

# Pfälzer Turner

Offizielle Mitteilungen des Pfälzer Turnerbundes

**PTB**   
PFÄLZER TURNERBUND

Nr. 02 ■ Februar 2020



■ **Inhaltsverzeichnis**

Prellball	2
Geschäftsstelle	2 - 3
Lehrgänge	3 - 7
Aus den Fachgebieten	7 - 9
Aus den Turngauen	10
Rhein-Limburg	10
Speyer	10



**Impressum**  
PFÄLZER TURNER

Mitteilungsblatt und amtl. Organ des Pfälzer Turnerbundes e.V. (Fachverband für Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Spitzensport)

**Herausgeber**

Pfälzer Turnerbund e.V.  
Holger Abel, Geschäftsführer  
Turnerweg 60  
76855 Annweiler am Trifels  
Tel.: (0 63 46) 30 06 9-0  
Fax: (0 63 46) 30 06 9-29  
E-Mail:  
info@pfaelzer-turnerbund.de  
www.pfaelzer-turnerbund.de

**Redaktion**

Geschäftsstelle Pfälzer Turnerbund e.V.  
V.i.S.d.P.: Walter Benz, Präsident

Gestaltung, Druck, Versand:  
Pfälzer Turnerbund  
Druckerei: Steimer GmbH,  
Münchener Str. 1, 76726 Germersheim

**Erscheinungsweise:** monatlich  
**Bezugspreis:** jährlich 22,50 Euro

Es gilt die **Anzeigenpreisliste I/2020**.  
Anfragen über den Herausgeber.

Die mit Namen gekennzeichneten Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung der Redaktion aus. Alle Angaben ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bücher wird keine Gewähr übernommen.

4. Spieltag

Eintritt frei

# Bundesliga Süd

Herren & Damen

## PRELLBALL



**15. Februar 2020**



Sporthalle IGS Contwig  
Oberauerbacher Str. 53  
66497 Contwig

**Beginn: 12.00 Uhr**

## Geschäftsstelle

■ **Neuer Pluspunktverein**

**ESV Ludwigshafen**

Cardio-Aktiv - Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	Gisela Kickjeu
Cardio-Aktiv - Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt	Birgitta Scheib

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe  
März ist der  
20. Februar 2020**

## Termine

08.02.	Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
08.-09.02.	Modul 1-3 Trainer-/ÜL-Ausbildung	Grünstadt	TG RL
08.-09.02.	Modul 1-3 Trainer-/ÜL-Ausbildung	Rodalben	WPTG
09.02.	Kampfrichter-Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
15.-16.02.	Kampfrichter-Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
29.02.	Workshop Fit und Frei	Frankenthal	PTB
29.02. - 01.03.	Modul 1-2 Trainer-/ÜL-Ausbildung	Lustadt	TG Speyer
01.03.	PTB-Meisterehrung	Limburgerhof	PTB
07.03.	Sportakrobatik	Rodalben	PTB
08.03.	Indiaca Workshop	Edenkoben	PTB
13.-15.03.	TGM-TGW Bundeskampfrichterschulung	Bergisch Gladbach	DTB
14.03.	RSG-Landesmeisterschaft Einzel, Landes-Cup Einzel	Dahn	PTB
15.03.	RSG-Landesmeisterschaft Gruppen, Landes-Cup Gruppen	Dahn	PTB
21.03.	PTB-Convention Aerobic & Fitness	Grünstadt	PTB
21.03.	Kampfrichter-Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
27.-29.03.	Modul 2-1 Trainer-/ÜL-Ausbildung	Annweiler	PTB
28.03.	Kampfrichter-Fortbildung Gtw	Annweiler	PTB
28.03.	PTB-Dance Day	Frankenthal	PTB
03.-05.04.	Trainingslager Methodik	Annweiler	TG RL
04.04.	Sportgala PTB: 12. Marathon Dt. Weinstraße	Bockenheim	PTB
04.04.	Bewegte Kindheit	Hauenstein	PTB
04.-05.04.	Modul 3 FuG 1	Annweiler	PTB
04.-05.04.	Modul 3 FuA 1	Annweiler	PTB
18.04.	Drums Alive	Böhl-Iggelheim	PTB
18.-19.04.	Modul 3 FuG 2	Annweiler	PTB
18.-19.04.	Modul 3 FuA 2	Annweiler	PTB
25.-26.04.	Gaumeisterschaften GTW Einzel AK+KM	Grünstadt	TG RL

# Lehrgänge



**Meldung für ALLE Lehrgänge online über [www.pfaelzer-turnerbund.de](http://www.pfaelzer-turnerbund.de) (Link Aus- und Fortbildung) oder schriftlich an:**

Pfälzer Turnerbund - Geschäftsstelle

Turnerweg 60, 76855 Annweiler am Trifels

Telefon: 06346-3006914, Fax 06346-3006929

E-Mail: [anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de)

Anmeldung:

Die Anmeldungen werden nach dem Posteingang angenommen. Unmittelbar nach der Anmeldung werden eine Annahme- oder Absage-Mitteilung und weitere Lehrgangsinformation versandt.

Bezahlen: per Einzugsermächtigung

## Gerätturnen weiblich - Einladungslehrgang

Nachwuchsförderung LK1 und LK2 weiblich (Barren und Boden-Akro)

Unter der Leitung des Referenten Rainer Jordan findet ein gemeinsames Erwärmungsprogramm statt. Danach wird in Gruppen an den Geräten Stufenbarren und Boden mit dem Heimtrainer/in trainiert.

Ausgehend von Grundelementen werden Perspektiven für neue Elemente sowie Erkenntnisse für das Grundlagentraining vermittelt.

Am Stufenbarren liegt der Fokus bei Kippe-Rückschwung, Freifelge. Am Boden Akro-Bahnen z.B. Flick-Flack-Salto / Schrauben.

Beim gemeinsamen Mittagessen bleibt Zeit für einen Gedankenaustausch.

Referent: Rainer Jordan

<b>Termin</b>	Samstag, 8. Februar 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler, Turnerjugendheim – Bildungsstätte PTB, Turnerweg 60
<b>Zeit</b>	10.00 bis 15.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	Turnerinnen: 8 € TrainerInnen: 23 € mit GYM CARD, 26 € ohne GYM CARD, 45 € Nichtmitglieder (inkl. Mittagessen)
<b>Teilnehmerkreis</b>	Turnerinnen LK2 und LK3 sowie Trainer (max. 24 Turnerinnen). Die Turnerinnen und ihre TrainerInnen werden persönlich eingeladen.
<b>Lizenzverlängerung</b>	6 LE für die Profile Gerätturnen, Kinderturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen
<b>Bitte mitbringen</b>	Sportkleidung, Riemchen, Reckschlaufen und separate Hallenschuhe

<b>Leitung und Info</b>	Sandra Krucker, Email: sandrkrucker@web.de, Telefon: 0176-63255792
-------------------------	--

### Gerätturnen weiblich - Kampfrichterfortbildung

Dieser Lehrgang befähigt innerhalb des Pfälzer Turnerbundes Wettkämpfe im AK-Bereich zu bewerten. (z.B. bei Mannschaftswettkämpfe).

Leitung: Kerstin Brand

<b>Termin</b>	Sonntag, 9. Februar 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	9.30 – 18.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	33 € (inkl. Verpflegung)
<b>Teilnehmerkreis</b>	Junge Trainer/innen, die gerne in das Kampfrichtern der AK-Übungen einsteigen möchten
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
<b>Bitte mitbringen</b>	Ausschreibung AK-Übungen, Schreibsachen
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929, www.events.dtb-gymnet.de

### Gerätturnen weiblich - Kampfrichterausbildung Neuerwerb C/D-Lizenz

Inhalt: P-Stufen 1-9, Kürzelschrift

Die Ausbildung endet mit einer theoretischen Abschlussprüfung. Die praktische Prüfung findet an den Wettkämpfen in den jeweiligen Turngauen statt.

Leitung: Sonja Rayer und Sascha Müller

<b>Termin/Zeit</b>	Samstag, 15. Februar (9-17 Uhr) bis Sonntag, 16. Februar 2020 (9-12 Uhr) Prüfung: Samstag, 28. März 2020 (9-10 Uhr)
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Teilnehmergebühr</b>	33 € (inkl. Mittagessen 15.2.) 62 € (mit ÜN sowie Mittagessen, Abendessen, Frühstück) Bitte Übernachtungswunsch bei Anmeldung angeben!
<b>Teilnehmerkreis</b>	TurnerInnen/TrainerInnen (Mindestalter 15 Jahre, Jhrg. 2005 u. älter) Grundkenntnisse Turnen und P-Übungen unbedingt erforderlich
<b>Lizenzverlängerung</b>	16 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport

<b>Verpflegung</b>	Samstag: Mittagessen Bei gebuchter Übernachtung: Samstag: Abendessen, Sonntag: Frühstück, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen (Textmarker in den Farben rot, blau, grün), Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich DTB, Wertungsköpfe für P-Stufen
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929, www.events.dtb-gymnet.de, Meldeschluss: 1. Februar 2020

### Fit und Frei

Traditionell bieten wir Euch in diesem Lehrgang Inhalte rund um das Thema Fitness, Gesundheit, Bewegung und Prävention. Die Themen sind breit gefächert, um möglichst viele der Stundeninhalte, die Bestandteil Eurer Vereinsstunden sind, abzudecken. Für Einsteiger und geübte Teilnehmer und Trainer wird jeweils genug Theorie und Praxis geboten. Die Praxisteile sollen vor allen Dingen Spaß machen und Euch neue Anregungen geben.

Der gesamte Lehrgang hat Workshop-Charakter und Ihr habt viel Gelegenheit auch Fragen zu den angebotenen Kursen und zu Euren Stunden zu stellen. Zu den Choreografien erhaltet Ihr jeweils ein Handout.

#### Die Workshops:

##### STEP by STEP

Eine tolle Choreografie – Schritt für Schritt aufgebaut für verschiedene Schwierigkeitsstufen! ... weil Step einfach glücklich macht.

##### Befreiter Nacken – unbeschwerte Schultern

Haltungsfehler und Einschränkungen führen bei vielen Menschen hier zu Beschwerden.

Erkenne Bewegungsmuster und Fehlhaltungen, um durch gezielte Übungen Beweglichkeit aber auch Kraft und Stabilität zu verbessern. Kleine Übungen – große Wirkung!

##### Fitness-Mash-Up-Triple

Beim Fitness- und Figurtraining geht es um möglichst viel Bewegung und Kräftigung in bestimmter Zeit. Diese Stunde besteht aus 3 Teilen, in denen jeweils Aerobic, Step und Box-Workout mit passenden Kräftigungselementen verbunden wird.

Verschiedene Levels – alles ist möglich!

##### Pilates mit Redondo Ball

Beides ist nicht neu, aber verbunden ergeben sich tolle Variationen um Dein Pilatestraining zu intensivieren. Die Bewegungen wirken mobilisierend, kräftigend und befreiend zugleich.

Referenten: Silke Bonow und Simone Herbst, PTB-Referentinnen

<b>Termin</b>	Samstag, 29. Februar 2020
<b>Ort</b>	67227 Frankenthal, DJK Sportfreunde Eppstein-Flomersheim, Ludwig-Wolker-Str. 8
<b>Zeit</b>	9.30 bis 16.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	25 € mit GYM CARD, 28 € ohne GYM CARD, 55 € Nichtmitglieder
<b>Teilnehmerkreis</b>	Für alle Interessierten, Übungsleiter, Trainer sowie Step-Kursleiter
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport



<b>Verpflegung</b>	Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen werden zu günstigen Preisen angeboten
<b>Bitte mitbringen</b>	separate Hallenschuhe, Unterlage/Matte, Schreibzeug, Step, wenn möglich: Kurzhanteln, große Faszirolle
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346-3006929, www.events.dtb-gymnet.de

**Einführung in der Sportakrobatik (LG-Nr. 21)**

Alle, die gerne mal in diese Sportart reinschnuppern möchten, sind in diesem Workshop herzlich willkommen. Paarakrobatik, Dreier usw. können ausprobiert und trainiert werden. Hier findet man einige neue Elemente, die in Eure Choreografien eingebaut und in Euren Gruppen genutzt werden können.

Eingeladen sind Trainer und Sportler.

**Referent:** Peter Böhme, Zirkus-Pädagoge der BAG Zirkuspädagogik und Artist, Heidelberg

<b>Termin</b>	Samstag, 7. März 2020
<b>Ort</b>	66976 Rodalben, TSR-Sporthalle, Lindersbachstr.
<b>Zeit</b>	9.00 bis 12.00 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	13 € mit GYM CARD, 15 € ohne GYM CARD, 30 € Nichtmitglieder, 5 € Jugendliche
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, Trainer, Sportler, alle Interessierte
<b>Lizenzverlängerung</b>	4 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Trainer B Choreografie, Breitensport
<b>Bitte mitbringen</b>	separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibzeug
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

**Indiaca Workshop (LG-Nr. 22)**

**Vom Freizeitsport zum Wettkampfsport – Nur eine weitere Randsportart oder eine echte Alternative? Die ideale Kombination mit vielen AHA-Effekten!**

In dem Workshop werden neben theoretischen - (Auszug aus den Spielregeln und vereinfachte Spielregeln) -, hauptsächlich auch praktische Hinweise zum „Indiacasport“ gegeben.

Zu Beginn werden stufenweise Einführung der Techniken und „Warm-Up Spiele“ geschult. Anschließend folgen spielerische Übungsformen und kleine Spiele bis zu Turnierformen. Dabei stehen Grundübungen vom Aufschlag, dem oberen und unter Zuspil bis hin zum abschließenden Angriff mit Schmetterschlag auf dem Tagesprogramm. Auch das Abwehrverhalten mit Blockbildungen am Netz, dem Stellspiel und dem abschließenden Angriffsziel kommen nicht zu kurz.

Mit verschiedenen Konditions- und Kraftübungen wird zudem sichergestellt, dass die körperliche Fitness genauso wichtig ist, wie das Spielen selbst.

**Referenten:**

Hubert Fuchs, PTB Landeswachwart Indiaca und Jürgen Daub, Übungsleiter Indiaca TV 1848 Edenkoben

<b>Termin</b>	Samstag, 8. März 2020
<b>Ort</b>	67480 Edenkoben, Großsporthalle Edenkoben, Weinstraße 132. Zufahrt auf den großen Parkplatz neben dem Weinkontor
<b>Zeit</b>	09.30 bis 13.15 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	10 €
<b>Teilnehmerkreis</b>	alle Interessierte sowohl Jugendliche als auch Erwachsene jeden Alters, Übungsleiter, Trainer, Lehrer
<b>Lizenzverlängerung</b>	5 LE für die Profile Kinderturnen und Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mineralwasser und Obst
<b>Bitte mitbringen</b>	separate Hallenschuhe, Sportkleidung, Schreibzeug
<b>Meldeschluss</b>	23. Februar 2020
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

**PTB-Convention Aerobic & Fitness (LG-Nr. 23)**

Für alle Aerobic- und Fitness-Fans ein Muss. 17 Workshops mit namhaften Presentern bieten ein tolles Programm. Step Cut, Towel Workout®, Antara®, Dance Moves, 4xF ToughClass ....Lasst Euch überraschen!

**WS 1/11 Aerobic Fatburner Intervall**

Back to the roots. Zurück zur klassischen Aerobic mit logischem Breakdown und ebenso logischen Kraftausdauer-Einheiten. Eine Stunde für Anfänger bis Fortgeschrittene.

**Presenter:** Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

**WS 2/12 Step Cut & Half Solutions**

Eine Masterclass, in der wir verschiedene Blöcke zu einer kreativen Step-Choreografie verbinden.

Mit Hilfe der „cut and half“ Methode erarbeiten wir auf präzise Art und Weise die symmetrische Choreografie auf dem Step. Diese Stunde gibt Dir Tipps und Ideen für Deine eigenen Step Stunden und zeigt Dir die neuesten Trends der Step Aerobic Szene!

**Presenter:** Anton Todorov, Presenter im Fitness First Presenter Team Deutschland, Step Master Trainer -Euro Education

**WS 3 Dynamisches Aufwärmen**

Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Ein dynamisches Warm Up mit funktionellen Bewegungsabläufen bereitet den Körper ideal auf die bevorstehende Belastung vor, ist abwechslungsreich und macht auch noch Spaß!

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

**WS 4 Towel Workout by Kai Bollinger®**

Towel Workout®, das Konzept von Kai Bollinger. Das heißt: Mit einem Handtuch zur Wunschfigur! Effektives, ideenreiches Ganzkörpertraining ohne zusätzlichen Materialkostenaufwand! Noch nie hat Kräftigung mit einem alltäglichen Hilfsmittel so viel Spaß gemacht! Handtuch nicht vergessen.

**Presenter:** Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

**WS 5 Step Change Fronts**

In dieser Masterclass wird an Deiner Kreativität gearbeitet! Die Basic Moves werden gezeigt, geübt und verinnerlicht. Im Laufe

dieser Stunde verändern wir sie Stück für Stück, mit Richtungswechseln- von der einen Seite des Steps auf die andere.

So schwer es am Anfang aussieht so leicht ist es am Ende, so dass man überrascht ist, wie leicht diese Methode doch ist. Diese Stunde ist der perfekte Mix aus jeder Menge Spaß, einem effektiven Workout, Cardio Training und Mobilität. Hab Spaß und lass Dich mitreißen. Nimm mein Endprodukt als Ergebnis für Deine Teilnehmer mit nach Hause!

**Presenter:** Anton Todorov, Presenter im Fitness First Presenter Team Deutschland, Step Master Trainer -Euro Education

#### **WS 6 4xF Tough Class**

Functional-Training im Group-Fitness-Format? Training mit großen Gruppen? Das geht! Erlebe den dynamischen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining: Schnelle Bewegungsabläufe und Intervallbelastungen werden mit kraftvollen, langsam ausgeführten Übungen kombiniert. Eine Mischung zum Auspowern mit Suchtpotential! Und ganz ohne Aerobic, Choreografie oder vorgegebenen Rhythmus.

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

#### **WS 7 M.A.X.®**

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform.

Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert sowie die Fettverbrennung optimiert.

Das bringt Dir M.A.X.® : Effektives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, mentale und körperliche Herausforderung, kräftigt & strafft Beine, Gesäß, Oberkörper und Rumpfmuskulatur, verbessert Balance und Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel und steigert die Kondition.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

#### **WS 8 AT Dance Moves**

Diese Dance Aerobic Masterclass wird Dich überraschen!

Die klassischen Aerobic Schritte werden zu einem tänzerischen Gesamtpaket verbunden, mit Kombinationen aus Groovy House und Hip Hop Moves sowie klassischen Tanzelementen.

Das Endergebnis ist eine Masterclass voller Energie und Spaß, die Du so schnell nicht vergessen wirst!

Hol Dir Ideen und Inspirationen für Deine eigenen Aerobic Stunden zu Hause.

**Presenter:** Anton Todorov, Presenter im Fitness First Presenter Team Deutschland, Step Master Trainer- Euro Education

#### **WS 9/17 Stabil, kraftvoll & geschmeidig – Faszientraining zum Wohlfühlen**

Ein präventives (Faszien-)Training, in dem die Elemente Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird mit kleinen Bewegungsabfolgen (Flows), die so kombiniert werden, dass der gesamte Körper aktiviert und zur Regeneration angeregt wird. Lass es Dir gutgehen und bleib Dein Leben lang flexibel und stark!

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

#### **WS 10 Antara®Rücken**

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt. Antara®-Übungen optimieren alle Körperstrukturen, lokale und globale Muskeln sowie Faszien und Faszienketten. Die Muskulatur und die Faszien werden in ihrer Funktion und ihrem Zusammenspiel verbessert. Spezielle Übungen korrigieren die Körperhaltung und verfeinern die Bewegungskompetenz.

Es führt zu einer starken Mitte und einer geschützten Wirbelsäule.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

#### **WS 13 Antara®Lifestyle**

Antara® stellt das Core-System (die tiefste Muskelschicht des Rumpfes) ins Zentrum.

Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

#### **WS 14 Funktionelles Zirkeltraining Bodyweight**

Das beste Trainingsgerät hast Du immer dabei: Deinen eigenen Körper! Ein Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und nur wenigen Kleingeräten sorgt dafür, dass sich jeder auf seinem Fitnesslevel auspowern kann. Für Männer geeignet!

**Presenter:** Jens Binias, DTB-Master-Trainer GroupFitness, Diplom-Pädagoge

#### **WS 15 Step to go!**

Step-Choreo voll Power und Fun. In der Masterclass steht der logische Aufbau im Vordergrund. Aus Basics wird ein Step-to-go-Finale!

**Presenter:** Kai Bollinger, Choreograf, Entwickler eigener Konzepte MusicalDance, GogoDanceMixes...

#### **WS 16 Antara® Achtsamkeit**

Bei Antrara® Achtsamkeit werden meditative Übungen mit Antara-Übungen auf sanfte Weise miteinander verknüpft. Dies führt zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, Wohlbefinden und einem guten Körpergefühl.



**FRATUFA®**  
SPORTGERÄTE

SCHULSPORT BREITENSPO RT LEISTUNGSSPO RT GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

D-67204 Frankenthal | Tel: 06233 37 93 - 70 | Fax: 06233 37 93 - 99 | info@fratufa.de

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

Über seinen Körper durch feinste Bewegungen, mit Ruhe und Zeit wertfrei sich selbst wahrnehmen.

Das ist Antara® Achtsamkeit.

**Presenter:** Nicole Saal, Diplom-Antara-Instructorin

<b>Termin</b>	Samstag, 21. März 2020
<b>Ort</b>	67269 Grünstadt, TSG-Halle, Asselheimer Str. 19A
<b>Zeit</b>	09.00 bis 16.30 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	60 € mit GYMCARD, 68 € ohne GYMCARD, 100 € Nichtmitglieder <b>Frühbucher bis 1. März 2020:</b> 50 € mit GYMCARD, 58 € ohne GYMCARD, Nichtmitglieder kein Frühbucherrabatt
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle Aerobic- und Fitnessfans, keine Vorkenntnisse erforderlich, Übungsleiter, Trainer
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Fitness & Aerobic, Fitness & Gesundheit, Breitensport, DTB Aerobic-Trainer-Basic, DTB-Trainer Group-Fitness und DTB Step-Trainer-Basic
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten.
<b>Bitte mitbringen</b>	Unterlage, separate Hallenschuhe, Step, Handtuch, Schreibzeug

<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet mit speziellem Formular (siehe Internet):</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de
--	--

### Gerätturnen weiblich - Kampfrichterfortbildung C/D-Lizenz (Lizenzverlängerung) (LG-Nr. 24)

Inhalt: P-Stufen 1-9, Kürzelschrift, LK-Stufen (evtl.)

**Leitung:** Sonja Rayer und Sascha Müller

<b>Termin</b>	Samstag, 21. März 2020
<b>Ort</b>	76855 Annweiler/Trifels, Turnerweg 60, Turnerjugendheim-Bildungsstätte PTB
<b>Zeit</b>	09.00 bis 15.30 Uhr
<b>Teilnehmergebühr</b>	33 € (inkl. Mittagessen)
<b>Teilnehmerkreis</b>	TurnerInnen/TrainerInnen (Mindestalter 15 Jahre, Jhrg. 2005 u. älter), Grundkenntnisse Turnen und P-Übungen unbedingt erforderlich
<b>Lizenzverlängerung</b>	8 LE für die Profile Kinderturnen, Gerätturnen, Breitensport
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen, Getränke stehen am Automaten zur Verfügung
<b>Bitte mitbringen</b>	Schreibsachen (Textmarker in den Farben rot, blau, grün), Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich DTB, Wertungsköpfe für P-Stufen und LK-Stufen (2018)
<b>Meldeschluss</b>	7. März 2020
<b>Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet</b>	Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler, anettedahler@pfaelzerturnerbund.de, Fax 06346 - 3006929, www.events.dtb-gymnet.de

VORSATZ 2020:  
KUGA FAHREN!



FORD KUGA TITANIUM BENZINER „4X2“  
(MODELL 2019)  
1.5 I EcoBoost, 150 PS (110 kW)

ab **299€\***

\*12-MONATS-NEUWAGEN-ABO

\*inkl. Ganzjahresreifen, Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten und 19% MwSt.

**PTB**  
PFÄLZER TURNERBUND

ASS Athletic Sport Sponsoring

@ www.ichbindeinauto.de

0234 95128-40

ASS ICH  
DEIN  
AUTO

Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 20.000 km oder 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich).  
Stand: 13.01.2020. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.  
Übernahme muss bis spätestens Ende März 2020 erfolgen!

Aus den  
Fachgebieten  
Facin gebieten

### Deutsche Seniorenmeisterschaften Indica

Liebe Indica-Freunde,

vom 9.-10. Mai 2020 finden ganz in der Nähe, beim TV 1863 Worms-Leiselsheim e.V., die diesjährigen Deutschen Seniorenmeisterschaften Indica statt.

Da sich Indica in der Pfalz durch einige Aktionen, wie die vom TV 1848 Edenkoben veranstalteten Turniere und die durch den PTB ausgeschriebenen Workshops, als „Wettkampfsportart“ etabliert hat, bietet sich für interessierte Vereine eine Meldung zu dieser Meisterschaft an.

Gespielt wird in folgenden Spielklassen:

Frauen 35/45/55

Männer 35/45/55

Mixed 35/45/55

Grundsätzlich können alle Pfälzer Vereine an den Deutschen Seniorenmeisterschaften Indica teilnehmen. Pro Spielklasse sind jedoch nur maximal 2 Pfälzer Mannschaften startberechtigt. Inte-



ressierte Vereine melden sich bitte bis spätestens 23. Februar bei: Hubert Fuchs

Landesfachwart Indiacca

E-Mail: [indiacca@pfaelzer-turnerbund.de](mailto:indiacca@pfaelzer-turnerbund.de)

Sollten in einer Spielklasse mehr als 2 Pfälzer Vereine Interesse bekunden, findet vorab ein Qualifikationsturnier statt. Ein mögliches Qualifikationsturnier findet voraussichtlich im Rahmen des Indiacca-Workshops am 8. März in Edenkoben statt.

Für die Teilnahme an den Deutschen Seniorenmeisterschaften sind prinzipiell je zwei Schiedsrichter (B- und C-Lizenz) pro Mannschaft zu melden. Ausbildungsmöglichkeiten bietet u.a. der Badische Turner-Bund noch im Februar an. Informationen dazu gibt es unter:

[https://www.badischer-turner-bund.de/fileadmin/user\\_upload/DOKUMENTE/03-Turnsport/Indiacca/2020/2020-02-08\\_Indiacca\\_SR-Lehrgang-Ausschreibung.pdf](https://www.badischer-turner-bund.de/fileadmin/user_upload/DOKUMENTE/03-Turnsport/Indiacca/2020/2020-02-08_Indiacca_SR-Lehrgang-Ausschreibung.pdf)

Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob es Schiedsrichter mit entsprechender Lizenz im Verein gibt.

Für Fragen steht Hubert Fuchs (Landesfachwart Indiacca) gerne zur Verfügung.

Zusätzlich kann auch eine pfälzer Spielgemeinschaft gegründet werden, falls einzelne Spieler/innen ebenfalls Interesse an der Teilnahme am Turnier haben.

Die Ausschreibung wurde vom Deutschen Turner-Bund leider noch nicht veröffentlicht. Weitere Informationen folgen in Kürze unter <https://www.dtb.de/indiacca/termine/>

Weitere Eckdaten zu den Meisterschaften:

Meldeschluss: 6. April 2020

Meldegeld: 75,- € pro Mannschaft

## Prellball

### Spannendes Finale in der Prellballbundesliga Süd steht bevor

Der TSV Ludwigshafen, der amtierende Deutsche Meister, führt, trotz der ersten Saisonniederlage gegen den neuen Tabellenzweiten, den TV Huchenfeld, die Tabelle der Prellballbundesliga Süd an. Die Mannschaft konnte am dritten Spieltag ihre weiteren vier Spiele souverän gewinnen und hat die Qualifikation zur Endrunde der Deutschen Meisterschaften im westfälischen Meinerzhagen so gut wie sicher erreicht.

Die erste Mannschaft des TV Rieschweiler hat nach vier Siegen und einer Niederlage ebenfalls noch die Chance, sich für die Endrunde zu qualifizieren. Im Moment steht das Team auf dem dritten Tabellenplatz. Allerdings muss die Mannschaft am letzten Spieltag noch mindestens vier ihrer fünf Spiele gewinnen.

Die zweite Herrenmannschaft des TV Rieschweiler hat ersatzgeschwächt, keines ihrer Spiele gewonnen.

Die Frauenmannschaft des TV Rieschweiler wahrte ihre Chance mit drei Siegen und zwei Niederlagen, sich für die Meisterschaftsendrunde zu qualifizieren. Sie liegt aktuell zwei Punkte hinter dem SV Weiler auf dem fünften Tabellenplatz.

Der letzte Spieltag findet am 15.02.2020, ausgerichtet vom TV Rieschweiler, in Contwig statt.

#### Tabelle Männer:

Platz	Verein	Bälle	Punkte
1	TSV Ludwigshafen	558:411	27:03
2	TV Huchenfeld	501:421	24:06
3	TV Rieschweiler 1	559:437	22:08

4	VfL Waiblingen 2	504:441	22:08
5	VfL Waiblingen 1	522:470	20:12
6	TSV Babenhausen	516:454	19:11
7	TV Zeilhard	452:420	18:12
8	SV Weiler	485:556	06:24
9	TV Freiburg St. Georgen 1	411:543	05:25
10	TV Freiburg St. Georgen 2	449:582	03:27
11	TV Rieschweiler 2	400:636	00:30

#### Tabelle Frauen:

Platz	Verein	Bälle	Punkte
1	TV Freiburg St. Georgen 1	540:320	32:00
2	TV Edingen	570:403	26:06
3	TSV Babenhausen	539:438	22:10
4	SV Weiler	507:498	16:16
5	TV Rieschweiler	484:518	14:16
6	TV Zeilhard	347:510	08:22
7	VfL Waiblingen	454:576	05:27
8	TV Freiburg St. Gorgen 2	345:566	03:29

## Rhythmische Sportgymnastik

### Erfolgreiche Saison 2019 für die Rhythmische Sportgymnastik im Pfälzer Turnerbund

Am 15.02.2019 ging die Saison für die KKK9 und SLK 10 beim TTS-Pokal Südwest in Nürnberg los. Bei den KKK 9 belegte Marie Decker (TV Dahn 1910 e.V.) den 5. Platz. Salome Biesinger (TTS Ludwigshafen – Oppau) kam auf Platz 11 vor ihrer Vereinskameradin Dominique Helfrich (TTS Ludwigshafen – Oppau) mit Platz 13. Leonie Reisel (TV Dahn 1910 e.V.) belegte Platz 18.

Bei den Einzelwertungen in der SLK 10 erzielten die Gymnastinnen vom Pfälzer Turnerbund folgende Wertungen: Platz 5: Nea-Sophie Stanger (TTS Ludwigshafen – Oppau), Platz 9 Nina Kowalczyk (TTS Ludwigshafen – Oppau), Platz 17 (Emilia Nikolaus TV Dahn 1910 e.V.) und Platz 18 ging an Juli Kling (TV Dahn 1910 e.V.). In der Mannschaftwertung konnten folgende Plätze erreicht werden: Platz 5 für ihre Mannschaft des TTS Ludwigshafen – Oppau und Platz 7 für die Mannschaft des TV Dahn 1910 e.V.

Nach zwei Tagen Landesmeisterschaften in Ludwigshafen und Frankenthal, mit mehr als 70 Einzel Gymnastinnen und rund 20 Gruppen am Start ging es für die Gymnastinnen weiter, welche sich für die bundesweiten Wettkämpfe qualifiziert hatten.

Beim Regio-Cup Süd in Dillingen starteten insgesamt 4 Pfälzer Gymnastinnen. Im Mehrkampf -SWK belegte Nelly Bikar (TB 1889 Oppau) Platz 7. Celina Hütter (SG Dahner Felsenland) belegte Platz 15, welche sich somit für den Deutschland-Cup RSG 2019 in Dahn qualifizierten.

Weitere Platzierungen bekamen Line Marie Meigel (TV Dahn 1910 e.V.) mit Platz 25 und Vittoria Scollo (VT Frankenthal 1898) mit Platz 28.

In der Gruppe der JWK erreichte Malena Trapp (SG Dahner Felsenland) den Treppchenplatz 2. Lea Müller (TV Dahn 1910 e.V.) belegte Platz 4. Emma Bärmann (SG Dahner Felsenland) belegte Platz 15 und auf Platz 16 kam Aurelia Spiro (TB 1889 Oppau). Platz 17 belegte Amelie Hübsch (SG Dahner Felsenland) auf dem Platz 20 kam Michelle Matias (TB 1889 Oppau). Auf Platz 25 kam Marlene Foth (TB 1889 Oppau) und Platz 28 teilten sich Mija Beresnevicuit



(TB 1889 Oppau) und Lilly Baumann (VT Frankenthal 1898).

In der Gruppe der FWK erreichten die Gymnastinnen folgende Platzierungen: Platz 4 für Julia Niepsuj (TB 1889 Oppau), Platz 6 für Leonie Riebel (SG Dahner Felsenland), Platz 10 für Hanna Spadinger (SG Dahner Felsenland), Platz 16 für Celine Sieche (TB 1889 Oppau) und Platz 17 für Valerie Burkhart (SG Dahner Felsenland).

Talentsichtung SLK 10 Einzel und SLK/SWK-Gruppen am 27.04.2019 in Dahn Im Mehrkampf der SLK10 belegte Nea-Sophie Stanger (TB 1889 Oppau) den 8. Platz. Nina Kowalczyk (TB 1889 Oppau) belegte Platz 30 und Xenia Geld (SG Dahner Felsenland) Platz 32. Auf Platz 40 kam Juli Kling (TV Dahn 1910 e.V.) und vor ihrer Vereinskameradin Emilia Nikolaus (TV Dahn 1910 e.V.) mit Platz 44. Melissa Gys (SG Dahner Felsenland) belegte Platz 55.

Bei den Gruppenwettkämpfen in der SLK belegte die Gruppe TB 1889 Oppau Treppchenplatz 2, die Gruppe des Sportgymnastik Dahner Felsenland kam auf Platz 5. Bei den SWK Gruppen belegte die Gruppe TB 1889 Oppau 1 den 11. und die TB 1889 Oppau 2 den 12. Platz. Die Gruppe vom TV Dahn 1910 e.V. kam auf Platz 16.

Bei den Deutsche Meisterschaften (DJM 11 und 12) vom 11. bis 12. Mai 2019 in Bremen belegte bei den JLK 11 Emma Juretic (SG Dahner Felsenland ) Platz 21. Bei den JLK belegte Alessia Spiro (TB 1889 Oppau) Platz 26 und Isabelle Lederhilger (TV Dahn) den 40. Platz.

Beim Deutschland-Cup am 18.-19. Mai in Dahn nahmen vom PTB neun Gymnastinnen teil. Bei den den SWK konnten folgende Platzierungen erreicht werden: Nelly Bikar (TB 1889 Oppau) mit Platz 18 und Celina Hütter (SG Dahner Felsenland) kam auf Platz 20. Im Mehrkampf der JWK belegte Amelie Hübsch (SG Dahner Felsenland) Platz 11, Aurelia Spiro (TB 1889 Oppau) Platz 15, Lea Müller (TV Dahn) Platz 20, Emma Bärmann (SG Dahner Felsenland) Platz 21 und Malena Trapp belegte den 31. Platz. Im Mehrkampf in der FWK belegte Leonie Riebel (SG Dahner Felsenland) Platz 13 und auf Platz 14 kam Julia Niepsuj (TB 1889 Oppau). Leonie Riebel (SG Dahner Felsenland) und Julia Niepsuj (TB 1889 Oppau) qualifizierten sich für das Finale mit dem Band. Hier belegte Leonie Riebel (SG Dahner Felsenland) einen hervorragenden 5. Platz. Julia Niepsuj (TB 1889 Oppau) belegte Platz 8.

Auch bei der Qualifikation der Juniorinnen für die Junioren-WM in Moskau am 25.05.2019 in Schmiden nahm eine Gymnastin des PTB teil. Hannah Vester (TB 1889 Oppau) erreichte hier einen hervorragenden 5. Platz.

Beim Deutschland-Cup Gruppe in Tübingen waren 3 Gruppen des PTB qualifiziert. Die Gruppen der JWK vom TB 1889 Oppau erreichte Platz 4 und die Gruppe des TV Dahn 1910 e.V. kam auf Platz 11. Im Gerätefinale belegte die Gruppe des TB 1889 Oppau mit 5 Reifen Platz 6. Bei den FWK belegten die Gruppe des TB 1889 Oppau 1 den 5. Platz kam somit ins Finale (5 Bälle). Hier konnten Sie ihre Leistungen steigern und belegte am Ende des Tages den Treppchenplatz 2.

Den Abschluss der Wettkampfsaison stellten die DM / DJM Einzel und Gruppe in Nürnberg vom 21.-23.06.2019 dar. Hier belegten im Mehrkampf Marlene Kriebel (TV Dahn 1910 e.V.) einen tollen Platz 4, Marie Laux (TV Dahn 1910 e.V.) Platz 7 und Mia Kärcher (TB 1889 Oppau) Platz 13. Im Gerätefinale konnte Marlene Kriebel (TV Dahn 1910 e.V.) drei Medaillen gewinnen: 1x Silber (Finale Band) und 2x Bronze (Finale Reifen und Finale Ball). Im Keulenfinale belegte sie Platz 7. Marie Laux (TV Dahn) erreichte Platz 4 im Finale Band und Platz 5 im Finale Ball. Mia Kärcher (TB 1889 Oppau) wurde im Ballfinale achte. Johanna Herder (TV Dahn) startete in der JLK AK 14. Hier belegte sie im Mehrkampf einen guten 7. Platz und qualifizierte sich für das Finale mit dem Ball. Im Ballfinale wurde sie fünfte. Elisabeth Wittwer (TV Dahn) belegte im Mehrkampf der JLK AK 15 den 13. Platz.

Bei den Gruppen der JLK erreichte die Gruppe der Sportgymnastik Dahner Felsenland einen tollen 3. Treppchenplatz. Bei den MK Gruppen konnten gleich zwei Treppchenplätze erreicht werden. Platz 2 für die Gruppe der Sportgymnastik Dahner Felsenland und Platz 3 für den TV Dahn 1910 e.V. Die Gruppe des TB 1889 Oppau belegte Platz 6. Im Finale der MK Gruppen belegte der TV Dahn 1910 e.V. Platz 2 und die Gruppe des TB 1889 Oppau kam auf Platz 3. Bei dem Finale JLK belegte die Gruppe der Sportgymnastik Dahner Felsenland Platz 4.

Am 19. Oktober fand der Bundeskadertest in Frankfurt statt. Hier konnten sich Hannah Vester (TB Oppau) für den Bundeskader (NK1) für das Jahr 2020 qualifizieren. Des Weiteren qualifizierten sich Marie Decker (TV Dahn) und Nea Sophie Stanger (TB Oppau) für den Talenkader 2020.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an die Trainerinnen in den vier Vereinen: TB 1889 Oppau, VT Frankenthal, Sport-Gymnastik Dahner Felsenland 2006 e.V. und TV Dahn 1910 e.V.

Die vergangene Saison war eine sehr erfolgreiche Saison für den Pfälzer Turnerbund, denn es konnten insgesamt 8 Medaillen bei deutschen Meisterschaften und eine Medaille beim Deutschland-Cup erturnt werden.

Termine 2020 im PTB:

01.02.2020 Ludwigshafen, TTS-Pokal Südwest

14.03.2020 Dahn, Landesmeisterschaften und Landes-Cup Einzel Teil I

15.03.2020 Dahn, Landesmeisterschaften und Landes-Cup Gruppen

26.04.2020 Ludwigshafen, RLP-Meisterschaften

Allen Gymnastinnen auf diesem Weg einen erfolgreichen Start in die neue Saison 2019/2020.

## Aus den Turngauen

Turngau  
Rhein-Limburg

[www.turngau-rhein-limburg.de](http://www.turngau-rhein-limburg.de)



### Vereinsmitteilungen

TSG Mutterstadt

Danke Kurt



Danke für die jahrelange Mitbetreuung und aktiven Gestaltung der Sportstunde unserer Löwen Kids. Am Montag war deine voraussichtlich letzte Mitwirkung, da du aus privaten Gründen diese Tätigkeit als Übungsleiter nicht mehr ausüben kannst.

Du warst mit der erste, der das Konzept einer generellen „Grundschulung“ mit Elementen, die für alle Sportarten gelten, entwickelte, die TSG Löwen Kids eben.

Die besten Grüße

Klaus Brose, Pressewart, TSG 1886 Mutterstadt

Nochmal danke für dein Engagement und Herzblut und vielleicht doch bis bald?

## Turngau Speyer

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



### Gauwandertag TG Speyer 2020

Am Samstag, den 28.03.2020, findet die Gauwanderung im Turngau Speyer erstmalig durch eine Kooperation zweier Vereine, dem TV Lug und dem TSV Wernersberg, statt. Startpunkt ist die Pfälzerwald-Verein-Hütte in Lug.

Angeboten werden wieder 2 unterschiedliche Touren (Laufdauer etwa 2-3 Stunden): eine kurze Tour von etwa 4 km und 250 Höhenmetern sowie eine lange Tour von etwa 8 km und 400 Höhenmetern auf den Höllenberg.

Zum Abschluss bei Kaffee und Kuchen in der Pfälzerwald-Verein-Hütte werden auch wieder die Gitarren hervor geholt. Abmarsch ist für beide Wanderungen um 13 Uhr am Parkplatz unterhalb der Pfälzerwald-Verein-Hütte in Lug, Gäste sind herzlich willkommen.

Anreise zur PWV Hütte Lug, Im Maisfeld 12, 76848 Lug

Von Annweiler/B10 kommend etwa 100m nach dem Ortseingang von Lug die erste Straße (Gartenstraße) rechts den Berg hoch.

Nach einer 90-Grad-Linkskurve (ca. 50 m) erneut rechts die erste Straße (Im Maisfeld) hoch (ca. 150 m).

Nach weiteren 200m gerade aus den Berg hoch kommt man an einen öffentlichen Parkplatz für etwa 8 PKW's.

Direkt über dem Parkplatz ist ein Kinderspielplatz und direkt dahinter die PWV-Hütte des PWV Lug.

Anmeldung und Info bei Männerturnwart Karl-Heinz Ritter Telefon: 07273-3338 oder direkt bei den ausrichtenden Vereinen TV Lug, Martina Berie und TSV Wernersberg, Marcus Schuhmacher

### Seniorenlehrgang in Neupotz

Am 9.11.2019 fand ein Seniorenlehrgang in Neupotz unter dem Motto Tanz und Bewegung statt.



Unsere Referentin hat uns Tanzschritte mitgebracht, die Füße und Köpfe zum Erhitzen brachten.

Am Ende hat es aber doch geklappt und alle waren sich einig, das Erlernte soll sich setzen, umgesetzt und im Frühjahr einen Wiederholungstermin geplant werden. Ich werde versuchen diesem Wunsch zu entsprechen. Gesucht wird bis dahin ein Verein, der die Halle zur Verfügung stellt. Die Referentin hat uns an dem Nachmittag schon zugesagt. Dann bleibt nur noch der Wunsch von mir, sehr viele Übungsleiter, die ihr Interesse zeigen.

Wer jetzt schon Infos braucht, darf sich gerne bei mir melden.

Brigitte Föhr, Seniorenwartin Speyergau

Tel. 063448184 E-Mail [Brigitte.foehr@t-online.de](mailto:Brigitte.foehr@t-online.de)

### Vereinsmitteilungen

#### TV Edenkoben

#### Indiaca-Turnier in Oberhausen

Traditionell beendete die Indiaca-Abteilung des TV Edenkoben das Turnierjahr am ersten Samstag im Dezember mit der Teilnahme am Nikolaus-Turnier in Oberhausen, in diesem Jahr wieder mit einer Frauen-, einer Männer- und zwei Mixed-Mannschaften.

Die Bilanz des Vormittages kann sich durchaus sehen lassen: Die Frauen erreichten einen guten 2. Platz, die Männer erspielten sich Platz 4.



Am Nachmittag trat dann der TV Edenkoben mit zwei Mannschaften mit jeweils nur 4 Spielern bzw. Spielerinnen beim Mixed-Turnier an. Während die eine Mixed-Mannschaft sich in der Vorrunde den 2. Platz erkämpfen konnte und in den Platzierungsspielen letztendlich Platz 5 erreichte, landete die andere Mannschaft bei meist knappen Spielergebnissen auf einem unbefriedigenden 11. Platz.

Bemerkenswert an diesem Turnier ist, dass daran immer die besten Mannschaften aus dem gesamten Süddeutschen Raum, der Schweiz und Luxemburg teilnehmen. Daher sind die Platzierungen für diese kleine Indiaca treibende Wettkampfgruppe für die Pfalz und den PTB hervorragende Werbeträger.

Bericht: Irene Zenneck

# Freiraum

macht Kinder stark



Etwas Neues ausprobieren, eigene Grenzen kennenlernen, Fantasie und Kreativität entwickeln – dafür brauchen Kinder Freiräume.

So wachsen sie zu starken Persönlichkeiten heran,  
die später eher Nein zu Suchtmitteln sagen können.

Lassen Sie Kindern Freiräume!

Mehr Infos unter [kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)

direkt zu  
[kinderstarkmachen.de](http://kinderstarkmachen.de)



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



