mit Unterstützung des ASB (Bad Windsheim) angeboten werden und

wurde von Frau Larry am 14. Januar 2017 in der Turnhalle durchgeführt. Nahezu 30 Teilnehmer - Übungsleiter, Abteilungsleiter und Vereinswirtin - ließen sich in einem dreistündigen Kurs im Gebrauch eines Defibrillators unterrichten. Dabei wurden in der Theorie zunächst die Grundlagen der Ersten-Hilfe wiederholt und dann der Ein-

satz eines DEFI ganz praktisch jeweils im Zweierteam geübt. Frau Larry hatte auch ein Auge darauf, dass alle Teilnehmer sich aktiv einbrachten.

Die Bilder zeigen die große Zahl der Teilnehmer und die praktische Anwendung eines DEFI. Herzlichen Dank an den ASB und Frau Larry. *Johann Schmidt*



KFZ Technik Kleppel

- UNFALLINSTANDSETZUNG
- KLIMASERVICE
- LACKIERARBEITEN
- REIFENSERVICE
- TÜV AU
- REPARATURARBEITEN ALLER FABRIKATE
- AUTOWASCHANALGE

TANKSTELLE & LPG-AUTOGAS

Bergeler Str. 26 91593 Burgbernheim

☎ 0 98 43/4 31

✉ burgbernheim-kleppel@web.de

BADMINTON-AUSRÜSTUNGSKOMPONENTE BADMINTONSCHLÄGER:

In unserer kleinen Reihe von Ausrüstungsgegenständen kommen wir diesmal zum „handgreiflichsten“, dem Schläger.

Ein Badmintonschläger setzt sich zusammen aus einem Rahmen mit Kopf, dem Schaft, dem Griff und der Besaitung. Das Gewicht ist in den letzten Jahren durch neue Materialien wie Aluminium oder Carbon deutlich leichter geworden, so ging das durchschnittliche Gewicht von ca. 100-120 Gramm auf jetzt 30 – 40 Gramm zurück. Der Schläger darf höchstens 68 Zentimeter lang und 23 Zentimeter breit sein. Die Besaitung muss ein gleichmäßiges Muster von sich kreuzenden Saiten aufweisen. Doppelt eingezogene oder fehlende Saitenstränge sind nicht erlaubt. Die Längssaiten dürfen maximal 28 und die Quersaiten 22 Zentimeter lang sein.

Heutzutage existiert eine enorme Auswahl an Schlägern verschiedener Hersteller und Preisklassen. Gute Badmintonschläger gibt es bereits ab etwa 30 Euro (gute Schläger vom Discounter zu ca. 15 – 20 Euro). Wichtig ist lediglich, dass der Schläger aus einem ganzen Stück gefertigt ist und nicht, wie bis vor einigen Jahren üblich, aus Schlägerkopf und einem getrennten Schaft besteht, die durch ein sog. T-Stück verbunden wurden.

Man unterscheidet zwischen kopflastigen und griffastigen Schlägern. Mit kopflastigen Schlägern erreicht man eine höhere Schlaggeschwindigkeit, dafür können diese nicht so schnell bewegt werden. Griffastige Schläger lassen eine sehr schnelle Bewegung des Schlägers zu, dafür ist die erreichte Schlaggeschwindigkeit etwas geringer als bei kopflastigen Schlägern.



Die Besaitung richtet sich sowohl nach der Fähigkeit des Schlägers als auch der Vorliebe des Spielers. Üblicherweise wird ein Badmintonschläger mit einer Bespannungshärte zwischen sieben (extrem weich) und 13 kg (extrem hart) bespannt.

Karl Hoppe

SPIELEN UND SPIELEN LASSEN



Da wir uns regelmäßig montags (20:00 Uhr) in der Sporthalle zum Basketball spielen treffen, haben wir uns überlegt, einmal Andere für uns spielen zu lassen.

Wir haben uns am 15.12.2016 auf den Weg nach Nürnberg in die Arena

gemacht, um uns ein Spiel der Brose Bamberg anzusehen. Es handelte sich um ein Euroleague-Spiel gegen Anadolu Efes Istanbul. Die Brose Bamberg, übrigens der amtierende Deutsche Meister, gewannen mit 91 zu 83 Punkten. Dieser Event war mit seinem vielfältigen Rahmenprogramm eine

schöne Abwechslung zu unserem wöchentlichen Training.

Wir würden uns für jeden weiteren Mitspieler, aber ganz bestimmt auch über jedes Cheerleader-Girl zur Unterstützung (wie bei den Profis) freuen.

Christian Hufnagel

Zapf & Co. KG

Bauunternehmen



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



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

KANTAERA

Leider wird Kantaera oftmals mit dem angebotenen TaiBo verglichen. Es handelt sich aber neben ein paar gleichartigen Bewegungsabläufen, wie z.B. den Punch und den Kick, um ein völlig anderes Konzept.

Kantaera arbeitet weniger mit Kraft, und liegt mit seinem Tempo um die 130bpm weit unter ähnlichen Sportarten. Die Bewegungsabläufe fördern die Ausdauer, schulen die Haltung und durch die überkreuzten Hand-Fuß Übungen aktiviert es sogar bestimmte Bereiche im Gehirn und steigert die kognitive Leistung. Ordentlich ausgeführte Übungen sind besonders Gelenkschonend und Kreislaufanregend und genau aus diesem Grund eignet sich das Training auch für Menschen U-50.

Kantaera wird voraussichtlich im April in den neuen Gymnastikraum in der alten Schule, umziehen. Die Gruppengröße



wird sich dann der Raumgröße anpassen müssen und auf 15 Teilnehmer beschränkt werden.

Genauere Informationen erscheinen zu gegebener Zeit auf der Homepage. Wir treffen uns jeden Dienstag von 19 bis 20 Uhr.
Veronika Bärenfänger

DAMEN-GYMNASTIK



Mit Musik kommen wir am Dienstagabend noch einmal richtig in Schwung.

Wir beginnen unsere Stunde mit Mobilisation der Schultergelenke und der Nackenmuskulatur. Weiter geht es mit Ausdauer

durch schnelles Gehen und Aerobic-Schritte. Zur Kräftigung von Armen und Beinen, Bauch und Rücken wird durch gezielte Übungen einiges erreicht. Der Schwerpunkt der Stunde gibt das zum Einsatz kommende „Gymnastikgerät“ an. Auf dem Foto arbeiten



wir mit dem Pezziball. Zum Jahresabschluss fanden wir uns zu einer gemütlichen Weihnachtsfeier bei Irmgard und Herbert Engelhardt ein.

Wer Lust und Interesse hat, kann gerne mal bei uns rein schnuppern. *Ida Widtmann*



BLUMEN LOBER
die Gärtnerei

Kirchstraße 40 | 91613 Marktbergel | Telefon: 09843/1378

FUSSBALL, 1. MANNSCHAFT

Die erste Mannschaft lieferte nach mäßigem Start eine solide Vorrunde ab und belegt momentan einen guten 6. Platz. Aus 14 Spielen holte man 19 Punkte bei einem Torverhältnis von 24:26 Toren (6 Siege, 1 Unentschieden, 7 Niederlagen).

Man muss dabei bedenken, dass nach der letzten Saison Leistungsträger wie Simon Scheller und Harald Hanauer ihre Laufbahn beendeten. Und die Spieler, die aus der A-Jugend in die 1. Mannschaft nachrückten, dazu noch mit dem aus Bad Windsheim zurückgekehrten Florian Mollwitz, dies mehr als kompensiert haben.

Der Altersdurchschnitt der Mannschaft betrug in den meisten Spielen gerade einmal 20 Jahre. Die meisten Spieler der Mannschaft sind noch entwicklungsfähig und haben bei weitem noch nicht ihre Leistungsgrenze erreicht.



Heimspiele Rückrunde:

19.03.17	15 Uhr	TSV Oberzenn
02.04.17	15 Uhr	SG Wilhelmsdorf
23.04.17	15 Uhr	Spfr. Laubendorf
07.05.17	15 Uhr	TSV Langenzenn
28.05.17	15 Uhr	SV Hohlach

Mit Fabio De Luca (FSV Bad Windsheim) schloss sich zudem in der Winterpause ein weiterer Spieler dem TSV an, der das Potenzial der Mannschaft noch weiter erhöht. Aus den verbleibenden zwölf Spielen lautet das Ziel mehr Siege als Niederlagen einzufahren. Trainiert wird die Mannschaft von Thomas Markert.

Bernd Schuh

Auswärtsspiele Rückrunde:

26.03.17	15 Uhr	SG Neustadt
09.04.17	15 Uhr	SV Hagenbüchach
15.04.17	15 Uhr	TSV Langenfeld
30.04.17	15 Uhr	SG Puschendorf
14.05.17	15 Uhr	DTV Diespeck
21.05.17	15 Uhr	TSV Emskirchen
03.06.16	16.00	SC Trautskirchen



KULMBACHER

MANNSCHAFTSÜBERSICHT UND TRAININGSZEITEN DER JUNIOREN

Saison 2016/17

	Trainer	Federführung	Spielklasse	Training		Spiele		Halle	
				Zeit	Ort	Zeit	Ort	Zeit	Ort
A-Junioren	Marco Ehrl Fabian Sandmann Kai Ehrmann	TSV Marktbergel	Kreis- klasse	Dienstag und Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr	Markt- bergel	Samstag, 14.00 Uhr	Markt- bergel	–	Markt- bergel
C-Junioren	Andreas Hoffmann Werner Knoop Nick Stoll	TSV Burgbernheim	Gruppe	Montag und Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr	Burgbern- heim	Samstag, 13.00 Uhr	Burgbern- heim	–	Burgbern- heim
D-Junioren	Frank Ußmüller René Oeser Sadik Kastrati	TSV Burgbernheim	Kreis- klasse	Montag und Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr	Burgbern- heim	Freitag, 17.30 Uhr	Burgbern- heim	–	Burgbern- heim
	Anke Pümmerlein Hans Thürauf	TSV Burgbernheim	Gruppe	Montag und Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr	Burgbern- heim	Samstag, 11.00 Uhr	Burgbern- heim	–	Burgbern- heim
E-Junioren	Harald Korn Erwin Zapf	TSV Burgbernheim	Gruppe	Montag und Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr	Burgbern- heim	Freitag, 17.00 Uhr	Burgbern- heim	–	Burgbern- heim
	Herbert Dehner Kai Pümmerlein	TSV Burgbernheim	Gruppe	Mittwoch 16.30 – 18.00 Uhr	Markt- bergel	Samstag, 11.00 Uhr	Markt- bergel	–	Markt- bergel
F-Junioren	Andrea Geuder	TSV Marktbergel	Gruppe	Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr	Burgbern- heim	Samstag, 10.00 Uhr	Markt- bergel	–	Burgbern- heim
	Jasmin Angermann Jannik Oeser Jannik Hoffmann	TSV Marktbergel	Gruppe	Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr	Burgbern- heim	Samstag, 10.00 Uhr	Burgbern- heim	–	Burgbern- heim
G-Junioren	Annette Sauerhammer Christoph Heidecker Nicki Zeisler	TSV Burgbernheim	–	Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr	Burgbern- heim	Samstag, 10.00 Uhr	Burgbern- heim	Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr	Burgbern- heim

Spielplan der A-Junioren in der Kreisklasse:

01.04.2017	JFG Südl. Rangau – TSV Mb./TSV Bgb	15.30
08.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb – SG Steinachgrund	14.00
28.04.2017	SG Großhabersdorf – TSV Mb./TSV Bgb	18.30
06.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb – SG Losaurach	14.00
12.05.2017	JFG Aischgrund – TSV Mb./TSV Bgb	19.00
20.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb – JFG Ehegrund	14.00
27.05.2017	SG Altenberg – TSV Mb./TSV Bgb	15.45

Spielplan der C-Junioren:

01.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Uffenheim II	13.00	Bgb.
08.04.2017	TSV Lichtenau – TSV Mb./TSV Bgb.	14.15	Lichtenau
22.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Großhaslach	13.00	Bgb.
29.04.2017	ESV Ansbach-Eyb II – TSV Mb./TSV Bgb.	14.00	Ansbach
06.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Flachslanden	13.00	Bgb.
13.05.2017	TSV Fichte AN II – TSV Mb./TSV Bgb.	12.00	Ansbach
20.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Colmberg	13.00	Bgb.
27.05.2017	SG Uffenheim – TSV Mb./TSV Bgb.	13.00	Uffenheim
26.05.2017	SG Schillingsfürst – TSV Mb./TSV Bgb.	14.15	Dombühl



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

FUSSBALL - JUNIOREN

Spielplan der D-Junioren:

01.04.2017	JFG Oberes Zenttal – TSV Mb./TSV Bgb.	10.00	Trautskirchen
07.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Weinberg	18.00	Bgb.
08.04.2017	TSV Fichte AN III – TSV Mb./TSV Bgb. II	15.00	Ansbach
21.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Dombühl	18.00	Bgb.
22.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – SG Uffenheim III	11.00	Bgb.
28.04.2017	SG Rothenburg – TSV Mb./TSV Bgb.	17.30	Rothenburg
29.04.2017	SG Dombühl – TSV Mb./TSV Bgb. II	13.00	Schillingsfürst
05.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SG Lehrberg	18.00	Bgb.
06.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – JFG Aischgrund	11.00	Bgb.
12.05.2017	TSV Markt Erlbach – TSV Mb./TSV Bgb.	17.30	Markt Erlbach
13.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – SG Rothenburg III	11.00	Bgb.
19.05.2016	SVV Weigenheim II – TSV Mb./TSV Bgb. II	17.30	Weigenheim
19.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – TSV Emskirchen	18.00	Bgb.
27.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – SG Schalkhausen	11.00	Bgb.
27.05.2017	SG Uffenheim – TSV Mb./TSV Bgb.	13.00	Uffenheim
23.06.2017	TSV Mb./TSV Bgb. – SVV Weigenheim	18.00	Bgb.
30.06.2017	SG Geslau – TSV Mb./TSV Bgb.	18.00	Buch a. W.

Spielplan der E-Junioren:

08.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – TSV Markt Nordheim	11.00	Mb.
22.04.2017	FSC Franken Neust. – TSV Mb./TSV Bgb. II	11.00	Neustadt
29.04.2017	SV Ickelheim – TSV Mb./TSV Bgb. II	11.00	Ickelheim
06.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – Spvgg Thierberg	11.00	Mb.
12.05.2017	TSV Markt Erlbach III – TSV Mb./TSV Bgb. II	17.00	Markt E.
20.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – FSV Bad Windsch. II	11.00	Mb.
26.05.2017	SG Uffenheim – TSV Mb./TSV Bgb. II	17.30	Uffenheim

Spielplan der F-Junioren:

08.04.2017	ESV Ansbach-Eyb III – TSV Mb./TSV Bgb. II	11.00	An-Eyb
22.04.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – SG Rothenburg	10.00	Bgb.
30.04.2017	Franken Neustadt III – TSV Mb./TSV Bgb. II	11.00	Neustadt
14.05.2017	FSV Ipsheim II – TSV Mb./TSV Bgb. II	10.30	Ipsheim
20.05.2017	TSV Mb./TSV Bgb. II – TSV Markt Erlbach II	10.00	Bgb.
27.05.2017	DTV Diespeck II – TSV Mb./TSV Bgb. II	10.00	Diespeck

BERICHT AH FUSSBALL

Die Hallensaison neigt sich langsam dem Ende zu. Nach einem sehr guten zweiten Platz beim Hallenturnier in Uffenheim, blicken die Alten Herren erwartungsvoll ihrem eigenen Hallenturnier entgegen, welches bereits in der 29. Auflage stattfindet.

Da der Termin 11.03.2017 zwischen Redaktionsschluss und Ausgabe der Tribüne liegt, wird in der folgenden Ausgabe ein ausführlicher Bericht folgen.

Die anschließende Freiluftsaison beginnt am Samstag, 08. April 2017 mit einem Auswärtsspiel beim TSV Scheinfeld. Der gesamte Spielplan der Alten Herren ist nachfolgend aufgelistet. Das Team hofft auf eine vor allem verletzungsfreie Saison mit guten spielerischen Leistungen, vielen Toren und Siegen.

Thorsten Distler



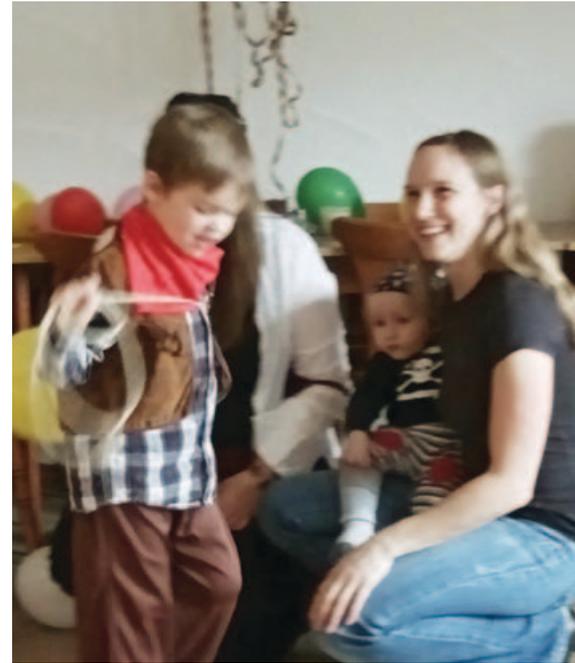
08.04.17	17:00 Uhr	Samstag	Scheinfeld	Marktbergel
29.04.17	17:00 Uhr	Samstag	Flachlanden	Marktbergel
06.05.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Lenkersheim
13.05.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Dietenhofen
20.05.17	17:00 Uhr	Samstag	Adelshofen	Marktbergel
24.05.17	19:00 Uhr	Mittwoch	Marktbergel	Burgbernheim
27.05.17	17:15 Uhr	Samstag	Weigenheim	Marktbergel
02.06.17	19:00 Uhr	Freitag	Marktbergel	Rügland
10.06.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Creglingen
17.06.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Uffenheim
23.06.17	19:00 Uhr	Freitag	Marktbergel	Losaurach
01.07.17	17:00 Uhr	Samstag	Gollhofen	Marktbergel
07.07.17	19:00 Uhr	Freitag	Oberndorf	Marktbergel
15.07.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Sugenheim
21.07.17	18:00 Uhr	Freitag	KFT Creglingen	
29.07.17	17:00 Uhr	Samstag	Münchsteinach	Marktbergel
04.08.17	19:00 Uhr	Freitag	Marktbergel	Bad Windsheim
09.09.17	17:00 Uhr	Samstag	Neuhof	Marktbergel
16.09.17	17:00 Uhr	Samstag	Lenkersheim	Marktbergel
22.09.17	18:00 Uhr	Freitag	Sugenheim	Marktbergel
30.09.17	17:00 Uhr	Samstag	Weigenheim	Marktbergel
07.10.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Adelshofen
14.10.17	17:00 Uhr	Samstag	Marktbergel	Gollhofen
21.10.17	16:30 Uhr	Samstag	Uffenheim	Marktbergel
27.10.17	19:00 Uhr	Freitag	Losaurach	Marktbergel

brunnen
apotheke

Günter Opel e.K.
Apotheker

„Alles Gute für ihre Gesundheit“

UNSERE KINDERTURNGRUPPE



Unsere Kinderturngruppe für Kinder von 0 bis 4 Jahren findet immer montags von 15 Uhr bis 16.30 Uhr in der Turnhalle Marktbergel statt.

Wir freuen uns sehr, dass die Turngruppe sehr gut angenommen wird. Bei Fragen wendet euch bitte an Marion Grosch (Telefon 09843/980635) oder Claudia Thürauf (09843/9803862).

An Faschingsdienstag veranstalteten wir im Sportheim einen Kinderfasching für große und kleine Kinder. Für die Bewirtung und das Aufräumen danach möchten wir uns herzlich bei Familie De Luca bedanken.

Marion Grosch



Die Hypnose-Schule
Wir wissen wie

Unsere Leistungen:

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Psychische Blockaden lösen
- Tiefenentspannung
- Lernprobleme lösen
- diverse Hypnose-ausbildungen
- 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

Es stehen 2 Krafräume zur Verfügung, in denen an Geräten Übungen zur Stärkung bzw. Ausbildung folgender Körperregionen möglich sind: Oberkörper: Trizeps, Bizeps, Trapezmuskel, Deltamuskel, Brustmuskel, Rückenmuskulatur Unterschenkel, Po: Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel), Beinstrecker, Beinbeuger, Achillessehne über Beinpresse.

Im Durchschnitt über ein Jahr sind etwa 42 Mitglieder aktiv.

Unsere Öffnungszeiten sind:
Montag 18 – 20 Uhr; Mittwoch
18 – 20 Uhr; Freitag 18 – 20 Uhr

Während der gesamten Öffnungszeit steht Herr Erwin Pümmerlein als Aufsicht

bzw. Übungsleiter unterstützend zur Verfügung. Neueinsteiger erhalten eine Einweisung und zusätzlich einen Kontrollbeleg, auf dem die verschiedenen Übungen mit Ausführungsanweisungen zur Überprüfung des Trainingsfortschrittes aufgelistet sind. Hilfsmittel zur Desinfektion der Trainingsgeräte stehen in beiden Räumen ausreichend bereit.
Karl Hoppe



OSTEOPOROSE IN DER PRÄVENTION

Jeden Mittwoch um 10.00 Uhr finden sich ca. 25 Teilnehmerinnen ein. In dieser Stunde geht es hauptsächlich durch Balance-Übungen den Körper im Gleichgewicht zu halten, um die Sturzgefahr zu verringern.

Mit Musik regen wir den Kreislauf an und fördern unsere Ausdauer durch schnelles gehen oder kleine Spiele. Vom kleinen Ball, wie auf dem Foto, bis zum großen Pezziball oder mit Handgeräten und Balance-Kissen, trainieren wir Kraft, Gleichgewicht und

Beweglichkeit. Die Übungen werden im Stations- oder Zirkeltraining ausgeführt. Es macht viel Spaß in der Gruppe zu „sporteln“ und bringt vor allem Motivation. Unser Ziel: Erhöhung der Knochenfestigkeit und Freude an der Bewegung.
Ida Widmann



HABEN SIE AUCH „RÜCKEN“ ?

Dann hätten wir was für Sie. Die **Walkinggruppe** trifft sich jeden Dienstag um 18:00 Uhr am Sportheim zu ihrer Runde. Sie wissen es doch, Bewegung tut gut bei Rückenschmerzen.

Wir laden Sie dazu ein, aktiv dagegen anzugehen, Gelenkschonend und Ausdauerfördernd. Jetzt, wo die kalte, dunkle Jahreszeit sich dem Ende zuneigt und es wieder heller und wärmer wird, ist genau der richtige Zeitpunkt, Silvesterversprechen einzulösen.

Ab Mitte April nehmen wir wieder am LAUF10 Programm des BR teil. Je nach

Leistungsvermögen werden verschiedene Gruppen gebildet. In 10 Wochen laufen Sie mit einem Lächeln auf den Lippen 10 km am Stück. Ein Wechsel zwischen den verschiedenen Gruppen ist jederzeit möglich. Gerade für „Bewegungsmuffel“, die anfangen wollen zu joggen ist der „Umweg“ über die Walkinggruppe zum Lauftreff zu empfehlen. Im nächsten Jahr dann LAUF10 in der Läufergruppe ist so leichter umsetzbar.

Untersuchungen haben sowohl einen positiven Effekt bzgl. der körperlichen Verfassung (Vermeidung von Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes kann in einen frühen

Stadium wieder verschwinden oder ein Wechsel von der „Spritze“ zur „Tablette“ möglich sein, Fettstoffwechselerkrankungen werden gemindert oder sogar beseitigt und die positiven Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat stehen außer Zweifel) als auch eine Verbesserung der mentalen Fitness bewiesen. Eine Kombination von Bewegung und Denksportaufgaben ist dafür die optimale Konstellation.

Deshalb raffen Sie sich auf, kommen Sie vorbei. Denn immer noch gilt der Satz: **Nachher fühlt man sich immer besser als zuvor**
Karl Hoppe

BERICHT DER MÄNNERGYMNASTIK-GRUPPE



Die Teilnehmer der Männer-Gymnastik-Gruppe kamen überein, in regelmäßig-unregelmäßigem sechs-bis-acht-Wochen-Turnus durch eine zusätzliche Aktivität das Bauch-Trainingsprogramm von Ida zu unterstützen.

An diesen besonderen Mittwochen absolvieren sie von 9 bis 10 Uhr das stramme Bauch-Rücken-Beine-Trainingsprogramm von Ida und treffen sich anschließend im Café des Dorfladens zu einem besondere

ren Bauch-Straffungsprogramm, einem zünftigen Weißwurstessen. Dabei sorgt die Nahrungszufuhr dafür, dass die Hosen weiterhin stramm sitzen, und der Genuss eines Weißbieres die Verluste an Mineralien weitgehend ausgleicht.

Bild 1 und Bild 2 zeigen zunächst die Gruppe beim Bemühen, sich das besondere Bauchtraining zwei zu verdienen. Bild 3 beweist, dass die Trainingsgruppe auch bei der zweiten Trainingseinheit mit vollem Einsatz agiert.
Johann Schmidt



**Wir heißen Sie willkommen
in unserem italienischen Restaurant**

IL Gabbiano

Clemente Pontillo

Kirchstraße 15 | 91613 Marktbergel

Telefon: 09843/548886



Öffnungszeiten: Mo. – Do. 17.00 – 24.00 Uhr
Fr. bis So. 11.30 – 14.00 Uhr und
17.00 – 24.00 Uhr

Dienstag Ruhetag (außer Feiertage)

Montag ist Pizzatag – Jede Pizza (26 cm) nur 4,- €

LAUFTREFF

Unser Lauftreff wächst langsam aber stetig. Auch in diesem Jahr werden wir wieder an der Aktion Lauf10! vom Bayerischen Rundfunk teilnehmen. Anfänger und Wiedereinsteiger lernen dabei in 10 Wochen eine Distanz von 10km zu bewältigen. Wie in den vergangenen Jahren wird es wieder eine Gruppe für Läufer und eine weitere für Walker geben.



Sonniges Wintertraining im Januar 2017.

Trainingsstart ist in der Woche nach Ostern (16. Kalenderwoche). Die konkreten Trainingstage stehen noch nicht fest, werden aber rechtzeitig auf unserer Homepage (www.tsvmarktbergel.de) veröffentlicht. Ebenso wird es vorab einen Infoabend geben. Wer das Lauf10!-Programm erfolgreich absolviert hat, darf sich gerne unserem Lauftreff anschließen und in einer tollen Gruppe seine wöchentlichen Trainingseinheiten absolvieren. Bei uns steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.

Im Jahr 2016 haben wir wieder in kleineren und größeren Gruppen an zahlreichen Läufen in der Region teilgenommen. Auch für 2017 gibt es bereits wieder eine umfangreiche Planung. Zwei Highlights werden mit Sicherheit der Salzburg-Marathon im Mai und der Altmühl-Trail im September sein. Neben unseren Trainingseinheiten und Läufen soll natürlich auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Im September starten wir zu unserer alljährlichen Wandertour nach Grainau am Fuße der Zugspitze. *Stephan Voss*



Wanderung durch die Höllentalklamm beim Ausflug der Läufer und Walker 2016.

PILATES

Eine wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln“ gestärkt werden.

Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert.

Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe

enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv auswirken.

Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung.

Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Ab ersten April findet die Pilatesstunde wieder Donnerstag von 19-20 Uhr in der Sporthalle statt.

Die Zeiten der Dienstagsstunde, von 9-10 Uhr hatten sich ja nicht geändert.

Veronika Bärenfänger



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



Sparkasse
in Marktbergel

www.sparkasse-nea.de

ZWISCHENBILANZ TT - JUGENDARBEIT

Am 1. Kreisranglistenturnier am 15. 1. in Bad Windsheim nahmen teil: Jugend: Hannes Hufnagel (6.), René Zens (7.), Oliver Sandmann (8.); Schüler A: Maximilian Weiß (7.); Schüler B: Jonathan Hasselt (5.), Nils Fehler (2.) und Marc Wirth (7.). Dabei konnte Hannes Hufnagel in seiner Konkurrenz in die Siegerrunde gelangen und den 6. Platz belegen.

Maximilian Weiß konnte sich in der Verliererrunde behaupten und landete bei seinem ersten Turnier auf dem 7. Platz.

Nils Fehler wurde hervorragender Zweiter und qualifizierte sich direkt für das Bezirksturnier. Jonathan Hasselt durfte auf dem 5. Platz liegend mittels „Wildcard“ ebenfalls auf Bezirk spielen.

Auf dem Bezirksturnier in Wilhelmsdorf am 29.1. konnte sich Nils einen Platz in der Siegerrunde erkämpfen und erreichte einen schönen 7. Platz. Jonathan musste hingegen Lehrgeld zahlen und landete auf dem 13. und letzten Platz. Kopf hoch!

Beim 2. Kreisranglistenturnier in Diespeck am 13.2. der Schüler B konnte sich Nils Fehler wieder souverän für das Bezirksturnier mit dem 2. Platz qualifizieren. Dieses Turnier findet übrigens am 26.3., ab 10 Uhr in Marktbergel statt. Der TSV stellte in dieser Konkurrenz das größte Teilnehmerfeld.

In der Tabelle der zweiten Kreisliga belegen die Spieler derzeit einen ordentlichen 3. Platz. Gegen den Lokalrivalen aus Bad Windsheim konnte mit 7:3 gewonnen werden, das letzte Spiel gegen Birkenfeld III wurde ungefährdet mit 9:1 gewonnen.

Der zweite Trainingstag am Mittwoch für die Mannschaftsspieler hat zu einer spürbaren Leistungsstabilisierung beigetragen.

Das Training am Freitag ist nach wie vor mit bis zu 16 Kindern und Jugendlichen sehr gut besucht! Der neue Roboter leistet gute Dienste und wurde von den Kindern bereits ausgiebig in Anspruch genommen.

Das Bild ist vom 2. Kreisranglistenturnier: Nils Fehler (2. von links), Jonathan Hasselt (3. von links), Marc Wirth (rechts).

Bei den Damen läuft es derzeit recht gut. Zwar klingt der 4. Tabellenplatz (von 6) nicht so verheißungsvoll, aber man hat nur 2 Punkte Rückstand auf den 1. Platz. Das Feld ist vorne sehr eng beieinander.

Bei den Herren ist es nach dem Weggang von Eric Thümmeler sehr schwierig, die Klasse zu halten, die Tabelle spricht eine deutliche Sprache. Zwar ist man punktgleich mit dem 8. Platz der einen Nichtabstieg garantiert, aber das wird noch ein hartes Stück Arbeit.

1. Bezirksbereichsranglistenturnier Mittelfranken Nord/West Jugend/Schüler A/B 2017 – Schüler B Einzel (1. – 7. Platz)

Gruppe 1	1	2	3	4	5	6	7	Sätze	Spiele	Rang
1 Zhao, Frank TS BSG Herzogenaurach	*	3:0	3:0	1:3	3:0	3:0	3:0	16:3	5:1	1
2 Dahl, Yannic DTV Diespeck	0:3	*	3:0	2:3	3:2	3:0	3:2	14:10	4:2	3
3 Dölling, Luke TSV Stein	0:3	0:3	*	3:1	3:2	2:3	0:3	8:15	2:4	5
4 Raschke, Mathis FC Großdechsendorf	3:1	3:2	1:3	*	3:1	3:0	3:1	16:8	5:1	2
5 Hasselbacher, Leon TTC 70 Bruckberg e.V.	0:3	2:3	2:3	1:3	*	3:0	3:2	11:14	2:4	4
6 Talkovski, Jonas FC/DJK Burgoberbach	0:3	0:3	3:2	0:3	0:3	*	3:1	6:15	2:4	6
7 Fehler, Nils TSV Marktbergel	0:3	2:3	3:0	1:3	2:3	1:3	*	9:15	1:5	7

2. Kreisranglistenturnier Neustadt/Aisch Jugend/Schüler B 2017 – Schüler B Einzel

Gruppe 1	1	2	3	4	5	Sätze	Spiele	Rang
1 Burbach, Jakob TTC Birkenfeld	*	3:1	3:0	3:0	3:0	12:1	4:0	1
2 Fehler, Nils TSV Marktbergel	1:3	*	3:1	3:0	3:0	10:4	3:1	2
3 Hasselt, Jonathan TSV Marktbergel	0:3	1:3	*	3:0	1:3	5:9	1:3	3
4 Hanewinkel, Nils TSV 1860 e.V. Scheinfeld	0:3	0:3	0:3	*	3:0	3:9	1:3	4
5 Wirth, Marc TSV Marktbergel	0:3	0:3	3:1	0:3	*	3:10	1:3	5



Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	SpVgg Uehlfeld	8	7	0	1	50:28	+22	14:2
2	TSV 1860 e.V. Scheinfeld II	9	6	0	3	53:37	+16	12:6
3	TSV Marktbergel	8	5	0	3	47:33	+14	10:6
4	SV Neuhof an der Zenn II	9	5	0	4	62:28	+34	10:8
5	TV 1860 Bad Windsheim II	8	4	0	4	44:34	+10	8:8
6	TTC Birkenfeld III	9	2	0	7	21:69	-48	4:14
7	ASV 1861 Wilhelmsdorf II	7	0	0	7	11:59	-48	0:14

EINMAL „DANKE“ SAGEN

Den Bericht in dieser Ausgabe der Tribüne möchte ich nutzen, um einige verdiente Spieler der Volleyballmannschaft, die entweder verletzungsbedingt oder aus beruflichen Gründen ihre aktive Lauf-

bahn beendet haben, kurz vorzustellen und „Danke“ zu sagen für ihren Einsatz und ihr Engagement für den TSV Marktbergel.

Thorsten Distler



Thorsten Zagel

besser bekannt unter seinem Spitznamen Hotzen, begann seine Volleyballkarriere in der Jugend unter Trainer Werner Arold und entwickelte sich zum Allroundtalent. Im Laufe seiner aktiven Zeit hat er sowohl als Außenangreifer, Diagonalspieler, Steller und zuletzt als Libero überzeugt. Neben dem

aktiven Spiel fungierte er auch jahrelang als Trainer der Damenmannschaft. Wäre das Knie nicht lädiert, würde er sicherlich gerne noch weiter spielen.

Danke Hotzen, für 610 Spiele im Trikot des TSV Marktbergel!



Andreas Kohr

begann seine Karriere in der Jugend unter Trainer Werner Arold und entwickelte sich zu einem Spitzen-Außenangreifer. Allerdings musste er seine Karriere verletzungsbedingt auf Grund mehrerer Knieverletzungen bereits mit 31 Jahren beenden. Er hinterließ eine große spielerische Lücke.

Danke Andi, für 364 Spiele im Trikot des TSV Marktbergel!



Gerd Düll

stammt aus Welbhausen und ist freundschaftsbedingt im Jahr 2010 wieder zur Mannschaft gestoßen. Gerd überzeugte spielerisch und konnte auf allen Angriffspositionen eingesetzt werden. Kleinere Verletzungen, das Alter (48) und die mangelnde Zeit gaben den Ausschlag, die aktive

Karriere beim TSV Marktbergel zu beenden.

Danke Gerd, für die jahrelange Verbundenheit und für 154 Spiele im Trikot des TSV Marktbergel!



Jürgen Jänsch

auch Kuli genannt, startete seine Volleyballlaufbahn, wie nicht anders zu erwarten war, ebenfalls unter Trainer Werner Arold in der Jugend des TSV. Zunächst als Mittelangreifer ausgebildet und später als Außenangreifer umfunktioniert, überzeugte Kuli spielerisch und war als langjähriger

Kapitän der Mannschaft ein Vorbild. Aus berufsbedingten Gründen kann Kuli nicht mehr an den jeweils samstags stattfindenden Spieletagen teilnehmen.

Danke Kuli, für Deine Kapitänszeit und für 608 Spiele im Trikot des TSV Marktbergel.

TAIBO

Aus der Abteilung TaiBo gibt es Altbewährtes zu berichten. Die Teilnehmer genießen es, zweimal wöchentlich die Möglichkeit zu haben, völlig zwanglos an den Trainingsstunden teilzunehmen.

In der heutigen Zeit hat jeder vielfältige Verpflichtungen, die es ihm nicht immer gestatten, das zu tun, was er gerade möchte. Ist es dann zeitlich möglich und gelingt es, den inneren Schweinehund zu überwinden, steht der sportlichen Aktivität in der Gruppe nichts mehr im Wege. Dies tut Körper und Seele gut, ganz nach dem Motto "Mens sana in corpore sano".

In der Zeit der guten Vorsätze für das neue Jahr nehmen bis zu 30 Personen

gleichzeitig an den Trainingsstunden teil. Hierbei ist die Motivation des Einzelnen ganz unterschiedlich. Ob das Erreichen der Bikinifigur, Stressabbau, Linderung der Rückenschmerzen und Verspannungen, Spaß an der Bewegung oder vieles andere mehr sind Beweggründe der Teilnehmer.

Zusammen mit den anderen Sparten der Fitnessabteilung haben wir Shirts bedrucken lassen, die entweder als Tank-Top oder T-Shirt gewählt werden konnten. Das Logo, welches ihr hier auf dem Bild sehen könnt, hat uns Christoph Wagner entworfen, hierfür nochmals herzlichen Dank. Die große Zahl von 120 bestellten Shirts spiegelt das große Interesse der Mitglieder der Fitnessabteilung daran wieder. Die Kosten



hierfür wurden von jedem einzeln komplett selbst getragen. Manuela Thürauf

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 ZUR SPORTABZEICHEN-ABNAHME 2016

Im Jahr 2016 unterzogen sich erstmalig seit ein paar Jahren wieder zwei Mädchen und zwei Frauen den Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen. Wie in den Vorjahren waren auch diesmal die Männer der Radler-Gruppe des TSV zahlreich dabei, allerdings konnten zwei Teilnehmer des Vorjahres krankheitsbedingt nicht teilnehmen.

In der tabellarischen Übersicht sind die erzielten Leistungen aufgelistet. Die Auswahl der Disziplinen orientierte sich an den Wünschen der Teilnehmer, war aber schwerpunktmäßig auf das Radfahren ausgerichtet.

Im April/Mai 2017 wird es ein Treffen für die Interessenten geben, die 2017 das Sportabzeichen ablegen wollen.



Auf dem Bild sind zu sehen (von links): Giulia Giehl, Erich Eibl, Johann Göttlein, Dionne Giehl, Walter Schmidt, Andreas Kühlwein, Jutta Ehrl, Karl Hoppe, Christian Schor, Bernd Eisenreich, Erika Weber, Albrecht Keil (Sorry, Dani) Johann Schmidt

Name	Alter	20 km	Wert	Medba	Wert	200 m	Wert	Seilsp.	Wert	Σ
Männer										
Erich	69	44:15	G	11,60	G	17,1	G	40	G	G
Bernd	52	43:10	G	StW 2,0	G	16,7	G	32	G	G
John	69	47:25	G	9,35	G	16,9	G	40	G	G
Karl	67	43:22	G	10,50	G	16,5	G	48	G	G
Dani	65	52:31	S	8,10	S	16,5	G	18	B	S
Andres	76	57:40	S	9,05	G	18,0	G	20	G	G
Johnny	67	54:11	S	10,20	G	16,9	G	32	G	G
Walter	65	43:23	G	10,50	G	18,3	G	23	S	G
Christian	82	57:10	S	8,35	G	17,5	G	20	G	G
Frauen										
		200/400	Schw			25 m	Schw			
Erika		13:53	S	8,20	G	38,4	S	44	G	S
Jutta	48	23:50	S	8,10	G	33,0	S	41	G	S
Kinder										
		10 km		200/80g		50 m				
Dionne	12	35:09	G	20,80	S	9,0	G	28	G	G
Giulia	11	32:53	G	20,80	G	9,1	G	62	G	G



BERICHT DER RADLERGRUPPE

Die Rückschau der Radlergruppe auf die Saison 2016 konnten Sie bereits in der Tribüne 3 nachlesen.

Das Winterprogramm beschränkte sich auf einige gesellige Treffen. Für die sportliche Fitness zeichnete jeder Radler ei-

genverantwortlich. Die neue Saison 2017 werden wir im Laufe des April angehen bzw. „anfahen“. Eine Vorplanung haben die Teilnehmer in einer Sitzung am 23. Februar getroffen. Dabei versuchte man in Abstimmung mit dem örtlichen Veranstaltungskalender Samstags-Termine für zwei

oder drei Tagestouren zu finden, was auch gelang.

Wie die Saison gelaufen ist und welche Erfahrungen wir gemacht haben, sind dann gegebenenfalls in der Tribüne 5 nachzulesen.
Johann Schmidt

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

ZWEITE FITNESS-NACHT

ZWEITE FITNESS NACHT
» TSV MARKTBERGEL «
SPORTHALLE

+PREIS RÄTSEL

FREIER EINTRITT!

01.04. 2017
18:00 UHR

» PROGRAMM «
DAUER PRO EINHEIT: CA. 20 MINUTEN
ZUMBA | FITNESS-GYM | DRUMS ALIVE | KANTAERA
STEP AEROBIC | TAI BO | PILATES | KRAFTRAUM
GENAUER ZEITPLAN AUF DER RÜCKSEITE

» COCKTAIL- & SNACKBAR «
LECKERE ALKOHOLHALTIGE- & ALKOHOLFREIE COCKTAILS
SOWIE KLEINE (SPORTLER-) SNACKS

» JETZT MITMACHEN «
PACK DIR TURNSCUHE & HANDTUCH EIN

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.



ZWEITE FITNESS NACHT
» TSV MARKTBERGEL «
SPORTHALLE

01.04. 2017
18:00 UHR

» PROGRAMM «
DAUER PRO EINHEIT: CA. 20 MINUTEN

18:00 UHR EINLASS & ERÖFFNUNG
19:00 UHR ZUMBA
19:25 UHR FITNESS-GYM
19:50 UHR TAI BO
20:15 UHR DRUMS ALIVE
20:40 UHR PAUSE
21:00 UHR STEP AEROBIC
21:25 UHR KANTAERA
21:50 UHR TAI BO
22:15 UHR PAUSE
22:35 UHR DRUMS ALIVE
23:00 UHR STEP AEROBIC
23:25 UHR PILATES
00:00 UHR GEPLANTES ENDE

DER KRAFTRAUM IST ÜBER DIE GESAMTE ZEIT GEÖFFNET.

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.




Manfred Karr, Kfz.-Meister

Mail: manfred.karr@t-online.de

Kirchstraße 7 • 91613 Marktbergel

tel (0 98 43) 31 65
mobil (0 16 0) 6 36 60 36
fax (0 98 43) 9 36 99 2

der **Schrauber**

hier schraubt der Meister selber

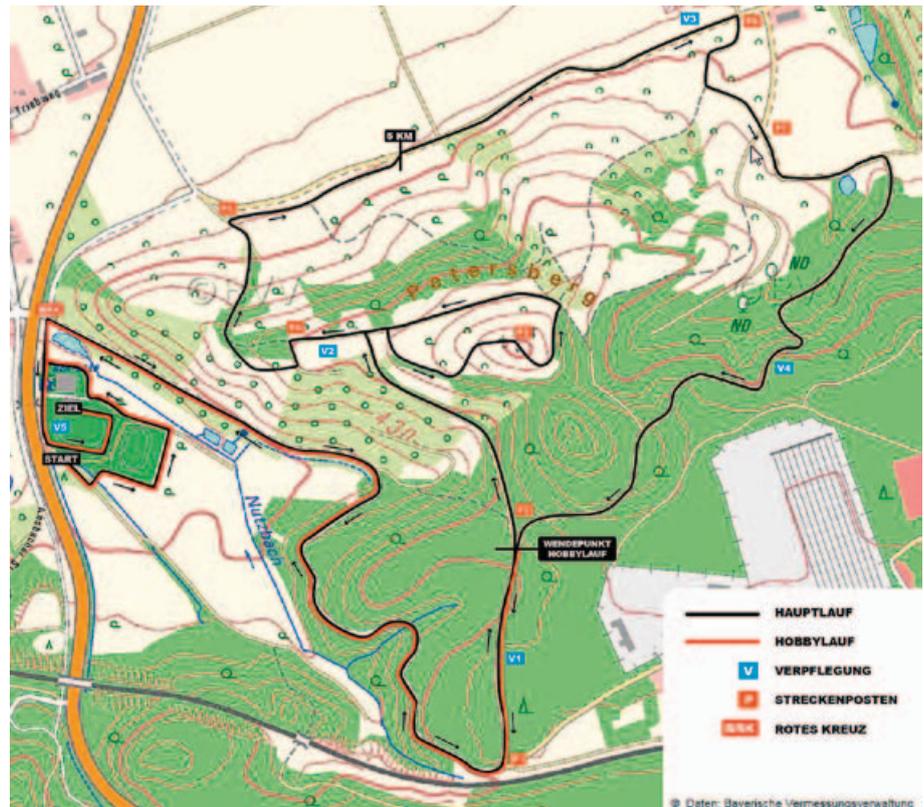
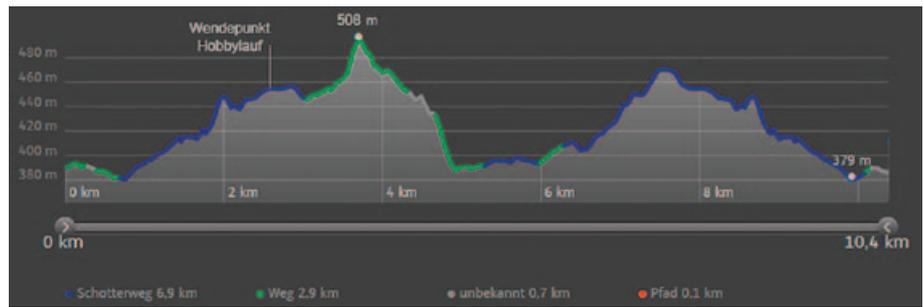
Kfz.-Reparatur aller Marken

VORBERICHT 5. PETERSBERGLAUF 2017

Am 9. Juli geht der Petersberg-Berg-Crosslauf in die 5. Runde. Über verschiedene Distanzen können die Läufer und Walker unseren schönen Petersberg und die Umgebung erklimmen bzw. kennenlernen. Die 5 km-Distanz geht vom Sportgelände über die Weinbergstraße bis zum Wendepunkt im Lärchenweg.

Wer über die 10 km startet muss neben dem Petersberg noch eine zweite heftige Steigung hinter der Schafscheune bewältigen. Der Lauf ist alles andere als leicht, aber an vielen Stellen wird man durch die tollen Ausblicke belohnt. Beim Schülerlauf geht es ca. 2 km über Felder und Wiesen, die Bambinis drehen eine große Runde um den Sportplatz.

Auch für das leibliche Wohl nach den Wettbewerben ist gesorgt. Neben Kaffee und Kuchen gibt es wieder leckere Würstchen und Steaks vom Grill. Außerdem freuen sich Angi und Rocco bei gutem Wetter über zahlreiche Besucher im Biergarten.



DAS SPORTANGEBOT DES TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.

MONTAG				
Babykrabbelgruppe	Kleinkinder bis ca. 2 Jahre	15.00 – 16.30 Uhr	Marion Grosch	m.grosch@tsvmarktbergel.de
Eltern- und Kind-Turnen	Kinder bis ca. 4 Jahre	15.00 – 16.30 Uhr	Marion Grosch	m.grosch@tsvmarktbergel.de
Badminton	Jugendliche (8 – 15 Jahre)	17.00 – 18.00 Uhr	Erna Eberlein	Telefon 09844/978546 e.eberlein@tsvmarktbergel.de
Kraftraum	Erwachsene	18.00 – ca. 20.00 Uhr	Erwin Pümmerlein	Telefon 09843/3958
Gymnastik für Läufer und Walker	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr	Stephan Voss	Telefon 0151/52433214 s.voss@tsvmarktbergel.de
TaiBo	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr	Manuela Thürauf	m.thuerauf@tsvmarktbergel.de
Basketball	Erwachsene	20.00 – 22.00 Uhr	Karl-Heinz Kreiselmeyer	kh.kreiselmeyer@tsvmarktbergel.de
DIENSTAG				
Pilates	Erwachsene	09.00 – 10.00 Uhr	Ida Widtmann	Telefon 09843/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
Walker	Erwachsene	18.00 – 19.00 Uhr	Elke Kolb	e.kolb@tsvmarktbergel.de
Lauftreff	Erwachsene	18.30 – 19.30 Uhr	Günther Otto-Goller	Telefon 09843/2710 g.ottogoller@tsvmarktbergel.de
Volleyball	Erwachsene	19.00 – 21.00 Uhr (Burgbernheim)	Thorsten Distler	Telefon 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
Badminton	Erwachsene	Sommer: 19.00 – 22.00 Uhr Winter: 20.00 – 22.00 Uhr	Karl Hoppe	k.hoppe@tsvmarktbergel.de
Kantaera	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr	Veronika Bärenfänger	Telefon 09843/95545 v.baerenfaenger@tsvmarktbergel.de
Damen-Gymnastik	Frauen	20.00 – 21.00 Uhr	Ida Widtmann	Telefon 09843/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
MITTWOCH				
Herren-Gymnastik	Männer	08.50 – 10.00 Uhr	Ida Widtmann	Telefon 09843/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
Osteoporose-Vorsorge	Frauen	10.00 – 11.00 Uhr	Ida Widtmann	Telefon 09843/1629 i.widtmann@tsvmarktbergel.de
TaiBo	Erwachsene	19.30 – 20.30 Uhr	Manuela Thürauf	m.thuerauf@tsvmarktbergel.de
Kraftraum	Erwachsene	18.00 – ca. 20.00 Uhr	Erwin Pümmerlein	Telefon 09843/3958
DONNERSTAG				
Radfahrer	Erwachsene	ab 18.00 (alte Schule) Uhr	Johann Schmidt	Telefon 09843/1538 j.schmidt@tsvmarktbergel.de
Lauftreff	Erwachsene	18.30 – 19.30 Uhr	Günther Otto-Goller	Telefon 09843/2710 g.ottogoller@tsvmarktbergel.de
Pilates	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr	Veronika Bärenfänger	Telefon 09843/95545 v.baerenfaenger@tsvmarktbergel.de
FREITAG				
Kraftraum	Erwachsene	18.00 – ca. 20.00 Uhr	Erwin Pümmerlein	Telefon 09843/3958
Tischtennis	Jugendliche (ab 6 Jahre)	18.00 – 20.00 Uhr	Frank Fehler	f.fehler@tsvmarktbergel.de
Tischtennis	Erwachsene	19.30 – 22.00 Uhr	Frank Fehler	f.fehler@tsvmarktbergel.de
Kantaera	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr	Veronika Bärenfänger	Telefon 09843/95545 v.baerenfaenger@tsvmarktbergel.de

**Sportabzeichen-Abnahme 2017 noch ohne feste Termine – Aushang in der Turnhalle beachten.
Kontakt: Johann Schmidt**

DIE FUSSBALLWOCHE DES TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.

MONTAG				
E-Junioren (E1)	U11	16.30 – 18.00 Uhr Burgbernheim	Erwin Zapf	Telefon: 0162/4350949 e.zapf@tsvmarktbergel.de
D-Junioren (D1)	U12/U13	18.00 – 19.30 Uhr Burgbernheim	Sadik Kastrati	s.kastrati@tsvmarktbergel.de
D-Junioren (D2)	U12/U13	18.00 – 19.30 Uhr Burgbernheim	Anke Pümmerlein	Telefon: 0151/29901870
C-Junioren	U15	18.30 – 20.00 Uhr Burgbernheim	Werner Knoop	Telefon: 0174/9241248
DIENSTAG				
A-Junioren	U19	ab 19.00 Uhr	Marco Ehrl, Fabian Sandmann, Kai Ehrmann	Telefon: 0176/20247007
Erste Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Thomas Markert	Telefon: 0160/8108033
Zweite Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Dominik Horn	Telefon: 0160/96919697 d.horn@tsvmarktbergel.de
Alte Herren		ab 19.00 Uhr (Winter)	Thorsten Distler	Telefon: 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
MITTWOCH				
F-Junioren (F1)	U9	17.00 – 18.30 Uhr	Andrea Geuder	Telefon: 09843/936970
E-Junioren (E2)	U11	16.30 – 18.00 Uhr	Herbert Dehner	Telefon: 0157/37703991
C-Junioren	U15	18.00 – 19.30 Uhr Burgbernheim	Werner Knoop	Telefon 0174/9241248
Alte Herren		ab 19.00 Uhr (Sommer)	Thorsten Distler	Telefon: 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
DONNERSTAG				
G-Junioren	U7	17.00 – 18.00 Uhr Burgbernheim	Annette Sauerhammer	Telefon 0160/97306267
F-Junioren (F2)	U9	17.00 – 18.30 Uhr Burgbernheim	Jasmin Angermann	Telefon 09843/936591 0171/6481023
E-Junioren (E1)	U11	17.30 – 19.00 Uhr	Erwin Zapf	Telefon: 0162/4350949 e.zapf@tsvmarktbergel.de
D-Junioren (D1)	U12/U13	18.00 – 19.30 Uhr Burgbernheim	Sadik Kastrati	s.kastrati@tsvmarktbergel.de
D-Junioren (D2)	U12/U13	18.00 – 19.30 Uhr Burgbernheim	Anke Pümmerlein	Telefon: 0151/29901870
A-Junioren	U19	ab 19.00 Uhr	Marco Ehrl, Fabian Sandmann, Kai Ehrmann	Telefon: 0176/20247007
FREITAG				
Erste Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Thomas Markert	Telefon: 0160/8108033
Zweite Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Dominik Horn	Telefon: 0160/96919697 d.horn@tsvmarktbergel.de

Und das tut sich sonst noch beim TSV

WANN?	WER?	WAS?	Wo?
26.03.	Tischtennis	Bezirksturnier	Turnhalle TSV
01.04.	TSV	Fitnessnacht	Turnhalle
13.04.	TSV	Schafkopfturnier	Sportheim
17.04.	Läufer/Walker	Lauf 10	TSV-Gelände
13.05.	TSV	Makrelenessen	Sportheim
17.06.	Radler	1. Tagestour	In Planung
09.07.	TSV	Petersberglauf	TSV-Gelände Petersberg
15.07.	Radler	2. Tagestour	In Planung
26.08.	TSV	Makrelenessen	Sportheim
26.08.	Radler	3. Tagestour	In Planung
22./24.	Läufer/Walker	Mehrtagesfahrt	In Planung
Sept.	TSV/Radler	Abnahme SPAZ	Rund um Mb
Okt.	TSV/Radler	Abnahme SPAZ	Turnhalle

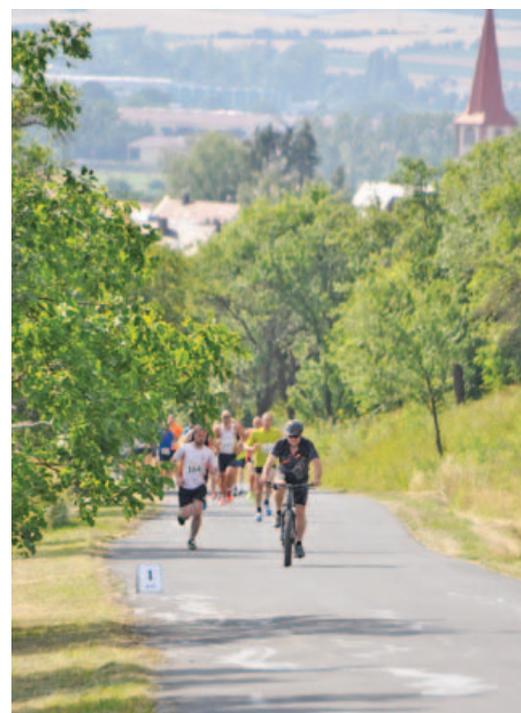
SCHLUSSBEMERKUNG DES REDAKTEURS

Liebe Leserin, lieber Leser, wir konnten hoffentlich wieder einen umfassenden und interessanten Eindruck der Vereinsarbeit im TSV Marktbergel vermitteln.

Ein bisschen Bammel hatte ich schon, ob ich die Ausgabe 4 allein stemmen kann, aber dank aller Übungsleiter/Abteilungsleiter/Verantwortlichen, die größtenteils ihre Beiträge pünktlich abliefern, konnte ich die

T 4 fast punktgenau fertig stellen. Gefallen hat mir auch, dass die Beiträge inzwischen so vielfältigen Charakter angenommen haben. Ich hoffe, Sie sehen/ihr seht das auch so. In diesem Fall könnt ihr dann über die Sommermonate Material sammeln für die Tribüne 5 im Herbst. *Johann Schmidt*

PS: Bitte beachten Sie bei Ihren privaten Vorhaben die Angebote unserer Inserenten.



IMPRESSUM:

Herausgeber: TSV Marktbergel, 1. Vorsitzender Frank Philipp (Tel. 09843/935842 o. 01 75/276 29 21)
 Homepage: www.tsvmarktbergel.de
 Redaktion: Johann Schmidt (Telefon 0 98 43/15 38)
 Auflage: 700 Stück, Ausgabe 4, kostenlose Verteilung
 Gestaltung, Druck: Delp-Verlag, Bad Windsheim