



TV TOTAL

VEREINSZEITSCHRIFT DES TV STAMMHEIM 1895 e.V.



Vorstand

Mitglieder-, Sportstätten- und Vereinsentwicklung 4

Vorstand

Thomas Gühring: ein bewegender Abschied 14

Fit und Gesund

Feldenkrais und Yoga 16

Tennis

Sanierte Kunstrasenplätze 26

KISS

Schwimmen und Pfingstcamp 26

Faustball

DM Männer und Frauen am 27./28. Juli 2024 44

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2023



ACHTUNG! NEUER TERMIN

Hiermit laden wir alle TV-Mitglieder recht herzlich zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung (Jahreshauptversammlung) am **Montag, 16.10.2023, 19.00 Uhr** in die Turn- und Versammlungshalle Stammheim, ein.

Vorläufige Tagesordnung:

1. Eröffnung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und der Beschlussfähigkeit
2. Bekanntgabe der Tagesordnung und der rechtzeitig gestellten Anträge sowie Entscheidung über die Zulassung verspätet eingegangener Anträge gem. § 11 Nr. 2 der Satzung
3. Feststellung der Tagesordnung
4. Rechenschaftsbericht des Vorstands
5. Bericht des Kassiers
 - 5.1 Ergänzender Bericht über das Haushaltsjahr 2021
 - 5.2 Bericht über das Haushaltsjahr 2022
 - 5.3 Finanz- und Vermögensbericht über den Brand/ Wiederaufbau der TuV-Halle
6. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassiers
7. Entlastung des Vorstands
8. Berichte der Abteilungsleiter
9. Entlastung der Abteilungsleiter und der übrigen Hauptausschussmitglieder
10. Mitgliederehrungen
 - 10.1 25jährige Mitgliedschaft (Ehrennadel in Silber)
 - 10.2 40jährige Mitgliedschaft (Ehrennadel in Gold)
 - 10.3 50jährige Mitgliedschaft
 - 10.4 60jährige Mitgliedschaft
 - 10.5 70jährige Mitgliedschaft
11. Erlass und Änderung von Satzung und Ordnungen
 - 11.1 Satzung
 - 11.2 Finanzordnung
 - 11.3 Beitragsordnung
12. Wahlen
 - 11.1 1. Vorstand
 - 11.2 2. Vorstand
 - 11.3 Vorstand Finanzen
 - 11.4 2 Kassenprüfer/innen
13. Festsetzung des Haushaltsplanes 2023
14. Anträge
15. Sonstiges

Anträge müssen nach § 11. Abs. 2 der Satzung mindestens 2 Wochen vor der Mitgliederversammlung beim Vorstand oder der Geschäftsstelle schriftlich eingereicht sein.

Mit sportlichen Grüßen

gez.
Thorsten Beck, 1. Vorsitzender

LIEBE LESER/INNEN,

wenn Sie die neue Ausgabe des TV TOTAL 1/2023 hoffentlich mit Genuss und Freude lesen, dann wird Ihnen sicher wieder bewusst werden, dass der TV Stammheim ein sehr junger Verein ist.

Unsere Kinder und Jugendlichen mussten in den Zeiten der Pandemie große Einschränkungen erleiden, und zwar in jeder Hinsicht. Nun aber kann der TV wieder das volle Programm anbieten.

In allen Abteilungen wird Jugendarbeit großgeschrieben: Es gibt zahlreiche und sehr erfolgreiche Jugendmannschaften im Tennis, Tischtennis, Handball und Faustball. In der Tanzoase sind Kinder und Jugendliche – auch mit Handicap – mit Freude bei der Sache. Im Turnen und Freizeitsport konnte neben den normalen Stunden auch ein Ausflug in die VitArena in Feuerbach durchgeführt werden und die Skifreizeit der Outdoor-Abteilung in Gargellen fand statt. Geplant sind weiterhin das Pfingstcamp der KISS sowie das beliebte Sommercamp der Tennisabteilung.

Liebe Leserin, liebe Leser, Sie sehen: Der TV kann beruhigt in die Zukunft blicken.

Allen Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe herzlichen Dank für die Arbeit an Schreibtisch und PC. Außerdem bedanken wir uns bei allen Inserenten, welche mit ihren Anzeigen das „Blättle“ maßgeblich unterstützen.

Das Team von TV TOTAL



IMPRESSUM TV Stammheim e.V. Solitudeallee 162,70439 Stuttgart, Telefon 0711 / 80 45 89, **1. Vorsitzender:** Thorsten Beck
Geschäftsführer: Alwin Oberkersch, **Internet-Adresse:** www.tv-stammheim.de, **E-mail-Adresse:** info@tv-stammheim.de,
Redaktion: Gabi Reißner, tv-total@tv-stammheim.de, **Gestaltung:** Yvonne Hornikel, **Druck:** Wir machen Druck,
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 30. April 2023 **Titelfoto:** Tennisabteilung **Redaktionsschluss** der nächsten Ausgabe: 30. September 2023

THEMEN, DIE UNS BEWEGEN: MITGLIEDER-, SPORTSTÄTTEN- UND VEREINSENTWICKLUNG

Im Stuttgarter Norden zu Hause, so spielt der TV Stammheim eine bedeutende Rolle in der lokalen Sportlandschaft von Stuttgart-Stammheim und trägt dazu bei, den Sport und das Vereinsleben der Gemeinschaft zu fördern. Mittlerweile treiben mehr als 2.000 Personen regelmäßig Sport im TV Stammheim, was gut 15% der Stammheimer Bevölkerung darstellt. Insbesondere die breite Vielfalt an Sport- und Bewegungsangeboten macht unseren Verein zum „Vollsortimenter“ was die verschiedenen Sportmöglichkeiten angeht. Wir sind ein aktiver und lebendiger Verein mit einer sehr engagierten Mitgliedergemeinschaft, Übungsleiter/innen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie vielen Unterstützer/innen. Dies zeigt sich nicht nur an den mannigfaltigen Sportangeboten, sondern auch an zahlreichen Veranstaltungen, Turnieren und geselligen Aktivitäten, die zum Glück wieder uneingeschränkt stattfinden dürfen.

Entwicklung der Mitgliederzahl

Blicken wir 10 Jahre zurück, so hatten wir im Jahre 2012 eine Mitgliederzahl von rund 1.200 Personen. 10 Jahre später sehen wir auf nunmehr knapp über 2.000 Mitglieder, die im TeVau organisiert Sport treiben und diesem in den verschiedensten Positionen und Funktionen verbunden sind. Das macht ein durchschnittliches Wachstum von rund 80 Personen/ Jahr aus,

die alle Sport- und Bewegungsflächen benötigen, um die Sportangebote wahrnehmen zu können.

Entwicklung der Sportstätten – Außerordentliche Mitgliederversammlung am 28.11.2022: „Sanierung der Tennisplätze“

Im November des vergangenen Jahres wurde im Rahmen der TV-Mitgliederversammlung der einstimmige Beschluss gefasst, die vorgestellte Sanierungsmaßnahme der Tennisplätze durchzuführen. Der seinerzeit schlechte Zustand und die dringende Sanierungsbedürftigkeit (marode Bewässerungsleitungen, hohe Reparaturanfälligkeit, etc.) sowie der geplante Weg in eine nachhaltige Sportstättengestaltung nahm die Mitgliederversammlung zum Anlass, um einstimmig dem gemeinsamen Antrag von Vorstand und Hauptausschuss für eine Sanierung der Tennisplätze zu folgen, nachdem zuvor ausführlich über Belagsart, Kosten, Zeitrahmen, Eigenleistung sowie die ökonomische und ökologische Nachhaltigkeit informiert wurde und gestellte Fragen vollumfänglich beantwortet werden konnten. Wenn Sie diese Ausgabe des TV Total in den Händen halten und der Beginn der neuen Tennissaison begonnen hat, sollten die Arbeiten bereits abgeschlossen sein und die Tennisspieler/innen auf den sanierten Kunstrasenplätzen mit

Quarzsand hoffentlich die Tennisschläger schwingen können.

Sportflächenerweiterung

Bereits seit Jahren ist die Thematik einer weiteren Stammheimer Sporthalle auf der Agenda des Sportamtes der Stadt Stuttgart und des Stuttgarter Gemeinderates. Nunmehr scheint langsam, aber stetig Bewegung in die Sache zu kommen, da die zuständigen Gremien sich nunmehr konkreter mit der Thematik beschäftigen. Unabhängig davon ist allerdings festzustellen, dass uns bisher noch keine konkreten Planungs- und Genehmigungsverfahren bekannt sind. Vielmehr wird derzeit die strategische Planung vorangetrieben, um hoffentlich zeitnah die erforderlichen Haushaltsmittel in den städtischen Doppelhaushalt einzustellen und in die operative Umsetzung einsteigen zu können; wir werden zeitnah darüber in unseren verschiedenen Medien (Newsletter, Homepage) berichten. Unabhängig von dieser erfreulichen Entwicklung gibt es einen weiteren Teilerfolg im Bereich des Stuttgarter Bürgerhaushaltes zu verzeichnen. Unter 1.693 eingereichten Vorschlägen der Stuttgarter/innen zum Bürgerhaushalt votierten 559 Personen für den Vorschlag Nr. 70025 „Bau einer neuen Sporthalle mit Lehrschwimmbecken in Stammheim“. Die Stadtverwaltung

ist nunmehr angehalten, diesen Vorschlag auf Realisierungsfähigkeit hin zu prüfen, da dieser auf Platz 1 im Stadtbezirk Stammheim landete. Hier hoffen wir auf einen positiven Verlauf und werden die weiteren Entwicklungen beobachten und gerne konstruktiv begleiten.

Finanzielle Entwicklung

In der letzten ordentlichen Jahreshauptversammlung am 27.06.2022 haben wir darüber berichtet, dass noch keine abschließende Bewertung der finanziellen Auswirkungen des Wiederaufbaus der Turn- und Versammlungshalle vorgenommen werden konnte, da dies erst vollumfänglich nach Abschluss der letzten Arbeiten, Bezahlung aller Rechnungen und Endabrechnung der Versicherungsleistungen und Erhalt der entsprechenden Landes- und städtischen Zuschüsse möglich ist. Nunmehr stehen wir kurz vor der Finalisierung dieser Themen und können zum heutigen Tage davon ausgehen, dass wir voraussichtlich mit einer schwarzen Null aus dem tragischen Brandschadenereignis herauskommen werden. Unser Ziel ist es, die finanzielle Bilanz im Rahmen der diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung am 16. Oktober 2023 ziehen zu können und somit auch dieses Kapitel zumindest finanziell zum Abschluss zu bringen. Unabhängig davon wird das Jahresergebnis 2022 in der Versammlung resümiert und der Haushaltsplan 2023 zur Beschlussfassung vorgelegt, so dass die solide finanzielle Situation des TeVau von der Mitgliederversammlung zur Kenntnis genommen werden kann.

Anpassung von Ordnungsmitteln

Die aktuelle TV-Satzung wurde im Jahr 2010 von der Mitgliederversammlung verabschiedet. Mittlerweile sind 13 Jahre vergangen und der Verein mit seinen Abteilungen und Bereichen hat sich stetig weiterentwickelt, so dass insbesondere hinsichtlich der Organisationsstruktur, der Vereinsorgane und der finanziellen Entwicklungen notwendige Änderungen formuliert und in der Satzung abgebildet werden müssen. Darüber hinaus ist eine Anpassung der Finanzordnung geplant, die aus den gleichen Gründen einer Überarbeitung bedarf. Die Grundüberlegungen und den Anschlag für diese Arbeiten wurde bereits im Jahr 2020 durch eine vereinsinterne „Arbeitsgruppe Organisation“ angestellt. Nunmehr sollen die Ordnungsformate nach Möglichkeit in der diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung verabschiedet werden, nachdem sie zuvor abschließend in der Arbeitsgruppe, dem Geschäftsführenden Ausschuss und dem Hauptausschuss vorgestellt wurden.

Sport im TeVau

Es ist schön, zu sehen und großartig zu beobachten, wie die Abteilungen und Sportbereiche wieder in den Regelbetrieb „mit Corona“ zurückgekehrt sind. Nachdem die weltweite Corona-Pandemie auch erhebliche Auswirkungen auf unseren TeVau hatte und viele Sportaktivitäten noch im vergangenen Jahr zeitweise eingeschränkt oder ausgesetzt wurden, ist die Rückkehr zum regulären Sportbetrieb ohne Einschränkungen

sicherlich als positive Entwicklung zu bewerten. Trainings und Wettkämpfe können wie gewohnt stattfinden und alle Sporttreibenden dürfen wieder uneingeschränkt ihrem Hobby bzw. ihrer Leidenschaft nachgehen. Nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden und die soziale Interaktion hat dies eine große Bedeutung. Unabhängig davon beobachten wir natürlich weiterhin die Situation in Bezug auf die Corona-Pandemie und werden die Empfehlungen und mögliche Vorschriften der lokalen Gesundheitsbehörden und Sportverbände bewerten. Wir hoffen und wünschen uns, dass es keine regionalen oder temporären Einschränkungen mehr geben muss und sind dankbar, Sport treiben ohne Corona-Auflagen genießen zu können, senden jedoch im gleichen Atemzug den Appell aus, weiterhin verantwortungsbewusst zu handeln, um die Gesundheit und Sicherheit aller Sporttreibenden zu gewährleisten.

aktiV, KISS, Sportbereiche und Abteilungen

Nach einem schweren aktiV-Gesundheitsstudio-Start im Jahr 2020 konnte das neue Sportangebot jedoch auch in den ersten Monaten 2023 seine Mitgliederzahl stetig steigern, so dass wir weiterhin im prognostizierten Zielkorridor sind, was die ursprünglich zugrunde gelegte Modellprognose angeht. Und auch die Kindersportschule KISS erfreut sich weiterhin einer zunehmenden Beliebtheit, was sich unter der entsprechenden Rubrik in diesem TV Total entnehmen lässt. Darüber hinaus besteht aktuell

die große gesamtgesellschaftliche Herausforderung, Kindern das Schwimmen beizubringen, da in den Jahren 3/2020 bis Mitte 2022 teilweise schulischerseits Schwimmunterricht nicht angeboten werden konnte, aber auch private Anbieter und Schwimmsport von Sportvereinen nur schwer bis gar nicht umsetzbar war. Nunmehr gilt es der Entwicklung entgegenzuwirken und möglichst auch wieder vielen Kindern das Schwimmen als lebensrettende Sofortmaßnahme beizubringen. Insofern freuen wir uns, dass seit Februar 2023 auch unsere KISS, Schwimmkurse für Kinder anbieten kann. Und auch in den weiteren Sportbereichen und Abteilungen tut sich so einiges, was uns freut und die Vielfalt im TeVau erst ausmacht. Konkret nachzulesen auf den entsprechenden Folgeseiten dieser Ausgabe.

Informationsmedien: TV-INFORM-Newsletter und TV-Homepage

Das Medium Internet besitzt mittlerweile einen sehr großen Stellenwert für unsere TV-Mitglieder, da es sich um einen wichtigen, niederschweligen Zugangspunkt zu Informationen, Dienst- und Kommunikationsleistungen handelt. Uns war und ist es immer ein wichtiges Anliegen, kompetente und aktuelle Informationen zeitnah zu transportieren, so dass alle Vereinsmitglieder die Möglichkeit haben, innerhalb kurzer Zugriffszeiten die gesuchten Informationen schnell aufzufinden. Neueste Updates, Ankündigungen und allgemeine sowie spezielle Berichterstattungen: unser TV-eigener Newsletter und die TV-Homepage erfreuen sich regelmäßig einer stetig zunehmenden Beliebtheit. 11 Newsletter-Ausgaben konnten im

vergangenen Jahr 2022 versandt und so auf die zahlreichen Sport- und weiteren Vereinsangebote hingewiesen werden. Planmäßig wird der Newsletter zu Beginn eines Monats verschickt, wohingegen die Berichterstattung unter „News“ auf der TV-Homepage dynamisch und regelmäßig so aktuell ist, wie die Beiträge von den Abteilungen, Sportbereichen, der Geschäftsstelle und Vorstand dort eingepflegt werden. Natürlich werden wir auch weiterhin dieses sehr dynamische Feld bespielen und auf mögliche Ergänzungs- und Erweiterungsmöglichkeiten hin überprüfen. Melden Sie sich für unseren Newsletter an unter <https://www.tv-stammheim.de/newsletter> und schauen Sie regelmäßig auf unserer vereinseigenen Homepage <https://www.tv-stammheim.de> vorbei!

Nachhaltigkeit: „TV goes green“

Regelmäßig beschäftigt sich der geschäftsführende Ausschuss mit der Thematik: „TV goes green“, da wir das Thema Nachhaltigkeit als ein wichtiges Kernthema im Rahmen der Ressourcenverwendung bewerten. So gilt es auch den ökologischen sportlichen Fußabdruck zu reduzieren, was durch die Nutzung erneuerbarer Energien, die Reduzierung von Abfällen und Emissionen möglich ist. Konkret wurden bereits die Beleuchtungseinheiten in Hallenfluren und Umkleieräumen optimiert und auf Bewegungsmelder bzw. Zeitschalter umgerüstet, so dass eine Dauerbeleuchtung unterbleibt. Darüber hinaus sind derzeit die Duschanlagen sowie die Heizungsanlage in den Fokus der Betrachtung gerückt. Nach gut 20 Jahren wollen wir hier aktiv gestalten, um nicht ohne einen konkreten Plan nur

reagieren zu können. So soll eine mögliche Sanierung der Duschanlagen eine Entlastung von Wasser- und Energiekosten mit sich bringen und auch eine Optimierung der Heizungsanlage soll sich ressourcenschonend auf Umwelt und Vereinsfinanzen auswirken. Erste strategische und auch konkrete Planungen sind bereits angelaufen, so dass diese hoffentlich bald in konkrete Aktivitäten und Maßnahmen münden können. Die „TV goes green“-Nachhaltigkeitsinitiative ist uns ein wichtiges Anliegen und wird auch in der kommenden Zeit durch weitere Projekte fortgeschrieben.

Vereinsgaststätte „Auszeit“ entwickelt sich positiv

Seit April 2022 ist es wieder möglich, in unserer vereinseigenen Gaststätte „Auszeit“ gesellig zusammen zu kommen und köstlich zubereitete Speisen unseres Pächterehepaars Heike und Bozidar Pavisic, genießen zu können. So sind wir froh, die Gaststätte als Ort zum Essen und Trinken, Treffpunkt für gemeinschaftliches Miteinander und Informations- und Kommunikationsstätte nutzen zu können. Hier lernen sich Mitglieder besser kennen, neue Freundschaften entstehen und auch das abteilungsübergreifende „Wir-Gefühl“ wird gestärkt. Durch den Besuch unserer Vereinsgaststätte unterstützen Sie zudem unseren TeVau finanziell, so dass wir Aktivitäten und Angebote für unsere Mitglieder aufrechterhalten und weiterentwickeln können. Insofern ist die „Auszeit“ mehr als nur ein Ort zum Essen. Wir laden alle Mitglieder herzlich ein, unsere Gaststätte als Treffpunkt zu nutzen und die Vereinsgemeinschaft zu stärken. Aktuelle Informationen finden Sie auch regelmäßig auf

der Auszeit-Homepage unter www.auszeit-kastanien.de

Welche Erwartungen werden an den TeVau künftig gestellt?

Insbesondere wollen wir weiterhin die Rahmenbedingungen dafür erhalten und ggfs. erweitern, um den TeVau sportlich weiterzuentwickeln. Investitionen in die Aus- und Fortbildung von Sportler/innen, die Weiterentwicklung von Sport- und Trainingsprogrammen sind hierbei nur wenige Aspekte, die es zu berücksichtigen gilt. Der Ausbau von Sportangeboten, die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen und Organisationen könnten ebenfalls dazu beitragen, die Attraktivität unseres TeVau zu steigern und mehr Menschen für eine Mitgliedschaft zu begeistern. Hierbei gilt es allerdings entsprechend feinfühlernd zu agieren und abzuwägen. Darüber hinaus werden wir auch in Zukunft das soziale Engagement weiter ausbauen. Sei es in der Kooperation mit Kindergärten, Kindertageseinrichtungen, Schulen und Senioreneinrichtungen, die Förderung von inklusivem Sportangebot oder gemeinnützigen Projekten. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, die Verbindung des Vereins zur Gemeinschaft zu stärken und so auch positiven Einfluss auf das Umfeld in Stammheim ausstrahlen zu können.

Wie sieht die Zukunft aus?

Es sind mittlerweile viele Faktoren und Umwelteinflüsse, denen wir als Sportverein begegnen müssen. Darüber hinaus gilt es Trends zu erkennen und Bedürfnisse der Sportgemeinschaft im TeVau zu identifizieren und dies im Rahmen der Verfügbarkeit von Ressourcen wie Finanzen, Sportanlagen, ehren-

amtlichen Helferinnen und Helfern sowie hauptamtlich Beschäftigten, bestmöglich umzusetzen. So ist hierbei unser stetiges Anliegen, den TV zukunftsfristig weiterzuentwickeln, so dass er auch künftig eine wichtige Rolle in der lokalen Sportgemeinschaft spielen kann, indem sportliche Aktivitäten und Angebote für Sporttreibende jeden Alters und unterschiedlichster Interessen angeboten werden. Eine steigende Mitgliederzahl verpflichtet und miteinhergehend wächst die Verantwortung. Zudem ist auch die Wahrung der vereinseigenen Anpassungsfähigkeit eine herausfordernde Aufgabe. Insofern wollen wir auch weiterhin gemeinsam die nachhaltige Vereinsentwicklung ausbauen, um mit großen sportlichen und gesellschaftlichen Erwartungen positiv in die Zukunft blicken zu können – in unserem TeVau!

Das alles funktioniert nur gemeinsam in einem großen Vereinskollektiv. Viele Übungsleiter/innen, die regelmäßig Sportstunden anbieten, Mannschaften zu Punktspielen begleiten und betreuen, ehrenamtlich engagierte Mitglieder die Funktionen im Verein ausüben, Veranstaltungen zur Förderung des Gemeinschaftswesens organisieren und auch Unterstützer/innen, die sich vielfältig in unserem Verein einbringen und, und, und... Vor und hinter der großen TV-Bühne sind viele helfenden Hände und kreativen Köpfe tätig, die sich stark engagieren. Unterstützt werden sie durch unsere hauptamtlichen Kräfte in der TV-Geschäftsstelle. Nur so wird unser Verein zu dem was er ist. Ein großer Dank allen Beteiligten; wir alle sind der TeVau!

*Mit sportlichen Grüßen
Thorsten Beck, 1. Vorstand
Florian Gruner, 2. Vorstand*



TRAUERFEIER ZUM TOD UNSERES GESCHÄTZTEN EHRENMITGLIEDS THOMAS GÜHRING

Am 1. April 2023 erwies sich die TuV Halle des TV Stammheim definitiv als zu klein, denn es kam eine große Trauergemeinde zusammen, um Abschied von Thomas Gühring zu nehmen – so wie er es sich gewünscht hatte.

Ganz bestimmt hätte er seine helle Freude daran gehabt zu sehen, wie Menschen, die sich lange nicht begegnet waren, ihre vielfältigen Erinnerungen an ihn austauschten, gemeinsam trauerten, aber auch Erlebnisse und Anekdoten erzählten und unter Tränen lächelten. Damit seine Gäste sich auch wohlfühlten, hatte Thomas fürsorglich noch verfügt, dass es Hefezopf, Brezeln, Maultaschen, Kaffee und andere Getränke gab.

An diesem Nachmittag wuchsen Thorsten Beck (1. Vorstand des TV) und Martin Reißner (ehemaliger 1. Vorstand des TV) in ihren Redebeiträgen über sich hinaus. Beide betonten natürlich die Verdienste von Thomas Gühring in seinen vielen Funktionen in der outdoor-Abteilung sowie im Gesamtverein, sei es in Stammheim, Au oder Gargelen. Und sie beschrieben den

Verstorbenen als stets einsatzfreudig, kompetent, sachlich und lösungsorientiert.

Aber beide Redner trugen auch sehr bewegende persönliche Erlebnisse vor und zeichneten so das Bild eines loyalen, vielseitig interessierten, toleranten und hintergründig humorvollen Menschen, der trotz seines eigenen schweren Schicksals immer andere noch zu trösten vermochte.

Voll Dankbarkeit erinnerte sich Thorsten an seinen ehemaligen Mentor, der ihn motiviert hatte, sich in der Skischule zu engagieren, und so vielleicht den Grundstein legte für seine nachhaltige Tätigkeit im Verein, jetzt auch als 1. Vorstand.

Martin berichtete, dass Thomas bei den alljährlichen, mehrtägigen Radausfahrten stets mit seinem Busle dabei gewesen sei, um gestrandete Sportlerinnen und Sportler aufzusammeln, und zwar auch dann, wenn diese vorsätzlich ihre „Hilfsbedürftigkeit“ herbeiführten. Als 2009 die Eishockey-WM in Zürich stattfand, radelten Heiko und Martin von Waldshut

aus dorthin und wurden selbstverständlich abgeholt. Daraus entstand dann zusammen mit Thomas ein Mini-Fanclub, der bis zuletzt Bestand hatte.

Trauerrednerin Konstanze Flacht zeigte sich tief beeindruckt von der überwältigenden Anteilnahme, die in zahlreichen Kondolenzschreiben an die Familie Gühring zum Ausdruck gebracht worden sei. Mit einfühlsamen Worten stellte sie auch jeweils die Lieder vor, die Thomas für seine Trauerfeier noch selbst ausgesucht hatte. Und welcher Song würde besser auf ihn passen als „Stark wie zwei“ von Udo Lindenberg?

*Lieber Thomas,
wir verlieren in dir einen
Freund und Kameraden, aber
auch ein Vorbild in Sachen
Kampfgeist, Tapferkeit,
Ausdauer, Optimismus,
Zuversicht, Leidenschaft
und einer geradezu „buddhistischen
Demut“ (Heiko).
Unser Mitgefühl gehört deiner
Familie und ganz besonders
deiner Mutter Margret
Dein TV Stammheim*



*„Spiel dein Spiel und wehr' dich nicht.
Lass es still geschehen.
Lass vom Winde, der dich bricht,
dich nach Hause wehen.“ (Hermann Hesse)*

AUS DER GESCHÄFTSSTELLE (EINES **GROßSPORTVEREINS**)

Liebe Mitglieder,

die 2.000er Marke ist geknackt! Die offizielle Mitgliederzahl, die der TV Stammheim an den WLSB zum 01.01.2023 gemeldet hat, lautete 2.055 Mitglieder.

Offiziell sind wir damit in der Statistik des WLSB seit diesem Jahr ein „Großsportverein“ und damit unter den rund 5.600 Vereinen im Verbandsgebiet unter den 2% der größten Vereine.

Dass der TV Stammheim in den letzten zehn Jahren seine Mitgliederzahl nicht nur nahezu verdoppelt hat (2012 waren es 1.230 Mitglieder), sondern seit 2018 der am stärksten wachsende Verein in Stuttgart war (zugegeben hinter dem VfB Stuttgart, der allerdings sein Wachstum nicht neuen Sportlern oder neuen Sportangeboten, sondern überwiegend neuen passiven Anhängern zu verdanken hat), darf zweifellos als Beleg für die gute Arbeit in den letzten Jahren gewertet werden. Und natürlich dafür, dass die zahlreichen neuen Sportangebote bei der Stammheimer Bevölkerung genauso auf Gegenliebe stoßen wie die hervorragenden Angebote der Abteilungen.

Und natürlich ist insbesondere beim Blick auf die letzten Jahre ein riesengroßes Dankschön fällig an euch, liebe Mitglieder. Denn

während andere Vereine über die Coronazeit hinweg mit großen Mitgliederrückgängen zu kämpfen hatten, seid ihr dem TV Stammheim über die schwierige Zeit treu geblieben, und habt euren Verein damit gut über die schwierige Zeit gebracht.

In der Geschäftsstelle beschäftigt uns derzeit vor allem das Thema Personal. Verabschiedet haben wir uns von Anne Förstel, die nach drei Jahren in unserem Team zum 1. Mai eine neue Herausforderung in der Schweiz angenommen hat. Bisher konnte trotz intensiver Ausschreibung seit Dezember 2022 noch keine Nachfolge für den Posten der sportlichen Leitung für das aktIV Fitness- und Gesundheitsstudio gefunden werden. Der oftmals beklagte Fachkräftemangel macht sich auch bei den Bewerbungen auf unsere Ausschreibung deutlich bemerkbar.

Neu im Team ist dafür seit April Jessica Purschke, die bereits seit Jahren als Kursleiterin für uns tätig ist und nun auch in Teilzeit Aufgaben in der Geschäftsstelle übernimmt.

Eine Änderung gibt es auch bei den Servicezeiten der Geschäftsstelle. Seit der Wiedereröffnung im Juli 2022 haben wir vier Servicezeiten angeboten, die aber nur sehr spärlich genutzt werden. Offensichtlich ist die Erreichbar-

keit per Email und Telefon für den Großteil der Mitglieder ausreichend und so reduzieren wir auf künftig zwei Termine pro Woche, in der wir für den Mitgliederservice persönlich vor Ort sind: Am Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr in der Geschäftsstelle und Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr im aktIV empfangen wir euch gerne persönlich.

*Alwin Oberkersch,
Geschäftsführer*



Turnverein Stammheim 1895 e.V. · Gemeinnütziger Sportverein

Vorstand

1. Vorsitzender:	Thorsten Beck	vorstand@tv-stammheim.de
2. Vorsitzender:	Florian Gruner	oeffentlichkeitsarbeit@tv-stammheim.de
3. Vorsitzende:	Steffi Beck (Amt ruht seit 22.06.2021)	sport@tv-stammheim.de

Geschäftsführender Ausschuss

Kassier:	Tim Dillenberger	tim.dillenberger@tv-stammheim.de
Schriftführerin:	Heike Schotters	schriftfuehrung@tv-stammheim.de
Technischer Leiter:	Erwin Gorcenko	technik@tv-stammheim.de

Hauptausschuss

Gleichst.Beauftragte:	Ulrike Lange	gleichstellung@tv-stammheim.de
Jugendleiter:	Kevin Hummel	jugend@tv-stammheim.de
Beisitzer:	Lisa Hurst	beisitzer@tv-stammheim.de
Beisitzer:	Hagen Wolf	beisitzer@tv-stammheim.de
Faustball:	Christian Nacke	faustball@tv-stammheim.de
Handball:	Fabian Funk	handball@tv-stammheim.de
Outdoorsport:	Alexander von Stockhausen	outdoor@tv-stammheim.de
Tanzsport:	Georg Faschingbauer	tanzsport@tv-stammheim.de
Tennis:	Erwin Meinert	tennis@tv-stammheim.de
Tischtennis:	Gerhard Leib	tischtennis@tv-stammheim.de
Turnen & Freizeitsport:	Martina Schwarz	turnen@tv-stammheim.de
KiSS:	Simone Ganser	kiss@tv-stammheim.de

weitere Ansprechpartner

Seniorenbeauftragte:	Elvira Klein	senioren@tv-stammheim.de
Hausmeister und Anlagenwart:	Götz Buchner	superspaten@gmx.de
Hüttenwartteam Gargellen:	Fabian Glück, Tobias Wünsch und Simeon Kull	jaegerstueble@tv-stammheim.de
Sportliche Leitung aktIV:	Tobias Scharpfenecker (kommissarisch)	aktiv@tv-stammheim.de
Sportliche Leitung Fit & Gesund:	Karin Lachenmayer	fitundgesund@tv-stammheim.de
Sportliche Leitung Tanzoase:	Gerda Masen	tanzoase@tv-stammheim.de

Inserate TV Total:	derzeit unbesetzt	inserate@tv-stammheim.de
Redaktion TV Total:	Gabi Reißner	tv-total@tv-stammheim.de
Layout TV Total:	Yvonne Hornikel	tv-total@tv-stammheim.de
Geschäftsführer:	Alwin Oberkersch	0711 / 80 45 89 www.tv-stammheim.de info@tv-stammheim.de Geschäftsstelle TV Stammheim 1895 e.V. Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart
TV Gaststätte „Auszeit unter den Kastanien“:	Bozidar Pavisic	0711 / 81 04 61 63

Bankverbindung

IBAN DE39 60090300 0057927006, BIC GENODES1ZUF, Volksbank Zuffenhausen



KISS – ANGEBOTE FÜR KINDER VON 3 MONATEN BIS 10 JAHREN

KiSS-Kurse für Kinder von 2 – 10 Jahren

Die Nachfrage an unseren Kindersportkursen ist weiterhin ungebrochen. All unsere Kurse sind wie bisher gut besucht. In aktuell 29 Kursen an 6 Standorten vermitteln wir knapp 500 Kindern den Spaß an der Bewegung. Trotz vereinzelter Wartelisten freuen wir uns dennoch über alle Interessierten und können auch weiterhin neue Kinder in unseren Sportkursen aufnehmen.

Babys in Bewegung und MiniKids in Bewegung

Auch die Kleinen, unter zwei Jahren kommen bei uns sportlich natürlich nicht zu kurz. In speziellen Kursen für die Kleinsten bieten wir mit „Babys in Bewegung“ (BiB-Kurse) individuelle Entwicklungsmöglichkeiten für die Altersstufen 3-6 Monate, 6-9 Monate und 9-12 Monate. Wir begleiten die kleinen Sportler beim Start ins Leben

durch eine Vielzahl von Übungen und Spielen, die dazu beitragen, die Motorik und Koordination der Babys zu verbessern.

Ab dem zweiten Lebensjahr begrüßen wir die Kids in unseren Kursen „MiniKids in Bewegung“ (1-2 Jahre). Aufbauend auf dem BiB-Konzept, wird hier die Entwicklung der Kinder konsequent weiterbegleitet.

Die BiB und MiniKids-Kurse bieten eine großartige Gelegenheit für die Kleinsten, in den Sport einzusteigen und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern zu fördern, neue Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam etwas Neues zu erleben. Ab dem dritten Lebensjahr ist der Wechsel in einen Eltern-Kind-Kurs in unserer KiSS möglich.

Kindergartensport

Zu unseren bestehenden acht Kindergartenkooperationen, kam im Januar eine neue Kooperation mit

dem Kindergarten Ottmarsheimer Straße 45 dazu. Unser Lehrteam bringt in Kooperation mit den Kindergärten wöchentlich die Sportstunden zu den Kindern – egal ob sie im Verein sind oder nicht.

Auch nach über 10 Jahren geht die tolle Kooperation zwischen Kindergarten und KiSS weiter. Wir freuen uns jede Woche wieder, euch im Kindi besuchen zu dürfen.

Schule und Ganzttag

Auch bei den Schulkindern freut es uns besonders, die Kooperation in Schule und Ganzttag weiterführen zu können. Wie gehabt sind wir an vier Wochentagen an der Stammheimer Schule und bewegen den Tag der Kinder durch sportliche Anreize.

Schwimmkurse

Ganz besonders freut uns, dass wir nach langer Zeit im Januar nun auch endlich mit unseren



Schwimmkursen in Nussdorf beginnen konnten. Ähnlich wie beim Sport an Land können wir Schwimmkurse für verschiedene Leistungsstufen anbieten.

An zwei Nachmittagen, Mittwoch und Freitag, sind wir im Lehrschwimmbecken in Nussdorf und bieten Wassergewöhnung (Stammi-Abzeichen), Anfängerschwimmkurse (Seepferdchen) und Schwimmkurse für Fortgeschrittene (Seeräuber) an. Alle Infos zu den Schwimmkursen findet Ihr auch auf unserer Internetseite. Wir freuen uns, den Kindern zeigen zu können, dass Bewegung auch im Wasser eine tolle Sache ist.

„Lü“ – die Sporthalle neu entdecken

Lü ist ein interaktives, intelligentes Spielfeld mit dem Ziel, körperliche Aktivität und kognitive Fähigkeiten miteinander zu verbinden und durch Bewegung das Lernen zu fördern. Bereits seit Beginn dieses

Schuljahres kommt die Stammheimer Grundschule in den Genuss und darf sich an den Lü-Übungen und Spielen einmal wöchentlich im Rahmen einer Kooperation austoben.

Seit Mai haben wir nun auch Kurse für unsere Vereinskinder ins Angebot aufgenommen. Immer donnerstags von 15.00-18.00 Uhr finden unsere neuen Kurse statt, wir freuen uns über weitere Kinder!

Pfingstcamp

Endlich wieder Pfingstcamp-Zeit! Wie jedes Jahr findet in der ersten Woche der Pfingstferien das beliebte Pfingstcamp für Kinder von 7-12 Jahren statt.

Das Pfingstcamp ist eine großartige Gelegenheit für Kinder, um neue Fähigkeiten zu erlernen, Freundschaften zu schließen und unvergessliche Erfahrungen zu sammeln.

Bis zur Erscheinung des TV To-

tal wird das beliebte Feriencamp wohl schon Geschichte sein. Die Kinder, die dabei waren, werden ihren Eltern schon (hoffentlich begeistert) berichtet haben.

Für alle anderen: Tragt euch die erste Ferienwoche der Pfingstferien jetzt schon in den Kalender ein, damit eure Kinder 2024 dabei sein können!

Über Interessensbekundungen für all unsere Angebote freuen wir uns jederzeit und bieten bei freien Plätzen gerne unverbindliche Schnuppertermine an.

**Bei allen Fragen und Interesse:
KiSS-Leiter Alwin Oberkersch und
KiSS-Koordinatorin Simone Ganser
Telefon: 0711 804589
Mail: kiss@tv-stammheim.de
www.kiss-stammheim.de**

ANTI-AGING EINMAL ANDERS: WARUM TRAINING DEIN GEHIRN FIT HÄLT

Kommst du immer öfter außer Atem? Das liegt möglicherweise daran, dass dein Herz Schwierigkeiten hat, genug Blut zu pumpen und die Organe mit ausreichendem Sauerstoff zu versorgen. Auch wenn du dich schon ein wenig daran gewöhnt hast – das muss nicht sein!

Kurzer Ausblick auf das Älterwerden

Laut des Max-Planck-Instituts für Biologie des Alters treten die klassischen, nachweisbaren Alterungsprozesse wie das Auftreten von Falten und die Abnahme der Leistungsfähigkeit und Ausdauer etwa ab einem Alter von etwa 20 Jahren auf. Wie schnell und kontinuierlich der Alterungsprozess verläuft, wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Genetische Faktoren bestimmen den Alterungsprozess zu etwa 10 bis 15%. Weitere Faktoren sind der individuelle Lebensstil und äußere Umwelteinflüsse.

Wenn unsere kognitiven Fähigkeiten nachlassen, fühlen wir uns nicht nur weiser, sondern auch schmerzhaft älter. Gleichgewichtsverlust, Angstzustände, Verwirrung und das Risiko von Alzheimer und Parkinson werden real.

Tatsächlich mindern degenerative Erkrankungen des

Gehirns und schon geringe Symptome davon unsere Lebensqualität erheblich, und zwar nicht nur für uns, sondern auch für diejenigen, die uns lieben. Die gute Nachricht ist: Starke Muskeln können helfen, das Gehirn fit zu halten – da ist sich die Wissenschaft sicher. Der Zusammenhang zwischen Muskelkraft und Gehirngesundheit: Wie Bewegung das Altern hinauszögert

Wie macht Bewegung deinen Körper zukunftssicher?

Das Gehirn ist ein komplexes und vernetztes Meisterwerk, das durch seine Konnektivität in der Lage ist, mit dem gesamten Körper zu kommunizieren und ihn zu regulieren. Dieses Kommunikationsnetz wird jedoch mit zunehmendem Alter erschöpft.

- Es gibt weniger Verbindungen zwischen den Neuronen, dadurch wird weniger Kommunikation im Gehirn übertragen.

- Das Gehirn schrumpft in seiner Größe, was auf den Verfall von Zellen zurückzuführen ist.

- Die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab, man verliert das Gleichgewicht, vergisst den Namen seines Sohnes und bekommt auf einmal den Führerschein abgenommen.

Welches Training ist für dich am effektivsten?

Stell dir dein Gehirn wie die Dame einer altmodischen Telefonzentrale vor. Nennen wir sie Ursula. Dein Gehirn, also Ursula, sieht einen eingehenden Anruf und leitet ihn an den richtigen Empfänger weiter. Je mehr Verbindungen bestehen, desto mehr Teile des Netzes können wir erreichen. In unserem Gehirn ist das ganz ähnlich: Wenn wir versuchen, uns an eine Information zu erinnern, sei es eine Telefonnummer oder der Name des jüngsten Enkelkinds, sucht unser Gehirn nach der richtigen Verbindung, um sich zu erinnern. Wenn alle Verbindungen in unserem Gehirn intakt und robust sind und Ursula aufmerksam ist, geht das ganz leicht.

Im Falle des alternden Gehirns ist das Gegenteil der Fall. Unsere Schaltzentrale verändert sich im Laufe der Zeit, Verbindungen funktionieren nicht mehr, falsche Verbindungen werden aktiviert. Ursula ist überfordert und streikt schlimmstenfalls. Wie soll sie all die eingehenden Anrufe noch richtig verbinden? Mit Krafttraining sind wir in der Lage, Ursula genauer und schneller zu machen. Keine falsche Telefonübertragungen mehr und viel schnellere Verbindungen!



Starte dein Training JETZT!

In unserem aktiv erhältst du mit dem Milon-Kraft-Ausdauer-Training, der Freitrainingsfläche sowie dem Five-Beweglichkeitstraining ein gutes Gerüst, um Ursula, also dein Gehirn, genauer und schneller zu machen. Die ideale Ergänzung dazu sind unsere Fit&Gesund Kurse: vom Powergym bis Rehasport, von sieben Uhr am Vormittag bis spät abends, für Mamas mit Babys und für alle AktiVen bis ins hohe Alter.

Für unsere Mitglieder stehen alle Group Fitness Angebote des Vereins offen.

Bei Fit&Gesund stehen lizenzierte ÜbungsleiterInnen für Qualität und Spaß beim Training in der Gruppe. Du genießt alle Vorteile eines Vereinsmitglieds und trainierst in Verbindung mit einer aktiv-Mitgliedschaft kostenlos in den Group Fitness Kursen deiner Wahl.

Starte dein Training JETZT und melde dich noch heute unter 0711 500 945 27 oder per Mail aktiv@tv-stammheim.de.

Mein Team und ich freuen uns auf dich!

Anne Förstel und
Karin Lachenmayer

FIT UND GESUND: YOGA IM TV

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, vor über 3000 Jahren in Indien entwickelt und seit den 1990er Jahren auf den Westen angepasst.

In Stammheim üben wir seit 32 Jahren in zahlreichen Übungsgruppen und sind mit dem ganzheitlichen Prinzip von Körper, Geist und Seele bestens vertraut.

Verschiedene Motive

Die Motivation der Yogaübenden ist recht unterschiedlich, doch alle Wünsche werden vielseitig erfüllt. Die einen brauchen einen beruhigenden Ausgleich zu einem stressigen Arbeitstag, die anderen haben Schmerzen im Kopf, Nacken, Rücken oder in den Gelenken aufgrund von Überlastungen oder Fehlhaltungen und benötigen hierzu einen Ausgleich.

Ganzheitliche Wirkung von Yoga

Die besondere Wirkung der Yogapraxis entsteht, da wir die Körperübungen im Atemrhythmus ausführen. Der Atem bringt die Energie ins Fließen und die Körperübungen dehnen Muskeln und Sehnen, fördern die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigen die Muskeln. Außerdem werden die inneren Organe massiert, wenn wir uns eng machen und wieder Platz schaffen. Nach dem Prinzip, wie außen so innen, bewirken kräf-

tigende Körperübungen die Stabilisierung der Psyche, körperliche Gleichgewichtsübungen fördern die innere Ruhe, Drehübungen der Wirbelsäule und der Gelenke regen eine geistige Flexibilität an. Die im Yogasystem praktizierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wirken ganzheitlich. Sie regen den Energiefluss im Körper an und lösen Energieblockaden auf. Dies aktiviert die Selbstheilungskräfte und fördert somit die Gesundheit. Yoga ist besonders gut geeignet, um Stress abzubauen, um mit dem Leistungsdruck des Alltags besser umgehen zu können.

Impulse und Nachspüren

Das Angenehme am Yoga ist, dass die Körperübungen sehr ruhig ausgeführt werden und kein Schweiß fließen muss. Es reicht, dass für Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe Impulse gesetzt werden und wir nach jeder Übung dem Geist und der Seele in einer Ruhephase Zeit geben, diese Impulse zu verinnerlichen. Wir nennen das „Nachspüren“. Um Yoga zu üben, sind weder besondere Gelenkigkeit, sportliches Trainiertsein oder andere Vorkenntnisse notwendig.

Körperübungen können statisch oder dynamisch ausgeführt werden. Nach jeder einzelnen Übung kann es ein kurzes Nachspüren

geben. Man kann aber auch mehrere Übungen in einer kleinen Reihe nacheinander üben und diese Reihe mehrfach wiederholen. Erst danach erfolgt das Nachspüren. So entsteht mehr Abwechslung und Lebendigkeit in der Stunde, denn sie soll ausgleichen und nicht müde machen.

Spezielle Übungen beim Yoga-Flow

Beim Yoga-Flow am Donnerstag Abend sind die Übungsreihen länger und anspruchsvoller. Auch sie werden im Atemrhythmus ausgeführt und mit Ruhephasen abgeschlossen. Sie widmen sich einzelnen Körperpartien (Kraft im Bauch, Stärkung des Rückens, Stabilität und Gleichgewicht, Flexibilität der Gelenke, Aktivierung des Energieflusses). So viel zur Theorie.

In der Praxis sieht das folgendermaßen aus:

Da wir alle aus einem anspruchsvollen Alltag auf die Yogamatte kommen, heißt es zu Beginn „Ankommen auf der Matte“. Dabei hören wir eine beruhigende, alltags-taugliche Botschaft. Wir starten mit der tiefen Bauchatmung und spüren in unseren Körper hinein. Fühlen wir Schmerzen oder Verspannungen, Druck oder ein Ungleichgewicht? Wie geht es uns im Moment?

Dann starten wir mit den Körperübungen.

- Atemübungen lenken den Atem in den Bauchraum, den Brustkorb oder die Lungenspitzen und stärken die zugehörige Muskulatur. Sie beleben, beruhigen und gleichen aus.
- Gleichgewichtsübungen stärken das körperliche Gleichgewicht, beugen Stürzen vor und bringen uns seelisch ins Gleichgewicht, in die Stärke und Ruhe.
- Drehübungen machen die Wirbelsäule beweglich, helfen bei Rückenschmerzen, lockern und kräftigen die Rückenmuskulatur und machen geistig flexibel.
- Vorwärtsbeugende Übungen dehnen die Körperrückseite, massieren die inneren Organe und beruhigen den Geist.
- Rückwärtsbeugende Übungen dehnen die Körpervorderseite, kräftigen die Körperrückseite, gleichen Fehlhaltungen durch zu langes Sitzen aus und aktivieren unseren Geist. Sie regen an.
- Umkehrhaltungen, bei denen die Beine und der Rumpf höher als das Herz sind, lassen das Blut aus den Venen fließen, entlasten die inneren Organe und lassen uns die Dinge des Alltags aus einer anderen Perspektive sehen. Wir bekommen neue Impulse und kommen auf neue Ideen.

Das Ganze runden wir ab mit einer schönen Tiefenentspannung am Ende, für einige das Highlight der Yogastunde. Ob gedankliche Körperreise, progressive Muskelentspannung, Visualisierungsübungen oder eine geführte Meditation - alles dient der körperlichen und geistigen Entspannung.

Heide Habereder





NEU IM TV: FELDENKRAIS

Seit Januar dieses Jahres unterrichte ich, Zeljka Crnogaj, die Methode Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ im TV. Ein großes Dankeschön an Karin Lachenmayer und Alwin Oberkersch, die den Mut hatten, diese leider immer noch vielen Menschen unbekannteste Bewegungsmethode anzubieten.

Was erlebst du mit den Feldenkrais-Bewegungen?

Hier ein paar kurze und knackige Antworten von den KursteilnehmerInnen. Manche kennen die Methode schon lange, andere haben sich auf Neuland gewagt:

Gerda: Mit minimalistischen Bewegungen viel erreichen.

Heidi: Eine gute Ergänzung zum Reha-Sport. Überfordert nicht.

Jutta: Mit zwei Knieprothesen geht Yoga nicht mehr, aber Feldenkrais üben.

Nadine: Kleine, einfache Bewegungen mit großer Wirkung.
Wolfgang D.: Bewegung mit Entspannung

Was passiert noch während der Stunde, bei der du dich – auf dem Rücken liegend – in Bauch- und Seitlage bewegst?

Alina: Zu mir kommen, Körper und Nervensystem verbinden sich, hilft in den Körper zurückzukommen, interessantes Lernen: das Spüren, Tiefenentspannung

Bettina: In diesem Kurs lerne ich meinen Körper neu zu entdecken, ich komme aus dem Stress in eine gute Balance, kann den Alltag entschleunigen, ich fühle mich danach toll und könnte Bäume ausreißen.

Elisabeth: Eine tolle, intensive Arbeit mit dem Körper, vor allem die Wahrnehmung schulen.

Wolfgang S.: Feldenkrais ist für

mich eine tolle Entschleunigung im hektischen Alltag. Ein Stück einfühlen in den Körper und erfahren, was mir gut tut. Stück um Stück spüre ich, wie bei den heutigen Dehnübungen, dass ich gewachsen bin. Auch mental. Immer wieder erfahre ich Grenzen, die mir zeigen, dass ich noch viel an mir zu arbeiten habe. Was nach den paar Wochen noch positiv ist: Die Beschwerden in meinem rechten Knie klingen ab.

Vielleicht kannst du dir immer noch nicht vorstellen, was die Methode Feldenkrais ist? Schau nach im Internet www.feldenkrais.de oder komm vorbei und schnupper mal! Donnerstag von 10 - 11 Uhr oder Freitag von 16.30 – 17.30 Uhr.

Ach ja, was ich in der Stunde oft sage: Mache es langsam und suche die Leichtigkeit in deiner Bewegung. *Zeljka Crnogaj*

TIERISCH WAS LOS BEIM KINDER-HERBSTFEST

Am 19. November 2022 war es wieder so weit. Nach mehr als zwei Jahren Corona bedingter Pause konnte in der Turnhalle des TV Stammheim wieder das beliebte Kinder-Herbstfest stattfinden. Alle Kinder aus Stammheim und Umgebung waren dazu herzlich eingeladen.

Vorbereitungen

Doch bevor es losgehen konnte, musste natürlich aufgebaut werden. Viele fleißige Helfer trafen sich dazu bereits um 13 Uhr und richteten in der Turn-Halle einen tierischen Stationsbetrieb ein. Auch die Versammlungshalle wurde zur Erholung und Stärkung vorbereitet.

Pünktlich um 14:30 Uhr warteten bereits viele leuchtende Kinderaugen auf das Kinder-Herbstfest 2022. Doch bevor es an die tierischen Stationen gehen konnte, machten sich erst alle Sportlerinnen und Sportler warm. So wurde sich 1, 2, 3, im Sauseschritt warmgelaufen, ehe die Muskeln von Kopf bis Fuß „gedehnt“ wurden. Nun hieß es noch schnell die Laufkarte organisieren und dann konnte es endlich an den tierischen Stationen losgehen:

Stationen mit Tiernamen

Ob Hasenschanze, Spinnennetz, Löwen-Felsen oder Affen-Schaukel. Überall mussten die Kinder ihre turnerischen Künste im Springen, Klettern, Balancieren oder

Schwingen beweisen. Aber auch ihren Umgang mit Sandsäckchen oder Bällen konnten die Sportlerinnen und Sportler beim spuckenden Lama und dem Kegelgel beweisen. Der Höhepunkt der tierischen Stationen war aber die Fledermaus-Spalte. Dort nahmen die Kinder ihren ganzen Mut zusammen und rutschten zwischen zwei Weichbodenmatten sicher in die Tiefe.

Riesige Freude bei den Kindern

Manche Stationen gingen recht schnell, an anderen mussten die Kinder etwas anstehen und warten. Doch egal, wo man hinsah, es waren nur freudige Kinder zu sehen. So gab es bei jeder Station nach erfolgreicher „Prüfung“ einen Stempel auf die Laufkarte. Diese wurde am Ende gegen eine Urkunde und Medaille eingetauscht. Der Ansturm auf das Kinder-Herbstfest war jedoch so groß, dass bereit um kurz vor fünf alle Laufkarten und auch Medaillen ausgegeben waren.

Für noch mehr strahlende Kinderaugen sorgte Stammi, der mehrmals beim Kinder-Herbstfest vorbeischaute. Er wurde ausgiebig begrüßt und lud die Kinder zum Knuddeln und Kuschneln ein.

Entspannende Momente

Neben den sportlichen Aktivitäten in der Turnhalle gab es aber auch noch ruhigere Aktivitäten in der

Versammlungshalle. Hier gab es für die Kinder die Möglichkeit, sich schminken zu lassen. Passend zum tierischen Stationswettbewerb wurden hier wunderschöne Einhörner, Schmetterlinge und andere Tiere auf strahlende Kindergesichter gezaubert. Aber auch Superhelden und Fantasiewesen waren im Angebot. Der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt.

Zusätzlich dazu konnten sich die Eltern mit ihren fleißigen Sportlern und Sportlerinnen an vielen köstlichen Kuchen und erfrischenden Getränken zu stärken.

Um 18:00 Uhr war das Kinder-Herbstfest dann zu Ende und es ging an den Abbau. Dieser konnte erneut durch die vielen fleißigen Hände schnell erledigt werden. Ein großer Dank geht an Kevin und sein Organisationsteam. Aber auch die vielen fleißigen Helfer in den beiden Hallen sollen nicht unerwähnt bleiben. Auch ein Dankeschön geht an die zahlreichen Spender der verschiedensten und leckeren Kuchen.

Alles in allem war das Kinder-Herbstfest im Herbst 2022 ein voller Erfolg und ich bin mir sicher, die Kinder können es kaum erwarten und freuen sich bereits auf das nächste Fest in unseren Hallen.

Fabian Marth



AUSFLUG IN DIE **VITARENA**

Bewegung hält fit und gesund. Das war das Motto unseres letzten Ausflugs in den „WinnersDome“ (Winnenden).

Umso mehr freuten wir uns, dass sich uns im Dezember erneut die Möglichkeit bot, eine andere Bewegungswelt zu besuchen. Statt Winnenden war das Ziel diesmal deutlich näher: In Feuerbach war im Oktober 2022 eine neue Bewegungswelt eröffnet worden, die VitArena.

Nach kurzer Einweisung

So trafen sich die 18 Vorschulturner „and friends“ (die älteren Kinder aus Pampersrocker und ELKIS) am 2.12.2022 pünktlich um 15.45 Uhr vor der VitArena. Alle konnten es kaum erwarten, wann es endlich losgehen würde und was wir dieses Mal erleben würden. Endlich, um 16 Uhr, wurden wir hereingebeten und konnten uns schnell umziehen. Doch dann bekamen wir erst noch eine kurze Einweisung in die gültigen Regeln.

... konnten wir starten

Dann ging es endlich los. Alle Kinder und auch die begleitenden Eltern stürmten in die Bewegungswelt. Und so konnte wieder gekrabbelt, geklettert, gehangelt, gerutscht, gesprungen und balanciert werden. Viele Elemente waren uns bereits von unserem letzten Ausflug bekannt.

Vieles kannten wir schon

Da viele Bewegungselemente in luftiger Höhe waren, mussten diese erst einmal erreicht werden. Über Leitern und Kletterwände ging es für alle leicht nach oben. Die Klettertürme, durch die man im Inneren die nächste Etage erreichen konnte, waren dagegen nur für Kinder leicht zu betreten. Die Eltern mussten sich klein machen und hindurchzwängen, was aber auch allen gelang.

In luftiger Höhe standen dann verschiedene Möglichkeiten zur Aus-

wahl. Über ein Tau zu balancieren oder sich durch ein Tuch zu winden – so konnte man von einer Plattform zur anderen gelangen. Ebenfalls ein großes Wagnis war die beliebte Hängebrücke. Über viele löchrige Elemente gelangten alle heil von der einen zur anderen Seite.

Die Schnitzelgrube

Statt die Hängebrücke oben zu überqueren, bot sich diese ebenfalls zum Hangeln an. Bei meisten reichte allerdings die Kraft nicht aus, so dass es nach einem kurzen Fall in die weiche Schnitzelgrube ging.

Für viele war das aber auch das Ziel – der freie Fall in die Schnitzelgrube. Sowohl von den Kletterwänden als auch von der Hängebrücke und den entsprechenden Emporen sprangen alle Kinder und viele Eltern immer wieder in die weiche Grube. Wer vom Springen nicht genug bekommen konnte, hatte auch die Möglichkeit, sei-

ne Sprungkraft auf dem riesigen Bodentrampolin zu trainieren.

Wie kommt man noch hinab?

Eine andere Möglichkeit, wieder nach unten zu kommen, war die Stange. Hier mussten die Kinder sich gut festhalten und wie ein Feuerwehrmann oder -frau nach unten rutschen. Neu war für uns aber die andere Rutschmöglichkeit, nämlich über eine normale Rutsche direkt in die Schnitzelgrube – für alle die einfachste und erholsamste Lösung.

Im Gegensatz dazu erforderte die unbekannte und rotierende Walze ein hohes Maß an Konzentration und Gleichgewicht. Für viele Kinder, aber auch Eltern stellte diese ein unüberwindliches Hindernis dar, so dass wir alle froh waren, in der weichen Schnitzelgrube zu landen.

Unterirdische Entdeckungen

Neu für uns war aber, dass es in der Bewegungswelt nicht nur oberirdisch etwas zu entdecken gab, sondern dass es auch große unterirdische Wege gab. Diese eigneten sich hervorragend, um sich seiner Körpergröße bewusst zu werden. So konnten die Kinder noch fast durchlaufen oder sich sehr leicht bewegen, doch für die Eltern war es eine Herausforderung. Außerdem luden diese zum Verstecken ein oder aber um die engen Gänge mit Schnitzeln aus der Schnitzelgrube noch enger zu machen oder Sackgassen zu bauen. Schade nur, dass am Ende alle Schnitzel wieder mühsam herausgebracht werden mussten....

Dennoch waren die zwei Stunden wieder viel zu schnell vorbei,



wobei die Kinder – und manche Eltern – am Ende doch ganz schön platt waren. Der eine oder andere Muskelkater wird sich sicher am nächsten Tag gemeldet haben.

FAZIT: Zwar ist die VitArena etwas kleiner als der WinnersDome, aber wegen der vielen neuen Elemente war es mindestens genauso schön. Wir kommen gerne wieder!

Fabian Marth



EINE WEIHNACHTLICHE ÜBERRASCHUNG DURCH STAMMI

Wir schreiben den 05. Dezember 2022. Viele kleine und großen Pampersrockker standen pünktlich um 15 Uhr vor der Tür der TV-Halle. Alles war wie immer.

Die Turngeräte waren aufgebaut, es wurde sich mit einem kleinen Lied aufgewärmt und dann ging es los. Es wurde geklettert, gesprungen, gerutscht, geschaukelt und balanciert. Alle hatten wie immer ihren Spaß und waren mit viel Freude wie immer dabei. Auch die Eltern waren glücklich.

Plötzlich öffnete sich die Tür unserer Sporthalle und ein vielen unbekannter Gast kam herein. Viele Kinder flüchteten erst in die andere Ecke der Halle und einige Kinder flüsterten mir und ihren Eltern zu: „Da ist ein Dinosaurier“. Aber woher sollten sie es auch besser wissen, wer hat in diesem Alter schon einen waschechten Drachen gesehen, der uns auf Grund von Corona lange nicht besuchen konnte. Nach und nach kamen die kleinen und größeren Kinder näher und als Stammi auch noch ein paar Geschenke da ließ, war das Eis gebrochen. Von nun an wurde gekuschelt und gestreichelt. Leider musste Stammi dann schon wieder los und wir turnten glücklich weiter, ehe die besondere Stunde zu Ende war.

Stammi bei den ELKIs

Wie bei den Pampersrockern standen um 16:00 Uhr auch die ELKIs alle pünktlich an der Hallentür und warteten sehnsüchtig, dass die Halle frei wird. Dann stürmten alle in die Halle und versammelten sich auf der Weichbodenmatte für eine kurze Einführung in die Turnstunde.

Während wir uns aufwärmten, öffnete sich wieder die Hallentür. Und auch hier schaute Stammi vorbei. Alle Blickten mit erstaunten Gesichtern zu unserem Vereinsmaskottchen. Die älteren ELKI-Teilnehmer raunten zu ihren Eltern: „Mami, schau mal, der Stammi!“, schließlich hatten diese ihn vor Corona bereits kennen gelernt. Und dann ging es auch hier mit Kuscheln, Streicheln und Fotos machen los. Als Stammi dann auch noch anfang, Geschenke zu verteilen, leuchteten die Kinderaugen mehr und mehr.

Als Stammi wieder gehen musste, wollten einige ihn gar nicht gehen lassen und verfolgten ihn bis zur Hallentür. Anschließend begann für die ELKIs die eigentliche Turnstunde: über Bänke zu balancieren, auf Kästen zu klettern und auf Weichbodenmatten zu springen, an Ringen zu schaukeln oder an

der Sprossenwand zu klettern. Für alle war wieder etwas dabei, um die sportlichen Fähigkeiten zu trainieren. Leider war es dann an der Zeit und alle Eltern und Kinder räumten alle Geräte ordentlich zusammen.

Infos zu den Pampersrockern und ELKIs

Sowohl bei den Pampersrockern als auch den ELKIs sind wir durchschnittlich eine Gruppe von 20 Kindern mit ihren Eltern. Durch die verschiedensten Aufbauten und Anordnung der Geräte werden motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Krabbeln, Springen, Klettern, Hangeln oder Balancieren geschult. Bei den größeren Kindern gibt es immer wieder kleinere Aufgaben zu bewältigen und alle haben dabei viel Spaß. Da die meisten Familien von einer Gruppe direkt in die nächste wechseln, sind Plätze rar und ich kann nur empfehlen, in den jüngeren Jahren direkt einzusteigen.

Fabian Marth



UPPS, WAS IST AUF UNSERER **BÜHNE** LOS?

Es ist ein kleines Wunder, wenn sich eine kleine hässliche Raupe verpuppt und sich schließlich aus dem unscheinbaren Kokon ein schöner Schmetterling entfaltet.

So ungefähr war mein Gedanke, als ich unseren neuen Bühnentanzraum zum ersten Mal gesehen habe.

Erinnern wir uns:

Früher war die Bühne in der TuV Halle ein Gerümpellager, das vor jeder Veranstaltung erst einmal „entrümpelt“ werden musste. Nach dem verheerenden Brand entstand die Idee, diesen nicht genutzten Raum in einen zusätzlichen Trainingsraum umzugestalten. Das wurde durch die Abtrennung mit der mobilen Faltwand möglich gemacht.

Was steckt jetzt hinter der Faltwand?

Wir haben eine wunderschöne Spiegelwand mit Ballettstangen, einen perfekten neuen Parkettboden (ohne Spreißel!) und mit den Vorhängen können wir die Spiegel ruck zuck verstecken und haben eine kleine, aber feine Bühne. Die Tanzoase nutzt den Raum für Ballettunterricht „Shake it out“ und natürlich auch für den wöchentlichen Orientalischen Tanzunterricht. Für unsere Tanzgruppen ist es ideal, denn wir können unsere Choreos an Ort und Stelle unterrichten, nämlich da, wo wir die Tänze auch präsentieren. Das haben wir sehr zu schätzen gewusst, als wir uns auf unsere Phönix-Show vorbereitet haben.

Erst durch diese neue Bühne sind

wir auf die Idee gekommen, kleine Videos für TikTok, Instagram und Youtube zu drehen. So können wir die Tanzoase und den TV Stammheim auch in der Tanzcommunity professionell präsentieren.

Seniorentanz

Jeden Donnerstag und Freitag findet in der Schlossscheuer der Seniorentanz statt. Es gibt eine sitzende Tanzgruppe und zwei Gruppen „Tanz in Bewegung“. Aus dem Kreis dieser tanzbegeisterten Seniorinnen entstand die Tanzgruppe „Marika“. Wer die Tanzoasen-Show „Phönix aus der Asche“ gesehen hat, konnte die Marikas auf der Bühne bewundern. Im Oktober begeisterten die Tänzerinnen beim TV Seniorennachmittag in der TuV Halle.



Am 13. Februar verwandelten wir in der Schlossscheuer den monatlichen Seniorentreff der Evangelischen Altenheimat in ein Tanzcafé. Nicht nur die „Marikas“ präsentierten sich in diesem Rahmen, auch die Sitztanzgruppe begeisterte das Publikum und ließ sich von der Musik und der Begeisterung mitreißen. Schon bald hielt es niemand mehr auf den Stühlen! Tanzen macht nicht

nur Spaß, es hält uns fit, jung und beweglich! Unsere Empfehlung: unbedingt ausprobieren!!!

Die Tanzoase im TV Stammheim – Ballett, Kindertanz, Inklusion, Orientalischer Tanz, Shake it out, Just for Fun, Seniorentanz!!! Das Team der Tanzoase freut sich auf tanzbegeisterte Mittänzerinnen und Mittänzer!

Gerda Masen



GESTEIGERTE TANZAKTIVITÄTEN

Regelmäßige Übungsabende, 20-jähriges Jubiläum, TV-Fasching, ein Discofox-Workshop und neue Mitglieder: Das Jahr 2023 startet mit viel Abwechslung.

Spezielle Atmosphäre bei Neubeginn

Der erste Übungsabend nach der Pandemie war etwas Beson-

deres. Zwar war er noch nicht so gut besucht, wie man es von vor der Pandemie gewohnt war, doch die Gesichter sahen besonders aus. Viel Freude und Dankbarkeit konnte man aus ihnen herauslesen, weil das als selbstverständlich Angenommene, Verlorengegangene nun wieder möglich war. Und so soll es weitergehen, alle Termine sind auf der Homepage

zu finden: <https://www.tv-stammheim.de/abteilungen/tanzsport/veranstaltungen>

Veranstaltungen seit Januar

Auch die übliche Jahreseröffnungsveranstaltung im Januar war besonders, galt es doch, den 20. Umlauf unserer Abteilung um das Zentralgestirn zu

würdigen. Es gab eine Diaschau über die Geschichte der Abteilung und mehrere Tanzdarbietungen.

Es folgte der TV-Fasching im Februar, den die Tanzabteilung immer ausrichten darf. Ein Disc Jockey und leckere Cocktails an der Bar unterstützten dabei den Aufbau der für die rituellen Tänze notwendigen Gemütsverfassungen. Sogar bei des Autors Wenigkeit,

der ein eingefleischter Faschingsmuffel ist, konnte mit Unterstützung der anwesenden Freunde eine ekstatische Stimmung erzeugt werden.

Und im März ging es weiter mit einem zweitägigen Discofox-Workshop, auf dem insbesondere das Gefühl für diesen Tanz vermittelt werden sollte: Was macht ein frisch verliebtes Fuchspaar, wenn es aus Versehen in eine Menschen-Disco gerät?

Weitere Pläne

Auch soll es wieder einen Tanz in den Mai geben. Das alles stemmt die Abteilung dank neuer, engagierter Mitglieder.

Im Training haben wir seit dem letzten TV Total den Tango durchgenommen und befassen uns zur Zeit mit dem Slowfox. Dazu hilfreich ist die Vorstellung eines Fuchses auf der Pirsch.....

Harald Rieder





Angebote für Kinder und Jugendliche

KiSS Babys in Bewegung

Babys in Bewegung 1	3-6 Monate	Di	09.30-10.15	TV Halle
Babys in Bewegung 2	6-9 Monate	Di	10.15-11.00	TV Halle
Babys in Bewegung 3	9-12 Monate	Di	08.45-09.30	TV Halle

KiSS MiniKids in Bewegung

MiniKids in Bewegung	1-2	Di	11.15-12.00	TV Halle
MiniKids in Bewegung	1-2	Do	15.15-16.00	TuV Halle
MiniKids in Bewegung	1-2	Do	16.00-16.45	TuV Halle

KiSS Sportartenübergreifende grundmotorische Ausbildung

KiSS-Kurs	2-3 (Eltern-Kind)	Di	15.30-16.15	TV Halle
KiSS-Kurs	2-3 (Eltern-Kind)	Di	17.00-17.45	TV Halle
KiSS-Kurs	2-3 (Eltern-Kind)	Do	14.45-15.30	TV Halle
KiSS-Kurs	3-4	Mi	15.00-15.45	TV Halle
KiSS-Kurs	3-4	Do	16.30-17.15	TV Halle
KiSS-Kurs	4-5	Di	16.15-17.00	TV Halle
KiSS-Kurs	5-6	Do	15.30-16.30	TV Halle
KiSS-Kurs	5-6	Mi	15.45-16.45	TV Halle
KiSS-Kurs	1.-3. Klasse	Mi	16.45-17.45	TV Halle

Die KiSS unterrichtet auch in Eberdingen, Komtal, Pflugfelden, Schwieberdingen und Zazenhausen.
Bei Fragen zu diesen Kurszeiten entweder: kiss@tv-stammheim.de oder www.kiss-stammheim.de

KiSS Schwimmkurse

Wassergewöhnung (Stammi)	ab 4
Anfänger (Seepfedchen)	ab 5
Fortgeschrittene (Seeräuber)	ab 5

Alle Schwimmkurse finden mittwochs und freitags von 14.00-18.00 Uhr im Lehrschwimmbecken Nussdorf statt.
Die genauen Kurszeiten sind auf unserer Homepage zu finden.

Bei Fragen zu diesen Kurszeiten entweder: kiss@tv-stammheim.de oder www.kiss-stammheim.de

KiSS Lü-Kurse

Lü-digitales Spielen	ab 6	Do	16.10-16.50	Bühne der TuV-Halle
Lü-digitales Spielen	ab 6	Do	16.50-17.30	Bühne der TuV-Halle
Lü-digitales Spielen	ab 6	Do	17.30-18.10	Bühne der TuV-Halle

Turnen

Pampersrocken	Laufalter-3	Mo	15.00-16.00	TV Halle
Eltern-Kind Turnen	3-5	Mo	16.00-17.00	TV Halle
Vorschulturnen	5-6	Fr	16.30-17.30	TuV Halle
Mädchenturnen	1.+ 2. Kl	Mo	17.00-18.00	TV Halle
Mädchenturnen	3. + 4. Kl	Mo	18.00-19.00	TV Halle
Mädchenturnen	ab 5. Kl	Mo	19.00-20.00	TV Halle
Bubenturnen	5-8	Fr	17.30-19.00	TV Halle
Bubenturnen	8-12	Fr	17.30-19.00	TV Halle

Tanzoase

Ballett: Pré-Ballet	4-5	Mo	15.00-15.45	Clubhaus
Ballett: Pré-Ballet	4-5	Mo	15.45-16.30	Clubhaus
Ballett: Pré-Ballet	5-6	Mo	16.30-17.15	Clubhaus
Ballett Stufe 1	6-10	Mo	17.15-18.00	Clubhaus
Ballett: Pré-Ballet	3-4	Di	16.30-17.15	Bühne der TuV-Halle
Ballett:Pré Ballett	4-5	Di	17.15-18.00	Bühne der TuV-Halle
Ballett für Teenies und Erwachsene		Di	18.00-18.45	Bühne der TuV-Halle
Rhythmische Früherziehung	4-5	Di	16.00-16.45	Clubhaus
Rhythmische Früherziehung	4-5	Di	16.00-16.45	Clubhaus
Rhythmische Früherziehung	6-7	Di	16.45-17.30	Clubhaus
Rhythmische Früherziehung	8-10	Di	17.30-18.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz – El Afrah, Inklusionskurs		Di	18.15-19.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz - Karima	Teenies	Di	19.15-20.15	Clubhaus

Faustball

Ballspielgruppe & U8	5-8	Fr	15.30-16.30	Sportplatz
U10	8-10	Di	17.45-18.45	Sportplatz
U10	8-10	Do	17.45-18.45	Sportplatz
U10	8-10	Fr	16.30-17.30	Sportplatz
U12 - U14 männlich	11-14	Di	18.00-19.30	Sportplatz
U12 – U14 männlich	11-14	Fr	16.30-17.30	Sportplatz
U12 – U18 weiblich	11-18	Mi	17.30-19.00	Sportplatz
U12 – U18 weiblich	11-18	Fr	17.30-19.00	Sportplatz
U16 & U18 männlich	15-18	Fr	19.00-20.30	Sportplatz

Handball

E-Jugend m&w	8-10	Mi	17.15-18.45	Sporthalle
D-Jugend männlich	11-12	Mo	17.15-18.45	Talwiesenhalle
D-Jugend männlich	11-12	Mi	17.15-18.45	Sporthalle
D+C-Jugend weiblich	11-14	Di+Do	17.15-18.30	Talwiesenhalle
C2-Jugend männlich	13-14	Mo	17.45-19.15	Talwiesenhalle
C2-männlich	13-14	Mi	17.30-19.00	Talwiesenhalle
C1-männlich	13-14	Di	17.45-19.15	Talwiesenhalle
C1-männlich	13-14	Mi	17.45-19.15	Talwiesenhalle
A-Jugend weiblich	15-18	Di+Do	18.30-20.00	Talwiesenhalle
A- Jugend männlich	15-18	Mo+Do	18.30-20.00	Talwiesenhalle

Tennis

Wintermonate/Hallentraining (Oktober – April)	3-18	Mo	16.30 – 19.00	Sporthalle Neuwirtshaus
		Mi	17.00 – 19.30	Halle SC Stammheim
		Fr	13.15 – 17.30	TV Halle
		Sa	09.15 – 13.00	TV Halle
Sommermonate/Tennisanlage (Mai – September)	3-18	Mo	13.00 – 20.30	Tennisanlage
		Di	16.00 – 18.00	Tennisanlage (Jugendzeit)
		Fr	13.00 – 20.00	Tennisanlage
		Sa	13.00 – 19.00	Tennisanlage
		So	16.00 – 20.00	Tennisanlage

Da das Tennistraining für Kinder in Kleingruppen stattfindet, sind hier nur die allgemeinen Trainingszeiten aufgeführt.
Interessenten melden sich bitte zur Absprache der individuellen Trainingszeiten bei unserem Tennistrainer Tomek
Email: tj19@gmx.net, Telefon: 0163 / 8635993

Tischtennis

Tischtennis für U15, U19	8-18	Di	18.00-19.30	TV Halle
Tischtennis für U15, U19	8-18	Do	17.30-19.00	TV Halle

Angebote für Erwachsene und Senioren

Fit & Gesund KURSPLAN

Core - Training	Mo	18.00-19.00	TuV Halle
Power Yoga	Mo	18.00-19.00	Studio
Fitnessstraining für aktive Frauen	Mo	19.15-20.30	TuV Halle
Frauengymnastik	Mo	20.30-21.30	TuV Halle
Yogalates vor dem Job	Di	07.00-08.00	Studio
Pilates 60+	Di	09.00-10.00	TuV Halle
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00-18.00	TuV Halle
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Di	18.15-19.15	TuV Halle
Yoga I	Di	18.00-19.30	Studio
Yoga II	Di	19.45-21.15	Studio
Yoga	Mi	09.00-10.00	Studio
Standfest und Stabil (Sturzprophylaxe)	Mi	10.00-11.00	TuV Halle
Stretch & Relax	Mi	18.00-19.00	TV Halle
Step - Aerobic	Mi	18.30-19.30	TuV Halle
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Mi	18.00-19.00	Studio
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Mi	19.15-20.15	Studio
Skigymnastik	Mi	19.00-20.00	TV Halle
Zumba®	Mi	19.30-20.30	TuV Halle
Fitness Mix für Sie und Ihn	Mi	20.30-21.30	TuV Halle
Yoga am frühen Morgen (Sport im Park)	Do	07.00-08.00	Sportplatz
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30-11.00	TuV Halle
Feldenkrais	Do	10.00-11.00	Studio
Body in Balance	Do	17.00-18.00	Studio
Beckenboden - Training	Do	18.00-19.00	TuV Halle
Yoga	Do	18.00-19.30	Studio
Yoga Flow	Do	19.45-21.15	Studio
PowerGym	Do	19.00-20.45	TuV Halle
Forever Fit	Fr	09.00-10.30	TV Halle
Bauch, Beine, Po & Co	Fr	09.15-10.15	TuV Halle
Wirbelsäulengymnastik Plus	Fr	10.30-11.30	TuV Halle
Feldenkrais	Fr	16.30-17.30	Studio
Yoga „Entspannt ins Wochenende“	Fr	18.00-19.00	Studio
Fitnessstraining für aktive Frauen	Fr	18.00-19.30	TuV Halle

Schnuppern erwünscht – das Geschäftsstellenteam informiert dich über freie Kursplätze unter info@tv-stammheim.de oder telefonisch 0711 804589

Orthopädischer Rehasport			
Orthopädischer Rehasport	Mo	09.00-10.00	TuV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	10.00-11.00	TuV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	11.00-12.00	TuV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	16.00-17.00	TuV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	17.00-18.00	TuV Halle
Orthopädischer Rehasport (Schwerpunkt: Hüfte/Knie)	Do	18.00-19.00	TuV Halle

An den Rehasportstunden kann nur mit Rezept (sprechen Sie gerne Ihren Hausarzt darauf an) und nach vorheriger Rücksprache mit Rehasport-Leiterin Martina Guilliard teilgenommen werden. Martina informiert und berät Sie bevorzugt in der telefonischen Sprechstunde (siehe Webseite). Anfragen gerne auch telefonisch unter Rehasport - Tel.: 01573 236 24 98 oder per Email: rehasport@tv-stammheim.de

Ballspiele für Jedermann

Oldiefix Volleyball + Ballspiele	Ü50	Mi	20.00-21.45	TV Halle
Jedermann- Volleyball	ab 16	Fr	20.15-22.00	TV Halle
Basketball	ab 18	So	13.00-15.00	TV Halle
Badminton	ab 16	Mo	20.00-22.00	TV Halle
Prellball	Ü60	Mi	17.00-18.30	TuV Halle
Futsal	ab 16	Sa	18.00-20.00	TV-Halle

Tanzen Standard + Latein

Tanzen für Paare, Fortgeschrittene	30 - 70	Di	19:45-20:45	TuV Halle
Tanzen für Paare	30 - 70	Di	20:45-21:45	TuV Halle
Tanzen für Paare	30 - 70	Fr	20:00-21:00	TuV Halle
Tanz-Workshops für Paare	20 - 70	Fr	21:00-22:00	TuV Halle

Laufen, Walken, Radfahren

Lauftreff	ab 16	Mo	ab 19:00	Treffpunkt TV
Lauftreff	ab 16	Mi	ab 19:00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Mo	ab 18:00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Di	ab 19:00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Mi	9:30-10:30	Treffpunkt TV
Radtreff (April-Oktober)	ab 16	Mo	ab 19:00	Treffpunkt TV
Radtreff (April-Oktober)	ab 16	Mi	ab 18:30	Treffpunkt TV

Handball siehe auch www.hsv-stam-zuff.de

1.Männer	Mo+Mi	20:00-21:45	Talwiesenhalle
1. Frauen	Di+Do	19:45-21:45	Talwiesenhalle
2. Männer	Do	20:00-21:45	Sporthalle Freiberg
Senioren 1	Do	20:15-21:45	Sporthalle

Faustball

Männer Leistungskader	Di	19.00-21.00	Sportplatz
Männer Leistungskader	Mi	19.00-21.00	Sportplatz
Männer offen	Fr	19.00-20.30	Sportplatz
Frauen	Mi	19.00-20.30	Sportplatz
Frauen	Fr	19.00-20.30	Sportplatz

Tennis

Erwachsene	Di	20.30 – 22.00	Tennisanlage
Erwachsene	Mi	20.30 – 22.00	Tennisanlage
Erwachsene	Do	20.30 – 22.00	Tennisanlage
Erwachsene	Fr	20.00 – 21.00	Tennisanlage
Damen	Do	20.00 – 21.00	Tennisanlage
Herren 1	Do	17.00 – 20.00	Tennisanlage
Herren 30	Do	17.00 – 20.00	Tennisanlage
Freies Spielen für Seniorinnen	Mo	10.00 – 12.00	Tennisanlage
Freies Spielen für Senioren	Mi	09.00 - 13.00	Tennisanlage

Tischtennis

Tischtennis für Aktive	ab 18	Di	19.30-22.00	TV Halle
Tischtennis für Aktive	ab 18	Do	19.00-22.00	TV Halle

Turnen, Tanzen, Outdoorsport und vieles mehr

Gerätturnen

Gerätturnen	12 – 40	Fr	18.00-20.15	TV Halle
-------------	---------	----	-------------	----------

Laufen, Walken, Radfahren

Lauftreff	ab 16	Mo	ab 19.00	Treffpunkt TV
Lauftreff	ab 16	Mi	ab 19.00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Mo	ab 18.00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Di	ab 19.00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Mi	09.30-10.30	Treffpunkt TV
Radtreff (April-Oktober)	ab 16	Mo	ab 19.00	Treffpunkt TV
Radtreff (April-Oktober)	ab 16	Mi	ab 18.30	Treffpunkt TV

Tanzoase

Orientalischer Tanz – Just for Fun	Mo	09.45-11.00	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Farida - Auftrittgruppe	Mi	19.30-20.45	Clubhaus
„Shake it out“ Orientalisches Fitnessprogramm	Do	18:00-18:45	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Wahida - Auftrittgruppe	Do	18.45-20.00	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Alima - Auftrittgruppe	Do	19:00-20:00	Bühne

Seniorentanz

Seniorentanz	Do	10:00-11:00	Schlossscheuer
Seniorentanz im Sitzen	Fr	09:30-10:30	Schlossscheuer
Seniorentanz	Fr	10:45-11:45	Schlossscheuer

Tanzsport Standard + Latein

Tanzen für Paare	30 - 70	Di	19.30-20.30	TuV Halle
Tanzen für Paare	30 - 70	Di	20.45-21.45	TuV Halle
Tanzen für Paar Workshops	30 – 70	Fr	20.00-21.00	TuV Halle

DIE FAUSTBALL-DM 2024 BEIM TV STAMMHEIM

Große Ereignisse werfen ihren Schatten voraus. Auf eine Großveranstaltung im Jahr 2024 dürfen sich alle TVler bereits jetzt freuen.

Am 27. und 28. Juli richtet der TV Stammheim die Deutsche Meisterschaft im Faustball in und um das Stammheimer Volksbank Stadion aus. An diesem Wochenende wird Stammheim nicht nur Schauplatz der nationalen Titelkämpfe sein, sondern der TV Stammheim möchte das gesamte Vereinsgelände in eine große Veranstaltungsmeile verwandeln.

Vor 16 Jahren: Faustball - EM in Stammheim

Vielen Stammheimern ist die Faustball-Europameisterschaft 2008 noch gut im Gedächtnis, als sich das Stammheimer Sportgelände für drei Tage in ein Stadion mit allen Annehmlichkeiten für ein rauschendes Faustballfest verwandelte. Nicht nur für Fans aus

nah und fern blieb dieses Event lange in Erinnerung, sondern auch in und um Stammheim hinterließ der „Spirit“ der Veranstaltung langfristige Begeisterung.

2024: Neues Großereignis

16 Jahre nach dem letzten Großereignis auf Stammheimer Rasen soll 2024 das nächste Faustballfest beim TV Stammheim stattfinden. Mit dem Stammheimer Volksbank Stadion bildet seit 2017 eine neue Sportanlage die Heimat der Faustballer im TVS. Genau dort wird zum Auftakt der Sommerferien der neue Deutsche Meister der Frauen und Männer gesucht. Vor einer großen Tribüne für 1500 Zuschauer wird Faustballsport der nationalen Spitzenklasse geboten und der TV Stammheim wird sich wieder bemühen, ein würdiger und professioneller Gastgeber für die besten Mannschaften Deutschlands zu sein. Bis zu 2000 Besucher pro Tag werden beim

TV Stammheim auf dem Vereinsgelände erwartet, welches sich in eine einzig große Veranstaltungsfläche verwandeln wird.

Veranstaltung für ganz Stammheim

Wie bereits 2008 soll auch diese Veranstaltung wieder „ein Fest für ganz Stammheim“ werden. Dazu werden ein entsprechendes Rahmenprogramm, eine Festwirtschaft und mehrere Abendveranstaltungen für alle Stammheimer – Jung und Alt – geboten werden. Der TV Stammheim freut sich über zahlreiche und tatkräftige Helfer, der entsprechende Aufruf für Volunteers folgt noch in diesem Jahr. In jedem Fall können sich alle TVler diesen Termin bereits jetzt im Kalender markieren und sich auf ein tolles Fest freuen.

Die DM 2024 beim TV Stammheim – wo Faustballfeste am schönsten sind.



MIT ZAHLREICHEN MANNSCHAFTEN ERFOLGREICH

U10

Mit gleich drei Mannschaften starteten die gemischten Teams in der Alterklasse U10. Für die Jungs&Mädchen von Stammheim 3 waren es teilweise die ersten Pflichtspiele der jungen Karrieren. Für Stammheim 1 und 2 verlief die Saison äußerst erfolgreich. Unter den insgesamt 30 Mannschaften im schwäbischen Faustballgeschehen, qualifizierte man sich im Gleichschritt für die Württembergische Meisterschaft, und belegte dort die Plätze 3 und 5.

U12 männlich

Mit zwei Teams gestartet und die Saison mit den Plätze 1 und 2 in Schwaben beendet. Mehr war auf lokaler Ebene nicht möglich. Total dominant, ballsicher und technisch versiert schlossen beide Teams eine tolle Saison ohne Niederlage ab.

Bedauerlicherweise darf man zu einer Deutsche Meisterschaft nur eine Mannschaft mit 10 Spielern mitnehmen. Verdient hätten es sich aber eigentlich alle Jungs gehabt. Im sächsischen Leipzig durften die Jungs dann gegen Deutschlands Spitze ran.

Nach einer souveränen Vorrunde und einem beeindruckenden Sieg im Achtelfinale musste man im Viertelfinale gegen den Gastgeber spielen. In einer tollen Partie



mussten sich unsere Jungs mit 1:2 in Sätzen geschlagen geben. Die Enttäuschung war zwar riesig, jedoch konnte die anschließenden Partien trotzdem gewonnen und der Platz 5 erreicht werden.

U12 Stammheim: Julius Kriegbaum, Felix Pfister, Fabian Luz, Simon Luz, Simon Sailer, Phil Steinhart, Arian Farizi, Paul Schreiber, Till Aigner, Kai Rupp, Leander Dörr, Matti Nacke, Julian Baumberger, Fabian Schlegel, Mika Oberkersch

U14 männlich

Für viele Jungs war es die erste Saison auf dem großen Feld. Stammheim hatte zwei Teams ins Rennen geschickt und die Jungs gaben ihr Bestes. Am Ende konnte sich Stammheim 2 den 5. Platz bei der Landesmeisterschaft in Biberach erkämpfen.

Stammheim 1 (fast ausschließlich aus U12 Spielern bestehend) erreichte sogar die württembergische Endrunde. Gegen den späteren Deutschen Meister aus Kleinvillars und den späteren DM-Fünften aus Ochsenbach hatte man jedoch keine Chance in der Vorrunde. Somit blieb am Ende der 5. Platz nach einem abschließenden Sieg gegen den TSV Gärtringen.

U14 Stammheim: Julius Kriegbaum, Felix Pfister, Fabian Luz, Simon Luz, Simon Sailer, Phil Steinhart, Arian Farizi, Paul Schreiber, Till Aigner, Kai Rupp, Leander Dörr, Matti Nacke, Fabian Schlegel, Jan Steinhart, Maurice Schwabl, Carl Schreiber, Carl Huber

U14 weiblich

Nach einer durchwachsenen Leistung und dem 3. Platz bei der

Württembergischen Meisterschaft qualifizierten sich die Spielerinnen der U14w zur Süddeutschen Meisterschaft beim TV Bretten. Mit viel Freude am Sport, einer starken Leistung und einem großartigen Mannschaftsgeist holte sich das Team den Vizetitel der Süddeutschen Meisterschaft und damit die Qualifikation zur Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft.

Hochmotiviert reiste das Team am 17.03. in das etwa 450 km entfernte Merseburg. Ein erfolgreicher erster Tag ohne Niederlage brachte den Faustballerinnen den zweiten Platz in der Vorrundengruppe. Am zweiten Tag der Meisterschaft konnte man im ersten Spiel leider nicht die volle Leistung abrufen und musste sich aufgrund zu vieler Eigenfehler dem späteren Deutschen Meister TSV Essel geschlagen geben. Nach der enttäuschenden Niederlage belohnte man sich am Ende gegen den TSV Karlsdorf mit dem 5. Platz für ein tolles Wochenende und eine starke Saison.

Für die U14w spielten Juliane Krüger, Sarah Abramek, Paula Möbius, Julia Pfister, Neele Knieling, Stella Dörr, Marie Notzon und Frederike Kehrer.

U16 weiblich

In der abgeschlossenen Hallensaison konnten wir mit zwei Faustballteams in der weiblichen Jugendklasse U16 starten.

Mit allen Jugendspielerinnen der U14 und sogar zwei U12 Spielerinnen war diese Altersklasse vor allem dafür gedacht, Erfahrung und Spielpraxis zu sammeln. Mit einem vierten Platz bei der Württembergischen Meisterschaft verfehlte Stammheim 1 leider knapp die Qualifikation zur Süddeutschen Meisterschaft. Stammheim 2 hat nur die Hauptrunde bestritten, da die Landesmeisterschaft in den Faschingsferien stattfand und man auf Grund zu vieler Ausfälle nicht spielfähig war.

Für die U16w spielten Alena Ferli, Evin Ferli, Lena Sawatzki, Caroli-

ne Gebel, Juliane Krüger, Sarah Abramek, Paula Möbius, Julia Pfister, Neele Knieling, Stella Dörr, Marie Notzon, Frederike Kehrer, Emma Homoki und Anni Heid.

U18 weiblich

Mit einem dritten Platz bei der Württembergischen Meisterschaft der Altersklasse U18w konnte sich das Team um Bundesligaangreiferin Larissa Keser zur Süddeutschen Meisterschaft qualifizieren. Über weite Strecken konnte man in allen Mannschaftsteilen gute Spielaktionen zeigen, doch leider paarten sich dazu häufig Eigenfehler. Die Qualifikation zur Süddeutschen Meisterschaft, das Saisonziel war erreicht.

Nach einer Knieverletzung von Larissa Keser im letzten Bundesligaspieltag der Saison musste man an der Süddeutschen Meisterschaft auf sie verzichten. Dazu kamen zwei weitere krankheitsbedingte Ausfälle an diesem Wochenende. Unter diesen erschwerten Bedingungen und einer durchwachsenen



Leistung aber mit viel Kampfgeist konnte man sich am ersten Tag den dritten Platz in der Vorrundengruppe sichern und durfte am Sonntag zum Qualifikationsspiel zur Hauptrunde antreten. Am Ende von drei Sätzen musste man sich leider den Spielerinnen vom SV Tannheim geschlagen geben und konnte nur noch das Spiel um Platz fünf in Angriff nehmen. Leider schafften es die Faustballerinnen über weite Strecken nicht, ihre guten Leistungen aus dem Training abzurufen und sich für ihren Einsatz zu belohnen.

Für die U18w spielten Larissa Keser, Carla Gorcenko, Sarah Ihle, Alena Ferli, Evin Ferli, Lena Sawatzki und Caroline Gebel.

Männer 1 – Bundesliga

Eine Saison des Umbruchs war die vergangene Hallensaison für den TVS. Nach der späten Rück-

kehr von den World Tour Finals aus Brasilien, laborierten einige Spieler durch die Saison hindurch mit Verletzungen, was nach dem Karriereende von Alwin Oberersch die Kadersituation zusätzlich erschwerte. Mehr als ein Mittelfeldplatz in der 2. Bundesliga war somit nicht erreichbar, die Saison muss als Übergangssaison abgehakt werden. Ab der Feldrunde (in der man in der 1. Bundesliga spielt), übernimmt mit Berti Sailer ein neuer Trainer das Ruder, der bereits vor einiger Zeit begonnene Einbau junger Talente soll konsequent weitergeführt werden.

Männer 2

Nachdem man in der vergangenen Feldsaison den Aufstieg aus der Landesliga in die Verbandsliga schaffte, war das Saisonziel in der Hallenrunde schnell klar. Hier startete man ebenfalls in der Landesliga und wollte natürlich auch

im Aufstiegsrennen mitmischen. Auch in dieser Runde hatte man es wieder mit erfahrenen Herrenteams zu tun und hatte selbst einige Probleme durch Verletzungen, Krankheiten und Abstellungen für die 1. Mannschaft. Dadurch resultierend startete man an jedem Spieltag mit wechselnden Aufstellungen und musste so einige Male Lehrgeld bezahlen. Trotzdem war das Team immer in der vorderen Tabellenhälfte zu finden und beendete die Runde am Ende auf Rang 3, punktgleich mit dem Zweitplatzierten und nur einer Niederlage mehr als der Erste. Das man in der Liga mitmischen kann, zeigte man in jedem Spiel, leider haperte etwas an der Konstanz.

Frauen – 1. Bundesliga Süd

Eine Saison mit Höhen, Tiefen, Abstieg, Relegation und doch dem späten Klassenerhalt steht hinter den Bundesligadamen des

TV Stammheim. Über die gesamte Saison konnte das Team in allen Mannschaftsteilen zu selten die hervorragenden Trainingsleistungen auch im Spielbetrieb abrufen. Letztendlich stand man mit nur einem Sieg frühzeitig als einer von zwei Absteigern fest. Nach dem letzten Spieltag überschlugen sich dann die Ereignisse. Als Nachrücker durfte das Team an den Aufstiegsspielen zur 1. Bundesliga teilnehmen, für Stammheim demnach die Chance auf die Relegation. Ersatzgeschwächt, Larissa Keser verletzte sich am letzten Spieltag am Knie, mit neuer Positionsaufteilung, neuen Verantwortungsbereichen und neuer taktischer Ausrichtung, schaffte man im sächsischen Görlitz den dort erforderlichen Sieg, was den sensationellen Klassenerhalt auf den allerletzten Drücker bedeutete. Damit spielt das weibliche Flaggschiff weiterhin in der Halle im deutschen Oberhaus.

In der anstehenden Feldsaison spielt das Team mit unverändertem Kader in der 2. Bundesliga. Hier ist ganz klar das Ziel, die Aufstiegsspiele zur ersten Liga im August zu erreichen. Aufgrund von Verbandsumstrukturierungen tritt man erstmals in der Weststaffel an, was teilweise neue Gegner bedeutet.

Frauen – Bezirksliga

Zum ersten Mal seit vielen Jahren startete Stammheim wieder mit einer zweiten Frauenmannschaft im Spielbetrieb. Bestehend aus erfahrenen Spielerinnen sowie der weiblichen U18 startete das neu formierte Team in der Bezirksliga. Der Fokus lag zu 100% auf der Spielpraxis und der Wettkampferfahrung. Am Ende erreichte die

Mannschaft, welche ein Durchschnittsalter von gerade einmal 16 Jahren aufwies, den dritten Tabellenplatz. Gegen etablierte und seit vielen Jahren am Spielbetrieb teilnehmenden Teams konnte man sich hervorragend präsentieren, auch wenn es am Ende nicht zum Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse gereicht hat. Auch in der anstehenden Feldsaison startet das Team, welches durch weitere Jugendspielerinnen ergänzt wird und wodurch der Altersschnitt weiter sinken wird, in der Bezirksliga. Hier mit dem klaren Ziel: Aufstieg.

U18 männlich

Durch die STB-Runde spielte sich der Bundesliga-Nachwuchs souverän, obwohl immer wieder Abstellungen an die 1. Männermannschaft nötig waren oder teilweise auch Spieler verletzt oder krankheitsbedingt fehlten. So konnten aber alle Spieler ausreichend Einsatzzeiten sammeln. Bei der Württembergischen Meisterschaft wurde man Zweiter und hatte damit die Qualifikation für die Süddeutsche Meisterschaft im Februar unter Dach und Fach.

Eine Woche vor dieser Meisterschaft dann die Hiobsbotschaft, denn Hauptangreifer Benjamin Dudda fiel mit einem Bänderriss aus. Somit war das Saisonziel, Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft, in Gefahr. Doch die Jungs um Kapitän Tom Aigner ließen sich von dieser Nachricht nicht schocken und zogen ungeschlagen in der Vorrunde direkt ins Halbfinale ein, welches man dann allerdings knapp mit 1:2 Sätzen gegen Unterhaugstett verlor. Aufgrund neuer Regularien in der Hallensaison sollte aber auch der

dritte Platz für die Qualifikation reichen. Im Bronze-Spiel zeigte die TVS-Fünf abermals ein gutes Spiel und gewann deutlich gegen Vaihingen/Enz. Das erste Saisonziel war damit erreicht.

Am letzten März-Wochenende setzte sich dann ein kleiner TVS-Tross in Richtung Empelde (Hannover) in Bewegung, um die Deutsche Meisterschaft zu bestreiten. Aufgrund der Ergebnisse in der Vergangenheit war die Zielsetzung klar: Überstehen der Gruppenphase am Samstag, damit man am Sonntag noch um die Medaillen mitspielen kann. Und nach zwei ungefährdeten Siegen war dieses Ziel erreicht, allerdings sollte jetzt auch der Gruppensieg her. Dieser wurde nach einer Niederlage gegen Unterhaugstett verpasst und nun galt es eben den zweiten Gruppenplatz zu erreichen. In einem Krimi gegen den Ahlhorner SV sollte auch dies mit einem 2:0 Erfolg gelingen. Im Viertelfinale am Sonntagmorgen wartete dann auf die TVS'ler der Gastgeber, welcher natürlich den Großteil der Halle als Fans hatte. Davon ließ sich die Stammheimer Truppe aber kaum beeindruckt und rang den Gegner in einem tollen, engen Spiel in 2:1 Sätzen nieder und der Einzug ins Halbfinale war perfekt. In diesem warteten dann die Jungs vom VfK Berlin, welchen man bei der Feld-DM noch knapp im Spiel um Platz 3 unterlag. Stammheim hatte also noch eine Rechnung mit den Hauptstädtern offen und legte im ersten Satz los wie die Feuerwehr und sicherte sich die Führung mit einem deutlichen 11:4. Wie ausgewechselt dann der 2. Satz, Berlin spielte sich in einen Rausch und erspielte sich eine deutliche 7:2 Führung, bei 8:5 war der TVS dann wieder



näher dran, doch der VfK konterte dann wiederum zum 10:9 Satzball. Die nächsten 3 Bälle gingen aber wieder nach Stammheim und so wurde der Finaleinzug und eine sichere Medaille bejubelt.

Hier traf man dann bereits zum 6. Mal in dieser Saison auf den Dauerrivalen aus Unterhaugstett. Beide Teams zeigten insbesondere im ersten Satz, weshalb sie im Finale standen. Tolle Abwehraktionen, punktgenaue Zuspiele und präzise Angriffsschläge ließen das Publikum mit der Zunge schnalzen. Bis zum 8:8 war dieser Satz sehr ausgeglichen, dann mussten die TVS-Jungs leider die nächsten drei Punkte dem Gegner überlassen. Im zweiten Durchgang stemmten sich die Stammheimer mit aller Kraft gegen die Niederlage, aber der Übermacht des Gegners war man nicht gewachsen. Nach kurzer Enttäuschung auf-

grund des verloren Spiels kehrte schnell der Stolz zurück, denn Deutscher Vizemeister wird man auch nicht alle Tage.

Deutscher Vizemeister wurden: Tom Aigner, Benjamin Dudda, Kevin Rupp, Tobias Beck, Jakob Sailer, Tobias Kühn, Luca Gorcenko und Tobias Hec, Trainer & Betreuer: Matthias Aigner, Philipp Kowalik

U18 international

Für Tobias Beck und Tom Aigner ging es im Januar, als Ersatz für die ausgefallene Weltmeisterschaft, ins dänische Krusa. Dort wurde erstmals eine Halleneuropameisterschaft ausgetragen. Beide Stammheimer sammelten ordentlich Einsatzzeiten und Tom Aigner durfte nach dem 3:2 Finalsieg als Kapitän den EM-Pokal in die Höhe recken. Herzlichen

Glückwunsch zu eurem zweiten internationalen Titel.

Kurz nach der oben beschriebenen Hallen-DM dann ein weitere Hammer-Nachricht. Neben Tom Aigner und Tobias Beck wurden vom U18-Nationaltrainer auch Benjamin Dudda, Kevin Rupp und Jakob Sailer in den Kader berufen. Damit hat unsere gesamte Start-5 die Chance, Deutschland bei der kommenden EM zu vertreten. Auch hierzu herzlichen Glückwunsch und man sieht, dass sich die harte Trainingsarbeit auszahlt.

TV Stammheim 4

TV Stammheim-All-Time-Rekord in der Gauliga. Das 4. Herrenteam des TVS absolvierte in dieser Saison drei Spieltage und belegte am Ende der Saison den 3. Tabellenplatz. Das Team besteht aus Spielern von 16 bis 64 Jahren, aus Auswechselspielern der oberen Ligen, aus Quereinsteigern und Altmeistern. Jeder, der Spaß am Faustball hat und sich im Wettkampf messen will, kommt hier zum Einsatz. Ideal für Talente aus dem jährlichen Grümpeltturnier, für Spielereltern, für Ex-Fußballer und alle, die Freude an Ballsportarten und Teamgeist haben, sind willkommen.

Bei mehreren Spielen bekleidete u.a. Teamchef Reinhard Nacke die vorne rechts Position. Damit wurde er zum ältesten jemals eingesetzten Spieler bei den aktiven Herren des TVS. Reini überzeugte mit Spielverständnis und erstaunlicher Agilität beim „Kurze holen“. Mit dieser Leistung kann es keine Faustball-Rente geben. Das genaue Alter wird selbstverständlich verschwiegen.

Chris Nacke



CHRONOLOGISCHER **RÜCKBLICK** UND OPTIMISTISCHER **AUSBLICK**

Eigentlich sind die Vereinsmeisterschaften „offen“....

Wie bereits angekündigt, fanden Mitte Oktober unsere „Offenen Vereinsmeisterschaften“ statt. Leider hat auch diesmal niemand aus den anderen Abteilungen teilgenommen. Deswegen würde es uns freuen, wenn im Herbst dieses Jahres sich doch jemand findet, der teilnimmt – so gut sind wir dann doch nicht und gerade im Doppel gibt es immer wieder Überraschungen. Hier spielt immer einer von unseren Besten mit einem vermeintlich Schwächeren. So gewannen Fabian Maier und Simon Beckel vor Hans Pohl/ Christoph Lorentzen und Albrecht Schmid/Hagen Wolf die Doppel-

meisterschaften. Im Einzel setzte sich Hagen Wolf vor Simon Beckel und Christoph Lorentzen durch.

Rangliste in der Jugend

Die Vereinsmeisterschaften der Jugend fanden innerhalb des Trainings statt, da zum eigentlichen Termin – parallel zu den Aktiven – zu wenig Spieler kamen. Hier kam es zu folgender Rangliste: 1. Fabian Maier, 2. Luka Mijatovic (neugewählter Jugendsprecher) 3. Simon Utz. Bei den Mädchen gewann den Titel Melanie Gu vor Michelle Amin. Die Doppelentscheidung gewannen Fabian Maier/Simon Utz vor Luka Mijatovic/Darshen Ackermann.

Weihnachtsfeier und Minimeisterschaften

Die nächste Veranstaltung war dann unsere Weihnachtsfeier, die auf Grund des Zustandes einer Kegelbahn schlecht anfing, aber mit dem traditionellen Fackellauf und dem Essen in der „Auszeit“ einen gemütlichen und positiven Ausklang fand.

Nach unserer Mitgliederversammlung im Januar organisierte Heiko Thomas am 18.03.2023 den Bezirksentscheid der Minimeisterschaften in unserer Halle. Hierzu waren Kinder und Ihre Eltern eingeladen, um den Spaß am Tischtennis zu erfahren. Und die Teilnahme war großartig. Ein be-



sonderer Dank gilt hier allen Helfern und Sponsoren, die diese Veranstaltung zu einem richtigen Event gemacht haben.

Tabellenplätze der Mannschaften

Parallel zu all diesen Veranstaltungen fanden unsere Meisterschaften im Bezirk statt. Mittlerweile haben wir dreiviertel der Saison abgeschlossen und dies mit unterschiedlichem Erfolg. Unsere 1. und 3. Mannschaft stehen auf einem Aufstiegsplatz, dafür wird unsere 2. Mannschaft ver-

mutlich aber absteigen. Die 4. Mannschaft ist sicherer Dritter und hat weder mit dem Auf- noch mit dem Abstieg etwas zu tun. Die Jugend U19 kämpft um den Verbleib in der Bezirksliga; mal schauen, ob das etwas wird.

Künftige Veranstaltungen

Und schon werfen die weiteren Veranstaltungen erste Schatten. Im Mai werden wir wieder eine Weinprobe am Rotenberg genießen und Mitte Juni findet ein Wanderwochenende in Gargellen statt. Nach unserer Saisonabschlussfei-

er Ende Juni planen wir noch unsere Hocketse „Unter den Kastanien“ am letzten Wochenende vor den Sommerferien. Das Fest ist bekanntermaßen die letzten Jahre ausgefallen, aber wir hoffen, genügend Helfer zu finden, damit wir es dieses Jahr stemmen können. Für viele ist das ein Neuanfang und alles, was eine gewisse Routine hatte, muss neu organisiert werden. Wir hoffen trotzdem, dass wir viele der TV - Gemeinde unter den Kastanien begrüßen können und dürfen.

Hans-Joachim Pohl

RÜCKBLICK HALLENSAISON AUSBLICK SOMMERSAISON



Auch in dieser Hallensaison trat wieder eine Mannschaft an, um möglichst um den Aufstieg in ihrer Gruppe mitzuspielen!

Ambitionierte Pläne

Unsere Herrenmannschaft, die ja in der Sommersaison 2022 bärenstark aufgestiegen war, ging ans Werk mit deutlichen Ambitionen, dieses Ziel auch in der Winterverbandsspielrunde des WTB in die Tat umzusetzen.

Los ging es bereits am 29. Oktober 2022 gegen die Spielgemeinschaft KV/SG/TB Untertürkheim und hier wollten unsere Jungs natürlich gleich die ersten wichtigen Punkte mitnehmen. Dies gelang auch und unsere Herren setzten sich am Ende mit einem 4:2 Sieg durch!

Rückschlag.....

Im neuen Jahr, genauer gesagt am 22. Januar 2023, ging es dann

gegen Gegner Nummer 2, den TC Leonberg. Auch hier sollte der heißbegehrte Punkt für den Aufstieg eingefahren werden.

Doch leider lief es bei unseren Jungs an diesem Tag nicht ganz rund und die Gegner hatten sich auch noch hilfreiche Unterstützung ins Team geholt, sodass dieser Spieltag mit 2:4 verloren ging.

....und schließlich doch Erfolg!

Spieltag Nummer 3 war am 04. März 2023 gegen den TC Weiss-Rot Stuttgart. Diese Mannschaft hatte ihre zwei vorherigen Spieletage gewonnen, weshalb unsere Jungs von einer schweren Aufgabe ausgingen. Doch es kam anders und unsere Herren überzeugten auf ganzer Linie und fuhren so einen sehr starken und verdienten 6:0 Sieg ein!

Der letzte und entscheidende Spieltag fand am 01. April 2023 statt und es ging gegen den Auf-

stiegs konkurrenten vom TV Feuerbach. Unsere Jungs holten hier noch einmal alles aus sich heraus und konnten bereits nach den vier Einzeln mit 3:1 in Führung gehen. Nach den zwei Doppeln stand dann das Endergebnis mit 4:2 für unsere Herren fest. Damit beenden unsere Jungs die Wintersaison auf dem ersten Tabellenplatz und sind somit der klare Aufsteiger in ihrer Gruppe.

Gratulation, eine sehr starke Mannschaftsleistung!

Dieser Erfolg wurde danach in geselliger Runde auch gebührend gefeiert, wie auf dem Bild zu sehen ist.

Die kommende Sommersaison steht in den Startlöchern und das auf unseren frisch renovierten Plätzen!

Dieses Jahr konnten gleich fünf Mannschaften gemeldet werden. Dies sind aus dem erwachsenen

Bereich eine Herren und eine Herren30 Mannschaft, sowie aus dem Jugendbereich eine U9 Kleinfeld, eine U10 Midcourt und eine U12 Mannschaft.

Mannschaften aus dem Nachwuchsbereich

Dies lässt uns äußerst positiv auf die kommenden Jahre blicken, da hier eine wichtige Grundlage jedes Vereins vorhanden ist – der Nachwuchs!

Und für unseren Nachwuchs wird in dieser Saison auch einiges geboten sein.

Nachdem gerade auch die Jugendmannschaften im letzten Sommer, aber auch in der Wintersaison neben ihrem personellen Training bei unserem Trainer Tomek ein Mannschaftstraining erhalten haben, wird jede Mann-

schaft auch in diesem Sommer freitags ihr Mannschaftstraining absolvieren.

Zudem sollen die jungen Balltalente weitere „Matchdays“ erhalten, an denen sie miteinander spielen können. Somit entsteht ein frei zugänglicher Spielraum außerhalb des Trainings, der die Lust am Tennis aufgreift, die Entwicklung von Ballgefühl und Matcherfahrung unterstützt, aber außerdem die Gemeinschaft stärkt.

Aktivitäten außerhalb des Tennisplatzes

Das Miteinander soll auch außerhalb des Platzes weiter gefördert werden.

Geplant sind der ein oder andere Ausflug, z.B. um echte Profis live zu erleben, oder auch

eine Clubhausübernachtung am Ende des Tennis-Sommersommers. Neben der Clubmeisterschaft, die im letzten Jahr für den Nachwuchs ein großes Erlebnis war, wollen wir noch ein weiteres spaßiges Turniererlebnis für alle Altersstufen setzen und auch für die ganz kleinen Balljäger, die noch nicht in der Mannschaft spielen, ein motivierendes Event hinzufügen.

Wir freuen uns also bereits jetzt mit unseren Kleinen auf eine große Saison und heiße Kunstrasenmatches und eine erfolgreiche Beteiligung aller unserer Mannschaften an der Sommerverbandsspielrunde des WTB.

Allen Mannschaften viel Erfolg und das nötige Quäntchen Glück!!!

*Niki Härle und
Jugendwart Sven Vosseler*





EIN TENNIS - MÄRCHEN

Vor langer, langer Zeit im tiefem Winter 2021 saßen 7 Zwerge (Tennis Funktionäre) im Clubhaus und grübelten darüber nach, wie sie ihre Tennisabteilung im TV Stammheim voranbringen könnten.

Sie ärgerten sich über den schlechten Zustand der Tennisplätze, die mangelhafte Beleuchtung und über sehr hohe Instandhaltungs- und Wasserkosten. Am ärgerlichsten war aber die Tatsache, dass sie ab Oktober immer in den Winterschlaf mussten, da die Plätze im Winter unbespielbar waren.

Da stand der älteste Zwerg auf und sprach: Lasst uns aufhören mit dem Gejammer, lasst uns unsere Wünsche in eine Niederschrift (PowerPoint Präsentation) schreiben und damit alle Bewoh-

ner des Waldes (TV Stammheim) überzeugen, dass wir neue Plätze brauchen, um unseren Wald noch attraktiver erscheinen zu lassen. Gesagt und getan! Die 7 Zwerge suchten nach geeignetem Belag für die Tennisplätze, verglichen Angebote, nahmen Rückschläge im Kauf, standen wieder auf, bis die besagte Niederschrift fertig war.

Diese wurde dann allen Waldbewohnern vorgestellt. Selbst der König des Waldes (TV Vorstand) war überzeugt und gab nach einem einstimmigen Votum der Waldbewohner die Freigabe zur Umsetzung.

Alle Zwerge (Tennispieler) waren begeistert. Statt in den Winterschlaf zu gehen, holten sie ihre Werkzeuge heraus wie Spaten, Schaufel, Heckenscheren und

trieben die Vorarbeiten für die Tennisplätze mit viel Freude voran.

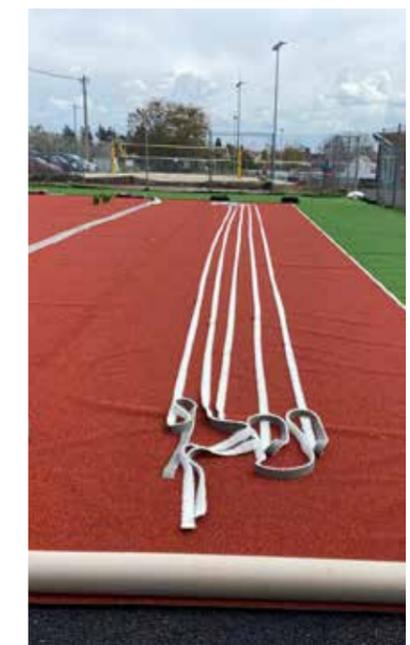
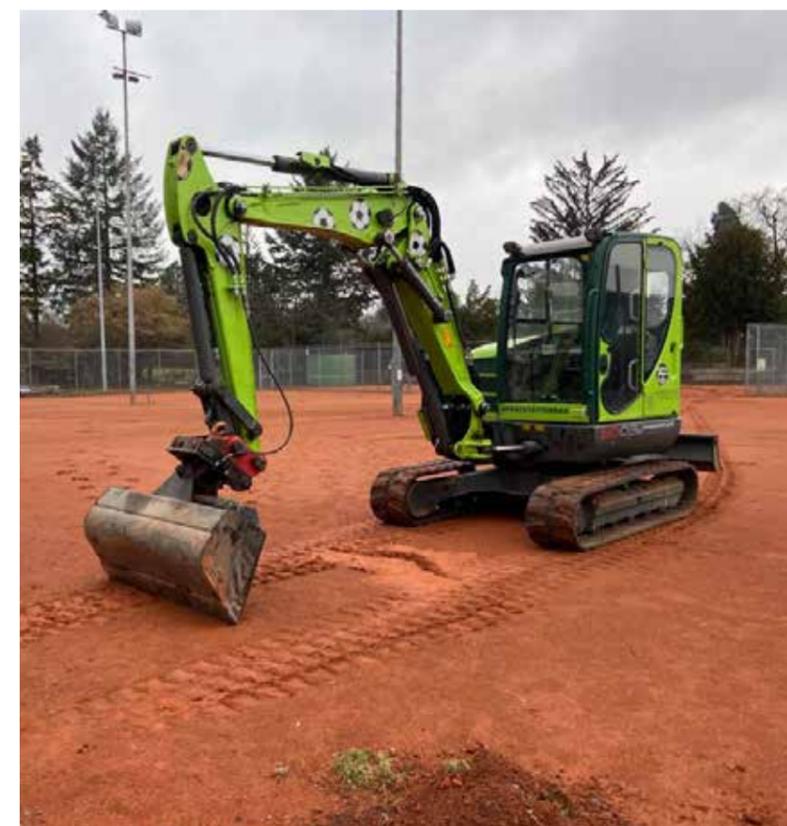
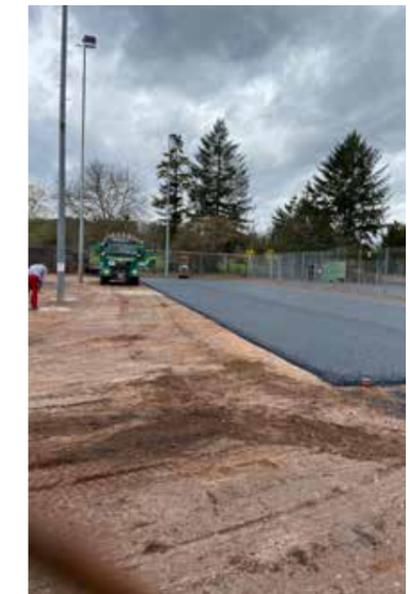
Nachdem die Arbeiten im April 2023 abgeschlossen sein werden, freuen sich alle Zwerge auf eine große Eröffnungsfeier am 30. April 2023. Sie würden sich sehr freuen, wenn viele Waldbewohner dazukommen, schauen, staunen und mitfeiern würden.

... und die 7 Zwerge?

Sie schauten auf Ihr Werk und gingen glücklich und zufrieden in die neue Saison!

Erwin Meinert

PS. Wir suchen noch Zwerge (Tennis-Mitglieder) die Sport, Spaß und Geselligkeit mit uns teilen wollen. Bitte meldet euch jederzeit über tennis@tv-stammheim.de!



TENNISCHULE TOMEK JASIAK

Noch wird fleißig in der Halle trainiert – doch bald können wir in die Freiluftsaison 2023 auf unseren neuen Plätzen starten.

Mehrere Jugendmannschaften

Unsere Spielerinnen und Spieler tauschen Halle gegen Kunstrasenplatz und den Schal gegen die Sonnenbrille. Ab Mai heißt es Wochenende für Wochenende wieder viele Ballwechsel, tolles Tennis und hoffentlich viele Siege für den TV.

Ich freue mich sehr, dass wir dank der steigenden Mitgliederzahlen in der Sommersaison 2023 gleich drei Jugendmannschaften, eine Kleinfeld U9 Mannschaft, eine Midcourt U10 Mannschaft und eine Kids-Cup U12 Mannschaft melden konnten.

Viele unserer Tenniskids spielen dieses Jahr zum ersten Mal in der Mannschaft und fiebern schon nervös, aber voller Vorfreude der Verbandsrunde entgegen. Auch für die kommenden Sommersaison liegt uns sehr viel daran, die Kinder- und Jugendarbeit in der Tennisabteilung des TV Stammheim zu stärken und voranzubringen. Sportliche Betätigung ist für die physische, motorische, soziale und psychische Entwicklung eines Kindes von größter Bedeutung.

Uns ist es wichtig, dass der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen und die Kinder so spielerisch an das Spiel mit der gelben Filzkugel herangeführt werden.

Tomek Jasiak



Beliebtes Sommercamp

In der ersten Sommerferienwoche, vom 31.07. – 04.08.2023, und in der letzten Sommerferienwoche, vom 04.09. – 08.09.2023, findet wieder unser beliebtes Sommercamp statt. Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Leistungsklassen, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittener, sind zu unserem Sommerspaß willkommen.

Wenn ihr Lust habt, das Spiel mit der gelben Filzkugel einmal auszuprobieren, laden wir euch herzlich zu einer Schnupperstunde ein. Meldet euch gerne und wir vereinbaren einen unverbindlichen Schnuppertermin.



OUTDOOR – IM FRÜHLINGS-WINTER

Im letzten Heft schloss ich einen Bericht ab mit „Möge der Winter lange und schneereich werden...“

Unerfüllter Wunsch

Diese Bitte erfüllte er nicht! Es war der wärmste Winter überhaupt! Was Läufer und Radfahrer freute, ließ Schneesportler trauern. Lange bangten Skigebiete um ihre Pisten, die sich zum großen Teil durch grün-braune Landschaften schlängelten oder gar nicht erst gerichtet werden konnten. Sind jemals bei der Silvester-Radtour Teilnehmer so leicht bekleidet geradelt? – Es mutete weniger wie Silvester an als vielmehr wie Frühling. Und die geplanten Langlaufausfahrten? Joachim meldete: „Die Alpen sind grün, der Schwarzwald ist schwarz.“ – An

Langlaufen war nicht zu denken. Dass Schneeverhältnisse und Wetter sich nicht immer wunschgemäß verhielten – davon zeugt der Bericht der Schneesportschule. Hatte man schon mal Orte mit Schnee gefunden, passten manchmal die anderen Wetterbedingungen schlecht. Die Bewegung in der Natur bot dennoch Spaß.

Outdoor geht immer

Und auch das Jägerstüble im Gargellental füllte sich wieder mit Leben – mit den Freiheiten ohne Corona-Beschränkungen wurde es gerne von vielen Besuchern und Gruppen genutzt.

Auch Gabi „old mum“ fand den Schnee – und musste dazu hoch

hinaus steigen. Diesmal lässt sie uns in gewohnt-unterhaltsamer Weise den Manaslu umrunden.

Radelt in der Stadt!

Vom 8. bis 28. Mai findet in Stuttgart wieder das „Stadtradeln“ statt. Nach der erfolgreichen Teilnahme im letzten Jahr werden wir uns bemühen, Stuttgart noch weiter vorwärts zu bringen. Stadtradeln soll Werbung für das Fahrrad als umweltfreundliches und gesundheitsförderndes Verkehrs- und Freizeitmobil machen und den Kommunen Argumente für den weiteren Ausbau sicherer Radwege liefern. Alle TV-Stammheimer sind eingeladen, sich dem Team „TV Stammheim“ anzuschließen und das Kilometerkonto zu füllen. *Sigi Albrecht*

ZURÜCK ZUR NORMALITÄT...

... unter diesem Motto könnte man die Wintersaison 2022/2023 beschreiben. Zumindest, was das Treiben im Jägerstüble mit all seinen Abwechslungen, unterschiedlichsten Gruppen und Gästen betrifft.

Endlich wieder Hüttenwochenenden, Kinderfreizeit und andere Aktivitäten im Schnee und in der Hütte, ohne coronabedingten Einschränkungen! Die Nachfrage nach freien Plätzen und Zeiträumen blieb trotz der Preiserhö-

hung unverändert und so war auch die Auslastung im Winter erfreulicherweise entsprechend hoch.

Trotz eines schneearmen und warmen Winters waren die Bedingungen auf den Pisten meistens sehr gut und zum Schluss ist im April auch der Winter wieder eingebrochen, so dass bis zum Saisonende Mitte April die Skigebiete unsicher gemacht werden konnten.

So langsam steigt mit den längeren Tagen auch die Vorfreude auf den Bergsommer.

Für Buchungsanfragen oder bei sonstigen Anliegen, welche die Hütte betreffen, wendet euch wie gehabt gerne über die E-Mailadresse jaegerstueble@tv-stammheim.de an uns.

Simeon Kull für das Team Jägerstüble



LETZTE RTF-WERTUNGSSAISON

Die letzten bei RTFs überhaupt für eine Jahres-Wertung erzielbaren Punkte wurden bei unserer geführten Permanenten RTF Über den Stromberg, der Country-Tourenfahrt von Kirrlach aus durch den Kraichgau und bei der Landessternfahrt Rheinland-Pfalz mit Ziel Johanniskreuz oben im Pfälzer Wald eingefahren.

Nach 2022 will der Bund Deutscher Radfahrer die Disziplin Radtouren-Fahren komplett überarbeiten.

Radeln im Kraichgau und bei der Landessternfahrt

Die CTF „Kirrlacher Kapellentour“ führte bei prächtigem Wetter auf abwechselnden Wegequalitäten durch die Täler und über die Höhen des Kraichgaus, vorbei an zahlreichen Kapellen, die zum Teil im Wald versteckt waren oder an herrlichen Aussichtspunkten lagen. Deutlich herbstlicher war das Wetter bei der Landessternfahrt. Der Regen wartete jedoch, bis wir unsere 176 km absolviert hatten, jedoch waren manche der gewählten Feldwege sehr schlammig, so dass die Räder und wir heftig

braun gesprenkelt wurden.

Zum Ende der Saison waren die Punktekonten der Teammitgliedern mehr oder minder gefüllt. 2022 sollte der letzte Einsatz der roten Wertungskarte sein. Der BDR (Bund Deutscher Radfahrer) hat eine App entwickelt, mit der die Anmeldung und Kilometerdokumentation elektronisch erfolgen sollte.

Wertungserfolge des TV Stammheim

Bei der Wertung war der TV Stammheim stark vertreten: Sigi hat bei den Mädels wieder mit Angela vom RV Pfeil Tübingen den Platz getauscht und landete auf dem 2. Bei den Männern hielt sich Tübingen diesmal sehr zurück. So kamen sogar zwei Stammheimer aufs „Podest“: Hinter Harald aus Unterweissach unser Martin auf Platz 2 und Tobi auf Platz 3. Und zum Abschluss erzielte der TV Stammheim mit der Schnapszahl von 555 Punkten Platz 2 in der Vereinswertung. Zum letzten Mal gab es eine Jahresprämie: eine moderne Fahrradklingel.

Nicht funktionierende Technik

Oben schrieb ich, dass ab 2023 alles elektronisch laufen „sollte“ – die App wurde in Nordrhein-Westfalen entwickelt und erfordert bei den Vereinen eine kostenpflichtig vom Verband zu mietende elektronische Ausstattung, die die Teilnehmerdaten direkt online an den Verband übermittelt. Dies funktioniert bislang jedoch nur mit dem im dortigen Landesverband angewendeten Verwaltungssystem. So wurden - nicht nur in Württemberg - doch noch ein letztes Mal die bekannten Wertungskarten ausgegeben, jedoch ohne Punkteeintrag (nur km) und ohne Auswertung – praktisch nur noch zum Nachweis einer Verbandsmitgliedschaft, um von ermäßigten Startgebühren zu profitieren. Kein Wunder, dass die Nachfrage für dieses Jahr minimal war.

In „Klassiker-Manier“ wird der TV Stammheim die RTF-Saison 2023 mit der geführten Tour über Korber Kopf und Lemberg eröffnen. Am 7. Mai wird unsere große RTF „Gäutour“ zum 27. Mal stattfinden.

Sigi Albrecht





SAISONABSCHLUSS FAHRTEN

AbschlussfahrtEN (?) – Ja, hier reden wir im Plural. Denn aufgrund des unterschiedlichen Tempos und der damit verbundenen unterschiedlichen Distanzen und Höhenmeter wurden zwei Touren angeboten: eine für die schnellen Rennradler, die zweite für die gemächlicher fahrenden „Genussradler“.

Rennradler im Schwarzwald

Die Rennradler mussten eine Stunde früher aufstehen und starteten um 9 Uhr gen Westen. Zum Warmwerden ging es zunächst zügig zum und dann im Würmtal hinunter bis Pforzheim, wo im Biergarten Enzauen Kalorien für die bevorstehenden Schwarzwald-Höhenmeter gebunkert wurden. Anfangs ging es nach und nach das Enzthal bis Neuenbürg hinauf, dann steiler auf den Doppel und in flotter Abfahrt nach Bad Herrenalb.

Bis Ettlingen ging es das Albtal hinunter, dann flach zum Karlsruher Bahnhof. Die nächste Teilstrecke bis Vaihingen/Enz wurde der Bahn überlassen, dann hieß es wieder mit eigener Kraft die letzten Kilometer bis Stammheim zurückzulegen.

Genussradler an Neckar und Murr Die ausgeschlafeneren Genussradler starteten erst um 10 Uhr und rollten zunächst durch das Feuerbachtal zum Neckar bis nach Neckarrens. Auch hier stellten sich den Radlern ein paar Höhenmeter in den Weg, die gelassen überwunden wurden.

An Schwaikheim vorbei ging es nach Leutenbach und auf einem sehr schönen Radweg durch den Landschaftspark Höllachau. Eine gemütliche Liegebank lud zu einer ersten Pause ein, daneben mahnte ein humorvoll gestaltetes Plakat an



die Folgen hinterlassenen Mülls. In diesem Landschaftspark entstanden verschiedene Biotope als Ausgleichsmaßnahmen für Wohn- und Gewerbegebiete, in denen die heimische Tier- und Pflanzenwelt Rückzugsräume findet.

Über Nellmersbach ging es nach Burgstetten und in Burgstall mit einer steilen Abfahrt ins Murrtal. Unterbrochen von einer ausgedehnten Mittagspause in Murr wurde dem Murrtal bis zur Mündung in den Neckar gefolgt. In einem Bogen über Benningen, Freiberg, Asperg und Möglingen wurde Stammheim wieder erreicht.

Sigi Albrecht



SILVESTER- RADELN

Was war das für ein Winter! – Winter??? – Zwei Tage Schnee, ein paar kalte Tage und sonst: FRÜHLING!

Wann sah man je Silvester-Radler mit freien Waden durch Stuttgarts Wälder kurbeln? So trafen sich am Start nicht nur Frostresistente, sondern auch „Schönwetterradler“, so dass eine ansehnliche Gruppe mit Mountainbikes, Trekking-, Gravel- und Crossrädern sich auf die fast 50 km lange Runde begab. Die Wege waren trocken und sauber, so dass jede(r) die Tour genießen konnte.

Einige trugen Rucksäcke. Doch statt Eistee in den Thermoskannen und Sommertorten in den Dosen gab es – wie immer – Glühwein, Stollen und restliche Weihnachtsgutsle. Irgendetwas musste doch einfach her, um uns bei der Pause am wohlbekannten Pavillon an den Winter zu erinnern. Die Pause wurde lange bei angeregten Gesprächen und Kalorienzufuhr genossen, niemand drängte frierend zum vorzeitigen Aufbruch.

Pannen- und sturzfrei kamen alle wieder mit saubereren Fahrrädern und Trikots beim TV Stammheim an – auch diese Silvester-Tour bleibt in der Erinnerung.

Sigi Albrecht



JA WO BLEIBT ER DENN...?

Die Schneesportschule auf der Suche nach dem Winter. Nach einem vielversprechenden Auftakt Anfang Dezember und kleinen Zwischenhochs wollte dieser Winter mit milden Temperaturen und Schneemangel einfach nicht so recht durchstarten. Doch der Reihe nach:

Sichtung – und Einweisungswochenende

Am Wochenende 10./11.12.2022 fand das diesjährige Sichtung- und Einweisungswochenende der Schneesportschule in Gargellen, Haus Jägerstüble, statt. Frau Holle hatte die Berge im Montafon bereits in feinstes Weiß gehüllt und somit für beste Bedingungen für das gemeinsame Sichtung- und Einweisungswochenende der Schneesportschule gesorgt. Und auch das Wetter am Wochenende brachte alles mit sich: Schnee, Kälte, Sonne – Bergwetter eben!

Ging es am Samstag um 9.00 Uhr auf der Sonnenterasse der

Bergstation Gargellen mit den Themenbereichen Aufwärmen, Gewöhnung an den Schnee und Bewegungsbereitschaft fördern los, so konnten im Laufe des Tages weitere Übungen speziell zu angepassten Fahrformen im Gelände dazu genommen werden. Der gemeinsame Ausklang am Nachmittag, ein genussvolles Abendessen und etwas Theorie am Samstagabend rundeten den Alpintag ab, so dass auch das Jägerstüble an diesem Abend einmal relativ früh zur Ruhe kam.

Am Sonntag konnte die ca. 10cm hohe Neuschneeaufgabe genutzt werden, um weitere theoretische Themenbereiche in den Disziplinen Ski alpin und Snowboard anzusprechen und sodann auf der Piste umzusetzen. Eine gemeinsame Nachmittagsabfahrt rundete das schöne Wochenende ab, so dass die Übungsleiter/innen der Schneesportschule nun fit für die Wintersaison 2022/23 sind, in der

wieder ein abwechslungsreiches Programm für alle schneesportbegeisterten Sportler/innen angeboten wird.

Langlauf-Tagesausfahrt Januar

„Die Alpen sind grün, der Schwarzwald ist schwarz“... und die Suche nach dem Schnee für zünftiges Gleitvergnügen so ergebnislos, dass die Ausfahrt leider nicht stattfinden konnte.

Auch den Tourengähern sollte es an diesem Wochenende nicht besser gehen. So entschloss man, in Absprache mit den Teilnehmern, die Ausfahrt zu verschieben.

Erfolgreicher war die Schneesportschule mit ihrer Suche im Montafon.

Hüttenwochenende Januar

50-70cm Neuschnee fielen am Freitag und Samstag, so dass die alpinen Outdoor-Herzen höher schlagen konnten.

So grüßte der Samstag am Morgen mit -9 bis -12 Grad und mit konstantem Schneefall und starker Bewölkung am Schafberg in Gargellen; lediglich wenige Minuten konnte sich die Sonne durchsetzen und für einige erhellende Momente sorgen. Der Sonntag jedoch verwöhnte die Schneesportler/innen dann mit einem Traumtag, wie er im Bilderbuch zu finden ist. -7 bis -12 Grad, Powder im Freigelände, präparierte Pisten und das alles mit Naturschnee, den die Teilnehmer/innen auskosten und mit tollen Schwüngen genießen konnten. Und auch die Prognosen für die weiteren Schneefälle ließen hoffen, dass der Winter nun Einzug in Vorarlberg gehalten hatte. Gesorgt war auch für das leibliche Wohl, denn mit einem vollwertigen Frühstück am Samstag und Sonntag sowie einem Abendessen – es gab Kässpätzle – am Sonntag, konnten die nötigen Grundlagen für das tolle Wochenende geschaffen werden. Allen helfenden Händen einen großen Dank an dieser Stelle.

Angespornt von den Erfolgsmeldungen aus dem Montafon, versuchten die Tourengänger dann eine Woche später ihr Glück:

Tagesski- und Splitboardtour

Schnee im Allgäu war es, der die Herzen der Outdoorsportler/innen am Samstag, den 28. Januar, höherschlagen ließ, so dass diese sich ab 5.30 Uhr auf den Weg nach Riezlern zum Mahdtalhaus machten, um die Tagestour auf das Toreck zu beginnen.

(hier Bild „Karawane“ einfügen)
Gegen 9.00 Uhr startete das 11köpfige Tourengespann mit Tourenski und Splitboards Richtung Toreck. Die Skitour auf das Toreck ist ein typisches Ziel für den Hochwinter mit einer üppigen Schneemenge, da sie über weite Strecken durch Waldschneisen, Ziehwege und kupiertes Gelände führt. Die Route wurde zum Schutz der Fauna nach längeren Kontroversen vom DAV ausgeschildert. Hier sind auch Ranger/innen zeitweise vor Ort, um die zunehmende An-

zahl an Tourengänger/innen, die coronabedingt starken Zuwachs erfahren hat, zu informieren und zu leiten. Letztendlich ist es somit auch sehr hilfreich, den Weg durch den unübersichtlichen Wald im unteren Bereich des Anstiegs zu finden. Oberhalb der Waldgrenze gelangt man in freies Skigelände, das für die Abfahrt tolle Hänge bietet. Nach oben hin führt schließlich ein plateauartiger Kamm auf die Oberen Gottesackerwände zum Gipfel des Torecks mit fantastischem Blick auf den Allgäuer Hauptkamm bis hinüber zum Säntis – sofern das Wetter es zulässt. Bei Nebel oder Schneefall ist die Orientierung im oberen kupierten Gelände sehr schwierig, deshalb sollte eine gute Sicht gewährleistet sein. Darunter befindet sich ein 30 bis 35 Grad steiler Hang, der bei kritischer Lawinenlage oder Vereisung vorsichtig anzugehen ist. Und der Nebel war es, der die Gruppe vom Start weg immer begleitete und nach oben hin stetig zunahm. So waren die ersten 200 Höhenmeter schnell geschafft und auf einer größeren Schneefläche





fand ein ausführliches LVS-Training statt, so dass auch Einsteiger/innen mit den lebenswichtigen Maßnahmen vertraut gemacht werden konnten. Nach weiteren 300 Höhenmetern öffnete sich der Wald und eine milchig-weiße Umgebung konnte wahrgenommen werden, da der Nebel stetig zunahm. Dennoch konnte entlang der steilen Felswände ein weiterer Höhenunterschied von 280m begangen werden, bis nach in Summe 780 Höhenmetern und somit ca. 120 Höhenmeter vor dem Gipfel die Entscheidung getroffen wurde, die Tour zu beenden und

die sichere Rückkehr ins Tal anzutreten. Die Nebelwand war mittlerweile so dicht geworden, dass nur noch ein einheitliches Weiß in allen Richtungen zu erkennen war. Eine Sichtweite von maximal drei bis fünf Metern zwang daher zum Abfellen der Schneesportgeräte und zur vorsichtigen Abfahrt ins Tal. Hier traf die Gruppe vollständig und unverletzt ein, so dass ein schöner Ausklang des Tourtages im DAV-Mahdtalhaus, mit Knoblauch- und Maultaschensuppe sowie selbst gemachtem Kirschkuchen und Kaffee genossen werden konnte. Und dennoch

waren alle Teilnehmer/innen zufrieden über die sportliche Betätigung und einen schönen Frischlufttag in der tollen Natur im Gebiet des Torecks.

Wohl den größten Erfolg auf der Suche konnte das Hüttenwochenende im Februar verbuchen: Powder, Powder und nochmal Powder, dazu leckeres, veganes Essen und eine gesellige Runde, machten dieses Wochenende zu einem einmaligen Erlebnis für die Teilnehmer.

Langlauf-Tagesausfahrt

„Liebe Langlaufbegeisterten, ich war am Wochenende im Schwarzwald. Es liegt Schnee. Beste Langlaufbedingungen. So hoffe ich, dass es am Sonntag, den 19. Februar klappt.“, kündigte unser Langlauftrainer seinen Teilnehmern die am darauffolgenden Sonntag geplante Aktivität an. Doch so wie der Schnee die Woche schmolz, so auch die Motivation der Teilnehmer. Gras, Matsch und Nebel laden nun auch nicht wirklich zum Langlaufen ein...

Familien-Tagesausfahrt

Wie gewohnt am ersten Samstag im März sollte die diesjährige Familien-Tagesausfahrt stattfinden. Doch wegen der verspäteten Ausschreibung war die Schneesportschule dieses Mal nicht auf der Suche nach dem Schnee, sondern auf der Suche nach Teilnehmern. So musste mangels einer ausreichend großen Teilnehmerzahl diese Ausfahrt leider ausfallen. Auch eine als Ersatz geplante Schneeschuhausfahrt konnte nicht stattfinden. Dieses Mal allerdings wieder wegen den mangelhaften Schneeverhältnissen.

Tourenwochenende März

Bei der Anfahrt am Freitag strömender Regen bis zum Jägerstüble, das sind ja schon mal keine guten Voraussetzungen für Skitouren am Wochenende! Daher entschieden wir, für den Samstag die Bergbahn zu nutzen, um in einigermaßen schneesichere Regionen zu kommen.

Mit sieben Teilnehmern und zwei Guides (Lorenz Stiegler, SV Winnenden und Thomas Seitter, TV Stammheim) nahmen wir bei Sonnenschein und klarer Sicht die Gondel zum Schafsberg und dann weiter Richtung Täli.

Am Auffellplatz am Einstieg zum St. Antönier Joch hatten wir noch einigermaßen Sicht, der Nebel wurde aber immer dichter, daher entschieden wir uns erstmal, nur bis zum Skidepot Riedkopf zu laufen. Wegen teilweise komplettem „White Out“ und Schneesturm machten wir uns von dort wieder auf die Abfahrt und zum erneuten Anstieg zurück zum St. Antönier Joch.

Auf der Abfahrt Richtung Skipiste Täli war die Sicht wieder besser und wir konnten die Abfahrt bei doch recht guten Schneeverhältnissen genießen. Da die Piste gesperrt war, gab es eine ordentliche Powderauflage, wir hatten hier nochmals so richtig Spaß. Abgänge von Nassschneelawinen - teilweise bis über die Piste - bestätigten uns aber die heikle Lawinensituation im Gebiet.

Da die Kesselhütte geöffnet war, nahmen wir das natürlich dankbar an und wärmten uns bei Kalt- u. Warmgetränken auf. An der Talstation trafen wir dann im Dr. Schirm auf unsere alpinen Teilnehmer.

Zurück zum Jägerstüble, wo wir dann am Abend vom Team um Jule Heimerdinger bekocht wurden.

Vielen Dank nochmals an das Team für Einkaufen und Kochen. Pistenskitour am Sonntag Da die Wetteraussichten für den Sonntag nicht viel besser waren, entschieden wir uns, das Valzifental reinzulaufen und dann über die gesperrte blaue Talabfahrt Richtung Skigebiet aufzusteigen. Oberhalb des Gandasees kamen wieder dichter Nebel und Schneesturm auf. Wir nahmen den direkten Weg Richtung Piste und dann die Talabfahrt, um dann in der Pizzeria Barga das Wochenende ausklingen zu lassen.

Trotz widriger Umstände haben wir in diesen beiden Tagen unseren Teilnehmern trotzdem etwas bieten können, der Spaß war auch oder trotzdem vorhanden. Es ist halt ein Sport in der freien Natur.

Thomas Seitter

Saisonabschluss

Bleibt nur zu hoffen, dass die Suche nach Abkühlung im kalten Becken des Gargellner „Water-Attak-Contest“ erfolgreicher verläuft als die Suche nach dem Schnee der Schneesportschule Stammheim in der Saison 2022/2023.

Ob die Suche erfolgreich war? Das muss letztendlich jeder für sich entscheiden.

Neue Gesichter

War doch die Suche nach dem Schnee nur mäßig erfolgreich, so freuen wir uns umso mehr über neue Gleichgesinnte, die sich einbringen und die Schneesportschule voranbringen wollen. Herz-

lich willkommen Carla, Michi und Tobi. Cool, dass ihr uns in den Bereichen Ski-Alpin, Skitour und Snowboard-Alpin ergänzen wollt. Nach der Saison ist vor der Saison...

So gilt es im Sommer Theorielehrgänge zu besuchen, neue Ideen und Möglichkeiten für den nächsten Winter zu sammeln und an einem attraktiven Programm für euch zu basteln. Wir freuen uns auf euch!

*Sportliche Grüße
Sebastian für die
Schneesportschule Stammheim*

Langlaufangebot im TV

Im Winterprogramm der Schneesportschule des TV waren zwei Tagesausfahrten geplant. In der letzten Saison, die noch von Corona geprägt war, konnten wir dreimal den Schnee mit unseren schmalen Brettern genießen. Solange Alpin-Skifahren in der Gruppe wegen der Ansteckungsgefahr nur eingeschränkt möglich war, konnten die Langläufer in der Schneesportschule weiterhin aktiv sein.

Doch in diesem Winter fehlte fürs Langlaufen der Schnee. So mussten beide Langlaufausfahrten leider mit der Nachricht abgesagt werden: Die Alpen sind grün, der Schwarzwald ist schwarz. Neuschnee ist keiner in Sicht.

Hoffen wir auf reichlich Schnee im nächsten Jahr.

Joachim Hambücher

FASCHINGSFREIZEIT „GARGELLAKTISCH – ERFORSCHUNG DES PLANETEN JÄGOS“

Endlich wieder Jägerstüble!

Volles Jägerstüble, Zeit zum Atmen in Gargellen, Ski- und Snowboard fahren, freie Zeit zum Chillen - mit wenigen Worten gesagt: das optimale Erfolgsrezept für eine erfolgreiche Faschingsfreizeit 2023 „Gargellaktisch – Erforschung des Planeten Jägos“, die nach einer Zwangspause in den Jahren 2021 und 2022 endlich wieder durchgeführt werden konnte.

Alle Teilnehmer/innen und Betreuer/innen waren dieses Jahr im Gargellaktischen Weltraum- und Atmosphärenfieber und hatten in der Freizeitwoche verschiedene Erlebnisse in „unterschiedlichen Dimensionen“ in Gargellen. Allen schwarzen Weltraumlöchern konnte ausgewichen werden, so dass niemand „verschluckt“ wurde. Sechs Tage Spaß im Schnee, Ski und Snowboard fahren und eine tolle gemeinsame Zeit haben, standen im Mittelpunkt für die 10-17jährige Zielgruppe unserer Vereinsmitglieder und solcher, die es noch werden wollen. Und es waren schon frühlingshafte Temperaturen zwischen 6 und 15 Grad, die so manche daran zweifeln ließen, ob man sich nun in den Faschingsferien oder bereits in den Osterferien befand – verücktes Wetter!

Abwechslungsreiches Tages- und Abendprogramm

So wurde an den sechs Schneetagen der Gargellner Schafberg und das Hochjoch sowie die Silvretta Nova erkundet und alle Teilnehmenden hatten sichtlich viel Spaß und Abwechslung auf den verschiedenen Pisten – ohne alpinbedingte Verletzungen, gut so! Abgerundet wurde dies durch ein abwechslungsreiches Abendprogramm mit der traditionellen Faschingsdisco am Faschingsdienstag – eine tolle Freizeitwoche für alle Beteiligten!

Die Gourmetküche

„Die Mischung macht's“, zeigte sich auch in diesem Jahr an dem bunten Teilnehmerkreis und den zuverlässigen Betreuer/innen um Freizeitkoch Erwin Gorcenko. Letzterer bereitete tagsüber wieder Leckereien in der eigenen Gourmetküche zu: Spaghetti Bolognese, Kässpätzle, Hamburger, Gulasch mit Kartoffeln, Maultaschen, Chinapfanne, Wraps, Pfannkuchen und die leckeren selbstgemachten Fastnachtsküchle sowie Cremeschnitten – ein Gedicht für Groß und Klein. Denn klar ist: Ein gutes und ausgewogenes Essen unterstützt unsere Kids, sechs Tage auf den Ski

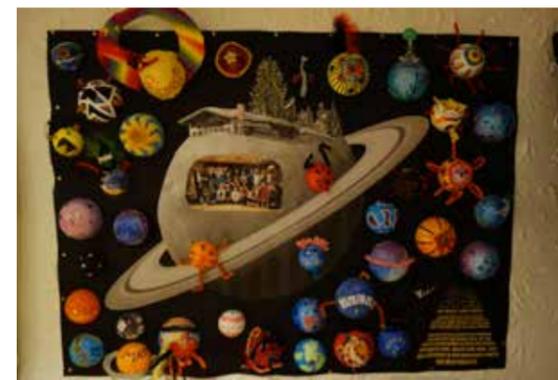
bzw. dem Snowboard durchzuhalten. Werden hier am Abend die Kohlehydratspeicher nicht gefüllt, so kann es am nächsten Alpintag schwer auf der Piste werden.

Danke an das Team

Tolle, abwechslungsreiche Tage gingen leider wieder viel zu schnell zu Ende und so kam die Freizeitgruppe am Ende der Faschingswoche, freitagsabends gegen 20.30 Uhr, erschöpft, aber erfüllt und glücklich in Stammheim an.

Ein herzlicher Dank geht in erster Linie an unsere ehrenamtlich tätigen Übungsleiter/innen, die den Kids wieder eine tolle Freizeitwoche geschenkt haben: Jule Heimerdinger, Kai Kellner, Simeon Kull, Dominik Streil, Nicolas Schmid, Thorsten Beck und Freizeitkoch Erwin Gorcenko.

Vielen Dank! Ihr bringt euch ein, schenkt den Kindern eine tolle Woche und zaubert ihnen viel Lächeln ins Gesicht. Ihr macht die Freizeitwoche zu dem, was sie ist! Auf eine hoffentlich tolle und erlebnisreiche Freizeitwoche im kommenden Jahr 2024! Folgender Termin kann bereits heute vorgeplant werden: 10. – 16.02.2024. Bleibt gesund! Sportliche Grüße
Thorsten Beck, Freizeitleitung



OLD MUM UND DER BERG DER SEELE

Obwohl dem Verfallsdatum schon bedenklich nahe und trotz reichlich ramponierter Knie – old mum beschloss, im Herbst 2022 noch einmal in den Himalaya zu reisen.

Der Plan war, den Manaslu, mit 8163m der achthöchste Berg der Welt, in 14 Etappen auf einer eher nicht so bekannten Route zu umrunden.

Ungünstige Voraussetzungen

Zuerst sah es allerdings gar nicht gut aus. Der ungewöhnlich lang anhaltende und heftige Monsun hatte viele Wege weggerissen, und als old mum in Kathmandu/Nepal ankam, waren noch alle Pässe über 5000 m unter meter tiefem Schnee begraben und damit unpassierbar. Dann allerdings berappelte sich das Wetter und die elfköpfige Trekkinggruppe genoss zweieinhalb Wochen lang stabile Verhältnisse mit durchwegs wolkenlosem Himmel. Und weil viele andere die Tour aufgrund der Situation abgesagt hatten, waren die Lodges leer und die Wege einsam.

Uno am Manaslu

„Uno!“ „Uno uno!“ – so schallte es abends durch die Gasträume der bescheidenen Unterkünfte. Was macht man, wenn Ende Oktober/Anfang November die Abende dunkel, lang und – zumindest weiter oben am Berg – auch kalt und glühweinfrei sind? Die Teilnehmer der Trekkinggruppe entschieden sich fürs Kartenspielen und luden

auch ihren Guide Dawa Sherpa dazu ein. Und dieser lernte schnell und gründlich. Vor allem gewann er immer, wenn auch mit eher unkonventionellen Methoden - sehr zur Freude der Träger, die - zu schüchtern zum Mitspielen - nur im Kreis herumstanden. Dabei waren es doch bärenstarke Jungs, die das Gepäck der Teilnehmer und ihr eigenes trugen, in der Regel mehr als die Hälfte ihres Körpergewichts! Ohne sie wären die meisten Trekkings in Nepal ja auch gar nicht möglich, da Maultiere oder Yaks steile, gletscherbedeckte Pässe nicht überwinden und die schwächlichen Europäer in großen Höhen maximal einen Tagesrucksack tragen können.



Wanderung durch die Klimazonen

Ähnlich wie beim Annapurna-Circuit liegt der Ausgangspunkt der Manaslu-Umrundung sehr tief (ca. 700 m), so dass die Teilnehmer die ersten Tage durch grüne Reisfelder und unter riesigen Weihnachtssternen wanderten, dabei viele Schweißtropfen vergießend. Auch die Fauna erwies sich als subtropisch und entsprechende Krabbeltiere übernachteten bei einigen Teilnehmern auf und in den Schlafsäcken. Da old mum abends immer ihre Tageslinsen wegwarf, konnte sie jedoch nicht mitreden, denn sie tat das, was sie üblicherweise nachts tut: Sie schlief, blind und demzufolge dumm.

Der Weg folgte etwa eine Woche lang dem tief eingeschnittenen Tal des Budhi Gandaki ohne großen Höhengewinn, aber mit vielen Zusatzauf- und abstiegen wegen der abgerutschten Pfade, so dass sich die Tagesetappen auf mindestens zehn Stunden erhöhten, was nicht nur old mum als ein wenig zäh empfand.

Nur ein kleiner Umweg

Dann aber – nach einer Woche - der Knalleffekt: Beim morgendlichen Aufstehen im kleinen Örtchen Lho (3170 m) präsentierte sich der Manaslu in fast peinlich kitschigem Rosa und von nun an würde der „Berg der Seele“ – wie ihn die Einheimischen nennen – über viele Tage die Aussicht





spektakulär dominieren. Ein wenig zu euphorisch beschloss die Gruppe, nicht auf dem direkten Weg weiter zu wandern, sondern einen „kleinen“ Schlenker mit „nur“ 1000 zusätzlichen Höhenmetern einzubauen, um das in Felsen geklebte Kloster Pung Gyen Gompa zu besuchen. Die Aussicht war gigantisch und die Erschöpfung ebenso, als lange nach Einbruch der Dunkelheit die nächste Lodge in Sama (3530m) erreicht wurde.

Atemlos durch die Nacht.....

Es war vier Uhr morgens, als old mum den Luxus von Zelt und Schlafsack auf der Hochalm Larkya Phedi (4480m) aufgab, um bei eisigen Temperaturen im Schein der Stirnlampe über Geröll und hartgefrorenen Schnee zu stolpern, sich natürlich die Frage stellend, warum in aller Welt sie nicht daheim am gemütlichen Kachelofen lag, wie es wohlgezogene Pensionäre eigentlich tun sollten.

Es war der elfte Trekkingtag und die Königsetappe über den Larkya-

La (5135m) stand an. Vor allem an den ersten steilen Hängen machte sich auch der immer geringere Sauerstoffpartialdruck deutlich bemerkbar und old mum fühlte sich ganz schön ausgebremst. Dann aber zog ein herrlicher Tag herauf, das Gelände legte sich zurück, die Spur im tiefen Schnee ließ sich gut gehen, die Stimmung wurde immer besser und nach fünf Stunden war unter großem Jubel die Passhöhe inmitten majestätischer Sechs- und Siebentausender erreicht.

Wer hat die besten Knie und die besten Nerven?

Die Schlüsselstelle passiert zu haben und in menschenfreundlichere Tiefen mit immer „dickerer“ Luft zu kommen, beflügelte natürlich alle Teilnehmer der Trekkinggruppe. Trotzdem: Innerhalb von drei Tagen 4500 Höhenmeter im Abstieg zu vernichten – das kann ganz schön auf die Knochen gehen.

Die Lage entspannte sich auch nicht durch den Umstand, dass die letzte Etappe in Jeeps zurückgelegt

werden konnte. Schicksalsergeben überlebte old mum die halsbrecherische Fahrt durch tiefe Schluchten und wünschte sich einen Kletterhelm, um nicht ständig ungeschützt mit dem Kopf gegen das Dach des Fahrzeugs zu knallen.

Bei der traditionellen Party in der letzten Lodge übertrafen sich alle: Die Träger tanzten bis zum Umfallen, das Bier ging aus (nach zwei Wochen Ingwertee!) und die Gesänge schallten mindestens bis hinauf zum Gipfel des Manaslu.

Wie war das mit dem Verfallsdatum?

Auf halber Strecke nach Kathmandu machte die Gruppe nochmals für eine Nacht Station in Bandipur, auf einem exponierten Hügel gelegen. Den von hier aus unvergleichlichen Blick auf den Himalaya genoss old mum voll Dankbarkeit und in großer Demut, hatte sie doch den alpinen Torschluss noch einmal hinausgeschoben, ein bisschen wenigstens.

Gabi Reißner





VEREINSGASTSTÄTTE DES TV STAMMHEIM 1895 e.V.

Bozo und Heike Pavisic,
sowie unser gesamtes
Auszeit-Team heißt Sie
„Herzlich Willkommen“!

Wir freuen uns, dass Sie unser Gast
sind und wir bemühen uns,
Ihren Aufenthalt in
der „Auszeit unter den Kastanien“
angenehm zu gestalten.

Die gepflegte Gastlichkeit
unseres Hauses soll dazu beitragen,
Ihnen Stunden der Entspannung
und des Genießens zu bereiten.

Auszeit 
unter den Kastanien



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag: Ruhetag

Dienstag bis Freitag:
11 bis 14 Uhr und 17:30 bis 23 Uhr

Samstag/Sonntag/Feiertage:
11 bis 23 Uhr (Sonntag Küche bis 20 Uhr)

Inhaber: Bozidar Pavisic
Solitudeallee 162
70439 Stuttgart
0711 / 81 04 61 63
gaststaette@tv-stammheim.de
www.auszeit-kastanien.de