

Rundschau

D 8308 F



Ballschule

Hockey

Inline

Karate

Lacrosse

Leichtathletik

Rehasport

Ski / Volleyball

Tennis

Tischtennis

Turnen / Fitness
& Gesundheit

Nr.4/ November 2023



Steffen Layer, Zweigstellenleiter

Kompetenz in Ihrer Nähe

Mit unserer **Genossenschaftlichen Beratung** finden Steffen Layer und sein Team gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung.

Vereinbaren Sie einen Termin: Telefon: 06221 514-0.



HEIDELBERGER VOLKSBANK

Ihre Bank

Zweigstelle Handscxhuhshheim, Dossenheimer Landstr. 7



Das Wichtigste in Kürze

18.11.2023 WADO-Lehrgang (KR)

28.04.2024 SAS-Halbmarathon (LA)

Liebe Mitglieder,

das Jahr geht langsam dem Ende zu, die ersten Lebkuchen stehen schon in den Regalen der Supermärkte. Wir blicken auf ein sportlich erfolgreiches Jahr zurück. Hierüber können Sie sich u.a. im Bericht über die Jubilarfeier überzeugen.

In Bezug auf die Vorstandsarbeit in der TSG haben wir leider immer noch keine Erfolgsmeldungen zu verzeichnen. Wir suchen weiterhin Mitglieder, die sich eine Mitarbeit in folgenden Bereichen vorstellen können:

- 2. Vorsitzende*r Referat Wirtschaft und Finanzen
- Kassenwart*in
- Referenten*in für Öffentlichkeitsarbeit
- Jugendwart*in

Unverbindliche Informationen zu den Aufgabenbereichen gibt es unter info@tsg78-hd.de sowie während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle.

Wir wünschen allen Mitgliedern, Freund*innen, Spender*innen, Trainer*innen und Geschäftspartnern der TSG 78 eine schöne Vorweihnachtszeit und einen verletzungsfreien Winter!

Der Vorstand

Hinweis für Selbstzahler

Bitte überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag 2024 (Hauptvereins- und Abteilungsbeitrag) auf das Konto der Sparkasse Heidelberg der TSG 78 (IBAN DE80 6725 0020 0001 0022 28). Der Beitrag wird zum 1. Februar 2024 fällig. Vielen Dank!

1. Vorsitzender:

Christoph Rapp, Im Anger 13, 69118 Heidelberg

Tiergartenstr. 9, 69120 Heidelberg, Geschäftsstelle
Telefon 41 28 19, Telefax 45 59 92

<http://www.tsg78-hd.de>, E-mail: info@tsg78-hd.de

Vereinskonto
Sparkasse Heidelberg
BIC SOLADES1HDB

IBAN DE80 6725 0020 0001 0022 28

Im TSG-Sportpark:

Gaststätte Roseto Tel. 06221-409480

Öffnungszeiten:

Mittwoch 10.00-13.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 15.00-17.30 Uhr

Spendenkonto

Sparkasse Heidelberg

BIC SOLADES1HDB

IBAN DE38 6725 0020 0001 0003 65

Tennishalle des Turn- und Spielplatzvereins Tel.

06221-410441

Ferienprogramme in den Sommerferien standen hoch im Kurs

In diesem Jahr hat die TSG 78 Heidelberg erstmals drei verschiedene Ferienprogramme in den Sommerferien angeboten:

Woche 1 - „Sport und Spiel“ mit 31 Kindern sowie

Woche 4 - „Sport und Spiel mit 30 Kindern, beide unter der Leitung von Martin Seiler, der in der TSG 78 für die „Ballschule“ zuständig ist.

Woche 5 - Ferien-Champs mit 50 Kindern unter der Leitung von Heidi Ludwig. Hier konnten verschiedene Sportarten der TSG 78 (Ballschule, Hockey, Inline, Leichtathletik und Tennis) sowie Rugby (durch unseren Nachbarverein SCN) ausprobiert werden.

Das Wetter war gut, die Verpflegung kam ebenfalls gut an und alle drei Wochen waren ausgebucht. Sowohl die Kinder als auch die Betreuer*innen waren zufrieden und hatten viel Spaß, sodass wir wohl auch zukünftig mehrere Wochen in den Schulferien im Sommer einplanen.



Vorstand ehrt treue Mitglieder, sportliche Erfolge und großes Engagement



Der TSG-Vorstand lud am 17. September 2023 seine treuen, sportlich erfolgreichen und engagierten Mitglieder zur traditionellen Jubilarfeier ein.

Dreizehn Mitglieder sind bereits seit 25 Jahren Teil der TSG-Gemeinschaft, sechs Mitglieder seit 40 Jahren, acht seit 50 Jahren, vier seit 60 Jahren und Reinhard Voth seit 70, Rolf Blank seit 75, Kurt Wollthan sogar seit 85 Jahren! Auch wenn nicht alle Jubilare anwesend sein konnten, freute sich der Vorstand, den Anwesenden als Dankeschön Urkunden und Präsente zu überreichen.

Sportliche Erfolge gab es bei den Leichtathleten mit Lars Tapken, Philipp Wenig und Jurek Hegemann, die Deutscher Hochschulmeister im Crosslauf-Team wurden. Felix Trogisch erreichte bei den Senioren-Hallenweltmeisterschaften und, wie Marcus Imbsweiler auch, bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften hervorragende Plätze.

Glückwünsche gingen ebenfalls an die Damen des Lacrosse-Teams, die es ge-

schaft haben in die 1. Bundesliga Süd aufzusteigen. „Eine tolle Leistung“, freute sich Vorsitzender Christoph Rapp.

Besonders verdient um den Verein und speziell um die Abteilung Hockey machten sich Jessica Sachse und Rainer Wollthan, die sich beide stark in der Jugendarbeit engagieren und damit maßgeblich geholfen haben, die Jugendmannschaften der TSG 78 aufzubauen. Ebenfalls mit einer silbernen Ehrennadel wurden Susanne Wildermuth und Gunther Tausch für Ihren unermüdlichen Einsatz als stellvertretende Abteilungsleiterin bzw. Jugendwart in der Tennisabteilung gedankt.

Tina Häfner, ebenfalls Mitglied der Tennisabteilung, wurde für Ihr jahrzehntelanges Engagement in der Abteilung mit der Goldenen Ehrennadel gewürdigt. „Wir freuen uns über jedes Mitglied, welches sich ehrenamtlich im Verein engagiert und damit den Verein mit Leben füllt“, schloss Christoph Rapp die Feierlichkeiten.

25 Jahre Mitgliedschaft

Sonja Böhnisch
Birgit Faller
Petra Häfner
Hermann Häfner
Dr. Stefan Jäger
Dr. Uschi Loos
Prof. Ekkehard Merz
Neele Riemann
Ivo Röwekamp
Britta Romer
Karin Schmitt
Adrian Schmitt
Christian Schmitt

40 Jahre Mitgliedschaft

Jörn Borges
Dr. Albrecht Glitz
Gerd Meder
Karin Richter
Peter Richter
Sandra Stähle

50 Jahre Mitgliedschaft

Prof. Dr. Wolf Beiglböck
Stefan Bernhardt
Elke Bleiler
Brigitt Schmitt
Friedhilde Schilling
Michael Schilling
Doris Stolz
Hans Stolz

60 Jahre Mitgliedschaft

Harald Beier
Heike Ponz
Helga Schlez
Gerhard Zimmermann

70 Jahre Mitgliedschaft

Reinhard Voth

75 Jahre Mitgliedschaft

Rolf Blank

85 Jahre Mitgliedschaft

Kurt Wollthan

Besondere Sportliche Leistungen

Lars Tapken - Leichtathletik
Philipp Wenig - Leichtathletik
Jurek Hegemann - Leichtathletik
Felix Trogisch - Leichtathletik
Marcus Imbsweiler - Leichtathletik
Lacrosse-Team:
Carla Buchmüller
Teresa Dallinger
Katharina Dyer
Hannah Eckert
Paulina Edel
Melanie Greitmann
Paula Heep
Carolin Heumann
Anne Jenseit
Annika Jeschke
Jennifer Kleinschmidt
Vivien Kunz
Lena Liebich
Emma Paterson
Sophia Pauschinger
Sofia Pedrosa Marco
Katrin Petranovic
Isabel Porth
Leonie Rasch
Kristin Schuhmacher
Ruth Stenkamp
Lisa Weiser
Anna Winterhoff
Lola Woher

Silberne Ehrennadel für ehrenamtliche Tätigkeit

Jessica Sachse - Hockey
Rainer Wollthan - Hockey
Gunther Tausch - Tennis
Susanne Wildermuth - Tennis

Goldene Ehrennadel für ehrenamtliche Tätigkeit

Tina Häfner - Tennis

TSG-Kleidung günstig zu erwerben

Restbestände der alten Kollektion können zu reduzierten Preisen in der TSG-Geschäftsstelle erworben werden. Die Verkaufsbeträge liegen je nach Kleidungsstück zwischen 10,- und 40,- €. Folgende Einzelstücke sind noch vorhanden:

Größe 152: Jacke ohne Kapuze, Hoody, schwarze lange Hose, Poloshirt blau, Baumwollshirt weiß

Damen 34: schwarze lange Hose, Poloshirt blau, Baumwollshirt weiß

Damen 38: Hoody ohne Reverschluss,

schwarze lange Hose, Poloshirt blau
Damen 42: schwarze lange Hose, Poloshirt blau, Baumwollshirt weiß
Größe S: Regenjacke, Hoody ohne Reverschluss, Funktionsshirt weiß
Größe L: Jacke mit Kapuze, Hoody mit Reverschluss

Bei Interesse kommen Sie einfach in der TSG-Geschäftsstelle vorbei. Geschäftszeiten dienstags und donnerstags 15.00-17.30 Uhr, mittwochs 10.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung (Tel. 06221-412819).

Neueintritte

An dieser Stelle haben wir immer die Namen und zugehörige Abteilung der Neumitglieder veröffentlicht. Dies dürfen wir aus Datenschutzgründen leider nicht mehr ohne

Einwilligung tun. Da der Verwaltungsaufwand dafür zu hoch wäre, geben wir nur noch die Anzahl der Neumitglieder pro Abteilung bekannt (seit der letzten Rundschau):

Ballschule: 5

Leichtathletik: 5

Tennis: 13

Hockey: 4

Lacrosse: 2

Tischtennis: 4

Inline: 11

Rehasport: 11

Turnen / Fitness & Gesundheit: 8

Karate: 3

Ski/Volleyball: 2

Wir begrüßen insgesamt 68 neue Mitglieder ganz herzlich in unserer Vereinsfamilie. Wir wünschen Ihnen viel Freude am Sport und viel Spaß in der Gemeinschaft Ihrer Abtei-

lung. Wenn Sie Schwierigkeiten, Fragen oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der TSG 78 oder an Ihre*n Abteilungsleiter*in.

HAUSTECHNIK
Neumann GmbH
SANITÄR · HEIZUNG · SOLAR

Heinrich-Lanz-Str. 8

68723 Plankstadt

Tel. 06202/70 33 577

Automatische Umstellungen der Beiträge zum Jahreswechsel

- Jugendliche ab 17 Jahre fallen aus der Familienmitgliedschaft, es wird der ermäßigte Beitrag erhoben
- Hockey: Junge Erwachsene ab 19 Jahre zahlen 204,- Euro Abteilungsbeitrag
- Lacrosse: Jugendliche über 16 Jahre zahlen 120,- Euro Abteilungsbeitrag
- Leichtathletik: Kinder von 8-13 Jahre zahlen 48,- Euro Abteilungsbeitrag, Kinder ab 14 Jahre 60,- Euro
- Tennis: Jugendliche über 18 Jahre zahlen 120,- Euro; bei Studenten über 30 Jahre entfällt die Ermäßigung; die Umlage kommt hinzu, wird erhöht oder entfällt – je nach Alter

NABU-Handy-Sammelstelle

In der Geschäftsstelle der TSG 78 befindet sich eine Handy-Sammelbox. Alte und defekte Handys können dort abgegeben werden. Wichtig: Die SIM-Karte vorher entfernen und die persönlichen Daten aus dem Handyspeicher löschen. Die Handys werden dann einer umweltgerechten Entsorgung zugeführt und der NABU erhält den Erlös für das Naturschutzprojekt „Untere Havel“. Nähere Infos dazu unter www.nabu.de.

Kummertelefon für Kinder und Jugendliche 0178-1961527 oder 110@tsg78-hd.de

Bei Mobbing, aggressivem Verhalten, sexueller Gewalt oder Kummer jeder Art. Wendet euch vertrauensvoll an Pia Maier. Anfragen werden streng vertraulich behandelt!

Rundschau online

Sie wollen der Umwelt etwas Gutes tun und Papier sparen? Sie wollen der TSG 78 helfen Kosten zu sparen? Prima! Dann stellen Sie um auf Rundschau online. So geht es: Sie schreiben der Geschäftsstelle unter info@tsg78-hd.de eine E-Mail mit dem Betreff „Rundschau online“ und schon erhalten Sie die Rundschau künftig nicht mehr per Post zugeschickt, sondern immer pünktlich zum Erscheinungstermin eine Mail mit dem Link zur neuen Rundschau auf unserer Homepage (www.tsg78-hd.de). Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Was uns ansporn: Der Schutz Ihrer Ideen!

Wir schützen und verteidigen Ihre Ideen gegen Nachahmer und setzen uns dafür ein, dass Ihre technischen, designrischen und urheberrechtlichen Ideen Ihr Eigentum bleiben. Um Ihre innovativen Leistungen und Entwicklungen nachvollziehen und einordnen zu können, ist ein fundiertes Verständnis des juristischen und technischen Umfelds entscheidend. Wir, die Patent- und Rechtsanwälte der Kanzlei ULLRICH & NAUMANN, haben dieses Fachwissen und decken gemeinsam alle relevanten juristischen, technischen und naturwissenschaftlichen Fachbereiche ab.

Patentanwälte und Rechtsanwälte arbeiten bei uns Hand in Hand.

So können nicht nur rechtliche, sondern auch patentrechtlich relevante technische Fragen umfassend geklärt werden. Durch unsere interdisziplinäre Zusammenarbeit gewährleisten wir einen regen Austausch zwischen Rechts- und Patentanwälten, wodurch sich Fachfragen direkt klären lassen. So werden neue Impulse gegeben und Arbeitsschritte eingespart. Wir verstehen uns als Team, das interdisziplinär technisches und rechtliches Knowhow vereint und unseren Mandanten dadurch den bestmöglichen Schutz bietet.



www.un-ip.com
office@un-ip.com

Heidelberg Schneidmühlstraße 21
69115 Heidelberg
Tel.: +49 6221 60430

Mannheim Franz-Volhard-Straße 3
68167 Mannheim
Tel.: +49 621 4892590

10er Trainingskarte

Schnupperer, die sich nach zweimaligem Probetraining noch nicht für eine Vereinsmitgliedschaft entscheiden können, bieten wir eine 10er Trainingskarte an (ausgenommen Tennis). Die Karte kostet 80,- € und muss bei jedem Training vom verantwortlichen Trainer/Übungsleiter unterschrieben werden. So kann man länger schauen, ob das Training einen anspricht oder nicht. Die Karte ist übertragbar und kann somit auch von Paaren, anderen Familienmitgliedern oder Freunden gemeinsam genutzt werden.

Interessenten melden sich bitte in der TSG-Geschäftsstelle unter Tel. 06221-412819 oder info@tsg78-hd.de

Info der Geschäftsstelle

Der Austritt aus dem Verein ist zum Ende eines jeden Kalenderjahres möglich und muss durch eine schriftliche Erklärung an die Geschäftsstelle erfolgen. Die Kündigung muss spätestens am 15. November eines Jahres eingegangen sein, um zum 31. Dezember des gleichen Jahres wirksam zu werden.

Jede Kündigung der Vereinsmitgliedschaft wird durch die TSG 78 schriftlich bestätigt. Der Austritt entbindet nicht von der Verpflichtung zur Beitragszahlung für das laufende Kalenderjahr.

*Berücksichtigen Sie beim Einkauf
bzw. bei der Auftragsvergabe unsere Inserenten.
Sie helfen uns bei der Finanzierung
dieser Vereinszeitung.*



www.swhd.de

*für kleine talente
für große rekorde
für dich*



Wir unterstützen Sport-Talente zahlreicher
Vereine in Heidelberg und Umgebung.
Mehr dazu unter www.swhd.de

stadtwerke
heidelberg

Beim Online-shoppern Geld für die TSG 78 sammeln

Wer manchmal online shoppen geht, kann jetzt ganz einfach die TSG 78 dabei unterstützen. Besuchen Sie Ihren gewohnten Online-Shop ganz einfach über die Spendenplattform „schulengel.de“. Bei der Plattform ist die TSG 78 als Spendenempfänger registriert und erhält Prozenzte durch Ihren Einkauf. Die gesammelten Gelder werden am Jahresende über den Jugendfond des Hauptvereins an die Abteilungen der TSG 78 verteilt. Das Geld kommt also direkt den Kindern und Jugendlichen der Abteilungen zugute. Seit 2020 konnten so bisher 324,88 € gesammelt werden. Wir

würden uns freuen, wenn es noch mehr wird, indem Sie künftig die Abteilungen der TSG 78 durch Ihre Online-Käufe unterstützen.

So geht's:

1. Homepage von **www.schulengel.de** aufsuchen
2. Einrichtung TSG 78 wählen
3. Mit oder ohne Registrierung anklicken
4. Zum gewünschten Shop gehen (Bsp.: ebay, Lidl, booking.com, Tchibo, Decathlon u.v.m.)
5. Wie gewohnt beim Shop anmelden und einkaufen

Ristorante Pizzeria Roseto

im TSG 78 – Sportpark

Tiergartenstr. 9, 69120 Heidelberg

Tel. 0 62 21 / 40 94 80

www.ristorante-roseto.de

Täglich wechselndes MITTAGSMENÜ

Dienstag, Donnerstag und Freitag abends

MENÜANGEBOT

Online-Shop für TSG-Vereinskleidung mit neuer Kollektion

Es gibt eine neue Kollektion von „craft“ im TSG-Online-Shop: Hoodys, Jacken, Hosen und Shirts in verschiedenen Ausführungen. Schauen Sie rein im TSG-Teamshop (Link auf der Homepage). Beratung zu den Größen und Muster zur Beschaffenheit der Textilien (kein Kauf von TSG-Kleidung vor Ort) oder Hilfe bei der Bestellung gibt es bei YELLOWGREEN in der Weststadt: <https://yellow-green.de/Sportgeschaeff/>

Die bisherige Kollektion von „JAKO“ (Einzelstücke in verschiedenen Größen - Hoodys in blau, Jacken in blau, Hosen in schwarz, T-Shirts in blau und weiß) kann in der TSG-Geschäftsstelle zu reduzierten Preisen gekauft werden. Schauen Sie vorbei zu den Öffnungszeiten (Di + Do 15.00-17.30, Mi 10.00-13.00) oder rufen Sie an unter 06221-412819 wenn Sie wissen möchten, was genau in welcher Größe zu verkaufen ist.

Abishirts Teamkleidung Sublimation
Vereinstrikots Arbeitskleidung Sponsoring
Firmenbranding YOUNIQ Transferdruck
Craft Stick Corporate Design Joma
Fairtrade Textilveredelung Jako
Individualisierung Berufskleidung
Webdesign Beratung uhlSPORT
Kempa
Grafikdesign Businesskleidung
Schillerstraße 1 Mannschaftstextilien Sportgeschäft



YELLOWGREEN GmbH • www.yellowgreen.de • info@yellowgreen.de • +49 1703431135

*Berücksichtigen Sie beim Einkauf
bzw. bei der Auftragsvergabe unsere Inserenten.
Sie helfen uns bei der Finanzierung
dieser Vereinszeitung.*

Jahresbeiträge in Euro

	Erwachsene	Ehepaare, Familien (inkl. Kinder bis 16 J.)	Ermäßigte (+ Passive) (Kinder bis 16 J., Schüler, Azubis, Studenten – mit Nachweis)
Grundbeitrag	120,00	162,00	66,00
Passivbeitrag	42,00	63,00	24,00
Abteilungsbeiträge:			
Ballschule¹			1. Kind monatl. 22,00 2. Kind monatl. 20,00 ab 3. Kind monatl. 18,00
Hockey	204,00	411,00 <i>(nur mit Erw.)</i> ab 2024 396,00	Kinder/Jgd. bis 18 J. 240,00 ab 2024 Ermäßigte 192,00 Passive 66,00
Inline	84,00 ab 2024 96,00	138,00 ab 2024 156,00	66,00 ab 2024 72,00 Passive 12,00
Karate	156,00	192,00	96,00
Lacrosse	120,00		Kinder bis 16 J. 60,00
Leichtathletik	72,00	120,00	60,00 Kinder bis 13 J. 48,00 Kinder bis 7 J. 30,00 Passive 15,00
Rehasport¹	Mit ärztlicher Verordnung (Muster 56) keine Kosten. Ohne Verordnung monatlich 20,- € (kein Grundbeitrag)		
Ski/Volleyball	30,00	51,00	21,00
Tischtennis	60,00		48,00
Turnen / Fitness & Gesundheit	66,00	96,00 <i>(ab 3 Kinder)</i>	54,00 Kinder bis 6 J. 48,00
Tennis²	155,00	260,00	Jugendl. bis 17 J.: 75,00 Jugendl. bis 17 J.: 37,50 <i>(wenn ein Elternteil in Tennis aktiv)</i> Studierende 18-29 J.: 120,00 Passive: 20,00
Tennis Umlage	16-17 J. 15,00 18-65 J. 30,00	<i>(wird bei 2 Std. Arbeitseinsatz zurückerstattet)</i>	
Tennis Schrank	8,00 groß 16,00		

Die Beiträge (Grundbeitrag und Abteilungsbeitrag) werden per Lastschrift jährlich (1. Februar) oder halbjährlich (1. Februar und 1. August) eingezogen. ¹ Die Beiträge für die Abteilungen Ballschule und Rehasport werden quartalsweise abgebucht. ² Bei der Abteilung Tennis ist nur der jährliche Einzug möglich. Im Jahr des Vereinsbeitritts wird der anteilige Beitrag ab dem Beitrittsmonat erhoben (bei Tennis pro Halbjahr). Es erfolgt keine Beitragsrückerstattung im Jahr der Kündigung. Die Kündigungsfrist ist jeweils am 15. November zum Jahresende. Die Abteilungen Ballschule und Rehasport können jeweils 7 Tage zum Quartalsende gekündigt werden. Die Satzung und Beitragsordnung der TSG 78 Heidelberg sind zu beachten.

Die notwendige Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 2023 stellt eventuell für manche Mitglieder ein Problem dar. Der Vorstand möchte jedoch, dass alle, unabhängig vom Einkommen, die Möglichkeit haben in der TSG-Gemeinschaft Sport zu treiben. Daher weisen wir darauf hin, dass Inhaber*innen vom Heidelberg-Pass oder Heidelberg-Pass+ Zuschüsse zum Mitgliedsbeitrag beantragen können. Infos dazu bei der Stadt HD unter www.heidelberg.de/hd/HD/Rathaus/Heidelberg_Pass.html. Satzungsgemäß können Mitgliedern, die in eine finanzielle Notlage geraten sind, laut §5 (3) der Satzung Beiträge in begründeten Ausnahmefällen ganz oder teilweise erlassen werden. Hierzu reicht ein formloser Antrag mit Begründung an den Vorstand.

Stand: 13.04.2023



„Spiel und Spaß“- Ferienprogramme in den Sommerferien waren ausgebucht!

Jeweils 30 Kinder kamen zu den Ferienprogrammen in der ersten und vierten Sommerferienwoche in den TSG-Sportpark. An fünf Tagen konnten verschiedene Spiele mit und ohne Bälle ausprobiert werden. Neben den sportlichen Aktivitäten konnten die Kids auch

entspannen, malen oder Gesellschaftsspiele spielen. Auch in den Herbstferien wird erstmals ein zweitägiges Ferienprogramm angeboten. Das Betreuersteam freut sich, dass die Ferienprogramme so beliebt sind und wird diese auch für 2024 fest einplanen!

Eltern-Kind-Ballschule ist im September gestartet!

Seit Mitte September können schon die Kleinsten mit 1,5 Jahren in der Ballschule starten. Hier können die Kinder zusammen mit einem Elternteil verschiedene Stationen erkunden, vielfältige

Bewegungserfahrungen sammeln und erste Spiele mit Bällen kennenlernen. Immer mittwochs ab 10 Uhr oder in der zweiten Gruppe ab 11 Uhr steht die nächsten 45 Minuten der Ball im



Es gibt viel zu entdecken in der neu etablierten Eltern-Kind-Ballschule

Mittelpunkt. Ziele sind das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen, Förderung des Gleichgewichts und der Motorik, das Lernen motorischer Basiskompetenzen wie Laufen, Springen, Rollen sowie das Erkennen und Beobachten anderer Kinder zur Entwicklung der sozialen Kompetenz.

Unter Anleitung von Sean Fuchs (Student an der PH Heidelberg, Ballschul- und Handballtrainer) wird gespielt, ausprobiert und viel gelacht.

Bei Interesse an der Eltern-Kind-Ballschule gerne melden unter ballschule@tsg78-hd.de

Übersicht der Trainingsgruppen:

Eltern-Kind (1,5-3 Jahre)

Mittwoch 10.00-10.45 Uhr

Mittwoch 11.00-11.45 Uhr

Mini 1 (3-4 Jahre)

Montag 16-17 Uhr

Montag 17-18 Uhr

Dienstag 16-17 Uhr

Mittwoch 16-17 Uhr

Freitag 17-18 Uhr

Mini 2 (5-6 Jahre)

Dienstag 17-18 Uhr

Mittwoch 17-18 Uhr

Donnerstag 16-17 Uhr

Donnerstag 17-18 Uhr

ABC (7-8 Jahre)

Freitag 16-17 Uhr



Jetzt Vorteile für TSG Mitglieder sichern

www.mi-kuechen.de



Liebe Mitglieder, liebe Eltern,

Am Samstag, den 22. Juli 2023 fand auf unserem Platz ein kleines Turnier unserer Minis statt. Der HC Heidelberg war mit zwei Mannschaften gekommen und auch die TSG konnte mit zwei Mannschaften antreten. Für viele unserer jüngsten Spielerinnen und Spieler war das der erste Einsatz und so war doch bei einigen die Aufregung recht groß. Mit großer Begeisterung wurden unter den Augen zahlreicher Eltern jeweils zwei Spiele ausgetragen. Begrüßung und Verabschiedung wurden geübt, die wichtigsten Regeln erklärt und jedes Tor wurde ausführlich bejubelt. Die Trainer Julia, Jessica und Berend waren mit ihren Schützlingen sehr zufrieden. Es gab Kaffee, Kuchen, Muffins und zum Abschluss für alle Kinder und die Schiedsrichter ein Eis, sodass alle zufrieden ins Wochenende starten konnten.

Am 23. September 2023 traten bei unserem Heimspieltag zunächst bei den Jungs der U10 Leopold, Max, Julius, Kathie, Jonathan, Keesong und Mathes an. Von Caro Walter super eingestellt, gelangen Siege gegen Karlsruhe 5:2, Bietigheim 7:0 und MHC4 10:0 bei einer knappen Niederlage gegen MHC 3 mit 2:3.

Die Mädels der U8 traten mit Marie, Alice, Karoline, Emma, Roja und Cloe betreut von Alex Sander an. Sie konnten gegen den MHC ein unerwartetes 4:4 erreichen, mussten sich aber gegen Heilbronn 1 mit 2:3 knapp geschlagen geben. Beim 2:5 gegen Heilbronn 2 war die Luft dann raus.

Die Jungs der U8 konnten in der Besetzung Lukas, Emil, Nicolas, Paul, Carlo, Anton und Walther gegen Bietigheim mit 7:0 gewinnen. Betreuer Jakob Herberg musste dann eine Niederlage gegen den TSV Ludwigsburg zur Kenntnis nehmen, konnte die Jungs aber beim 6:2 gegen Karlsruhe wieder auf den Erfolgsweg zurückführen.

Der Dank geht an alle Eltern, die durch ihr Engagement rund um die Spieltage für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Vielen Dank auch an meine jugendlichen Assistentinnen. Es hat RIESEN Spaß gemacht.

Am 10. Oktober 2023 startete das Hallentraining im Sportzentrum Nord und in der EI-Halle. Unsere Herrenmannschaft wird in der kommenden Hallensaison in der Verbandsliga antreten. Wir hoffen auf einen erfolgreichen Rundenverlauf. Auch unsere Jugend strebt wieder erfolg-

reiche Teilnahmen an den vom Verband organisierten Spieltagen und gemeldeten Turnieren an. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses lagen noch keine Spielpläne vor.

Drei langjährige Mitglieder der Abteilung wurden bei der Jubilarfeier geehrt. Für 85-jährige Mitgliedschaft Kurt Wollthan, für 70 Jahre Reinhard „Buschi“ Voth und für 50 Jahre Stefan

Bernhardt (siehe Bericht in dieser Rundschau beim Hauptverein). Desweiteren wurden Jessica Sachse und Rainer Wollthan für ihre jahrelanges Engagement im Jugendbereich ausgezeichnet.

Wir wünschen allen schon jetzt eine besinnliche Weihnachtszeit, ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Michael Schwarz, Abteilungsleiter

		EISENWAREN SCHAD
		

KINDER LEIDEN AM MEISTEN!

Nothilfe Ukraine

 „BITTE SPENDEN SIE JETZT!“ 

www.plan.de/spenden-fuer-ukraine





Let's do it again!

Mit einem starken Auftritt am Finaltag sicherte sich unsere U14 den wohlverdienten zweiten Platz in der Gesamtwertung 2023. Mit neun Siegen aus zwölf Spielen wiederholten die Jungs (Jahrgänge 2010 – 2012) und Mädchen

(Jahrgänge 2009 bis 2012) die Erfolge aus den beiden Vorjahren. Die Freude über die deutsche Vize-Meisterschaft war riesig und wurde beim Saison-Abschlussgrillen ausgiebig gefeiert.



U14 Lions Heidelberg - Deutscher Vizemeister Saison 2023

Nach den letzten Spielen der 1. Mannschaft und der 2. Mannschaft, sowie der U11 Spieltage und des U17 Turniers mit den vier Auswahlspielerinnen der Lions Heidelberg ist die diesjährige Saison beendet.

Unser Dank gilt allen Trainern, Betreuern, Eltern, Partnern und vor allem den Spielern und Spielerinnen für ihr Engagement!

Bitte nehmt eure Begeisterung für den Inlinesport in die Saison 2024 mit, damit die Lions Heidelberg mit allen Teams (U11 & Funzocker, U14, U17 neu in 2024, 1. + 2. Herren-Mannschaft und

natürlich unser Hobbyteam) wieder ganz vorne dabei sind.

Nicht vergessen möchten wir auch unsere Rollkunstläuferinnen, die sich die Begeisterung für die schnellen Rollen mit den Inlinehockey-Mannschaften teilen und regelmäßig ihre Figuren und Sprünge in unserer Arena üben.

Zum Schluss möchten wir noch auf den Entwurf für die Aktualisierung unserer Abteilungsordnung hinweisen, die auf der TSG 78 Homepage veröffentlicht ist und die wir in der Mitgliederversammlung 2024 verabschieden möchten.

Skate on, JB



Besonderer Dank gilt dem neuen Trainerteam Gianluca Weber (rechts) und Kai Michelsen, die die Mannschaft erfolgreich in dieser Saison trainiert und auf den Turniertagen gecoacht haben.



Nothilfe ist gut – Vorsorge ist besser

Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe nach schweren Katastrophen und hilft Familien, sich besser zu schützen. Erdbebensicheres Bauen rettet Leben. Getreidespeicher wappnen gegen Hunger. Und Hygieneprojekte bekämpfen Seuchen wie Corona. Das verhindert Leid, noch bevor es geschieht. Helfen Sie vorausschauend. **Werden Sie Förderer!**

Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bundes der deutscher Hilfsorganisationen



Die Karateabteilung war bei der Deutschen Meisterschaft

Das Wettkampfteam hatte sich dieses Jahr für die Deutsche Karate Meisterschaft qualifiziert, diese fand am 30.09.2023 in Saarlouis statt. Das Kata-Team und einer unserer Trainer,

Curt, nahmen daran teil. Curt ist im Kata Einzel-Wettbewerb gegen 33 Gegner angetreten. Zukünftige Kata und Kumite Talente sind bei uns willkommen.



Das Kata Team der Karateabteilung bei der Deutschen Meisterschaft

Wieder freie Plätze in der Kinderkarate-Gruppe

Das Kinderkarate ist nach den Ferien mit voller Power und dem neuen Trainerteam gestartet. Neuer Einstieg für Kids zwischen 8-12 Jahren ist jeder-

zeit montags und freitags von 18 – 19 Uhr möglich. Anmeldung direkt unter karate@tsg78-hd.de.



Die Karatekids bei der TSG 78 haben noch freie Plätze

Wado-Lehrgang im Herbst

Am 18.11.2023 findet ein Wado-Lehrgang mit den beliebten Trainern und Kumite-Meistern Franz Bohnert (5. Dan) und Arno Funk (6. Dan) in unserem Dojo im Athleticon im TSG-Sportpark statt.

Nähere Infos, Zeitplan und Anmeldung auf unserer Homepage unter: <https://www.tsg78-hd.de/abteilungen/karate/news-terme>



Arno 6. DAN (rechts) und Franz 5. DAN freuen sich auf den Lehrgang in unserem Dojo



Kurfürsten Cup 2023

Wer beim Namen „KFC“ an ein auf Geflügel spezialisiertes US-amerikanisches Fastfood-Unternehmen denkt, dem ist bisher ein allseits beliebtes und über die Grenzen Deutschlands bekanntes Lacrosse-Turnierwochenende entgangen – der KurFürstenCup (KFC)

bei uns in Heidelberg! Vom 11. bis 13. August fand die zweite Auflage des KFCs statt. Diesmal waren Teams aus London und Cambridge sowie die belgische Damen-Nationalmannschaft mit dabei. Aber auch alte Bekannte aus den Lacrosse-Städten Münster, Köln,



Gemischte Lacrosse-Power aus Heidelberg (weiß) und London (blau)

Darmstadt, Mainz und Karlsruhe ließen sich dieses Turnierwochenende mitten im Sommer nicht entgehen.

Nachdem die meisten Teams bereits freitagabends angereist waren und ihre Zelte aufgeschlagen hatten, wurde das erste Kräfteressen zunächst neben dem Platz in Form eines Flipcup-Turniers ausgetragen. Richtig los mit Lacrosse ging es für die zwölf Herren-, Damen- oder gemischten Teams dann am Samstagmorgen. Gespielt wurden 2 x 20 Minuten, wobei ein Gewitter am Samstagnachmittag die übrigen Spiele an diesem Tag auf 2 x 15 Minuten verkürzte. Zur Stärkung zwischendurch und danach gab es neben Kuchen und Obst auch allerlei gegrillte Leckereien. Neu auf der Karte stand dabei der vegetarische Maultaschen-Burger, der zumindest für die Engländer*innen und Belgier*innen eine neue kulinarische Erfahrung war. Seinen Höhepunkt erreichte der erste Spieltag schließlich mit der Players-Party, die dieses Jahr direkt neben dem Inlinehockeyplatz ausgetragen wurde. Die neue Location hatte den Vorteil, dass die ein oder anderen müden Spielerinnen und Spieler, die bereits in ihren Zelten lagen, von der motivierten Partygesellschaft nicht gestört wurden.

Egal wie lange oder besser gesagt wie kurz die Nacht von Samstag auf Sonntag war, ab 7 Uhr wurde bereits wieder fleißig Frühstück vorbereitet. Ins Finale kämpften sich bei den Herren die Teams KaMa und HD-Alumni, bei den Damen (bzw. Mixed) waren es Cambridge und Belgien. Die Heidelberger Alumni konnten ihren Titel von 2022 mit einem 7:4 verteidigen. Cambridge gewann bei der ersten KFC-Teilnahme mit 10:5

gegen die belgische Damen-Nationalmannschaft. Unsere beiden Heidelberger Teams performten hingegen am Grill und beim Kuchenverkauf ;-)

Jenny aus dem Organisationsteam zieht insgesamt eine sehr positive Bilanz: „Es war ein rundum gelungenes KFC-Wochenende, wobei wir von den angereisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern als gut organisierte und überaus freundliche Gastgeber wahrgenommen wurden – das freut mich total.“ Zu ein paar Neuheiten 2023 sagt Jenny weiter: „Wir haben dieses Jahr zum ersten Mal gemischte Teams zugelassen, woran sich nach den ersten paar Minuten [...] alle schnell gewöhnt hatten. Auch neu war die Möglichkeit, die Verpflegungskarten mit Paypal zu bezahlen. Das wurde sehr gut angenommen.“ Unterstützt wurde Jenny im Orga-Team dieses Jahr von Tillmann, Luca, Tobi und Carla – an dieser Stelle ein großes Dankeschön an eure tolle Vorbereitung und Umsetzung des KFCs 2023! Ohne Helferinnen und Helfer beim Auf- und Abbau sowie in den verschiedenen Schichten geht es natürlich nicht – auch hier Danke an alle, die mitangepackt haben. Ein weiterer Dank geht an die Leihgaben aus anderen Abteilungen. Zudem möchten wir uns auch bei unseren Sponsoren Welde für die Getränke-Spenden sowie bei Yellowgreen für die Sach-Spenden für die Siegerehrung bedanken. Nun geht es erst mal mit dem normalen Saisonbetrieb weiter – für die Damen nach dem Aufstieg in der 1. Liga – bevor die Vorbereitungen für den KFC 2024 im Frühjahr starten.

Spieltag U16 Juniorinnen

Nach der Sommerpause ging es für die U16 Juniorinnen direkt mit den ersten Spieltagen und offenen Probetrainings los. Zusammen mit München und Kaiserslautern bestritten die Mädels in Mainz und Frankfurt bei den ersten beiden Spieltagen insgesamt neun Spiele. Gegen Frankfurt B konnten sie ihren ersten Sieg verzeichnen. Die Trainerinnen waren besonders stolz von Spiel zu Spiel eine enorme Verbesserung des Teams und jeder einzelnen Spielerin zu sehen und wie gut das Zusammenspiel und die Teamgemeinschaft war, obwohl die Mädels zum ersten Mal gemeinsam auf dem Feld standen.

Die Stimmung auf dem ganzen Sportgelände lädt einfach zur guten Laune ein. Überall finden Spiele statt, ob U16 Juniorinnen, U16 Junioren oder sogar die U12.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für die ganzen Spenden für die neuen Jugendtrikots und Ausrüstung bedanken. Besonderer Dank an die Golden Girls und unsere Alumnis. Leider gibt es Lieferschwierigkeiten bei den Trikots, aber bis zum nächsten Spieltag im November sollten sie da sein. In der Zwischenzeit werden die neuen Sticks schon fleißig genutzt.

U16 Spielerinnen
bei einer Teambesprechung



Gruppenbild der U16 beim ersten Spieltag

DLaxV Camp in Heidelberg - Elite, Development und U20

Am 16. und 17. September 2023 hat in Heidelberg ein offenes Camp der deutschen Damen Lacrosse Nationalmannschaften stattgefunden. Es haben sich ca. 100 Lacrosse Spielerinnen aus ganz Deutschland bei uns in der TSG 78 getroffen, um ein intensives und lehrreiches Wochenende zu erleben. Das Damen Nationalprogramm besteht aus drei Teams: U20, Elite und Development. Das U20 Programm fördert die jüngsten Spielerinnen, während alle anderen im Development oder Elite-Team aufgehoben sind. Das Development-Team, auch als Perspektivkader bezeichnet, bereitet alle aussichtsvollen Spielerinnen vor, sodass sie später die Chance haben, im Elite-Team mitzuspielen und bei internationalem Turnieren Deutschland vertreten dürfen. Das Camp war offen, das heißt alle interessierten Spielerinnen konnten sich anmelden und mitmachen, um die Möglichkeit zu haben, in eins

der drei Teams gewählt zu werden. Wir – Heidelberg - waren in allen drei Teams repräsentiert und sind besonders stolz auf unserer Jugend, von der ein paar bei dem U20 Camp mitgemacht haben. Während des Camps haben wir unterschiedliche Übungen gemacht, unter anderem Stick-Skills, Clear-Pässe, Schießen und Fitness-Tests. Wir haben sogar an beiden Tagen ein ganzes Spiel gespielt, was am meisten Spaß gemacht hat. Am Samstagabend hatten wir uns nach dem anstrengenden Trainingstag ein energiereiches Abendessen verdient, weswegen wir den Tag bei einer gemeinsamen Pasta-Party haben ausklingen lassen. Insgesamt war es ein tolles Wochenende, wo wir viel gelernt haben. Wir haben uns gefreut so viele Lacrosse-Spielerinnen aus ganz Deutschland hier in Heidelberg auf unserem Platz trainieren zu sehen und hoffen, dass alle genauso viel Spaß wie wir hatten.



Lacrosse Spielerinnen aus ganz Deutschland bei der TSG 78 zu Gast

Neue Zebras für die TSG 78

Zebbras gibt es in Deutschland leider nur wenige und dabei handelt es sich nicht nur um die Tiere, sondern auch um Schiedsrichter*innen im Lacrosse, die man aufgrund ihrer schwarz-weiß gestreiften Shirts so nennt. Dagegen haben drei unserer Lacrosse-Damen etwas unternommen und sich im September zu Schiedsrichterinnen ausbilden lassen. Der Lehrgang bestand aus einem Theorie- und einem Praxisanteil. Der vorbereitende Theorieteil fand an zwei Abenden online statt. Zu den Inhalten gehörten unter anderem die Wiederholung von Verstößen bzw. Fouls, die Aufgabenbereiche und das Positionieren auf dem Feld. Nach der zweiten Einheit

absolvierten alle werdenden Zebras den anschließenden Theorietest, trotz kniffliger Aufgabenstellungen, erfolgreich. Der Test sollte das wiederholte und neue Wissen abprüfen und für den anstehenden Praxisteil vorbereiten, welcher am 23. September 2023 in Bonn stattfand. Dort angekommen durften alle Teilnehmerinnen zunächst ein paar Abläufe im Spiel und dann das Pfeifen üben, was zwar banal klingt, sich aber tatsächlich mit der speziellen Pfeife als nicht ganz einfach herausstellte. Daraufhin wurden Unklarheiten des Theorieteils beseitigt und die vielen verschiedenen Handzeichen für Fouls wiederholt. Nach einer sonnigen Mittagspause fanden zwei

Freundschaftsspiele statt, um die Theorie direkt in die Praxis umzusetzen. Dabei stellte das parallel stattfindende Westliga-Camp das eine Team und das andere bestand aus den zukünftigen Schiedsrichterinnen. Immer drei von ihnen piffen außerdem jeweils ein Viertel des Spiels. Hierbei wurden sie bei der Positionierung und dem Intervenieren von bereits erfahrenen Schiedsrichterinnen begleitet und unterstützt. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto ließen sich unsere frisch gebackenen Heidelberger Zebras nicht nehmen, Bonn zu erkunden und dort zusammen ein schönes Wochenende zu verbringen. Alle Teilnehmerinnen können sich über ihr Bestehen freuen und sind schon sehr gespannt auf ihre Premiere im nächsten Liga- oder Freundschaftsspiel.



Unsere frisch gebackenen Schiedsrichterinnen ("Zebras") bei der TSG 78

Ausblick Lacrosse Heimspieltage Damen und Herren

In der Hinrunde haben die Damen noch ein Heimspieltag am 5.11.2023. Die Herren in der Hinrunde keinen

Heimspieltag mehr, aber dafür umso mehr in der Rückrunde.

NEU: Lacrosse Minis starten mit dem Regenbogen Programm

Ab dem neuen Schuljahr 2023/2024 können nun auch unsere Kleinsten Lacrosse kennenlernen. Donnerstags von 17.30-18.30 Uhr gibt es ein gemischtes Training für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (1. - 4. Klasse) geben. Genauere Infos zum Programm finden Sie auf der Homepage unter der Lacrosse Abteilung Jugend.

Wie bei anderen Ballsportarten müssen im Lacrosse Grundfähigkeiten beherrscht werden, unter anderem das Balltragen (Cradeln), Schießen, Passen und Fangen. Mit viel Spaß, kleinen Spielen und Kontinuität vermitteln wir den Kindern die Kernelemente der Sportart - in unserem Regenbogen Programm. Dieses ist in sechs Themeneinheiten unterteilt, die sich zeitlich an den Schulferien in Baden-Württemberg orientieren:

1. Rot: Passen und Fangen - 21.9. - 26.10.2023 (6 Wochen)
2. Orange: Groundballs - 9.11. - 14.12.2023 (6 Wochen)

3. Gelb: Schießen - 11.1. - 8.2.2024 (5 Wochen)
4. Grün: Cradeln - 22.2. - 21.3.2024 (5 Wochen)
5. Blau: Dodging - 11.4. - 16.5.2024 (6 Wochen)
6. Lila: Spielen - 6.6. - 18.7.2024 (7 Wochen)

... und schon haben wir den Regenbogen komplett.

Selbstverständlich kann man das ganze Jahr über dazu stoßen und musste nicht im September mit der roten Einheit anfangen. Die benötigte Ausrüstung wird von uns gestellt. Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Kind/ Ihre Kinder vor dem ersten Schnuppertraining unverbindlich registrieren. Infos hierzu auf der Homepage.

Ihr Kind ist schon auf der weiterführenden Schule, dann schauen Sie gerne bei unserem Juniorinnen Training donnerstags 18.30-19.30 Uhr auf dem Kunstrasen vorbei. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an lacrosse@tsg78-hd.de. Bis bald auf dem Lacrosse Feld!

*Berücksichtigen Sie beim Einkauf bzw. bei der Auftragsvergabe unsere Inserenten.
Sie helfen uns bei der Finanzierung dieser Vereinszeitung.*



+++ Die Abteilungsleitung informiert +++ Zwei Masters im Medaillenregen +++ Felix mehrfach in Europas Spitze +++ Anja stark verbessert +++ Badische und Kreis-Meister +++ KiLa-Team erfolgreich +++ Sprinter*innen viel unterwegs +++ BSMM-Teams zu dritt im BLV-Finale +++ Mehrkämpfer*innen nochmals aktiv+++

Die Abteilungsleitung informiert

Liebe Leichtathletik-Abteilung, mit dem Ende der aktuellen Saison haben viele unserer Gruppen bereits mit den Vorbereitungen für das kommende Jahr begonnen. Neben den sportlichen Veranstaltungen wie Wettkämpfen und Läufen möchten wir euch auch über einige wichtige Entwicklungen innerhalb der Abteilung informieren:

Um die Qualität unseres Trainingsangebots kontinuierlich auf einem hohen Niveau zu halten, sind wir auf der Suche nach einer neuen Trainerin oder einem neuen Trainer für die Altersgruppen U18 und Aktive. Leider gestaltet sich die Suche als nicht ganz einfach. Ein vielversprechender Kandidat hat im Sommer abgesagt, daher setzen wir unsere Bemühungen fort. Falls ihr jemanden kennt oder Vorschläge habt, würden wir uns über eure Rückmeldung sehr freuen.

Nach einer längeren Unterbrechung konnten wir in diesem Jahr endlich unsere

Qualifikationstage wieder aufnehmen, vorerst beschränkt auf den Techniktag. Um künftige Terminüberschneidungen zu vermeiden, stehen Gespräche mit anderen Vereinen wie der MTG Mannheim an, um unsere Veranstaltungstermine abzustimmen. Zudem denken wir über neue Konzepte für Wettkämpfe und Läufe nach, um die Leichtathletik für euch noch attraktiver zu gestalten. Auch hier sind eure Vorschläge und Ideen immer herzlich willkommen.

Als weiteres Saison-Highlight laufen die Planungen für unsere Abschlussfeier auf Hochtouren. Wir freuen uns schon darauf, euch zu diesem Event wieder zahlreich begrüßen zu dürfen!

Wenn ihr Anregungen habt oder euch zum Beispiel für die zukünftige Ausrichtung oder die Social Media Präsenz unserer Abteilung interessiert, schreibt einfach an leichtathletik@tsg78-hd.de. Eure Abteilungsleitung, Sonja, Ulla, Jürgen, Chris, Peter, Felix und Joscha

Felix und Marcus baden in Edelmetall

CM.- Souverän auf den Silberrang lief Langstreckler Marcus Imbsweiler bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften Mitte August in Mönchengladbach – diesmal auf der Mittelstrecke über 1500m (4:42,15min). Über 800m (2:18,07min) fehlte ihm hintenraus ein wenig der Speed, sodass es „nur“ zur „Holzmedaille“ und Platz 4 reichte. Felix Trogisch war sogar viermal am Start und sicherte

sich samstags 2x Gold (400m in 51,91s und danach 400m Hürden in 59,61s). Sonntags erreichte er über 110m Hürden in 15,91s den zweiten Platz und danach auch noch über 200m in 24,03s die Bronzemedaille. Wie in den Jahren 2013 und 2018 war also Mönchengladbach auch in 2023 für unsere Masters-Athleten mit fünf Medaillen bei sechs Starts die Reise (mehr als) wert.

Felix (fast) auf dem Thron

CM.- Zum ersten Mal auf europäischer Bühne präsentierte sich Felix in Hochform und konnte im Zehnkampf der M35 in Pescara / Italien verdient die Silbermedaille bei den Senioren-Europa-meisterschaften gewinnen – herzlichen Glückwunsch! Hier seine Leistungen:

12,15s – 5,87m – 10,24m – 1,67m – 52,76s – 15,63s – 27,10m – 3,00m – 33,78m – 4:47,64min, verbunden mit dem Hinweis, dass er in allen vier Laufdisziplinen jeweils der Schnellste war. Nach nur zwei Tagen Pause waren die 400m im Einzelrennen noch etwas



Felix (ganz links) bei der Zehnkampf-Siegerehrung

zu lang, aber mit der deutschen Nationalstaffel über 4x100m kam der Pepp zurück – Platz 4. Dann standen nach einem weiteren Tag Pause die 110m Hürden auf dem Programm, wo sich Felix mit Hechtsprung ins Ziel, zur Bestzeit und einer weiteren Silbermedaille hechtete – wir gratulieren nochmals von Herzen. Und gleich am nächsten Tag

gab es wiederum Silber, diesmal mit der 4x400m-Mixed-Staffel, bei der Felix als Dritter seine Runde drehte – und nochmal herzliche Gratulation. Zum Abschluss gab es dann noch einen fünften Platz mit der 4x400m Männer-Staffel – insgesamt tolle und erfolgreiche zehn Tage für Felix in Italien.

Starke Verbesserung im Siebenkampf

CM.- Bei den Baden-Württembergischen Mehrkampfmeisterschaften in Mannheim zeigte sich Anja Benderoth gegenüber 2022 im Siebenkampf stark verbessert – und dies mit einer großartigen Steigerung um 340 Punkte. Grundlage hierfür waren v.a. die Sprints über 100m Hürden und 200m, die auch die Basis für den feinen Weitsprung legten. Im Hochsprung und den Würfeln stabil wie in 2022 kam am Ende mit 3765 Punkte die neue Bestleitung heraus, bei der aber auch die 800m einen starken Anteil ausmachten. Die Leistungen im Einzelnen (die Disziplinreihenfolge ist ja hinlänglich bekannt): 16,63s – 1,44m – 7,66m – 27,80s – 5,11m – 18,14m –

2:29,07min.

Felix Trogisch nahm am Zehnkampf als Zwischenstation auf dem Weg zur Senioren-EM Ende September in Pescara teil und hatte Höhen und Tiefen, was aber an zwei so langen Tagen normal ist. Die Höhen werden nun stabilisiert, an den Tiefen schwerpunktmäßig gearbeitet und dann kann Pescara mit Konkurrenten gleichen Alters kommen. Hier noch Felix in Zahlen: 11,92s – 5,47m – 10,03m – 1,64m – 52,05s – 16,16s – 25,57m – 2,90m – 34,91m – 4:33,71min. Nicht vergessen wollen wir den Dank an die Coaches Chris-Tine, die zwei lange Tage gut betreut haben, wie uns die Athleten mitteilten.

Unsere vier Nachwuchsathleten sehr erfolgreich bei den BLV-Meisterschaften U16

CH. - Hannah Hensel wird Badische Meisterin im 5-er-Sprunglauf mit 14,12m. Platz 3 ging an Antonia Kölle mit 13,95m (beide W14). In der gleichen Disziplin holte sich Jonathan Wacke mit einer beachtlichen Weite von 16,39m den Vizemeistertitel und seiner Hürdenlaufzeit von 12,59s auf 80m

dazu noch einen weiteren. Doch damit nicht genug! Mit 12,47s und 12,62s auf 100m übertrafen Johannes Edinger und Jonathan (beide M14) ihre bisherigen Bestzeiten. Somit hatten beide die Qualifikationsnormen für die Süddeutschen Meisterschaften erreicht, die allerdings in Aichach (Bayern) bereits stattgefunden



Hannah Badische Meisterin im 5-er-Sprunglauf



Jonathan Vizemeister im 5-er-Sprunglauf und auf 80m Hürden



Platz 3 für unsere Mixed-Staffel (Johannes und Jonathan vor Hannah und Antonia)

den hatten, Jonathan zudem noch im Hürdenlauf. Nach krankheitsbedingten Trainingsausfällen konnte sich Antonia mit einem Weitsprung von 4,53m weiter an ihre Bestleistung vom letzten Jahr (4,80m) herantasten. Spontan, ohne davor gemeinsam trainiert zu haben, entschieden sich unsere zwei Mädels

und Jungs an der U16-Mixed-Staffel teilzunehmen – und es lohnte sich! Trotz kleiner Übergabefehler, die vor allem Johannes mit einem super Überholsprint auf der Zielgeraden kompensieren konnte, war noch ein weiterer Medaillenplatz gesichert.

Maxi wird Kreismeisterin im Hochsprung

Zahlreiche Vizemeistertitel, Medaillen sowie Urkunden

CH. - Parallel zu den Badischen Block Mehrkämpfen, die in Zell am Harmersbach (Schwarzwald) stattfanden, spielte sich ein weiteres Spektakel in Schönau im Odenwald ab, die „RNK-Einzelmeisterschaften U12 / U14 / U16“. Zumal dazu keine Qualifikationen erforderlich waren, gab es eine sehr rege Beteiligung, ganz besonders in den jüngeren Altersstufen. Nicht ganz einfach gemacht wurde es den Teilnehmern*innen, ihre gewohnten Leistungen abzurufen, da sie gegen heftige Windböen anzukämpfen hatten.

Und dennoch, gleich zwei Vizemeistertitel verdiente sich unser jüngster Teilnehmer, Antonius Pieterse (M10): Er bewältigte die 60m Hürdenstrecke in 12,38s und warf den Schlagball 37,50m weit! Auch unsere bereits erfolgsgewohnten M11-Champions konnten diesmal wieder ganz oben mitmischen. So ging je ein weiterer Vizemeistertitel an Joel Benischek, er übersprang eine Höhe von 1,15m (PB liegt sogar bei 1,24m) und Alessio Bongiovanni, der die 800m-Strecke, obwohl er auf der Zielgerade von heftigem Gegenwind fast weg gepustete wurde, in einer hervorragenden Zeit von 2:48min meisterte. Sehr gut unterwegs auf 60m Hürden

waren Tim Chahoud (Platz 3) sowie Joel und Matteo Wesemann (Platz 4 und 6). Beide steigerten sich auch im Ballwurf, Tim auf 38,50m und Matteo auf 34,00m, der wie immer unser bester Sprinter war.

Ole Helbig (M12), der bis vor kurzem noch die Badische Bestenliste mit 1,40m im Hochsprung anführte, übersprang bei diesem Wettkampf 1,36m. Umso mehr überzeugte er dann mit einer grandiosen Hürdenlaufzeit von 10,37s auf 60m, womit er sich mit vier hundertstel Sekunden Rückstand ganz knapp den Meistertitel entgehen ließ, sich aber bereits jetzt die Eintrittskarte zum Talentsportfest (Kadersichtung) für Oktober 2023 sicherte (Qualifikationsnorm M13: 10,60s) Eine weitere Medaille nahm Ole dann noch für seine Leistung im Kugelstoßen entgegen.

Gleich vier Medaillen gewann Maximilian Mnich: Bronze für den 75m-Lauf, 60m Hürden und Weitsprung sowie Silber für einen Stoß mit der Kugel von 8,50m. Georg Kienle lief nicht nur die 75m, sondern auch noch die 60m Hürden mit neuer PB. Nicht ganz an seine persönlichen Bestleistungen herantasten konnte er sich diesmal im Weitsprung und Kugelstoßen – beide Athleten aus

Trainingszeiten der Abteilungen

Abteilung Ballschule (ballschule@tsg78-hd.de)

Eltern-Kind 1,5-3 J.	MI 10.00 + 11.00	Athleticon (oben)	Martin Seiler	0176-43209929
Minis 3-4 J./5-6 J.	verschiedene Termine	Athleticon (oben)	Martin Seiler	0176-43209929
ABC 7-8 J.	FR 16.00-17.00	Athleticon (oben)	Martin Seiler	0176-43209929

Abteilung Hockey (hockey@tsg78-hd.de)

Minis ab 4 J./ Anfänger	DI 16.45-17.45	SZ Nord Halle 2	Reinhard Voth	HD-475163
U8 (Jg. 15/16) + U10	DI 17.00-18.30	SZ Nord Halle 2	Rainer Wollthan	HD-8901645
(Jg. 13/14) m/w	DO 17.45-18.45	Englisches Institut	Rainer Wollthan	HD-8901645
Herren (ab 16 J.)	DI 19.30-22.00	SZ Nord Halle 2	Rainer Wollthan	HD-8901645

Abteilung Inline (inline@tsg78-hd.de)

Inline Laufschule	FR 15.30-16.30	TSG Sportpark	Wolfgang Latteyer	HD-6737917
IL-Hockey U11+Funzocker	FR 16.30-18.00	TSG Sportpark	Wolfgang Latteyer	HD-6737917
IL-Hockey U14	DI 18.00-19.30	TSG Sportpark	Kai Michelsen	0173-6895144
IL-Hockey U17	MO 18.00-19.30	TSG Sportpark	Gianluca Weber	0176-63416758
IL-Hockey Lions II	DO 20.00-21.30	TSG Sportpark	Kai Dinger	0171-3003282
IL-Hockey Lions I	DI 19.30-21.00 FR 19.30-21.00	TSG Sportpark	Kai Dinger	0171-3003282
IL-Hobby-Player Ball/Puck	MI 19.30-22.00	TSG Sportpark	David Gerick	0152-56172243
IL-Anfänger-Kurse	Termine nach Absprache	TSG Sportpark	Harry Kindermann	
Rollkunstlauf Kinder/ Jugend	MO 16.30-18.00	TSG Sportpark	Harry Kindermann ÜL Sara und Lena	
Rollkunstlauf Damen	MI 18.00-19.30	TSG Sportpark	n.n.	

Abteilung Karate (karate@tsg78-hd.de)

Kinder/Jugendliche (6-12 J.)	MO 18.00-19.00 FR 18.00-19.00	Athleticon (oben)	Teodosiya Funk	
Erwachsene (Anfänger/Mittelstufe)	MO 19.00-20.30	Athleticon (oben)	Teodosiya Funk	
Erwachsene (alle Stufen)	MI 19.00-20.30			
Erwachsene (Karate in Anwendung)	FR 19.00-20.30			
Jukuren (45+)	DO 19.30-21.00	Athleticon (oben)	Teodosiya Funk	

Abteilung Lacrosse (lacrosse@tsg78-hd.de)

Minis (1.-4. Klasse)	DO 17.30-18.30	TSG Sportpark	annika.jeschke@ icloud.com	
Jugend (ab 5. Klasse)	DO 18.30-19.30	TSG Sportpark	teresadallinger @web.de	
Damen (LL BaWü)	MO 19.00-21.00 MI 19.30-21.30	TSG Sportpark	Paulina Edel	
Herren (LL BaWü)	MO 20.00-22.00 MI 19.30-21.30	Mannheim TSG Sportpark	Nils Oberhof	0176-81707893

Abteilung Leichtathletik (leichtathletik@tsg78-hd.de)

U8 - Jg. 17-18	MI 16.30-17.45	TSG Sportpark	Lucia Wolf	LA-U8@tsg78- hd.de
U10 - Jg. 15-16	MO 17.00-18.15 FR 16.45-18.00	Bunsen (oben) TSG Sportpark	Wolfgang Latteyer	wolfgang_lat- teyer@yahoo. com
U12+U14 Jg. 13-14	DI 16.30-18.00 FR 16.30-18.00	KFG-Halle TSG Sportpark	Christine Holstein	christa.holstein @t-online.de
U14 - Jg. 11-12 (13)	DI 16.30-18.00 MI 16.30-18.00 FR 16.30-18.00	KFG-Halle TSG-Sportpark	Christine Holstein	christa.holstein @t-online.de

U16 - Jg. 09-10 (11)	MO 18.00-19.30 DI 18.00-19.30 DO 16.45.-18.30 FR 18.00-19.30	TSG-Sportpark KFG-Halle TSG-Sportpark n. Absprache	Christine Holstein Joscha Reber	christa.holstein@t-online.de joscha.reber@gmx.de
U18 + U20 - Jg. 05-08	MO 18.00/18.30 DI 18.00/19.00 MI 18.00 DO 18.00 SA 11.00/10.30 FR+SO n. Absprache	TSG Krafraum/ Bunsen TSG Sportpark/KFG TSG Krafraum TSG Sportpark TSG Sportpark/ Thingstätte	Christian Maichle	HD-300101
Hauptklasse, Senioren ab Jg. 03 (M/W30-M/W55)	MO 18.00/18.30 DI 18.00/19.00 MI 18.00 DO 18.00 SA 11.00/10.30 FR+SO n. Absprache	TSG Krafraum/ Bunsen TSG Sportpark/KFG TSG Krafraum TSG Sportpark TSG Sportpark/ Thingstätte	Christian Maichle	HD-300101
Senioren ab M/W60	DI 20.00-22.00 DO 16.30-17.30	Mönchhof (unten) TSG Krafraum	Mike Weißenborn	HD-860902
Langstreckler	MO 16.30-18.00 DI 18.30 MI 20.00-21.30 und n. Absprache	TSG Krafraum TSG Sportpark TSG Krafraum Gelände/Feld/Wald	Marcus Imbsweiler Georg Kopf	HD-484811 0151-46317822
Lauftreff	DI 18.00 DO 19.15-20.30	TSG Sportpark TSG Krafraum	Sonja Böhnisch	HD-472878
Läufergruppe 70-Plus	DI + DO 16.00	TSG Sportpark	Klaus Ewald	HD-409936
Freizeitsport	DI 18.00-19.00 DO 18.00-19.00	TSG-Gym.Raum	Peter Frese	HD-373475
Sportabzeichenvorbereitung	SA 9.30	TSG Sportpark	Peter Frese	HD-373475
KraFit für Frauen	DI 18.00-19.30 FR 09.00-10.30	TSG Krafraum	Heike Ponz	HD-4332202

Abteilung Rehasport (reha@tsg78-hd.de)

Innere/Lunge	MO 10.00-11.00	Athleticon (oben)	Christiane Hedrich	0157-81288125
Neurologie	MO 11.00-12.00	Athleticon (oben)	Christiane Hedrich	0157-81288125
Orthopädie	DI 18.00-19.00 FR 10.00 und 11.00	Athleticon (oben)	Christiane Hedrich	0157-81288125

Abteilung Ski / Volleyball (volleyball@tsg78-hd.de)

VB Mixed-Gruppe „System Stockholm“	FR 19.30-21.30	Mönchhof (unten)	Anja Schumacher	01590-2157622
VB Mixed-Mannschaft „Reisegruppe Sonnenschein“ (BL Nordbaden)	DI 20.00-22.00 FR 18.00-19.30	Bunsengymn. Mönchhof (unten)	Lilan Gatti	lilan@gattifamily.net
VB Mixed-Mannschaft „Getümmel“ (A-Klasse Pfalz)	DI 20.00-22.00	Tiefburgschule	Steffi Maier	HD-840852

Abteilung Tennis (tsg78-tennis@web.de)

Info zur Abteilung / Gästekarten	Nach Vereinbarung	TSG Sportpark	Hermann Häfner	HD-470321
Kurse / Trainerstunden Jugend und Erwachsene	Nach Vereinbarung	TSG Sportpark	Tennisschule Rainer Becker	0160-96406612
Tennishalle des Turn- und Spielplatzvereins			Christiane Voth tennishalle@tsg78-hd.de	06221-410441

Abteilung Tischtennis (tischtennis@tsg78-hd.de)

Jugend (ab 6 J.) (Anfänger) (Fortg.) (gemischt) (Leistung)	MO 17.15-18.45 MI 18.00-19.30 FR 17.30-19.30 SO 13.00-16.00	Landhausschule	Tobias Vinke	0176-22511898
Erwachsene	DI 19.30-22.00 MI 19.30-22.00 FR 19.30-22.00	Landhausschule	Tobias Vinke	0176-22511898

Abteilung Turnen / Fitness & Gesundheit (turnen@/geraettturnen@/fitgesund@tsg78-hd.de)

Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr)	DI 16.00-17.00 DI 17.00-18.00 DO 16.00-17.00 DO 17.00-18.00 FR 17.00-18.00	Mönchhof (unten)		turnen@ tsg78-hd.de
Jungen und Mädchen (ab 3 Jahre)	MO 16.00-17.00 DI 16.00-17.00 DO 16.00-17.00 FR 16.00-17.00	Mönchhof (unten) Mönchhof (oben) Mönchhof (oben) Mönchhof (unten)		turnen@ tsg78-hd.de
Jungen und Mädchen (ab 5 Jahre)	MO 17.00-18.00 DO 17.00-18.00 FR 16.00-17.00	Mönchhof (unten) Mönchhof (oben) Mönchhof (oben)		turnen@ tsg78-hd.de
Kindertanzen (7-12 J.)	MI 16.00-17.00	TSG-Gym.Raum	Pia	geraettturnen@ tsg78-hd.de
Gerätturnen I (Einsteiger ab 6 Jahre)	DI 18.00-20.00	Mönchhof (unten)	Mia Victoria	
Gerätturnen I (Einsteiger ab 6 Jahre)	FR 17.00-19.00	Mönchhof (oben)	Frieda Victoria	
Gerätturnen II (Fortgeschrittene ab 8 Jahre)	DI 18.00-20.00 DO 18.00-20.00	Mönchhof (oben)	Eva + Anna Pia + Chantal	
Functionel Training	MO 20.00-21.00 MI 18.30-19.30	TSG-Sportpark (Cali) oder TSG-Gym.Raum	Ivana Vincent	fitgesund@ tsg78-hd.de
fit & gesund (mobilisie- ren-kräftigen-dehnen)	MI 18.30-19.45	Mönchhof (unten)	Christine	
Ausgleichsgymnastik (50+)	DI 16.30-17.45 DO 18.00-19.15	TSG-Gym.Raum Mönchhof (unten)	Hanna Sören	
Yoga	MO 17.30-18.45 DO 19.30-20.45	Mönchhof (oben) Mönchhof (unten)	Hadije Laura	
Tai Chi Chuan & Qigong	DO 20.00-21.15	Mönchhof (oben)	Mikiko	

Boule (Platznutzung für alle Mitglieder der TSG 78)

Freizeitgruppe	DO ab 15.00	TSG Sportpark	n.n.
----------------	-------------	---------------	------

Calisthenics-Anlage (Nutzung für alle aktiven Mitglieder der TSG 78)

TSG 78 Sportpark, Tiergartenstraße 9-11,
69120 Heidelberg (Neuenheimer Feld)

Athleticon/TSG-Kraftraum im TSG 78
Sportpark, Tiergartenstraße 11 (hinterer Teil
der Tennishalle)

TSG-Gym.Raum im TSG 78 Sportpark, Tier-
gartenstraße 9 (hinter Terrasse Roseto)

Bunsengymnasium, Humboldtstr. 23, 69120
Heidelberg (Neuenheim)

Englisches Institut, Rheinstr. 14, 69126 Hei-
delberg (Südstadt/Rohrbach)

KFG-Halle, Neckarstaden 2, 69117 Heidel-
berg (Altstadt)

Landhausschule, Landhausstr. 20, 69115 Hei-
delberg (Weststadt)

Mönchhof (Mönchhof- + Kepler-Schule),
Mönchhofstr. 18, 69120 Heidelberg (Neuen-
heim)

Sportzentrum Nord (SZ Nord), Tiergartenstr.
126, 69121 Heidelberg (Handschuhsheim)

Tiefburgschule, Kriegsstr. 14, 69121 Hei-
delberg (Handschuhsheim)

der M13. Trotz längerer verletzungs- und krankheitsbedingter Trainingsausfälle blühte Nikolaus Mahnkopp (M14) wieder voll auf und überzeugte mit einer Laufzeit von 13,13s auf 100m (Platz 3) sowie den Vizemeistertiteln im Speerwurf und Weitsprung.

Aber auch unsere Mädels ließen nichts anbrennen! Maxi Stieber (W13), unsere frisch gekrönte Badische Meisterin im Block Lauf, wurde auch noch Kreismeisterin im Hochsprung mit einer Höhe von 1,44m. Als Zugabe holte sie die Bronzemedaille für ihre Hürdenzeit von 10,33s (!). Luna Hekker (W12) übersprang erstmals eine schöne Höhe von 1,20m. Den Windverhältnissen entsprechend konnte das sehr zierliche Lauf-talent diesmal nicht an ihre gewohnten

Leistungen über 800m herankommen. Das nächste Mal dann wieder – ohne Windböen! Zusammen mit Milla Schade, Tosca Staub und Maxi (alle W13) lief unser erfolgreiches U14-Staffelteam über 4x75m neue PB in 42,93s (Platz 4 von immerhin 10 Staffeln).

In der W14 überzeugte Milla Hoffmeister mit ihrem Sprung über 1,40m und somit einem weiteren Vizemeistertitel für die TSG 78 sowie mit Bronze im Speerwerfen mit 20,63m. Im vordersten Drittel der Ergebnisliste des Weitsprungs konnte man sowohl Antonia Kölle (Platz 4) und Helene Wacker (Platz 7) wiederfinden. Bei den 60m Hürden erlief sich Antonia den 5. Platz und sicherte sich mit ihrer 100m-Laufzeit einen Platz im Finale, das sie mit neuer PB von 14,36s beendete.



Unsere erfolgreiches U14-Staffelteam (v.l.): Luna, Milla S., Maxi, Tosca

Ein großes Dankeschön für die tolle Betreuung geht an unsere Nachwuchstrainerinnen: Charlotte, Elise, Leonie und Lya, aber auch an die unterstüt-

zenden Eltern, insbesondere an Florian Kienle, der die Betreuung der mU14 übernommen hatte.

Ein 2. Platz ist doch auch ganz schön

CH. - Eigentlich hatten sich unsere Youngsters aus der U12 (Alessio Bongiovanni, Eric Prados, Gabriel Wolber, Elia (U10) und Tim Chahoud, Matteo Wesemann, Jaron Berking und Joel Benischek bereits auf einen Sieg beim KiLa Cup-Teamwettkampf in Rohrbach gefreut, waren sie doch in sämtlichen Disziplinen sehr erfolgreich und dass, obwohl diesmal die weibliche Verstärkung von Ebba, Romy und Catharina fehlte.

Bereits beim Drehwurf (mit Gummireifen anstelle Diskus) waren wir Heidelberger unschlagbar. Vor allem Matteo meisterte die 1,5-Drehung mit zielsicherem Abwurf fast schon profihaft! Bei den 50m Läufen waren uns in der Summe die Eppelheimer etwas voraus. Als dann der Weitsprung angesagt war, stieg der Adrenalinspiegel unserer jungen Athle-

ten nochmals an und es sprudelte nur so von neuen persönlichen Bestleistungen. Zu guter Letzt konnte man auch beim 7-Minuten-Crosslauf aller U12-Teilnehmer zusammen Eric, Alessio, Gabriel und Tim – unsere 800m Profis – in den vordersten Reihen wiederfinden. Um diesen besonders geschmackvoll zu gestalten, wurden bei jeder Runde an diversen Stationen den Läufern ein Gummibändchen überreicht. Die Anzahl der Bändchen je Verein war maßgebend für die Platzierung. Da fiel es den verteilenden Wettkampfhelfern*innen nicht leicht, den Überblick zu behalten, ob sich auch wirklich jeder Athlet mit nur einem Bändchen begnügte ;-). Und ein bisschen Enttäuschung konnte man unseren Heidelbergern dann doch ansehen, als sie den Eppelheimern Platz 1 überlassen mussten.



Unser erfolgreiches U12-Team

Ein Sonntag im schönen Schwarzwald

CH. - Dort, wo andere Urlaub machen, standen unsere vier Athleten*innen, Hannah Hensel (W14) sowie Luis Cadavid, Johannes Edinger und Jonathan Wacke (M14) in Zell am Harmersbach bei den Badischen Blockmeisterschaften U16 am Start. Jan Bodirsky (M15) konnte leider verletzungsbedingt nicht teilnehmen. Hannah und Jonathan hatten sich für den Block Sprint Sprung mit den Disziplinen 100m Lauf, 80m Hürden, Weitsprung, Speerwurf und Hochsprung qualifiziert, Johannes und Luis für den Block Lauf mit Ballwurf und 2000m anstelle von Speer und Hoch.

Jedoch an die bestehenden Bestleistungen heranzukommen war bei immer wieder aufkommenden heftigen Windböen so gut wie unmöglich. So hatte Jonathan beim 100m Lauf gegen eine Windstärke von -3,5 anzukämpfen, auf 80m Hürden

sogar von -3,8 (Lauf 1). Etwas bessere Konditionen hatte dann die Konkurrenz im Lauf 2 mit -2,5. Nicht anders erging es Johannes und Luis beim Ballwurf. Beim Weitsprung glich es dann fast schon einem Lotteriespiel, das Brett zu treffen, da die Windböen unberechenbar waren. Und trotzdem gelang es Luis seine erst kürzlich erworbene PB über 2000m mit einer neuen Bestzeit von 7:27min einzustellen.

Ende gut - Alles gut! Johannes und Jonathan, in der Teilnehmerliste noch an vierter Stelle (nach Bestleistungen gereiht), konnten sich auf einen Medaillenplatz steigern, Luis blieb stabil auf Platz 6 und Hannah fehlten bei einer Punktzahl von 2226 und neuer PB gerade noch 10 Punkte zu Platz 3 und 36 Punkte zu Platz 2.



Ein vielversprechender Weitsprung von Hannah



Der Hochsprung, die letzte Herausforderung für Jonathan



Unsere erfolgreichen Teilnehmer*innen (v.l.) Johannes, Luis, Jonathan und Hannah präsentieren zufrieden ihre Medaillen und Urkunden. Dazu gab es noch echten Honig aus dem Schwarzwald.

Sprinter*innen beim Pfungstadter Abendsportfest

EM.- Das Pfungstadter Abendsportfest hat seit vielen Jahren Tradition. Am jeweils ersten Mittwoch des Monats bietet Pfungstadt in idyllischer Lage vor allem Athlet*innen in den Laufdisziplinen eine gute Gelegenheit, sowohl vor als auch nach den Meisterschaften ihre aktuelle Form zu testen.

Bei der Auflage am 9. August 2023 traten unsere TSG-Sprinter*innen Lutz Bader (1992) und Ellise Meyer (1993) über die kurzen Disziplinen an. Für Ellise war es der erste Start seit dem Mannheimer Pfingstsportfest Ende Mai, bei dem sie sich leider eine Oberschenkelzerrung zugezogen hatte. Durch die Verletzung hatte sie auf die Meisterschaften in den letzten Monaten verzichten müssen und war nun trotz geringer Vorbereitung höchstmotiviert, endlich wieder an den Start zu gehen. Angesichts der lan-

gen Wettkampfpause und dem großen Trainingsrückstand lief sie mit 13,09s (-0,4) über die 100 Meter ein sehr ordentliches Rennen und zeigte damit, dass die Grundlage noch vorhanden ist. Lutz war mit seinen Leistungen diesmal nicht so zufrieden, ist er doch dieses Jahr über die Sprintstrecken bereits schneller gelaufen. Jedoch zeigte er mit seinen Zeiten über 100m (13,39s) und 200m (27,46s) – jeweils bei Windstille – seine Konstanz über die beiden Distanzen in dieser Wettkampfsaison, die für den Quereinsteiger die erste Saison überhaupt ist. Und mit Philipp Schell war auch ein Mittelstreckler mit in Pfungstadt – sehr erfolgreich, denn er lief über 3000m mit 9:00,51min (s) eine neue Bestzeit und kam auf Rang 9. Insgesamt ein schöner Wettkampfausflug an einem recht sonnigen Mittwochabend!

Als Triathleten on Tour

AH.- Am 22.07.23 fand der 27. RömerMan Triathlon in Ladenburg statt. Sieben TSGler & Freunde stellten sich erstmalig oder auch erneut der olympischen Distanz. Nach der gemeinsamen Wettkampfbesprechung ging es im Fußmarsch zum wartenden Schiff, welches uns zum Startpunkt im Neckar bringen sollte. So langsam kam die Nervosität und die letzten Minuten zogen sich dahin. Um 14:00 Uhr fiel der Startschuss und ca. 470 Starter*innen begaben sich auf die 1,9km lange Schwimmstrecke flussabwärts im Neckar, darunter auch zwei bekannte Profis aus der Region: Laura Philipp und Sebastian Kienle.

Bei einer Wassertemperatur von 23 Grad war es den Teilnehmern*innen

selbst überlassen mit oder ohne Neopren zu schwimmen. Am Ufer angekommen, ging es nun über eine recht lange Wechselzone auf einen 40km langen Fahrradrundkurs mit insgesamt ca. 700 Höhenmetern über den Weißen Stein, Ursenbach nach Leutershausen und wieder zurück nach Ladenburg. Zu Beginn musste direkt ein knackiger Anstieg von 18% am Dossenheimer Steinbruch bewältigt werden, an dem die Teilnehmer*innen durch lautstarke Anfeuerungsrufe super motiviert wurden. Nach dem erneuten Wechsel folgte als letzte Disziplin eine 10km lange Laufstrecke durch die angrenzende Grünanlage. Ein 5km flacher Rundkurs musste zweimal gelaufen werden. Einige

Verpflegungsstationen sowie Gartenschläuche der Nachbarschaft sorgten für die nötige Abkühlung. Durch den Rundkurs begegneten wir immer wieder den anderen Läufern*innen sowie Zuschauern*innen, wodurch wir uns gegenseitig weiter anfeuern konnten. Zieleinlauf war schließlich unter Applaus und Musik im Stadion. Im Ziel stärkten wir uns erst einmal mit einem schönen Angebot an Getränken und Essen oder gönnten uns eine Massage zum Lockern der Muskulatur.

Insgesamt erzielten alle TSGler klasse Ergebnisse. So konnte sich bei den Damen Isabel Onkelbach einen 3. Podiumsplatz in der AK 20 sichern. In der Gesamtplatzierung der Damen belegten Anna Hammel den 11. und Isabel Onkelbach 13. Platz. Auch die Männer konnten in ihren Altersklassen Top 15 oder besser erzielen (Dominic Scheer AK 20 Platz 10; Julian Hörner AK 25 Platz 12; Hendrik Witt AK 40 Platz 7; Flo Kienle AK 45 Platz 12 und Roland Rohde AK 50 Platz 7).



Unsere Triathletinnen und Triathleten in Ladenburg

Vier Mannschaften - Drei Medaillen und ein 4. Platz

CH.- Trotz einiger schmerzlicher Ausfälle, teils krankheitsbedingt, teils auch wegen Überschneidung mit diversen anderen Veranstaltungen, die sich, wie bereits gewohnt, noch kurz vor den Sommerferien alljährlich häufen, standen wir beim Kreispokal (BSMM-Vorkampf) in Oftersheim doch noch mit vier Mannschaften am Start. Beinahe wären es sogar fünf geworden, wegen kurzfristiger Absagen platzte dann aber leider unsere

vielversprechende mU14-Mannschaft. Es waren brütende Temperaturen zu erwarten. Um die 800m Läufe noch einigermaßen erträglich zu gestalten, setzten die Verantwortlichen die Läufe gleich an den Wettkampfbeginn. Die Zeiten der jungen Athleten bei annähernd 30 Grad waren erstaunlich... Mit viel kühlem Wasser, das nicht nur durch die Mundöffnungen, sondern auch über die Köpfe floss, nahm der Wettkampf seinen

Lauf. Mit hervorragenden Einzelleistungen in der Gruppe mit acht Disziplinen setzten sich unsere Jungs aus der U16 auf Platz 2 und holten Silber (Gesamtpunktezahl: 8009!). Die 800m-Strecke bewältigten schon mal Luis und Elias in 2:32,85min und 2:32,91min, Silas, der erst seit kurzem unser Training bereichert, in 2:34,18min. Jonathan lief die 100m in starken 12,87s, Nikolaus in 13,45s und Silas, dessen Start noch etwas verbesserungsfähig wäre, in 13,87s. Über 80m Hürden sorgte Jonathan mit einer Zeit von 13,13s nochmals für einen ordentlichen Punkteschub, vor Johannes, der diesmal mit 14,29s nicht an seine PB von 12,82s herankam und Luis mit 14,41s. Beim Hochsprung gelang es Jan trotz längerer Verletzungspause erstmals eine Höhe von 1,56m zu überspringen und Josiah meisterte die 1,64m (im Training sogar die 1,70m). Im Speerwurf mit 44,02m (!) unschlagbar war Josiah, Nikolaus erreichte die gute Weite von

30,20m. Auch unsere beiden Kugelstoßer bereicherten mit Weiten von 11,42m (Josiah) und 10,30m (Johannes) die Mannschaft mit wertvollen Punkten. Den Weitsprung dominierte Jan mit 5,09m vor Max mit 4,53m (er startete hoch aus der U14). Luis, bereits etwas geschwächt vom 800m- und Hürdenlauf sprang noch 4,52m weit. Zu guter Letzt lief unser Staffelteam vorwiegend jüngeren Jahrgangs, Jonathan, Nikolaus, Jan und Johannes die 4x100m in einer super Zeit von 49,64s!

Unsere Jungs aus der U12 wagten sich an die Gruppe mit sechs Disziplinen, auch wenn die Voraussetzungen nicht gerade optimal waren. Nachdem die 800m aufgrund der Wetterbedingungen kurzfristig vom späten Nachmittag auf den Vormittag verlegt wurden, musste die Mannschaft auf die Teilnahme von Eric, einem unserer besten Mittelstreckenläufer, verzichten. Er befand sich noch



Schwungvoll und hochkonzentriert auf zur nächsten Hürde (v.l.): Luis, Johannes, Jonathan

am Rückweg von einer Familienfeier in Frankreich. Auch die Mannschaftsaufstellung musste infolgedessen nochmals geändert werden. Als dann Alessio mit 2,45min über 800m auf Sieg (!) lief und auch Tim, der für Eric eingesprungen war, noch für reichlich Punkte sorgte, war die Freude schon mal groß. Auf 50m waren Matteo mit 8,16s und Joel mit 8,47s sehr gut im Rennen und nachdem dann Joel noch die Höhe von 1,24m im Hochsprung (neue PB) meisterte und Jaron die 1,20m, hatte der Adrenalinpiegel der gesamten Mannschaft fast schon seinen Höhepunkt erreicht. Aber damit nicht genug. Matteo sprang 3,95m weit und setzte sich in der Tabelle auf Platz 2. Für weitere Punkte sorgte noch Joel mit 3,61m. Tim war unser bester Ballwerfer mit 33,00m, knapp vor Jaron mit 32,50m und Antonius, unserem jüngsten Teilnehmer mit 32,00m. Nicht ganz den Erwartungen entsprach dann die 4x50m-Staffel. Alessio, der kurzfristig für Eric als Startläufer einspringen musste, konnte sich wohl mental noch nicht ganz darauf einstellen. Noch im Siegesrausch seines 800m-Laufes kam er dann nur mit Verzögerung in Schwung. Auch die Übergabe lief nicht so optimal wie gewohnt. Ende gut, alles gut! Mit 3993 Punkten holte sich schließlich auch unsere mU12-Mannschaft die Silbermedaille!

JR. – Auch die weibliche U16-Mannschaft hatte mit Herausforderungen zu kämpfen und zeigte beim Kreispokal dennoch solide Leistungen. Marla und Nele bewältigten die 800m mit Zeiten von 3:01,82min und 2:42,61min und Carla kam trotz ihrer geringen Erfahrungen im Kugelstoßen auf 5,30m, unterstützt von Maike (6,70m). Helene und Antonia

stellten sich den 80 m Hürden (14,93s und 13,85s), während Hannah im Speerwurf (17,40m) und auf 100m in 13,50s antrat. Die Hochsprungleistungen von Nele und Maike (1,36m und 1,32m) mögen unter den Erwartungen geblieben sein, dennoch trugen sie wertvolle Punkte zur Mannschaftswertung bei. Die 4x100m-Staffel mit Helene, Antonia, Maike und Hannah bewies gute Koordination und beendete das Rennen in starken 54,61s. Trotz Ermüdungserscheinungen und der anhaltenden Hitze setzten Marla, Helene und Antonia im Weitsprung mit Weiten von 4,18m, 4,20m sowie 4,42m ein solides Ende des Wettkampfes. In Anbetracht der starken Konkurrenz war dies ein gelungener Auftritt der weiblichen U16-Mannschaft.

CH. - Nach einigen Absagen, vor allem unserer beiden Ballwurffavoritinnen Imani und Elena, mussten sich unsere noch übrig gebliebenen fünf U14-Mädels für die disziplinierte Gruppe entscheiden. Damit konnten Luna, vielversprechende Hochspringerin und Laftalent über 800m, sowie Sophia, stark im Hürdenlauf (beide noch jüngeren Jahrgangs), ihre Fähigkeiten nicht voll ausschöpfen und sich mit dem Ballwurf bisher noch nicht ganz anfreunden. Dafür sorgte Maxi mit 33,00m für einen ordentlichen Punkteschub. Auch die 75m lief sie in einer sehr guten Zeit von 10,74s. Milla legte noch eins drauf und meisterte die Strecke in 10,67s (!) und das nach längerer Trainingspause, bedingt durch eine Bänderzerrung am Knöchel. Mit einer Weite von 4,22m konnte sich unser Nachwuchstalent dann doch noch nicht ganz an ihre bisherige Bestleistung (4,44m) im Weitsprung herantasten. Auch Tosca erreichte eine

schöne Weite von 4,14m. Nicht ganz den Erwartungen entsprach dann der Staffellauf von Milla, Sophia, Tosca und Maxi, dessen Punktezahl letzten Endes das Gesamtergebnis prägte. Umso überraschter, aber sehr glücklich standen unsere Mädels dann auf dem Treppchen und durften die Bronzemedailien in Empfang nehmen.

Nun war nochmals Geduld angesagt... Nach Punktevergleich aller Mannschaf-

ten je Gruppe, die in verschiedenen Kreisen an den Vorkämpfen teilgenommen hatten, werden die jeweils acht besten für das „Badischen Finale“ nominiert. Und endlich war es so weit, Ende August standen die Ranglisten fest:

- Souverän weiterhin auf der 2 unsere mU16
- Auf der 5 die mU12
- Und mit der wU16 (auf Rang 7) steht die TSG 78 Heidelberg mit gleich drei Mannschaften im Finale!



Unsere erfolgreichen Mannschaften (v.l.): mU12 und mU16, darunter wU14 und wU16 – einige Athleten*innen hatten bereits den Heimweg zur erfrischenden Dusche angetreten.

Hoch und weit – können auch Läufer!

MI. - Unsere Trail- und Ultraläufer haben die guten Wetterbedingungen der letzten Monate eifrig genutzt. Allen voran Bernhard Pirch-Rieseberg, der nach Harzquerung (53km, 1100m Höhenmeter) und Rennsteiglauf (Marathon, 800m Höhenmeter) im späten Frühjahr nun den Fichtelgebirgsmarathon, bei dem ebenfalls ca. 800 Höhenmeter zu bewältigen sind, auf Gesamtplatz 8 beendete (3:36:59h, 2. M50). Wobei man steile Anstiege auch ganz anders hinter sich bringen kann. Beim Stäffeleslauf in Bad Wildbad zum Beispiel geht es 750 Meter über die 1987 Stufen (Stäffele) der Sommerbergbahn nach oben, mit Steigungen von bis zu 52%. Bernhard brauchte 9:48min und war als Gesamtschlechtester Schnellster der M50. Aber das war letztlich nur ein Test für die Deutschen Meisterschaften im Treppenlauf, die im August in Köln stattfanden. 39 Etagen mit insgesamt 217 Stufen geht es dort den Köln Turm hinauf, ein echtes Speeddating also. 4:17min lautete Bernhards Endzeit, womit er tatsächlich die Vizemeisterschaft in der M50 nach Heidelberg holte!

Ein anderer, der sich gern auf langen Strecken und steilen Anstiegen herumtreibt, ist Erik Drollinger. Nach diversen gesundheitlichen Problemen nahm er am Bernina Ultraks Gletschermarathon in Pontresina (Engadin) teil. Also kein Ultra, sondern „nur“ die üblichen 42,2km, dafür aber mit einer Gletscherüberquerung, bei der Spikes Pflicht sind, sowie einem 3000m-Gipfel, der Diavolezza (Teufelin). 2600 Höhenmeter insgesamt bedeuten in der Tat eine teuflische Herausforderung, aber Erik ist ja inzwischen noch ganz anderes gewohnt. Wie immer

gab es Höhen und Tiefen bei diesem Lauf (nachzulesen auf Eriks Laufblog) und wie fast immer konnte sich Erik auf dem AK-Podium platzieren. Seine Endzeit von 7:04:56h bedeutete Platz 3 in der M50 sowie Platz 28 gesamt.

Nach diesen Höhenflügen zurück in die Niederungen der Straßenläufe. Beim Zehner in Rheinau gaben sich vier TSGler die Ehre – und alle schafften den Sprung unter die Top 20. Max Leible belegte sogar Platz 5 gesamt und siegte damit in der M30 (35:55min). Einen weiteren Altersklassensieg gab es durch Marcus Imbsweiler in der M50 (37:13min). Die Überraschung des Tages aber war Manuel Piller, der seinen ersten 10km-Lauf in starken 37:36min beendete, dicht gefolgt von Julian Hörner (38:15min).

War es in Mannheim schon am Morgen recht warm, herrschten bei den Deutschen Meisterschaften in Bad Liebenzell Anfang September hochsommerliche Temperaturen. Da sämtliche Starts um die Mittagszeit herum erfolgten, blieben die Leistungen deutlich unter den Erwartungen. Selten hatten die Sanitätsteams so viel zu tun wie an diesem Tag; Kritik am Zeitplan des DLV konnte da nicht ausbleiben. Unter diesen Umständen lieferten unsere 12 Starter*innen durch die Bank respektable Zeiten ab. Wenn man jemanden herausheben soll, dann Isabel Onkelbach, die in 39:05min eine neue Bestzeit erzielte. Zusammen mit Lara Elea Eckhardt (41:32min) und Anna Hammel (43:59min) belegte sie im Team Platz 17. Auf Platz 26 rangierte das Männerteam mit unseren drei schnellen Jungs Lennart Brandenburg (33:15min), Chris Pucher (35:01min) und Philipp Schell (35:09min). Fehlen noch die Senioren:

Luca Bongiovanni (M45, 37:53min), Oliver Maier (M50, 36:32min), Marcus Imbsweiler (M55, 38:20min), Andreas Postert (M55, 40:14min), Axel Görlach (M55, 47:44min) und Matthias Reismann (M60, 45:30min) schoben sich in den jeweiligen Badischen Bestenlisten weit nach vorne, Oliver zum Beispiel auf Rang 2.

Heiß war es auch beim Bahnstadtlauf, bei dem insgesamt mehr als 20 TSGler antraten, darunter auch Mittelstreckler Markus Jost und Herold Herbert Pfeiffer. Hier können nur die Top-Platzierungen genannt werden, denn auch da kommen schon einige zusammen: Über die 5km

belegten Lennart Brandenburg und Philipp Schell in sehr starken 15:38min und 16:02 min die Plätze 2 und 3; Julian Hörner, Manuel Piller, Dominic Scheer, Florian Kienle und Johannes Klug schafften es sämtlich noch unter die Top Ten. Bei den Frauen gelang Anna Schultz-Coulon (19:00min) sogar der Gesamtsieg, Linda Segeler (21:02min) und Jessica Moschke vervollständigten das hervorragende Ergebnis auf den Plätzen 3 und 4. Beim Zehner hielt Nike Simon als dritte Frau in tollen 38:09min die TSG-Farben hoch; Max Leible wurde in 36:21min Siebter, Roland Rohde gewann in 39:05min die M50.

Schutterwalder MK-Meeting

EM/LB.- Das Mehrkampf-Meeting in Schutterwald bildet traditionell den Saisonabschluss für unsere TSG-Athleten*innen, insbesondere natürlich für die Zehnkämpfer und Siebenkämpferinnen. Doch dieses Jahr beschlossen auch unsere zwei Sprinter*innen Lutz Bader und Ellise Meyer, sich der Mehrkampf-Herausforderung zu stellen.

So reiste am Wochenende des 16. / 17. September ein Team aus vier aktiven Athleten*innen (Lutz, Ellise, Mara Schwab und Lya Otto) sowie drei Betreuerinnen (Christine Rother, Anja Benderoth und Linda Ratzel) an. Tine und Anja wären liebend gerne selbst an den Start gegangen, wurden aber leider von einer Corona-Infektion beziehungsweise einer Fußverletzung von der Teilnahme abgehalten. Stattdessen konnten sie das Team mit ihrer Expertise bestens unterstützen. Weitere Unterstützung gab es durch Familienangehörige der Athletinnen. Für Lutz und Ellise war es der erste große Mehrkampf überhaupt. Während

Lutz den Jedermann-Zehnkampf in der Hobby-Riege bestritt, gingen Ellise und Mara in der Altersklasse der Frauen und Lya in der Altersklasse der U18 im Siebenkampf an den Start.

Dabei konnten alle drei bereits in der ersten Disziplin, den 100m Hürden, wichtige Punkte sammeln. Wichtig war dabei in erster Linie, alle zehn Hürden unbeschadet zu überqueren. Dies schafften sie in Zeiten von 16,38s (Mara), 17,46s (Ellise) und 18,03s (Lya). Weiter ging es zum Hochsprung, bei dem Mara mit starken 1,52m glänzte und auch Ellise mit 1,48m mehr als zufrieden sein konnte. Beide schafften alle Höhen bis dorthin im ersten Versuch und zeigten so ihr Potenzial für künftige Mehrkämpfe – Mara mit anmutiger Technik, Ellise mit sensationeller Sprungkraft. Bei Lya lief es mit 1,36m nicht ganz so rund, war sie doch in ihrem letzten Siebenkampf deutlich höher gesprungen. Doch die kleine Enttäuschung konnte sie in der nächsten Disziplin, dem Kugelstoßen, mehr als wettmachen: mit

9,13m erzielte sie die zweitbeste Weite der Konkurrenz. Auch Ellise und Mara konnten mit ihren Stößen auf 8,76m und 8,69m sehr zufrieden sein.

Mit nun recht müden Beinen ging es zur letzten Disziplin des ersten Tages: den 200 Metern. Hierauf freute sich Ellise ganz besonders, war das doch ein für sie endlich wieder vertrautes Terrain. Ihre Sprintqualitäten bewies sie hier in 26,86s, die ihr starke 724 Punkte einbrachten – die höchste Punktzahl für eine Disziplin über den ganzen Siebenkampf hinweg. Mara folgte ihr mit 28,60s und behielt damit knapp vor Ellise die Gesamtführung in der Altersklasse der Frauen. Das TSG-Duo hatte damit am Ende des ersten Tages einen komfortablen Abstand von rund 300 Punkten zur Konkurrenz aufgebaut. Lya brachte die 200m in 29,99s ins Ziel und lag damit in der U18-Konkurrenz nach Tag 1 auf Platz 2.

Nach einer doch etwas kurzen Nacht ging es am zweiten Tag mit dem Weitsprung los. Hier konnten unsere drei Siebenkämpferinnen nicht nur alle einen gültigen Versuch in den Sand setzen, sondern mit 4,68m (Lya), 4,92m (Ellise) und 5,10m (Mara) weiter fleißig Punkte sammeln. Die Beine nun wieder wach, konnte es zur vorletzten Disziplin, dem Speerwurf weitergehen. Gerade für Ellise eine Wackeldisziplin, da sie die komplexe Technik mit der geringen Vorbereitung auf den Mehrkampf noch nicht so ganz meistern konnte. Umso glücklicher war sie über die 22,91m, die für sie am Ende zu Buche standen, hatte sie doch nicht erwartet, die 20,00 Meter zu übertreffen. Auch Mara hatte viel Grund zur Freude – nach bereits sehr guten Würfeln in den ersten zwei Versuchen schleuderte sie den Speer im

letzten Versuch auf exakt 27,00 Meter und konnte ihre Führung so weiter ausbauen. In der U18 zeigte Lya, was für eine gute Speerwerferin sie ist und legte bereits im ersten Versuch mit 30,60m eine Weite vor, an die die Konkurrenz nicht mal ansatzweise herankam. Mit dem sehr guten Wurf konnte Lya sich auch in ihrer Altersklasse an die Spitze im Gesamtklassement setzen.

So kam es dann über die 800 Meter, der letzten Disziplin des Tages, zum Showdown. Eine Strecke, vor der alle drei Mehrkämpferinnen ordentlich Respekt hatten. Doch die Devise war: einfach laufen und irgendwie zu Ende bringen. Dabei konnte Ellise vor allem sich selbst beweisen, dass sie trotz Wechsel auf den Kurz sprint ihre läuferischen Qualitäten aus früheren Zeiten nicht verloren hat. Mit verinnerlichtem Tempogefühl setzte sie sich direkt nach Startschuss an die Spitze des Feldes und brachte die zwei Runden im Alleingang nach 2:29,92min nach Hause. Auch Mara machte ein gutes Rennen und kam nach 2:45,71min ins Ziel. Durch den gewaltigen Vorsprung und den 694 Punkten über die 800m konnte Ellise allerdings ihren Rückstand auf Mara wieder aufholen und schließlich mit insgesamt 3893 Punkten den Siebenkampf für sich entscheiden. Mit 3856 Punkten holte Mara den zweiten Platz mit 400 Punkten Abstand zur Konkurrenz.

Lya musste über die letzten Meter, der von ihr ungeliebten Strecke, doch noch einmal die Zähne zusammenbeißen und ließ sich nicht von der auf dem zweiten Rang liegenden Athletin überholen. In 3:08,83min konnte sie ihre Gesamtführung verteidigen und siegte schließlich mit einer Punktzahl von 3160 Punkten in einem Feld von neun Athletinnen.

Währenddessen startete Lutz in der Hobby-Riege des Jedermann-Zahnkampfes. Dies bedeutet, dass Hürdenhöhe und Gewichte von Kugel, Diskus und Speer frei wählbar sind, sowie die Einstiegshöhen für Hochsprung und Stabhochsprung wesentlich geringer sind als beim offiziellen Zehnkampf. Wie im Zehnkampf für die Jugend nicht unüblich, wurde auch hier die Reihenfolge der Disziplinen des Jedermann-Zehnkampfes ebenfalls leicht abgeändert. Lutz begann seinen Zehnkampf am Samstag mit dem Hochsprung. Dort sprang er über solide 1,36m. Mit dieser leichten Vorbelastung in den Beinen lief er anschließend im 100-Meter-Lauf 13,42s. Im darauffolgenden Weitsprung sprang er etwas von sich selbst überrascht 4,71m. Als vierte Disziplin des ersten Tages musste sich Lutz beim Kugelstoßen messen. Hier stoß er die Kugel leider nur auf etwas knappe 6,27m. Anzumerken ist, dass Lutz hierbei die offizielle Kugel mit einem Gewicht von 7,26kg verwendete. Zum Abschluss des Tages sprintete Lutz die 400m in 63,65s. Am frühen Morgen des zweiten Wettkampftages stand zunächst Stabhochsprung auf dem Plan, wovon er am meisten Respekt hatte und ihn durchaus etwas Überwindung kostete. Erleichtert, überhaupt einen gültigen Versuch über die Einstiegshöhe erzielt zu

haben, sprang Lutz am Ende 1,50m. Wie er diese Höhe letztlich geschafft hat, ist ihm nach eigenen Angaben selbst nicht ganz klar. Danke an Chris und Felix für den Stab-Crashkurs vorab. Im folgenden 110-Meter-Hürdenlauf wählte er eine Hürdenhöhe von 76,20cm und kam nach 21,06s ins Ziel. Im Diskuswurf (2kg) erzielte er eine Weite von 13,86m. Im Speerwurf (800g), als vorletzte Disziplin des Wettkampfes, flog der Speer 18,05m, was im Vergleich zu den Würfeln im Training eine leichte Steigerung bedeutete. Im großen Finale des Zehnkampfes, dem 1500-Meter-Lauf, zuvor von einer Teilnehmerin als „Läufertyp“ bezeichnet, kam Lutz nach guten 5:37,84min ins Ziel und gewann damit den Lauf mit leichtem Abstand. Am Ende belegte Lutz mit 2560 Punkten als erster Mann den 6. Platz. So konnten unsere vier Athleten*innen die TSG-Farben mehr als würdig vertreten! Hervorzuheben ist dabei vor allem auch, dass Mara trotz studienbedingt wenig Training in den letzten Monaten eine Bestleistung nach der anderen aufstellte und Ellise sich überhaupt nur eineinhalb Wochen auf den Siebenkampf vorbereiten konnte. Insgesamt eine prima Leistung der Athleten*innen! Ein besonderer Dank gebührt Tine, Anja und Linda für die Unterstützung vor Ort!

Kurzmeldungen

LB.- Selbstverständlich gingen auch dieses Jahr wieder einige Athlet*innen bei den BW Leichtathletik Finals in Walldorfan den Start. Den Beginn machte am Samstag zunächst Philipp Schell, der über 1500 Meter seine persönliche Bestleistung auf 4:13,05min verbessern

konnte. Anschließend lief Lutz Bader die 100 Meter in 13,17s, was auch für ihn eine neue persönliche Bestleistung bedeutete. Anja Benderoth kam über die 100 Meter nach 13,50s ins Ziel und sprang danach im Weitsprung 4,74m. Den Abschluss des Tages machte Felix Trogisch, der seinen 400-Meter-Lauf in 52,02s beendete.

Den Sonntag eröffnete erneut Philipp und lief 9:29,95min über 3000 Meter. Anja und Lutz beendeten ihre Läufe über 200 Meter in 28,35s bzw. 27,08s. Für Lutz bedeutete die Leistung die zweite persönliche Bestleistung des Wettkampfs. Felix konnte sich danach im Vorlauf über 110 Meter Hürden mit 15,85s für das Finale qualifizieren und bestätigte dort seine Form mit 15,87s. Zu guter Letzt lief Felix die 400m Hürden in 58,14s.

CM.- Beim „SUNdowner“-Abendsportfest erlief sich Felix Trogisch mal so

eben nebenbei in 24,12s die 200m-Quali-Norm für die Deutschen Seniorenmeisterschaften.

CM.- Mit 13,19s und 27,14s blieb Lutz Bader bei den „Chrono Classics“ in Weinheim bei widrigsten Witterungsbedingungen jeweils nur denkbar knapp über seinen bestehenden Bestzeiten.

CM.- Zum Saisonende sprang unser unverwüstlicher Helmut Diehm in Mannheim gegen und mit bis zu 72 Jahre jüngeren Konkurrenten 1,50m mit dem Stab hoch.

Aktuelles von und aus der weiten Welt der TSG 78-Leichtathletik finden Sie / findest du auch auf unserer Internetseite www.tsg78-hd.de/leichtathletik



Jetzt spenden!

In Syrien kennen Millionen Kinder nichts als Krieg. Wer vor der Gewalt flieht, muss alles hinter sich lassen – Zuhause, Freunde und Familie. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe in Syrien und den Nachbarländern. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie den Menschen jetzt – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de





Verordnung - fertig - LOS!!

Noch freie Plätze in allen Rehasportstunden

Auch wenn sich nun unsere Rehasportstunden stetig weiter füllen, gibt es immer noch freie Plätze in allen medizinischen Bereich – Orthopädie, Neurologie und Innere (Lunge, Herz-Kreislauf). Es braucht meist etwas Zeit, bis sich ein neues Angebot herumgesprochen hat. Doch nun, nach einem dreiviertel Jahr, merken wir vom Rehasport, dass es in der Heidelberger Bevölkerung im Umkreis der TSG 78 angekommen ist: “Die TSG 78 bietet jetzt auch Rehasport an.”

Auch immer mehr TSG-Mitglieder nehmen dieses nachhaltige, wertvolle Angebot an. Interessenten können gerne jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen. Nur die Neuenheimer und Handschuhsheimer Ärzte könnten etwas verschreibungsfreudiger sein. Immerhin fällt eine Rehasportverordnung nicht unter das Heilmittelbudget. Alle unsere Teilnehmer*innen sind sich einig über den nachhaltigen Effekt des wöchentlichen Rehasports: Soziale Kontakte, Wohlbefinden und Freude.

Oft kommt die Frage auf, warum man auch Vereinsmitglied werden muss, obwohl man eine ärztliche Verordnung hat und damit der Rehasport für Sie kostenlos ist. Da wir alle Rehasportteilnehmer*innen beim Badischen Sportbund und dem Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband melden müssen, ist eine Vereinsmitgliedschaft notwendig. Diese erlischt automatisch, sobald Sie keine Verordnung mehr abgeben. Es entstehen also dadurch keinerlei Nachteile für Sie. Wenn Sie ohne Verordnung am Rehasport teilnehmen und Selbstzahler sind, müssen Sie die Mitgliedschaft rechtzeitig kündigen.

Ausführlichere Informationen zum Rehasport (Trainingsinhalte, Formalitäten usw.) finden Sie auf unserer Webseite unter <https://www.tsg78-hd.de/abteilungen/rehasport>. Rufen Sie mich an, ich berate und informiere Sie gerne!

Christiane Hedrich

Krankenkasse bzw. Kostenträger **Freigabe 09.09.2022**

Name, Vorname des Versicherten

geb. am

Kostenübergang

Versicherten-Nr.

Status

Rehabilitations-Nr.

Akt-Nr.

Datum

Antrag auf Kostenübernahme

56

für Rehabilitationssport

für Funktionstraining

Rehabilitationssport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining

verordnungrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose

Diagnoseschlüssel
ICD-10-GM

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungsrelevante(n) Beeinträchtigung(en) der Aktivitäten) und Teilhabe

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings

Verbindliches Muster

erhöhter Teilhabebedarf für schwerstbehinderte Menschen (z. B. Blindheit, Doppelamputation oder Hirnverletzung)

Empfohlene Rehabilitationssportart

- Gymnastik (auch im Wasser) Schwimmen Ausdauer- und Kraftausdauerübungen
- Bewegungsspiele Sonstige _____
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich

Rehabilitationssport ist notwendig für

- 50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Richtwerte)
- 120 Übungseinheiten in 36 Monaten (Richtwerte) insbesondere bei folgenden Krankheiten mit daraus resultierenden schweren Beeinträchtigungen insbesondere der Mobilität oder Selbstversorgung

Asthma bronchiale	Morbus Parkinson
Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragstellung erworben	Mukoviszidose
Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	Multipler Siderose
Demenzleides Syndrom, leicht bis mittelgradig	Muskeldystrophie
Diabetes mellitus mit Folgeerkrankungen	Nierenauffizienz, terminal
Doppelamputation	Organische Hirnschädigung
Epilepie, therapieresistent	Polyneuropathie
Infantile Zerebralparese	Querschnittslähmung, schwere Lähmung
Intelligenzmindering, mittelgradig	
Morbus Bechterew	andere versch. Krankheiten (vgl. Diagnose/Nebendiagnose)

28 Übungseinheiten (Richtwert) zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich

Längere Leistungsdauer, wenn bei kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

120 Übungseinheiten in 36 Monaten (Richtwerte)

24 Monate (Richtwert)

Folgeverordnung mit Begründung

warum erlernte Übungen nicht oder noch nicht selbstständig durchgeführt werden können

Muster 56 (1/2022)

Mehr braucht es nicht – die Rehasportverordnung (hier die 1. Seite des sog. Muster 56). Und dann kann es schon losgehen mit dem "Rehasporteln".

Unsere aktuellen Trainingsgruppen

Innere (Lunge / Herz-Kreislauf)

Montags 10.00-11.00 Uhr

Christiane H.

Neurologie

Montags 11.00-12.00 Uhr

Christiane H.

Orthopädie

Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Hanna K.

Freitags 10.00-11.00 Uhr

Christiane V.

Freitags 11.00-12.00 Uhr

Christiane V.

*Weitere Zeiten können bei genügend Interessent*innen eingerichtet werden.*

IT-Systeme und -Betreuung für:

- ▶ **Gewerbe**
 - Kleinunternehmen
 - Mittelstand
- ▶ **Bildung**
 - Schulen
 - Kindergärten
- ▶ **NGO**
 - gemeinnützige Vereine
 - Sportvereine
 - Stiftungen
- ▶ **Gesundheitswesen**
 - medizinische Praxen
 - Therapeutische Praxen

koinegg
IT-Systemhaus

*Berücksichtigen Sie beim Einkauf
bzw. bei der Auftragsvergabe unsere Inserenten.
Sie helfen uns bei der Finanzierung
dieser Vereinszeitung.*

Mannschaft „Getümmel“ formiert sich neu

Nachdem wir im Sommer mehrere Abgänge zu verzeichnen hatten, hat sich das Team um Mannschaftsführerin Henrika Singer neu formiert. Alt bewährt blieben Alessandra Gromer und Katja Roth als Angreiferinnen im Kader, sowie Sebastian Mattes als Mittelblocker. Zuspielderin Sara Rezaeikloshbakht kämpft noch etwas mit den Nachwehen verschiedener Verletzungen, kann aber das Team wieder mit gewohnter Sicherheit und Variabilität im Zuspiel unterstützen.

Die Saison begann früh: schon Mitte September fand der erste Spieltag statt. Der Spätsommer lud eigentlich noch zum Beachen ein... So sind wir zum ersten Spieltag in Landau mit nur einem vorausgegangenen Hallentraining gestartet. Auch personell war es an diesem Spieltag knapp: Mit nur sechs Spieler*innen ging es gegen den amtierenden Meister Jäger-Landau und gegen die CVJM aus Birkenheide. Das Getümmel stellte ob des antretenden Kadere keine hohen Erwartungen an einen Sieg. Umso erfreulicher war es, dass wir phasenweise unser Spiel gut aufbauen konnten. Leider war die Blockarbeit zu lückenhaft und wir konnten wenig den Angriffen der Gegner entgegensetzen. Beide Spiele gingen 0:3 verloren. Die Stimmung war dennoch gut und optimistisch.

Ganz neu auf dem Feld waren Karla Berger, die von der „Reisegruppe Sonnenschein“ zu uns gestoßen ist und Jaafar Al-Hasani, der zuvor beim HTV Heidelberg spielte. Tilmann Jäger hatte ebenfalls sein Hallendebüt. Leider verletzte er sich im zweiten Spiel leicht. Dankenswerterweise füllte eine Spielerin aus Landau die Lücke.

Am zweiten Spieltag in Ludwigshafen-Mundenheim konnten wir mit einem größeren Kader antreten. Johannes Heberer – ehemals TSG Rohrbach – glänzte mit souveräner Blockarbeit und schnellen Angriffen aus der Mitte. Abteilungsleiter Raimar Grosse verstärkte das Team im Angriff von der Mitte.

Im ersten Spiel setzten besonders Jaafar und Sara die Gegner aus Mannheim mit ihren starken Aufschlägen unter Druck. Der erste Satz ging dennoch knapp mit 25:21 an die VSG aus Mannheim. Den zweiten Satz holte sich das Getümmel – nach einer zeitweise 10 Punkte- Führung – schließlich mit 25:19. Nach einem Einbruch im dritten Satz (14:25) mussten wir leider auch den 4. Satz unglücklich mit 22:25 an Mannheim abgeben.

Nach einer kurzen Verschnaufpause fehlte es im zweiten Spiel gegen die Gastgeber „Schluckis“ zunächst an Kon-

zentration und Spannung. Zu viele Aufschlag- und Abwehrfehler brachten den Gegner ins Spiel. Im zweiten Satz war der Spielaufbau des Getümmels klarer. Besonders Katja Roth brachte Ruhe durch ihre sichere Annahme und flinke Abwehr ins Spiel der Heidelberger. So konnte Mittelangreifer Sebastian Mattes einige Bälle im Angriff verwerten. Der Satz ging knapp an das Getümmel. Leider fehlte es im dritten Satz wiederholt an Konzentration. Zudem musste Zuspie-lerin Sara verletzungsbedingt zeitweise aussetzen. Im letzten Satz hatte sich das Team um Außenangreiferin Ales-

sandra wieder etwas gesammelt. Kleine Unsicherheiten in der Abwehr führten aber dazu, dass auch dieser Satz und damit das Spiel an die Schluckis aus Ludwigshafen ging.

Sätze VTV Schluckspechtbande : TSG 78 Getümmel 25:18, 23:25, 25:8, 25:21

Wir wollen nun in den nächsten Trainingseinheiten gezielt die Absprachen auf dem Feld in dieser neuen Formation trainieren und sehen optimistisch dem nächsten Spieltag (Heimspieltag am Sonntag, 19.11.23 im Sportzentrum Nord) entgegen.

Johannes Heberer mit einem druckvollen Angriff nach dem Zuspiel durch Sara Rezaeikloshbakt



Erfolgreiche Frauenpower: Katja Roth blockt allein den Angriff des männlichen Gegners



Meden-, Mixedrunde 2023 und Winter 2023/24

Liebe Tennisfreunde, es ist unglaublich! Der Tennisfrühling und -sommer ist vorbei! Wer Glück hat, kann sich in die Halle retten. Aber viele Gesichter, die man im Sommer wöchentlich sah, wird man erst im nächsten Frühjahr wieder sehen...

Ich denke, es war eine schöne, sportliche Zeit! Das Wetter hat meist prima mitgespielt. Die Plätze waren in einem guten Zustand und auch die Terrasse ist nicht zusammengebrochen.

Alle, die an der Medenrunde teilnehmen konnten, haben darüber hinaus gute und wichtige Erfahrungen gesammelt. Denn auch wenn man ausnahmsweise mal verlor, war man danach reicher an - ja an was? An Einsichten zumindest, was man besser hätte machen können, an der Erkenntnis, dass der Gegner einfach zu gut war, oder einfach – nach dem ersten Bier – dass das Wichtigste die Freude am Spiel ist!

Nicht zu vergessen ist auch, dass die Medenrunde die einmalige Chance bietet, immer wieder andere Vereine, fremde Sportstätten und freundliche Menschen kennenzulernen. Besonders interessant finde ich zu sehen, wie andere Vereine nach dem Spiel sich und die Gäste bewirten und so wunderschöne, sportliche Tage gemeinsam ausklingen lassen.

All das ist nicht möglich ohne Mitglieder, die sich ehrenamtlich engagieren: als Mannschaftsführer, als Helfer, als Menschen mit offenen Augen, die sehen das etwas getan werden muss. Daher möchte ich mich bei allen Beteiligten im Namen des Vorstands und aller Mitglieder (das nehme ich mir jetzt einfach heraus) dafür bedanken, dass wir auch in diesen Sommer die Mannschaftsspiele so großartig durchführen konnten.

Auf der nächsten Seite eine kurze Übersicht über das Abschneiden unserer Mannschaften im Sommer.

*Berücksichtigen Sie beim Einkauf
bzw. bei der Auftragsvergabe unsere Inserenten.
Sie helfen uns bei der Finanzierung
dieser Vereinszeitung.*

Medenrunde

Baden Sommer 2023

Mannschaft	Liga	Rang	Punkte	Matches	Sätze
Damen 1	Oberliga	9	0:16	14:58	33:119

Bezirk 1 Sommer 2023

Mannschaft	Liga	Rang	Punkte	Matches	Sätze
Herren 1	2.Bezirksliga	3	8:4	35:19	74:42
Herren 2	1.Bezirksklasse	4	8:6	25:38	60:82
Damen (4er) 2 (4er)	2.Kreisliga	6	6:8	15:27	33:56
Herren 30 1	1.Bezirksliga Senioren	4	8:4	30:24	66:54
Herren 30 (4er) 2 (4er)	2.Bezirksklasse Senioren	3	4:4	11:13	22:27
Damen 30 1	2.Bezirksliga Senioren	4	2:6	17:19	37:41
Herren 40 1	1.Bezirksklasse Senioren	1	10:0	31:14	67:31
Damen 40 1	2.Bezirksliga Senioren	6	2:10	14:40	32:85
Damen 40 2	1.Bezirksklasse Senioren	7	4:10	28:33	67:75
Herren 50 1	2.Bezirksliga Senioren	3	6:4	23:22	53:49
Herren 55 1	2.Bezirksliga Senioren	2	8:4	26:28	56:62
Herren 70 (4er) 1 (4er)	1.Bezirksklasse Senioren	4	2:6	6:18	13:39
Junioren U15 1 (4er)	1.Bezirksklasse Jugend	4	8:4	22:14	47:32
Juniorinnen U18 1 (4er)	2.Bezirksliga Jugend	3	8:6	26:16	56:38

Mixedrunde

Mixed 50	2. Bezirksliga	3	6:4	22.23	45:52
----------	----------------	---	-----	-------	-------

An der Winterhallenrunde beteiligen sich sechs TSG 78-Mannschaften:

Bezirk 1 Winter 2023/2024

Herren (4er) 1	Fritz Fabian (01734632894)	Herren (4er) 2.Bezirksliga Gr. 002
Herren 30 (4er) 1	Kaschel Johannes (0176 24915615)	Herren 30 (4er) 1.Bezirksliga Gr. 017
Herren 30 (4er) 2	Maurer Johannes (0176 23553894)	Herren 30 (4er) 2.Bezirksliga Gr. 019
Damen 40 (4er) 1	Hartmann Ulrike (0179 1066788)	Damen 40 (4er) 2.Bezirksliga Gr. 028
Damen 50 (4er) 1	Lewitzki Birgit (01608231832)	Damen 50 (4er) 2.Bezirksliga Gr. 031
Juniorinnen U18 1 (4er)	Köllé Elina (0175 8832575)	U18w 1.Bezirksklasse Gr. 059

Ihnen viel Erfolg!

Gunther Tausch, Sportwart Tennis

gtausch@t-online.de

Liebe Tischtennisfreunde,

die Saison 2023/24 läuft so langsam an. Anderes als in den letzten Jahren übernimmt nun eine Software die Erstellung der Spielpläne, was für die Staffelleiter eine wesentliche Erleichterung darstellt, in der Praxis aber dazu führt, dass Mannschaften zwei Tage hintereinander Spiele haben. Welche Auswirkungen dies insgesamt auf den Ablauf der Verbandsrunde haben wird, ist abzuwarten.

Diese Runde gehen wir mit drei Herrenmannschaften und vier Jugendmann-

schaften an den Start, sowie mit drei Damenmannschaften in der Spielgemeinschaft mit Wiesloch/Baiertal, die unter dem Namen SG Wiesloch/Heidelberg starten.

Bedingt durch einige Abgänge im Erwachsenenbereich hat sich die Personaldecke wesentlich verkleinert, was sich vor allem bei den letzten Mannschaften bemerkbar macht. Im Jugendbereich konnte dem hingegen, eine Mannschaft mehr gemeldet werden.

K.-H. Lauber

Turniererfolge

Beim Karlsbader PPC Turnier (Nr. 23), das vom TTC Langensteinbach e.V. ausgetragen wurde, hat Anton Sauer die Jungen 19 A Konkurrenz gewonnen. Hervorzuheben ist, dass Anton erst 14 Jahre alt ist, die Konkurrenz aber schon 19 Jahre alt sein konnte. Das Turnier fand am 9.9.23 statt und wurde nach dem Schweizer Turniersystem ausgetragen. Bei dem System wird eine bestimmte Anzahl von Runden gespielt, wobei die erste Runde gelöst wird und in den folgenden Runden spielen dann jeweils Spieler mit gleicher Anzahl von Siegen bzw. Niederlagen bzw. mit gleichem Verhältnis von Siegen und Niederlagen. Hierdurch versucht man, dass ab der

2. Runde einigermaßen gleich starke Spieler aufeinandertreffen.

Beim 11. Daniel Morsch Turnier, das am 3.9.2023 in Viernheim ausgetragen worden ist, hat Michael Feygelmann in der Herren B Klasse (bis 1800) mit seinen Doppelpartner Lenny Lorenz (TTV Grün Weiß Ettlingen) den 2. Platz belegt. Im Einzel ist er bis zum Achtelfinale gekommen, auf dem Weg dorthin hat er zwei, bezogen auf den TTR Wert, deutlich bessere Spieler besiegt.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch für Euer super Abschneiden bei den beiden Turnieren!

Karl-Heinz Lauber



Links: Anton Sauer, glücklicher Sieger bei der Jungen 19 A Konkurrenz.



Rechts: Lenny und Michael (v.l.) erringen den 2. Platz bei der Doppel Herren B Konkurrenz

Damenmannschaften der Spielgemeinschaft

Leider startete die Saison mit umzugsbedingten Abgängen zweier TSG Spielerinnen. Wir möchten uns an dieser Stelle bei Saskia Mödinger und Jessica Groß für die sportlich erfolgreichen Jahre und die schöne gemeinsame Zeit bedanken und ihnen für die Zukunft alles erdenklich Gute wünschen. Zusätzliche Ausfälle von Wieslocher Spielerinnen sorgen daher für einen nicht unerheblichen Personal-mangel der Spielgemeinschaft.

Ein chaotischer Spielplan der Verbandsliga führten zu einigem Organisationsauf-

wand, doch nun steht der Plan und die 1. Damenmannschaft sieht mit Zuversicht auf die Saison.

In der Verbandsklasse startete die zweite Damenmannschaft die Saison erfolgreich mit einem Sieg und einem Unentschieden. Die guten sportlichen Leistungen gilt es in den kommenden Spielen beizubehalten.

In der Bezirksliga glänzte Mirka Burkert im ersten Spiel mit einem Sieg und einer sehr knappen Niederlage und bleibt somit eine der führenden Kräfte der dritten Damenmannschaft.

Nina Gausmann

1. Herrenmannschaft (Kreisliga)

Für die erste Herrenmannschaft begann die Runde in der Kreisliga mit einem Heimspiel gegen Plankstadt III. In einem Spiel mit Höhen und Tiefen zweier ersatzgeschwächter Mannschaften gab es am Ende ein leistungsgerechtes 8:8 Unentschieden. Nach den nächsten beiden Spielen gegen Sandhausen und Hockenheim wird eine erste Standortbestimmung möglich sein.

Sascha Hafner

2. Herrenmannschaft (Kreisklasse A)

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses hat die Mannschaft noch kein Spiel absolviert. Wie die Mannschaft als Aufsteiger in der Klasse abschneiden wird, ist ungewiss. Zum einen da sie einige Spieler an die 1. Mannschaft abgeben musste und zum anderen da nun etliche Jugendspieler zum Einsatz kommen werden. Fakt ist, dass die Jugendspieler sich stetig verbessern, ob sie den Verlust

der abgegebenen Spieler kompensieren können, wird sich noch zeigen.

K.-H. Lauber

3. Herrenmannschaft (Kreisklasse C)

Die ersten beiden Spiele sind wie folgt ausgegangen: 2:8 gegen TTC Edingen-Neckarhausen V und 0:10 gegen TTG 1947 Walldorf V.

Wie schon erwähnt macht sich der Abgang von Spielern in der 3. Mannschaft besonders bemerkbar. Nach jetzigem Stand wird es sehr eng werden immer eine komplette Mannschaft bei den Ver-

bandsspielen zu stellen. Aus diesem Grund ist es auch nicht möglich eine Prognose zum Abscheiden in der Runde zu geben.

An dieser Stelle möchte ich mich im Namen der 3. Mannschaft bei Werner Apfel für die vielen sportlich sehr erfolgreichen Jahre und die schöne gemeinsame Zeit bedanken und ihm alles Gute für seine private und berufliche Zukunft wünschen. Er wird uns in Richtung Norddeutschland verlassen.

K.-H. Lauber

Jugendbereich

Berichte von Tobias Vinke

Jugend U19 I – Verbandsklasse

Nach der knappen Vizemeisterschaft im vergangenen Jahr verbleibt die Mannschaft in der Verbandsklasse, da Spitzenspieler Jan Niemann nach Höherem strebt und in den Stuttgarter Raum wechselte. Ihn ersetzt Bennet Diepholz. Bei leider nur sechs Teams werden die Jungs sich weitere Spielpraxis im Herrenbereich holen müssen. Realistisch erscheint ein Platz unter den ersten Drei.

Jugend U19 II – Kreisliga

Im Gegensatz zur ersten U19 muss sich die Zweitvertretung mit einer großen Staffel auseinandersetzen. Gleich elf Mannschaften sind vertreten, deren Spielstärke aber sehr heterogen ist. Aufgrund des Trainingseifers und der ersten Eindrücke nach der Sommerpause kann man erwarten, dass Bennet Diepholz, Anton Sauer sowie Nils und Jan Wendel um die vorderen Positionen mitspielen.

Jugend U17 – Kreisliga

Neben Jan und Nils Wendel, die auch bei der U19 eingesetzt werden, gehen in der erst seit letztem Jahr bestehenden U17-Liga noch Eunchan Moon, Johann Keyl, Lenny Schöffl und Valentin Gerein an den Start. Gerade für die Letztgenannten wird es zunächst einmal darum gehen einige Erfahrungen in der ersten Spielsaison zu sammeln.

Jugend U15 – Kreisklasse B

Wie gewohnt, bildet sich unser U15-Team überwiegend aus Anfängern bzw. Spielern, die noch über wenig Spielerfahrung verfügen. Keen Grafe, Neil Barad und Gideon Nauheim konnten letzte Saison schon etwas Einsatzzeit sammeln. Pablo Kiefer, Paul-Anton Blaszczyk sowie Martin Gassmann werden hingegen erst noch ihre Wettkampferfahrung sammeln müssen. Im Vordergrund steht zunächst Spielpraxis zu sammeln, Ergebnisse sind erst einmal zweitrangig.

Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen (bis 6 J.):

Martin Seiler, turnen@tsg78-hd.de, 0176-43209929

Gerätturnen, Sport für Kinder/Jgdl. (ab 7 J.):

Eva-Maria Wolf, geraetturnen@tsg78-hd.de

Fitness & Gesundheit (Erwachsene):

Christiane Hedrich, fitgesund@tsg78-hd.de, 0157 - 81288125

Start ins neue Turnjahr beim Gerätturnen

Das neue Schuljahr hat begonnen und so geht nun auch das Gerätturnen nach einer sechswöchigen Pause wieder weiter. Vor den Sommerferien gab es als letzte Turneinheit einen Ausflug in die Sprungbude, wo auch die Trainerin Eva-Maria heiß verabschiedet wurde. Mit den Worten „Wir werden dich vermissen“ und einem Abschiedsalbum mit selbstgemalten Bildern von den Turnmädeln verließ uns Eva-Maria Heiß, nachdem sie zwei Jahre bei uns war.

Wir dürfen herzlich die neuen Trainerinnen Frieda Kries und Mia Hebestreit in den Einsteigergruppen begrüßen. An ihrer Seite unterstützt sie unsere jahrelange Helferin Victoria Ssymmank. In unserer Fortgeschrittenengruppe dürfen wir Anna Weegen willkommen heißen. Unsere Gerätturn-Gruppen sind aktuell wieder gut besucht und das freut uns natürlich sehr.

Wieder in der Turnhalle geht es nach den Sommerferien weiter mit Krafttraining und Dehnungsübungen, um

auch für den kommenden Wettkampf wieder startklar zu sein. Diesen Herbst nehmen acht Mädels zum ersten Mal an einem Kür-Wettkampf teil und dafür wird fleißig geübt.

In einem Kür-Wettkampf gibt es keine vorgeschriebene Reihenfolge der zu turnenden Elemente, sondern Kompositionsanforderungen und verschiedene Einteilungen der Elemente nach Schwierigkeitsgrad, um so das bestmögliche jeder einzelnen Turnerin rauszuholen. Zusätzlich dazu wird am Boden mit Musik geturnt, was das Ganze spannender und tänzerischer macht. Wir drücken unserer Wettkampfmansschaft die Daumen und hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder an so einem Wettkampf teilnehmen können.

Ausblick auf den Jahresbeginn 2024: Wir freuen uns auf unser Turncamp Anfang Januar sowie unser Neujahrs-Treffen mit allen Eltern, welches wir Anfang 2024 anstelle einer Weihnachtsfeier 2023 abhalten wollen.



Einen sprunghaften Abschluss vor den Ferien gab es in der Sprungbude für unsere fortgeschrittenen Turn-Mädels.



Dehnübungen unserer Wettkampf-Mannschaft in den heiligen Hallen des Turnzentrums Heidelberg.

Rope Skipping-Gruppe wird aufgelöst

Aufgrund fehlender Trainer*innen müssen wir das Rope Skipping, trotz der Beliebtheit, leider einstellen. Nach wochenlanger Suche hatten wir keinen Erfolg und sind daher gezwungen diese Sportgruppe aufzulösen. Es tut uns

wahnsinnig leid, aber genauso wie in allen anderen Sportbereichen sind wir hier auf motivierte, qualifizierte Trainer*innen angewiesen, die momentan weit und breit fehlen.

Wo sind unsere tanzbegeisterten Kinder?

Der Kindertanz wird eine Stunde für alle sein, die sich gerne zu Musik bewegen und sich tänzerisch ausprobieren und entwickeln wollen. Um den Körper für das Tanzen zu schulen, starten wir jede Stunde mit den unverzichtbaren Basics, wobei hier auch einige Ballettelemente zum Einsatz kommen. Dann werden nach und nach alle Tanzarten ausprobiert – vom Jazz Dance über Hip Hop bis zum Modern Dance. In Abstimmung mit den Teilnehmer*innen kann der Schwerpunkt auf die eine oder andere Tanzart gelegt werden. In unserem Kindertanz darf jede*r sich selbst tänzerisch erfahren

und entfalten, es gibt kein richtig oder falsch, es gibt nur individuell. Meldet euch unverbindlich bei Eva-Maria Wolf unter geraetturnen@tsg78-hd.de für ein Schnuppertraining an.

Wann: mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr
Wo: Gymnastikraum, TSG 78 Sportpark (zwischen unserem Vereinsrestaurant „Roseto“ und dem Tennisheim)

Wer: Kinder zwischen 7-12 Jahre
Mit wem: Pia, unserer langjährigen Trainerin aus dem Gerätturnen und der Ballschule. Pia hat nicht nur selbst viele Jahre getanzt, sie hat auch eine Trainer-Ausbildung im Bereich Tanzen.

Eva-Maria Wolf

Kinderturn-Paten gesucht

Unsere Kinderturnkinder brauchen Unterstützung von unseren Mitgliedern Ü60. Martin Seiler rauf sich verzweifelt die Haare. Es fehlen hinten und vorne Übungsleiter für das Kinderturnen!! Seit Beginn des neuen Schul- und Turnjahres im September 2023 sind die Reihen der Übungsleiter für unsere Kinderturnstunden für 1-6-Jährige stark gelichtet. Dadurch mussten im September und Oktober bereits einige Stunden ausfallen. So kann es nicht weitergehen!

Doch eine Idee liegt bereits seit längerem in einer Schublade in der Geschäftsstelle und soll nun umgesetzt werden: Seniorinnen und Senioren ins Kinderturnen. Christiane Hedrich, die Vorgängerin von Martin Seiler beim Kinderturnen, ließ sich vom Konzept mancher Kindergärten und Altenheime inspirieren: Im Rahmen einer Kooperation dieser beiden Einrichtungen verbringen Kinder und Senioren gemeinsam Zeit – eine klare win-win-Situation für alle Beteiligten, Erfahrung und Ruhe trifft auf Lernhunger und Lebendigkeit. Das sollte doch auch in der Turnhalle möglich sein.



Wo sind unsere dringend benötigten Turnpaten?!



Dieter Kaufmann im Kinderturnen der 3-4-Jährigen.

Die Idee ist, dass Menschen ab ca. 60 Jahren aufwärts in den Kinderturnstunden unterstützend dabei sind. Es wäre dabei keinerlei Leitungsfunktion erforderlich, dies kann weiterhin ein jüngerer Übungsleiter übernehmen. Doch als zweite oder dritte Kraft wären die älteren Turnpaten von allergrößtem Wert für unsere kleinen Turnkinder.

Ein Mitglied ist dem Aufruf von Martin Seiler bereits gefolgt: Dieter Kaufmann. Bereits einige Male unterstützte er unsere Übungsleiterin im Kinderturnen der 3-4-Jährigen. Sein Fazit der bisherigen Erfahrungen: „Es macht einfach Spaß, die lebendigen, bewegungsfreudigen Wesen hautnah zu erleben. Es inspiriert, sich selbst mit zubewegen. Und es macht Spaß mitzuerleben, dass man als älterer Erwachsener den Nachwuchs motorisch unterstützen und fördern kann.“ Das heißt bei Weitem nicht, Wettrennen mit den Kindern zu veranstalten oder die Seile

hochzuklettern. Doch beim Balancieren die erfahrene Hand anzubieten und vertrauensvoll danebenzustehen, wenn das 3-jährige Turnmädchen zum ersten Mal mutig die Sprossenleiter erklimmt – darum geht es!

Liebe Mitglieder Ü60 aufwärts, melden Sie sich bei Martin Seiler unter turnen@tsg78-hd.de oder 0176 – 43209929. Gerne gibt er ausführlich Auskunft und kann etwaig bestehende, persönliche Bedenken sicherlich ausräumen. Unsere Kinderturnkinder freuen sich auf Sie und Euch!

Fit und gesund mit unserem vielseitigen Programm

Es ist für jeden etwas dabei in unserem vielseitigen Wochenplan. Von „Functional Training“ über Tai Chi und Yoga bis hin zu Christas Gymnastik sowie unserer Ausgleichsgymnastik. Jeder kommt auf seine sportlichen Kosten. Leider finden immer noch nur wenigen den Weg zur Ausgleichsgymnastik dienstags ab 16.30 Uhr bei Hanna.



Hanna, Physiotherapeutin und erfahrene Trainerin, leitet dienstags die Ausgleichsgymnastik und freut sich über weitere Teilnehmer.

Diese Gruppe findet im Gymnastikraum (ehemaliger alter Kraftraum der Leichtathleten) zwischen Roseto und Tennisheim im TSG-Sportpark statt. Hanna, die bei uns auch im Rehasport aktiv ist, gestaltet das Training als qualifizierte Physiotherapeutin und erfahrene Trainerin mit hoher fachlicher Kompetenz und viel Empathie. Ihre Stammteilnehmer*innen sind sich einig: „Sie macht das fantastisch!“ Interessenten sind jederzeit zu einer Schnupperstunde herzlich willkommen. Anschließend bietet es sich an, ein kühles Sportgetränk oder wahlweise in der nun kalten Jahreszeit einen Tee im Roseto nebenan gemeinsam zu genießen, so dass auch die soziale Komponente des sportlichen Miteinanders nicht zu kurz kommt. Informationen über unser gesamtes Angebot gibt es im Mittelteil dieser Rundschau und auf der Homepage bei der Abteilung Turnen /Fitness & Gesundheit.

Impressum

Rundschau der Turn- und Sportgemeinde Heidelberg 1878 e.V.,
Geschäftsstelle Tiergartenstraße 9, 69120 Heidelberg.
Der Zeitungspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Redaktion: Annette Schneider
Layout & Satz: ponz.design Heidelberg
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 08.01.2024
Auflage z.Zt. 1100 Stück



1. Vorsitzender:

Michael Schwarz

Geschäftsstelle:

Christiane Voth, Tel. 06221-410441

turnundspielplatzverein@tsg78-hd.de

Tennishalle:

tennishalle@tsg78-hd.de

Belegung der Tennishalle

Freie Hallenzeiten können Sie online über www.tennishalle-heidelberg.de oder am Terminal im Eingangsbereich der Halle buchen. Infos in der TSPV-Geschäftsstelle unter Tel. 0 62 21 / 41 04 41, tennishalle@tsg78-hd.de oder

<https://www.tsg78-hd.de/abteilungen/tennis/tennishalle>

Sie können auch wieder Schränke für eine Jahresgebühr von 30,-€ anmieten. Bei Interesse bitte melden unter: turnundspielplatzverein@tsg78-hd.de

KOPPERT

SANITÄR-SCHNELLDIENST

Alles für Ihr Bad

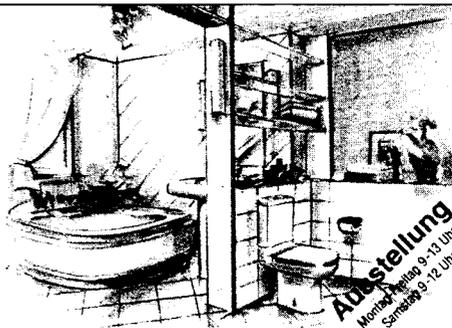
Badeeinrichtungen · Armaturen · Zubehör

Verkauf + Beratung + Kundendienst

69126 HD-Rohrbach-Süd (Industriegebiet)

Hatschekstr. 16, an der Eternit-Grenze

Telefon 0 62 21/36 43-0 Fax 36 43 30



Abstellung
Montag - Freitag 9-13 Uhr
Samstag 9-12 Uhr

*Berücksichtigen Sie beim Einkauf
bzw. bei der Auftragsvergabe unsere Inserenten.
Sie helfen uns bei der Finanzierung
dieser Vereinszeitung.*



Meine Finanzen – Meine Lieblingsbank

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit dem richtigen Partner an Ihrer Seite und der richtigen Finanzstrategie können Sie der Zukunft gelassen entgegensehen. Sprechen Sie mit uns.

 **MeineKurfalz**
MeineLieblingsbank

 **Volksbank Kurfalz**

Werbung

Zukunft gestalten, nachhaltig investieren.

Mit Heidelberg Nachhaltigkeit Globale Aktien.

Investieren schafft Zukunft.

 Sparkasse
Heidelberg

 **Deka**
Investments

Lassen Sie sich
jetzt beraten.



DekaBank Deutsche Girozentrale. Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Wesentlichen Anlegerinformationen, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder von der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter www.deka.de erhalten.

 Finanzgruppe