



TSV Aktuell

Besuchen Sie uns auch im Web

www.tsv-rottweil.de



1 klare Linie.

100% Einsatz für unsere Kunden.

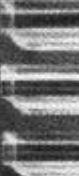
1.000 neue Herausforderungen.

Und eine Bank, die weiterdenkt.

Landesbank Baden-Württemberg

Reine Zahlen sind die eine Seite. Die andere ist der Anspruch einer Bank. Wir wollen unseren Kunden nahe sein. Und das nicht nur geografisch, sondern auch im Denken und Handeln. Nur so glauben wir, Ihnen Produkte und Serviceleistungen anbieten zu können, die genau Ihren Bedürfnissen entsprechen. Weitere Informationen: Landesbank Baden-Württemberg, Tel. (07 11) 1 24-30 00 oder im Internet www.lbbw.de.

LB  BW

LB  BW

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Geschäftsstelle	5
Stadtfest 2003	6
Basketball	10
Saisonstart für die Basketballer	10
Breitensport	12
Rückblick auf die Radsaison 2003	12
Handball	14
Hallenrunde 2003/2004	14
Leichtathletik	18
Die Leichtathletik-Abteilung im Super-Sommer	18
Volleyball	31
Saisonvorbereitung bei den Volleyballern des TSV hat begonnen	31
Turnen	33
Haltungsschäden vermeiden	33
Trainingszeiten	41
Adressen	44
Vorstandsadressen	44
Abteilungsadressen	45
Impressum	46

Grabmale
in allen Preislagen

**Suchen Sie
etwas ganz
Besonderes...
dann zu**

*Stein
Bild
hauerei*



Knittel
Rottweil am Friedhof · Telefon (07 41) 121 58

Liebe Mitglieder des TSV, liebe Sportfreunde!

Nachdem man im Zusammenhang mit den Heimattagen allen Orten mit Grußworten konfrontiert wird, habe ich mir zweierlei überlegt. Ist ein Vorwort ein Grußwort und wenn ja, soll ich es in dieser Ausgabe ausfallen lassen, wurde doch schon so viel begrüßt.

Nachdem an dieser Stelle Geschriebenes steht, führte meine Überlegung dahin, dass wenigstens mein Vorwort kein Grußwort ist.

Das Thema Heimattage hat uns aber in den vergangenen Wochen trotzdem beschäftigt. Aufgrund der Einbettung des Stadtfest in die Heimattage und dem damit verbundenen Trachtenumzug, wurden wir genötigt, uns für unseren Stand eine andere Bleibe, als die am Rathaus gewohnte zu suchen. Der Vorplatz vor der Firma Intersport Kirsner schien uns dann auch der geeignetste. Die Firma Intersport Kirsner unterstützte unser Vorhaben und damit war alles klar – gute Laune kann man auch neben dem Gefängnis haben.

Die Vorbereitungen selbst waren aufgrund des geänderten Rahmens etwas umfangreicher als erwartet. Aber das Stadtfesterfahrene Gespann Klaus Walter, Ede Schnell und Alfons Schnell hatten stets alles im Griff. Nachdem uns die Firma Elektro Wiest einmal mehr für den TSV-Stand sämtliche erforderlichen Stromarbeiten erbrachte und darüber hinaus uns noch ein Waffeleisen spendete, waren wir überzeugt davon, dass wir auch dieses Jahr gute Laune am Stand haben werden. Wie es dann aber ausging, wusste ich beim Abfassen des Vorworts nicht.

Was aber in jedem Fall hervorragend ausging, war der Fit-Mix-Auftakt. Es klingt unfassbar, aber insgesamt 97 Frauen und Männer folgten den Rufen der Organisatoren Petra Düker und Willi Geissler in die ABG-Halle. Mit der Stadt stehen wir bereits in Verhandlungen darüber, wie der Anbau der ABG-Halle gestaltet werden soll, um an dieser Stätte auch weiterhin den Fit-Mix anbieten zu können.

Vielleicht wird das Vorwort jetzt doch zum Grußwort, denn ich verbleibe mit

Freundlichen Grüßen und wünsche allen Sportlern viel Erfolg für die anstehenden Wettkämpfe.



Christof M. Burkard
1. Vorsitzender

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag Vormittag: 9.00 bis 12.00
Donnerstag-Nachmittag 15.00 bis 18.30

Kontakt Geschäftsstelle:

Tel.: 0741 - 94990190
Fax: 0741 - 94990193
E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-rottweil.de

Durch mehr Nettolohn die Altersvorsorge finanzieren!



Interessiert ?

Dann rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin mit:

Finanzdienstleistungen **Alfons Schnell**

Hauptstraße 19 - 78628 Rottweil

☎ 0741 - 94990181

☎ 0741 - 94990193

✉ info@service-schnell.de

www.service-schnell.de



Der Stand des TSV Rottweil an neu





„Hungrige und durstige Gäste!“





„fleissige Helfer“





„Der ehemalige Vorstand bei der Vereinsarbeit“

Saisonstart für die Basketballer

Anfang Oktober beginnt für die Basketballer des TSV --- die Werewolves --- die neue Hallensaison. Ähnlich zahlreich wie in der vergangenen Saison wird die Abteilung mit sieben Teams an den Start gehen. Mit den **Herren 1 + 2** in der Kreisliga Südwest treffen erneut beide Mannschaften aufeinander. Direkt am ersten Spieltag am 05.10.03 kommt es schon zum ersten internen Duell. Weitere Gegner der beiden sind St. Georgen, Schwenningen 3, Sulz und Trossingen.

Die **Damen**mannschaft startet in der Bezirksliga Süd und beginnt mit dem ersten Spiel am 27.09.03 auswärts in Konstanz. Die weiteren Gegner der Damen sind St. Georgen, Riedlingen und Ebingen.

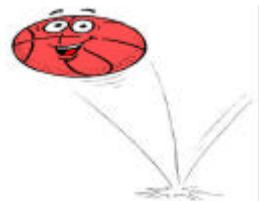
Im **Jugendbereich** setzte die letztjährige U18m ein Zeichen und darf diese Saison als **U20m** in der Landesliga Südwest als Aufsteiger hoffentlich weitere Erfolge feiern. Gegner bei den meist in Turnierform ausgetragenen Spielen sind Freudenstadt, Radolfzell und Konstanz. Erster Spieltag für die U20m ist der 26.10.03 auswärts in Freudenstadt.

Die **U20w** greift erstmals am 12.10.03 in die neue Saison ein. In der Landesliga Süd heissen die Gegner in einer recht grossen Gruppe Derendingen, Konstanz, Riedlingen, Salem und Villingen.

Die **U18w** messen sich mit Konstanz, Ravensburg und Sigmaringen in der Landesliga Süd. Die Runde beginnt für die Rottweilerinnen recht spät. Kurz vor Weihnachten, am 14.12.03, bestreiten sie ihren ersten Spieltag auswärts in Sigmaringen.

Für die jüngsten der Werewolves, der **U16m**, steht am 11.10.03 der erste Spieltag auf dem Plan. Auswärts in Ebingen treffen sie auf St. Georgen und Deisslingen. Die weiteren Gegner sind Ebingen und Villingen.

Seit Beginn des neuen Schuljahres können die Basketballer wieder in der Halle trainieren, der Sommer konnte aufgrund des tollen Wetters gut zum Freiplatztraining genutzt werden. Nach wie vor bereitet die Trainingssituation grosse Schwierigkeiten. Durch die hohe Zahl an Mannschaftsmeldungen können bisher noch nicht alle Mannschaften optimal mit Trainingseinheiten versorgt werden. In Gesprächen mit dem Hauptverein und der Stadt Rottweil versucht man nun hoffentlich Lösungen finden zu können.



Einige gravierende Neuerungen wird es für die Basketballer in der Saison geben. Im Regelbereich sind einige Änderungen von Seiten des Basketballverbandes durchgesetzt worden. So wird statt der bisher durchgeführten Sprungbälle zur Eröffnung der jeweiligen Spielperiode die **neue Regel „Wechselnder Ballbesitz“**

eingeführt, bei dem am Kampfrichtertisch durch einen „**Einwurfanzeiger**“ in Form eines Pfeils der jeweilige Ballbesitz angezeigt wird. Dadurch entstehen im weiteren Spielverlauf bei Foul- oder Freiwurfsituationen ebenfalls Änderungen. Eine nähere Ausführung würde den Rahmen sprengen. Durch die Neuerungen entstehen allerdings für das Kampfgericht sehr verantwortungsvolle Aufgaben. Sie müssen die Übersicht über das Spielgeschehen zum Anschreiben zusätzlich behalten, da sie für den wechselnden Ballbesitz verantwortlich sind.

Nachfolgend für alle Teams die momentan noch gültigen Trainingszeiten:

MO	19:00-20:30 Uhr 20:30-22:00 Uhr	Damen/U20w/U18w Herren 2	AMG-Halle AMG-Halle
DI	17:30-19:00 Uhr 17:30-19:00 Uhr 19:00-20:30 Uhr	U20m U16m Herren 1	Doppelsporthalle Kreissporthalle Kreissporthalle
DO	17:30-18:45 Uhr 18:45-20:00 Uhr 20:00-22:00 Uhr	U16m U20m Herren 1	AMG-Halle AMG-Halle AMG-Halle

Allen beteiligten Teams wünsche ich einen guten Start in die neue Saison und einen verletzungsfreien Verlauf !!!



Heimspieltage im Oktober/November

05.10.03	Damen	-	TV St. Georgen	16:00 Uhr
	Herren 1	-	Herren 2	18:00 Uhr
26.10.03	U16m	-	TSV Ebingen	12:00 Uhr
	U16m	-	DJK Villingen	14:30 Uhr
	Herren 2	-	TSV Sulz	16:00 Uhr
	Herren 1	-	TG Trossingen	18:00 Uhr
02.11.03	Herren 2	-	KGJ Schwenningen 3	16:30 Uhr
16.11.03	U20w	-	TV Derendingen	12:00 Uhr
	U20w	-	HC Salem	14:30 Uhr
	Herren 2	-	TV St. Georgen	16:00 Uhr
	Herren 1	-	KGJ Schwenningen 3	18:00 Uhr
30.11.03	Damen	-	TV Konstanz 2	14:00 Uhr
	Herren 2	-	Herren 1	16:00 Uhr

Alle Spiele finden in der Doppelsporthalle statt

Swen Zimmermann

Rückblick auf die Radsaison 2003

Jetzt ist auch die Freizeitgruppe durchgestartet

(siehe Bild Titelseite)

Beim Rückblick auf die abgelaufene Radsaison sind zwei Ereignisse besonders bemerkenswert. Auf der einen Seite konnte der AOK-Radtreff das zehnjährige Bestehen feiern – mit einer großen, gemeinsamen Jubiläumsausfahrt - und dann erreichte die Freizeitgruppe endlich eine gute Resonanz, nachdem der Start im letzten Jahr und auch die erste Hälfte in diesem Jahr sich äußerst schleppend gestaltete.

Wie das Jahr sonst noch lief, ist aus der Statistik ersichtlich, die die einzelnen Radtreff –Betreuer detailliert geführt haben:

Erwin Pfalzer für die Freizeitgruppe
Rolf Drauz für die Aktiven-Gruppe und
Wilfried Geißler bei der Rennradgruppe

Gruppe	Freizeit			Aktive			Rennrad		
	2003	2002	Verbessg. um	2003	2002	Verbessg. um	2003	2002	Verbessg. um
Anzahl der Ausfahrten	16	13		22	21		22	19	
Durchschnittliche Tagesleistung	30	27		41	36		62	58	
Gesamtleistung pro Ausfahrt	471	374	26%	898	746	20%	1358	1102	23%
Gesamtfahrleistung	1903	1304		7648	6622		11497	10780	
Durchschnittliche Teilnehmerzahl	7,3*	(-)		8,4*	8,7		8,5	9,7	
Bemerkung	*verkürzter Auswertebereich			*zweitbestes Ergebnis					

Die Zahlen belegen, dass die Radler in allen drei Gruppen immer eifriger geworden sind. Das heißt, dass die Gesamtfahrleistung von 18 706 Kilometer im Vorjahr auf jetzt **21 048 km** gestiegen ist.

Das Wetter war im Vergleich zu den Vorjahren etwas besser (nur ein Regentag, an dem die Ausfahrt ins Wasser fiel), wobei der Jahrhundertssummer nur höhere Temperaturen brachte.

Auch ein Blick auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist aufschlußreich:

In jeder Gruppe hat sich ein Stamm gebildet, der seit Jahren regelmäßig dabei ist, allerdings mit wechselnder Platzierung. Am eifrigsten waren diesmal aktiv:

- Freizeitgruppe: **Sonja Bühl** (wie Vorjahr – führt mit großem Abstand)
- Aktiven-Gruppe: **Bernhard Bühl**
- Rennradgruppe: **Johann Schuch**

Den Sprung in die Top Ten haben erstmals geschafft: **Elke Stofer** und **Werner Kunz** in der Aktiven-Gruppe. Bei der Rennradgruppe schaffte dies Walter **Ricci-Melchiorre** und **Gunther Grehlich** als Neuzugang erreichte sogar auf Platz 2.

Wie in all den letzten Jahren hat sich die Rennradgruppe wieder an vielen Radtouristikfahrten beteiligt. Herausragend – diesmal in negativer Form – war der als Saisonhöhepunkt geplante Ötzalmarathon in Österreich mit 250 Kilometern und vier Alpenpässen. Durch unmögliche äußere Umstände erreichte allerdings keiner der fünf Akteure das Ziel.

Weitere Besonderheiten: Bei der Aktivengruppe gab es einen Unfall mit leichtem Personenschaden und dann wurde die Gruppe unmittelbar Augenzeuge als eine Sportwagen von der Strecke abkam und sich überschlug. Zum Glück ohne Personenschaden.

Bei den Rennradlern gab es in diesem Jahr drei Mal Reifenpannen. Das ist normal.

Nach der Winterpause wird Mitte April 2004 wieder die neue Saison unverändert montags beginnen.

Wilfried Geissler

aquasol
Wir sind drin!

Täglich geöffnet von:
10.00 – 22.00 Uhr
Montag ab 14.00 Uhr

Fon (07 41) 2707-40
Fax (07 41) 2707-21

aquasol
Rottweil
Sole- und Freizeitbad

aquasol@enrw.de www.aquasol-rottweil.de

Hallenrunde 2003/2004

Die Spielgemeinschaft HSG Rottweil, gebildet aus den Handballabteilungen der Vereine TSV Böhlingen, TSV Gölldorf und TSV Rottweil, startet im September in ihre zweite gemeinsame Hallenrunde.

Unsere erste Mannschaft der Herren spielt in der Bezirksliga des Bezirks Neckar/Zollern. Nachdem die Trainersituation lange ungeklärt war, hat sich mittlerweile unter den Spielertrainern Predrag Effinger und Carsten Steiner eine positive Aufbruchstimmung innerhalb der Mannschaft breit gemacht, die hoffentlich auch in entsprechende sportliche Erfolge umgesetzt werden kann. Die Mannschaft hat eine gute Vorbereitung hinter sich. Der Kader umfasst 16 Spieler, so dass auch für ausreichend Konkurrenz gesorgt sein dürfte. Wenn es Mannschaft und Trainern gelingt, konstanter als in der zurückliegenden Runde zu spielen, kann in dieser Liga sicher vorne mitgespielt werden.



stehend v.l.: Spielertrainer Predrag Vasiljevic, Frank Thoma, Christoph Maier, Tobias Maier, Michael Lander, Oliver Merz, Christian Müller
knien v.l.: Alexander Hetzel, Spielertrainer Carsten Steiner, Christoph "Günther" Wörrle, Helder Neto, Ralf Württemberger, Andreas Engstler, Frank Buchinger, Matthias Ettwein
es fehlen: Peter Hetzel, Thilo Sutter

Die 2. Mannschaft der Herren konnte unter ihrem Trainer Karl-Heinz Müller den Aufstieg in die Bezirksklasse feiern. Dies bildet sicher eine gute Basis für die Integration unserer Jugendspieler in den aktiven Bereich. Man darf gespannt sein, wie sich die Mannschaft in dieser Klasse schlagen wird.

Zum 01.04.03 wurde die HSG um den Frauenbereich erweitert, nachdem die Spielgemeinschaft der Bühlinger Frauen mit dem SV Zimmern zum Jahresende 2002 gekündigt wurde. Vorrangige Aufgabe des Trainergespanns Dominik Kirschner und Wilhelm Beck ist es, die Mannschaft neu zu formieren und den Verbleib in der Bezirksliga zu sichern.

Ergänzt werden die aktiven Mannschaften im Seniorenbereich durch eine Damenmannschaft, die ihre Spiele in Turnierform in ganz Württemberg bestreitet und eine Herrenmannschaft, die an der Seniorenrunde im Bezirk teilnimmt.

Im Jugendbereich nehmen insgesamt 10 Mannschaften an Spielbetrieb teil.

In den männlichen Altersklassen A- bis D-Jugend konnten wir jeweils eine Mannschaft für die höchste Spielklasse auf Bezirksebene, die Bezirksliga qualifizieren. In der C- und D-Jugend startet zudem noch eine Mannschaft in der Kreisliga 2.

In der weiblichen Jugend stellen wir zwei Mannschaften in der Altersklasse C-Jugend. Bei den Kleinsten nehmen wir ebenfalls mit zwei Mannschaften am E-Jugend-Spielbetrieb teil.

Aktuelle Ergebnisse, Tabellen und Berichte der HSG finden Sie ab sofort auch regelmäßig auf unserer Homepage unter www.hsg-rottweil.de, die von Oliver Merz und seinem Team komplett neu gestaltet wurde.

Claus Grimm



Industriegebiet Berner Feld 82
78628 ROTTWEIL
Tel. (07 41) 73 68 · Fax (07 41) 67 77

Wir planen und führen für Sie aus:

- ▶ Elektroinstallation Neu- u. Altbau
- ▶ Industriebau
- ▶ Sprech- u. Videotechnik
- ▶ Brand- u. Alarmtechnik
- ▶ Antennentechnik
- ▶ Telefontechnik
- ▶ Netzwerktechnik
- ▶ EIB-Anlagen
- ▶ Jalousiensteuerungen
- ▶ Beleuchtungsanlagen
- ▶ Nachtspeicherheizungen
- ▶ Kundendienst

„Kompetente Beratung? Die bekomme ich ganz in meiner Nähe.“

Persönliche Nähe bringt oft eine Idee weiter. Das werden Sie feststellen, wenn Sie mit uns an einem Tisch sitzen und wir gemeinsam Konzepte erarbeiten, die Ihren Bedürfnissen optimal gerecht werden - sei es für den privaten Vermögensaufbau oder die Finanzierung Ihrer Wünsche. Profitieren Sie von unserer Nähe und lassen Sie sich individuell beraten! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

*Wir machen
den Weg frei*



Meine Bank



Volksbank
Rottweil eG

Für unbegrenzten Spaß im Web.

„T-DSL flat. Highspeed ohne Zeitlimit.“

Robert T-Online, Internet-Insider

T-DSL flat für nur

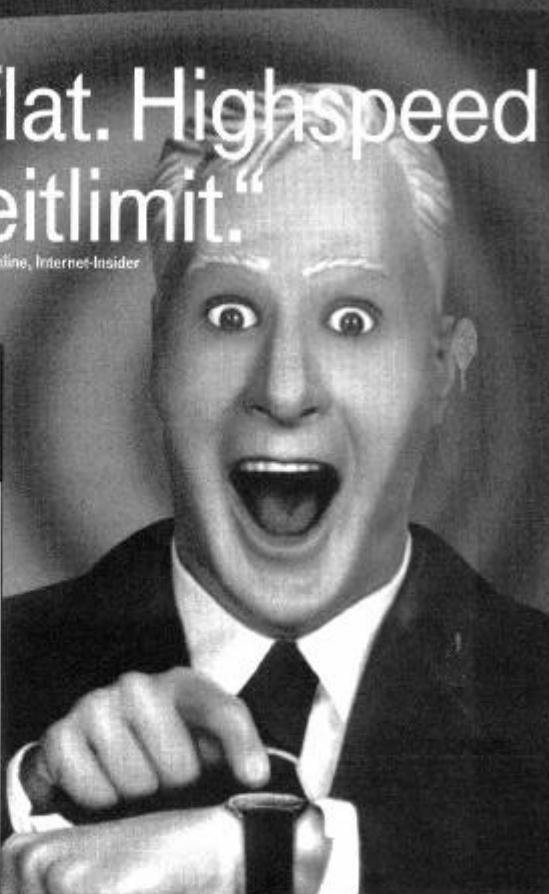
25 € mtl.*

Starten Sie ins neue Online-Vergnügen.

Holen Sie sich T-DSL, den Hochgeschwindigkeits-Internetzugang für Ihren Anschluss. Entdecken Sie das Internet mit bis zu 768 kbit/s: blitzschneller Seitenaufbau, superschnelle Downloads sowie Videoclips in Top-Qualität. Speziell für T-DSL Nutzer gibt's jetzt bei T-Online ein völlig neues Angebot: T-Online Vision. Hier können Sie z.B. aktuelle Kinofilme, exklusive Live-Konzerte und brandneue Spiele herunterladen. Alles in überzeugender Qualität. Und wenn Sie die Vorteile des Breitbandsurfens ohne Zeitlimit nutzen wollen, schnappen Sie sich für nur 25 € mtl.* einfach die Breitband-Flatrate T-DSL flat.

Der Ausbau läuft auf vollen Touren.

Mehr als zwei Millionen User haben sich schon mit T-DSL ihren Anschluss an die Multimedia-Zukunft legen lassen. Und die Verfügbarkeit steigt weiter. Ob Ihr Anschluss im Ausbaugebiet liegt, erfahren Sie unter unserer Telefonnummer oder im T-Punkt.



0800 33 09000
im T-Punkt oder www.t-online.de

T-Online

* Die Vorteile des Tarifs T-DSL flat gehen nur in Verbindung mit einem T-DSL Anschluss, durch den weitere Kosten entstehen. Der monatliche Grundpreis für den T-DSL Anschluss beträgt ab 12,99 €. Die Bereitstellungskosten betragen bei Selbstmontage des Netzabschlussgerätes (NTBBA) einmalig 51,57 €. Bei Nutzung über Analogmodem oder ISDN fallen bei Erwerb über die Zugangsnummer 8 19 10 11 zusätzlich 1,49 Cent/Min. Nutzungsentgelt an. Nach 24 Stunden anwärtbrochener Nutzung erfolgt aus technischen Gründen ein Abbruch der Verbindung. Eine sofortige Wiedereinwahl ist möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem T-Punkt vor Ort:

T-Punkt Hauptstr. 26 78628 Rottweil	T-Punkt Wasserwiesen 28 72336 Balingen	T-Punkt Bahnhofstr. 19 78532 Tuttlingen	T-Punkt Obere Str. 8 78050 Villingen-Schwenningen
---	--	---	---

Die Leichtathletik-Abteilung im Super-Sommer

Bezirks-Einzelmeisterschaften der Schüler A/B in Tailfingen

Drei Meistertitel und viele gute Platzierungen holten unsere 12- bis 14-jährigen Schüler in Tailfingen. Bezirksmeister wurden: Amelie Hertkorn im Hochsprung W12 mit 1,25m und Stefanie Drobny über 60m Hürden W12 in 13,57 Sekunden, sowie die 4x75m Staffel Schülerinnen B in 42,24 Sekunden in der Besetzung Maike Schuler, Tanja Riedlinger, Anna Hölle, Evelyn Gaus.

Zweite Plätze belegten: **Tanja Riedlinger** (W12) über 800m in 2:50,30 Minuten und im Weitsprung mit 4,20m
Svenja Heide (W12) über 60m Hürden in 15,81 Sekunden

Dritte Plätze belegten: **Maike Schuler** (W12) im Weitsprung mit 4,18m
Tanja Riedlinger (W12) Kugelstoßen mit 6,19m



Optik Hubrich

Allgäustüble
Ristorante - Pizzeria - La Pescara



Mutter und Tochter Ingrao siegen beim Stuttgart-Lauf

Bei den 635 Schülerinnen, die über 2000m liefen, kam Mariateresa Ingrao als strahlende Siegerin ins Ziel. Davon angespornt ließ Mutter Vita Ingrao ihren 950 Konkurrentinnen keine Chance und gewann überraschend den Stuttgart-Lauf bei den Frauen. Beachtlich auch Simone Raus, die in der Klasse W20 Platz drei errang. Verena Müller wurde gute 30. bei den Schülerinnen. Bei den Männern (1386 Starter) erreichte der A-Jugendliche Matthias Roth als 19. das Ziel. In der Klasse M19 reichte das für den sechsten Platz. Zusammen mit Christoph Gut (17. in der M40) und Hans-Peter Baiker (19. in der M40) sowie Vita Ingrao und Simone Raus bedeutete das für die Mannschaftswertung Platz zwei für den TSV Rottweil. Auf der Halbmarathonstrecke belegte Giuseppe Ingrao nach 21 Kilometern mit einer Klasseleistung Rang 13 in der Klasse M45.



Erfolgreiche Stuttgart-Läufer/innen von links Hanna, Andreas und Verena Müller, Giuseppe, Vita und Mariateresa Ingrao

Württ. Schülermehrkampfmeisterschaften in Spaichingen

Ganz souverän und mit hervorragenden Einzelleistungen (80m Hürden 12,21 Sek.; Hochsprung 1,56m; Kugel 12,36m; 100m 12,87 Sek., Weitsprung 5,28m; Speer 36,75m; 800m 2:28,53 Min.) landete Britta Steffens einen Doppelsieg bei den Schülerinnen W15. Mit neuen Bestleistungen von 2254 Punkten im Vierkampf und 3912 Punkten im Siebenkampf war Britta die herausragende Athletin in Spaichingen. Mit 2014 Punkte erreichte Susanne Holzer im Vierkampf den 9. Platz.



Britta Steffens (links) und Susanne Holzer (rechts)

Kreismeisterschaften Schülermehrkampf in Sulgen

Die Mannschaft der Schüler B errang im Vierkampf den zweiten Platz mit Willi Vogelsang (1415 Punkte), Denis Stojakov (1328), Jens Riedlinger (1327), Stefan-Marvin Gebhart (1270) und Daniel Diemer (1225). Ebenfalls zweite im Vierkampf wurde die TSV-Mannschaft der Schülerinnen B mit Julie Peters (1588), Evelyn Gaus (1584), Tanja Riedlinger (1568), Amelie Hertkorn (1468) und Stefanie Drobny (1301). Bei den A-Schülerinnen belegte Mariateresa Ingrao im Vierkampf W14 mit 1440 Punkten den dritten Platz. Platz zwei im Vierkampf der Schülerinnen W12 errang Tanja Riedlinger mit 1568 Punkten. Ebenfalls zweite, im Dreikampf W12, Svenja Heide mit 933 Punkten. Kreismeisterinnen wurden Anna Hölle (1171 Punkte) im Dreikampf W13 und Kathrin Bucher (986 Punkte) im Dreikampf W12.

Jubiläum beim Jedermann-Sieben- und Zehnkampf

Bei Sonne pur und tropische Temperaturen floss der Schweiß in Strömen beim zehnten Jedermanns-Zehn- bzw. Siebenkampf im Rottweiler Stadion. Sechszwanzig Männer und acht Frauen kämpften an zwei Tagen um den Titel des Rottweiler Stadtmeisters.

Bereits beim Maultauschenessen bei der Kennenlernparty am Freitag war klar, es wird zwar um jede Sekunde und jeden Zentimeter gekämpft aber auch Kameradschaft und Spaß würden nicht zu kurz kommen. Die Organisatoren vom TSV Rottweil hatten alles für faire Wettkämpfe und das leibliche Wohl vorbereitet, und die Athletinnen und Athleten dankten es mit engagiertem Einsatz und guten Leistungen.

Mit 3,30m im Stabhochsprung setzte der Frank Buchinger ein Glanzlicht. Auch im Weitsprung machte er mit 5,73m den weitesten Satz. In fast allen Disziplinen zeigte er sich von der besten Seite und wurde am Ende Stadtmeister mit 4.288 Punkten. Den zweiten Platz belegte Peter Siewert mit 4.122 knapp vor Allroundtalent Jens Ziegler, der 4.119 Punkte erreichte. Bei den Frauen wurde Karin Blust (SV Mariazell) Stadtmeisterin 2003. Mit beachtlichen 2.835 Punkten verwies sie die Vorjahressiegerin Susan Langenfeld (2.236 Punkte) auf Platz zwei und Heike Moser (2.191 Punkte) auf Rang drei.



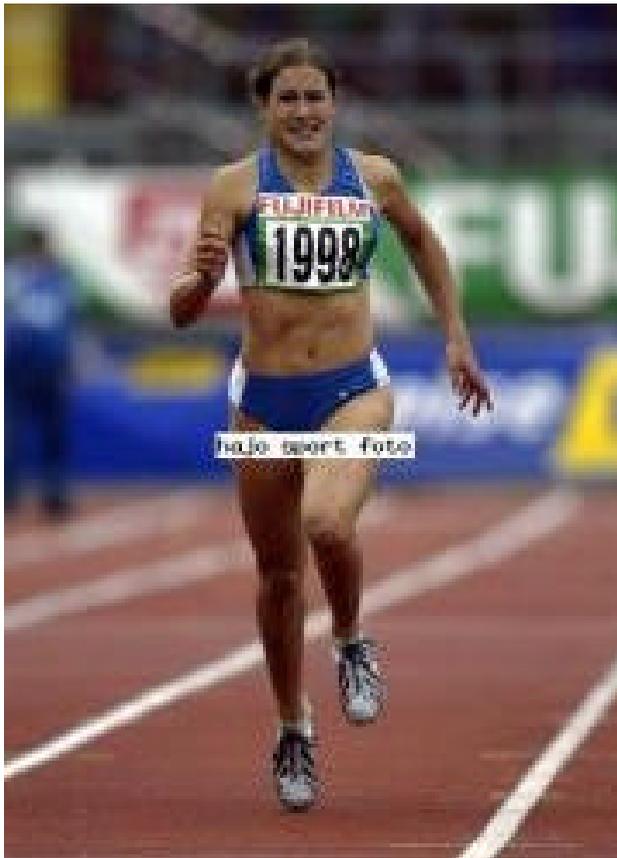
Ein Blick in die Ergebnisliste:

Männer 10-Kampf: 1. Frank Buchinger (Jahrgang 79) 4.288 Punkte; 2. Peter Siewert (63) 4.122 Punkte; 3. Jens Ziegler (79) 4.119 Punkte; 4. Gianni Troiani (63) 3.693 Punkte; 5. Volker Schäfer (71) 3.644 Punkte; 6. Sergei Schaueremann (78) 3.644 Punkte; 7. Bernd Irion (63) 3.641 Punkte; 8. Steffan Rieble (67) 3.344 Punkte; 9. Jens Siewert (67) 3.216 Punkte; 10. Jan Mayer (74) 3.210 Punkte; 11. Alexander Wirth (53) 3.146 Punkte; 12. Marcel Walter (83) 2.884 Punkte; 13. Giuseppe Ingrao (58) 2.706 Punkte; 14. Wolfgang Riedlinger (62) 2.700 Punkte; 15. Ulrich Hertkorn (56) 2.697 Punkte; 16. Sascha Staiger (79) 2.597 Punkte; 17. Christoph Gut (59) 1.982 Punkte; 18. Axel Staiger (75) 1.920 Punkte; 19. Michael Peters (61) 1.604 Punkte; 20. Erich Stahringer (37) 1.493 Punkte.

Frau 7-Kampf: 1. Karin Blust (69) 2.835 Punkte; 2. Susan Langenfeld (79) 2.236 Punkte; 3. Heike Moser (68) 2.191 Punkte; 4. Gudrun Oesterle (51) 1.850 Punkte; 5. Renate Gaus (69) 1.124 Punkte; 6. Claudia Wankmüller (56) 1.085 Punkte; 7. Margarete Dorn (48) 557 Punkte; 8. Karin Drobny (56) 480 Punkte.

Deutsche Jugendmeisterschaften

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der Leichtathleten in Fulda qualifizierte sich Karin Steffens von TSV Rottweil im Vorlauf mit ausgezeichneten 56,14 Sekunden für den Endlauf. In einem dramatischen Endlauf zeigte Karin Steffens im Langsprint enormes Stehvermögen. Mit 56,38 Sekunden wurde sie bei der Siegerehrung als Dritte mit Bronze ausgezeichnet. Vereinskameradin Nora Mehl scheiterte im Hochsprung nur hauchdünn an der Höhe von 1,74m. In ihrem ersten B-Jugend-Jahr belegte sie mit übersprungenen 1,71m den sechsten Platz.



Karin Steffens holt Bronze beim 400m-Endlauf

Kreismeisterschaften der Schüler in Sulz

Mariateresa Ingrao holte zwei Kreismeistertitel in der Klasse W14, über 100m in 14,0 Sek. und über 800m in 2:35,8 Minuten. Evelyn Gaus siegte im Hochsprung der W13 mit 1,36m. Zweite Plätze errangen Tanja Riedlinger (W12) im Ballwurf (37,00m) und Julie Peters (W13) im 75m-Lauf (10,5 Sek.). Jeweils Dritte wurden Kathrin Bucher (W12) über 75m (11,1 Sek.), Stefanie Drobny (W12) im Hochsprung (1,25m), Maïke Schuler (W12) im Weitsprung (3,85m) sowie die 4x75m Staffel mit Selina Heinsch, Stefanie Drobny, Isabel Wilsch und Maïke Schuler. Bei den Schülern M13 wurde Jens Riedlinger Kreismeister über 1000m in 3:42,4 Minuten. Markus Mattes errang im 75m-Endlauf mit 10,4 Sekunden den dritten Platz.

Württembergische Schülermeisterschaften in Böblingen

Unsere Top-Athletin Britta Steffens konnte erneut überzeugen, diesmal in den Einzel-Disziplinen. Als amtierende Mehrkampfmeisterin trat sie bei brütender Hitze in vier Einzelwettbewerben an. Beim Hochsprung sollte getestet werden, ob das lädierte Knie hält. Es hielt, und im Feld der Spezialistinnen reichten 1,58m für Rang sieben. Im Speerwurf wurde Britta Steffens, mit neuer persönlicher Bestweite von 37,86m, Vizemeisterin. Vereinskameradin Susanne Holzer kam mit 33,61m Platz auf Platz sechs. Die Kugel stieß Britta auf 12,28m und im Endlauf über 80 Meter Hürden stoppte die Uhr bei 12,33 Sekunden. Das bedeutete zweimal Rang drei für Britta.

Baden-Württembergische Mehrkampfmeisterschaften der B-Jugend im Schönbuchstadion

Das Schönbuchstadion in Pliezhausen wird den Rottweiler Leichtathletinnen in guter Erinnerung bleiben. Im vergangenen Jahr wurde die Mannschaft an gleicher Stelle Württembergischer Schüler-Meister. In ihrem ersten B-Jugend-Jahr traten Fabienne Berggötz, Nora Mehl und Karin Steffens gegen Athletinnen der Jahrgänge 86 und 87 aus ganz Baden-Württemberg an. Gleich zu Beginn eine Schrecksekunde. Nora Mehl straukelte an einer Hürde und stürzte. Das bedeutete Null Punkte für Nora im Hürdenlauf. Karin Steffens lief mit 14,78 Sekunden über 100m Hürden nahe an ihre Bestmarke heran. Beim Hochsprung wirkte sich der Schock aus der Hürdendisziplin noch aus. Mit 1,63m für Nora Mehl, 1,51m für Karin Steffens und 1,48m für Fabienne Berggötz blieben alle drei Athletinnen etwas unter ihrem Leistungsvermögen. Das wurde im Kugelstoßen postwendend ausgeglichen. 10,98m für Fabienne Berggötz und 10,35m für Karin Steffens bedeuteten jeweils neue persönliche Bestleistung. Beim abschließenden 100m-Sprint ließ Karin Steffens mit 12,20 Sekunden alle Konkurrentinnen hinter sich. Für diese beste Einzelleistung aller Teilnehmerinnen erhielt Karin Steffens einen Pokal als Ehrenpreis. Am Ende des ersten Tages stand Karin Steffens mit 2.969 Punkten überraschend als Vizemeisterin im Vierkampf auf dem Siegerpodest.

Der zweite Tag begann gleich mit einem Paukenschlag. Neue Bestweiten im Weitsprung für Nora Mehl (5,34m) und Karin Steffens (5,67m), die damit bis auf 13 Punkte an die führende Liane Weber (MTG Wangen) heran kam. Regen und starker Wind machten den Speerwurf zum Lotteriespiel und so konnten die Athletinnen nicht ihr volles Potenzial ausschöpfen. Im letzten Wettbewerb, dem 800m-Lauf, zeigte die Mannschaft vom TSV Rottweil Stehvermögen und ging mit sehr guten Zeiten (Karin 2:24,26 Sekunden, Nora 2:36,06 Sekunden, Fabienne 2:43.94 Sekunden) durchs Ziel.

In der Endabrechnung kam Karin Steffens auf hervorragende 5.010 Punkte und wurde Baden-Württembergische Vizemeisterin im Siebenkampf. Trotz fehlender Punkte aus dem Hürdenlauf, erreicht Nora Mehl noch den elften Rang mit 3.842 Punkten. Fabienne Berggötz kam mit 3.683 Punkten auf Platz 16 in diesem starken Teilnehmerfeld. Mit zusammen 12.535 Punkten wurde die Mannschaft des TSV Rottweil in der Besetzung Karin Steffens, Nora Mehl und Fabienne Berggötz, mit über 1000 Punkten Vorsprung Baden-Württembergischer Meister.

Bei der männlichen B-Jugend war Philipp Rabe für den TSV Rottweil am Start. Mit 11,84 Sekunden über 100m und einer Hochsprung-Bestleistung von 1,70m musste er, bei guter Platzierung, verletzungsbedingt aufgeben.



Die Meister-Mannschaft von links Karin Steffens, Nora Mehl, Fabienne Berggötz

Deutsche Schüler-Mehrkampf-Meisterschaften in Lage/Westfalen

Nach ihrem zweiten Platz im vergangenen Jahr zählte die 15jährige Britta Steffens vom TSV Rottweil diesmal zum Kreis der Favoriten. Es wurde ein Zweikampf mit der Vorjahres-Siegerin Francesca Poguntke erwartet. Im 80m Hürden-Lauf hatten alle Läuferinnen mit Gegenwind zu kämpfen. Im Hochsprung zog sich das Feld stark auseinander, weil mehrere Teilnehmerinnen Höhen von 1,64 m und gar 1,68 m sprangen. Hier zeigte sich der verletzungsbedingte Trainingsrückstand von Britta, die mit 1,52 m zurückfiel.

Den Kugelstoß dominierte Michelle Hussong aus Zweibrücken mit 13,29 m und setzte sich damit an die Spitze. 11,84m mit der Kugel und 13,15 Sekunden im 100m – Lauf zeigten, dass Britta an diesem Tag nicht an ihre Bestleistungen heran kam. Die erreichten 2.174 Punkten bedeuteten Platz vier im Zwischenklassement.

Der zweite Tag begann für Britta äußerst kritisch mit zwei Fehlversuchen im Weitsprung, obwohl die Probesprünge Bestleistung versprochen. Somit ergab der dritte Versuch als Sicherheitssprung nur 5,17 m. Damit schwanden die letzten Hoffnungen, die Führende noch einzuholen. Die Vorjahressiegerin musste beim Weitsprung verletzungsbedingt aufgeben. Im Speerwerfen blieb die Rottweiler Athletin dann mit 34,58 m ebenfalls unter ihren normalen Leistungen. Vor dem abschließenden 800 m – Lauf befand sich Britta Steffens dann mit Lisa Herr aus Hattersheim punktgleich auf dem zweiten Platz.

Clevere Idee: Versicherung wechseln	WGJV
Versicherungen	
Hans-Heiner Pfeiffer	
Hauptstr. 19	
78628 Rottweil	
Tel: 0741/94990199	
Fax: 0741/94990195	
E-Mail: hansheiner.pfeiffer@wgv-online.de	
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9.00 - 13.00	
Do 15.00 - 18.30	
Wirklich Gut Versichert	

Den Vorsprung der Führenden Michelle Hussong hielt sie für nicht einholbar und lief daraufhin mit Lisa Herr ein taktisches Rennen, um sich mit einem Spurt auf der letzten Geraden den zweiten Platz zu sichern. Das gelang auch, und mit 2:36.51 Sekunden überquerte sie zwei Sekunden vor der Kontrahentin die Ziellinie.

Bei der abschließenden Siegerehrung wurde Britta Steffens mit 3.757 Punkten als Deutsche Vizemeisterin im Siebenkampf geehrt.



Dieses Bild der Siegerinnen vermittelt einen Eindruck mit welcher körperlich starken Schülerinnen es Britta Steffens, die selbst auch nicht klein ist, zu tun hatte.

Süddeutsche Meisterschaften der B-Jugend in Regensburg

Über 20 Teilnehmerinnen aus den Süddeutschen Verbänden traten zum Hochsprung an. Mit dabei Nora Mehl vom TSV Rottweil, gemeldet mit einer Besthöhe von 1,75m. Ohne Trainer-Begleitung waren 1,64m schon kritisch und Nora schaffte diese Höhe im dritten Versuch. Bei 1,67m, die sie sofort übersprang, waren bis auf sechs Teilnehmerinnen alle anderen ausgeschieden. Spannend wurde es über 1,70m, die erbarmungslose Hitze forderte ihren Tribut. Im letzten Versuch übersprang Nora diese Höhe und sicherte sich damit Platz drei auf dem Siegerpodest.

Fabienne Berggötz trat gleich bei zwei Wettbewerben an. In ihrer Paradedisziplin, dem Diskuswurf, steht sie mit 36,86m an erster Stelle der Württembergischen Bestenliste. In Regensburg kam sie nicht an diese Weite heran und belegte am Ende mit 31,85m Platz neun. Besser lief es für Fabienne beim Kugelstoßen. Gleich im ersten Versuch wuchtete sie die 4-Kilo-Kugel auf 10,49m. Im Endkampf belegte sie einen guten sechsten Rang.

Karin Steffens trat in den Sprintstrecken 100m und 200m an. Auch ihr machte die Gluthitze zu schaffen, zumal sie mehrere Läufe absolvieren musste. Über 100m schied sie mit 10,72 m Sekunden und einem fünften Platz im Zwischenlauf aus. Im Vorlauf über 200m lief Karin mit 25,26 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit und belegte im Endklassement einen guten fünften Rang.



Nora Mehl springt hoch hinaus



Stark mit Kugel und Diskus, Fabienne Berggötz

Deutsche Seniorenmeisterschaften

Für Alexander Wirth ging es in Schweinfurt um Deutsche Meisterehren im Dreisprung der Klasse M50. Der Meister der Ukraine aus dem Jahr 1975 (Bestweite 15,64 Meter) hatte schon im Vorfeld der Meisterschaften mit Verletzungsproblemen im Aduktorenbereich zu kämpfen. Dennoch erreichte er im Schweinfurter Stadion klasse 10,67 Meter und Platz fünf in der M50.

In Celle wollte Thomas Güntert seinen hohen Trainingseinsatz 2003 mit dem Einzug in das 100 Meter und 200 Meterfinale abschließen. Bei den Württembergischen Meisterschaften wurde er in diesem Jahr in beiden Disziplinen Vizemeister (100m 11,88 und 200m 24,32 Sekunden). Nach siebeneinhalb Stunden Anfahrt am Tag vor dem Wettkampf bei brütender Hitze und heißem Gegenwind im Stadion lief es über 100 Meter nicht so richtig. Mit 12,37 Sekunden musste er als siebzehnter im Vorlauf die Segel streichen.

Mit 24,83 Sekunden startete der W40-Senior am zweiten Tag im Vorlauf hoffnungsvoll in den Tag und erreichte den Einzug ins Finale. Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es um die Medaillen über die halbe Stadionrunde. Nach einem flotten Lauf blieb für Thomas Güntert die Uhr bei 24,62 Sekunden stehen. Das war Platz sieben in einem Klassefeld und damit ein versöhnlicher Abschluss.



Gute Platzierungen bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften durch Thomas Güntert und Alexander Wirth

Mit Schülerliga und Grillfest in die Ferien

Unsere jüngsten Athleten konnten am Freitag vor den Ferien im Rahmen der Schülerliga im Stadion ihre Kräfte messen. Dabei standen neben dem sportlichen Wettkampf der Spaß und das sportliche Gemeinschafts-Erlebnis im Vordergrund. Direkt im Anschluss ging es zum Grillfest an der Pergola. Den Kindern und Jugendlichen hat die Abteilung Essen und Trinken spendiert. Bei Bier und Gegrilltem kamen auch die Erwachsenen beim gemütlichen Hock angeregt ins Gespräch. Die Kinder hatten ihre Freude beim Spielen auf der angrenzenden Wiese. Zum Ende des kleinen Festes verabschiedete man sich in die Ferien.

Allen unseren Athletinnen und Athleten herzlichen Glückwunsch zu ihren Leistungen und Erfolgen!

Weitere Termine 2003

Fr. 3. Oktober Vereinsmeisterschaften
Sa. 29. November Jahresabschlussfeier
Fotos: Bernd Müller und von privat

Stadion Rottweil
Turnhalle RW-Altstadt

Raymund Holzer

Saisonvorbereitung bei den Volleyballern des TSV hat begonnen



Die Volleyballer des TSV Rottweil stehend von links: Eugen Makus, Ralf Estermann (Kapitän), Markus Weber, Rüdiger Volk, Robin Sorg, Wendelin Haag. Untere Reihe kniend von links: Hendrik Haag, Simon Hauser, Jörg Rambaum, Achim Sorg, Oliver Stumpp (Spielertrainer), Willi Jurk. Nicht auf dem Bild: Sebastian Mayer, Dirk Lamparter

Seit dem 1. September trainieren und schwitzen die Volleyballer des TSV Rottweil wieder in der Halle. Zuvor gab es jedoch im Sand beim Beach-Volleyball für die Rottweiler noch drei äußerst positive Ergebnisse: Achim Sorg und Markus Weber belegten bei den württembergischen Meisterschaften in ihrem ersten Jahr bei der A-Jugend Platz 5, Diana Markulin und Julia Schell landeten beim LBS-Cup in Neukirch auf Platz 2 und Ralf Estermann und Oliver Stumpp gelang beim Beach-Volleyball Turnier in Bickelsberg sogar ein erster Platz.

Manch einer der Spieler trauert daher zwar noch dem Sommer und den Erfolgen unter freiem Himmel ein wenig nach, doch insbesondere durch das Abschneiden der deutschen Nationalmannschaft bei der EM und die Fernsichtbilder in Eurosport hoch motiviert, fällt die harte Trainingsarbeit bei Sprungkraft- und Technikübungen in der Halle um einiges leichter.

So belegte die mit 5 Spielern aus der eigenen Jugend neu formierte Herrenmannschaft um Spielertrainer Oliver Stumpp und Kapitän Ralf Estermann im Feld von insgesamt zehn südbadischen Landes- und Verbandsligisten beim Vorbereitungsturnier in Schwenningen einen ordentlichen fünften Rang. Auch im Trainingsspiel gegen den Verbandsligisten TG Tuttlingen war der TSV Rottweil die stärkerer Mannschaft, obwohl die Partie am Ende mit 2:2 Sätzen unentschieden endete. Mit Platz fünf und dem Heranführen der Jugendspieler an das Bezirksliga-Niveau hat sich der TSV durchaus ehrgeizige Vorgaben als Saisonziel gesteckt.

Bei der Damenmannschaft leitet seit diesem Herbst Valentin Lutter das Training. Der ehemalige Trainer der zweiten Herrenmannschaft betreut gleichzeitig auch die weibliche A-Jugend. Nach dem Rückzug der langjährigen Trainerin Galina Bartle aus gesundheitlichen Gründen stellt dieser Wechsel eine entscheidende Zäsur beim Damenvolleyball des TSV dar. Auch der Abstieg aus der Bezirksliga in die Kreisliga A bietet für die Rottweiler Volleyballerinnen durchaus eine zusätzliche Chance für einen erfolgreichen Neubeginn.

Oliver Stumpp



Königstraße 24 • 78628 Rottweil • Telefon 07 41 / 1 32 09

Haltungsschäden vermeiden

von Karl-Heinz Leist

"Halt dich (im Stehen, Sitzen, Gehen) gerade!"

"Lümmele dich nicht so (wohlig) auf dem Stuhl, dem Sessel, dem Sofa herum!"

Will man Haltungsschäden bei Kindern vorbeugen, so gehört im Gegensatz zu solchen Parolen das wohlige Sich-Lümmeln durchaus mit zum Vorbeugeprogramm, denn es stellt eine rekreative, in besonderer Weise ganzheitliche, situativ wohl abgestimmte, gelassene und doch nicht spannungslose Haltungswiese dar, bei der man sich in seinem Körper zu Hause fühlen und sich im lümmelnden Bewegen den Sessel oder das Sofa einverleiben kann.

Gefesselt von einer bloßen Formvorschrift "Halte dich gerade!" im Sinne von "Rücken senkrecht, Kopf hoch!" kapselt man sich demgegenüber, hält man sich beim Stehen, Sitzen oder Gehen geradezu ab von dem Einspielen im umgebungsangepassten eigendynamischen Wechsel von Anspannen und Entspannen - von jener kleinen Labilität, in die hinein man sich auch beim Gehen, Stehen oder Sitzen immer wieder "hineinfallen" lassen muss, um sich daraus wieder "aufzurichten". In diesem Sinn stellt jedes Sich-Bewegen, Stehen, Laufen, Skaten, Schwingen auf Skiern, Schaukeln... eine Art Balance-Akt dar, bei der sich auch die je passende Haltungswiese als dynamisches Geschehen im Rahmen des Ganzen fortlaufend einschwingt.

Von daher soll zunächst diese übergreifende allgemeine Perspektive der Aneignung von rechten Haltungswesen im Rahmen vielfältigen Sich-Bewegens verfolgt werden. Im Anschluss daran werden die speziellen Fragen zu den richtigen Handlungsweisen im Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken... angesprochen. Folgende Leitfragen sind es, nach denen vorgegangen wird:

1. Was macht eine rechte Haltungswiese im Sich-Bewegen, im Gehen, Stehen, Sitzen, Spielen... aus?
2. Welche Umstände sind es, die eine solche Haltungswiese als Moment eines gelingenden Sich-Bewegens begünstigen?
3. Wie kann von daher Haltungs- und Bewegungs-Förderung aussehen? Ein Modellfall.
4. Was bedeutet in diesem Zusammenhängen die Qualität sinnlichen Erfahrens?
5. Welche Rolle spielt das Thema "Angst" bzw. "Furcht"?
6. Die Macht der Gewohnheit: Was kann man dagegen tun?

Was macht eine richtige, passende, rechte Haltung aus?

Auf sie muss das gemünzt sein, was zur Vermeidung von Fehlhaltungen und dadurch bedingten Schwächen und Schäden zu tun ist. Beginnen wir mit einem Beispiel: Im Alltag aufrecht und frei, locker gespannt und leicht federnd dahingehen, offen auf jemanden zu gehen, das gilt als gute Körper-Haltung im Gehen gegenüber einem verspannten, verkrampften, gedrückten, geduckten Gang.

Bei der ersten Haltungs-Weise im Gehen ist es ein Kinderspiel, balancierend einem gezogenen oder vorgestellten Strich auf der Straße zu folgen, in der zweiten wird es ein "Krampf". Das hängt damit zusammen, dass die Haltungsweise selbst nichts Starres, Statisches ist, sondern ein Moment im dynamischen Balance-Akt, den das Gehen selbst darstellt. Es ist ja ein fortlaufendes kleines (Hinein-)Fallen in den nächsten Schritt, ein Schwerkraft bedingtes Fallen, das immer wieder aufgefangen werden muss: Mit dem Aufsetzen des Fußes stützt man sich gegen die Schwerkraft ab, rollt ab und drückt sich ab in den nächsten Schritt, das nächste Fallen. Die Eigendynamik dieses kleinen Balance-Aktes wird blockiert, wenn Kinder versuchen sollen, sich im Gehen oder Stehen oder Sitzen "gerade zu halten" - dies in dem Sinne einer bloßen Formvorschrift "Rücken gerade/in die Senkrechte, hoch der Kopf". Jede Haltung ist demgegenüber recht, welche die zentrale Funktion des Knochengerüsts optimal in Spiel kommen lässt. Sie besteht darin, dem Zug der Schwerkraft so entgegen zu wirken, dass die Muskeln weitgehend frei sind für Bewegung. Genau diese Freiheit wird durch starres Halten an äußerlichen Haltungen blockiert.

Sei es im Kleineren, wie beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Bücken, sei es im Größeren: Im Prinzip stellt jeder Bewegungsvollzug einen Art Balance-Akt mit Eigendynamik dar, der je nach Aufgabe, Umgebungsbedingungen und Konstitution der Person eine spezifische optimale Haltungsweise einschließt.

Psychologisch gesehen wird eine solche Haltungsweise durch das freie, recht dosierte Wechselspiel zwischen Tun und Lassen ermöglicht. Es schließt ein - wie man sich am Beispiel des Einerschlenderns plastisch vor Augen führen kann - eine gelassene Aufmerksamkeit für die Umweltbezüge, in denen man geht, steht oder sitzt. Es beinhaltet ein freies Atmen, den stetigen Wechsel von Aktivierung und Lösung, von Körperanspannung und -entspannung. Und es setzt Selbst- und Weltvertrauen voraus, so dass man sich eben einlassen, einfühlen kann in die Kräfte von Eigendynamik und Selbstorganisation, die unsere Motorik entfalten kann.

Wie kann eine Haltungs- und Bewegungsförderung aussehen?

Physiologisch gesehen ist für eine optimale Haltungsweise insbesondere die so genannte isometrische Kontraktion bestimmter Muskelgruppen bedeutsam, die man nach Funktionskreisen als Haltemuskulatur zusammenfassen kann. Wo sie aufgrund von Verletzungen, Krankheit oder sonstiger Unterbeanspruchung

geschwächt ist, kann sie im Sinne einer Körperpräparierung über muskuläre Funktionskreise gezielt aufgebaut werden. Sportvereine, Volkshochschulen, Fitnessstudios, Reha- und Kurkliniken bieten hier ein entsprechendes Angebot - mit Anleitungen für den Hausgebrauch.

Das ist aber sozusagen nicht mehr als Aufbau einer "Rohware", die im Rahmen vielseitiger und vielgestaltiger dynamischer Beanspruchung in offeneren Situationen auszugestalten ist. Von vornherein sollte daher Muskelaufbauarbeit verknüpft sein mit psycho-motorischen Praktiken, welche auf das Wechsel-Spiel von Aktivierung und Eigendynamik im Sich-Bewegen und die darauf bezogene Haltungweise gemünzt wird. Feldenkrais-Praktiken und die bundesweiten Angebote des Arbeitskreises für Psychomotorik sind hierfür gute Beispiele. Hier geht es insbesondere um Einfühlung, Sensibilisierung, Sinnesbewusstsein und Sinnorientierung als Schlüssel für sinnvoll abgestimmte Haltungsweisen.

Dynamische Beanspruchung, das ist also der Schlüssel, um im Rahmen der Bewegungs-Entwicklung der Menschen von vornherein und fortlaufend optimale Haltungs- und Bewegungsweisen anzuregen - was gleichzeitig heißt, fehl gehaltene Bewegungen und Gewöhnung daran, also Fehlhaltungen und damit Haltungsschäden zu vermeiden. Zu dieser Gefahr ein Alltagsbeispiel: Statt sich geschmeidig im kleinen Schritt in die Knie fallen zu lassen, um im Hochfedern etwas vom Boden aufzuheben, bückt man sich oft im Stehen mit gehaltenem Oberkörper und belastet das Kreuz mit dem langen Hebel des Oberkörpers beim Bücken wie beim Aufrichten. Solch fehl gehaltene Bewegung verstärkt sich noch, wenn man dabei eine Last hochhebelt statt in die Knie zu gehen, um die Last zu umfassen und gegen den Bauch zu drücken, um dann aus so gewonnenem Spielraum heraus mit ihr aufzustehen.

Was heißt nun die angesprochene dynamische Beanspruchung zur Vermeidung von Haltungsschäden genauer? Es muss dabei um eine dynamische Beanspruchung der Haltungweise im Rahmen des Gewinns einer dynamischen Gestalt im Sich-Bewegen gehen. Plastisch vor Augen führen kann man sich das an einem besonders augenfälligen Beispiel, dem Jonglieren: Da steht man nicht wie ein Pflock in der Erde, nicht wie ein Schraubstock. Man ist vielmehr laufend dabei, leicht hin und her, vor und zurück zu wippen, man lässt sich ein auf das Geschehen, setzt rhythmische Impulse, gibt etwas zu, gibt etwas nach, gleicht aus, schwingt von der Zehenspitze über die Hand bis zu den Haarspitzen locker gespannt im Rhythmus mit.

Feldenkrais (1978, S. 112) hat den entsprechenden Sachverhalt an der dynamischen Verbindung zwischen Sitzen und Stehen deutlich gemacht, bei der insbesondere der Übergang eines absichtsvollen Bewegungsimpulses in das absichtlose Einschwingen des Leibes ins Spiel kommt: "Dem Gefühl der meisten Menschen bedeutet das Aufstehen aus dem Sitzen eine Anstrengung, für die sie sich, ohne es zu merken, förmlich gürtten und wappnen: sie ziehen die Muskeln im

Nacken zusammen, ziehen dadurch den Kopf zurück und schieben das Kinn vor. Diese unnötige Anstrengung der Muskeln kommt von dem Wunsch, den Brustkasten für die Anstrengung des Aufstehens zu steifen, die dann vor allem von den Streckmuskeln der Knie geleistet werden soll, d.h. von jenen Muskeln, welche die Beine in den Knien gerade strecken. Alle diese Bewegungen zeigen die Absicht, mittels einer kräftigen Bewegung des Kopfes aufzustehen, der das ganze Gewicht des Rumpfes nach und mit sich ziehen soll". Gestört wird hier das absichtslose Einschwingen des Leibes dadurch, "dass die Füße durch eine willkürliche Bewegung sich gegen den Boden stemmen, bevor der Schwerpunkt des Körpers vorwärts und über die Fußsohlen verlagert worden ist. Wenn aber einer dabei seinen Schwerpunkt wirklich über die Füße verlagert hat, so wird dies eine autonome Streckung der Beine gegen das Fallen veranlassen" (a.a.O.). Und dabei wird von Anstrengung nichts zu spüren sein - ganz wie beim Stehen in rechter, aufrechter Haltung: Bei ihr verhält man sich so, wie sich der biegsame Wipfel eines himmelwärts gewachsenen Baumes im Winde wiegt. So kann man sich in jede beliebige Richtung mit großer Leichtigkeit in Fortbewegung setzen.

An drei zentrale Bedingungen ist das Gelingen solcher Balance-Akte, solcher dynamischer Handlungsweisen und Gestaltbildungen gebunden:

Bedingung 1: Ein gewisses Maß an freien Spielräumen des Verhaltens ist eine Voraussetzung, weil man sich beim Sich-Bewegen letztlich nicht selbst "an der Strippe halten" und direktiv lenken kann. Man spielt sich vielmehr immer wieder selbst in die Bewegung ein, und Einspielen, das Wechselspiel von Tun und (Gehen-)Lassen, braucht Freiheitsgrade, wie es beim Jonglieren oder Inline-Skaten besonders augenfällig wird. Genau solche Freiheitsgrade zu ermöglichen, ist die Funktion von Handlungsweisen, z.B. der des Kopfes, wie sie Feldenkrais (1978, S. 148) beschreibt: "Der Kopf wird gehoben, bis die Augen auf einer Ebene sind mit dem Horizont, und so frei halten, dass er sich nach rechts und links so weich und geschmeidig wenden kann als dies dem menschlichen Nervensystem überhaupt möglich ist. Der übrige Körper ist so gebeugt, dass die Stellung der Halswirbelsäule auf dem Kopf auf Atlas und Achse (den beiden obersten Wirbeln) die größtmögliche Bewegungsfreiheit gewährt". Dies wiederum bedingt eine optimale Verteilung des Tonus in der gesamten Muskulatur.

Bedingung 2: Eine weitere Voraussetzung ist eine Beschaffenheit der Bewegungsgeräte und -umwelten, die uns "zur Hand", "zum Fuß"... gehen und mit ihrer Widerständigkeit nicht nur Anstrengung herausfordern, sondern auch zur Prägnanz und zum Fluss im Bewegungsumgang, also zur guten Gestalt, anregen. Gegeben ist das z.B. beim Segeln, wenn man Pinne und Vorschot handhabt, um eine Jolle im Widerspiel mit Strömung und Wind auf Kurs zu halten, beim Rühren mit einer großen Kelle in der dicken Suppe auf dem Herd, beim Jonglieren der Teller, Abstreifen der Messer beim Abspülen von Hand, beim Schreiben von Hand statt mit den Tasten der Maschinen, beim Sitzen auf dem Petziball oder dem

Swopper oder Stühlen, die Haltungs- und Bewegungsspielräume bieten und Fehlhaltungen so vorbeugen.

Bedingung 3: Man muss sich im Wechselspiel von Anspannen und Entspannen auf das Geschehen einlassen, so dass der absichtsvolle Aktionsimpuls übergeht in den absichtlosen Schwung des Leibes. Handlungsspielräume nutzen, das kann nur der, der dazu ein gewisses Maß an Beweglichkeit, Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit mitbringt. Das braucht es, um in eine optimale Haltungsweise einzuspielen. Das Schaffen dieser Voraussetzungen ist seinerseits nur möglich in Situationen mit genügend Handlungsspielräumen und widerständigen, gut "zu Hand" oder "zum Fuß" gehenden Beschaffenheiten von Geräten und Umwelten (demgegenüber sind unsere technischen Alltagseinrichtungen, die wir meist mit Knopfdruck bedienen, höchst anregungsarm/ gestaltarm). Für kleinere Kinder können Vater oder Mutter solch vielseitige, bewegliche, gestaltreiche, gut "handhabbare" und so dynamisierende Turn- bzw. Spielgeräte abgeben, auf die sich Kinder nur allzu gerne einspielen und dabei Beweglichkeit, Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit entwickeln können.

Die Bewegungsbaustelle

Ein Modellfall zur Förderung von Haltung und Bewegung, in dem die genannten drei Voraussetzungen verwirklicht sind, stellt die so genannte Bewegungsbaustelle von Miedzinski (1998) dar, die u.a. im Rahmen der Arbeiten des Arbeitskreises Psychomotorik angeboten wird. In ihrem Sinn kann man auch häusliche Bewegungsarrangements unter Nutzung des eigenen Möbelinventars treffen.

Ganz analog zu Fröbel's Baukastenidee für die feinmotorische Entwicklung betrifft die Idee der Bewegungsbaustelle die großmotorische Entwicklung. Gelegenheiten für großräumige Bewegungen werden in der Regel durch vorgefertigte Situationen geschaffen: Die Rutsche, das Klettergerüst, die Schaukel, die Wippe, Röhren zum Kriechen u.ä. auf dem Spielplatz - oder Geräte wie Kletterturm, Mehrzweckgerät u.a., die in den Turnstunden im Kindergarten zum Einsatz kommen. Die Handlungsmöglichkeiten der Kinder sind dabei weitgehend vorgegeben, auch die damit eventuell verbundenen Risiken mitbedacht. Die Variationsbreite für Bewegungen ist relativ gering, das heißt, viele Bewegungen werden sich stereotyp wiederholen.

Die Bewegungsbaustelle bietet demgegenüber offenere Bewegungssituationen und Tuchfühlung mit den Dingen. Sie fordert auf, sich wachen Sinnes, denkend und machend in lustvolle Auseinandersetzung mit der Umwelt zu begeben und den Situationen konstruktive Bewegungsmöglichkeiten abzugewinnen. Zur Grundausstattung der Baustelle gehören unkomplizierte und attraktive Alltagsmaterialien (LKW-Schläuche, Drainage-Schläuche), Sprossenleitern, Kletternetze und Strickleitern als Schaukel- und Kletterlandschaft, Wackelbretter

und Balanciergeräte, alte Federkernmatratzen zum Hopsen, Springen, Wälzen, Rollen oder auch als Ruheplatz, unterschiedliche Bodenbeläge zum Sammeln unterschiedlicher taktiler Erfahrungen und als Aufforderungen zum Krabbeln, Wälzen usw. Je nach Bedürfniskonstellation und Anspruchsniveau des Handelnden haben die Gegenstände verschiedene Aufforderungscharaktere. Der LKW-Schlauch z.B. dient trotz gleich bleibender statischer Eigenschaften einmal als Sprunghilfe, dann als rollendes Objekt oder auch als Schlafplatz.

Die Situationsarrangements der Baustelle ermöglichen die "Tendenz zur guten Gestalt" bzw. "die Tendenz zur Prägnanz". Dieses dynamische Prinzip besagt, dass in allen Systemen, in denen ein freies Kräftespiel möglich ist, Tendenzen zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Wiederherstellung ausgezeichneter Ordnungen bestehen. So wie die Prägnanztendenz sich im Material selbst als ausgezeichnete Ordnung erweist, kann auch beim Bauen ganz im Sinne Metzgers (1975, S. 109) das Prinzip der guten Gestalt erkannt werden: "Die gegebenen Elemente schließen sich (...) stets so zusammen, dass möglichst einfache, einheitliche, (...) symmetrische, gleichgewichtige, ebenbreite konzentrische usw., sich mit ihren Hauptstreckungen möglichst in die Hauptrichtungen des Raumes einfügende, (...) 'vollständige' und untereinander (nach Farbe, Form, Eindringlichkeit, Ausrichtung usw.) gleichartige Ganzgebilde entstehen".

Die Bewegungsbaustelle ist nicht nur auf Gestalt, sondern auch auf Organisation, auf konstruktives Denken und Machen angelegt. Die "gedankliche Klärungsarbeit" wird mit und an den Materialien überprüft. Beim tatsächlichen Umgang, dem Machen, erfasst das Kind die Gesetzmäßigkeit des Materials unmittelbar und gewinnt so erneut Einsichten, die wiederum in sich zurückmünden. Dies erfordert "eine gute 'Fühlung' mit dem Gegenstand. Zu ihr gehört erstens eine besondere Empfänglichkeit der Sinne, derart, dass der Zustand des Gegenstandes schon in seinen leisesten... Änderungen und Schwankungen wahrgenommen wird" (Metzger 1975, S. 149), so dass man sich haltungsmäßig geschmeidig auf die Beanspruchungen abstimmen kann.

Die Qualität sinnlichen Erfahrens

Nur über eine gute "Fühlung" mit den Gegenständen, Materialien und Umwelten aufgrund einer Empfänglichkeit aller Sinne können einem - bei aller ergonomischer Qualität - Geräte zur Hand gehen, nur darüber können Spielräume genutzt werden, nur darüber kann man sich geschmeidig und geschickt auf die Eigendynamik von Bewegung einschwingen.

Reiche sinnliche Qualität von Bewegungserfahrungen ist somit eine zentrale Grundlage dafür, angemessene Haltungsweisen im Kontext des Gelingens und des Glückens von Bewegungsvollzügen zu fördern. Darum geht es z.B. in der Haltungs-Schule des Gehens von Kükelhaus/ Zur Lippe (1982, S. 110): "Im Gehen tasten sich die Füße vor und erproben das Gelände. Entsprechend seinen

Eigenschaften greifen die Fußsohlen den Boden und geben dabei Gleichgewichtsempfindungen an den Körper weiter, die alle Glieder und den Rumpf wie den Kopf zu Ausgleichsbewegungen im dynamischen Gleichgewicht veranlassen. Es entfaltet sich über den buckeln und Kanten, Sandflächen und Steinen, Holzbohlen und Kieseln die Einheit von kleinmotorischen Haltungsveränderungen, die wir 'greifenden Gang' nennen können".

Wo immer es geht, sollte man also Kindern im Gehen, Laufen, Springen reiche sinnliche Nahrung geben: Barfuß gehen, laufen im Sand, auf Moos, auf leicht körnigem Boden! Laufen, Spielen im Schnee! Wippen auf elastischen Ästen, auf dem Minitramp! Insbesondere Geschmeidigkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit bedürfen einer solchen "Unterfütterung".

Reiches sinnliche Wahrnehmen und geschmeidige Haltungsweise, die sich ausdrückt in einer abgestimmten Spannung und in der Tonisierung der Muskulatur, sind gebunden an freies und leichtes Atmen. Dieses stellt sich nicht ein, wenn man willkürlich versucht, den Brustkorb zu heben oder das Zwerchfell zu drücken. Um frei und leicht zu atmen braucht man bloß darauf zu achten, dass im fließenden Ein- und Ausatmen der Luft durch die Nase kein Anhalten, kein Ruck, keine Unterbrechung geschehen: indirekte statt direkte Kontrolle!

Die Rolle der Angst

Was den Fluss des Atems lähmt und damit Geschmeidigkeit wie Gewandtheit und Geschicklichkeit blockiert, das ist die Angst. Und die so provozierte Blockadehaltung unterminiert eine situativ abgestimmte Haltungs- und Bewegungsweise.

Das Modell "Bewegungsbaustelle" zeigt, wie mit dem Problem der Angst sinnvoll umgegangen werden kann: Kinder können entsprechend dem, was sie sich zunächst zutrauen, kleine Balance-Landschaften oder Kletterlandschaften einrichten. Sobald sie diese Situationen meistern, reizt es in aller Regel Kinder, neue, interessantere Herausforderungen zu suchen, überschaubare Risiken einzugehen, sich selbst auf die Probe zu stellen. Ein kleines Ausmaß an Furcht vor dem durch sie ja bestimmbar Risiko hat dabei keine blockierende, sondern eine aktivierende Funktion.

Die Macht der Gewohnheit

Im Bewegungsbaustellen-Modell ist exemplarisch auch angelegt, was der Macht der Gewohnheit vorbeugt. Diese bringt ja einseitige Belastung und Beanspruchung mit sich, was dazu führt, sich insbesondere im Sitzen, Stehen und Gehen weniger variabel und flexibel zu halten. Das wiederum birgt die Gefahr, dass sich schädliche Haltungsweisen entwickeln.

So wie Bewegungsbaustellen auf Veränderung, Umgestaltung und Variation hin angelegt sind, so sollte es auch im alltäglichen Sitzen, Stehen und Gehen zugehen: Vom Sitzen sollte man nach einer Weile ins Stehen, z.B. auch am Stehpult, wechseln können, vom Stehen und leichten Ausschütteln ins Gehen, Treten, Wenden, Schlendern kommen können. Sitzgelegenheiten sollte man ihrerseits wechseln können: vom Stuhl zur Stuhlkante oder Tischkante, vom Petziball in den Sitz(-kreis) am Boden, vom Schoß des Vaters auf seine Schultern. In der Turnstunde sollten Schaukel und Sitzwelle auf dem Programm stehen. Insbesondere auf dem im Prinzip aktivierenden Petziball kann man sich fehlende Haltungsweisen aneignen.

Solche Perspektiven sich immer wieder erneuernder anregender Situationen sind natürlich nur möglich, wenn das Zuhause, die Wohnung, die Wohnumgebung, der Kindergarten, die Schule als "Bewegtes Zuhause", als "Bewegte Schule"... angelegt und auslegbar sind. Dann können Vielfalt und Vielseitigkeit des Sich-Bewegens - am Beispiel des Sitzens erläutert - vom gespannt auf einen Geschichten-Erzähler gerichteten Zuhören über das lebendige Mitgehen im Diskutieren und das hellwache Hin- und Herpendeln beim Überlegen bis zum Herumlümmeln beim gegenseitigen Anflachsen reichen.

Ein besonderes Problem ist jedoch gegeben, wenn es zu einer schon gewohnheitsmäßig verfestigten Haltungsweise gekommen ist, die eine Fehlbelastung und -beanspruchung des Bewegungssystems auf anatomisch-physiologischer wie neuronaler wie psycho-physischer Ebene darstellt. Durch solche dauerhafte Fehlhaltungsweisen stumpft die Sensibilisierung ab, auch gefühlsmäßig gewöhnt man sich an sie, so dass sie als Falsche in Fleisch und Blut übergeht. Ein Beispiel: Hat sich jemand an eine abwehrende Haltungsweise gewöhnt - sie drückt sich darin aus, Bauch und Becken zu weit vorzuschieben und infolgedessen den Kopf im Nacken mehr oder weniger zurückzulegen -, dann wird sein Rücken viel zu hohl sein. Eine gelassene, aufrechte Haltungsweise im Stehen und Gehen, bei der der Kopf ein wenig nach vorn und das Becken zurückgeschoben wird, wird ihm dann zunächst abnormal vorkommen.

Literatur

- Feldenkrais, M.: Bewußtheit durch Bewegung. Frankfurt 1978
Kükelhaus, H./Zur Lippe, R.: Entfaltung der Sinne. Frankfurt 1982
Metzger, W.: Gesetze des Sehens. Frankfurt 1975
Miedzinski, K.: Die Bewegungsbaustelle. Dortmund 1998

Autor

Univ.-Prof. Dr. Karl-Heinz Leist
Universität München - Lehrstuhl für Sportpädagogik
Connollystraße 34 in 80809 München

Baseball			Leiter:	Krause, Michael	0741-12165
Altersgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter	Telefon
Nachwuchs	Mo	17:00-18:30	Platz 5	Karrais, Adrian	
Jedermann	Di	17:30-19:00	Platz 5	Krause, Michael	0741 - 12165
Junioren + Erwachsene	Mi	17:00-19:00	Platz 5		
Junioren	Fr	16:00-18:00	Platz 5	Krause, Michael Krause, Tobias	
Erwachsene	Fr	17:45-20:00	Platz 5	Krause Tobias	

Basketball			Leiter:	Argiri, Grigorios	0741-22026
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
Herren 1	Di	19:00-20:30	Kreissporthalle	Digester, Denis	0741-43765
	Do	20:00-22:00	AMG-Sporthalle	Scheller, Michael	0741-347393
Herren 2 / (U 20 / U 18)	Mo	20:30-22:00	AMG-Sporthalle	Digester, Denis	0741-43765
U 20 / U 18	Di	17:30-19:00	Doppelsporthalle A 1+2	Digester, Denis	0741-43765
	Do	18:45-20:00	AMG-Sporthalle	Digester, Denis	0741-43765
U 20 / U 18 w	Mo	19:00-20:30	AMG-Sporthalle	Acker, Joachim	0741-2800676
	Di	17:30-19:00	Doppelsporthalle A 3	Acker, Joachim	0741-2800676
U 16 / (U 14) m	Di	17:30-19:00	Kreissporthalle	Argiri, Grigorios	0741-22026
	Do	17:30-18:45	AMG-Sporthalle	Argiri, Grigorios	0741-22026

Breitensport			Leiter:	Geißler, Wilfried	0741-22779
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
musik. Laufgymnastik	Mi	20:30-22:00	Doppelsporthalle	Birk, Hans	0741-22607
Lauftreff	Di	09:00	Parkpl. Gartenfreunde	Wilde, Walter	0741-21459
	Mi	18:00	Parkpl. Kolbe Schule	Geißler, Wilfried	0741-22779
	Sa	16:30	Parkpl. Kolbe Schule	Geißler, Wilfried	0741-22779
Walking	Mo	18:30	Parkpl. Kolbe Schule	Buchwald, Inge	0741-31247
	Mi	18:00	Parkpl. Kolbe Schule	Peiker, Helga	0741-43639
	Sa	16:30	Parkpl. Kolbe Schule	Seeman, Roswitha	0741-32669
„Fit Mix“ neu!!!	Di	20:30	ABG Sporthalle		
Radfahren-Freizeitgruppe	Mo	17:30	Parkpl. Dt. Telekom	Pfalzer, Erwin	0741-12733
Radfahren-Aktivengruppe	Mo	17:30	Parkpl. Dt. Telekom	Drauz, Rolf	07420-1599
Radfahren-Rennradgruppe	Mo	17:30	Parkpl. Dt. Telekom	Geißler, Wilfried	0741-22779

Fechten			Leiter:	Hildebrandt, Lothar	0741-14309
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
allgemein	Mo	19:00-20:30	Doppelsporthalle B 1	Hildebrandt, Lothar	0741-14309
allgemein	Fr	19:00-20:30	Doppelsporthalle B 1	Hildebrandt, Lothar	0741-14309

Frauengymnastik			Leiterin:	Hoh, Marianne	0741-6915
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
Frauen	Mo	20:00-21:00	Kreissporthalle	Schuldís, Sabine Müller, Angelika	

Gewichtheben			Leiter:	Schmidbauer, Bernhard	0741-14437
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
ab 14 Jahren	Di	18:00-20:00	Kreissporthalle	Schmidbauer, Bernhard	0741-14437
	Do	18:00-20:00	Kreissporthalle	Zielke, Karlheinz	07427-3610

Trainingszeiten

Handball			Leiter:	Grimm, Claus	0741-7861
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
D m 1+ 2	Mo	17:30-18:45	Doppelsporthalle 1-3	Marti H. Thoma Pfisterer	
C m 1+ 2	Mo	18:45-20:00	Doppelsporthalle 1-3	Marti M. Marti F. Schlecht	
Senioren Rottweil	Mo	20:00-21:30	Doppelsporthalle 1-3	Max, Falkner	
Senioren	Mo	19:00-20:30	Halle in Bühlingen	Nester, R.	
2. Männer	Mo	20:30-22:00	Halle in Bühlingen	K. Hz. Müller	
C w 2 + D w	Di	17:30-19:00	Doppelsporthalle 1-2	Kurz M. Salowxki K.	
A m + B m	Di	19:00-20:30	Doppelsporthalle 1-3	Neto H. Württemberg, R.	
Seniorinnen	Di	19:00-20:30	Halle in Bühlingen	Morawec, Ursel	
Frauen	Di	20:30-22:00	Kreissporthalle	Beck, W.	
1. Männer	Di	20:30-22:00	Doppelsporthalle 1-3	Steiner, C. Vasiljevic, P.	
E Jugend Gölldorf	Mi	16:00-17:15	Gölldorf	Schneider, Jürgen	
C w 1 + C m 1	Mi	17:30-19:00	Doppelsporthalle 1-3	Morawec, G. Marti M. Marti F.	
Frauen	Mi	19:00-20:30	Doppelsporthalle 1-3	Kirschner, D.	
E Jugend Bühlingen	Do	17:30-19:00	Halle in Bühlingen	Eisold, V.	
C w 1	Do	17:30-19:00	Kreissporthalle	Marawec, G.	
frei	Do	17:30-19:00	Doppelsporthalle 1-3		nur im Sommer
A m + B m	Do	19:00-20:30	Doppelsporthalle 1-3	Neto H. Württemberg; R.	
1. + 2. Mannschaft	Do	20:30-22:00	Doppelsporthalle 1-3	Steiner; C. Vasiljevic; P.	
Senioren	Do	20:30-22:00	Gölldorf	Vollmer, Andi	
Mini Bühlingen	Fr	15:00-16:00	Bühlingen	Stofer; P. Maier; Man.	

Leichtathletik			Leiter:	Holzer, Raymund	0741-40901
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
Schüler-innen D Jg. 94/97	Fr	17:30-19:00	Stadion	Moser, Heike Moser, Andreas	0741-43779
Schüler-innen C Jg. 92/93	Fr	17:30-19:00	Stadion	Langenfeld, Susan Lütjohann, Ingo	0741-8627 0741-3485984
Schüler-innen B Jg. 90/91	Mo Fr	17:30-19:00 17:30-19:00	Stadion Stadion	Hertkorn, Ulrich Fehzinger, Anabell	0741-14894 0741-2902934
Schüler-innen A Jg. 88/89	Mo	17:30-19:00	Stadion	Fuchs, Christine	0741-32790
Leistungsgruppe Jg. 84/85/86/87	Mi Fr	17:30-19:00 17:30-19:00	Stadion Stadion	Müller, Leo	07728-1734
m/w. Jugend A/B 84/85/86/87 (Mittelstreckenläufer)	Mo Mi Fr	17:30-19:00 17:30-19:00 17:30-19:00	Stadion Stadion Stadion	Müller, Bernd	0741-14786
Männer / Frauen 80/81/82/83	Mo Mi Fr	17:30-19:00 17:30-19:00 17:30-19:00	Stadion Stadion Stadion		
Zehnkampf-Team	Mi Fr	17:30-19:00 17:30-19:00	Stadion Stadion		

Schwimmen			Leiter:	Hoh, Stefan	0741-6915
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
Anfängerschwimmen	Do	16:30-17:15	Eichendorffschule	Müller Petra Müller, Franziska	
Anfängerschwimmen	Do	17:15-18:00	Eichendorffschule	Müller Petra Müller, Franziska	
Anfänger-Schwimmkurse nur nach Anmeldung					
"Seepferd"-Gruppe	Do	18:00-19:30	Eichendorffschule	Wallmeroth, Klaus	
Fortgeschrittene I	Mo	16:30-17:15	Aquasol	Rhode/Lischker	0741-9429042
Fortgeschrittene II	Mo	17:15-18:00	Aquasol	Rhode/Lischker	
Nachwuchs	Mo	17:00-18:00	Aquasol	Rhode Jana	
Allgemein	Fr	16:30-17:00	Aquasol	Feuchter, Götz-Uwe	
Nachwuchs WK I	Di, Fr	17:00-18:00	Aquasol	Feuchter, Götz-Uwe	
Nachwuchs WK II	Di, Fr	16:00-18:00	Aquasol	Feuchter, Götz-Uwe	
Nachwuchs WK I	Mi	18:00-19:00	Aquasol	Feuchter, Götz-Uwe	
WK-Mannschaft	Mo, Di, Mi	18:00-19:30	Aquasol	Ackermann, Sigisbert	0741-23243
	Do	19:00-20:00	Aquasol		
	Fr	18:00 -19:30	Aquasol		
Senioren	Mo, Di, Mi	19:30-20:30	Aquasol	Bley, Hans-Joerg	
	Do	20:00-21:00	Aquasol		
	Fr	19:30-20:30	Aquasol		

Turnen			Leiterin:	Hebig, Cordula	0741-41191
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
7 und 8jährige	Mo	18:00-19:00	AMG-Sporthalle	Suhm, Emilia	0741-32232
(5) und 6 und 7jährige	Di	17:15-18:15	AMG-Sporthalle	Suhm, Emilia	0741-32232
9-12 jährige	Di	18:30-19:30	AMG-Sporthalle	Suhm, Emilia	0741-32232
(3) und 4 und 5jährige	Mi	17:30-18:30	AMG-Sporthalle	Suhm, Emilia	0741-32232
Kinder 2-6 J.	Fr	16:30-17:30	Doppelsporthalle	Hebig, Cordula	0741-41191

Volleyball			Leiter:	Stumpp, Oliver	0741-49130
Altersgruppe	Tag	Zeit	Übungsort	Übungsleiter	Telefon
männl. Jugend B + C	Mo	18:00-19:00	Sporthalle, Lauffen	Sorg, Achim	07420-2346
weibl. Jugend B + A	Di	17:30-20:30	Kreissporthalle	Bartle, Galina	0741-22186
Damen + männl. Jugend A	Mo	20:00-22:00	Kreissporthalle	Bartle, Galina Sorg, Achim	0741-22186
Herren	Di	19:00-20:30	Kreissporthalle Freibad Beachvolleyball	Stumpp, Oliver	0741-49130
weibl. Jugend C	Mo	17:30-19:00	Doppelsporthalle B 1	Bartle, Galina Schell Julia	0741-22186
Herren+Damen+Freizeitgr.	Fr	20:00-22:00	Doppelsporthalle A Freibad Beachvolleyball	Stumpp, Oliver	0741-49130

Vorstandsadressen

Abteilung	Ansprechpartner	Adresse
<i>Vorsitzender</i>	Christof M. Burkard	Olgastr. 5, 78628 Rottweil ☎ 0741 - 12038
<i>Stellv. Vorsitzender</i>	Klaus Walter	Durschstraße 73 78628 Rottweil ☎ 0741 - 44657
<i>Finanzen</i>	Frank Huber	Altstätterstr. 7 78628 Rottweil ☎ 0741 - 23367
<i>Schiffführer</i>	Nadine Pfister	Zollernstraße 2 78662 Börsingen ☎ 07404 - 915556
<i>Jugend</i>	Frank Buchinger	Eschenstraße 6 78628 Rottweil ☎ 0741 - 44426
<i>Geschäftsstelle</i>	Alfons Schnell Annerose Lemke	Hauptstraße 19 78628 Rottweil ☎ 0741 – 94990190 ✉ geschaeftsstelle@tsv-rottweil.de www.tsv-rottweil.de

Abteilungsadressen

Abteilung	Ansprechpartner	Adresse	Telefon
<i>Baseball</i>	Michael Krause	Zundelbergstraße 6 78628 Rottweil	0741 - 12165
<i>Basketball</i>	Grigoriu Argiriu	Titiseestraße 4 78628 Rottweil	0741 - 22026
<i>Breitensport</i>	Wilfried Geißler	Eckhofstraße 42 78628 Rottweil	0741 - 22779
<i>Fechten</i>	Lothar Hildebrandt	Flavierstraße 10 78628 Rottweil	0741 - 14309
<i>Frauengymnastik</i>	Marianne Hoh	In der Au 47 78628 Rottweil	0741 - 6915
<i>Gewichtheben</i>	Bernhard Schmidbauer	Schützenstraße 26 78628 Rottweil	0741 - 14437
<i>Handball</i>	Claus Grimm	Schrambergerstraße 16 78628 Rottweil	0741 - 7861
<i>Leichtathletik</i>	Raymund Holzer	Durschstraße 93 78628 Rottweil	0741 - 40901
<i>Präventivsport</i>	Iris Pfeiffer	Römerstraße 53 78628 Rottweil	0741 - 22770 0741 - 45040
<i>Schwimmen</i>	Stefan Hoh	In der Au 47 78628 Rottweil	0741 - 6915
<i>Kinder Turnen & Eltern und Kind Turnen</i>	Cordula Hebig	Grundstraße 20 78628 Rottweil	0741 - 41191
<i>Volleyball</i>	Oliver Stumpp	Hyèresstraße 16 78628 Rottweil	0741 - 49130

Herausgeber: TSV 1862 Rottweil e.V.

Postanschrift: TSV 1862 Rottweil e.V.
Geschäftsstelle
Hauptstraße 19
78628 Rottweil

Erscheinungsweise: 1 x vierteljährlich;
der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten

Druck: Nussbaum Medien GmbH & Co.KG
Durschstraße
78628 Rottweil

Bankverbindungen:

Geschäftskonto

Kreissparkasse Rottweil
Kto.Nr. 175533
BLZ 642 500 40

Jugendkonto

LB – BW Rottweil
Kto.Nr. 4840118
BLZ 600 501 01

Redaktionsschluß Heft 4 – 2003:

2. Dezember 2003



**FÜR ERFOLGE WIRD MAN VOM
TEAM BELOHNT. FÜR SPORTLICHES
VERHALTEN VON UNS.**



Kreissparkasse Rottweil

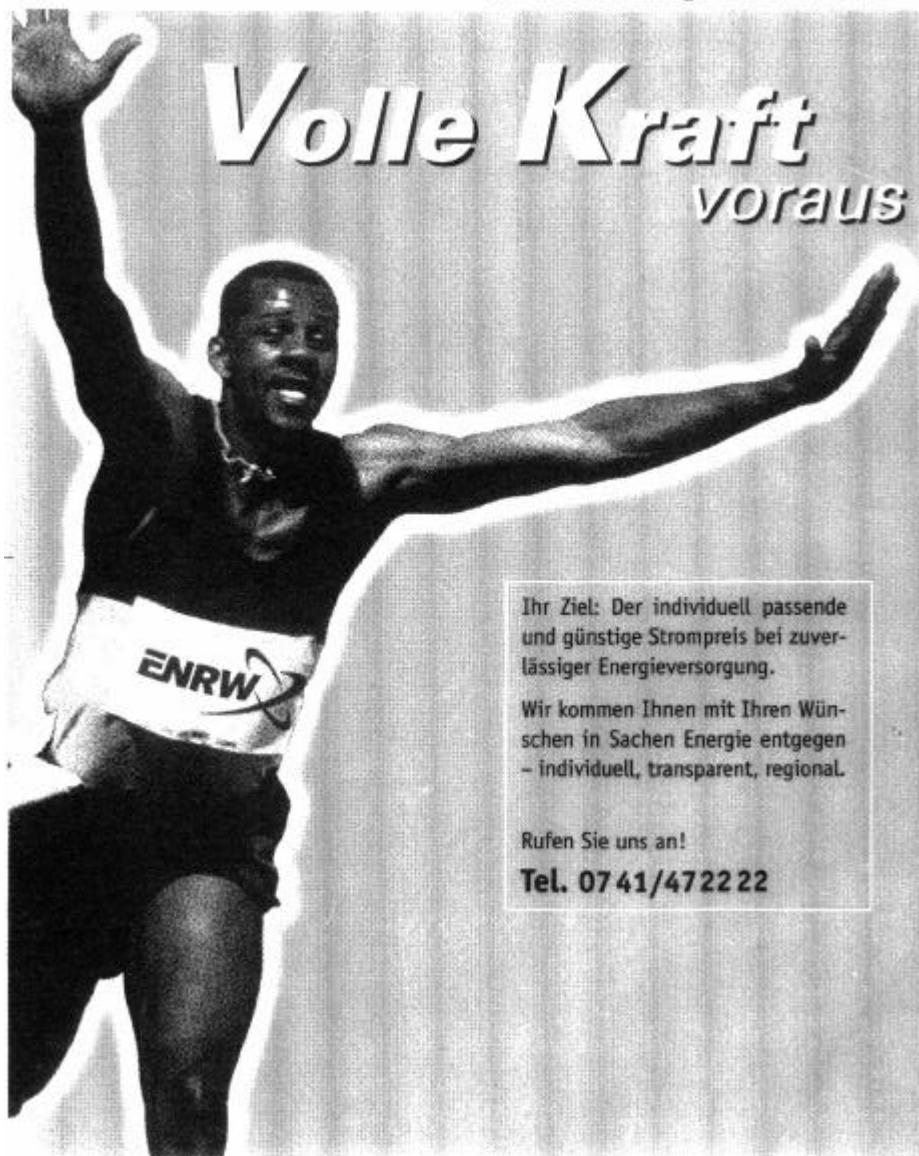
Wahre Sportfreunde kämpfen nicht um jeden Preis. Sondern um den Fair-Play-Pokal der Kreissparkasse. Mit diesem zeichnen wir Sportler aus, die gezeigt haben, dass Einsatz und Ehrgeiz nicht auf Kosten anderer gehen müssen. Eine „Standort: hier“ Initiative der Kreissparkasse Rottweil.



ENRW

Wir machen Energie lebenswert

Volle Kraft voraus!



Ihr Ziel: Der individuell passende und günstige Strompreis bei zuverlässiger Energieversorgung.

Wir kommen Ihnen mit Ihren Wünschen in Sachen Energie entgegen - individuell, transparent, regional.

Rufen Sie uns an!

Tel. 0741/472222