

Liebe Mitglieder,

der Sport beim TGV Roßwälden entwickelte sich im letzten Jahr sehr positiv. So nahm am Dorflauf im letzten Jahr mit 74 Läufer/innen eine Rekordzahl teil. Ein großer Verdienst von Suse Prahst, die den Lauf Jahr für Jahr organisiert.

Im vergangenen Jahr stieg durch das Engagement des gesamten Vereins die Mitgliederzahl an. Während in 2022 noch **624** Mitglieder zu verzeichnen waren, waren es Ende 2023 bereits **667**. Mit 95 Eintritten und 52 Austritten (davon 7 Sterbefälle) zeigt sich ein hoher Durchlauf an Mitgliedern. Ziel ist es, die Zahl an Austritten kontinuierlich zu minimieren.

Auch die Veränderungen in den Abteilungen belegen die wachsende Mitgliederzahl.

Beispielhaft sind hier die zweite Hip-Hop Gruppe, die durch die steigende Teilnehmerzahl auf Kinder von 10 – 13 Jahren erweitert wurde. Der größte Zuwachs ergab sich jedoch beim Kinderturnen. So wurden aus dem bestehenden Eltern-Kind-Turnen drei Kinderturngruppen, gestaffelt nach Altersgruppen der Kinder von 1 – 3 Jahren, 3 – 4 Jahren und 4 – 6 Jahren. Zurzeit ist zudem ein Aufnahmestopp für neue Teilnehmende ausgesprochen. Ein großer Dank gilt hier allen beteiligten Trainerinnen.

Neben den bestehenden Kursen ist mit Line-Dance ein weiterer Kurs hinzugekommen. Da dieser an hoher Beliebtheit genießt, ist aktuell ein zweiter Kurs im Anlauf, um Neueinsteigern eine Möglichkeit zu geben, teilzunehmen. Damit kann der bestehende Kurs weiter auf dem bereits bestehenden Level tanzen und Choreographien einstudieren.

Bei allen neuen Angeboten müssen auch andere mangels Teilnehmerzahl oder anderen Gründen beendet werden. Somit wurden die Kurse Body-Workout, Fitness-Dance sowie die Fußball F- Jugend und Rhythmus Kids in diesem Jahr beendet. Wir als Vorstandschaft bedanken uns bei allen Trainern und Trainerinnen für die geleistete Arbeit und wünschen weiterhin alles Gute.

Das erste Jahr in der Vorstandschaft hat allen Beteiligten gezeigt, dass die Umstrukturierung ein Erfolg war. So sind die Posten mit dem gleichen Aufwand verteilt und nach Präferenzen aufgeteilt. Eine neue Stelle, die sich dieses Jahr ergibt, ist die der **Wirtschaftsführung**. Diese Position ist extrem wichtig, da hier hauptsächlich das Dorffest organisiert wird. **Was wäre Roßwälden ohne das Dorffest!** In der Vergangenheit war es hier möglich, auch im Team das Dorffest zu organisieren. Ich bin mir sicher, dass die ehemaligen Mitarbeiter dem neuen Team mit Rat und Tat zu Seite stehen würden. Wir freuen uns auf deine Unterstützung!

Für die Zukunft ist die weitere Entwicklung des Sportangebots angedacht. So sehen wir im Bereich der Jugendlichen sowie bei jungen Erwachsenen Nachholbedarf im sportlichen Angebot. Hinzu kommt die stetige Weiterentwicklung der Strukturen im Verein.

Abschließend möchte ich allen Übungs- und Abteilungsleitungen, Trainer/innen und allen Mitgliedern der Vorstandschaft für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr danken.

Auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in 2024.

Euer Christopher Heybach

## Ballschule

Dieses Jahr fand das Kinderturnfest in Albershausen bei schönstem warmen Sommerwetter am 10. July statt. Zu ihrem ersten Leichtathletik Wettkampf trauten sich 6 Balschüler/innen. Wir konnten unsere bisherigen gelaufenen Sekunden, sowie die gesprungen und geworfenen Weiten nicht abschätzen. Erst die Siegerehrung brachte Gewissheit. Und somit auch unsere Talente mit Zahlen zum Vorschein .

Jungen 7 Jahre (18 Teilnehmer.)  
Simon Mayer Platz 16.

Jungen 8J. (25 Teilnehmer.) Jungen 7 Jahre (18 Teiln.)  
Simon Mayer Platz 16.

Jungen 8J. (25 T.)  
Tobias Mayer Platz 15.

Mädchen 8 Jahre (27 T.)  
Hannah Mayer Platz 7.

Mädchen 7 Jahre (20 T.)  
Marla Rauter Platz 11.  
Elisa Köstlin Platz 2.  
Katharina Klein Platz 1.

Mit diesem Ergebnis hatten wir alle nicht gerechnet.

Hannah, Katharina und Elisa haben sich mit ihren Platzierungen für das Best of Turnfest in Deggingen im September qualifiziert. Trotz längerer Ferien waren unsere Sportlerinnen wohl nicht ganz unvorbereitet, denn alle Ergebnisse wurden nochmals verbessert. Hannah schaffte es auf den 7. Platz  
Elisa hat auf der Urkunde die 6. stehen.  
Und Katharina schaffte trotz eines Fehlsprunges den Vogel abzuschießen. Sie holte die Goldmedaille mit Platz 1.  
Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer und der Termin für das nächste Jahr ist schon vorgemerkt ihr heimlichen Leichtathleten.

## **Trainerin und Abteilungsleiterin**

**Suse Prahst**

Tel. 07161/6569486

Mail: [faustella@web.de](mailto:faustella@web.de)

## **Jahresbericht 2023 Eltern-Kind-Turnen**

**Trainerinnen:** Jennifer Weigand, Nina Beck, Julia Klys, Nathalie Schönleber, Franziska Wächter

**Termin:** jeden Dienstag

Gruppe 1: 3 und 4 Jährige von 14:30 Uhr – 15:30 Uhr (Franziska)

Gruppe 2: 1 und 2 Jährige von 15:30 Uhr – 16:30 Uhr (Julia und Jennifer)

Gruppe 3: 5 und 6 Jährige von 16:30 Uhr – 17:30 Uhr (Nina und Nathalie)

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Im Mittelpunkt stehen vielfältige Bewegungserfahrungen: gemeinsames Toben, Rennen, Klettern, Ball spielen, Rollen, Rutschen, Springen und Singen. Die wöchentlich wechselnden Bewegungslandschaften ermöglichen es den Kindern mit Spaß und Freude das Angebot der Sporthalle kennenzulernen, neue Bewegungserfahrungen zu machen und ihre Alltagsmotorik zu verbessern.

### **Entwicklung der Gruppengröße:**

Nachdem wir nun seit März 2023 3 Gruppen fürs Eltern-Kind-Turnen gründen konnten, ist es schön zu sehen, dass alle drei Gruppen einen hohen Anklang finden. Mit ca. 20 Teilnehmern pro Gruppe musste bereits ein Aufnahmestopp eingeführt werden.

### **Besondere Veranstaltungen:**

- Teilnahme Gau-Kinderturnfest in Albershausen
- Weihnachtsfest mit Besuch des Nikolaus
- Großes Kartoffelschälen für den Kartoffelsalat auf dem Dorffest

Frauen 50+fit und aktiv.

ÜL Ingrid Flogaus.

Montag 9-10Uhr Nordic Walking

10-11Uhr Gymnastik

Donnerstag 9-10Uhr Nordic Walking

Nordic-Walking

Montags in zwei Gruppen ( kleine und größere Runde) laufen wir durch den Rosswälder Wald, in fröhlicher Gemeinschaft , um fit zu bleiben und die Natur zu genießen.Donnerstags sind wir in einer kleineren Gruppe unterwegs.

Gymnastik

Unser Ziel: Beweglichkeit und Wohlbefinden beim Älterwerden zu erhalten.

Unsere Stundenbilder: Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wie Bälle, Seile, Stühle usw.

Jahresabschlussessen,Geburtstagsfeiern, Mitarbeit im Verein bei Veranstaltungen, z.B. 125jähriger Festakt,sind selbstverständlich und werden von uns unterstützt!

Gemeinsam macht es Spaß !

Ingrid Flogaus

# Jahresbericht Abteilung Gesang TGV Chor 2023

Nach dem Chorleiterinnenwechsel im September 2022 begannen wir gleich im Januar des Jahres 2023 mit frischem Elan.

Wir gratulierten mit einem Ständchen (We are the world von Michael Jackson) dem 125 J.TGV zum Jubiläum. Die Feier fand in der TGV Halle statt. Wir hatten dafür nur 2 Chorproben bis Ende Januar Zeit. Uschi Hoppe hat ein kleines Video davon gemacht. (Siehe Homepage)

Normalerweise planen wir in den letzten 15 Jahren immer im JUNI unsere Sommerserenade und proben dafür ab Januar.

Nach und nach kristallisierte es sich dann für uns heraus, dass der von uns vorgemerkte Termin in diesem Jahr nicht gut paßte. Unsere Chorleiterin plante nämlich bereits am gleichen Tag ein großes Kooperationskonzert in der Herz-Jesu-Kirche mit uns und GV Eintracht Weiler.

Dafür wurde dann gemeinsam (TGVChor und GV Weiler) flächendeckend Werbung mit Flyern und Plakaten gemacht und Projektsängerinnen und -sänger dafür geworben.

Ein Verschieben und das Singen gleicher Lieder -dann nochmals an der Serenade nur 1 Woche später oder so- erschien uns dann weniger vorteilhaft, zumal dann auch nicht alle Chormitglieder Zeit hatten. Die Serenade fiel aus.

Das gemeinsame Projektkonzert war ein großer Erfolg. Die Kirche war bis auf den letzten Platz gefüllt. Das Publikum war hörbar begeistert. Wir waren überwältigt. Alle Mühen vorher, die vielen intensiven und zusätzlichen Proben an 2 Wochenenden, gemeinsame Proben auch in Weiler und mediale Proben daheim (keine Pflicht) hatten sich gelohnt.



Die Ein- und Ausgaben und den **Überschuß** (freut uns sehr!) haben wir unter uns zwei Vereinen geteilt.

Erfreulicherweise hatte unser Chor guten Besuch von interessierten Projektsängerinnen und -sängern, die beim Konzert mitwirkten. Unser Chor hat dadurch auch neue bleibende Mitglieder bekommen.

Wir sind nun 36 Aktive, unsere Männer freuen sich auch sehr über den Zuwachs in ihren Stimmen. Das tut dem Chorklang gut.

Eine Woche nach dem Konzert hatten wir im Vorprogramm zum besonderen Film dann Gelegenheit, einen Teil unseres Programms im Stauferpark bei den Festspielen zu präsentieren. Das war ein schönes Erlebnis.

Beim Dorffest haben wir dann traditionell den ökumenischen Gottesdienst musikalisch begleitet und waren anschließend wie immer fleißig bei unseren Helferdiensten präsent.

Die PATENSCHAFT, die die Gesangsabteilung für das Vereinszimmer zugeteilt bekommen hat, wurde 2023 erledigt.

Den letzten Dienstag vor den Sommerferien verabschiedeten wir uns kulinarisch in der TGV Gaststätte voneinander.

Viel zu schnell gingen die Ferien vorbei. Mitte September ging es schon wieder mit den Proben los. Ziel: Adventskonzert. In diesem Jahr schlugen die Grippe- und Coronaviren und Erkältungsbazillen leider mächtig zu. Das hatte in den Chorproben viele Lücken zufolge. Auch unsere Chorleiterin erwischte es mächtig und es drohte eine Absage des Konzertes.

Wir haben dann doch -mit verkürztem Programm unser Adventskonzert noch gesungen. Ziemlich kurz, aber schön...so die Resonanz.

Der anschließende Konzertausklang und Weihnachtsfeier fand dann im Gemeindehaus statt.

Wir bedanken uns bei allen Zuhörern und Gästen unserer Konzerte, den Förderern der Gesangsabteilung. Auch den Sängerinnen und Sängern muß man großes Lob aussprechen, dass sie durch intensive und regelmäßige Chorproben solche Auftritte möglich machen und den TGV kulturell im Ort und Ebersbach präsentieren. Besonderen Dank sagen wir auch unserer unermüdlichen und quirligen Chorleiterin Kathy Campos Aquino, ohne diese wäre der gesangliche Erfolg nicht möglich.



Leider haben wir noch keine offizielle Nachfolge für die Leitung der Gesangsabteilung gefunden. Vd. Tätigkeiten werden in einem Team erledigt.

Unsere Chor-Proben sind:  
dienstags 20:10 – 21:40  
Uhr im Farrenstall  
Roßwälden

Chorleitung:  
Katharina Campos-Aquino  
<https://www.stauferfestspiele.de/events/katharina-campos-aquino/>

Kontaktaufnahme über  
unsere Geschäftsstelle  
TGVGS1@gmail.com



## Jahresbericht 2023:

### Hip Hop Kids

Die rund 25 Jungs und Mädels kommen jeden Montag von 18-19 Uhr in die TGV-Halle, um gemeinsam fetzige Choreographien zu üben, abwechslungsreiche Spiele zu spielen und einfach nur gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben.

Alle Kinder sind im Grundschulalter zwischen 7 und 10 Jahre alt. Vergangenes Jahr hatten wir ein Auftritt bei der Jubiläumsveranstaltung im März, beim Ebersbacher Stadtfest, beim Roßwäldener Dorffest, bei der Rokuku-Nacht in Roßwälden und bei unserer kleinen Weihnachtsfeier.

Während des Jahres haben wir Zuwachs von ca. 7 Kindern bekommen. Mehr als 25 Kinder können wir leider nicht in unserer Tanzgruppe aufnehmen. Es wird dann wohl bald wieder eine Warteliste geben.

### Hip Hop Teens

Die Teens im Alter ab 10 Jahren (weiterführende Schule) trainieren jeden Montag fleißig von 19-20 Uhr oben auf der Bühne der TGV-Halle. Aktuell tanzen 10 Kinder bei uns. Wir können hier zwar noch weitere tanzbegeisterte Kids aufnehmen, allerdings -da die Bühne etwas kleiner ist- ist die Maximalgrenze bei 15 Teilnehmern. Die talentierten Tänzerinnen und Tänzer studieren verschiedene Choreografien von Steffi, und manchmal sogar auch selbstständig ein. Im Training wird der Fokus auch gerne mal auf die Förderung der Kreativität gelegt. Zudem werden Motorik, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und auch das Selbstbewusstsein bei beiden Tanzgruppen gefördert und geschult.

Die Teens hatten an genau denselben Veranstaltungen Auftritte wie die Kids. Alle Kinder aus beiden Tanzgruppen sind mittlerweile ausgestattet mit den neuen grünen Jako-Trainingsanzügen. Hierfür hatten wir noch finanzielle Mittel von einer Stiftung als Sponsor aus dem Jahr 2022 übrig.



*Eure Trainerin  
Steffi Heim*



## Jahresbericht Jedermänner 2023

### Seit Jahrzehnten ist es Gesetz:

Der Freitag gehört den Jedermännern unabhängig von Ferien oder Spielen der Fußball- oder Handballnationalmannschaft, egal ob Regen, Sturm, Schnee oder Hagel.

In 2023 fanden sehr viele sportliche wie kulturelle Events der Jedermänner statt, was sich daran zeigt, dass nur ein einziger der freitäglichen Sportabende mangels Teilnehmer ausfallen musste.

Im Februar 2023 starten sieben JM zur traditionellen Skiausfahrt in die Dolomiten. Während fünf herrlichen Tagen konnten die Pisten an der Plose, rund um den Sella-Stock, bis nach Pozza di Fassa oder gar Santa Croce im Gadertal genossen werden. Wohlbehalten, ohne Verletzte, aber mit ganz vielen Eindrücken vom Panorama der Berge ging wieder zurück in die Heimat.

Ein weiteres Sonderevent gab's zum 1. Mai. Zum ersten Mal seit langer Zeit machten wir JM eine Maiwanderung zusammen mit unseren Frauen. Vom Waaghäusle ging's über Buschel und Weiler nach Reichenbach und vor über den Hochdorfer Wasserbehälter mit kurzer Einkehr zurück nach Roßwälden, wir am TGV-Hock einen zünftigen Abschluß feierten.

Da uns das Wandern so gefiel, gab's noch eine Premiere: Im Mai haben wir JM zum ersten Mal überhaupt eine Wanderung am Freitagabend gemacht. Vom Eingang des Katzenbachtals nördlich von Reichenbach ging's über den Holderstein rauf auf den Schurwald und dann wieder zurück zum Ausgangspunkt. Alle waren sich einig: Premiere gelungen und Wiederholung folgt in 2024.

Und falls wir mal freitags nicht in die Halle können, wären die Alternativen zum einen ein gemütlicher Saunaabend im F3 in Fellbach und im Herbst ein Abendessen in Weiler. Auch ein Ausflug aufs Weingut Bayer in Esslingen stand auf dem Programm

Wie in den Vorjahren auch, schwingen wir uns bei passendem Wetter aufs Mountainbike und erkunden die Gegend bei Touren zw. 30 und 60 km. Die Tourenwahl, Tempo und Länge wird immer kurzfristig entschieden und von Zustand der Ausrüstung und der Kondition der Teilnehmer abhängig gemacht. Auch hier gehört eine





gemütliche Rast unterwegs und/oder ein zünftiger Abschluß an der Halle zum Programm. In der Summe wurden 13 Radtouren unternommen, auch ein neuer Rekord für die JM.

Auf- und Abbau vom Stand am Stadtfest sowie des gesamten Dorffestes als auch Durchführung eines Weißwurst-Frühstückes seien nur am Rande erwähnt.

Im Oktober stand ein weiteres Highlight auf dem Programm:

4-Tägiger Radl- und Wanderausflug nach Missen im Allgäu.

11 JM unternahmen zwei MTB-Touren sowie eine Wanderung durch den Eistobel.

Wie immer gab es ausreichend Pausen zum Reden, Essen und Trinken sowie gemütliche Abende im Selbstversorgerhaus bei Gegrilltem, Salat und dem einen oder anderen guten Tropfen.

Den Abschluß des Jahres bildet wie immer die Weihnachtsfeier in der TGV-Gaststätte, wo man in gemütlicher Runde das Jahr Revue passieren lässt.

Die Wahl zum Jedermann des Jahres gewann unser Sportkamerad XX mit 14 Punkten Vorsprung vor YY, mit weiteren 12 Punkten Rückstand folgte ZZ. (Aus Datenschutzgründen können die Namen nicht genannt werden)



An alle, die jetzt vllt auf den Geschmack gekommen sind:

Wir trainieren immer freitags ab 20:15 Uhr in der TGV-Halle. Einfach vorbeikommen, mitmachen und erleben, was echte Kameradschaft bedeutet!

Sportliche Grüße,  
Ingo Herrmann / Abteilungsleiter Jedermänner





## Jahresbericht Abteilung Kickboxen

Kickboxen ist eine sehr freie und weitgefächerte Kampfsportart, welche über die Grundschule verschiedener Schlag-, und Tritt-Techniken, bis über den freien Kampf, das „Sparring“, reicht. Beim Training erlernt der Schüler sowohl eine richtige Deckung zu halten, als auch frei und schnell zu reagieren, wobei nicht nur Fitness und Kondition gefördert werden, sondern vor allem der Ehrgeiz und der Spaß zum Training.

Bei uns steht das Ganzkörpertraining im Vordergrund. In unseren Übungseinheiten trainieren wir die Kraftausdauer, Technik und Koordination. Ebenfalls wichtig sind die regelmäßige Dehnung der Bänder und die Körperspannung. Für die Sportler, die eine größere Herausforderung suchen, finden einmal im Monat Übungskämpfe statt. Unsere Sportgruppe ist bunt gemischt: junge Erwachsene, Frauen und Männer verschiedener Altersgruppen sind vertreten.

Ein Großereignis beim TGV ist das jährliche Dorffest. Seit ein paar Jahren packen die Kickboxer beim Auf- und Abbau des Festplatzes tatkräftig mit an. Am Samstag übernimmt unsere Abteilung den Ausschank der Getränke. Auch im Jahr 2023 waren wir zu Dienst und haben mit unserem Engagement zum gemeinsamen Fest beigetragen.

Zum Jahreswechsel 2023/2024 überraschte uns unser Trainer Waldemar Deis mit einem selbstgekochten Essen. Beim gemütlichen Beisammensein in der TGV-Gaststätte haben wir das sportliche Jahr bei einem Glühwein ausklingen lassen. An diesem Abend entstand die Idee gemeinsam Lasertag spielen zu gehen, die wir im neuen Jahr direkt umsetzten. Im neuen Jahr planen wir bereits neue sportliche Herausforderungen wie bei einem Lauf mitzumachen oder eine gemeinsame Wanderung zu unternehmen. Sportlich haben dieses Jahr mit 25 Liegestützen am Ende der Trainingseinheit angefangen und steigern diese seitdem jede

Woche um einen weiteren Liegestütz bis wir 50 Liegestütze schaffen. Wir sind top motiviert, haben Spaß an sportlichen Herausforderungen und freuen uns jederzeit über neue Gesichter im Training. Komm vorbei und probiere es aus!



**Training:**

Wo: TGV Halle Roßwälden

Wann: jeden Dienstag 18:30-20:00 und jeden Freitag 19:00-20:30

Wer: alle Personen ab 14 Jahren

Trainer: Waldemar Deis ([w.deis@web.de](mailto:w.deis@web.de))

Co-Trainer: Thomas Graf

# Kids Dance

Mit aktuell rund 13 Kindern aus und um Roßwälden treffen wir uns **immer mittwochs von 15-16 Uhr** (außer in den Schulferien) zum Tanzen in der TGV-Halle.

Das vergangene Jahr war leider etwas durchwachsen. Einige Kinder haben aufgehört. Viele sind zum Schnuppern gekommen, dann aber nicht geblieben. Sobald eine Krankheitswelle durch die Kindergärten rauschte, konnten wir das Tanzen nicht mehr durchführen, weil es dann einfach zu wenig Kinder waren. Etwas Neues konnten wir mit den dauernden Ausfällen nicht beginnen, weil sonst die Eine nicht mitgekommen wäre bzw. die Andere sich gelangweilt hätte. So sind wir bei unseren Tänzen geblieben, die wir bis dahin schon gut geübt haben, was bei vielen dann auch für Lustlosigkeit sorgte.

Zur Sommerpause dann die schwere und ernüchternde Entscheidung. Wir lassen die Gruppe ruhen, bis es wieder mehr Interessenten gibt.

Direkt nach den Sommerferien war die Freude dann umso größer, als die Gruppenmitglieder Bescheid gaben, dass sie ganz fleißig Tänzer gesucht und überall geworben haben und nun wieder eine Gruppengröße von 10 Kindern am Start ist. Mittlerweile ist die Gruppengröße wie bereits geschrieben sogar auf 13 Kinder angewachsen. Ich freue mich sehr darüber und bin bestärkt darin, dass man es gemeinsam schafft.

Was machen wir generell?

Generell versuche ich den Kindern spielerisch beizubringen auf den Rhythmus, den Takt oder auch den textlichen Inhalt der Musik zu hören. Auch Gleichgewichtsübungen gehören zu unserem Programm. Die neuesten Taktübungen nach Rhythmus mit klatschen und stampfen stellt so manchen vor eine größere Herausforderung. Dass alle immer gleichzeitig dasselbe tun, ist gar nicht so einfach. Trotzdem haben sie viel Spaß und Ehrgeiz und können stolz auf sich sein wie gut sie das meistens hinbekommen. Teilweise nutzen wir Ringe, Bälle, Tücher oder Bänder, um Bewegungen spielerisch zu üben. Das macht allen ganz viel Spaß.

Das Angebot „Kids Dance“ ist für **Kinder zwischen 3 und 6 Jahren** passend.

Entsprechend wähle ich natürlich die Musik und den Schwierigkeitsgrad.

Ist euer Interesse geweckt? Schnuppert doch mal bei uns rein und macht mit.

Auf geht´s – let´s dance,

Eure Jessica

## INFO-BOX

**Mittwoch:** 15-16 Uhr

**Übungsleiter:**

Jessica Hummel

**Tel.:** 07163-9959950

**Mail:** [jessica.zenker@web.de](mailto:jessica.zenker@web.de)



## Jahresbericht Mittwochsfrauen

Jeder Mittwochabend (auch in den Ferien) ; das heißt bei uns geht`s geschlossen durch das Jahr, wir treffen und sehen wir uns in b.z.w. bei der TGV Halle.

Unser gymnastisches Programm beinhaltet sowohl von Kopf bis Fuß jeden Muskel, -ist er auch noch so klein- als auch jedes Gelenk; alles auf präventiver Basis.

Gern halten wir es auch das eine oder andere Mal etwas strenger. Was wir an Handgeräten im Geräteraum finden ( auch selbst gemachte) wird benutzt.

An außersportlichen Aktivitäten beteiligten wir uns gerne. Sowohl Weißwurstfrühstück, Putzpatenschaft, Hilfe bei Dorffest, Briefe und Einladungen in Umschläge und auch das Austragen übernahmen wir.

Der Jahresausflug unserer Abteilung im Juli führte nach Bad Urach, ein traumhaft altes Städtchen . Der Abschluß an jenem Tag war im Garten des Meisenstübchen am Weg zum Wasserfall= genial.

Die Übungsleiter verlängerten ihre Lizenz durch interessante Lehrgänge. Bei Ulrike, Angela, u. Karin, die mich vertreten, wenn es bei mir klemmt, möchte ich mich herzlich bedanken.

Gretel Neumann

ÜL



## **Bericht Pilates im Jahr 2023**

Regelmäßig am Sonntag Abend haben wir uns das ganze Jahr über zu teils anstrengenden, immer auch lustigen und zum Abschluss entspannenden Pilatesstunden getroffen. Im Sommer bei Vogelgezwitscher und Sonnenuntergang auf dem Sportplatz, ansonsten in der Halle des TGV, lockern und kräftigen wir den ganzen Körper, beziehen Fasziendehnung und besonders Tiefenmuskulatur mit ein. Unsere Gruppe ist sehr konstant, viele Teilnehmer sind seit Beginn vor über 10 Jahren dabei, aber auch neue Interessierte kommen immer wieder dazu.

Um die Stunden abwechslungsreich zu gestalten, kommen verschiedene Geräte zum Einsatz, Pilates-Toning-Bälle, Flexi-Bars, Magic-Circles, Jacaranda-Bälle, Therabänder – auch die Faszienrolle ist immer wieder beliebt.

Interessierte sind jederzeit zum Schnuppern willkommen, wir freuen uns über neue Gesichter!

Pilates-Erfahrung ist nicht notwendig, die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden.

Bei Fragen oder Interesse:

DTB-Pilates-Trainerin Jessica Christmann

[jessica.kiss@web.de](mailto:jessica.kiss@web.de)

Tel. 0176 23804350



## Jahresbericht 2023

### TGV Seniorensport Männer

Übungsstunde: Donnerstag, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Abteilungsleiter: Theodor Mayer

Übungsleiter: Damiano Verga

Sportliche Bewegung und Geselligkeit leisten einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Älterwerden. Eine Gelegenheit dies wahrzunehmen bietet der TGV Roßwälden schon seit vielen Jahren mit seinem breiten Angebot an Übungsstunden für alle Altersgruppen.

Dazu gehört auch die Seniorensportgruppe Männer, die sich immer Donnerstag nachmittags in der TGV Halle trifft. Auf 15 Männer ist unsere Teilnehmerliste im letzten Jahr wieder angestiegen. Das freut uns sehr und wir hoffen, dass noch mehr Lust auf den Besuch unserer Sportstunde bekommen.

Auch freuen wir uns, dass seit Herbst Damiano Verga als Übungsleiter für den Warmarbeitsteil und die Gymnastik bei uns eingestiegen ist. Mit großem Engagement und viel Sachverstand gestaltet er die Übungsstunde mit dem Ziel unsere Fitness und Bewegungssicherheit für den Alltag zu erhalten, Defizite zu erkennen und zu beheben. Das ganze natürlich mit viel Spaß und Freude an der Bewegung und so, dass jeder von uns, im Rahmen seiner Möglichkeiten, gefordert aber nicht überfordert wird.

Gut warmgearbeitet und gedehnt sind wir dann vorbereitet für unser abschließendes Faustball- oder Prellballspiel. Mit großem Einsatz und Ehrgeiz wird um jeden Ball gekämpft. Freude über den Sieg und Enttäuschung über die Niederlage liegen eng beieinander.

Danach setzen wir uns noch in gemütlicher Runde in der Vereinsgaststätte zusammen um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen und uns über dies und das zu unterhalten.

Herzliche Einladung an alle die Zeit und Lust auf Bewegung und Geselligkeit in einer angenehmen Runde haben.

Für die Seniorensportabteilung Männer

Theodor Mayer



## Wanderteam – Jahresrückblick 2023

Neben der Beteiligung an den Wanderungen, die der Turngau Staufen im Frühjahr, Herbst und Winter gemeinsam mit jeweils einem ausrichtenden Verein durchführt steht beim Wanderteam jeweils die Organisation der seit Jahrzehnten traditionellen Himmelfahrtswanderung im Mittelpunkt. Ziel ist es über alle Abteilungen hinweg für **ALLE** Mitglieder einen gemeinsamen Wandertag zu planen und umzusetzen, bei dem man sich über die einzelnen Sportarten hinaus näher kennenlernt, austauscht und einfach zusammen einen schönen Tag erlebt.

### **So war das Ziel auch 2023. Wanderroute, Wetter und Stimmung waren super – aber die Teilnahme war leider sehr gering**

Nun, was braucht es für eine Himmelfahrtswanderung? - vor allem eine Idee für die Wanderstrecke, eine gute Vorbereitung, das heißt die Strecke wird mehrfach abgelaufen, damit auch alles passt. Dazu gehört vor allem ein Parkplatz, eine Grillstelle, schöne Aussicht, die richtige Streckenlänge und natürlich auch eine gute Abschluss-Kaffee-Einkehrmöglichkeit.

All das haben wir am 18. Mai 2023 wieder für die TGV-Mitglieder geplant und vorbereitet. Aber leider hat es mit dem Interesse und der Teilnahme nicht so gut geklappt. Das ist sehr schade und war für das Orga-Team auch etwas frustrierend.

Diejenigen, die es sich haben nicht nehmen lassen, an der traditionellen Himmelfahrtswanderung dabei zu sein, waren am Ende des Tages mehr als zufrieden. Der Pfullinger Schönbergturm war wirklich ein lohnendes Wanderziel. Auch wenn die Strecken teilweise etwas morastig waren, so haben wir nach gut 1,5 Stunden die Schönbergwiese mit dem Fritz-Bolay-Denkmal erreicht. Dort wurden früher Sport-Bergfeste ausgetragen, an denen auch der TGV regelmäßiger Teilnehmer war. Bevor es aber eine ausgiebige Grillpause gab, lagen noch einige Höhenmeter vor uns. Am Schönbergturm angekommen, konnten wir dann unsere Grillspieße einsetzen und trotz frischem Wind unsere verdiente Rast genießen. Zurück ging es dann über eine schöne Strecke durch den Wald und nach gut 1,5 Stunden waren wir wieder am Ausgangsort. Zum Abschluss gab es noch leckere Kuchen und Eis im Café Rosenstolz in Pfullingen - ein gemütlicher Abschluss eines schönen Himmelfahrtstags.

Wir hoffen, dass wir am **9. Mai 2024** mehr Menschen aus allen Abteilungen für eine gemeinsame Wanderung begeistern können.

Euer TGV-Wanderteam