



Turn- und Sportverein 1903 Gambach e.V.

# **Grußwort – Liebes Vereinsmitglied**

Wir wünschen Euch und Euren Familien ein glückliches und erfolgreiches Neues Jahr 2020.

Rückblickend können wir einige durchaus positive Ergebnisse verzeichnen. Anläßlich einer Feierstunde im Januar konnten wir unsere restauriete 110 Jahre alte Vereinsfahne, die wieder in neuem Glanz erstrahlt, der Öffentlichkeit präsentieren. Die Kosten für die aufwändigen Arbeiten wurden mit



Hilfe von Spenden der Vereinsmitglieder, Gambachern, Banken, Firmen und öffentlichen Institutionen nahezu vollständig gedeckt. Hierzu danken wir allen herzlich für diese großartige Unterstützung.

Die Feierstunde nahmen wir auch zum Anlass um 22 Mitglieder für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit mit Ehrenurkunden auszuzeichnen. Auch unser Verein erhielt rückwirkend für 2018 vom Deutschen Fußballbund nach jeweils zwei silbernen und goldenen Rauten bereits zum zweiten Mal die goldene Raute mit Ähre für die Vereinsarbeit verliehen. Die Höchststufe des DFB – das Gütesiegel könnte nun angegangen werden.

Unsere 1. Fußballmannschaft, die gemeinsam mit dem SV Eussenheim in der Saison 2018/19 den 2. Platz in der A-Klasse erreichte, qualifizierte sich hiermit für ein Relegationsspiel um den Aufstieg in die Kreisklasse gegen die 2. Mannschaft des Landesligisten TG Höchberg. Vor großer Zuschauerkulisse in Zellingen siegte unsere Mannschaft nach famosem Kampf und schaffte den ersehnten Aufstieg. Nach dem aktuellen Tabellenstand wird wohl die Vermeidung des Abstiegs das ausgegebene Ziel sein.

Die beiden Rasenplätze werden durch die Jugendfußballmannschaften U 13 und U 17 der Spielgemeinschaft Karlstadt-Karlburg-Gambach zum Training und Spielen intensiv genutzt. Daraus resultiert allerdings auch, dass wir für die Regeneration der Rasenplätze über 7000 € aufwenden mussten.

Eine vergleichbar gute Nutzung erfährt auch das Sportheim mit Angeboten für Fitness, Gymnastik, Kinderturnen sowie Training und Wettkämpfe für die Tischtennisspieler. Vom Mutter-Kind-Turnen bis hin zur Senioren/-innen-Gymnastik haben wir zwölf Angebote im Laufe einer Woche um seine Gesundheit zu fördern. Einige der Kurse haben noch Kapazitäten frei.

Zu unseren zahlreichen weiteren Aktivitäten sowohl im sportlichen, als auch im gesellschaftlichen Bereich dürfen wir auf die nachstehenden Berichte und Fotos hinweisen und feststellen, dass wir damit unseren Anteil des Auftrags für ein lebendiges Gambach erfüllen.

Vom Bayer. Leichtathletikverband wurde uns die Ausrichtung der Bayer. Meisterschaften im Crosslauf angeboten. Als Laufstrecke müssten hierfür die Streuobstwiesen zwischen den Parkplatzanlagen und dem Wald dienen. Diese liegen alle im Naturschutzgebiet und haben noch zusätzliche rechtliche Hürden, die wir leider nach Gesprächen mit der Regierung von Unterfranken nicht für eine Veranstaltung mit regelmäßig über 500 Startern entkräften können. Als erfolgreicher Ausrichter zahlreicher Unterfränkischer Meisterschaften – wohl auf der bekannten Strecke auf vorhandenen Wegen – ist dies für uns schon enttäuschend.

Es gilt den Blick in die Zukunft zu richten und für unsere Vereinsjugend zeitgemäße Sportanlagen vorzuhalten. Dazu zählt auch die angestrebte Umstellung des Sportheimes von Neon- auf LED-Beleuchtung. Ob wir dies finanziell auf einmal stemmen können, erfahren wir in nächster Zeit. Energiesparen hat für uns einen hohen Stellenwert.

Am 13. März steht wieder die Neuwahl einer Vorstandschaft an. Gerade die derzeit älteren Vorstandsmitglieder wünschen sich jüngere und engagierte Nachrücker bzw. auch als zusätzliche Unterstützer. Wäre das nichts für Dich?

Allen aktiven Sportlern und deren zahlreichen Helfern rund um das sportliche Geschehen, wie auch denen, die sich um die Sportanlagen kümmern bzw. sich fortdauernd dafür einsetzen, dass durch Veranstaltungen hierfür die notwendigen Einnahmen erzielt werden, danken wir ganz herzlich. Auf solche Mitglieder darf unser Verein stolz sein.

Mit herzlichen Grüßen Herbert Werthmann, Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit



#### **Bilder**



Ferienfreizeit beim TSV



Kinderturnen beim Sportfest



MATTERSTOCK M TECHNIK FÜR FORST UND GARTEN H



Frankfurter Str. 100 • 97082 Würzburg • Tel. 0931-99173-0 info@matterstock.com • www.matterstock.com Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8:00 - 18:00 Uhr • Samstag 8:00 - 13:00 Uhr

## **Unsere Fußballjugend!**

#### **U7 bis U11**

Wie schon im letzten Jahr gehen unsere jüngsten Fußballer in den Altersklassen U7, U9 und U11 wieder mit dem **TSV Karlburg** als **SG** zusammen auf Punktejagd. So konnten in der U7 und U9 mit jeweils zwei, und die U11 – neuerdings verstärkt durch den FC Wiesenfeld-Halsbach – mit drei Manschaften an den Start gehen. Insgesamt befinden sich in allen drei Altersklassen acht Gambacher Fußballbegeisterte.

Trainer und Betreuer:

U7: Rene Brückler, Andreas Rösch, Ralf Welzenbach

U9: Thomas Albert, Ali Simsek, Timm Roos

U11: Steffen Fritsch, Marco Rickert, Sebastian Steinbauer, Uli Völker,

Volker Nötscher, Michael Hauß und Thorsten Wenzel



#### U13 bis U19

Auch die Mannschaften der U13, U15, U17 und U19 bleiben weiterhin im Zusammenschluss als **SG Kreis Karlstadt** bestehen.

In der U13 stellen wir aufgrund der hohen Anzahl an Spielern erstmals drei Mannschaften (Trainingsort: Gambach). Hingegen sind die U15 (Trainingsort: Karlburg) und U17 (Trainingsort: Gambach) jeweils mit zwei, und die U19 (Trainingsort: Karlstadt) mit einer Mannschaft gemeldet. Derzeit spielen in der SG Kreis Karlstadt 25 Gambacher Jugendliche.

Trainer und Betreuer:

U13: Jonas Fröhling, Michael Kohlhepp, Frank Schrauth, Jürgen Wahler, Stephan Beetz und Georg Weiglein

U15: Ralph Bauer, Daniel Oppel, Christian Peter, Steffen Schmidt und Holger Kühl

U17: David Vogel und Felix Bach

U19: Jürgen Csapo und Markus Zimmermann

Es ist nicht selbstverständlich, dass sich immer wieder Männer und Frauen für ein ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit motivieren lassen. Umso glücklicher können wir uns schätzen, dass es uns mit dem Zusammenschluss mit den Vereinen von Karlburg und Karlstadt geglückt ist, die Fußballjugend aufrechtzuerhalten. Deshalb möchten wir uns nochmals auf diesem Wege bei unseren Trainern, Betreuern und Eltern herzlich bedanken. Denn sie sind entscheidend für den Erfolg eines Vereins!





#### SG Eußenheim-Gambach - 1. & 2. Mannschaft

Die 1. Mannschaft der SG Eußenheim-Gambach mit ihren beiden Trainern Steffen Lehofer und Benjamin Edlinger spielt mittlerweile wieder in der Kreisklasse Gruppe 3, nachdem man im letzten Jahr die Aufstiegsrelegation in Zellingen gegen die TG Höchberg 2 in einem hart umkämpften Spiel mit 3:2 für sich entscheiden konnte.





Bilder der Aufstiegsrelegation gegen die TG Höchberg 2

Die Aufstiegsmannschaft hat sich bis auf wenige Spielerwechsel kaum verändert. Für die Saison 2019/20 hat der SG Eußenheim-Gambach folgende Zuund Abgänge zu verzeichnen:

Zugänge: Herny Gräfenstein (FC Gössenheim) Maurice Ganz (TSV Karlburg) Lennart Payer (SG Kreis Karlstadt) Abgänge: Patrick Plawky (TSV Karlburg)

Die Runde begann für die 1. Mannschaft der SG mit einem 3:0 Sieg gegen den FV Wernfeld/Adelsberg zwar sehr erfreulich, aber danach legte man mit 2 Siegen, 5 Unentschieden und 5 Niederlagen eine bislang mäßige Hinrunde hin. Aktuell befindet sich die SG Eußenheim-Gambach nur auf dem 11. Tabellenplatz mit 11 Punkten und einem Torverhältnis von 25:29. Die erfolgreichsten Torschützen sind bislang Daniel Stemig, Steffen Lehofer (je 5 Tore), Jan-Phillip Hamm und Richard Hartmann (je 4 Tore).

Die 2. Mannschaft spielt in der B-Klasse Gruppe 4 und liegt nach 10 Spielen auf dem 5. Tabellenplatz mit 14 Punkten und einem Torverhältnis von 26:27. Hier ist bislang eine Steigerung zur letzten Saison zu erkennen, in der man am Ende nur den 8. Platz erreichte. Die erfolgreichsten Torschützen der 2. Mannschaft

sind Marcel Emmert, Daniel Ossig, Oliver Csapo und Henry Gräfenstein mit je 3 Toren.

Wir wünschen beiden Mannschaften im weiteren Verlauf der Runde noch viel Erfolg und hoffen darauf, dass vor allem die 1. Mannschaft ihr gestecktes Ziel Klassenerhalt auch nach dem bisherigen Rundenverlauf realisieren kann. Denn man möchte unbedingt die Kreisklasse halten, um auch den Nachwuchsspielern, die derzeit noch in der U19 Bezirksoberliga spielen, eine gute Perspektive für ihre weitere sportliche Zukunft bei der SG bieten zu können. Deswegen freut es uns besonders, dass wir nach dieser Saison endlich wieder ein paar ambitionierte Jugendspieler im Herrenbereich willkommen heißen dürfen. Die Trainingszeiten der 1. und 2. Mannschaft sind jeweils dienstags um 19 Uhr und freitags um 18.30 Uhr. Das Trainerteam freut sich hier über regliche Teilnahme.

Eure Sportleiter Marvin & Marco



Aktuelles Foto der 1. Mannschaft mit neuen Trikots.

#### Kinderturnen beim TSV

In zwei verschiedenen Turngruppen bieten wir altersgerechte Turnübungen und gemeinsame Spiele an. Diese fördern die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und das Wir-Gefühl der Kinder. Unsere Turnstunden sind jedes Mal ein neues erlebnisreiches Abenteuer, mit viel Musik, kreativen Spiellandschaften, Parcours und vielen mehr. Auch Fasching und Weihnachten wird gemeinsam gefeiert und an verschiedenen Veranstaltungen nehmen wir zusammen teil, wie beispielsweise dem alljährlichen Crosslauf des TSV.

#### **Unsere Turngruppen:**

Turnzwerge:

Kinder von 3 bis 5 Jahren

Immer Dienstag ab 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr Trainerinnen: Yvonne Blum und Ramona Pfister

Turnen 5-6 Jahre:

Für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Immer Freitag ab 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Trainerin: Agnes Elias

#### **Mutter-Kind-Turnen**

Leitung: wird gesucht

Wann?: Donnerstags, 16-17 Uhr

Wo?: Sportheim Gambach - Erdgeschoss

Was?: spielerisch vermitteln wir Spaß an Bewegung

Zuerst einmal sind natürlich auch alle Väter, Omis oder Opis mit ihren Kindern bzw. Enkeln jederzeit herzlich willkommen.

Wir wollen den Kindern spielerisch den Spaß an der Bewegung vermitteln und mit verschiedenen Turngeräten, sowie Reifen und Bällen, die Motorik schulen. Dabei kommen auch Spiele und gemeinsames Singen nicht zu kurz.

Interesse geweckt? Dann kommt mit Euren Kindern/Enkeln zum Schnuppern vorbei.

Wir freuen uns auf Euch!





# **Fitness Gymastik**

Am 20. Juli organisierte Christel für ihre Fitnessgarde in diesem Jahr einen Ausflug in Form einer Wanderung zum Erlebnisbauernhof der Familie Seufert nach Steinfeld. Los ging es nicht wie üblich am Dorfplatz sondern in der Maintalstraße bei Liesl Jäger . Dort wurde schon wie üblich der erste Umtrunk zu sich genommen. Weiter ging es zur Schleuse Harrbach wo die erste Überraschung auf die Damen warten sollte. Der Übergang war mittels Zaunelemente für jedermann deutlich sichtbar gesperrt. Was also tun. Über den Main schwimmen kam nicht in Frage da hier die mitgeführten Rucksäcke und Handtaschen in Mitleidenschaft gezogen worden wären. Also entschied man sich nach längerer Diskussion den Zaun zu ignorieren und über diesen zu klettern. Nicht alle hatten hierbei ein gutes Gefühl, da die Schleuse videoüberwacht war. Über Rohrbach ging es dann zum Endziel nach Steinfeld. Dort wurden die Wanderer von Heike Seufert, sowie Kaffee und Kuchen schon erwartet. Nach dieser Stärkung bekamen alle eine Hofführung. Heike Seufert die ihren landwirtschaftlichen Betrieb und Bullenaufzucht zusammen mit ihrem Mann Heinz im Vollerwerb führt setzt sich seit einigen Jahren dafür ein, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene hautnah sehen und erleben können wie ein hochmoderner landwirtschaftlicher Betrieb funktioniert. Was fressen Bullenkälber? Wie viel nimmt ein Kalb am Tag zu und wie viel Liter Wasser trinkt ein Bulle an



einem Tag? All diese Fragen erklärte Heike Seufert mit Geduld und großem Fachwissen. Nach der ca. einstündigen Führung bekamen alle zum Abschluss noch Flammkuchen aus dem hauseigenen Holzofen zusammen mit Bier und Wein serviert. Letztendlich war es ein sehr gelungener und lustiger Tag.

Die Übungsstunde findet jeweils montags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr statt. Auch wenn der Übungsraum so gut wie immer gefüllt ist, so ist jeder herzlich willkommen.

Zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls finden jährlich ein Ausflug und eine Weihnachtsfeier statt, zudem werden die runden Geburtstage gefeiert, sofern das Geburtstagskind einlädt.



Repräsentanz

#### Peter Goldbach

Deutsche Vermögensberatung Vermögensaufbau für jeden! Bahnhofstr. 51 97753 Karlstadt Telefon 09353 99899 Peter.Goldbach@dvag.de



Büro

#### Brigitte Höhn

Deutsche Vermögensberatung Vermögensaufbau für jeden! Talstr. 20 97753 Karlstadt Telefon 09353 90447 Brigitte.Hoehn@dvag.de

#### Wandern für alle mit dem TSV

Im Herbst 2018 starteten wir als Test unsere ersten Wanderungen an Freitagnachmittagen. Die Gruppe beschränkte sich auf 5 -6 Teilnehmer. Die Erwartungen waren etwas größer. Von den Berufstätigen wurde eingebracht, dass diese Termine aufgrund der unterschiedlichen Arbeitszeiten kaum wahrgenomen werden können.



Für 2019 haben wir deshalb die monatlichen Wandertermine von März bis Dezember auf Sonntage gelegt. Die Touren, wie Adonisröschenblüte, Burg Schönrain, Fränkische Platte und Hafenlohrtal waren sicherlich reizvoll, aber mit mehr als 15 km Wegstrecke den älteren Interessenten zu anspruchsvoll. Von den Jüngeren

wurde mehrfach geäußert, dass die Sonntage dem Familienleben vorbehalten bleiben. Daher haben wir auch weiterhin bei den Touren nur 5 - 6 Wanderer. Von den 10 angesetzten Terminen mussten mangels Teilnehmer vier Wanderungen entfallen. Bei unseren Touren liegt der Augenmerk sicherlich auf gesundheitlichen und sportlichen Aspekten. Aber jeweils darf dabei auch die Einkehr nicht fehlen.

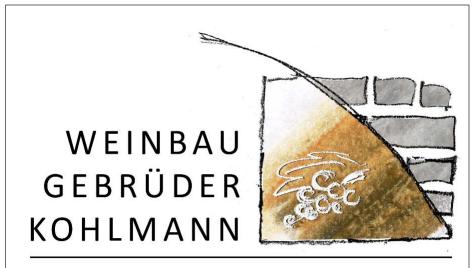
Aufgrund dieser Erfahrungen werden wir ab dem Frühjahr 2020 weiterhin monatliche Wanderungen an Sonntagen anbieten, die mehr die Wünsche aller Altersklassen berücksichtigen. Die durchschnittlichen Wegstrecken werden 10 bis max. 12 km nicht überschreiten.

Die Termine werden im Vereinskasten, der TSV-Homepage und in der Main-Post bekanntgegeben.



Lakefleischessen bei den Tongruben





BÄUMLEINSWEG 12 · 97753 GAMBACH · TEL 09353 8755 od. 3808

## **Tisch-Tennis-Abteilung**

Die Tisch-Tennis-Abteilung des TSV Gambach konnte in der Spielzeit 2018/19 wieder gute Ergebnisse erzielen.

Die 1. Mannschaft schloss die Saison mit 22:14 Punkten als vierter sehr gut ab. Mit etwas Glück wäre sogar Rang drei erreichbar gewesen. Herausragender Spieler war Andre Strohmenger. Von 18 Spielen, gewann er 15 bei 3 Niederlagen.

Die 2. Mannschaft lag lange mit an der Spitze der Tabelle. Doch im Laufe der Saison ging etwas die Luft aus und so war der 5. Platz die Endplatzierung. Bester Spieler war Bayer Kay. Er kam bei 14 Einsätzen auf 8 Siege und 6 Niederlagen.

Die beiden Mannschaften ergänzen sich gut. Es müssen immer wieder Spieler der 2. Mannschaft in der 1. aushelfen.

Nicht nur an der Platte gibt es ein gutes Miteinander, sondern auch bei Festlichkeiten des TSV sind Mitglieder der TT-Abteilung als Helfer aktiv. Zum Jahresabschluss treffen sich die Spieler jedes Jahr bei "Georg".

2019 wurde zum Saison-Abschluss wieder mal eine Wanderung unternommen. Es ging rund um Gambach. Nach zwei Verpflegungs-Stationen unterwegs, wurde der Tag mit verschiedenen Spielen und einem hervorragenden Essen am Sportplatz abgerundet.

Seit 1 ½ Jahren haben wir auch einen Tisch-Tennis-Kurs für Kinder. Andreas Baus lernt ihnen die Techniken des Spiels. Jeden Donnerstag treffen sich die Kinder ab 17.45-19.00 Uhr zum Training. Interessierte Kinder sind immer Willkommen.







- Innen- und Außenputz
- Vollwärmeschutz
- moderne Raumgestaltung
- Fließestrich

Heßheimer Weg 6
97753 Karlstadt-Karlburg
Telefon (0 93 53) 23 02
Telefax (0 93 53) 62 50
www.koehler-malerbetrieb.de

# **Sportbetrieb im Sportheim Gambach**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Uhr Walking Seniorinnen Anna Pfaff				9:30-10:30 Uhr – EG Gymnastik Margot Bach
			16:00-17:00 Uhr – EG Mutter-Kind-Turnen Team	
	15:30-16:30 Uhr – EG Turnen 3-5 jährige Yvonne Blum/Ramona Pfister		17:45-19:00 Uhr – EG Tischtennis - Schüler Andreas Baus	15:00-16:00 Uhr – EG Turnen 5-6 jährige Agnes Elias
18:45-19:45 Uhr – EG Fitnessgymnastik Christl Gehrig	18:00-19:00 Uhr – DG  Damengymnastik  Lioba Endrich	18:00-19:00 Uhr – EG Seniorinnen Anna Pfaff		
	18:30-19:30 Uhr – EG Fitness mit dem Step Alexandra Strohmenger	18:30-19:30 Uhr – DG Fitnessgymnastik Erwin Pfaff	19:00-22:00 Uhr – EG Tischtennis Training Heimspiele 1. Mannschaft Karlheinz Kempf	19:00-20:00 Uhr – DG Yoga und Pilates Sophia Bach
20:00-21:00 Uhr – EG Kurs Rückenschule Daniela Höfling	19:30-20:30 Uhr – EG Gymnastik für Frauen Marianne Müller/Margot Bach	ab 19:00 Uhr – EG Tischtennis Training		20:00 Uhr – EG Heimspiele Tischtennis II Albert Stemig

# Senioren-Gymnastik

Wer im Alter noch beweglich sein möchte, sollte sich frühzeitig um ausreichend Bewegung kümmern. Doch es ist eigentlich dafür nie zu spät, sofern es die körperliche Verfassung zuläßt. Die Gymnastikübungen bei Erwin Pfaff sind dem körperlichen Zustand der Teilnehmer angepasst.

Neben der gesunden Lebensweise helfen regelmäßige sportliche Betätigung dabei die Muskeln elastisch zu erhalten.

Die Gelenke bleiben aktiver. Mit den gymnastischen Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, sowie Herz und Kreislauf trainiert.

Erwin würde sich freuen, wenn die Teilnehmerzahl steigen würde. Sein Motto lautet: Gesund und fit bleiben bis ins hohe Alter.







"You'll never walk alone" – wir sind Euer professionelles Reisebüro/Busunternehmen und buchen für Euch Euren persönlichen Traumurlaub:

ob nah oder fern – wir beraten Euch gern.





Reisewelt Joa, Rathausgasse 9, 97753 Karlstadt Tel.: 09353-906609

E-Mail: karlstadt1@tui-reisecenter.de, www.tui-reisecenter.de/karlstadt1

Folgt uns auf Instagram und Facebook #tuireisecenter\_karlstadt

# Tischtennis – Ligaspielbetrieb und Gambacher Dorfmeisterschaft

In der **Punkterunde** grüßt unsere 1. Mannschaft zum Ende der Halbserie von Platz 1 und unsere 2. Mannschaft überwintert auf dem 6. Platz .

Da hat es sich angeboten in der spielfreien Zeit unsere **Dorfmeisterschaft** auszurichten. Am 28. Dezember, erwies sich als perfekter Termin, kamen 19 Teilnehmer und kämpften auf 3 Platten um Punkte, Siege und Platzierungen. Am Ende hatten wir dieselbe Finalpaarung wie das letzte Mal. Auch dieses Jahr konnte André Strohmenger nach einem hochklassigen Spiel Justin Funk besiegen. Unser Orgateam hatte alles prima vorbereitet, für Essen und Trinken und den reibungslosen Ablauf gesorgt. Alle waren sich einig, dass das eine sehr gelungene Veranstaltung war. Ganz klar, 2020 wird es eine Neuauflage geben.



# **Elektrotechnik Brendel**

Elektroinstallation, Gebäudetechnik, Sicherheit, Licht & Leuchten, Hausgeräte, Multimedia,...

Inhaber: Marcel Brendel, Schillerweg 7, 97753 Karlstadt
Tel.: 09353/9815246 – Mobil: 0171/5487593
Mail: info@elektrotechnik-brendel.de
www.elektrotechnik-brendel.de



## Seniorinnen-Gymnastik

Die gymnastischen Übungen bei Anna Pfaff für angehende Seniorinnen bzw. solche die bereits ein gewisses Alter erreicht haben sind vielseitig und dienen vorwiegend der Beibehaltung der Beweglichkeit wie auch der Trittsicherheit.

Insgesamt steht die regelmäßige Bewegung im Vordergrund, die für die Erhaltung der Gesundheit unverzichtbar ist.

Regelmäßiges Laufen/Wandern dienen der Stärkung des Gleichgewichtssinnes und stabilisieren den Körper.

Natürlich darf daneben auch das Gesellschaftliche nicht zu kurz kommen. Wanderungen zu Heckenwirtschaften, Beisammensein an der Winzerhütte, Theater-



besuch in Karlburg, Geburtstags- und Weihnachtsfeier gehören dazu.

Außerdem starten wir jeden Montag von 9.00 - 10.00 Uhr zur Walkingrunde. Treffpunkt ist das Bienenhaus in der verlängerten Hühlstraße.

Über zusätzliche Teilnehmer würden wir uns freuen.

# Wirbelsäulengymnastik

Zweimal zwölf Abende im Jahr treffen wir uns montags abends zur Wirbelsäulengymnastik im Sportheim. Ab 20 Uhr jeweils 60min von September bis Weihnachten und zwischen Fasching und Pfingsten findet sich eine gemischte Gruppe zwischen 12-18 Personen ein um gemeinsam die Wirbelsäule mobil zu halten. Zu diesem Zweck werden nach einer kleinen Erwärmung die zur Verkürzung neigenden Musklegruppen aufgedehnt und die zur aufrechten Haltung notwendigen Muskeln gestärkt. Mal mit und mal ohne Geräte (Ball, Hanteln, Thera-Band,...) werden über das Einflechten koordinativer Elemente die stabilisierenden Musklen aufgebaut.

Die Kursgebühren für einen Kurs mit 12 Abenden betragen dabei für TSV-Mitglieder 24€, für Nicht-Mitglieder 40€. Je nach Kasse wird der Kurs zum Teil als Präventivmaßnahme anerkannt und gefördert.

Kursleiterin: Daniela Höfling, Osteopathin, Physiotherapeutin

#### Neu ab 1.1.2020: LG MAIN-SPESSART

Als 1975 Erwin Pfaff und vom TSV Karlstadt Heiner Hertlein die Leichtathletikgemeinschaft Karlstadt-Gambach gründeten, war das vorrangige Ziel mit Sportlern beider Vereine Staffelmannschaften zu bilden. Für jeden der Vereine reichten die Sportler im Kindes- und Jugendalter nicht aus.

Die damals ausgezeichneten Sportanlagen beim Gymnasium in Karlstadt boten den Sportlern und den Trainern beste Voraussetzungen um das Leistungsniveau zu verbessern. Die besten Leichtathleten aus der näheren Umgebung schlossen sich der LG an. 2010 trat der TSV Lohr der LG bei und wurde in die Vereinsbezeichnung aufgenommen.

In den überregionalen Medien erschien die LG vor allem durch die Erfolge des Zehnkämpfers Stefan Schmid in den 90er-Jahren. Höhepunkte seiner Karriere waren die 7. Plätze bei den Weltmeisterschaften 1997 in Athen und 2001 in Edmonton. Bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney erreichte er den 9. Platz.

2007 begann die international erfolgreiche Zeit von Fabienne Kohlmann bei Welt- und Europameisterschaften und auch bei den Deutschen Meisterschaften. Als Weltmeisterschaftsfünfte in Berlin, Staffel-Europameisterin 2010 in Barcelona, vierfache Deutsche Meisterin und Teilnehmerin an den Olympischen Spielen 2012 und 2016 war Fabienne das Aushängeschild der LG.

In den letzten Jahren erzielten Sportler des TV Marktheidenfeld ausgezeichnete Wett-kampfergebnisse und es wurde eine Nachwuchsgruppe aufgebaut. Die Sportler beider Vereine arbeiteten schon seit längerer Zeit bei den größeren Veranstaltungen zusammen. Was lag näher als einen Zusammenschluß zu schaffen, der bei der Organisation und auch im Trainingsbereich Vorteile bringt. So können Kräfte bei den Trainern und Betreuern gebündelt werden. Gemeinsame Staffeln könnten auf bayerischer Ebene noch erfolgreicher abschneiden und mit den großen Vereinen aus München und Regensburg konkurieren. Die Vertreter der 4 Stammvereine sind dem vom TV Marktheidenfeld angestrebten Zusammenschluß überzeugt um größere Möglichkeiten im sportlichen Bereich auszuschöpfen. Verbesserte öffentliche Förderungen, wie auch privates Sponsoring tragen hierzu bei. So hat der Landkreis Main-Spessart signalisiert, dass die Generalsanierung der Sportanlagen beim Gymnasium in Karlstadt unmittelbar bevorstehen.

Im November trafen sich die Vertreter der 4 Vereine zur Vertragsunterzeichnung wonach ab 1.1.2020 die beiden erfolgreichsten Leichtathletikteams im Landkreis Main-Spessart gemeinsame Wege als LG Main-Spessart gehen.

Leider geht dabei auch unser Vereinsname unter, wobei zu berücksichtigen ist, dass wir die wenigsten Sportler in der LG stellen. Vergleicht man gängige Kooperationen anderer Sportarten z.B. Spielgemeinschaften im Fußball war dieser Zusammenschluß eigentlich schon überfällig.

Wir wünschen den Verantwortlichen der LG, dass sie mit ihren Möglichkeiten Talente aus dem Breitensport dem Spitzensport näher bringen können.

#### Termine des TSV für 2020

Februar	
Kappenabende im Sportheim	•
Fasching im Sportheim	Samstag, 08.02.2020 Dienstag, 25.02.2020
März Crosslauf Kreismeisterschaften Mitgliederversammlung mit Neuwahlen	
Mai Vereinsausflug nach Salzburg und Salzkammergut Vatertagsfest beim Edelweiß	
Juni Jugend-Fußballcamp mit Schanzer SV Ingolstadt	. 08.06 12.06.2020
Juli Sportfest	. 10.07 13.07.2020
September Oktoberfest im Sportheim	. Freitag, 25.09.2020
November Kirchweihessen im Sportheim Preisschafkopf für Alle	
Terminänderungen bleiben vorbehalten	

## Gymnastik für Damen ab 60

Bei der wöchentlichen Gymnastiksstunde mit Damen im "reifen Alter" liegt der Schwerpunkt bei der Stärkung des gesamten Körpers. Dabei sollen Koordination, Gleichgewicht, Körperkontrolle und Körperhaltung gefördert werden. Die Gymnastik dient außerdem als Kraft- und Ausdauertrainung. Vom Yoga werden Anleihen in die Übungen eingebaut, die die Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren sollen. Die Entspannung zum Abschluß der Übungen wird durch Meditation und bewusstes Atmen erreicht.

Bei dieser Gruppe von Lioba Endrich sind noch 3 Plätze frei und Interessierte zum "Schnuppern" willkommen. Der Besuch von Eiscafe's und Heckenwirtschaften gehören ebenfalls dazu, wie der alljährliche Tagesausflug, der uns Erlangen näher brachte.

### Gymnastik für Frauen

Die Gymnastikgruppe von Margot Bach und Marianne Müller ist sehr vielseitig. Der Bewegungsapparat wird von Kopf bis Fuß mobilisiert. Mit Steppübungen wärmen wir uns auf. Dann gehts über in Wirbelsäulengymnastik mit verschiede-



nen Sportgeräten. Bauch, Beine, Po-Gymnastik, Dehnübungen, Partnerübungen oder zur Abwechslung Zirkeltraining. Zum Abschluß erfolgen Entspannungsübungen. Einmal im Monat wird mit dem Pezzi-Ball geturnt.

Weitere Angebote sind: Kräuter-Wanderungen am Edelweiß, Besuch von Heckenwirtschaften, Fahrradtouren zum Eis essen. Natürlich darf der jährliche Tagesausflug - wie im Bild nach Coburg - nicht fehlen. Die Jahresabschlussfeier findet im Bereich der Wengertshütte bzw. Kapelle statt und die Weihnachtsfeier/-essen in der Gaststätte "Bei Georg".

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer an den Dienstagen von 19.30 - 20.30 Uhr.





# ...nicht nur... Fitness mit dem Step – dienstags bei Alexandra Strohmenger

Jeden Dienstag um 18:30 Uhr treffen wir uns im Sportheim, um unseren Body mit Step- Choreographien, Sit-Ups und Bauch-Beine-Po-Übungen in Form zu halten. Kurzum: wir quälen uns und schwitzen...aber zwischendurch wird auch gelacht und getratscht....denn auch der Spaß soll nicht zu kurz kommen. Apropos Spaß: jedes Jahr im Juli findet unser Ausflug zur Scherenburg statt – organisiert von Trainerin Alex und idealerweise zu den Scherenburgfestspielen. Und diesen Sommer gab sich hier kein geringerer als der Comedian Michael Mittermeier die Ehre. Mit seinem Programm "Lucky Punch -Die Todes-Wuchtl schlägt zurück" brachte er uns so zum Lachen, dass auch an diesem Abend unser Bauchmuskeltraining absolviert wurde. Dass er Stand-Up-Comedy sehr gut beherrscht, zeigte er, indem er immer wieder Bezug auf die Burg ("der



Originalaufnahme unseres Ausflugs – fotografiert von Alexandra Strohmenger

Graf von Rieneck hatte sich hier vergnügt....aber warum heißt diese Burg dann Scherenburg...???"), die naheliegende Bahnstrecke ("...und unten fährt alle halbe Stunde die U-Bahn durch...") sowie die heimische Tierwelt ("....jetzt ist sie schon wieder da, die Killerwespe...Angriff der Killerwespe....")nahm. Alles in allem: ein sehr gelungener Abend! Vielen Dank nochmal an Alex für die Organisation, wir freuen uns schon auf das nächste Event. Aber vorher schwitzen wir. heben wir Gewichte, ziehen wir Therabänder, turnen auf den Steps und quälen uns mit Sit-up's - aber wir werden auch ganz viel Spaß bei der Sache haben!

Übrigens: "WIR" sind meist ca. 10 "Mädels" und freuen uns über Neuzugänge!

# Erfolge von TSV-Sportlerinnen mit der LG Karlstadt-Gambach-Lohr

Nach der Überschrift bitte das Foto von Alfred Maasz einsetzen und dann den folgenden Text:

Bayerische Meisterinnen über 4x400 Meter (von links: Mia Weißhaar, Mareike Bauer, Corinne Kohlmann und Fabienne Engels geb. Kohlmann. Mit der Laufzeit von 3:55,53 Minuten wurde die Norm für die Deutschen Meisterschaften erreicht.

Über 3x800 Meter wurden Mareike Bauer und die Geschwister Corinne und Fabienne in der Zeit von 6:47,05 Minuten ebenfalls Bayerische Meisterinnen. Das Trio qualifizierte sich für die Deutschen Meisterschaften und erreichte mit dieser Zeit Platz zwei in der damals aktuellen deutschen Bestenliste. Bei den deutschen Meisterschaften erzielten Corinne, Fabienne und Johanna Beck den 10. Platz.



Zudem gewann Corinne über 800 Meter noch die Silbermedaille bei den Bayer. Meisterschaften.

#### **IMPRESSUM**

Herausgeber: TSV 1903 Gambach e.V.

Verantwortlich: Herbert Werthmann, Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit

Email: werthmann.herbert@web.de

Tel: 09353 8456



#### **Der TSV im Internet**

Anfang des Jahres haben wir unseren Internetauftritt neu gestaltet und auch den Zugriff für mobile Geräten deutlich verbessert. Auf der Startseite gibt es aktuelle Hinweise, Bilder und einen Terminkalender. Jede Abteilung hat eigene Seiten. Hier sind auch Termine, Spielergebnisse, Tabellen und Bilder zu finden.

Ich möchte unser Internet interessant und aktuell halten. Dazu brauche ich Informationen, Bilder etc. aus den Abteilungen.

Ihr erreicht uns unter: info@TSVGambach.de

# Mietservice Pfaff

Tel.: 0160 8754643

Mail: mietservice-pfaff@web.de Homepage: mietservice-pfaff.jimdo.com





In der zweiten Woche der Pfingstferien wurden mehr als 40 Kinder vom Trainerteam des FC Ingolstadt - genannt Schanzer - in der Fußballtechnik weitergebildet. Bei sommerlichem Wetter herrschte eine tolle Stimmung auf dem Sportgelände. Nicht ganz ernst zu nehmender sportlicher Abschluß war ein Spiel zwischen den Kindern und ihren Eltern.

Wer wohl als Gewinner vom Platz ging?

Um den großen Hunger kümmerten sich Margot und Joachim Bach mit ihren Helfern wieder erfolgreich. Nach soviel Sport schmeckte das Mittagessen ausgezeichnet.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen werden wir auch 2020 wieder vom 8. - 12. Juni diese Schulung durchführen.

Anmeldungen sind bereits möglich.







### Vereinsausflug 2020

Der schon tradionelle, alljährliche Vereinsausflug des TSV führt uns vom 15. - 17. Mai nach Salzburg und dessen Umland. Der Stadtführung am Freitag folgt ein ganztägiger Ausflug in das Salzburger-Land mit dem Salzkammergut. Am Sonntag besichtigen wir den Obersalzberg bei Berchtesgaden.

Der Ausflug wird wieder perfekt vom Reisebüro Karl-Heinz Joa durchgeführt werden. Eine gesonderte Ausschreibung erscheint Ende Januar.



# Steinbrecher.







Beregnung und Bewässerung Gas- und Wasserinstallation

Haus- und Gartentechnik

Sanderglacisstr. 9 · 97072 Würzburg · Telefon: 0931 - 6 19 39 22 · www.der-regenmacher.de

## Fasching im Sportheim – TSV ruft Helau

Wie im vergangenen Jahr haben wir mit vereinten Kräften zwei Kappenabende auf die Beine gestellt. Am 1. Und 2. Februar war die Hütte wieder voll. Eine bunte Mischung aus Musik, Gesang, Tanz, Vorträgen und gespielten Szenen war der Garant für eine tolle Stimmung und gut gelaunte Gäste. Alle Altersklassen waren vertreten und brachten ihre Talente auf die Bühne.

Die Vorbereitungen auf den Fasching 2020 laufen. Fr 7. Und Sa 8. Februar Kappenabend und am Faschingsdienstag "Helauu TSV" im Sportheim.

Wir brauchen für die vielen Aufgaben eure Unterstützung. Bitte meldet euch bei uns.







# Vorstandschaft

Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit: Herbert Werthmann

Vorsitzender Sportbetrieb: Eugen Götz

Vorsitzender Sportheim/Liegenschaften: Werner Steinbach **Schriftführer:** Jutta Brückner, Stellvertreter: Herbert Werthmann

Kassier: Christian Huss, Stellvertreter: Nadja Werthmann

Kassenprüfer: Petra Simon, Emil Friedrich

Abteilungsleiter Fußball: Marvin Pfaff, Stellvertreter: Marco Schott Abteilungsleiter Leichtathletik/Breitensport: Matthias Kohlmann

Jugendleiter: Georg Weiglein

Abteilungsleiter Tischtennis: Karl-Heinz Kempf, Stellvertreter: Albert Stemig

Organisationsausschuss: Petra Simon, Barbara Huss, Stefan Huisl,

Mirko Höfling, Albert Stemig, Margot Bach, Tobias Hessdörfer, Daniel Stemig

Platzwart: Werner Stemig

# **Die Stolperer**

Dem TSV sind "Die Stolperer", organisiert von Erwin Pfaff und Matthias Kohlmann, bei den jährlichen Veranstaltungen eine große Stütze. Sie kümmern sich bei den Crosslaufmeisterschaften und auch beim Sternwanderungsfest am Vatertag für den Auf- und Abbau der Zelte, Tischgarnituren usw. Ohne diese zuverlässige Gruppe mit über 25 Sportlern im mittleren bis höheren Alter wären diese Veranstaltungen personell vom Verein kaum zu bewältigen.

Das Lakefleischessen am Anfang des neuen Jahres an den Tongruben mit regelmäßig über 50 Teilnehmern, die Herbstwanderung und die Bergtour zählen zu den weiteren Höhepunkten.

Der Sport in den Wintermonaten am Montag Abend in der Dreifachturnhalle in Karlstadt bzw. im Sommer die Radtouren sind die Basis dieser aktiven Gruppe. Eine bemerkenswerte Disziplin: Erwin ruft – Man(n) kommt



# STEPHAN BEETZ STEUERBERATER

#### Fachgebiete u.a.:

Steuerberatung Unternehmensgründung Rechtsformwahl/-änderung Unternehmensnachfolge Betriebswirtschaftl. Beratung Freie Berufe Finanzbuchführung Jahresabschlüsse Lohnbuchführung Steuererkärungen

#### Mandantenstruktur:

Einzelunternehmen Personengesellschaften Kapitalgesellschaften Vereine Privatpersonen



#### Steuerkanzlei Beetz

Neue Bahnhofstr. 21 - 97753 Karlstadt Telefon: 09353/9786-0 Telefax: 09353/9786-18 s.beetz@steuerbuero-beetz.de www.steuerbuero-beetz.de

# **HOLZHAUSBAU**

**NEUBAU • ANBAU • AUFSTOCKUNG** 





09353 982255 • WWW.KARLBURGER-HOLZBAU.DE