

Abteilung Fußball Senioren

Abteilungsleiter: Frank Minke

Spielleiter 1. Mannschaft: Matthias Wehner

Spielleiter 2. Mannschaft: Harald Meier

Trainer 1. Mannschaft: Klaus Appler

Trainer 2. Mannschaft: Harald Meier, ab Sommer Ingo Bößendörfer

Zum Ende des Jahres 2018 war unsere Mannschaft auf dem 5. Platz und damit wieder in aussichtsreicher Position um den Aufstieg in die Kreisklasse heuer realisieren zu können. Dementsprechend motiviert ging Trainer Klaus Appler mit seiner Truppe in die Rückrundenvorbereitung. Am Ende schlossen wir trotz Leistungsschwankungen aber mit teilweise ansehnlichen Fußball die Saison auf einem guten 4. Platz (24 Spiele, 13 Siege, 5 Unentschieden, 6 Niederlagen, 44 Punkte 63/44 Tore) ab. Ab Sommer 2019 übernahm unser neuer Trainer Klaus Appler die Mannschaft. In der Vorbereitung wurde gut gearbeitet, um mit neuen Schwung das erklärte Ziel Aufstieg zu erreichen. Zum Abschluss des Jahres 2019 belegen wir in der A-Klasse Gruppe 4 Frankenhöhe den 4. Platz mit dem Ziel in der Rückrunde nochmal ganz oben Angreifen zu wollen!

Unsere 2. Mannschaft schloss die letzte Saison auf einem guten 7. Platz (24 Spiele, 7 Siege, 6 Unentschieden, 11 Niederlagen, 27 Punkte 48/62 Tore) ab. Ab Sommer übernahm Ingo Bößendörfer als Trainer die Mannschaft. Zum Ende der Vorrunde belegt die Mannschaft einen guten 5. Platz in der B-Klasse Gruppe 4 mit dem Ziel eine gute Rückrunde zu spielen und vielleicht noch ein paar Plätze gut zu machen. Abschließend bedanken wir uns bei allen Spielern, den Trainern, den freiwilligen Helfern, den beiden Platzwarten und unseren Damen im Verkauf für ihren Einsatz und bei den Zuschauern für ihre Treue im Fußballjahr 2019. Wir wünschen den beiden Mannschaften der SG Colmburg/Oberdachstetten das sie weiter zusammen wächst, weiterhin mit Spaß, Fleiß und Zusammenhalt die bevorstehenden Spiele angeht!

Gez. Frank Minke und Harald Meier

Abteilung Fußball Junioren

Jugendleiter: Harald Meier

Auch für diese Saison ist die Jugend im Fußballbereich des TSV Colmburg erfolgreich.

Wir sind in allen Altersklassen in der Jugend vertreten, beginnend bei der G-Jugend.

Somit können bereits auch die Kleinsten für den Fußball gewinnen und begeistern.

Ab der F-Jugend nehmen wir im Spielbetrieb des BFV sehr erfolgreich teil, in den Kleinfeldmannschaften F- und E-jugend als Spielgemeinschaft mit dem FC Oberdachstetten und D- bis A-Jugend nach wie vor in der Spielgemeinschaft mit dem TSV Lehrberg, FC Oberdachstetten und Wernsbach-Weihezell.

Ein großer Dank an dieser Stelle allen Beteiligten, ob Spieler, Trainer, Betreuer, Platzwarte oder Eltern für ihr großes Engagement. Ohne die es nicht möglich wäre einen Spielbetrieb aufrechtzuerhalten. Ganz besonders möchte ich hier die Trainer hervorheben, die viel Zeit investieren.

Die einzelnen Mannschaften werden in der Saison 2019/2020 wie folgt betreut:

| | |
|-----------|--|
| G-Jugend | Nadine Broda u. Stefan Scheuerlein |
| F-Jugend | Andrea Arold u. Philipp Potsch |
| E- Jugend | Alexander Hammer |
| D- Jugend | Markus Angermeyer (FC Oberdachstetten) |
| C-Jugend | Christoph Wostrazky, Jonas Gehring |
| B-Jugend | Manfred Minke |
| A-Jugend | Martin Büchler (TSV Lehrberg) |
| Damen | Rainer Hüttlinger |

F-Jugend:

In die Saison 2019/2020 starteten wir mit 12 Spieler. Zwischenzeitlich kamen immer mehr Kinder dazu, sodass wir aktuell 18 Kinder trainieren, die mit viel Spaß Mittwoch abends von 17:30 - 18:30 Uhr Fußball spielen.

Hallenturnier in dieser Saison wurden wir 8. Platz.

Für die Rückrunde haben wir geplant die Trainingszeit auf 1,5 Stunden zu erhöhen. Mit einer neu zugeteilten Gruppe mit anderen Mannschaften starten wir ins Jahr 2020.

Unser Ziel ist es die Kinder an den Fußball heranzuführen und dabei den Spaß nicht aus den Augen zu verlieren. Hier geben wir unser neu erlerntes Wissen aus dem Trainerlehrgang an die Kinder weiter.

Fußballerisch haben wir noch einen weiten Weg vor uns, den wir gerne gemeinsam mit den Kindern, Eltern und dem Verein gehen möchten.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit bei der gesamten Vorstandschaft.

gez. Andrea Arold, Philipp Potsch

E-Jugend:

Das Team der E Jugend besteht derzeit aus 14 Kindern, darunter auch ein Mädchen.

Langsam aber sicher, sieht man bei jedem Kind die sehr gute Fussballerische Entwicklung.

Auch im Training zeigt jeder vollen Einsatz, da merkt man schon das jeder am WE Spielen möchte.

Anfang des Jahres 2019 Spielten wir noch als F Jugend, und hatten bis Sommer 7 Spiele davon haben wir 3 Gewonnen und 4 Verloren.

Dann folgten 4 Hallenturniere, da waren wir immer unter den letzten 3 Mannschaften, und konnten auch 2x als Sieger vom Platz gehen.

Im Sommer 2019 sind auch noch 4 Turniere dazu gekommen, unser eigenes Turnier in Colmberg da wurden wir 2. Dietenhofen 5 Platz

Elpersdorf 1 Platz

Wolframs-Eschenbach 6 Platz

Jetzt sind wir E Jugend Spieler, die Saison begann am 13.09.2019 in Insinggen da konnten wir mit 1:7 gewinnen.

Danach kamen leider Mannschaften die uns Spielerisch und auch vom Alter her überlegen waren, und es setzte auch sehr hohe Niederlagen.

Aber das letzte Spiel konnten wir dann doch noch gegen unseren Nachbarn aus Geslau mit 1:13 gewinnen!!

Auch das Jahr 2020 begann mit 3 Turnieren in der Halle, wobei ich über das in Burgbernheim nicht reden möchte ;)

Ein ganz anderes Gesicht zeigte die Mannschaft am 22.02.2020 in Rothenburg da hat man gesehen das jeder gekämpft und Spielerisch überzeugt hat

und wir von der Gruppenphase bis ins Finale ungeschlagen als verdienter Sieger des Turnieres gefeiert wurden.

Am 28.03.2020 startet die Neue Saison der E Jugend, wir freuen uns schon auf die neue Herausforderung.

gez. Alexander Hammer

D-Jugend Saison 2018/2019 Colmberg/Lehrberg/Oberdachstetten

D1: Wurde in der Kreisgruppe Meister mit 46 Punkten (16 Spiele) und 106:9 Toren.

15 Spiele gewonnen, 1 Spiel unentschieden, 0 Spiele verloren

D2: Spielte in der Kreisgruppe ohne Wertung. Konnte nach anfänglichen Startschwierigkeiten eine super Runde spielen. Zum Schluss gelang Ihnen in der inoffiziellen Tabelle auch der erste Platz.

14 Spiele gewonnen, 1 Spiel unentschieden, 3 Spiele verloren

Trainer: Christoph Wostratzky, Jonas Gehring, Andrea Arold, Philipp Potsch

C-Jugend Saison 2019/2020 Colmberg/Lehrberg/Oberdachstetten/Weihenzell

C1: Belegt in der Kreisklasse aktuell den 1. Tabellenplatz und hat gute Chancen in die Kreisliga aufzusteigen.

C2: Spielt mit dem jungen Jahrgang in der Kreisgruppe im Mittelfeld.

Aktuell besteht der Kader (C1 und C2) aus 28 Jungs. Durchschnittlicher Trainingsbesuch liegt bei ca. 20.

Trainer: Norbert Gerber, Lukas Reinke, Christoph Wostratzky, Jonas Gehring

B – Jugend

(SG Colmberg / Oberdachstetten / Lehrberg / Weihenzell)

Unsere B-Jugend hatte in der Saison 2018 / 2019 bis zur Winterpause nur 7 Punkte und war Vorletzter in der Kreisklasse.

Nach der Winterpause kam dann die Wende, es wurde kein Spiel mehr verloren. Es wurde hart um die Tabellenführung gerungen.

Im Aufstiegsspiel, vor 180 Zuschauern in Cadolzburg gegen den SG Flügelrad / Wacker Nürnberg, kam es zu einem spannenden Elfmeterschießen. Dieses konnte knapp, mit 8:7 für die SG Colmberg / Oberdachstetten / Lehrberg / Weihenzell entschieden werden.

Damit war der Aufstieg in die Kreisliga geschafft. Durch diese fabelhafte Gesamtleistung und den Aufstieg gab es einen Artikel in der FLZ.

Die Saison nach dem Aufstieg in die Kreisliga geht eben so spektakulär weiter wie die vorangegangene. Im Moment steht die Mannschaft auf dem zweiten Platz. Bei einem so geringen Abstand, von einem Punkt, auf den ersten Platz wird aber die Tabellenführung nicht mehr lange auf sich warten lassen.

Die Torschützen der B-Jugend vom 01.01.2019 bis 01.03.2020 sind:

| Name | Anzahl der Tore | Name | Anzahl der Tore |
|-------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| Nico Bratz | 32 | Paul Kernstock | 4 |
| Alexander Minke | 19 | Edris Zia | 3 |
| Tobias Herding | 15 | Henri Sturm | 2 |
| Jannik Suhr-Meyer | 11 | Florian Mayer | 1 |
| Manuel Minke | 6 | Jakob Stadelmann | 1 |
| Jonas Jeschke | 6 | Hannes Hecht | 1 |
| Niklas Hahn | 5 | Felix Trump | 1 |
| Marco Ploßner | 5 | Julian Donhauser | 1 |
| Leon Popp | 5 | Julian Nölp | 1 |

Gez. Manfred Minke, Trainer

A-Jugend:

Die A Jugend wird betreut von Martin Büchler vom TSV Lehrberg und befindet sich zur Winterpause auf einem sehr guten 2 Platz in der Kreisgruppe 2.

Der Kader in der A-Jugend ist sehr klein, so dass des öfteren Spieler der B-Jugend aushelfen müssen. Sehr erfreulich ist, dass seit dieser Saison mit Nick Tschirne und Heller 2 Colmberger Rückkehrer die Mannschaft verstärken, so dass wir in Summe einen starken Colmberger Kader vertreten haben.

| Pl. Verein | Tore. | Pkt. |
|------------------------------|-------|------|
| 1. (SG) Diethofen/Heilsbronn | 47:11 | 25 |

| | | | |
|---|-------|-------|----|
| 2. (SG) Colmburg/Oberd/WeWz/Lehrb | | 76:16 | 21 |
| 3. (SG) Uffenheim/Adelshofen/Hohlach | | 30:12 | 20 |
| 4. (SG) Sugenheim/Mkt.Bibart/Mkt.Nordheim | 37:7 | 18 | |
| 5. (SG) Geslau-Buch/Wied/Leut | | 31:16 | 12 |
| 6. (SG) TSV Burgbernheim / Marktbergel | | 26:24 | 10 |
| 7. (SG) Oberndorf/Dietersh/lpsh/Lenkersh | 15:52 | 9 | |
| 8. JFG Oberes Zenntal | | 13:35 | 6 |
| 9. (SG) Baudenbach/Sef/Schauerh | 12:46 | 5 | |
| 10.(SG) Rügland/Flachslanden | | 4:72 | 0 |
| 11.(SG) Losaurach/Markt Erlbach 2 zg. | | 0:0 | 0 |

Damenmannschaft

Unsere Rückrunde in der Freizeitliga Frankenhöhe konnten wir sehr erfolgreich weitergestalten. Am Ende der Saison 2018/19 erreichten unsere Damen einen guten 5. Platz bei 11 Mannschaften, wobei sich der positive spielerische Trend, leider nicht immer im Ergebnis wieder spiegelte. Bei einer etwas konsequenteren Chancenauswertung wäre der 3te Platz sicherlich keine Utopie gewesen.

In der Vorbereitung für die Saison 2019/2020 haben wir an diesem Manko gearbeitet und alle Mannschaftsteile und Spielerinnen haben noch einmal einen großen Schritt nach vorne gemacht. Dies lässt sich auch an Tabelle erkennen. Als einzige Mannschaft haben wir in unserer Gruppe bisher noch keine Niederlage und führen die Vorrundentabelle mit einem Punkt Vorsprung mit 4 Siegen und einem Remis an. Auch das Torverhältnis von 27:7 zeigt sich von einer sehr guten Seite. Für eine erfolgreiche Rückrunde haben die Damen Anfang März ihre Vorbereitung begonnen und sehen den Spielen, welche Ende März beginnen mit großer Freude entgegen.

Bei der Teilnahme am Hallenturnier beim TSV Brodswinden Anfang Februar, belegten wir einen tollen, aber unglücklichen 5ten Platz. In der Vorrunde mit einem Sieg und zwei Unentschieden entschied am Ende nur das Torverhältnis gegen uns, da Platz 1-3 sowohl Punkt- und Torgleich waren. Nur die weniger erzielten Tore haben hier den Ausschlag gegeben. Das Platzierungsspiel konnten wir dann mit 4:1 siegreich gestalten.

Gez. Rainer Hüttlingen

Abteilung Volleyball

Abteilungsleiter: Uwe Wolter

Die Abteilung Volleyball des TSV Colmburg trainiert montags ab 19.30 Uhr in der Schulsporthalle. Wir führen ein modernes Training durch, in dem wir Aufwärmgymnastik, Techniktraining und Spiel in ein ausgewogenes Verhältnis stellen. Insgesamt werden dabei Koordination, Konzentration, Ballgefühl, Fairness und Teamfähigkeit gefördert. Und hervorzuheben ist: Der Spaß am Volleyballspiel ist uns ganz wichtig.

An mehr als 30 Übungsabenden nahmen im Durchschnitt neun Volleyballer am Trainingsbetrieb teil. Über das ganze Jahr verteilt konnten wir die durchschnittliche Trainingsbeteiligung gegenüber 2018 etwas steigern aber noch nicht wirklich zufrieden sein.

Volleyball nimmt einen wesentlichen Anteil des schulischen Sportunterrichts ein. Wir können durch unsere Volleyballausbildung und den Spielbetrieb einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Jugendliche auch in dieser Sportart gute Noten erhalten. Davon konnten in der Vergangenheit bereits viele Schüler profitieren. Selbstverständlich steht die Volleyballabteilung auch Neueinsteigern oder Leuten, die früher schon einmal Volleyball gespielt haben und ihre Fertigkeiten auffrischen wollen, offen. Gern erwarten wir interessierte Spieler zu einem Schnuppertraining.

Ein Volleyballausflug mit Spielern und ihren Familien fand in der letzten Saison ebenfalls statt. Wir besuchten Bamberg und besichtigten die vielen Krippen in der Stadt sowie eine Ausstellung. Wir feierten außerdem ein Sommerfest und beendeten das Volleyballjahr mit einer Weihnachtsfeier.

gez. Uwe Wolter

Abteilung Gymnastik

Abteilungsleiterin: Christiane Raab

Ich betreue seit ca. vier Jahren die Gymnastik-Abteilung des TSV Colmburg. In dieser Abteilung gibt es im Moment 9 verschiedene Kurse. Diese werden von den verschiedenen Trainern koordiniert und ausgeführt.

Die Kurse sind:

Calisthenics Workout durch Johannes Wostratzky und Andrea Minke

Kindertanzen durch Annette Fischer

Body Shape durch Angelika Hofmann

Wirbelsäulengymnastik durch Friedrich Schülein und Andrea Minke

Seniorengymnastik durch Friedrich Schülein und Andrea Minke

Eltern,- und Kinderturnen durch Corinna Heinlein, Bianca Obenland, Annett Hörber

Vinyasa Power Yoga durch Caroline Biehl

Fit dank Baby und BEBO durch Julia Garcia (Dir Organisation läuft über „Fit dank Baby“ und Stache Tanz&Fitness) wir stellen den Raum

Die Kurse werden von ca. 220 Kursteilnehmern besucht. Ich versuche als Ansprechpartner und Helfer den Trainern immer zur Seite zu stehen und Wünsche und Anregungen aufzunehmen und umzusetzen.

Seit September 2019 haben wir einen neuen Kurs für unsere kleinen. Kindertanzen hat einen riesen Anklang gefunden, was uns sehr freut und auch der tollen Trainerin geschuldet ist. Annette hat uns jetzt auch zugesichert das Sie ab September den Tanzkurs weiterführen wird.

Einen kleinen Wehrmutstropfen gibt es leider. Wir mussten Zumba zum neuen Jahr beenden. Die Teilnehmerzahl war leider nicht mehr Kostendeckend, so dass wir uns zu diesem Schritt entschieden haben.

gez. Christiane Raab

Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga (auch unter dem Namen Vinyasa Flow Yoga bekannt) ist ein besonders dynamischer und kraftvoller Yogastil. Bewusst werden hier spirituelle Handlungen, Meditation und Atemübungen reduziert bzw. ganz weg gelassen. Im

Vinyasa Yoga werden die Körperhaltungen (Asanas) fließend zu einem dynamischen Ablauf (Flow) verbunden. Dieser fließende Bewegungsablauf ohne Unterbrechungen verleiht diesem Yoga seine besondere Faszination („meditation in motion“). In diesem Kurs wird deutlich, dass Yoga nicht nur mit Sanftheit und Entspannung, sondern auch mit Stärke und Energie zu tun hat. Die Koordination des Atems mit der Bewegung steht im Vordergrund. Regelmäßige Praxis entwickelt Muskelkraft, Flexibilität, schult das Gleichgewicht und kann körperliche wie emotionale Blockaden lösen. Dieser Kurs ist für Einsteiger mit guter, körperlicher Konstitution geeignet. Bitte 2-3 Std. vor Kursbeginn keine feste Nahrung aufnehmen. Sie benötigen gut sitzende Sport- oder Baumwollkleidung, eine rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken und evtl. ein Handtuch.

Wirbelsäulengymnastik

**Trainer: Fritz Schülein
Andrea Minke**

Im Berichtszeitraum vom April 2019 bis März 2020 wurden von mir 59 Stunden in der **Wirbelsäulengymnastik** durchgeführt. Die Gymnastikstunden fanden wie immer an den **Dienstagen von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr** und an den **Freitagen von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**, in der Schulturnhalle statt.

Seit September 2019 hat die Freitagsgruppe unsere neue ÜL Andrea Minke übernommen.

Diese Gymnastikstunden, sind unter dem Thema:

„Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

durch die Zentrale-Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

Das bedeutet für die Teilnehmer an den Gymnastikkursen, dass die Kursgebühren durch die Krankenkassen bezuschussungsfähig sind.

Jetzt noch einige Statistische Werte: Im Jahr 2019/20 wurden in ca.6 Kursen, insgesamt 59 Stunden in der Wirbelsäulengymnastik durchgeführt. In den beiden Kursen waren jeweils 23 u. 30 Teilnehmer angemeldet. Der Besuch der Gymnastikstunden lag im Durchschnitt bei 17,46 Teilnehmern pro Stunde. In den ca. 6 Kursen waren 148 Teilnehmer eingeschrieben, davon sind 118 Mitglieder beim TSV und 30 nicht Mitgliedern.

Seniorengymnastik

**Trainer: Fritz Schülein
Andrea Minke**

Im Berichtsjahr von April 2019 bis März 2020 wurden mit der Seniorensportgruppe 20 Übungsstunden durchgeführt, die in der Schulturnhalle jeden **Freitag von 16:00 Uhr – 17:00 Uhr** stattfanden.

Auch dieser Kurs ist von der Zentrale-Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

In den Übungsstunden wird altersgerechte Gymnastik durchgeführt. Hier werden hauptsächlich Übungen für Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination und Sturzprävention angeboten. Unterstützt werden die Übungen teilweise durch Terraband, Redondoball, Gymnastikball, Handeln, Rupperband und anderen Kleingeräten. Wir machen auch kleine Spiele für die Konzentration. In der Sommerpause ist die Gruppe auch nicht untätig. Ab Mai, sind wir wie immer am Mittwoch mit dem Fahrrad in der näheren Umgebung unterwegs. Abfahrt ist immer um 16:00 Uhr am Rathaus.

In der Gruppe sind zurzeit 25 Teilnehmer eingeschrieben, seit September 2019, also mit Beginn der neuen Gymnastiksaison konnten wir 4 neuen Teilnehmerinnen begrüßen.

Von den 25 Teilnehmern sind 10 Mitglieder beim TSV und 15 nicht Mitglied.

Der Besuch der Übungsstunden liegt im Durchschnitt bei 15,5 Teilnehmern pro Stunde.

gez. Fritz Schülein

Bodyshape

Trainerin: Angelika Hofmann

Bodyshape → „Körper formen“.

Mit gezieltem Ausdauer- und spezifischem Muskeltraining wollen wir unseren Körper im gesundheitsorientierten Bereich bewegen, in Form bringen und diese auch beibehalten! Die allseits beliebte Bauch – Beine – Po Gymnastik darf dabei natürlich nicht fehlen.

Anschließende Dehnübungen helfen die Beweglichkeit in Gelenken, Bändern und Sehnen zu verbessern. Ich gestalte die wöchentliche Trainingsstunde immer abwechslungsreich und benutze sehr gerne Handgeräte wie Theraband, Kurzhanteln, Pezzi- oder Redondobälle, Tubs, Sliders und auch die Steps holen wir heraus. Gelegentlich bauen wir sogar einen Zirkel auf. Das begeistert die Teilnehmern und so kommt nie Langeweile auf!

Wir treffen uns immer donnerstags (außer in den Ferien) von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Schulturnhalle Colmberg. Im Jahr 2019 fanden drei 10er-Kurse statt.

Dieses Training findet großen Anklang und ist mit 30 Teilnehmerinnen unterschiedlichsten Alters, sehr gut besucht. Fast alle wählen die Jahreskarte. Etwa die Hälfte sind Vereinsmitglieder.

Die Sportbegeisterten schätzen diese einfache Möglichkeit, mit minimalem organisatorischem Aufwand ein ganzes Jahr hindurch mit Sport versorgt zu sein. Ein wichtiger Grund, diese Möglichkeit der Jahreskurskarte (gleichgültig ob Mitglied oder nicht) auch in Zukunft für die Sportfreunde anzubieten.

Auch möchte ich Frau Christine Böhm wieder freudig erwähnen! Sie hat während meines Urlaubs den Kurs zuverlässig weitergeführt. Christine wird auch in Zukunft bei Engpässen aushelfen.

Ebenso hat Julia wieder ganz spontan eine Bodyshape-Stunde für mich gehalten.

Es macht mir richtig Spaß jede Woche für euch da sein zu dürfen.

gez. Angelika Hofmann

Calisthenics Workout

Trainer: Johannes Wostratzky
Andrea Minke

Dienstag und Donnerstag findet immer das Calisthenics Workout statt und wird sehr gut angenommen. Bei einer Teilnehmerzahl zwischen 8 und 14 Personen kommen wir im Sportheim platztechnisch an unsere Grenzen. Daher bieten wir seit den Weihnachtsfeiertagen auch donnerstags von 18.15 h bis 19.15 h noch eine Kursstunde an. Hier sind es 6 – 8 Teilnehmer. Von A wie Ausfallschritt, über B wie Box Jumps, C wie

Crunches, D wie Dips bis W wie Wandsitzen machen wir alles was dem Körper kräftigt und uns Spaß macht. Wir nutzen hierzu Kettle Bells, Gummibänder, TRX-Bänder, Medizin-, Tennis-, Redondo- und Pezzibälle. Die neuen Balance Pads werden für alle Gleichgewichtsübungen genutzt. Das Training ist mit einem klassischen Warmup, einen Hauptteil (meistens Cardio- und/oder Zirkeltraining) und einem Cooldown (Dehnen und Entspannen) systematisch aufgebaut. Auch hier ein Dankeschön an alle Teilnehmer. Neueinsteiger sind immer herzlich Willkommen. Johannes und ich arbeiten mit dem 10 er Kartensystem. Jeder Teilnehmer kann somit zwischen unseren Kursen switchen (hin- und herwechseln). Unsere Kurse finden ganzjährig statt. Johannes und ich vertreten uns bei Bedarf gegenseitig.

Zum Schluss noch ein Zitat von einem Unbekannten: „Es ist egal, wie langsam du voran kommst. Du überbrückst noch immer jeden auf dem Sofa!“

In diesem Sinne liebe Grüße

gez. Andrea Minke
Johannes Wostratzky

Lu Jong Yoga

Trainerin: Constanze Seefried

Lu" bedeutet wörtlich übersetzt Körper und "Jong" Schulung

Lu Jong ist eine einfach zu lernende Abfolge von Bewegungen, kombiniert mit rhythmischer Atmung, die tiefgehende Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele hat. Durch die regelmäßige Praxis dieser Übungen können wir unsere Abwehrkräfte steigern, aus dem Gleichgewicht geratene Emotionen harmonisieren, neue Energie tanken und geistige Klarheit entwickeln. Mit anderen Worten: Durch Lu Jong finden Sie zurück zu Stärke, Gleichgewicht und Glück.

Lu Jong 4 Übungsabfolgen:

Gruppe 1 Bewegungen der 5 Elemente- Öffnen der Kanäle und Gleichgewicht der Elemente- Ungleichgewicht führt zu Krankheiten der Körpersäfte Lung , Tripa und Beken und negativen Gefühlen

Gruppe 2 Bewegungen der 5 Körperteile

Verbessern die Beweglichkeit dehnen und kräftigen die Muskeln, machen den Körper flexibler

Gruppe 3 Bewegungen der 5 Vitalorgane

Unterstützen Niere, Herz, Lunge, Milz, Leber – löst Blockaden -was zu einem besseren Fluss von Blut, Sauerstoff, Nährstoffen und Energie führt

Gruppe 4 Bewegungen für die 6 Befindlichkeiten

speziell für häufige Beschwerden: Verdauung, Tumore, Wasseransammlungen, Kältekrankheiten, Inkontinenz, Erschöpfung, Depression, 5 Sinne-Themen

gez. Constanze Seefried

Zumba

Spartenleiterin: Maria Cogswell

Zumba ist eine Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen und dem Einfluss moderner Musik aus aller Welt.

In einer Stunde Zumba kombiniert man tänzerische Schritte mit Einflüssen aus der Aerobic und Gymnastik. Eine normale Stunde baut sich aus 15 – 17 Liedern zusammen, hierbei wird auf Vielfalt der Musikart (Salsa, Merengue, Belly Dance, Country usw.) aber auch auf eine Variation der Intensität geachtet. Am Anfang steht immer eine ca. 5- 7 minütige Aufwärmphase, am Ende eine circa 5 minütige Cooldown - Phase.

Die Stunde in Colmberg ist immer montags von 18 bis 19 Uhr. Anwesend waren im Schnitt 5– 7 Teilnehmerinnen. Leider müssen wir das Zumba zum Jahreswechsel einstellen weil die Nachfrage leider nicht mehr da ist.

gez. Maria Cogswell

Fitdankbaby

Trainerin: Julia Garcia

Eine Kurseinheit umfasst zwischen 6 und 9 Einheiten zu jeweils 75Min. Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 6 und 12

In Colmberg finden derzeit freitags zwei Kurse statt. Um 9:00 und um 10:30 diese sind beide voll belegt.

Eine Kursstunde:

- Begrüßungsrunde: Ich möchte wissen wie es meinen Teilnehmerinnen und ihren Kindern geht wie die Woche war, ob sie voll belastbar sind.
- Beckenbodenübung
- "Hallo Lied" : so wissen die Kinder, dass es los geht
- Warm Up: 20 Min Ausdauertraining bei 128 bis 138 bpm. Schritte sind aus dem Aerobic aber beckenbodenfreundlich. Die Kinder befinden sich hierbei in dem fitdankbabygurt an der Mutter.
- Kräftigungsübung für die Mama (z.b. Bauch - hierbei werden ausschließlich schräge Bauchmuskeln trainiert, damit auch Frauen mit offener Rektusdiastase keine Probleme bekommen)
- Kinderübung (Sing und/oder Bewegungslied)
- Kräftigungsübung für die Mama (z.b. Beine)
- Kinderübung (Sing und/oder Bewegungslied)
- Kräftigungsübung für die Mama (z.b. Po)
- Dehnen
- Abschlusslied für die Babys

gez. Julia Garcia

Kinderturnen

Spartenleiter: Corinna Heinlein, Bianca Obenland, Annett Hörber

Das Eltern-Kind-Turnen findet wie schon seit vielen Jahren von Oktober bis Juni, immer donnerstags von 15.30 Uhr – 17.00 Uhr statt. In den Ferien wird pausiert.

Wir treffen uns wöchentlich in der Turnhalle und es kommen bis zu 40 Kinder im Alter von 1-6 Jahren mit ihren Eltern und teilweise auch Geschwistern, welche schon in die Schule gehen. Der Durchschnitt befindet sich bei ca. 4 Jahren. Über den großen Zulauf freuen wir uns sehr.

Zu Beginn starten wir mit einem Begrüßungslied. Hier werden den Kindern die einzelnen Körperteile in Form eines Tanzes nahegebracht. Im Anschluss kommt die Aufwärmphase, diese beginnen wir häufig mit einem Laufspiel oder Material. Bei den Laufspielen steht im Vordergrund, dass jedes Kind, das möchte auch einmal drankommt als Fänger, Ansager...je nach Art des Spiels. Somit kommt es nicht nur zu der körperlichen Aufwärmung, sondern auch das Selbstbewusstsein der Kinder wird gestärkt. Bei den Materialien beschäftigen wir uns z.B. mit dem Schwungtuch, Seile, Reifen, Zeitungspapier, Kuscheltiere etc. Dazu werden passende Übungen mit den Eltern angesagt und ausgeführt bzw. ausprobiert (Balancieren, Geschicklichkeit, Kraft).

Das Selbstbewusstsein wird auch in dem nächsten Stundenabschnitt gestärkt, wenn die Kinder beim Klettern, Hüpfen und Überwinden von Hindernissen ihre Grenzen austesten und diese auch mal übersteigen können. Hierfür werden jedes Mal andere Turnstationen aufgebaut. Hierbei helfen uns die Eltern mit. Das Klettern, springen, hüpfen, balancieren...dürfen die Kinder dann selbständig ausprobieren unter Aufsicht ihrer Eltern. Hier ist im Laufe des Jahres zu beobachten, wie mutig und selbstsicher die Kinder an die immer wechselnden Geräte ran gehen. Zum Nikolaus gab es Süßes für die Kinder.

An dem Donnerstag vor Fasching dürfen die Kinder und Eltern verkleidet kommen, was immer großen

10

Anklang findet.

Ende der Saison ist meist Mitte / Ende Juni und wird mit einem gemeinsamen Eis essen auf dem Spielplatz gefeiert.

Wir freuen uns auf die restliche Saison.

gez. Corinna Heinlein, Bianca Oberland, Annett Hörber

Kindertanzen

Spartenleiterin: Annette Fischer

Der kreative Kindertanz wurde im September 2019 neu in die TSV Angebote eingeführt und hat seitdem einen erfreulich guten Zulauf gefunden. Beide Kurse sind voll belegt, der Kleinkinderkurs mit 11 Teilnehmern, der Anschlusskurs der 7-9 Jährigen mit 18 Teilnehmern.

Nach einer Begrüßungsrunde im Kreis, folgt zum Aufwärmen ein Bewegungslied. Danach erarbeiten beide Kurse eine altersentsprechende Choreographie zu einem Tanzlied, das erlernen geht ca. über 3-4 Kursstunden.

Es folgt in beiden Kursen der Improvisationsteil. Hierbei lernen die Kinder zu einem Überthema z.B.

Märchen etc. sich kreativ zur Musik zu bewegen. Im Anschluss folgt ein ruhigeres Bewegungsspiel, zur Stärkung der sozialen Kompetenz.

Zum Ende, je nach Zeit, erzähle ich Ein Entspannungsgeschichte und es gibt eine Dehnungsübung, auch als Bewegungsspiel verpackt.

In der fünften Kursstunde gibt es 10 min. vor Ende der jeweiligen Stunde eine Tanzaufführung für die Eltern, was für die Kinder zur Stärkung des Selbstbewusstseins, wichtig ist, und für die Eltern von großer Bedeutung ist.

gez. Annette Fischer

Abteilung Theater

Abteilungsleiter: Andreas Poehlmann

Am 9.2.2019 hatten wir mit dem Dreiakter „Frauenpension oder aus Versehen Mord“ von Jennifer Hülser unsere Premiere. Wir spielten außerdem noch am 15.02., 16.02., 17.02., 22.02. und 23.02.
Am 9.2.2019 läuteten wir die Saison mit einer kostenlosen Kinder- und Seniorenvorstellung ein.

Zum Stück:

Agatha hat aus Versehen ihren Lebensgefährten vergiftet. Eigentlich wollte sie ihm nur einen Denkartel verpassen, da er im Dorf mit einer anderen gesehen wurde, und nun ist das Dilemma groß. Die altbewährten Gäste fürs Wochenende kommen und nun gilt es, die Leiche möglichst unauffällig verschwinden zu lassen. Nur doof, dass diese irgendwie immer wieder von selbst verschwindet. Als die Hotelgäste Lunte riechen, wird natürlich die Polizei eingeschaltet, diese mischt nun kräftig in dem ohnehin schon herrschenden Durcheinander mit, bis – ja, bis die Leiche gar nicht mehr so tot ist, wie alle glauben.

Die Rollen und ihre Darsteller:

| | | |
|-----------|---------------------------|----------------------|
| Agahta | Hotelbesitzerin | Gisela Westernacher |
| Henriette | Gute Seele des Hauses | Marion Schneller |
| Amalia | Witwe | Bärbel Heubeck |
| Anneliese | Hotelgast | Bianca Doppelhammer |
| Frieda | Hotelgast | Linda Poehlmann |
| Bernd | Kommisa | Christoph Wostratzky |
| Lars | Detektiv aus Leidenschaft | Andreas Poehlmann |
| Erik | Agathas Lebensgefährte | Bernhard Heubeck |

Regie: Levent Özdil
Toopooster: Sandra Pfeiffer und Stefan Schneller

Danke wollen wir sagen an:

- ◆ Mike Freytag und allen Abteilungsleitern des TSV, die die Organisation der Theaterabende übernommen haben und Helfer für den Ausschank und für den Service organisieren.
- ◆ Allen Helfern im Service und im Ausschank – manche übernehmen das sogar an mehreren Theaterabenden.
- ◆ Familie Lober, dass wir so unproblematisch zu jeder Zeit in den Saal zum Proben dürfen – oft genug auch am Ruhetag.
- ◆ Steffi und Elena von Hair & Beauty, Colmberg, für die Maske
- ◆ Unseren Bühnenbauern - Stefan Doppelhammer, Andreas Pfeiffer und Peter Westernacher - die in Zusammenarbeit mit Christoph Wostratzky alle anfallenden Arbeiten an der Bühne erledigen.
- ◆ Johannes Wostratzky, der jedes Jahr dafür sorgt, dass der Ton auf, vor und hinter der Bühne stimmt und uns die Anlage einrichtet
- ◆und natürlich allen helfenden Händen und Unterstützern, die hier nicht einzeln genannt sind.

gez. Gisela Westernacher

Abteilung Tennis

Abteilungsleiter: Horst Liebich

TENNISJUGEND ROCKT ...und die Abteilung wächst...

Nach jahrzehntelanger Rückentwicklung und Stagnation geht es in unserer Tennisabteilung wieder aufwärts !

... wer hätte das gedacht ?

Mit dem (Wieder)Einstieg von „ehemaligen und neuen Tenniscracks“ des TSV vor ca 2 Jahren kam erste Hoffnung auf einen Anstoß für eine positive Entwicklung auf. Viel Hoffnung gab uns auch der noch vorhandene "harte und treue Kern" von fünf Jugendspieler*innen. Auf Initiative von **Harald Sindel** , der sich spontan bereit erklärte , die Gesamtorganisation im Jugendbereich auf die Beine zu stellen und vor allem auch befristet umzusetzen, sind wir mit diesem „Polster“ mit der Tennis-abteilung des TSV im Frühjahr mit zwei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche und einem „einem Tag der offenen Tür – Tennis für Jedermann“ in die Saison gestartet.

Und siehe da – Die Idee zum richtigen Zeitpunkt – die Veranstaltungen bestens vorbereitet und mit vielen Helfern der Abteilung hervorragend organisiert, kamen wir dann schon leicht ins Schwitzen, als da auf einmal so viele Interessenten die Plätze gestürmt haben. Zwischenzeitlich trainieren jeden Freitag ab 16.00 Uhr auf unseren Plätzen **24 Kinder in fünf verschiedenen Teams** über fast alle Altersgruppen (**5 bis 19 Jahre**). Von den Bambinis in der **U7** über die Kids in der **U9** und der **U13** bis zu den Youngsters in der **U17** und der **U19** sind die Teams durchgehend mit jeweils 4-6 Spieler*innen besetzt. Damit sind wir zu anderen, vergleichbaren Vereinen in der Region sehr gut aufgestellt und in den Sportgeschäften reibt man sich freudig die Hände und alle fragen uns, was da wohl gerade in Colmberg los sei, zumal auch im Erwachsenenbereich mit „ehemaligen und Neuen“ deutliche Zuwächse – auch für den Hauptverein – zu verzeichnen sind.

Gleich an dieser Stelle ein ganz besonderer Dank an ALLE – inkl der Vorstandschaft der Abteilung Tennis UND des TSV, die diesen „Kraftakt“ bisher so toll unterstützen.

Im Vordergrund stand in diesem Jahr einerseits den **Spaß** und den **Spirit** aus dem Kernteam im Vorjahr in die große Gruppe zu übertragen und anderer-seits eine gute Mischung zwischen **Spiel** und (Tennis-) **Sport** beizubehalten. Dabei orientieren wir uns an dem **"Play & Stay"** Konzept der Talentinos des BTV und arbeiten hier mit dem bayerischen Landesverband des DTB zusammen. Dass der Übergang aber so reibungslos geklappt hat, war auch deswegen möglich, weil sich unsere Cracks aus der Vorjahrestuppe zu Gunsten der Neuzugänge geduldig zurückgenommen haben -- **echter Teamgeist und sehr anständig**.

Auf dieser Welle surfend haben wir nun auch erstmalig mit Hallentraining begonnen, ebenfalls ein Novum in der Tennisabteilung und wiederum nur deshalb möglich , weil **Harald Sindel** sowohl die Organisation und auch das Training komplett übernommen hat. Dazu hat uns der Hauptverein freundlicherweise zwei Belegungs-plätze in unserer Schulturnhalle reserviert. Danke an Harald, an den TSV und die Gemeinde für diese Möglichkeit. Sie wird mit Begeisterung angenommen.

Apropos Danke nochmals -- wenn wir schon dabei sind, möchten wir uns ganz herzlich bei allen Mitstreitern bedanken. Allen voran beim Trainer-team unter der Leitung/Organsitaion/Training von **Harald Sindel** und seinen „Mitstreitern*in **Sandra Klein** , **Heico Sindel** und **Ernst Sindel**, die eigentlich alle „nur aushelfen“ wollten, um dann mit all ihrer Erfahrung sehr konstant, kompetent und kurzweilig die Jugend maßgeblich mit aufzubauen. Dazu konnten wir auch auf **Rolf Fütterer** und **Wolfgang Straub** zählen und **Erhard Schäffer** hat uns immer punktgenau die notwendige Ausrüstung besorgt, ohne die wir ziemlich aufgeschmissen gewesen wären und auch an **Horst Liebich**, der immer zur Verfügung steht wenn er helfen kann. Nicht zu vergessen **Markus Erlinger**, der vorher die Jugend über viele Jahre betreut hat. Und natürlich braucht es eine Familie im Hintergrund, die das alles nicht nur mitmacht, sondern immer wieder auch berät und beflügelt, aber auch mal bremst und beruhigt. Wichtige Hände und Helfer – **auch zur Bewältigung des Theaterservices (Evi/Karin/Stefan/Horst/Ernst) seitens unserer Abteilung** - Danke einfach an alle die vielen „Helferlein im Vordergrund und im Hintergrund“ !!!

Viel Spaß und auch einen erheblichen Beitrag zur weiteren , positiven Entwicklung hat uns sicher auch das „Jedermanns-Zufallsturnier“ gebracht und der „abendlich/nächtliche Ausklang“ bei Grill und Weinprobe mit **Sommelier und Mitglied Oliver Bönsch** war die Krönung eine gelungenen Tennistages und macht Lust auf mehr....er und **Nadine** sind auch für ihr tolles Catering (gesponsert) berühmt...Geselligkeit soll mit oben stehen.....

Nach der Wintersaison in der Halle, haben wir uns für die kommende Sommersaison 2020 bereits einiges vorgenommen. Wir planen weitere Aktivitäten (vereinsinterne Turniere/Ranglisten Events/erste Freundschaftsspiele). **Dazu benötigen wir jedoch noch weitere Trainer und Unterstützung, vor allem auch die der Eltern, ohne die das nur sehr schwer bis überhaupt nicht realisierbar sein wird.** Mal sehen ob's klappt, wir bleiben total optimistisch.....und auch zu den notwendigen Platzarbeiten zählen wir auf zahlreiche Beteiligung.....

Zum Schluss noch ein weiterer Aspekt, der uns in der Abteilung sehr freut. Im Zuge der vielen Neuzugänge im Jugendbereich haben wir auch **neue Mitglieder im Erwachsenenbereich** gewinnen können, unter anderem auch einige Familien, die nun abends oder am Wochenende noch ein paar Schläge machen um den Arbeits- oder Schultag ausklingen zu lassen. Um den Einstieg für unsere Neuen zu erleichtern wurden kurzerhand Trainerstunden organisiert und für die Mitglieder in eine **Ballmaschine** und eine **Tenniswand** investiert. Weitere Investitionen werden wir für die schrittweise Renovierung der gesamten Anlage einsetzen. Konkret in der Planung , bzw. bereits in der (Teil)Umsetzung ist die dringend notwendige Neugestaltung unseres Geräteschuppens. Hier steht uns unser „Bauleiter“ Georg Ziegler mit Rat , Tat , Werkstatt und seinem Fachwissen zur Seite und auch der TSV unterstützt unsere Aktivitäten wo er kann.

Kurz gesagt an ALLE Unterstützer und Helfer– **DANKE** und **SEHR COOL!** :-)

Allen Mitspieler*innen, Spieler*innen, "Vereins-meier*innen" und allen, die sich mit uns freuen sowie allen, die das jetzt tapfer bis zum Ende gelesen haben, wünschen wir ein erfolgreiches , sportliches Jahr mit viel Spaß und Gesundheit auf allen Ebenen.

Eure „TENNISLER 2020“