



Die Tribüne

AUSGABE 6
MÄRZ 2018

Vereinszeitung des TSV Marktbergel

EIN BLICK ZURÜCK...

In der Politik ist es bei einem Regierungswechsel üblich nach 90 Tagen eine erste Bilanz zu ziehen. Nun sind wir nicht in der Politik und es gibt auch keine „Regierung“ beim TSV, trotzdem möchte ich kurz auf das bisher Umgesetzte zurückblicken.

Die ersten Wochen waren in erster Linie davon geprägt, sich in die Vorstandsaufgaben einzuarbeiten. Uns war es wichtig, dass die Vereinsgeschäfte ohne nennenswerte Unterbrechung zügig weitergeführt werden konnten. Gelingen ist das nur durch gute Teamarbeit, bei der sich jedes einzelne Mitglied der neuen Vorstandschaft entsprechend eingebracht hat.

Schnell wurde auch die Idee einer Geschäftsstelle für den Verein wieder aufgenommen. Die Arbeit ist von einer zentralen Stelle, an der alle Möglichkeiten und Unterlagen jederzeit zur Verfügung stehen, leichter, schneller und effizienter zu

bewältigen. Einen Verein mit fast 900 Mitgliedern zu führen und zu entwickeln ist, bei den sich heute ständig ändernden Rahmenbedingungen, von einem privaten Wohnzimmer aus auch schlichtweg nicht mehr möglich.

In der alten Schule hatten wir schon vor einigen Jahren einen Raum angemietet, der uns bisher als Geschäftszimmer z. B. für Sitzungen diente. Diesen Raum haben wir nun mit drei vollwertig eingerichteten Arbeitsplätzen ausgestattet. Alle technischen Geräte (Computer, Drucker, Kopierer) konnten dabei durch Spenden der Fa. Siniat und der Messe Nürnberg realisiert werden. Wann immer erforderlich treffen wir uns hier in kleineren oder größeren Gruppen, besprechen die anfallenden Aufgaben, setzen Beschlüsse um und wickeln das Tagesgeschäft ab.

Ein erster Schritt Richtung zentraler Jugendarbeit wurde mit der Berufung von Karin Helm als

Jugendvertretung in die Vorstandschaft umgesetzt. Sie bleibt so lange im Amt, bis eine Jugendvollversammlung die Besetzung dieser Position durch eine Wahl selbst bestimmt. Obwohl ihr nicht viel Zeit blieb, war sie bereits bei der Organisation des Kinderfaschings im Einsatz.

Vor zwei Jahren hatten wir bereits damit angefangen, erste Schritte in Richtung neue Homepage zu gehen. Auch hier sind die Entwürfe jetzt soweit fertig und es kann bald ans Programmieren gehen. Unser Webmaster und Beisitzer Christoph Wagner hat hier einen wirklich großartigen Job gemacht!

Man kann sich einen leichteren Start wünschen als gleich von einem Wasserschaden in der Sporthalle gefordert zu werden. Aber auch hier hat dank guter Teamarbeit unser Krisenmanagement bestens funktioniert. Den ausführlichen Bericht dazu gibt es in dieser Tribüne.

INHALT:

Ausblick in die Zukunft Organigramm.....	2
Der neu gewählte Vorstand	3
Badminton Basketball	4
Damengymnastik Kantaera	5
Fußball – Erste und Zweite Mannschaft	6
Fußball – Benefiz-Aktion Alte Herren	7
Jugendfußball.....	8
Unsere Kleinsten	9
Kraftraum Osteoporoseprävention	10
Lauf10 Petersberglauf Pilates	11
Umfrage bei den Männerymnasten	12
Tischtennis.....	13
Präventionssport TaiBo Bericht der Radlergruppe ...	14
Leistungen vom SPAZ.....	15
Von Marktbergel nach Venedig – Teil 2	16
Wasserschaden in der Turnhalle	17
Das Sportangebot des TSV	18
Die Fußballwoche des TSV	19
Was tut sich sonst noch? 3. Fitness-Nacht Schlussbemerkung Impressum	20



DIE NEUE VORSTANDSCHAFT



Ich heiße Ulla Hochmuth-Markowicz. Ich bin 60 Jahre alt und arbeite als IT-Security und Datenverantwortliche. Meine sportlichen Ambitionen gelten der

Fitness und dem Lauftreff. Die Vielseitigkeit des TSV liegt mir besonders am Herzen. Deswegen bin ich Beisitzerin geworden.



Mein Name ist Stephan Voss. Mein Alter: 45. Ich bin Kaufm. Angestellter. Meine Sportarten sind Laufen und Gymnastik. Weil mir der TSV sehr am Herzen liegt

und ich ihn für die Zukunft vorbereitet sehen will, habe ich das Amt des 1. Vorsitzenden übernommen und freue mich darüber.



Ich heiße Karin Helm und bin 47 Jahre alt. Von Beruf bin ich Kinderpflegerin. Der Lauftreff und die Angebote der Fitnessabteilung interessieren mich besonders.

Ich will mich besonders für die Verbesserung der Kinder- und Jugendarbeit einsetzen.



Mein Name ist Frank Fehler. Ich bin 41 Jahre alt und arbeite im Qualitätsmanagement. Die IT-Abteilung des TSV ist mein sportliches Anliegen. In der Vorstandschaft

habe ich die Funktion des Schriftführers. Mein besonderes Augenmerk gilt der Jugendarbeit.



Ich heiße Erwin Zapf, ich bin 43 und von Beruf Kaufmann. Meine Sportart ist der Fußball. Als 2. Vorstand möchte ich die Arbeit von Stephan unterstützen und

werde mich vor allem um den Aufbau und den weiteren Ausbau der Jugendarbeit kümmern.



Mein Name ist Herbert Arold. Mit 59 bin ich noch voll im Berufsleben als Sparkassenangestellter. Nach Rückenbeschwerden kam ich erst 2013 zum TSV

und habe über den Lauftreff meine Fitness verbessert. Ich bin Kassier und möchte die Arbeit der Geschäftsstelle optimieren.



Ich heiße Christian Hufnagel und bin 32 Jahre alt. Von Beruf bin ich Verwaltungsfachwirt und möchte mich in der Vorstandschaft vor allem für eine effiziente

Vereinsverwaltung und -führung einsetzen. Meine Lieblingssportarten im Verein sind Basketball und Lauftreff.



Mein Name ist Bernd Schuh. Ich bin 46 Jahre alt und arbeite als Lagerist. Meine Aufgabe im TSV ist die Leitung der Abteilung Fußball-Herren. Für die weitere Entwick-

lung dieser Abteilung will ich mich auch zukünftig voll einsetzen. Natürlich spiele ich auch selbst Fußball.



Ich heiße Christoph Wagner und bin mit 20 Lenzen der Jüngste im Team. Mein Beruf ist Mediengestalter, mein Sport im TSV ist der Fußball. Zuständig bin ich

für Werbung/Webseite. Besonders einsetzen möchte ich mich für ein einheitliches Erscheinungsbild des TSV nach außen.

Ergänzende Anmerkungen:

In der neuen Vorstandschaft hat jeder einen festen Aufgabenbereich.

- Der **1.** und der **2. Vorstand** repräsentieren den Verein in der Öffentlichkeit und sind für die Steuerung der allgemeinen Entwicklung zuständig.
- Der **Kassier** wacht über die Finanzen.
- Der **Schriftführer** führt die Protokolle bei allen Sitzungen und ist zugleich der Chronist des Vereins.

Zukünftig haben auch alle Beisitzer eine fest definierte Zuständigkeit im Verein:

Bernd Schuh:	Aufgabenbereich – Alles rund um den Fußball
Christoph Wagner:	Aufgabenbereich – Homepage, Werbung, corporate identity
Ulla Hochmuth-Markowicz:	Aufgabenbereich – Übungsleiter-Betreuung, Frauenbeauftragte, IT-Sicherheit
Christian Hufnagel:	Aufgabenbereich – Unterstützung Kassier, Mitgliederverwaltung, Eventmanagement
Karin Helm:	Aufgabenbereich – Jugendsprecherin



BADMINTON

Jeden Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr in der TSV Sporthalle. Durchschnittlich sind 10 Spieler anwesend. Die Kinder und Jugendlichen treffen sich jeden Montag von 17:00 bis 18:15 Uhr, auch hier treffen sind durchschnittlich 10 Teilnehmer. Nachdem in den ersten fünf Tribüne Ausgaben die technischen Aspekte im Vordergrund standen, diesmal ein paar Bilder, die den Spaß vermitteln sollen, den Badmintonspielen bietet.

Karl Hoppe



LUST AUF BASKETBALL?

Löse die anschließenden Fragen und komme am richtigen Wochentag um 20:00 Uhr bei uns vorbei.

Setze die fettgedruckten Lösungsbuchstaben der richtigen Antwort unten in die Kästchen ein.

1. Wie viele aktive Spieler/innen umfasst ein Basketball-Team?

- 7 Spieler **D**
- 4 Spieler **F**
- 5 Spieler **M**
- 6 Spieler **S**

2. Wie groß ist der Durchmesser eines offiziellen Basketballs?

- knapp 36 cm **A**
- knapp 30 cm **R**
- knapp 24 cm **O**
- knapp 18 cm **I**

3. Wie viele Punkte erhält man im Basketball für ein so genanntes „Dunking“?

- 2 Punkte **N**
- 1 Punkt **E**
- 3 Punkte **M**
- 5 Punkte **T**

4. Wie viele Punkte erhält man im Basketball für einen Distanztreffer?

- 2 Punkte **S**
- 4 Punkte **I**
- 3 Punkte **T**
- 1 Punkt **N**

5. Wie hoch ist die Oberkante eines offiziellen Basketballkorbs?

- 3.55 Meter **T**
- 2.55 Meter **S**
- 3.05 Meter **A**
- 2.05 Meter **W**

6. In welche Abschnitte ist ein Basketball-Spiel eingeteilt (ohne Nachspielzeit)?

- 2 Halbzeiten **A**
- 4 Viertel **G**
- 3 Drittel **O**
- 1 Abschnitt **T**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

DAMEN-GYMNASTIK



Damen-Gymnastik am Dienstag von 20.00 bis 21.00 Uhr in der Sporthalle. Unser Motto: Freude an Bewegung und Motivation auf regelmäßige aktiv zu sein.

Unsere Gymnastikstunde ist eine Bewegungsform, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet werden.

Durch Mobilisation, Kräftigung und Dehnung verbessern wir die Körperhaltung, stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren die Wirbelsäule.

Mit unterschiedlichen Gymnastikgeräten werden die Übungsstunden sehr abwechslungsreich gestaltet. Alles zusammen erwirkt einen guten Ausgleich zur täglichen

Belastung. Natürlich arbeiten wir mit flotter Musik, denn bekanntlich geht damit alles leichter.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, einfach für eine Probestunde vorbei kommen. Wir sind in der Gruppe ca. 20 Frauen und freuen uns auf Ihr Interesse.

Ida Widmann

KANTAERA

Die Kantaeragruppe ist nun umgezogen. Nachdem die Gemeinde Marktbergel so freundlich ist, uns den ehemaligen Religionsraum der alten Schule zur Verfügung zu stellen, ist nun die kleine, aber feine Kantaeragruppe umgezogen.

Der Raum hat einen frischen Anstrich erhalten und verfügt nun über 4 Tanzspiegel, die selbstverständlich noch erweitert werden können

Wir sind ein kleiner, lustiger Haufen und freuen uns über jeden, der bei uns mitmachen möchte. Einfach vorbeikommen und ausprobieren. Wir treffen uns jeden Dienstag von 19 bis 20 Uhr in unserem neuen Fitnessraum in der alten Schule, Rossmühlweg 15 in Marktbergel. (Auf der Homepage finden Sie eine Wegbeschreibung.)
Veronika Bärenfänger



BLUMEN LOBER
die Gärtnerei

Kirchstraße 40 | 91613 Marktbergel | Telefon: 09843/1378

FUSSBALL: ERSTE UND ZWEITE MANNSCHAFT



Nach der langen Pause bat Trainer Knetsch (mit dem der Vertrag bis Juni 2019 verlängert wurde) am 03.02.18 zum Auftakttraining zur Rückrunde.

Neben zahlreichen Laufeinheiten standen auch einige schweißtreibende Kräfteinheiten in der Halle auf dem Tagesplan. Die Spieler zogen in der Vorbereitungsphase ordentlich mit, so dass sie für die Rückrunde gut gewappnet sind.



SPIELE DER RÜCKRUNDE

1. Mannschaft:

18.03.18	SV Schalkhausen	(H)	15.00 Uhr
25.03.18	SG Gallmersgarten	(H)	15.00 Uhr
31.03.18	(Sa) Rothenburg	(H)	16.00 Uhr
08.04.18	Hohlacher SV	(A)	15.00 Uhr
13.04.18	(Fr) TSV Lehrberg	(H)	18.30 Uhr
15.04.18	TV Leutershausen	(A)	15.00 Uhr
22.04.18	SG Oberzenn	(H)	15.00 Uhr
27.04.18	(Fr) Langenfeld	(A)	18.30 Uhr
29.04.18	SC Trautskirchen	(A)	15.00 Uhr
06.05.18	SG Lenkersheim	(H)	15.00 Uhr
13.05.18	SVV Weigenheim	(A)	15.00 Uhr
27.05.18	TSV Flachslanden	(H)	15.00 Uhr
03.06.18	TSV Lehrberg	(A)	15.00 Uhr
09.06.18	(Sa) VfB Schillingsfürst	(H)	16.00 Uhr

2. Mannschaft:

18.03.18	SV Ickelheim	(H)	13.00 Uhr
24.03.18	(Sa) TSG Geslau/Buch	(A)	16.00 Uhr
06.04.18	(Fr) SSV Egenhausen	(H)	18.30 Uhr
08.04.18	TSV Burgbernheim	(H)	13.00 Uhr
20.04.18	(Fr) SG Adelshofen	(H)	18.30 Uhr
22.04.18	SG Oberzenn	(H)	13.00 Uhr
29.04.18	SV Ergersheim	(A)	13.00 Uhr
04.05.18	(Fr) SG Colmberg.	(A)	18.30 Uhr
06.05.18	SG Lenkersheim	(H)	13.00 Uhr
13.05.18	FSV Ipsheim	(A)	15.00 Uhr
27.05.18	TSV Flachslanden	(H)	13.00 Uhr
03.06.18	SG Adelshofen	(A)	13.00 Uhr
09.06.18	(Sa) ASV Breitenau	(H)	14.00 Uhr

BENEFIZ-AKTION DER FUSSBALLER FÜR DEN SCHWER VERUNGLÜCKTEN KAI EHRMANN

Am vorletzten Januar-Wochenende konnten wir den Erlös aus der Mützen-Aktion unserem Kai übergeben. Es kamen wahnsinnige 1.000,- Euro zusammen – ein großes Dankeschön an alle Käufer und Unterstützer!

Lieber Kai!
Wir hoffen, dass dein Genesungsweg weiterhin in großen Schritten vorangeht und wir dich bald wieder dauerhaft in unserer Runde haben!
Deine Fußball-Kameraden



FUSSBALL - ALTE HERREN

SPIELPLAN ALTE HERREN 2018				
Tag	Datum	Uhrzeit		
Samstag	03.03.	13.00	Hallenturnier	Marktbergel
Samstag	24.03.	17.00	Marktbergel	Sugenheim
Samstag	07.04.	17.00	Marktbergel	Gollhofen
Samstag	14.04.	17.00	Marktbergel	Scheinfeld
Freitag	20.04.	19.00	Marktbergel	Colmberg/Oberdachstetten
Samstag	28.04.	17.00	Marktbergel	Markt Erlbach
Samstag	05.05.	17.00	Marktbergel	Emskirchen
Mittwoch	09.05.	19.00	Marktbergel	Oberndorf
Samstag	12.05.	17.00	Neustadt	Marktbergel
Freitag	25.05.	19.00	Marktbergel	Weigenheim
Freitag	01.06.	18.30	Marktbergel	Lenkersheim
Freitag	08.06.	19.00	Marktbergel	Losaurach
Freitag	15.06.	19.00	Markt Erlbach	Marktbergel
Samstag	16.06.	14.00	KFT Bad Windsheim	
Freitag	22.06.	19.00	Marktbergel	Bad Windsheim
Samstag	23.06.		AH-Ausflug	geplant
Samstag	30.06.	17.00	Marktbergel	Burgbernheim
Samstag	07.07.	17.00	Unteraltenbernheim	Marktbergel
Freitag	13.07.	19.00	Marktbergel	Dietenhofen
Samstag	21.07.	17.30	Flachslanden	Marktbergel
Freitag	27.07.	19.00	Marktbergel	Neuhof
Freitag	10.08.	19.00	Sugenheim	Marktbergel
Samstag	18.08.	17.00	Weigenheim	Marktbergel (Weinfest)
Samstag	08.09.	17.00	Marktbergel	Flachslanden
Freitag	14.09.	19.00	Losaurach	Marktbergel
Freitag	21.09.	19.00	Marktbergel	Adelshofen
Freitag	28.09.	19.00	Ickelheim	Marktbergel
Samstag	06.10.	16.30	Markt Nordheim	Marktbergel
Samstag	13.10.	17.00	Marktbergel	Neustadt
Freitag	19.10.	19.00	Colmberg/Oberdachstetten	Marktbergel

ADRESSENLISTE FUSSBALLJUGEND				SAISON 2017/18
Position	Name	Telefon	Handy	E-Mail
TSV Burgbernheim, 1. Vorsitzende	Simone Kachelrieß	608	0172/3233199	simone.kachelriess@siemens.com
TSV Marktbergel, 1. Vorsitzender	Stephan Voss		0151/52433214	s.voss@tsvmarktbergel.de
Abt. Fußball TSV Marktbergel	Bernd Schuh	3816	0171/6116394	bernd-tine@t-online.de
Abt. Fußball TSV Burgbernheim	Volker Prehmus	2736	0175/5925435	volker.prehmus@web.de
Abt. Fußball Jugend TSV Marktbergel	Fabio De Luca	8689270	0171/5121480	Fabio.Deluca@dvag.de
Abt. Fußball stv. Jugend TSV Burgbernheim	Simone Kachelrieß	608	0172/3233199	simone.kachelriess@siemens.com
A-Jugend	Marco Ehl Fabian Sandmann Kai Ehrmann	3296 988426 1553	0176/20247007 0173/9511255 0174/9858897	Marco.Ehl@gmx.net fabiansandmann@gmx.net kaikaiehrmann@yahoo.de
B-Jugend	Werner Knoop Andreas Hoffmann	3308	0174/9241248 01578/8044745	sabineknoop@aol.com sabiandi@aol.com
C-Jugend	Frank Ußmüller Rene Oeser Sadik Kastrati	936675 2760 936378	0151/16105927 0171/4927737 0160/1177138	frank.ussmueller@baywa.de oesers@t-online.de kastrati_6@hotmail.de
D-Jugend	Anke Pümmerlein Hans-Sebastian Thürauf	936313	0151/29901870 0152/28692830	anke.puemmerlein@gmx.de thuerauf@gmx.de
E-Jugend	Kai Pümmerlein (1) Roman Mollwitz Harald Korn (2) Andrea Geuder	988958 988338	0151/70838565 0176/61502101 0160/8528812	kai.puemmerlein@web.de korn212@hotmail.de ageuder@freenet.de
F-Jugend	Jasmin Angermann (1) Jannik Hoffmann Jannik Oeser Christoph Heidecker (2) Martin Rachinger	936591	0171/6481023 0152/52757182 0176/51989951	jasminangermann@gmx.de + 290780@gmail.com Christoph.Heidecker@gmx.de Ramabie@freenet.de
G-Jugend	Annette Sauerhammer	09841/689955	0160/97306267	pepe.nene@t-online.de
Platzwart TSV Marktbergel	Albrecht Keil	09843/525	0151/56776325	
Platzwart TSV Burgbernheim	Wolfgang Kleinschroth	1550	0160/95683546	wolfgang.kleinschroth1@t-online.de
Sportheim TSV Marktbergel	Angi De Luca	3232	0151/11983869	tsvsportheimmarktbergel@email.de
Homepage TSV Marktbergel	Christoph Wagner		0177/8735203	christophwagner97@icloud.com

MANNSCHAFTSÜBERSICHT UND TRAININGSZEITEN							SAISON 2017/18		
Jgd.	Trainer	Federführung	Spielklasse	Training		Spiele		Halle	
				Zeit	Ort	Zeit	Ort	Zeit	Ort
A	Marco Ehl Fabian Sandmann Kai Ehrmann	TSV Marktbergel	KK	Di. 18 – 19.30 Uhr Do. 18.30 – 20 Uhr	MB	Sa. 14.30 Uhr	BBH bis 31.12. MB ab 01.01.	SIEHE SEITE 19	MB
B	Werner Knoop Andreas Hoffmann	TSV Burgbernheim	KG 2 (Nord1)	Di. 18.30 – 19.30 Uhr Do. 18.30 – 20 Uhr	BBH	Sa. 12.30 Uhr	BBH		BBH
C	Frank Ußmüller Rene Oeser Sadik Kastrati	TSV Burgbernheim	KG 3	Mo. 18.30 – 20 Uhr Mi. 18 – 19.30 Uhr	BBH	Fr. 17.30 Uhr	BBH		BBH
D	Anke Pümmerlein Hans Thürauf	TSV Burgbernheim	KG 3	Mo. 17.30 – 19 Uhr Do. 17.30 – 19 Uhr	BBH	Sa. 10 Uhr	BBH		BBH
E	Kai Pümmerlein Roman Mollwitz	TSV Burgbernheim	Gruppe	Mi. 16.30 – 18 Uhr	MB	Sa. 11 Uhr	MB		MB
	Harald Korn Andrea Geuder	TSV Burgbernheim	Gruppe	Mo. 17.30 – 19 Uhr Do. 17.30 – 19 Uhr	BBH MB	Fr. 18 Uhr	MB		MB
F	Jasmin Angermann Jannik Oeser Jannik Hoffmann	TSV Burgbernheim	Gruppe	Do. 16.30 – 18 Uhr	BBH	Sa. 10 Uhr	BBH		BBH
	Christoph Heidecker Martin Rachinger	TSV Burgbernheim	Gruppe	Di. 16.30 – 18 Uhr	BBH	Fr. 17.30 Uhr	BBH		BBH
G	Annette Sauerhammer	TSV Burgbernheim	–	Do. 16.30 – 18 Uhr	BBH	Sa. 10 Uhr	BBH		BBH

UNSERE KINDERTURNGRUPPE



Am Faschingsdienstag veranstaltete der TSV im Sportheim einen Kinderfasching für Groß und Klein.

Jedes Kind erhielt ein Freigetränk und einen Krapfen als Überraschung. Bei Faschingsmusik tanzten die Kleinen und Großen mit Freude mit. Ein herzliches Dankeschön an Familie De Luca für die Bewirtung.
Karin Helm



**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,- €

KRAFTRAUM

Es stehen 2 Krafträume 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

Zu dieser Stunde treffen wir uns jeden Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Sporthalle.

Durch ein präventives Bewegungsprogramm lässt sich das Sturzrisiko positiv beeinflussen. Dies geschieht in Kombination von Kraft-, Gleichgewicht- und Koordinationsübungen. Diese Übungen werden mit großen und kleinen Bällen, Schwingstäben, Hanteln und Therabändern ausgeführt. Wir arbeiten in unterschiedlichen Organisationsformen, wie z.B. Stations- oder Zirkeltraining. Mit gutem körperlichem Trainingszustand, richtiger Ernährung, reduziertem Kaffee- und Alkoholgenuss oder Rauchen, kann jeder gegen Osteoporose vorbeugen.

Genauso wichtig ist es, sich in der Gruppe wohlfühlen und Spaß an der Bewegung haben.

Ida Widmann



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



Sparkasse
in Marktbergel

www.sparkasse-nea.de



ENDLICH FIT. IN 10 WOCHEN FÜR 10 KILOMETER.

INFOVERANSTALTUNG
24. APRIL 2018 | 19:00 UHR | SPORTHEIM
AM SPORTPLATZ 2, 91613 MARKTBERGEL

TRAININGSSTART
LÄUFER AM 30.04.2018
WALKER AM 01.05.2018

KEINE VEREINSMITGLIEDSCHAFT ERFORDERLICH
DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS

WEITERE INFORMATIONEN:
WWW.TSVMARKTBERGEL.DE
INFO@TSVMARKTBERGEL.DE




 FOLGE UNS AUF FACEBOOK
TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.



TSV Marktbergel 1900 e.V. präsentiert

6. PETERSBERG BERG-CROSSLAUF

FIT FÜR DEN BERG?

**SONNTAG
08. JULI 2018** **MARKTBERGEL
AM PETERSBERG** **START
10:00 UHR**

STARTZEITEN
10:00 UHR: HAUPTLAUF | 10 KM
10:05 UHR: HOBBYLAUF | 5 KM
IM ANSCHLUSS BAMBINI- & SCHÜLERLAUF

**WEITERE INFORMATIONEN
& ANMELDUNG**
UNTER WWW.TSVMARKTBERGEL.DE

 FOLGE UNS AUF FACEBOOK
TSV MARKTBERGEL 1900 E.V.



PILATES

Die Donnerstagabend Pilatesstunde findet wie gewohnt von 19 - 20 Uhr in der Halle statt.

In der Stunde werden die bekanntesten Pilatesübungen, wie "the hundred", "rolling over", "single leg stretch", "swimming" usw. in variierender Reihenfolge geturnt. Die Haltung überprüft und an der Ausführung gearbeitet. Im Juni wird das Repertoire dann durch weitere Übungen aus dem Advanced Kurs erweitert.

Bei Interesse einfach vorbeikommen, mitmachen und danach entscheiden. Wir freuen uns über jeden Zuwachs.

Veronika Bärenfänger




KFZ Technik Kleppel

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

IHRE TANKSTELLE VOR ORT!

Bergeler Str. 26 91593 Burgbernheim ☎ 0 98 43/4 31 ✉ burgbernheim-kleppel@web.de

KLEINE UMFRAGE BEI DEN MÄNNERGYMNASTEN:



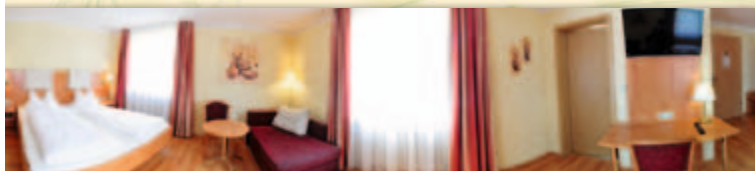
Name	Alter	Liebblingsgerät	Liebblingsübung	Dabei seit	Warum?	Und sonst
Claus	73	Pezziball	Kreistraining	4 Jahren	Spaß, Fitness	Ida, weiter so
Roland	64	Matte	Bauchprogramm	4 Jahren	Fit bleiben	
Walter	66	Matte	Rückenübungen	2 Jahren	Gesundheit, Geselligkeit	
Wolfgang	68	Gummibänder	Bauchmuskeltraining	7 Jahren	Spaß und Gesundheit	Ida forever
Johnny	68	Alles, was Ball heißt	Rücken- und Bauchtraining	4 Jahren	Fitness und Spaß	Spitzenstimmung, Spitzentrainerin
Erich	70	Ball	Ballspiele	9 Jahren	Fit bleiben	Ida kann's einfach
Manfred	59	Matte	Bauchprogramm	3 Jahren	Weil's gut tut	Super Gruppe und gute Trainerin
Günther	77	Schwing-Stab	Ballspiele	Gründungsmitglied(12J.)	Weil's schön ist	
Erwin	74	Stepp-Brett	Arbeit m. d. Ball	Gründungsmitglied(12J.)	Fit bleiben	
Hennes	72	Zirkeltraining	Joggen durch die Halle	6 Jahren	Funktionieren der Körperteile	Lustige Truppe,
Johann G.	70	Hanteln	Bodengymnastik	5 Jahren	Fitness halten	Idas Kompetenz
Otto	78	Schwing-Stab	Alles, was kommt	Gründungsmitglied(12J.)	Einfach Spaß haben	

Bei der Befragung fehlten: Christian, Hans, Dieter, Andreas, Johann W.



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

TISCHTENNIS

Die gegenwärtigen Ergebnisse sind sehr erfreulich. Die Damenmannschaft hat ein positives Spieleverhältnis in der Bezirksliga und nur einen Punkt Rückstand auf den zweiten Platz.

Die Herrenmannschaft wiederum hat den zweiten Platz inne, dieser würde zum Wiederaufstieg berechtigen aber die Konkurrenz sitzt dem TSV schwer im Nacken.

Bei den Jugendmannschaften läuft es in der 2. Kreisliga sehr gut. Während die erste Mannschaft ohne Punktverlust die Tabelle anführt, hat sich die zweite bereits fest etabliert. Für eine Überraschung sorgte die zweite beim Auswärtsspiel gegen der Tabellenzweiten Hagenbüchach, dieses Spiel konnte knapp mit 6:4 gewonnen werden.

Auch bei diversen Turnieren konnten sich die Jugendspieler beweisen.

Beim Ranglistenturnier auf Kreisebene in Bad Windsheim stellte der TSV das größte Teilnehmerfeld zusammen mit Birkenfeld und konnte die Klasse Schüler A dominieren (1. Platz: Maximilian Weiß, 2. Platz Nils Fehler, 4. Platz Jannik Distler). Bei den Schülern reichte es für einen 4. Platz für Tim Franke und einen 3. Platz für Jasmin Distler bei den Mädchen.

Maximilian und Jasmin konnten sich darauf in Erlangen auf Bezirksturnier beweisen. Während Maximilian sich der starken Konkurrenz geschlagen geben musste (er wurde Vorletzter) konnte Jasmin die Platzierungsrunde für sich entscheiden, gewann dort alle Spiele und belegte somit einen guten 7. Platz.

Bei den Mannschaftsmeisterschaften auf Bezirksebene der Schüler B in Lauf mussten unsere Jungs zwar zuerst eine herbe Niederlage gegen Kornburg einstecken (Kornburg gewann die Meisterschaften souverän mit 3 mal 8:0) es kam aber zu einem spannenden Duell gegen die Auswahl von Wilhelmsdorf, dem Vertreter des Landkreises Fürth. Unser „kleiner Dorfverein“ konnte sich in einem packenden Spiel knapp mit 8:6 durchsetzen. Für den TSV spielten: Nils Fehler, Jonathan Hasselt, Jannik Distler und Marc Wirth.

1. Bezirksbereichsranglistenturnier Mittelfranken Nord/West Jugend/Schüler A/B 2018 – Mädchen Einzel (7. – 11. Platz)

Gruppe 1	1	2	3	4	5	Sätze	Spiele	Rang	
1	Balazs, Moira Vittoria [1] SG Siemens Erlangen	*	3:1	0:3	3:0	3:0	9:4	3:1	2
2	Gerber, Alexandra TSV Stein	1:3	*	1:3	0:3	0:3	2:12	0:4	5
3	Distler, Jasmin [2] TSV Marktbergel	3:0	3:1	*	3:2	3:0	12:3	4:0	1
4	Mack, Elisabeth TSV Dinkelsbühl	0:3	3:0	2:3	*	3:0	8:6	2:2	3
5	Steffl, Gina 1. FC Eschenau	0:3	3:0	0:3	0:3	*	3:9	1:3	4

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSV Marktbergel	9	9	0	0	72:18	+54	18:0
2	SV Hagenbüchach	9	7	0	2	57:33	+24	14:4
3	SV Neuhof an der Zenn II	8	5	1	2	55:25	+30	11:5
4	TTV Neustadt/Aisch	10	5	0	5	50:50	+0	10:10
5	ASV 1861 Wilhelmsdorf II	9	4	1	4	50:40	+10	9:9
6	TSV Marktbergel II	10	4	0	6	42:58	-16	8:12
7	TTC Birkenfeld III	11	2	0	9	32:78	-46	4:18
8	SpVgg 1946 Uehfeld	10	1	0	9	22:78	-56	2:18

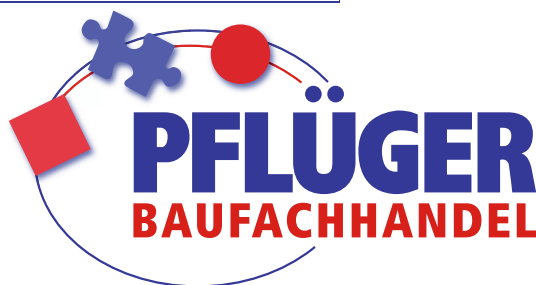
Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSC Neuendettelsau II	6	5	0	1	41:25	+16	10:2
2	TTV Neustadt/Aisch	5	4	0	1	32:13	+19	8:2
3	TV 1862 Leutershausen	9	4	0	5	49:45	+4	8:10
4	TSV Marktbergel	6	3	1	2	34:34	+0	7:5
5	TSV 1922 Oberzenn	6	1	1	4	25:39	-14	3:9
6	TSV Lehrberg	6	1	0	5	20:45	-25	2:10

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSV 1860 e.V. Scheinfeld III	8	7	1	0	71:24	+47	15:1
2	TSV Marktbergel	9	7	1	1	72:47	+25	15:3
3	SV Neuhof an der Zenn II	9	6	2	1	76:45	+31	14:4
4	SV Neuhof an der Zenn III	9	3	2	4	69:55	+14	8:10
5	ASV 1861 Wilhelmsdorf III	8	2	2	4	50:58	-8	6:10
6	TV 1860 Bad Windsheim III	8	3	0	5	33:55	-22	6:10
7	SV Steigerwald Münchsteinach	9	2	0	7	38:68	-30	4:14
8	TSV 1860 Markt Erlbach II	8	0	0	8	15:72	-57	0:16

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

PRÄVENTIONSSPORT

In Kooperation mit dem ZIV Illesheim bot der TSV Marktbergel im Gemeindehaus Schwebheim ab dem 09.01.2018 einen Präventionskurs Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining unter dem Motto „Körperlot“ an.

Aufgrund des begrenzten Platzangebotes konnten nur die ersten 13 angemeldeten Teilnehmer ihr Wissen bezüglich richtiger Haltung und einer wirbelsäulenschonenden Lebensweise erweitern. Des Weiteren wurden Übungen zur Stärkung des Muskelapparates erlernt, welcher einen unverzichtbaren Schutz für den Körper darstellt. Nicht nur die Vermeidung und Besserung von

Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden sondern auch die Fähigkeit ein selbstbestimmtes Leben ohne größere körperliche Einschränkungen bis ins hohe Alter führen zu können, waren die Ziele des Präventionskurses. Nach Ende des Redaktionschlusses für die Tribüne Nr. 6 beginnt in der Sporthalle in Marktbergel ab dem 13.03.2018 der nächste Präventionskurs Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining. Wer selbst seinen Körper ins Lot bringen möchte, kann sich gerne unter der E-Mail-Adresse m.thuerauf@tsvmarktbergel.de melden. *Manuela Thürauf*



TAIBO

Auch in der Abteilung TaiBo zeigten sich die guten Neujahrsvorsätze in Sachen Sport deutlich in den steigenden Teilnehmerzahlen. Wer braucht schon ein „I make you sexy“- oder „Mach dich krass“-Programm, wenn er es ganz bequem im heimischen TSV haben kann?

Hinzu kommt, dass Sport in der Gemeinschaft einen viel größeren Ansporn

darstellt, als alleine zu Hause vor dem Fernseher oder dem PC. Als Trainerin habe ich mich neulich sehr über die Aussage einer Teilnehmerin gefreut, welche lautete: „Daheim hat es mir fast davor gegraust zum Sport zu gehen, aber dann hat es so viel Spaß gemacht, dass ich total froh war, mich aufgerafft zu haben!“

Ja, ja der innere Schweinehund, ein treuer Begleiter, der uns tausend Gründe

zuflüstert, warum gerade heute keine Zeit mehr für Sport bleibt. Sollten wir nicht ernsthaft darüber nachdenken, den Kerl im Tierheim abzuliefern? Denn „keine Zeit“ ist keine Tatsache sondern lediglich eine Entscheidung darüber, wie wichtig uns bestimmte Dinge sind.

In diesem Sinne – Montag und Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr!!!

Eure Manuela Thürauf

BERICHT DER RADLER-GRUPPE ZUR WINTER-SAISON 2017/2018

Die Monate November bis Februar dienen den Radlern jeweils der Pflege der Geselligkeit und der Gemeinschaft bzw. der individuellen Gesundheitspflege und dem eigenständigem Fitnessprogramm.

November: Wanderung in die Muna zum Bratwurstessen im Rasthaus Büttelberg

Dezember: Weihnachtsfeier, „Rotes Ross“

Januar: Jahreshauptversammlung in der Sportgaststätte „Belvedere“

Februar: Heringssessen in der „Hopfenschänke“ (Radler, die auch Gymnasten sind)

22.02.2018: Planungssitzung mit Sportabzeichen-Verleihung

Ab März beginnt jeder Radler mit seiner individuellen Saisonvorbereitung

Ab April starten wir wieder zu unseren wöchentlichen Trainingstouren jeweils am Donnerstag ab 18 Uhr an der ehemaligen Grundschule.

Johann Schmidt



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

LEISTUNGEN SPORTABZEICHEN (SPAZ) 2017



Name	Alter	20 km Rad	Wert	Medba 2 kg	Wert	200 m Rad	Wert	Seilsp.	Wert	Σ
Männer										
Erich	70	54:30	G	11,20	G	17,9	G	39	G	G
Bernd	53	40:35	G	SW 2,15	G	15,5	G	39	G	G
Dieter F.	60	50:40	S	13,10	G	16,8	G	31	G	G
John	70	47:30	G	9,30	G	19,5	G	30	G	G
Karl	68	45:20	G	10,80	G	17,1	G	47	G	G
Albrecht	66	54:50	S			19,4	G			
Johnny	68	54:30	S	10,70	G	19,1	G	35	G	G
Walter	66	40:40	G	9,40	G	16,5	G	21	S	G
Thomas		41:30				15,8				
Markus	37	10-km-Lauf 42:40	G	15,20	G	15,9	G	Schleub. 39,4	G	G
Frauen										
		400/800				25 m				
Erika	61	Sch 12:38	S	8,10	G	Sch 37	S	54	G	S
Jutta	49	Sch 24:21	S	8,90	G	Sch 33	S	64	G	S
Mädchen										
		10 km Rad		200-g-Ball		50 mL				
Giulia	12	38 Min.	S	21,20	S	8,4	G	35	G	S

Am 22. Februar konnte SPAZ-Beauftragter Johann Schmidt die Urkunden und Abzeichen an die erfolgreichen Sportler in der Belvedere verteilen.

Leider konnten einige Absolventen am Fototermin nicht teilnehmen. Angetreten waren 10 Männer, zwei Frauen und eine Jugendliche. Mit dem Goldabzeichen konnten 8 Männer ausgezeichnet werden. Die Frauen und die Jugendliche erreichten jeweils das Silberabzeichen.

Zwei Männer mussten zwischenzeitlich die Leistungsabnahme abbrechen.

Johann Schmidt bedankte sich bei den Teilnehmern und machte seiner Hoffnung Ausdruck, auch im nächsten Jahr wieder mindestens so viele Teilnehmer begrüßen zu können. Im April/Mai wird es eine Informations-Veranstaltung geben.

Johann Schmidt



KULMBACHER

FAHRRADREISE MARKTBERGEL - VENEDIG TEIL 2

- Teilnehmer:** Johann Göttlein, Karl Hoppe (Mitglieder der „Alte Herren Radler-Gruppe“ des TSV Marktbergel)
- Transport/Logistik:** Marlene Göttlein, Erna Hoppe
- Ausrüstung:** Gute Tourenräder, Navigations-App Komoot (nur bedingt empfehlenswert), wasserdichter Bluetooth-Lautsprecher, Lenkertasche mit Bikeline Buch „Via Claudia Augusta“, Satteltasche, Flickzeug, Ersatzschläuche, Verbandsmaterial
- Reisezeit:** 2. bis 14. September 2017
- 5.Tag** **Bieberwier – Fernpass – Nassereith – Imst – Landeck – Prutz – Tösens** Erster Alpenpass, Forst- und Schotterwege, Abfahrt äußerst vorsichtig wegen Rutschgefahr, danach durch Waldgebiete, ab Imst am Inn entlang, nach Landeck wieder ansteigend.
Tageskilometer: 84 km – Tageshöhenmeter: 967 m
- 6.Tag** **Tösens – Pfunds – Martina – Norbertshöhe – Nauders – Reschen – Burgeis – Glurns – Lasa**
Nach Deutschland und Österreich heute Land 3 (Schweiz) und 4 (Italien). Durch die Kajetansbrücke und über Finst-münsterpass nach Martina. Ab hier die 11 Kurven mit 400 Hm am Stück auf die Norbertshöhe. Zum Reschensee nochmal 150 Hm. Aber kurz danach 19 km teils rasante Abfahrt. In der Marmorstadt Lasa Quartier genommen.
Tageskilometer: 80 km – Tageshöhenmeter: 945 m
- 7.Tag** **Lasa – Latsch – Naturns – Meran – Lana – Leifers**
Immer leicht abwärts geht es Richtung Meran und die Temperatur nach oben. Durch riesige Apfelplantagen fahrend, kurz vor Meran ein grandioser Blick auf die Stadt. Nach Lana, an der Etsch entlang (etwas langweilig – wie Fahrradautobahn) an Bozen vorbei nach Leifers.
Tageskilometer: 87 km – Tageshöhenmeter: 282 m
- 8.Tag** **Bozen**
Heute bleibt das Fahrrad stehen. Wir besichtigen Bozen, das Ötzi-Museum (sehenswert), mit der Seilbahn auf den Ritten und das Stadtfest in Bozen.
Tageskilometer: 0 km – Tageshöhenmeter: 0 m
- 9.Tag** **Leifers - Trient – Pergine – Levico Terme**
Erster Tag mit leichten Nieselregen, entlang der Etsch bis Trient, mit Auto nach Pergine und von da ab auf dem Brentaradweg bis Levico Terme.
Tageskilometer: 61 km – Tageshöhenmeter: 161 m
- 10. Tag** **Levico Terme – Borgo – Feltre – Quero – Valdobbiadene – Susegana – Spresiano**
Dem neuangelegten Brentaradweg folgend, durch tiefe Schluchten nach Feltre, ab hier auf stark befahrenen Nebenstraßen aus den Alpen in die Ebene um Treviso.
Tageskilometer: 108 km – Tageshöhenmeter: 398 m
- 11. Tag** **Spresiano – Treviso – Mestre – Venedig**
Auf stillen, wenig befahrenen Nebenstraßen nähern wir uns Venedig. Nach einer Zwangspause durch einen heftigen Gewitterregen einchecken in unser Hotel im Zentrum von Mestre. Am folgenden Tag Venedig besucht.
Tageskilometer: 65 km – Tageshöhenmeter: 68 m



*Die nächste Tour
ist bereits in Planung*

WASSERSCHADEN IN DER HALLE



Kurz vor Weihnachten wurde in einem Teil der Bodenröhren in der Sporthalle Wasser festgestellt. Eine genauere Untersuchung ergab, dass dieses Wasser wohl über einen längeren Zeitraum im Bereich einer Notausgangstür eingesickert war. Hier befindet sich eine Abflussrinne, die bedingt durch von außen nicht sichtbare Kalkablagerungen keinen vollen Durchfluss mehr gewährleisten konnte. Bei Starkregen konnte das Wasser so unter die Pflastersteine hindurch und in die Halle gelangen.



Das sichtbare Wasser wurde zunächst durch unseren Hausmeister Erich Eibl und den Hallenwart Erwin Fehler behelfsmäßig abgepumpt. Eine Fachfirma wurde mit der Begutachtung des Schadens beauftragt. Zwei mögliche Varianten wurden diskutiert: Für den Fall, dass der Boden noch nicht zu stark durchnässt ist, sollte eine Kombination aus Absaugung und Belüftung des Bodens getestet werden. Sollte die Feuchtigkeit dann nach 14 Tagen einen Grenzwert unterschreiten, wäre diese Variante erfolgreich gewesen und der Boden hätte mittels Ventilation weitere 14 Tage trockengelegt werden können. Bei einem Misserfolg und zu starker Durchnässung wäre letztendlich nur ein Austausch des Bodens in ca. 20% der Halle erforderlich gewesen. Diese Variante wäre mit wesentlich höheren Kosten verbunden gewesen als die Erste. Zudem wäre eine weitere Nutzung der Halle in dem Zeitraum fraglich gewesen.

In der zweiten Januarwoche startete der Versuch bei dem mehrere Löcher für die Absaugung bzw. die Belüftung in den Hallenboden gebohrt werden mussten. Zudem wurden 2 Lufttrocknungsgeräte sowie 5 Hochleistungsventilatoren



installiert. Die Messung nach 14 Tagen zeigte einen deutlichen Erfolg der Aktion. Lediglich in zwei Bohrlöchern war noch Wasser sichtbar. Die Absauganlage arbeitete noch weitere 10 Tage, bevor komplett auf Belüftung umgestellt werden konnte. Zum Abschluss folgte noch eine Begasung des Bodenzwischenraums mit Ozon um evtl. vorhandene Bakterien abzutöten. Mit dem Schließen der Bohrlöcher wurde eine weitere Fachfirma beauftragt. In der letzten Februar-Woche war die Halle wieder voll nutzbar.

Der für den Schaden verantwortliche Abfluss wurde sachkundig begutachtet. Letztendlich liegt hier ein Versagen in der Konstruktion vor, die nicht vorhersehbar war. In den nächsten Wochen wird der Abfluss so umgebaut, dass eine Wiederholung ausgeschlossen werden kann. Abschließend kann man sagen, dass wir großes Glück gehabt haben. Der Schaden wurde so rechtzeitig entdeckt, dass die Kosten für die Beseitigung im überschaubaren Rahmen lagen. *Stephan Voss*

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 – 18.30 Uhr	Erna Eberlein	Telefon 09844/978546 e.eberlein@tsvmarktbergel.de
Kraffraum	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	Christian Hufnagel	Telefon 09843/9357036 ch.hufnagel@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
Badminton	Erwachsene	Sommer: 19.00 – 21.00 Uhr Winter: 20.00 – 21.00 Uhr	Karl Hoppe	k.hoppe@tsvmarktbergel.de
Kantaera	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr Alte Schule	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	09.00 – 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
Tischtennis	Jugend	18.30 – 19.30 Uhr	Frank Fehler	f.fehler@tsvmarktbergel.de
TaiBo	Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr	Manuela Thürauf	m.thuerauf@tsvmarktbergel.de
Kraffraum	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				
Kraffraum	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

DAS SPORTANGEBOT DES TSV MARKTBERGEL 1900 E.V. FUSSBALL

MONTAG				
E-Junioren (E2)	U11	17.30 – 19.00 Uhr Burgbernheim	Harald Korn Andrea Geuder	Telefon: 0176/61502101 0160/8528812
D-Junioren	U12/U13	17.30 – 19.00 Uhr Burgbernheim	Anke Pümmerlein Hans Thürauf	Telefon: 0151/29901870
C-Junioren	U15	18.30 – 20.00 Uhr Burgbernheim	Frank Ußmüller Rene Oeser Sadik Kastrati	Telefon 0151/16105927
DIENSTAG				
A-Junioren	U19	18.00 – 19.30 Uhr Marktbergel	Marco Ehrl, Fabian Sandmann, Kai Ehrmann	Telefon: 0176/20247007
B-Junioren	U16/17	18.30 – 20.00 Uhr Burgbernheim	Andreas Hoffmann Werner Knoop	Telefon: 01578/8044745 0174/9241248
F-Junioren (F2)	U9	16.30 – 18.00 Uhr Burgbernheim	Christoph Heidecker Martin Rachinger	Telefon 0152/52757182 0176/51989951
Erste Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Karl-Heinz Knetsch	
Zweite Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Stefano DeLuca Fabian Sandmann	Telefon: 0151/21088687 sdluca.sdl@gmail.com
Alte Herren		ab 19.00 Uhr (Winter)	Thorsten Distler	Telefon: 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
MITTWOCH				
E-Junioren (E1)	U11	16.30 – 18.00 Uhr Marktbergel	Kai Pümmerlein Roman Mollwitz	Telefon: 0151/70838565
C-Junioren	U15	18.00 – 19.30 Uhr Burgbernheim	Frank Ußmüller Rene Oeser Sadik Kastrati	Telefon 0151/16105927
Alte Herren		ab 19.00 Uhr (Sommer)	Thorsten Distler	Telefon: 0163/6149177 th.distler@tsvmarktbergel.de
DONNERSTAG				
G-Junioren	U7	16.30 – 18.00 Uhr Burgbernheim	Annette Sauerhammer	Telefon 0160/97306267
F-Junioren (F1)	U9	16.30 – 18.00 Uhr Burgbernheim	Jasmin Angermann Jannik Oeser Jannik Hoffmann	Telefon 09843/936591 0171/6481023
E-Junioren (E2)	U11	17.30 – 19.00 Uhr (Marktbergel)	Harald Korn Andrea Geuder	Telefon: 0176/61502101 0160/8528812
D-Junioren	U12/U13	17.30 – 19.00 Uhr Burgbernheim	Anke Pümmerlein Hans Thürauf	Telefon: 0151/29901870
B-Junioren	U16/17	18.30 – 20.00 Uhr Burgbernheim	Andreas Hoffmann Werner Knoop	Telefon: 0170/6442073 0174/9241248
A-Junioren	U19	18.30 – 20.00 Uhr Marktbergel	Marco Ehrl, Fabian Sandmann, Kai Ehrmann	Telefon: 0176/20247007
FREITAG				
Erste Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Karl-Heinz Knetsch	
Zweite Mannschaft		ab 19.00 Uhr	Stefano DeLuca Fabian Sandmann	Telefon: 0151/21088687 sdluca.sdl@gmail.com

Und das tut sich sonst noch beim TSV

WANN?	WER?	WAS?	Wo?
03.03.18	AH-Fußballer	Hallenturnier	Eigene Halle
29.03.18	TSV und Gäste	Schafkopfturnier	Sportheim Belvedere
07.04.18	TSV und Gäste	Fitness-Nacht	Eigene Halle
30.04.18	TSV und Gäste	Start der Lauf 10 Aktion	In Planung
04. bis 06.05.18	Laufgruppe	Ausflug nach Salzburg	Salzburg
12.05.18	TSV und Gäste	Makrelessen	Sportheim Belvedere
Juni	Hobby-Radler	Erste Tagestour	In Planung
Juli	Hobby-Radler	Zweite Tagest.	In Planung
08.07.18	Laufgruppe/Leichtathletik	Petersberglauf	Rund um den Petersberg
August	Hobby-Radler	Dritte Tagestour	In Planung
September und Oktober	Hobby-Radler und Interessenten	Abnahme Sportabzeichen	Eigene Halle und Umgebung Marktbergel
Oktober und November	Vorstand/Trainer/Abteilungsleiter	Erstellung der Tribüne 7	
05.01.2019	TSV	Jahreshauptversammlung	Sportheim Belvedere



SCHLUSSBEMERKUNG DES REDAKTEURS

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir haben hoffentlich wieder manches Interessante aus unserem Vereinsleben berichten und auf künftige Vorhaben aufmerksam machen können (Fitnessnacht, Lauf 10, Petersberglauf). Bei einem Teilnahmewunsch bitten wir um Anmeldung über die Homepage oder bei einem Übungsleiter.

Bei meinen Text- und Bildlieferanten möchte ich mich wieder ganz herzlich bedanken, viele Bilder, sogar ein Quiz und alles pünktlich. Das macht Lust und Laune für eine Tribüne 7. DANKE

Johann Schmidt

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

**FREIER
EINTRITT!**

» DRITTE «

FITNESS NACHT

» TSV MARKTBERGEL «
SPORTHALLE

07.04. | 18:30
2018 | UHR

PROGRAMM
DAUER PRO EINHEIT: CA. 20 MINUTEN

ZUMBA | FITNESS-GYM | DRUMS ALIVE | KANTAERA
STEP AEROBIC | TAI BO | PILATES | KRAFTRAUM

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.

IMPRESSUM:

Herausgeber: TSV Marktbergel, 1. Vorsitzender Stephan Voss (Mobil: 0151/52433214)
 Homepage: www.tsvmarktbergel.de
 Redaktion: Johann Schmidt (Telefon 0 98 43/15 38)
 Auflage: 700 Stück, Ausgabe 6, kostenlose Verteilung
 Gestaltung, Druck: Delp-Verlag, Bad Windsheim