

# TV NENDINGEN

JAHRESBROSCHÜRE 2022



HANDBALL



TISCHTENNIS



TURNEN



# START > DEINE ZUKUNFT

„Ein starkes Team, spannende Aufgaben und Produkte mit der Technologie von morgen – so macht Ausbildung Spaß.“

Elena, Ausbildung zur Industriemechanikerin

# STARTMARQUARDT



WWW.KOMM-ZU-MARQUARDT.DE

Egal, ob Du Dich für die Ausbildung oder ein Studium entscheidest, Marquardt bietet Dir in modernsten Ausbildungsräumen alles für den perfekten Karrierestart in vielen technischen und kaufmännischen Berufen. Als global agierender Mechatronik-Spezialist entwickeln wir Zukunftslösungen für die Schnittstelle zwischen Mensch und Technik. In einem jungen, engagierten Team arbeiten wir an faszinierenden Produkten für unsere Kunden aus den Bereichen Automotive, Haustechnik und Elektrowerkzeuge.

Kontakt: Ausbildungsleiter  
Steffen Rudischhauser · 07424 99-26 41



## INHALTSVERZEICHNIS

- **VORWORT DES VORSTANDS** 4
- **EHRUNGEN/VERABSCHIEDUNGEN** 7
- **NACHRUFE** 9
- **UNSER VEREIN IN ZAHLEN** 10
- **GESAMTVORSTANDSCHAFT** 11
- **FREIWILLIGES SOZIALES JAHR** 12
- **EHRENAMT** 14
- **SERVICEBÜRO/VEREINSHEIM** 19
- **TV EVENTS** 24
  - Volksritt 24
  - Handballaktionstag 25
  - Kinderferienprogramm 26
  - Waldfest 28
  - Hackepeter 29
- **TRAININGSZEITEN** 30
- **ABTL. TISCHTENNIS** 32
- **ABTL. HANDBALL** 34
- **ABTL. TURNEN** 36
  - Turnschlumpfe/ELKiTu 39
  - Vorschulturnen 40
  - Tanzmäuse 43
  - Kinderturnen 45
  - Rope Skipping 47
  - For Ballplayers 51
  - Fit für Männer 53
- **KURSANGEBOTE**
  - Strong Nation 55
  - Bodyworkout 56
  - Fit Mix 57
  - Pilates 59
  - Rücken Fit/Rückenschule 61
  - Yoga 63
- **SPONSOREN** 65
- **TERMINE 2022/2023** 65

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**  
TV Nendingen e.V.  
Am Sträßle 7 · 78532 Tuttlingen  
Tel: 07461-91075-01  
servicebuero@tvnendingen.de

**GESAMTHERSTELLUNG:**  
Typodruck GmbH & Co.KG  
Rudolf-Diesel-Str. 9  
78532 Tuttlingen  
Tel: 07461-96652-0  
www.typodruck.de  
info@typodruck.de

**AUFLAGE** 1.800 Exemplare  
**ERSCHEINUNG** 1mal jährlich  
**FOTOS** TV Nendingen, Privat  
**PIKTOGRAMME** freepik.com  
**SATZ & LAYOUT** Katrin Todtschinder, Elisa Möst

**REDAKTION** TV Nendingen, Privat



# LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE VEREINSMITGLIEDER,

endlich mal wieder ein fast normales Jahr in 2021/2022. Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu. Dank vieler Lockerungen von Corona-Regeln im Frühjahr konnten wir, zumindest 2022 ganz normal gestalten. Die Kurse und Sportangebote finden seit Jahresanfang wie gewohnt statt. Nach anfänglichen zögerlichen Anmeldungen haben wir im Laufe des Jahres volle Kurse zu verzeichnen. Die digitalen Trainingseinheiten sind komplett verschwunden. Die persönlichen Kontakte und Gespräche haben einfach gefehlt. Das ist Vereinskultur und soll hoffentlich wieder lange Zeit bestehen bleiben.

Das Vereinsheim ist beliebt wie nie zuvor. Viele Vermietungen wurden nachgeholt. Die Vermietungsquote ist wieder wie vor der Corona-Zeit. Geburtstagsfeiern, Firmenjubiläen, Tauf- und Kommunionsfeiern wurden durchgeführt.

Die Veranstaltungen „Unser Waldfest“ und „der Volksritt“ konnten nach 2jähriger Abstinenz wieder stattfinden. Man hat gemerkt, dass viele Leute die Chance genutzt haben wieder ihre Freiheiten genießen zu können. Für den Verein sind diese Veranstaltungen wichtig für die Präsenz und auch aus finanzieller Sicht. Ebenso zu erwähnen gilt noch unser traditionelles „Hackepeter“-Event vor den Sommerferien. Auch hier haben wir eine hohe Anzahl von „alten“ Gesichtern sehen können.

Stolz können wir weiterhin auf unsere Sponsoren sein. Sie haben uns über die zwei finanziell

schwierigen Corona-Jahre die Treue gehalten. Vielen Dank hierfür. Durch die erhöhte Präsenz des Vereins und der Außenwirkung in und um Nendingen konnten wir in 2022 weitere Sponsoren gewinnen. Dies erleichtert uns auch das Vereinsleben. Wir können somit unter anderem den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die nötigen Sportgeräte beschaffen und uns immer auf dem aktuellen Stand halten.

Der Turnverein Nendingen ist ein gesunder Verein. Der TV Nendingen ist weiterhin der drittgrößte Verein in Tuttlingen. Die Mitgliederzahl erhöhte sich leicht auf 900. Hiervon sind 557 Erwachsene und 343 Kinder und Jugendliche. Die Hauptversammlung wurde von März auf 21. Oktober verschoben. Alle Ämter konnten wieder besetzt werden.

Wechsel gab es beim kaufmännischen Vorstand. Frank Schilling hört nach 5-jähriger Tätigkeit aus beruflichen Gründen in dieser Funktion auf. Davor war er mehrere Jahre im Ausschuss als Beigeordneter und Wirtschaftskassier tätig. Er wird uns aber weiterhin bei Veranstaltungen zur Seite stehen. Vielen Dank. Als Nachfolgerin wurde Anja Würthner gewählt. Anja Würthner begleitet den TV auch schon lange Jahre als Beisitzerin und seit zwei Jahren als Beigeordnete. Wir wünschen ihr bei ihrer neuen Aufgabe viel Erfolg. Durch dieses Aufrücken von Anja Würthner wurde Silvana Schiele als neue Beigeordnete des kaufmännischen Vorstands gewählt. Auch sie gehört schon lange zum Ausschuss.

Einen weiteren Wechsel gibt es bei unserer Schriftführerin. Andrea Härpfer hört nach 5 Jahren als Schriftführerin auf. Wir bedanken uns für die stets sehr ordentlichen Protokolle und das Verwalten des Schriftführerbuches. Auch hier konnte der TV die Stelle durch Nadine Haberer nachbesetzen.

In der Abteilung Handball hört Rafael Sattler als Abteilungsleiter nach 2 Jahren auf. Wir danken ihm für die Begleitung der Handballerinnen und Handballer. Die Abteilung Handball wird neu konzipiert. Deshalb werden nach Redaktionsschluss noch Gespräche geführt, um die Abteilung Handball neu auszurichten.

Bei der letzten Hauptversammlung wurde noch die Abteilung „Cornhole“ aufgenommen. Der bisherige Cornhole Nendingen e.V. wird zum Jahresende aufgelöst und geht in den Turnverein über. Der Turnverein verspricht sich mit dieser Aufnahme mehrere Synergieeffekte und ein weiteres Standbein. Es wird versucht in 2023 die Deutschen Meisterschaften im Cornhole nach Nendingen zu holen.

Das Herzstück des Turnvereins Nendingen ist und bleibt weiterhin das Servicebüro. Jutta Worms leitet das Servicebüro. Sie ist die Ansprechpartnerin für alle Anliegen von Mitgliedern, Übungsleitern, Ämtern und Verbänden. Sie kanalisiert die Anfragen und Arbeiten. Sie gibt diese an die verschiedenen AbteilungsleiterInnen und Vorstandsmitglieder weiter. Ebenso betreut Sie unsere FSJ'erin Jasmin

Krause, die bereits unsere 8. FSJ-Stelle innehat. Das FSJ „Schule und Sport“, beinhaltet wie der Name schon sagt Schule und Sport. Jasmin unterstützt den Verein zu 40% und die Donauschule zu 60%.

Aufgrund zahlreicher Angebote im Bereich Fitness, Turnen, Tischtennis, Cornhole und Handball kann der Verein den Breitensport weiter anbieten. Es ist uns weiterhin sehr wichtig ein breites Spektrum anbieten zu können, damit jedermann die Möglichkeit hat, aktiv Sport betreiben zu können.

Wir wünschen den Mitgliedern des TVN eine gute und vor allem eine gesunde Zeit.

Es grüßen

**Andreas Worms**  
Techn. Vorstand

**Anja Würthner**  
Kaufm. Vorstand





# Gut fürs Klima. Gut für die Region.

100 % Ökostrom für Freude beim Sport im TV Nendingen.



## EHRUNGEN/VERABSCHIEDUNGEN

### EHRUNGEN

Auf der letzten Jahreshauptversammlung durften wir folgende Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft ehren:

**25 JAHRE** Manuela Flad, Adrian Jäger, Josefine Knaus, Elfriede Martinic, Josefa Sattler und Clemens Seifried

Die doppelte und noch längere Zeit halten uns folgende Mitglieder die Treue:

**50 JAHRE** Christian Sattler, Marlene Schnell und Gerhard Wax

**70 JAHRE** Karl Sattler und Fritz Schilling

Dirk Heinisch erhielt eine Anerkennung für 20 Jahre Abteilungsleiter Tischtennis.



### VERABSCHIEDUNGEN

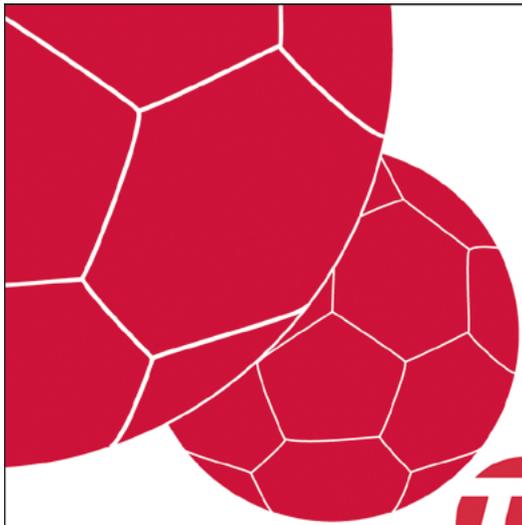
In diesem Jahr wurden folgende Mitglieder aus ihren Ämtern verabschiedet:

Andrea Härpfer (Schriftführerin für 5 Jahren)

Rafael Sattler (Abteilungsleiter Handball für 2 Jahre)

Selina Heyse (Kursleiterin FitMix und Power Yoga für 1 Jahr)

Wir danken Euch für Euren Einsatz und Engagement!



**Viel Erfolg wünscht :**

**TK TEKNO<sup>®</sup>**  
GERMANY

TEKNO-MEDICAL Optik-Chirurgie GmbH

# NACHRUF

Wir nehmen Abschied von unseren langjährigen Vereinsmitgliedern

<b>ALBERT SCHILLING</b>	† 28.11.2021
<b>ERWIN HABERER</b>	† 31.01.2022
<b>THEO WAX</b>	† 19.02.2022
<b>LUISE SCHILLING</b>	† 01.06.2022
<b>ARTHUR SCHIELE</b>	† 02.06.2022

Wir werden den Verstorbenen ein ehrendes Gedenken bewahren.

Turnverein Nendingen e.V.  
Der Vorstand



**erbrich hippo-dent<sup>®</sup>**



Hippodent Zahnbehandlungs-Instrumente  
Für: Kiefertiere und Reptilien  
nach Schaefer



erbrich hippo-dent  
Pferdeahn-Behandlung Komplett  
Für: Kiefertiere und Reptilien  
nach Schaefer



erbrich hippo-dent  
Chirurgische Instrumente

erbrich-instrumente GmbH  
Eugenstr. 33  
D-78532 Tuttlingen  
Germany

Tel.: ++49 (0) 7461 / 965730  
Fax: ++49 (0) 7461 / 9657320

www.erbrich-instruments.com  
e-mail: info@erbrich-instrumente.de



# UNSER VEREIN IN ZAHLEN

## 2022

ALTERSKLASSE	MÄNNLICH	WEIBLICH	GESAMT
Bis 6 Jahre	63	86	149
7 - 14 Jahre	54	90	144
15 - 18 Jahre	24	26	50
19 - 26 Jahre	19	45	64
27 - 40 Jahre	56	59	115
41 - 60 Jahre	78	113	191
Ab 61 Jahre	64	123	187
<b>GESAMT</b>	<b>358</b>	<b>542</b>	<b>900</b>



Tuttlingen • Spaichingen • Nendingen

Mühlheimer Str. 38  
Telefon 07461/72508

Tuttlingen • Bahnhofstraße 51  
Telefon 07461/2391

Spaichingen • in der "Rose"  
Telefon 07424/502162

Spitzqualität  
in großer  
Auswahl...



# GESAMTVORSTANDSCHAFT



ANJA WÜRTHNER  
kaufm. Vorsitzende



ANDREAS WORMS  
techn. Vorsitzender



SILVANA SCHIELE  
kaufm. Beigeordnete



STEFAN BETZLER  
techn. Beigeordneter



NADINE HABERER  
Schriftführerin



GABY SCHWARZ  
Kassier



XAVER SCHILLING  
1. Wirtschaftsführer



CHRISTOPH SCHIELE  
2. Wirtschaftsführer



DIRK HEINISCH  
Abteilungsleiter Tischtennis



JENNY BETZLER  
Abteilungsleiterin Turnen



FRANK SCHILLING  
Abteilungsleiter Handball



BERNADETTE AICHER  
Beisitzerin



BENEDIKT BÖRSIG  
Beisitzer



JONAS SCHWARZ  
Beisitzer



FRITZ HUBER  
Ehrenvorsitzender



PETER SAMEITH  
Ehrenvorsitzender



# MEIN FREIWILLIGES SOZIALES JAHR (FSJ) BEIM TURNVEREIN NENDINGEN

## Hallo liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Jasmin Krause, ich bin 16 Jahre alt und bin die neue FSJlerin im TV Nendingen für dieses Schuljahr. Ich komme aus Tuttlingen und hab auch dort meinen Realschulabschluss, auf der Herman Hesse Realschule, erfolgreich absolviert und freue mich nun auf meine neuen Aufgaben als FSJlerin.

Während meiner Zeit hier unterstütze ich die Lehrkräfte im Unterricht in der Schule und im Sportunterricht sowie der/die Trainer/innen im Vereinssport in der Donauhalle. Außerdem helfe ich Jutta Worms im Servicebüro und bei organisatorischen Aufgaben für die Vereinsveranstaltungen.

Ich freue mich bei meiner Aufgabe viele neue Leute kennen zu lernen und vor allem auf den Sport. Ich betreibe von klein auf viel Sport: Früher war ich in einer Zirkus-AG und momentan bin ich in der Lateinform und im Paartanz aktiv.

Gleich zu Anfang meines Jahres hier, werde ich ein Einführungsseminar in Albstadt auf der Sporthochschule absolvieren. Insgesamt werde ich auf 25 Bildungstagen sein, bei denen es um die wesentlichen Inhalte des FSJs geht, sowie um die Vorbereitung und Prüfung der C-Lizenz im Kindersport.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit

Eure FSJlerin 2022/23  
*Jasmin Krause*



## Wir suchen eine/n Freiwilligendienstleistende/n im Sport

Wir, der Turnverein Nendingen e. V. (anerkannte Einsatzstelle für die Freiwilligendienste im Sport), bieten dir die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) „Sport und Schule“ zu absolvieren.

Dafür suchen wir für das Schuljahr 2023/24 eine/n sportbegeisterte/n, engagierte/n und selbstbewusste/n Jugendliche/n im Alter von 18 bis 27 Jahren.

Wenn du...

- neue Erfahrungen sammeln und deine sozialen Kompetenzen stärken,
- Lehrer und Übungsleiter bei Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten für Kinder und Jugendliche im Verein und an Kooperationsschulen unterstützen,
- Projekte und Veranstaltungen (Ferienaktionen, Aktionstage an Schulen/Kindergärten) betreuen und bei vereinsadministrativen Tätigkeiten unterstützen sowie
- deine Eignung für einen sozialen, sportlichen Beruf oder das Lehramt überprüfen,
- nach der Schule etwas Praktisches machen möchtest und noch nicht weißt, welche Ausbildung oder welches Studium du ergreifen willst,

...dann bewirb dich für ein FSJ „Sport und Schule“!

Das solltest du mitbringen...

- eine abgeschlossene Schulausbildung
- Begeisterung für den Sport
- Spaß und Interesse an der Kinder- und Jugendarbeit im Sport
- Erfahrungen als Übungsleiter/in oder Erfahrungen im Verein
- Grundkenntnisse in MS-Office
- Eigeninitiative, hohe Teamfähigkeit, Engagement und Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem
- Organisationstalent und Einsatzbereitschaft

Wir bieten...

- ein abwechslungsreiches, verantwortungsvolles und arbeitsmarktneutrales Aufgabengebiet bei einer Vollzeitbeschäftigung von 38,5 Wochenstunden
- Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten in den Bereichen Trainings- und Bewegungslehre sowie im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Verein und Schule
- Möglichkeit zum Erwerb einer Übungsleiterlizenz im Breitensport im Rahmen von 25 Bildungstagen
- Einbindung in Verwaltungstätigkeiten wie auch in Projekt- und Veranstaltungsmanagement
- umfassende pädagogische Betreuung und Unterstützung
- Taschengeld in Höhe von 310€, ebenso 26 Urlaubstage

Wir freuen uns auf deine Bewerbung mit Lebenslauf, Lichtbild und Darstellung der bisherigen sportlichen Erfahrungen sowie einer kurzen Erklärung, warum du dich für ein FSJ interessierst.

Diese richtest du bitte an:  
Servicebüro TV Nendingen  
Am Sträßle 7  
78532 Tuttlingen  
E-Mail: [servicebuero@tvnendingen.de](mailto:servicebuero@tvnendingen.de)

Für Rückfragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.  
Telefonnummer Servicebüro: 07461/9107501  
Weitere Infos findest du unter [www.tvnendingen.de](http://www.tvnendingen.de)  
oder unter [www.bwsj.de](http://www.bwsj.de)



## EHRENAMT BEIM TURNVEREIN

### An alle Helfer bei den Vereinsfeiern!

Ohne die helfenden Hände, vom Auf/Abbau, Bewirtung, Organisatoren, Küchenfeen über Salatmacherinnen bis hin zu den eifrigen Kuchenspendern, könnten wir kein Event stemmen und auch keine Gäste glücklich machen.

Allen, die beim Turnverein Nendingen ehrenamtlich tätig sind, danken wir von Herzen!

Durch Euren Einsatz und Euer Engagement können wir den Kindern und Erwachsenen aus Nendingen und Umgebung eine sportliche Abwechslung zum Alltag anbieten. Mit vielen Ideen kommt Ihr wöchentlich in die Halle, um mit viel Spaß die Teilnehmer/innen vor neue Herausforderungen zu stellen.

Jeder Einsatz, egal ob es im Vereinsheim ist oder in der Sporthalle, wird immer wieder von

NAME: **Carmen Buschle**

ABTEILUNG: Turnschlumpfe, ELKUTU

IM VEREIN SEIT: 2019

EHRENAMTLICHE FUNKTION: ÜBUNGSLEITERIN

WIE BIST DU ZUM EHRENAMT GEKOMMEN?

Durch meine zwei Kinder. Wir sind selber bei den Turnschlumpfen und beim Eltern-Kind-Turnen. Ich habe schon immer gerne Sport gemacht und gebe das gerne an die Kleinen weiter. Gerne plane ich die Stunden vor und überlege mir neue Aufbauten.

WAS MOTIVIERT DICH AN DEINEN AUFGABEN?

Die strahlenden Kinderaugen, wenn sie sich freuen was wir aufbauen.

WOVON KONNTEST DU BISHER IN DEINER TÄTIGKEIT PROFITIEREN?

Ich schaue mir gerne bei anderen was ab und lerne dazu. Sei es bei den verschiedenen Stationen oder Fingerspielen am Ende der Stunde.



## EHRENAMT BEIM TURNVEREIN

dankbaren Augen – klein oder groß – bezahlt gemacht. In solchen Gruppen von Helfern und Übungsleitern findet sich immer wieder Gemeinschaftsgefühl und dass man gebraucht wird.

Ehrenamtliche Tätigkeiten oder auch nur einzelne Einsätze bedeuten natürlich nicht ein Amt oder Tätigkeit auf Lebenszeit zu übernehmen. Für jeden längeren Einsatz sind wir dankbar und bedauern es sehr, wenn ein

ehrenamtliches Mitglied oder Helfer wieder aufhört.

Damit wir unsere bisherigen Vereinsangebote weiterführen können, brauchen wir immer wieder Nachfolger:

### Wir brauchen DICH!

Melde Dich im Servicebüro, wenn Du Interesse hast Einsatz zu zeigen.

NAME: **Lia Beck**

ABTEILUNG: Rope Skipping

IM VEREIN SEIT: 2009

EHRENAMTLICHE FUNKTION:

Trainerin der kleinen und mittleren Rope Skipping Gruppe

WIE BIST DU ZUM EHRENAMT GEKOMMEN?

Ich bin selbst schon seit ich in der ersten Klasse bin Teil der Rope Skipping Gruppe. Als ich dann gefragt wurde ob ich Lust hätte mich als Trainerin zu engagieren, habe ich gerne zugesagt.

WAS MOTIVIERT DICH AN DEINEN AUFGABEN?

Ich weiß noch genau wie es damals für mich war und ich habe es geliebt, ich sehe es als meine Aufgabe den Mädels dasselbe Gefühl zu geben. Die Freude der Kinder und zu sehen wie motiviert sie sind, motiviert auch mich.

WOVON KONNTEST DU BISHER IN DEINER TÄTIGKEIT PROFITIEREN?

Ich konnte lernen mit den anderen Trainerinnen zusammen zu arbeiten und Auftritte zu organisieren. Außerdem, macht es mir Spaß eine konstante Aufgabe zu haben





## EHRENAMT BEIM TURNVEREIN



# Bäckerei Heinz



Konditorei | Café | Lebensmittel



## Hier genießen Sie echte Bäckerqualität!

Unsere süßen und herzhaften Snacks, Brot und Brötchen sowie fruchtige Kuchen und Torten können Sie auch in unserem gemütlichen Café genießen.

Bäckerei Heinz OHG  
Mühlheimer Str. 81/83  
78532 Tuttlingen-Nendingen

Tel. 0 74 61 / 25 23  
info@heinz-baekerei.de  
www.heinz-baekerei.de

Öffnungszeiten  
Mo – Fr 6 – 18 Uhr  
Sa 6 – 12 Uhr



Wir wünschen dem  
**TV Nendingen**  
stets viel Erfolg!

**deve**  
**med.**  
PARTNER  
FOR  
INSTRUMENTS

devemed GmbH  
take-off GewerbePark 30  
78579 Neuhausen ob Eck  
www.devemed.de



NAME: Christoph Schiele

ABTEILUNG: -

IM VEREIN SEIT: 1981

EHRENAMTLICHE FUNKTION:  
noch Stellvertretender Wirtschaftsführer

WIE BIST DU ZUM EHRENAMT GEKOMMEN?

Meine Frau war schon im Ehrenamt und ich habe immer wieder bei Veranstaltungen mitgeholfen. Dann wurde ich vom Wirtschaftsführer gefragt worden, ob ich ihn unterstützen und einige Aufgaben übernehmen könnte. Mit der Zeit wurde das dann immer mehr und mittlerweile übernehme ich bis auf große Veranstaltungen fast den kompletten Teil des Wirtschaftsführers..

WAS MOTIVIERT DICH AN DEINEN AUFGABEN?

Das Wissen, dass ich dem Verein und somit den kleinen und großen Mitgliedern etwas Gutes tun kann, ist ein Ansporn. Ein Verein lebt vom Ehrenamt und nur wenn die Mitglieder und mit dem Verein verbundene Menschen sich wohl fühlen hat er eine Zukunft.

Außerdem habe ich als Kind die Zeit miterlebt, als es jedes Wochenende noch einen Wirtschaftsbetrieb durch ehrenamtliche Helfer gab. Die Zeiten haben sich geändert, aber es ist nach wie vor wichtig, dass Besucher im Vereinsheim oder bei Veranstaltung sich wohl fühlen.

WOVON KONNTEST DU BISHER IN DEINER TÄTIGKEIT PROFITIEREN?

Ohne Unterstützung in der Familie ist ein Ehrenamt nicht möglich. Und da meine Frau auch im Ehrenamt ist, profitiere ich da natürlich sehr von.

Außerdem profitiere ich immer wieder von der Gemeinschaft aus Vorstandschaft und sonstigen Helfern. Nur eine Gemeinschaft, die zusammen arbeitet, ist angenehm und macht Spaß.



## Fokussiert und konzentriert Im Sport und in der Medizintechnologie.

Aesculap ist eine Chirurgie-Sparte von B. Braun und bietet Lösungen für chirurgische und interventionelle Kernprozesse. Als eines der weltweit führenden Unternehmen der Medizintechnologie schützt und verbessert B. Braun die Gesundheit von Menschen auf der ganzen Welt. Seit über 180 Jahren handelt das Unternehmen immer mit Blick auf nachfolgende Generationen. Als „Bürger dieser Gesellschaft“ fühlen wir uns eng mit der Region verbunden und übernehmen Verantwortung.

Aesculap AG - part of the B. Braun Group | [www.aesculap.de](http://www.aesculap.de)



Hallo zusammen,

*vielen läuft immer mehr „online“. Wir versuchen uns über unsere Homepage immer besser anzupassen. Sei es die Anmeldungen für Sportangebote oder die Mitgliedschaft, unser Kalender, die Events, Sportstunden und Vermietungen unseres TV-Heims. Schaut einfach mal auf unsere Homepage, die kennt keine Öffnungszeiten.*

*Und für alle, die doch lieber telefonisch oder persönlich ihre Angelegenheiten erledigen wollen, steht die Tür des Servicebüros weiterhin offen.*

*Mit unseren Formularen möchten wir niemanden unnötig quälen. Um die Übersicht über die vielen Sportangebote und Teilnehmer zu behalten, ist es wichtig, dass die Anmeldeformulare für die Kurse wie auch das Formular „Kindersportangebot“ abgegeben wird. Schließlich möchten wir keine über-vollen Kurse oder ein vergessenes Kind bei der Weihnachtsfeier.*

*Wir danken Euch für Eure Mitarbeit!*



A-IM22014, Foto: master1305/freepik.com

### UNSERE FAQS:

#### DU WILLST MITGLIED WERDEN?

Du bekommst über unsere Homepage, im Servicebüro oder direkt beim Übungsleiter / Trainer das Anmeldeformular. Dieses bitte vollständig ausgefüllt im Servicebüro oder beim Übungsleiter abgeben.

#### ÄNDERUNGEN BEI DEINEN STAMMDATEN

Wenn sich bei Dir Änderungen ergeben, wie z. B. Namen, Adresse oder Bankdaten, teile uns das bitte zeitnah mit. Eine schriftliche Mitteilung per E-Mail oder Brief ans Servicebüro ist vollkommen ausreichend. Gerne könnt Ihr auch das Anmelde-/Änderungsformular auf unserer Homepage verwenden.

#### KÜNDIGUNG DER MITGLIEDSCHAFT

Zum Jahresende mit einer einmonatigen Kündigungsfrist ist es möglich die Mitgliedschaft zu beenden. Das Schreiben (Brief oder Email) sollte demnach bis spätestens 30.11. des laufenden Jahres im Servicebüro eingetroffen sein.

Um Missverständnisse vorzubeugen: Kündigungen bitte immer schriftlich einreichen! Mündliche Kündigungen beim Übungsleiter / Trainer oder über Telefon sind nicht gültig! Ihr bekommt bei einer Kündigung immer eine Bestätigung, wenn diese nicht bei Euch eintrifft, bitte nochmal nachfragen!

#### SPORTUNFALL – SCHADENMELDUNG

Wenn Du Dich im Rahmen eines Trainings, Wettkampfes oder eines Kurses eine Verletzung zuziehst oder einen Unfall hast, wende Dich bitte umgehend an das Servicebüro.



**FINGERHAUS**  
EIN QUALITÄTSBEGRIFF

**Moderne Architektur.  
Attraktive Angebote.  
Innovative Heiztechnik.  
Neue Häuser.**

Beratungsbüro Tuttlingen  
Honbergstr. 23 · 78532 Tuttlingen  
Tel. 07461 9100-490  
juergen.buschle@fingerhaus.com      www.fingerhaus.de



**Wir sind Partner  
des Sports.  
Kompetent. Verlässlich.**

Als Ihr kompetenter Berater vor Ort biete ich Ihnen das komplette Vorsorge-Angebot aus einer Hand. Nutzen Sie meine Erfahrung in den Bereichen Versicherungen, Altersvorsorge und Investmentanlagen.

Ich berate Sie individuell und fair. Sprechen Sie gleich mit mir – es lohnt sich für Sie!

**Versicherungsbüro Thilo Schilling**  
Königstr. 6 · 78532 Tuttlingen  
Telefon 07461 3445  
thilo.schilling@wuerttembergische.de  
www.wuerttembergische.de/thilo.schilling



**SERVICEBÜRO**

**JAHRESBEITRAG**

Jedes Jahr zum 10.04. werden die Mitgliedbeiträge per Lastschriftverfahren eingezogen. Die Jahresbeiträge seit 2021 sind wie folgt. Du findest sie auch auf dem Anmeldeformular auf unserer Homepage.

Beitragsklasse	Beitrag
Kinder bis 13 Jahre	24,00 €
Jugendliche bis 17 Jahre	29,00 €
Erwachsene	46,00 €
Familien	80,00 €
Senioren ab 65 Jahre	18,00 €

**TEILNAHME AN UNSEREM SPORTANGEBOT**

Unser Sportangebot präsentieren wir Euch auf der Homepage oder im September oder Januar zum Start der Kurse und Trainingseinheiten im „donnerstags“. **Auf unserer Homepage findet Ihr alle nötigen FORMULARE**, oder fragt im Servicebüro an.

**Sportangebot für Kinder und Vereinsangebote für Erwachsene**

Wenn Euer Kind an einem Vereinsangebot teilnehmen möchte, darf es jederzeit gerne zum Schnuppern in die Stunde kommen. Für eine weitere Teilnahme füllt bitte das Formular „Anmeldung KIN- DER“ aus. Zu finden ist es auf der Homepage oder im Servicebüro.

Wer die Vereinsangebote für Erwachsene nutzen möchte, darf sich entweder direkt an den Übungsleiter oder ans Servicebüro wenden. Gerne wird von dort der Kontakt hergestellt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass eine Teilnahme an den Vereinsangeboten eine Mitgliedschaft in unserem Verein voraussetzt. Wer noch kein Mitglied ist, aber gerne das Sportangebot machen möchte: einfach das Formular „Mitglied werden“ ausfüllen.

**Kursangebot für Erwachsene**

Vor Beginn der Kurse (Januar/September) meldet Euch bitte mit entsprechendem Anmeldeformular des Wunschkurses im Servicebüro an. Da wir die Kurse in kleineren Übungseinheiten anbieten wollen, werden wir in Zukunft die Kursgebühren per Lastschrift einziehen. Rückerstattungen wegen Krankheit oder anderem sind nach Beginn des Kurses leider nicht mehr möglich. Wir bitten hier um Verständnis. Beginn der neuen Kurse sind Januar und September.

Die Kosten für unsere einzelnen Kursstunden (60 Min.) sind wie folgt:

Mitglieder	3,50 € / Übungseinheit
Nichtmitglieder	7,00 € / Übungseinheit

Fisch schwimmt  
-Vogel fliegt  
Andris baut

**ANDRIS**  
HOCH - und TIEFBAU



unglaublich  
auf **BAU**end

Dr. Karl-Storz-Str. 28  
78532 Tuttlingen

Tel. 07461-161200  
Fax 07461-161211

[www.andris-bau.de](http://www.andris-bau.de)



## VERMIETUNG DES VEREINSHEIMS

Der Turnverein Nendingen besitzt ein Vereinsheim auf dem Häldele neben dem Sportgelände. Das gut gepflegte Haus hat durch die vielen Fenster einen hellen Wirtschaftsraum, Nebenraum und Küche. Der Wirtschaftsraum fasst bis zu 50 Personen. Die gut ausgestattete Küche hat eine Spülmaschine, Herd und Ofen, Kühlschrank, Kaffeemaschine, Mikrowelle sowie einem umfangreichen Angebot an Geschirr und Gläser.



Der Wirtschaftsraum hat einen direkten Zugang zu unserer überdachten Sonnenterrasse mit Außen Grill. Im Außenbereich kann die Bestuhlung gewählt werden: Gartenmöbel oder Biergarten garnituren. Die hohe Hecke um die angrenzende Rasenfläche vermittelt eine private Atmosphäre die Bäume im Garten spenden genügend Schatten bei sonnigem Wetter. Nebenan befindet sich ein städtischer Spielplatz mit Schaukel und Sandkasten, der bei Familienfesten von den Kindern mit Freude angenommen wird.



Gerne vermieten wir unser Vereinsheim an Dich für Dein Privatfest!

Bei Terminanfragen und weiteren Vermietungsbestimmungen wende Dich bitte an unser Servicebüro oder an unseren Wirtschaftsführer.



**KONTAKT**  
[servicebuero@tvnendingen.de](mailto:servicebuero@tvnendingen.de)  
[wirtschaftfuehrer@tvnendingen.de](mailto:wirtschaftfuehrer@tvnendingen.de)  
Tel: 07461-9107501

### UNSERE ADRESSE:

Servicebüro TV Nendingen  
Am Sträßle 7 · 78532 Tuttlingen  
Tel: 07461/9107501  
[servicebuero@tvnendingen.de](mailto:servicebuero@tvnendingen.de)  
[www.tvnendingen.de](http://www.tvnendingen.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag: 17.30 – 20.00 Uhr  
Dienstag: 08.30 – 12.30 Uhr  
Mittwoch: 08.30 – 12.30 Uhr  
Donnerstag: 08.30 – 12.00 Uhr

## ALLE EVENTS KONNTEN WIR IN DEN LETZTEN 12 MONATEN NICHT DURCHFÜHREN:

- Nendinger Weihnachtsmarkt (2021)
- TV Kinderweihnachtsfeier (2021):  
Die Kinderweihnachtsfeier hat leider nicht stattgefunden, aber unsere fleißigen Wichtel des TV-Nikolaus waren unterwegs und haben den aktiven TV-Kindern eine kuschelige Kleinigkeit vor die Tür gelegt. (Fleecedecken)
- Helferfest (2022)
- Unterstützung durch Kaffee-und-Kuchen-Verkauf beim Bobbycar-Rennen des VfL Nendingen (2022)

... aber dann ging es wieder los!



## VOLKSRITT 2022

Nach zwei Jahren Pause haben sich für den Volksritt über 100 Reiter nach den vier absolvierten Stationen bei unserem Vereinsheim eingefunden. Bei der Siegerehrung wurde unter anderem dem Reiter mit der weitesten Anfahrt – aus dem ca. 460 km entfernten Marburg – ein Pokal überreicht.

Den Nachmittag über spielte die Band „Franz&Friends“ passende Countrymusik, und manch einer schwang sogar das Tanzbein. Unsere Auswahl an warmen Speisen und das Kaffee-Kuchen-Angebot wurden gut angenommen. Über die zahlreichen Gäste aus Nendingen und Umgebung haben wir uns sehr gefreut.

Wir danken allen für den Besuch bei uns und natürlich allen Helfern!



Am 15.10.2021 konnte der Handballaktionstag HWV's wieder stattfinden unter dem Motto „Lauf dich frei! Ich spiel' dich an“. Schulen aus ganz Baden-Württemberg haben sich daran beteiligt; wie auch die Donauschule in Nendingen.

Insgesamt haben 53 Schülerinnen und Schüler der zweiten und dritten Klasse von der Grundschule Nendingen an diesem Grundschulaktionstag teilgenommen. Dabei hatten sie die Gelegenheit die Sportart Handball spielerisch kennenzulernen.

Die Kinder durften sich an verschiedenen Stationen und Mannschaftsspielen probie-

ren und ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen. Bei den Spielen und Stationen stand die Koordination und Geschicklichkeit mit dem Ball sowie das gemeinsame Spielen im Team im Vordergrund.

Mit Spiel und Spaß konnte den Kindern die Sportart Handball näher gebracht werden. Zum Abschluss hat jedes Kind sein absolviertes Spielabzeichen und eine Urkunde bekommen.

Ein besonderer Dank geht an die freiwilligen Helfer und den FSJler des TV Nendingen.





## KINDERFERIENPROGRAMM 2022

### SCHNITZELJAGD ÜBERS HÄLDELE

Am 24.08.2022 hat der TVN das Kinderferienprogramm „Schnitzeljagd übers Häldele“ durchgeführt. Um 14 Uhr war der Treffpunkt für die 15 angemeldeten Kinder. Diese waren sehr gespannt was sie erwarten würde.

Jedes Kind wurde mit einem kleinen Kompass ausgestattet. Schließlich sollten die Kinder auch was lernen. Los ging es Richtung Süden zum Steinkreuz. Von dort Richtung Westen bis zum Rundweg um den „Hornstoa“. Die Strecke

beinhaltete mehrere Aufgaben, um auf ein Lösungswort zu kommen. Das Lösungswort ergab den Ort wo der Schatz versteckt ist.

Die Kinder mussten Fragen rund um das Ort beantworten (Gründer von Nendingen, die 5 Kapellen und auch erraten, welches das älteste Gebäude in Nendingen ist).

Desweiteren gab es auch praktische Aufgaben. Mit einem 20m-Maßband, Meterstab und



## KINDERFERIENPROGRAMM 2022

Schneidermaßband mussten Entfernungen gemessen und auch Bäume vermessen werden. Es mussten auch Tiere im Wald gefunden werden.

Die Hauptaufgabe war ein Lagerfeuer zu erbauen und welche Dinge dafür wichtig sind. Leider konnten wir diese dann nicht anzünden wegen der Waldbrandgefahr. Dennoch war es ein kurzweiliger Nachmittag. Nachdem das Lösungswort wie erwartet von den Kindern

rausgefunden war, ging es zum „Antonius“. Dort war der Schatz versteckt und die Kinder konnten eine große Schatzkiste mit zum Vereinsheim tragen. In der Schatzkiste war für jeden Teilnehmer ein Geschenk. Abschließend gab es noch leckere Familienpizza. Die Kinder wurden um ca. 18 Uhr verabschiedet.

Der TV Nendingen bedankt sich für die zahlreichen Teilnehmer und auch bei den Helfern, die für ein gelungenes Ferienprogramm sorgten





## WALDFEST 2022

Nach zwei Jahren Pause konnten wir endlich wieder unser Waldfest stattfinden lassen und bei sonnigem Wetter zahlreiche Besucher willkommen heißen!

Bei der traditionellen Kinderolympiade hatten 111 Kinder – absolute Rekordteilnahme! - bei den zehn verschiedenen Stationen die Gelegenheit ihre sportlichen Fähigkeiten zu testen und Spaß zu haben. Nach Schließen der Spielstraße wurden sie mit Medaille und Urkunde sowie einem kleinen Geschenk für ihre Leistungen belohnt.

Endlich konnten auch wieder Auftritte der Abteilung Turnen präsentiert werden: Die Vorführung der vielen Tanzmäuse mit ihren Pompons wurde von den Zuschauern begeistert beklatscht, ebenso unsere jüngsten Rope-Skip-

ping-Mädchen mit ihren kreativen Sprungkombinationen durften sich an viel Applaus erfreuen.

Unser Angebot für das leibliche Wohl wurde sehr gut angenommen und unsere Helfer haben für die Zufriedenheit der Gäste alles gegeben.

Der Turnverein Nendingen möchte für dieses gelungene Vereinsfest allen Helfern von den Spielstationen über die Salatmacherinnen, den vielen Helfern beim Essen und den Getränken, den Küchenfeen, den Bedienung und Kassierern, den Kuchen Spendern, den Organisatoren bis zu den Helfern für Auf-/Abbau ein recht herzliches Dankeschön aussprechen.

Und Danke, dass wir Sie als Gast bei uns begrüßen durften!



## HACKEPETER 2022

Am Montag, den 01. August 2022, fand wieder unser traditionelles Hackepeter- und Fleischkäseessen im TV-Heim auf dem Häldele statt.

Auch in diesem Jahr konnten wir erfreulicherweise wieder zahlreiche Gäste begrüßen und einen sonnigen und gesprächigen Tag genießen. Durch die vielen Besucher war die Terrasse schnell belegt und einige mussten trotz des schönen Wetters in den Innenbereich ausweichen. Wie schon die Jahre zuvor gab es auch Kaffee und selbstgebackenen Kuchen für alle, die nach dem herzhaften Schmaus einen Nachschmaus wollten.

Alles in allem war es ein sehr schöner und erfolgreicher Ferienbeginn.

An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an all unsere Gäste und vor allem auch an die Helfer, ohne dies es natürlich nicht möglich wäre, diese Tradition aufrecht zu erhalten.

Schon jetzt freuen wir uns auf das kommende Jahr und hoffen, dass wieder viele von Euch den Weg auf das Häldele antreten werden, um in geselliger Runde den Ferienbeginn mit uns zu starten.

*Euer Wirteteam*





# TRAININGSZEITEN

## SPORTANGEBOT FÜR KINDER/JUGENDLICHE

SPORTART	TAG	ZEIT	ALTER	ÜBUNGSORT	ÜBUNGSLEITER
Tanzmäuse	Montag	16.15 - 17.15	4 - 5	Donauhalle-Mehrzweckhalle-Bühne	Alessandra Seeh Olga Schilling
Vorschulkinderturnen	Montag	16.15 - 17.00	4 - 6	Donau-Sporthalle	Simone Wagner-Bacher Carolyn Hammer Melami Zeitler
Rope Skipping Kleine	Montag	17.00 - 18.00	6 - 10	Donau-Sporthalle	Fabienne Winter Lia Beck Jolie Akarpinar Marie Schnekenburger Eva Webler
T-Tennis	Dienstag	19.30 - 20.30	11 - 18	Donauhalle-Mehrzweckhalle	Rolf Kammerlander
Minihandball	Mittwoch	16.10 - 17.10	4 - 7	Donau-Sporthalle	Susanne Schilling Stephanie Schwarz
Kinderturnen	Mittwoch	17.10 - 18.10	6 - 10	Donau-Sporthalle	Nina Hagen Janice Stender
Turnschlumpfe	Donnerstag	9.00 - 10.00	1 - 3	Donau-Sporthalle	Alexandra Samara Carmen Buschle
Rope Skipping Mittlere	Donnerstag	18.30 - 20.00	11 - 15	Donau-Mehrzweckhalle	Elisa Möst Fabienne Winter Lia Beck
For Ballplayers	Freitag	15.00 - 16.00	12 - 16	Donau-Sporthalle	Patricia Leipzig-Abad
ELKITU	Freitag	16.00 - 17.00	2,5 - 4	Donau-Sporthalle	Alexandra Samara Carmen Buschle

## SPORTANGEBOT FÜR ERWACHSENE

SPORTART	TAG	ZEIT		ÜBUNGSORT	ÜBUNGSLEITER
FitMix	Montag	17.00 - 18.00	Kursangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Sonja Fürderer
Rückenfit	Montag	18.15 - 19.15	Kursangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Isa Brückler
Yoga	Montag	18.30 - 20.00	Kursangebot	Donauschule	Simone Neubrand
Handball Damen I	Montag	19.00 - 20.30	Vereinsangebot	LURS-Halle Tuttlingen	Kai-Uwe Vorwalder
STRONG Nation	Dienstag	18.15 - 19.15	Kursangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Susanne Diefenbacher
T-Tennis	Dienstag	19.30 - 22.00	Vereinsangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Dirk Heinisch
Rückenschule 1	Mittwoch	08.50 - 09.50	Kursangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Manuela Schwarz
Rückenschule 2	Mittwoch	10.00 - 11.00	Kursangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Manuela Schwarz
Pilates 1	Mittwoch	17.15 - 18.15	Kursangebot	Donau-Bühne	Patricia Leipzig-Abad
Pilates 2	Mittwoch	18.20 - 19.20	Kursangebot	Donau-Bühne	Patricia Leipzig-Abad
Bodyworkout	Mittwoch	19.30 - 20.30	Kursangebot	temporär nicht verfügbar	
Handball Damen I	Mittwoch	20.00 - 21.30	Vereinsangebot	Donau-Sporthalle	Kai-Uwe Vorwalder
Fit für Männer	Donnerstag	20.00 - 21.30	Vereinsangebot	Donau-Sporthalle	Xaver Schilling
Rope Skipping Große	Freitag	18.30 - 20.00	Vereinsangebot	Donau-Mehrzweckhalle	Lea Bauer



# ABTL. TISCHTENNIS

## TRAININGSZEITEN JUGEND UND HERREN:

Dienstags 19.30 – 20.30 Uhr | Mehrzweckhalle | 11 – 18 Jahre

Dienstags 20.30 – 22.00 Uhr | Mehrzweckhalle

Die durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursachte Pandemie führte Ende November 2021 erneut zur Unterbrechung des Spielbetriebes 2021/2022. Die zu diesem Zeitpunkt noch ausstehenden Spiele der Vorrunde wurden einstweilen auf einen unbestimmten Termin verlegt. Anfang Januar 2022 beschloss der TTBW die Saison 2021/2022 als Einfachrunde durchzuführen. Das letzte noch ausstehende Spiel wurde dann im März 2022 ausgetragen. Die Saison wurde wie folgt gewertet:

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
▲ 1	TG Schwenningen III	8	7	0	1	69:28	+41	14:2
2	SG Deißlingen	8	6	0	2	67:45	+22	12:4
3	TV Nendingen	8	6	0	2	62:44	+18	12:4
4	TSV Nusplingen IV	8	4	0	4	55:50	+5	8:8
5	TV Aldingen II	8	4	0	4	48:55	-7	8:8
6	TTC Villingen	8	3	0	5	44:57	-13	6:10
7	TTC Wehingen	8	2	1	5	47:58	-11	5:11
8	TTC Spaichingen II	8	2	1	5	49:66	-17	5:11
▼ 9	TG Weigheim	8	1	0	7	29:67	-38	2:14

Die Herrenmannschaft verpasste knapp den zweiten Platz und damit die Teilnahme an der Aufstiegsrelegation. Bei der Klasseneinteilung für die Saison 2022/2023 wurde die Herrenmannschaft in die nächsthöhere Bezirksklasse einsortiert, da es durch Streichungen und Verzicht auf einen freien Platz in der oberen Spielklasse gab. Der nachträgliche Aufstieg war eine schöne Überraschung. Die Bezirksklasse ist sehr stark besetzt. Ausschließliches Ziel ist, den Abstieg zu vermeiden. Es ist eine spannende und auch harte Saison zu erwarten. Ob die nächste Welle der Pandemie wieder Auswirkungen auf den laufenden Spielbetrieb hat, bleibt abzuwarten. Ebenso ist unklar, ob der Ukraine-Krieg und die Energiekrise einen durchgehenden Spielbetrieb zulassen, wenn ggf. Sporthallen geschlossen werden.

Das Training konnte an Ende Januar 2022 wieder regelmäßig stattfinden. Sehr erfreulich ist, dass so ziemlich alle Spieler und Spielerinnen wieder den Weg in das Training gefunden haben.

Die Abteilung veranstaltete Anfang September

2022 zum 31. Mal ihre jährlichen Vereinsmeisterschaften. Bei den Herren gab es durchweg nur hochklassige, spannende und dramatische Spiele. Nach längerer Zeit wurde wieder im Modus „Jeder-gegen-Jeden“ gespielt. Nach intensiven Spielstunden setzte sich der Titelverteidiger Alexander Bihlmayer durch und holte seinen dritten Titel in Folge. Insgesamt ist er nun bereits vierfacher Titelträger. Zweiter wurde Altmeister Rolf Kammerlander gefolgt von Martin Kremser und Roland Manz. Die weiteren Platzierungen: 5. Dirk Heinisch, 6. Thomas Schaz, 7. Johann Schmidt, 8. Maik Greiner, 9. Paul Mahlenbrey, 10. Markus Mahlenbrey.

Bei den Jugendvereinsmeisterschaften waren ebenfalls zahlreiche Spieler am Start. Bei den Mädchen gab es zwei Teilnehmerinnen. Es siegte Fabia Sauer vor Julia Bekavac. Sechs Teilnehmer gab es bei den Jungen. Gespielt wurde im Modus „Jeder-gegen-Jeden“, so dass jeder Spieler insgesamt fünf Spiele zu absolvieren hatte. Es entwickelten sich spannende Spiele und der Trainingseifer der vorangegangenen Wochen war deutlich in der Spielstärke zu erkennen. Souveräner Sieger



wurde Titelverteidiger Paul Mahlenbrey. Knapp geschlagen geben musste sich Mateo Bekavac, der den zweiten Platz belegte und nur gegen den Sieger verlor. Die weiteren Plätze: 3. Tim Vosseler, 4. Noah Schwarz, 5. Robert Wuckert, 6. Alessio Schiele.

Dirk Heinisch  
Abteilungsleiter





## ABTL. HANDBALL

Liebe Freunde, Fans und  
Gönner des Handballsports,

Die Handballabteilung ist in der Struktur gleich geblieben. Das Minihandball läuft weiter hin über den TV Nendingen. Susanne Schilling betreut die Minis und wird weiterhin durch Stephanie Schwarz unterstützt. Die Anzahl der Kinder liegt in der Regel zwischen 20 bis 28 Kindern. Hier wird der Grundstein für die Handballkarriere gelegt. Durch Corona bzw. durch die Ungewissheit fanden 2021/22 leider keine Veranstaltungen im Mini Handball statt.

Die zwei Damen Mannschaften und die Herren Mannschaft liefen 2021/2022 unter der HSG NTW. In der Saison 2021/22 waren 2 Damenmannschaften, 1 Herrenmannschaft und eine E- und F-Jugend gemischt im Spielbetrieb unterwegs.

Die Spielzeit 2021/22 wurde trotz Corona gestartet und wurde zum erst mal seit zwei Jahren nicht wieder unterbrochen.

Die F-Jugend hatte einen Spieltag und die E-Jugend vier Spieltage in denen der Spaß im Vordergrund stand.

Die Erste Damenmannschaft konnte in der Verbandsliga während dieser Spielzeit 6 Siege und zwei Unentschieden erringen und sich somit den vorletzten Platz sichern.

Die zweite Damen Mannschaft in der Bezirksliga sicherte sich während der Saison 3 Siege.

hervorheben möchte ich jedoch, dass die zweite Mannschaft immer wieder tatkräftig der ersten Mannschaft ausgeholfen hat.

Die Männer Mannschaft in der Kreisliga A konnte 4 Siege und ein Unentschieden erkämpfen.

Durch zahlreiche sehr schwere Verletzungen (beide Torhüter) konnten die letzten Spiele nicht mehr bestritten werden, wodurch die Chance genommen wurde eine bessere Tabellen Position zu erzielen.

In der Saison 22/23 wird es noch eine Damen Mannschaft geben, diese spielt in der Landesliga.

Die zweite Damen Mannschaft wurde aufgrund von Mangel an Spielerinnen nicht gemeldet. Eine Herren Mannschaft konnte für diese Saison auch nicht mehr gemeldet werden. Zu viele gaben ihr Karriereende in der HSG NTW bekannt, teilweise aufgrund von Verletzungen oder Mannschaftswechsel.

Ende Juli hat der Rundenabschluss aller drei aktiven HSG NTW Mannschaften stattgefunden.

Die neue Saison hat gerade erst begonnen.

Die Damen haben eine knappe Niederlage (19:22) erlitten.

Genauere Informationen zu den Spieltagen können der Presse oder der Homepage [www.hsgntw.de](http://www.hsgntw.de) entnommen werden.

Der Aufbau der Jugend wird weiterhin priorisiert.

Ende August hat die Abteilung Handball das Kinderferienprogramm erfolgreich durchgeführt. An dieser Stelle möchte ich mich recht herzlich bei Frank, Susanne Schilling und Sandra Rapp für die Unterstützung bedanken. Ohne eure Hilfe hätte das Kinderferienprogramm nicht stattfinden können.

Euer Abteilungsleiter  
Handball  
Rafael Sattler



## MINIHANDBALL

Minihandball | 4 - 7 Jahre | Mittwoch 16.10 Uhr - 17.10 Uhr | Sporthalle

In dieser Stunde soll die Freude an sportlicher Bewegung im Vordergrund stehen.

Unsere Stunde beginnt mit abwechslungsreichen Spielen, Laufübungen und wird mit Dehnübungen abgeschlossen.

Weiter geht es mit Geschicklichkeitsparcours und Übungen mit dem Ball, so werden die motorische Vielseitigkeit, sowie die koordinative Fähigkeit gefördert. Mit immer wiederkehrenden Übungen sehen die Kinder welche Fortschritte sie machen und welche Fähigkeiten sie haben.

Mit einem gemeinsamen Abschlusspiel möchten wir das Miteinander und Gemeinsame fördern. Gemeinsam gewinnen oder verlieren gehört zu einem Mannschaftssport wie Handball als wichtiger Bestandteil dazu und hilft auch bei der Persönlichkeitsentwicklung. Wir freuen uns auf jeden der mit uns gemeinsam Spaß mit dem Ball haben möchte.



Stephanie und Susanne





# ABTL. TURNEN

## JAHRESBERICHT

Die Turnabteilung ist mit ihren über 300 Mitgliedern weiterhin die stärkste Abteilung im Verein. Unser Anliegen ist es, dass Kinder und Erwachsene jeden Alters hier vor Ort einen attraktiven Sport betreiben können.

So können wir mit Turngruppen ab einem Alter von 1 Jahr bis Ende 4. Klasse sowie mit den Tanzmäusen von 3-5 Jahren einiges anbieten.

Dazu kommen noch unsere Roper – aufgeteilt in 3 Altersgruppen – und ganz neu „For Ballplayers“.

„For Ballplayers“ spricht alle Jugendlichen ab 12 Jahren an. Es werden hier gezielt Wurfübungen mit Bällen oder Stäben gemacht, immer mit dem Blick auf Kraft, Ausdauer und Bewegungen.

Auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz und können sich bei diversen Angeboten wie Rückenkursen, Pilates, Yoga, Bodyworkout, Fit-Mix, Strong und Fit für Männer fit halten.

Neben all den sportlichen Angeboten dürfen aber auch die vereinseigenen Festivitäten nicht vergessen werden:

Hier sei die alljährliche Kinderweihnachtsfeier erwähnt, welche letztes Jahr coronabedingt noch ausfallen musste, aber 2022 endlich wieder stattfinden darf.

Ebenso wie das traditionelle Waldfest im Juli, bei welchem wir dieses Jahr über 100 Kinder bei der Kinderolympiade begrüßen durften.

Die immerwährende Suche nach Übungsleitern hört auch dieses Jahr nicht auf – und so folgt auch dieses Mal wieder mein Appell an jeden der sich irgendwie engagieren möchten – zögert nicht euch zu melden, gerne auch mit eigenen Ideen!

Auch der Dank darf natürlich nicht zu kurz kommen!

Deshalb an alle Übungsleiter und Kursleiter – DANKE, dass Ihr euch so für den Verein engagiert!!!

**Jennifer Betzler**  
(Abteilungsleiterin)



Gesund ist, was bewegt.  
Wir bringen Bewegung ins Spiel.

Wir wünschen den Handballern  
der HSG NTW einen starken  
Start und ein erfolgreiches Finish!



## URNSCHLÜMPFE + ELKI TURNEN

Turnschlumpfe | (1 – 3 Jahre) | Donnerstag | 9.00 – 10.00 Uhr | Sporthalle

ELKI Turnen | (2 ½ - 4 Jahre) | Freitag | 16.00 – 17.00 Uhr | Sporthalle

Ob Oma, Opa, Onkel, Tante, Papa oder Mama, jeder kann mit seinem Kind – jederzeit- bei uns einsteigen.

Nach einem gemeinsamen Begrüßungslied und Aufwärmspiel bauen alle Erwachsenen – zusammen mit den Übungsleitern- die meist 3 Stationen auf, an denen sich die Kinder dann nach Lust und Laune aufhalten können. Da sowohl Kinder die gerade erst laufen gelernt haben aber auch diejenigen, die schon sehr vieles können, zurecht kommen sollen, werden immer Stationen aufgebaut, die für jeden bewältigbar sind, aber auch zugleich nicht ganz zu einfach sind für die Könner unter den Kleinen.

Kurz vor Ende wird dann gemeinsam abgebaut. Um einen gemeinsamen Abschluss zu haben, versammeln sich alle nochmal für ein Fingerspiel und ein Abschlusslied im Kreis.

### Alex und Carmen





# VORSCHUL-TURNEN

Vorschul-Turnen | (4 - 6 Jahre) | Montag | 16.15 - 17.00 Uhr | Sporthalle

Unser Vorschulturnen findet einmal in der Woche von 16:15 - 17:00 Uhr statt. Immer montags treffen wir uns in der Sporthalle, um gemeinsam eine erlebnis- und abwechslungsreiche Turnstunde zu verbringen. Die Hauptbestandteile dieser Stunde sind unter anderem das Fördern der Grundbewegungen wie z.B.: Rennen, Schaukeln, Springen, Rollen, Balancieren, usw. Außerdem werden Teamgeist, soziales Miteinander, Stärkung der Körperbeherrschung und -kraft und noch vieles mehr. Durch verschiedene Bewegungslandschaften, Spiele und Einzelübungen sind wir bemüht, den Kindern eine erlebnisreiche und auch auspowernde Stunde zu bieten. Bei uns kann jeder mitmachen! Egal ob sportlich oder auch noch etwas unsicher und zurückhaltend. An erster Stelle steht natürlich das Miteinander, Spaß und Freude an Bewegung. Wenn wir Dich neugierig gemacht haben, dann komm doch einfach mal bei uns vorbei. Nähere Infos gibt es über die Homepage oder direkt beim Servicebüro des TV.

Sportliche Grüße  
Simone, Caro & Melanie



## Wir verleihen Ihren Projekten Ausdruck

Kataloge · Broschüren · Prospekte · Flyer  
Blocks · Etiketten · Mailings · Briefpapier  
Visitenkarten · Postkarten · Klappkarten  
Bedienungsanleitungen und vieles mehr . . .

**TYP**  **DRUCK**

Digital- und Offsetdruckerei  
Rudolf-Diesel-Str. 9 · 78532 Tuttlingen  
Tel. 07461/96652-0  
info@typodruck.de · www.typodruck.de

# holz Häberlen Börsig

Industrieverpackungen | Kisten | Paletten | Logistikservice  
Abbundzentrum | Holzfachmarkt | Hobelwerkholz

**Häberlen-Börsig Verpackungs GmbH & Co. KG**

Stockacher Straße 122 | 78532 Tuttlingen

Tel. 07461 962 50 | Fax 07461 9625 25

[www.haerberlen-boersig.de](http://www.haerberlen-boersig.de) | [info@haerberlen-boersig.de](mailto:info@haerberlen-boersig.de)

**HIRSCH**  
PRIVATBRAUEREI SEIT 1792

## ALKOHELLFREI

**HIRSCH HELLES 0,0 %**  
AUCH OHNE ALKOHOL BERAUSCHEND GUT

*Alkoholfrei*  
**0,0%**

[www.hirschbrauerei.de](http://www.hirschbrauerei.de)

## TANZMÄUSE

Tanzmäuse | 4 – 6 Jahre | Montag 16.15 – 17.15 Uhr | Bühne

Ihr habt Lust Euch auf Musik zu bewegen und die Grundzüge einer Ballerina kennenzulernen?

Dann seid ihr bei den Tanzmäusen genau richtig.

Wir lernen altersgemäß angepasste, einfache Choreografien und haben einfach Spaß an der Musik.

**Olga & Alessandra**





Kinderturnen | 6 - 10 Jahre | Mittwoch 17.10 - 18.10 Uhr | Sporthalle

Jungs und Mädchen von 6-10 Jahren sind herzlich willkommen.

In dieser Stunde geht es um Bewegung, Spiel und Spaß an Geräten und auf dem Boden. Wir starten mit Aufwärmspielen und durch den Aufbau von tollen Parcours wird Motorik, Gleichgewicht und Selbstvertrauen gefördert.



Nina und Janice

### MISCHEN



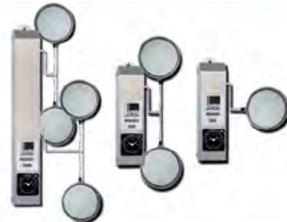
### ÖLABSCHEIDEN



### MESSEN & ZUBEHÖR



### BELÜFTEN



### MOBILE PFLEGE



[WWW.HAMMA-UWT.DE](http://WWW.HAMMA-UWT.DE)

Armin Hamma Umwelttechnik ■ Kettelerstraße 44-46 ■ D-78532 Tuttlingen





**TV NENDINGEN**  
**Rope Skipping**

**BUCHE DEINE ROPE SKIPPING SHOW**  
 FÜR VERANSTALTUNGEN,  
 WEIHNACHTSFEIERN  
 ODER FIRMENEVENTS

**TV NENDINGEN**  
 Am Straße 7 | 78532 Tuttligen-Nendingen  
 07461 - 910 75 01 | servicebuero@tvnendingen.de  
[www.tvnendingen.de](http://www.tvnendingen.de)




## ROPE SKIPPING

Rope Skipping | Kleine (1. – 4. Klasse) | Montag 17.00 – 18.00 Uhr | Sporthalle

Bei den kleinen Ropern lernen die aktuell 32 Mädchen die Grundlagen des Seilspringens.

Die Stunden gestalten sich folgendermaßen: Nach einem gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen teilen sich die Mädchen in kleine Gruppen auf, um einzelne Sprünge zu üben. Die einzelnen Sprungübungen sollen im Team zu kleinen Auftritten kombiniert werden. Zum Ende der Stunde zeigen die einzelnen Gruppen ihre eintrainierten Choreografien.

Immer mit dem Ziel vor Augen Neues zu lernen und sich anzueignen. Die einzelnen Sprungkombinationen werden mit Hilfe der Trainerinnen zu einem kompletten Auftritt zusammengestellt und mit passender Musik hinterlegt.

Euer  
 Trainer-Team



## HEINISCH & ARABACIOGLU

Rechtsanwaltspartnerschaft

**Dirk Heinisch**  
 Rechtsanwalt

**Arzu Arabacioglu**  
 Rechtsanwältin

**Schwerpunkt: Arbeitsrecht**

Kaiserstraße 29/1 · 78532 Tuttligen  
 Telefon 07461/964854-0 · Fax 07461/96485490  
 e-Mail [info@ra-ha-partner.de](mailto:info@ra-ha-partner.de)



## ROPE SKIPPING

Rope Skipping | Mittlere (ab 5. Klasse) | Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr | Mehrzweckhalle  
Zusatztrainingszeit (mit den Großen) | Freitag 18.00 - 19.30 Uhr | Mehrzweckhalle

Die mittleren Roper erweitern mit schwierigen Sprüngen ihre Grundkenntnisse. Nach dem Warm-up werden diese gemeinsam erlernt. Gleichzeitig wird dabei das Augenmerk auf die Synchronisation gesetzt. Danach geht es in kleinere Gruppen zusammen. Auch hier werden kleine Choreografien mit Einbau von neuerlernten Sprüngen geübt.

Alle einzelnen Auftritte werden zu einem großen Programm zusammengefügt, um sie auf Events wie z.B. Sportgalas, Kinderturnfeste und anderen Veranstaltungen zu präsentieren.

Bei den Großen Ropern steht hauptsächlich die Kreativität der Sprungkombinationen und deren Feinschliff im Vordergrund, um die nächstgeplante Performance einzustudieren und zu perfektionieren.

Euer  
Trainer-Team



## TURNSCHAU

22.10.2022 in Pfalzgrafenweiler

Endlich wieder Auftritte in Sicht!

Nachdem coronabedingt sämtliche Veranstaltungen abgesagt wurden, mussten auch wir Rope Skipper eine zähe Zeit durchmachen, da keinerlei Auftritte stattfinden konnten.

Im Sommer erreichte uns dann die Einladung zur diesjährigen Turnschau des Schwäbischen Turnverbundes am 22. Oktober in Pfalzgrafenweiler. Dies freute uns sehr, da hier nur ausgewählte Gruppen des Turngaus auftreten dürfen. Sofort war unsere Motivation geweckt und wir beschlossen mit 2 Gruppen daran teilzunehmen.

Die Mittleren, unter der Leitung von Elisa Möst, studierten eine tolle Choreografie ein, die geprägt war von vielen neuen Sprungfolgen, vielen Tempowechseln und originellen Platzwechseln. Die zweite Gruppe setzte sich zusammen aus Springerinnen der Mittleren sowie Julia Schenkel und Lea Bauer. Diese Gruppe hatte in dieser Konstellation zuvor noch nie einen gemeinsamen Auftritt, sodass auch hier in kürzester Zeit ein komplett neues Programm auf die Beine gestellt werden musste, was mit Erfolg gemeistert wurde.

Der tobende Applaus des Publikums bestätigte, dass sich das viele Training gelohnt hatte. Der Abend in Pfalzgrafenweiler wurde für beide Gruppen zu einem tollen Erlebnis.



**Wir wünschen dem Handballteam**

**HSG NTW viel Erfolg!**



**DOPPKON GmbH & Co. KG**

**Entwicklung und Fertigung chirurgischer Instrumente**

[www.doppkon.de](http://www.doppkon.de)



**FOR BALLPLAYERS**

**Freitag 15.00 – 16.00 Uhr | Sporthalle**

Spielst Du eine Ball-Sportart und brauchst mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit?

Fehlt es Dir an Konzentration und einer optimalen, flexiblen und einsatzbereiten Körperhaltung? Sitzt Du viel in der Schule, hast Rückenschmerzen und fühlst Dich träge?

Dann bist Du hier genau richtig.

Du fühlst Dich besser, kraftvoller, konzentrierter, schneller, und, und, und.

Ganz individuell gehe ich darauf ein, was Du persönlich brauchst und verbinde es mit der Gruppe durch Interaktionen, die total viel Spaß machen.

Ich freue mich auf jeden, der mit mir diesen Spaß teilen will.

**Patricia**





**WIR BRINGEN**

**LEBEN IN DIE STADT.**

**Den Athletinnen und Athleten des TV Nendingen  
wünschen wir viel Erfolg und stets faire Turniere.**

**Tuttlinger Wohnbau GmbH**

In Wöhrden 2-4  
5278532 Tuttlingen

info@wohnbau-tuttlingen.de  
www.wohnbau-tuttlingen.de



**FIT FÜR MÄNNER**

**Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr | Sporthalle**

Eine Initiative für Männer jeden Alters. Ausgepowert? Der Alltag lastet schwer auf Deinen Schultern? Neue Leute kennenlernen? Weg von der abendlichen Couchroutine?

Dann wird es Zeit für einen sportlichen Ausgleich. Das Trainingsprogramm von „Fit für Männer“ stärkt den Körper und Geist. Gymnastik entspannt den Körper, Ballspiele trainieren Koordination und Reflexe, leichtes Lauftraining verbessert die Kondition.

Das Training ist auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer so abgestimmt, das sich nach jeder Trainingseinheit ein bewussteres Körpergefühl einstellt. Eine gute Möglichkeit, um den typischen, zivilisatorischen „Krankheiten“ einer modernen Gesellschaft entgegenzuwirken.

Wann kommst Du?

Xaver



www.stilsmidach.com

www.stilsmidach.com

MESSBRÄU

SCHREINEREI

WERBETECHNIK

TEXTILVERBERG

Mehrzweckhalle

# MEI HACK

www.die-realisiert.de



## STRONG NATION

Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr | Mehrzweckhalle

Hallo,  
mein Name ist Susanne Diefenbacher und ich biete beim TV Nendingen seit 2017 „STRONG Nation“ an!

STRONG Nation ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit speziell dafür entwickelter Musik, die exakt auf die Bewegungen abgestimmt ist. Mit abwechslungsreichen Übungen wie Burpees, Liegestützen oder Jumping Jacks aber auch Elementen aus dem Tae-Bo wie Kicks und Punches bringst du deinen ganzen Körper in Bestform! STRONG Nation ist für jedermann geeignet, da jeder die Intensität der Übungen an seinen Fitnesslevel anpassen kann.

Komm einfach zu einem kostenlosen Probetraining vorbei!

Ich freue mich auf dich!  
**Susanne**





## BODYWORKOUT

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr | Mehrzweckhalle

### ACHTUNG!

Leider muss dieses Angebot bis auf Weiteres ausgesetzt werden. Weitere Infos erhaltet Ihr auf unserer Homepage oder im Servicebüro.

Ein effektives Ganzkörperworkout zum Muskelaufbau, Definition des Körpers und Steigerung der Fitness: Von Zirkeltraining über HIIT bietet das Training eine abwechslungsreiche Mischung.

Jeder kann dabei seinen eigenen Level festlegen, indem Modifikationen der Übungen ausgeführt werden. Dabei können Gewichte oder Kleingeräte zur Unterstützung des eigenen Körpergewichts genutzt werden.

Hier kann sich jeder auspowern!



*Kopf Art*  
Eileen Kessler

Telefon: 0152 382 173 80

Rabenbühlstraße 3

78532 Tuttlingen-Nendingen



## FIT MIX

Montag 17.00 – 18.00 Uhr | Mehrzweckhalle

Egal, ob jung oder alt, Einsteiger oder Fortgeschrittener, jeder kommt in diesem Kursformat auf seine Kosten! Trainiere Deinen Körper mit einem ausgewogenen Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining. Jede Stunde wird individuell und durch den Einfluß verschiedener Groupfitness Programme wie Latin Dance, Dance Aerobic, HITT, Step & Cardio workout, BBP, Body & Mind... gestaltet und wird so zu einem Erlebnis für den Teilnehmer.

Dieses trendige Fit-Mix Stunde kräftigt deinen Körper, verbessert deine Haltung und bringt dich abwechslungsreich in Form.

Probiere es aus. Ich freue mich auf dich.

Sonja





**Zisch Frisch Getränke E. Rübemann GmbH & Co. KG**  
 Ludwigstaler Strasse 121  
 78532 Tuttlingen  
 Telefon 0 74 61/40 75  
 Telefax 0 74 61/1 22 71  
 info@zisch-frisch-getraenke.de  
 www.zisch-frisch-getraenke.de

**Unser Programm:**

- Über 800 Getränkeorten
- Über 80 Biersorten aus dem In- und Ausland
- alkoholfreie Erfrischungsgetränke, Heilwässer, Diätgetränke, Vitamingetränke, kalorienarme Nektare, Fruchtsaftgetränke
- Markenspirituosen, Sekt und Weine
- Trendgetränke

**Unser Service:**

- zuverlässige Bedienung von Handel, Heimdienst, Kantinen, Cafés, Kiosken und Gastronomie-Betrieben
- Vermittlung von Einrichtung, Gestaltung und Finanzierung von Gastronomie-Betrieben
- vollständige Beratung und Betreuung
- Vermittlung von Festzelten
- Bereitstellung von Kühlwagen, Festgarnituren, Bartheken und Ausschankwagen



**IHR GETRÄNKE FACHHÄNDLER**

**Herbert Schilling**

GmbH



**Container-Service  
 Kanal- und Rohrreinigung**

**Recycling – Sondermüll  
 Kanal-TV – Grubenentleerung  
 Muffendruckprüfung  
 Mobile Schlammwässerung**

**☎ (07461) 36 44 + 7 40 26**

Telefax (07461) 771 05

78532 Tuttlingen  
 Trossinger Straße 3

[www.container-schilling.de](http://www.container-schilling.de)



**PILATES 1 + 2**

**Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr | Bühne  
 18.20 – 19.20 Uhr | Bühne  
 (max. 12 Teilnehmer pro Kurs)**

„Joseph Pilates selber beschrieb seine Methode als „die vollständige Koordination von Körper, Geist und Seele.“

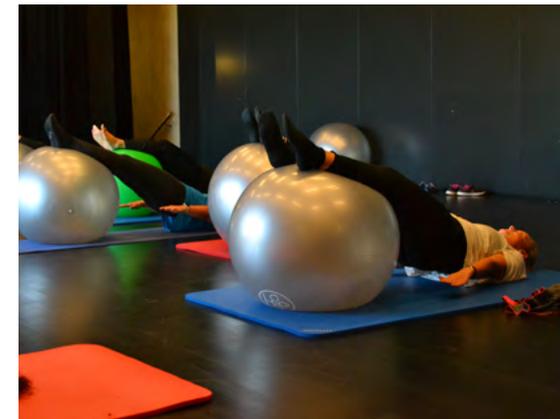
Sie stärkt Ihre mentale Fokussierung und aktiviert durch bewusstes und synchrones Atmen die Muskeln um Ihre Wirbelsäule herum, dem Zwerchfell, dem Bauch und dem Beckenboden. Die Übungen reichen bis tief in das Faszien Gewebe hinein. Sie stabilisieren und flexibilisieren den Oberkörper gleichzeitig, sodass die Extremitäten - also die Beine und die Arme - freier und kraftvoller agieren können.

Diese Steigerung von Kraft und Flexibilität ist eines der Hauptziele der Pilates-Methode. Sie kann für jedwede Sportart als Grundlage dienen, die eigenen Bewegungen mit mehr Effizienz und Bewusstheit auszuführen und somit die Belastungsintensität zu erhöhen.

Ich heiße Patrizia Leipnitz und bin Sportwissenschaftlerin. Die menschliche Bewegung ist mein Beruf und vor allem meine Leidenschaft.

Es ist mir ein großes Anliegen, dies in meinen Kursen zu vermitteln und freue mich sehr, Sie bald bei mir begrüßen zu dürfen.“

Patrizia



Wir wünschen dem TV Nendingen  
**gemeinsam viel Schwung und Spaß**  
im kommenden gesunden! Vereinssportjahr!



**Montag 18.15 – 19.15 Uhr | Mehrzweckhalle**

Ist die Rückenmuskulatur verspannt, verhärtet oder nicht entsprechend ausgebildet, kann es schnell Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen geben, sowie Schmerzen im unteren Bereich des Rumpfes. Ein gezieltes und funktionelles Training hilft bei orthopädischen Erkrankungen. Bei chronischen Rückenschmerzen oder anderen Gelenkproblemen spielt die Bewegungstherapie eine zentrale Rolle, um durch gezieltes Training die Schmerzen zu lindern.

Meine Stunden beinhalten folgende Punkte:

- Stärkung des Stütz- und Halteapparates zu Unterstützung der Wirbelsäule
- Aufbau von Muskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Sturzprophylaxe

Mach Dich fit und schmerzfrei.

**Isa**



**Mittwoch 08.50 – 09.50 Uhr | Mehrzweckhalle**  
**10.00 – 11.00 Uhr | Mehrzweckhalle**

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches Training, bei dem es um die Bewegung aus der Tiefenmuskulatur und das Mobilisieren der Faszien geht.

Es entsteht ein Muskelkorsett, welches die ganze Haltung optimiert und die Wirbelkörper und Gelenke schützt.

Kleine, sehr präzise und mit Achtsamkeit ausgeführte Bewegungen dehnen und vernetzen die Muskulatur von innen nach außen. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird intensiviert.

Die Übungen werden ausschließlich im Sitzen und im Stehen ausgeführt.

**Manuela**



Montag 18.30 – 20.00 Uhr | Donau-Schule

Mit Yoga in die innere Balance

Yoga verbindet als ganzheitlicher Weg Körperarbeit mit geistiger Entspannung und führt zu einem Zustand ruhiger Konzentration. Die Übungen bringen den Körper in sanfte Bewegung, manche Positionen werden kraftvoll ausgeführt und gehalten. Der Atem unterstützt dabei. Der Unterricht umfasst Techniken des Hatha Yoga: dynamische und statische Körper-, Atem-, Konzentrationsübungen, kleine Meditationen und Entspannungsphasen.

Yoga ist ein Erfahrungsweg für mehr Körperwahrnehmung und innere Balance, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Mitzubringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn verfügbar ein Yogakissen und eine Decke für die Entspannung.



**Simone**



Arthroscopy



Endoscopy



Laparoscopy



Needle Holder



*Bewegung ist Fortschritt.  
 Wir bleiben in Bewegung.*



*Viel Bewegung und Erfolg  
 wünschen wir dem TV Nendingen*



Getsch + Hiller Medizintechnik GmbH  
 Sattlerstraße 20  
 78532 Tuttlingen

Tel. +49 7461 13051 0  
 Fax +49 7461 13051 50  
 info@getsch-hiller.de  
 www.getsch-hiller.de

# Hans Wolf

## Sanitärtechnik

### Flaschnerei

In der Thürn 24 · 78532 Tuttlingen · Telefon (07461) 55 97



## SPONSOREN

WIR BEDANKEN UNS BEI UNSEREN SPONSOREN

- |   |   |
|---|---|
| Aesculap AG                               | Irion Brennstoffe GmbH                          |
| Andris Hoch- und Tiefbau                  | Kreissparkasse Tuttlingen                       |
| Armin Hamma Umwelttechnik                 | KopfArt – Eileen Kessler                        |
| Bacher Medizintechnik GmbH & Co.KG        | Marquardt Management SE                         |
| Bäckerei & Konditorei Heinz               | Meihack Messebau GmbH                           |
| Devemed GmbH                              | Metzgerei Becker GmbH                           |
| Doppkon GmbH & Co.KG                      | Otto Röhrig Gesenkschmiede GmbH                 |
| Erbrich-Instrumente GmbH                  | Rechtsanwälte Heinisch & Arabacioglu            |
| Finger Haus                               | Schwarz Bauunternehmung                         |
| Flaschnerei Hans Wolf                     | Stadtwerke Tuttlingen GmbH                      |
| Gebrüder Martin GmbH & Co.KG              | Tekno-Medical Optik-Chirurgie GmbH              |
| Getsch + Hiller Medizintechnik GmbH       | Tuttlinger Wohnbau GmbH                         |
| Häberlen - Börsig Verpackung GmbH & Co.KG | Typodruck GmbH & Co.KG                          |
| Herbert Schilling GmbH                    | Württembergische Versicherung – Thilo Schilling |
| Hirsch Brauerei Honer GmbH & Co.KG        | Zisch Frisch Getränke E. Rübemann GmbH & Co.KG  |



## TERMINE 2022/2023

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| <b>26.11.2022</b> | Weihnachtsmarkt        |
| <b>27.11.2022</b> | Weihnachtsmarkt        |
| <b>11.12.2022</b> | Kinderweihnachtsfeier  |
| <b>17.03.2023</b> | Jahreshauptversammlung |
| <b>In Planung</b> | Waldfest               |
| <b>31.07.2023</b> | Hackepeter             |
| <b>03.10.2022</b> | Bewirtung Volksritt    |
| <b>02.12.2023</b> | Weihnachtsmarkt        |
| <b>03.12.2023</b> | Weihnachtsmarkt        |
| <b>17.12.2023</b> | Kinderweihnachtsfeier  |

Unser Sortiment umfasst Rohlinge für chirurgische Instrumente und Pinzettenrohlinge made in Germany.

Das gesamte OttoRöhrig-Team aus der Handballstadt Solingen wünscht der HSG Nendingen / Tuttlingen / Wurmlingen alles Gute für die Saison!



Otto Röhrig Gesenkschmiede GmbH  
 Schmalzgraben 7 – 42655 Solingen  
 Tel. +49 (0) 212 599 60 0  
 Mail: info@otto-roehrig.de



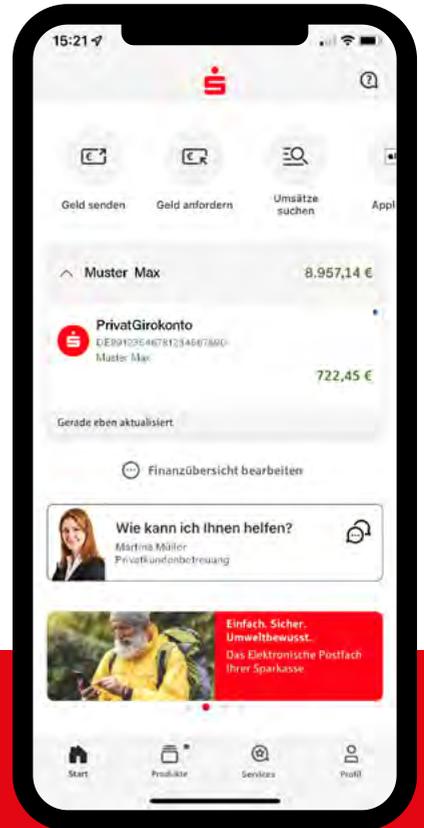
*Wir liefern schnell, pünktlich und zuverlässig; versprochen!*

**IRION BRENNSTOFFE GMBH**  
**WIR BRINGEN WÄRME INS HAUS**

- PARTNERSCHAFT  
BEDEUTET FÜR UNS
- 
- KURZE  
ENTSCHEIDUNGSWEGE
- FUNDIERTE  
PROBLEMLÖSUNG
- SCHNELLE  
ANSPRECHBARKEIT
- KUNDENORIENTIERTE  
BERATUNG

Für Jugendliche, Schüler:innen  
und Studierende kostenlos.

# Das Konto.



Das Girokonto mit der besten Banking-App.  
Jetzt online eröffnen unter [ksk-tut.de/girokonto](https://www.ksk-tut.de/girokonto)  
oder direkt mit der Sparkassen-App.



4,6 von 5

4,2 von 5

 Kreissparkasse  
Tutlingen