

2020

TURNEN

Turngemeinschaft Wangen/Eisenharz



Corona-
saison
DTL 2020

Alles zur DTL:

- das Team, der Modus, die Aussichten

Turner im Lockdown:

- Training im Homeoffice, schwierige Vorbereitung

Blick hinter die Kulissen:

- unsere Thekendamen, Interviews mit Jule, Manu und Felix, und einiges mehr...



„Leistung und Stärke.“



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Den Turnern der TG Wangen/Eisenharz wünschen wir viel Erfolg, Spaß und Begeisterung für die neue Turnsaison.

Für die **MENSCHEN**. Für die **HEIMAT**.



INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	4
Ausblick Bundesligasaison	7
Bundesliga Team	8
Das Team hinter dem Team	10
Rückblick Bundesliga 2019	12
Die Vorbereitung	14
Turner im Urlaub	16
Der Code de Pointage	18
Das Scorepunkt System	21
Kreisliga Mädels	22
Jugend weiblich und männlich	24
Rückblick STB-Saison	26
Oberschwaben-Cup 2020	28
Im Leben einer Turnermutter	30
Interview mit Felix Kimmerle	32
Interview mit Manuel Drechsel	34
Interview mit Jule Ruf	38
Intermittent Fasten	40
Selbstversuch des Autors	42
Training im Homeoffice	44
MTG Turnschule	48
Förderverein TVE	51
Dank	52



GRUSSWORT

**Liebe Turnerinnen und Turner der MTG Wangen & TV Eisenharz,
liebe Freunde und Fans,**

Wir begrüßen Sie ganz herzlich zum Start in die neue Saison der Deutschen Turnliga 2020 und wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Saisonheft

Unsere erste Mannschaft konnte vergangenen Herbst in der dritten Bundesliga Süd der Deutschen Turnliga den Klassenerhalt vorzeitig sichern und wird jetzt bereits im 9. Jahr ohne Unterbrechung und dies nur mit eigenen Turnern an den Start gehen, worauf wir alle sehr stolz sind.

Die Corona Pandemie und der damit verbundene Lockdown hat den gesamten Sport ab dem 17. März 2020 lahmgelegt. Turnwettkämpfe wurden abgesagt und der Trainingsbetrieb musste eingestellt werden. Ab Juni 2020 wurden nach und nach die Sporthallen durch die Gemeinden wieder freigegeben und der Trainingsbetrieb konnte mit Einschränkungen aufgenommen werden.

Die Deutsche Turnliga hat beschlossen, dieses Jahr eine verkürzte Saison mit nur vier Wettkämpfen zu turnen und dies war Motivation für unsere Turner, sich intensiv auf die nun im Oktober beginnende Saison vorzubereiten.

Für die Wettkämpfe gibt die Deutsche Turnliga strenge Vorgaben an ein umfassendes Hygienekonzept. Da wir zudem durch Umbaumaßnahmen in der Wettkampfhalle eingeschränkt sind, haben wir uns nach intensiver Prüfung dazu durchgerungen, unsere Heimwettkämpfe ohne Zuschauer auszutragen. Dies schmerzt uns sehr, da wir immer viele Zuschauer bei unseren Heimwettkämpfen begrüßen konnten.

Die Gastmannschaften, die zu uns ins schöne Allgäu dieses Jahr kommen, begrüßen wir ganz herzlich.

Allen Turnern wünschen wir eine verletzungsfreie Saison, spektakuläre Übungen an den einzelnen Geräten und spannende Wettkämpfe in der Ebnehalle in Wangen, auch ohne Zuschauer.

Turnverein Eisenharz 1912 e.V.
Engelbert Weber
1. Vorsitzender

MTG Wangen 1849 e.V.
Robert Teiber
Leiter MTG Turnschule
& Trainer TV Eisenharz



Sparkassen-Finanzgruppe

Verstehen ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.



www.ksk-rv.de

Deka Investmentfonds
Sparkassen Versicherung
LBS LB=BW
Kreissparkasse Ravensburg



ZERSPANNUNGSTECHNIK
HERMEL

www.zth-hermel.de
Tel.: 07566/907759

Ihr Malerprofi aus Argenbühl!

Malerbetrieb & Farbenfachgeschäft
Energieberatung
Maler Karrer GmbH
88260 Argenbühl/Christazhofen
Tannenweg 9 · Tel. 075 66/314
e-mail: info@maler-karrer.de
www.maler-karrer.de

Gerüstbau · Fassadengestaltung · Bodenbeläge
Wärmedämmung · Dekorative Maltechniken

**Volle Punktzahl
für Ihre Gesundheit ...**

Wir wünschen allen
Turnern und Turnerinnen
eine erfolgreiche und
verletzungsfreie Saison!

Beilharz Apotheke
Wassertorstraße 16 | 88316 Isny
☎ (07562) 9 74 70 | www.beilharz-apotheke.de

BEILHARZ APOTHEKE
im Ärztehaus Isny

AUSBLICK BUNDESLIGASAIISON

Im Juni hatte die Deutsche Turnliga entschieden, dass die Bundesliga 2020 trotz Corona stattfinden soll.

Aufgrund von coronabedingter Terminverschiebung der Deutschen Meisterschaft und der Europameisterschaften in den Herbst/Winter ist es allerdings nicht möglich, die Saison wie geplant durchzuführen. Durch die Terminengpässe wird die Saison nun in verkürzter Form ausgetragen. Dazu wurden die Ligen in eine A- und eine B-Staffel mit je vier Mannschaften unterteilt. Die TG Wangen/Eisenharz trifft auswärts auf Zweitligaabsteiger TV Bühl (10.10.) und Grötzingen/Karlsruhe (14.11.). Am 24.10. findet der einzige Heimwettkampf gegen die stark einzuschätzenden Aufsteiger der WTG Hecken Gäu statt. Zur Ermittlung der Platzierungen der Gesamtligen wird es am 21. November einen Überkreuz-Wettkampf zwischen der A- und B-Staffel geben. Wo und gegen wen dieser stattfindet, entscheidet sich erst kurzfristig nach dem Wettkampf am 14.11. Aufgrund der unterschiedlichen Bedingungen in den verschiedenen Bundesländern und der dadurch nicht zwingend gegebenen Chancengleichheit wird es in diesem Jahr zwar Aufsteiger aber keine Absteiger geben.

Da in der Ebnehalle aktuell wegen Umbaumaßnahmen keine Umkleiden und nur sehr wenige Sanitäranlagen zur Verfügung stehen, war sehr schnell klar, dass eine Wettkampfdurchführung mit Zuschauern in Wangen in diesem Jahr nicht möglich sein wird. So findet der Heimwettkampf erstmals als Geisterwettkampf statt. Geplant ist, den Wettkampf in Kooperation mit sportdeutschland.tv als Livestream zu übertragen, um die Allgäuer Turnfans die Möglich-

keit zu geben, den Wettkampf zu verfolgen. Trotz vieler verbleibender Unsicherheiten freuen sich die Turner, dass sie endlich wieder Wettkämpfe turnen dürfen. Man wird versuchen, das Beste aus dieser etwas anderen Saison zu machen. Die Tatsache, dass es keine Absteiger geben wird, nimmt zumindest deutlich Druck, so dass befreit aufgeturnt werden kann.



DAS TEAM – VORGESTELLT VON DEN KOLLEGEN



Stefan Merath

Geburtsdatum:

05.02.96

Meine Stellung in der Mannschaft:

Co-Taktiker, Flachwitzkönig

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

Gaudimax; Autoquartett

Das nervt mich an Corona:

Nicht nach dem Reinheitsgebot von 1516 gebraut

Das finde ich an Corona gut:

vitaminreich, da es mit Limette getrunken werden soll



Simon Strobel

Geburtsdatum:

03.01.83

Meine Stellung in der Mannschaft:

der Konstante

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

zeigt dass er noch nicht zum alten Eisen gehört; typisch Lehrer, nie da

Das nervt mich an Corona:

die vielen Einschränkungen

Das finde ich an Corona gut:

dass ich zwecks meiner Verletzung nicht so viel verpasst habe



Jakob Hölz

Geburtsdatum:

06.07.99

Meine Stellung in der Mannschaft:

Profibiker

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

der Typ der immer was zu sagen hat; geht auch manchmal ans Sprungbrett

Das nervt mich an Corona:

Das so große Fragezeichen vor der Skisaison stehen

Das finde ich an Corona gut:

Das man sich am Freitag im Rasta nicht ausversehen verhagelt



Moritz Mittmann

Geburtsdatum:

28.09.01

Meine Stellung in der Mannschaft:

PPF Spezialist, rest in process

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

Mr. Krafttraining; pünktlich wie ne falsch gehende Uhr

Das nervt mich an Corona:

Viel (aber keine Skisaison wäre verheerend)

Das finde ich an Corona gut:

ausschlafen vlt.



Hannes Müller

Geburtsdatum:

04.12.99

Meine Stellung in der Mannschaft:

der Wadenlose

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

Baumeister und Antreiber für verrückte Ideen, der Verpeilte

Das nervt mich an Corona:

Dass man sich nicht mehr abklatschen darf

Das finde ich an Corona gut:

Das die Studentenfreunde öfter daheim sind



Nico Steinhauser

Geburtsdatum:

08.08.02

Meine Stellung in der Mannschaft:

Nachwuchsturner

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

Kraftviech, Jüngling mit Potenzial

Das nervt mich an Corona:

Dass sich viele Menschen voneinander distanzieren und einsam werden

Das finde ich an Corona gut:

mehr Zeit für andere Dinge



Felix Kimmerle

Geburtsdatum:

28.07.99

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

„der Loyale, der Fleißige, Sarkasmus ohne Ende; der Denker“



Elias Ruf

Geburtsdatum:

14.01.99

Meine Stellung in der Mannschaft:

Ruhepol, Nusser

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

der Risiko(gebiets)student; Ruhepol

Das nervt mich an Corona:

eingeschränkte Sozialleben

Das finde ich an Corona gut:

an dem Corona-Virus gibt es nichts Gutes



Manuel Drechsel

Geburtsdatum:

04.09.99

Meine Stellung in der Mannschaft:

Verbesserer

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

El Loco; Brechstange

Das nervt mich an Corona:

Das es kein Turnfest gibt

Das finde ich an Corona gut:

mehr Zeit für Freunde und Familie



Pascal Schober

Geburtsdatum:

27.12.02

Meine Stellung in der Mannschaft:

Der Frischling

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

Powergockel; vom Nobody zum ppf Vizekönig

Das finde ich an Corona gut:

erschwert einiges

Das nervt mich an Corona:

nichts

DAS TEAM HINTER DEM TEAM



Robert Teiber
Trainer

Geburtsdatum:
ja.././19..

Meine Stellung in der Mannschaft:

schlummernder Vulkan

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

der gute Tipp von der Seite; der Skeptiker

Das nervt mich an Corona: dass es so klein ist, dass man es nicht vermöbeln kann

Das finde ich an Corona gut: weniger Wettkämpfe = mehr freie Wochenenden



Guido Stadelmann
Taktik, Presse

Geburtsdatum:
12.10.79

Meine Stellung in der Mannschaft: Taktiker

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben: das Vorbild;

The never Ending „Turn“-story; Taktiker

Das nervt mich an Corona:

Alles Laaaangweilig!

Das finde ich an Corona gut:

Das man sich nicht so oft rasieren muss.;



Lukas Mader
Betreuer

Geburtsdatum:
09.04.98

Meine Stellung in der Mannschaft: der Gesellige;

meistens ein waches Auge im Training

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

Nummerngirl; Alpharüde

Das nervt mich an Corona:

Verschörungstheoretiker

Das finde ich an Corona gut:

man lernt das Feiern zu schätzen



Jürgen Ruf
Mannschaftsarzt

Geburtsdatum:
19.12.67

Meine Stellung in der Mannschaft: Mädchen für

alles, mit medizinischem Halbwissen

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

der Optimist; die Stelle als Bergdoktor war schon

besetzt, drum ist er nun der „AllgäuDoc“

Das nervt mich an Corona:

dass die kleinen Jungs sich langsam ans nichts tun gewöhnen

Das finde ich an Corona gut:

dass die Turner nicht so viel feiern



Ralph Müller
Multimedia

Geburtsdatum:
26.05.68

Meine Stellung in der Mannschaft:

Technik und Auswertung

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben:

unser IT'ler tüftelt heimlich schon am Turnroboter

Das nervt mich an Corona:

das unsere Freiheiten beschränkt werden

Das finde ich an Corona gut:

es gibt uns die Möglichkeit zu erkennen das wir vergänglich sind



Christian Förg
Turner im Krankenstand,
Kampfrichter

Geburtsdatum:
05.08.89

Meine Stellung in der Mannschaft: der Gelassene

Wie die anderen meine Stellung in der Mannschaft beschreiben: Duracellhase;

Spielt gerne guter Kari, böser Kari?

Das nervt mich an Corona: keine Turnfeste

Das finde ich an Corona gut: nichts

Ihr Partner wenn's um den Durst geht!



Norbert Zodel
Linzgis 4 · 88260 Argenbühl · Tel.: 07566-945971
www.getraenke-zodel.de

KETTNAKER, BERNHARD + PECHAR
Ingenieurvermessungen
Amtliche Vermessungen
Immobilienbewertungen
Büro Argenbühl:
Gewerbegebiet Buchwies 3
88260 Argenbühl – Göcklishofen
Telefon: 075 66 / 4 73 99 00
Telefax: 075 66 / 4 73 99 20
argenbuehl@geometer4you.de
www.geometer4you.de

VERMESSUNG

www.simplex-armaturen.de

simplex



Heizungsarmaturen & Systeme

Höchste Qualitätsstandards, Zuverlässigkeit, Innovationsfreude und Service - diese Werte haben bei Simplex eine lange Tradition. Wir bieten Sicherheit und Komfort sowie neue Trends und herausragendes Design.

Simplex Armaturen & Systeme GmbH
Isnyer Straße 28 · 88260 Argenbühl - Eisenharz

Walser Josef

❖ **Erbewegungen**
❖ **Garten-/Landschaftsbau**
❖ **Baggerarbeiten**
❖ **Kiestransport**

Oberhalden 2
88260 Argenbühl
Tel.: 07566/875
Fax.: 07566/1782
Mobil: 0171/83 117 41

SAR
ZIMMEREI

Tel: 07566 / 2544 • 88260 Argenbühl
www.schele-rummel.de



RÜCKBLICK BUNDESLIGA 2019

Mit einem unerwarteten Sieg startete die TG in ihre siebte Bundesligasaison: gegen den TSV Unterföhring siegte das Team zu Hause am Ende etwas glücklich mit 40:37. Im Vorjahr noch musste in Unterföhring eine klare Niederlage hingenommen werden. Umso überraschter wurde das Ergebnis von beiden Teams aufgenommen. Am zweiten Wettkampftag folgte gegen die Nachrücker der TG Pfalz der zweite Sieg (53:17). Die Pfälzer waren in der 3. Bundesliga überfordert und mussten am Ende mit 8 deutlichen Niederlagen aus 8 Wettkämpfen in die Relegation. Damit war ein perfekter Saisonstart geglückt. Es folgten trotz starker Vorstellungen zwei erwartete Niederlagen zu Hause gegen die späteren Aufsteiger aus Kirchheim (11:67) und Straubenhardt (10:75). Dass die beiden Teams Respekt vor der TG hatten zeigte sich auch darin, dass beide in Bestbesetzung in der Ebnehalle angetreten waren. Leider konnte die Mannschaft in den beiden folgenden Baden-Württemberg-Derbys gegen Backnang (22:42) und gegen Ludwigsburg (33:39) nicht ganz an die Leistungen zum Saisonauftakt anknüpfen und verbaute sich durch zu viele Eigenfehler die Möglichkeit, weitere Punkte zu sammeln.

Immerhin standen die Turner der TG Pfalz bereits vor dem letzten Wettkampf als Absteiger fest, so dass die TG Wangen/Eisenharz ohne Druck zum Klassiker gegen den USC München reisen konnte. Hoch motiviert starteten die Turner in den Wettkampf in Unterhaching und zeigten die bis dahin beste Saisonleistung. Leider sahen das die Kampfrichter nicht immer so und werteten vielen Duellen überraschend zu Gunsten der Münchner. Am Ende stand ein ernüchterndes 28:42. Aufgrund des im Vergleich zu den punktgleichen Teams aus München und Unterföhring schlechteren Geräteverhältnisses bedeutete dies am Ende Rang 7 in der Abschlusstabelle.

Obwohl das Ziel Klassenerhalt erreicht wurde, war die Mannschaft nicht voll zufrieden. Wie auch in den vergangenen Jahren war das Geräteverhältnis im Vergleich zu den Gegnern deutlich schlechter, was durch unnötige Eigenfehler verursacht wurde. Und in den entscheidenden Wettkämpfen gegen Backnang und Ludwigsburg gelang es leider nicht, die Bestleistungen abzurufen. Immerhin wissen die Turner, woran es zu arbeiten gilt.

Nach einem packenden Turnwettkampf geht's zur Erfrischung in den

Landgasthof Krone

Inhaberin: Gabriele Kolb · Florianweg 2 · 88260 Argenbühl-Eisenharz
Tel.: (07566) 1569 · Fax: (07566) 1601 · eMail: info@hotel-landgasthof-krone.de
www.hotel-landgasthof-krone.de
Mittwoch Ruhetag

Tagesfahrten
Mehrtagesfahrten
Senioresfahrten
Vereinsfahrten
Betriebsausflüge
Schülerfahrten
Skifahrten
Weihnachtsfahrten

Ich fahr sicher ...
mit Held

Nicht für jeden. Aber für alle, die Wert auf Klasse und Sicherheit legen:
Unsere Omnibusse von SETRA und MERCEDES

Omnibus Held - Inhaber Robert Held
Hans-Liebherr-Straße 20 · 88161 Lindenberg
Telefon 08381 2555 · Fax 08381 6531
info@omnibus-held.de · www.omnibus-held.de

- INDIVIDUELL
- NACHHALTIG
- ENERGIESPAREND

ARCHITEKTURBÜRO EUGEN WEBER
DIPL.-ING. (FH) FREIER ARCHITEKT
Panoramaweg 12 88260 ARGENBÜHL
Tel. 07566-940085 Fax 07566-940087
mail@weber-architekten-net.de

Elektrotechnik

- Installationen
- Hausgeräte - Kundendienst
- Telekommunikationsanlagen

Fahles am Weiher 1 • 88260 Argenbühl
Tel: 07566 - 499 • Fax: 07566 - 941952

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Kontakt: robert.teiber@t-online.de

Glaserei + Fensterbau

SCHÜCO

Weißbachstr. 8 · 88316 Isny
Tel. 0 75 62/89 04 · Fax: 5 54 39
Mobil: 0171/4 60 27 28
e-Mail: info@weizenegger-isny.de
www.weizenegger-isny.de

DIE VORBEREITUNG

Nachdem sich abzeichnete, dass der Lock-down nicht nach drei oder vier Wochen wieder vorbei sein würde, organisierten sich die Turner über eine Whats app Gruppe um die gegenseitige Motivation zum Krafttraining zu erhöhen. In Anlehnung an den anstrengendsten Trainingstag aus dem letztjährigen Trainingslager in Manchester wurde die Gruppe „Conditioning Day“ genannt. Beim einen oder anderen kamen da böse Erinnerungen ans letzte Jahr hoch. Anfangs täglich, später im Zweitagesrhythmus stellte immer abwechselnd ein Turner ein Trainingsprogramm für ca 30 – 45 Minuten in die Gruppe ein. Kommentare wie: „Meine Schultern brennen wie Sau“, „Ganz ekliger Schmerz. Aber war gut“, „Ich verfluche mein neues Teraband“, „Schönes Training. Hat bei mir Schwachstellen aufgezeigt“, „Habt ihr auch so Schmerzen in der Wade?“ lassen erahnen, dass die Trainings teilweise schon anstrengend waren ;-)

Ab Juni war zumindest in Wangen wieder – wenn auch eingeschränkt – Training

möglich. So konnten die Turner wenigstens ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren. In Eisenharz, wo die Halle als Ausweichfläche für die Grundschule genutzt wurde, wurde die Halle für den Sportbetrieb dann Anfang Juli eröffnet. Entsprechend der Coronaverordnung bedeutete dies allerdings, dass nur in Kleingruppen trainiert werden konnte, Mindestabstände eingehalten und auf Hilfestellung verzichtet werden musste. Nach der langen Trainingspause ging es erst einmal wieder darum, Grundlagen aufzubauen. An das Erlernen von neuen Teilen war nicht zu denken. Bei den studierenden Turnern, stellte sich die Trainingssituation sehr unterschiedlich dar. Während Eli in Innsbruck seit Juni wieder annähernd normal und mit Schnitzelgrube trainieren konnte, war für Felix in Tübingen und Finn in Pfulh bis einschließlich September kein Training möglich. Die Hallen waren durch die Uni bzw aufgrund der strengeren bayrischen Auflagen noch nicht für's Training freigegeben. Aus demselben Grund konnten die im Allgäu wohnenden Turner



nicht wie gewohnt die Schnitzelgrube im bayrischen Wiggensbach nutzen.

Intensiviert wurde das Training dann in den Sommerferien. Beide Hallen in Eisenharz und Wangen standen den Turnern zum Training zur Verfügung, so dass teilweise bis zu 5 Trainingseinheiten pro Woche auf dem Programm standen. Am Ende der vierten Ferienwoche, nach einem knackigen dreitägigen Trainingslager mit Übernachtung auf der Terrasse von Familie Ruf, legte ein Großteil der Turner eine Verschnaufpause beim gemeinsamen Italienurlaub ein. Bitter war, dass sich Felix Kimmerle in der letzten Trainingseinheit einen Riss in der Achillessehne zuzog und deswegen nicht nur auf den Urlaub verzichten musste sondern

auch für die gesamte Saison ausfallen wird. Ab September kehrte zumindest soweit wieder Routine in den Trainingsalltag, dass zu den gewohnten Trainingszeiten trainiert werden konnte. Die Hygiene- und Schutzvorschriften galten weiterhin. Durch die angespannte Personaldecke und das Wissen, dass durchaus noch weitere Turner ausfallen könnten, mussten die Turner auch Geräte trainieren, die sonst vor und während der Saison eher gemieden werden.

Wie gut die Form nach der dieser etwas anderen Vorbereitung tatsächlich ist, wird sich zeigen. Man darf aber davon ausgehen, dass es den anderen Vereinen ähnlich ergangen ist. Die Saison könnte so die eine oder andere Überraschung bieten.



TURNER IM URLAUB



Da sich unser Allrounder Felix Kimmerle in unserem Trainingslager verletzte, starteten wir erst mit etwas gemischten Gefühlen und leider ohne Felix und seine Freundin in unseren Urlaub.

Somit fuhren wir nur mit 17 statt 19 Leuten davon 8 Turner und 9 Mädels (auf das Mädels Jungs Verhältnis sind wir besonders Stolz:)) zu einem alten Bauernhaus in Peru-

gien (Italien). Das eine Woche pure Entspannung nicht in Frage kam, war auch wegen des gegebenen Basketballplatzes allen von Anfang an klar.

Neben den täglichen Schwimmübungen, gehörten auch Basketball, Joggen, Krafttraining, Poolketschen und Yoga zum täglichen und nächtlichen Trainingsplan. Dank dem Lockdown hatte auch jeder noch ein,



zwei gute Trainingsübungen in Petto. Ein paar Übungen und Trainingspläne haben wir sogar ins Heft gepackt unter der Rubrik „Trainingspläne“.

Das installierte Flutlicht auf dem Basketballplatz zwang uns zu nächtlichen Spielstunden und ermöglichte uns zahlreiche schlaflose Nächte.

Um unser Rhythmusgefühl für unsere Kürübungen zu schulen gab uns der Lokal Matador im Diskofox und Bierlistenführende Lukas Mader regelmäßig Tanzunterricht. Anders als gedacht fand der Tanzunterricht fast bei allen Anklang, wobei sich vor allem unser Starturner Elias Ruf vor Leidenschaft kaum halten konnte. Nur unser Sprung- und Bodenturner Jakob Hölz wusste nicht so recht was er von Rhythmus im Turnen halten sollte.



Anders als zu Anfang gedacht hatte man sich am Ende kein bisschen satt und jeder wäre einverstanden gewesen noch eine Woche in Italien zu verweilen.



**MEN & WOMEN
MODE**
88239 WANGEN
Schmiedstraße 37-39
Telefon 07522 / 2373
E-mail: info@schuler-mode.de



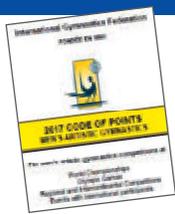
Inquant

Wünscht allen Turnerinnen und Turnern viel Erfolg für die neue Saison!



Softwareentwicklung • IT-Services
Hähnlehofstr. 5 • 88250 Weingarten
www.inquant.de





CODE DE POINTAGE

Wertungsvorschrift

Die Bewertung von Übungen ist im Code de Pointage (CdP), den offiziellen internationalen Wertungsvorschriften geregelt. Die Wertung setzt sich dabei aus der D-Note (Difficulty) und der E-Note (E=Execution) zusammen. In den Ligen des STB wird nach Kür Modifiziert (KM) geturnt, das sind leicht abgeänderte Vorschriften, die vom Deutschen Turnerbund herausgegeben werden. Für die KM werden die Anforderungen vereinfacht. Entscheidende Änderung ist, dass Wertigkeit der Teile verdoppelt wird und es sogenannte „Nationale Elemente“ (NE) gibt.

Zusammensetzung der D-Note (für KM)

Die D-Note gibt ein Maß für die Schwierigkeit der gezeigten Übung. Einzelteile werden in verschiedene Schwierigkeitsstufen mit festgelegten Wertigkeiten eingeteilt: NE (0,1 Pkt.), A (0,2 Pkt.), B (0,4 Pkt.), C (0,6 Pkt.)... Die 10 schwierigsten Teile einer Übung werden dann summiert. Ein weiterer



Teil der D-Note sind die gezeigten Elementgruppen (EG). Pro Gerät müssen die Turner Teile aus 4 verschiedenen Elementgruppen zeigen. Für jede erfüllte Gruppe bekommt der Turner einen Bonus von 0,5 Pkt.

Beispiel: Ein Turner zeigt 1 NE-Teil, 3 A-Teile, 4 B-Teile und 2 C-Teile und erfüllt 3 EG. Die D-Note wird dann folgendermaßen berechnet: $1 \times 0,1 (NE) + 3 \times 0,2(A) + 4 \times 0,4(B) + 2 \times 0,6(C) + 1,5(EG) = 5,0$.

Zusammensetzung der E-Note

Die E-Note gibt wieder, wie sauber der Turner seine Übung präsentiert hat und beträgt maximal 10,0 Punkte. Abgezogen wird zum Beispiel, wenn ein Turner nach der Landung am Boden nicht sauber stehen bleibt, sondern einen kleinen (0,1 Pkt. Abzug), einen mittleren (0,3 Pkt. Abzug) oder großen (0,5 Pkt. Abzug) Schritt machen muss. Stürzt der Turner vom Gerät, muss er mit einem Abzug von 1,0 Punkten rechnen.

Endnote

Die Endnote wird durch Zusammenrechnen von E- und D-Note gebildet. Hat der Turner die D-Note von 3,5 Punkte und eine E-Note von 8,0 Punkte, so erhält er für seine gezeigte Übung insgesamt 11,5 Punkte.



Die Kleiderordnung der FIG wurde hier nicht wirklich eingehalten

...weil Qualität Maßstäbe setzt

Haas Holzbau
Tel.: 07567-182380
Fax: 07567-182544
Email: info@haasholzbau.de
Web: www.haasholzbau.de

- Zimmerei
- Anbauten
- Aufstockungen
- Asbestsanierung

- Altbausanierung
- Holzschutzsachverständiger
- Innenausbau
- Restaurierung

Hier können Sie Text einfügen -> dann speichern -> Druckdaten sind somit fertig!

High Performance in die Fassade

1991 25 2016
jahre

ifp-weber.de

INTEGRALE Fassadenplanung

IFP-Weber GmbH & Co. KG
Molkereiweg 13, 88260 Argenbühl
Phone 07566 94036-0
info@ifp-weber.de, www.ifp-weber.de

Stoffe - Mode - Wohnen

Wassertorstraße 31 · 88316 Isny · www.diescheune-online.de
9.30-12.30 · 14.00-18.00 Uhr

Über 600 Stoffe, Borten+Bänder
Zeitlose Leinenmode für alle Größen
Saisonale Mode, Schals & Taschen
Individueller Schneiderservice
Geschenk- + Wohnaccessoires

MAYER

WASSER · WÄRME · BLECH · SOLAR

Otto Mayer GmbH · Wittumweg 36 · 88260 Argenbühl-Eisenharz · Telefon 07566 766



PFEILSTICKER MODE GMBH
IN WANGEN

POSTPLATZ 3 · 88239 WANGEN



Hefe-Weizen
Alkoholfrei



UNTERBERGER
// Faszination Auto



Autohaus Unterberger GmbH
88239 Wangen / Am Waltersbühl 3 / Tel. 07522/9303-0
www.unterberger.cc

BRAUCHLE
DIE KÜCHE

88239 WANGEN www.brauchle.net

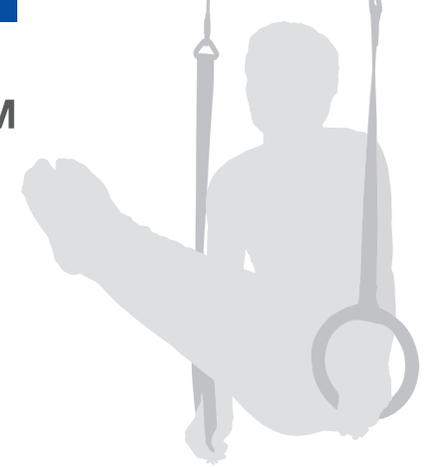
DAS SCOREPUNKT SYSTEM

In den Ligen ab der Verbandsliga bis zur Bundesliga wird nach dem Scorepunkt System geturnt. Neben zusätzlicher Spannung für die Zuschauer bietet das System für die Mannschaften auch taktische Varianten für beide Teams. Jeweils zwei Turner treten im direkten Duell gegeneinander an. Je größer die Punktedifferenz der Endnoten der beiden Turner ist, desto mehr Scorepunkte erhält der Sieger des Duells. Die untenstehende Tabelle zeigt die Punktedifferenz mit den dazugehörigen Scorepunkten. Da nur 4 Turner pro Team am Gerät antreten, bedeutet dies auch, dass es keine Streichresultate gibt und jede Übung für die Mannschaft zählt.

Punktedifferenz	0–0,1	0,15–0,25	0,3–0,5	0,55–1,0	1,05–2,0	2,05–6,0	> 6
Score Points	0	1	2	3	4	5	10

Nachdem eine Mannschaft mit einem Turner vorgelegt hat, hat das andere Team die Möglichkeit, mit einem beliebigen Turner auf die gezeigte Übung zu reagieren. Da es schon öfters vorgekommen ist, dass eine Mannschaft weniger Punkte erturnt, aber durch geschicktes Setzen der Turner mehr Scorepunkte erhalten hat, kann die richtige Taktik einen Wettkampf entscheiden. Um dieses taktische Mittel gerecht zu halten, wird vor dem Wettkampf ausgelost welche Mannschaft am Boden zuerst vorlegen darf. An den weiteren Geräten starten die Teams abwechselnd. Außerdem wird an jedem Gerät nach zwei Duellen gewechselt und die andere Mannschaft legt vor.

Aus den Duellen an einem Gerät ergibt sich das Scorepunkt-Geräteergebnis, welches für die Tabelle in der Liga wichtig werden kann – pro gewonnenem Gerät erhält das



erfolgreiche Team zwei Gerätepunkte. Die Summe aller erturnten Scorepunkte des Wettkampfs ergibt sodann das Gesamtergebnis und entscheidet über den Sieger des Tages. Außerdem gibt es noch eine separate Topscorer Wertung, die der Turner mit den meisten Scorepunkten an diesem Tag gewinnt.



Die Turner warten auf Ihr Score Ergebnis.

DIE WEIBLICHE KREISLIGA STELLT SICH VOR

Auf ein wettkampffreies Kalenderjahr 2020 blicken die Mädels der TG Wangen/Eisenharz zurück. In 2021 wollen die Mädels wieder mit zwei Teams in der Liga des Schwäbischen Turnerbundes angreifen.

Nach dem Aufstieg in die Kreisliga A hat die erste Mannschaft das Ziel Klassenerhalt ausgegeben. Im ersten Jahr in der neuen Liga wollen die erfahreneren TG-Turnerinnen (die älteste Turnerin ist inzwischen immerhin schon 20 Jahre) sich im Mittelfeld plat-

zieren. Für die jüngeren Turnerinnen, die in der Kreisliga B antreten, gilt es die Leistungen aus dem letzten Jahr zu steigern um eine gute Rolle in der Liga zu spielen.

Die Mädels hoffen, dass es in 2021 erstmals klappt, einen Staffeltag als Heimwettkampf in der Wangener Ebnehalle auszurichten. Dann könnten sie sich endlich auch mal dem heimischen Publikum zeigen. Man darf gespannt sein, ob die Ausrichtung mit den Umbaumaßnahmen in der Ebnehalle

und den dann geltenden Coronavorschriften vereinbar ist.

Während des Lockdowns haben sich die Mädels mit Krafttraining zu Hause fit gehalten. (Mehr oder weniger) beliebt war das Krafttraining ABC von Trainerin Hanna. Dabei galt es für bestimmte Wörter (z. B. seinen eigenen Namen) die Übungen der jeweiligen Buchstaben zu machen. Das ABC findet ihr weiter hinten im Heft unter der Rubrik „Training im Homeoffice“.



Erste Mannschaft:



Elena Gollinger
TV Eisenharz
Jahrgang: 2001
Lieblingsgerät:
Boden



Jule Ruf
MTG Wangen
Jahrgang: 2001
Lieblingsgerät:
Barren



Maja Kohler
MTG Wangen
Jahrgang: 2002
Lieblingsgerät:
Boden



Jana-Marie Weber
TV Eisenharz
Jahrgang: 2004
Lieblingsgerät:
Barren



Leonie Edelmann
TV Eisenharz
Jahrgang: 2000
Lieblingsgerät:
Sprung



Emilia Rosental
TV Eisenharz
Jahrgang: 2004
Lieblingsgerät:
Sprung



Marie Müller
TV Eisenharz
Jahrgang: 2002
Lieblingsgerät:
Barren



Sarah Weber
TV Eisenharz
Jahrgang: 2005
Lieblingsgerät:
Barren

Zweite Mannschaft:



Maxima Kuisle
TV Eisenharz
Jahrgang: 2005
Lieblingsgerät:
Boden



Leonie Möschel
TV Eisenharz
Jahrgang: 2005
Lieblingsgerät:
Barren



Vera Teiber
TV Eisenharz
Jahrgang: 2007
Lieblingsgerät:
Balken



Rosanna Binder
TV Eisenharz
Jahrgang: 2005
Lieblingsgerät:
Boden



Mirijam Weber
TV Eisenharz
Jahrgang: 2007
Lieblingsgerät:
Barren



Jasmin Ibelshäuser
MTG Wangen
Jahrgang: 2006
Lieblingsgerät:
Boden



Eva-Maria Netzer
TV Eisenharz
Jahrgang: 2006
Lieblingsgerät:
Sprung

JUGEND WEIBLICH UND MÄNNLICH

Ab dem Alter von vier Jahren werden Kinder, die sich bei uns für TURNEN interessieren, über das Abenteuer- & Erlebnisturnen spielerisch an das Gerätturnen herangeführt. Neben dem Spaß an den Turngeräten, der Vermittlung von Körpergefühl, Spannung und Körperbeherrschung, sind ab dem Alter von ca. 6 – 7 Jahren auch Wettkämpfe auf dem Programm der Kinder- und Jugendturner.

Die männlichen Nachwuchsturner der MTG Wangen und des TV Eisenharz beweisen sich seit Jahren in vielen Altersklassen bei den Wettkämpfen des Turngau Oberschwaben. Das Wettkampfsystem im Turngau Oberschwaben beinhaltet mit der Nachwuchsliga Oberschwaben eine Wettkampfsreihe für Mannschaften, sowie mit dem Turn-

nathlon eine Serie von Einzelwettkämpfen. Dabei werden sowohl Kürwettkämpfe an den sechs olympischen Geräten und dem Minitrampolin geturnt als auch pro Wettkampfsreihe ein Kraft- und Beweglichkeitswettkampf. Hier können die Turner unter Beweis stellen, wie gut ihre Grundlagen ausgebildet sind. Als Vielseitigkeitswettkampf erfreuen sich die gemischten Mehrkämpfe mit den Sportarten Gerätturnen und Leichtathletik hoher Beliebtheit bei den Nachwuchsturnern.

Ungebremst ist der starke Zulauf in den letzten Jahren für die Trainingsgruppen der Mädchen in Wangen und Eisenharz. Bis zu 70 Mädchen tummeln sich gleichzeitig in der Trainingshalle. Umso höher ist die Leistung



der Trainerteams um Robert Teiber einzuordnen, die es mit Flexibilität, Improvisation und Innovation dennoch schaffen ein zielgerichtetes und abwechslungsreiches Training für alle Altersklassen zu bieten. Der Schwerpunkt beim Wettkampfturnen im Mädchenbereich liegt auf den Wettkämpfen auf Gauebene, bei denen Pflichtübungen präsentiert werden. Im ersten Halbjahr stehen in der Regel Einzelwettkämpfe auf dem Plan, nach den Sommerferien liegt der Fokus auf der Schülerliga im Turngau. Parallel werden die jungen Turnerinnen an den Kürbereich herangeführt – wie erfolgreich, sieht man bei einem Blick auf unsere Frauenteam in der Kreisliga.

Aufgrund der Pandemie fanden in 2020 keine Jugendwettkämpfe im Turngau Oberschwaben statt. Wir sind froh darüber, dass nach den Sommerferien endlich wieder alle Gruppen in die Trainingshallen zurückkehren konnten. Die aktuell geltenden Abstands- und Hygieneregulungen machen den Trainingsbetrieb für die Trainerinnen und Trainer noch aufwendiger. Einzelne Zusatzeinheiten können aktuell noch nicht angeboten werden und an stark frequentierten Trainingstagen müssen Gruppen auf alternatives Training außerhalb der Halle ausweichen. Aktuell laufen im Turngau die Planung für das nächste Jahr. Es sollen möglichst alle Wettkämpfe durchgeführt werden.

RÜCKBLICK STB-SAISON

Unvollendet blieb die STB-Saison für die zweite und die dritte Mannschaft der TG Wangen/Eisenharz in diesem Jahr. Nach 4 bzw. 3 Wettkämpfen wurde die Saison Mitte März zunächst unterbrochen und dann schlussendlich annulliert. Aus Sicht der TG hat dies den Vorteil, dass beide Mannschaften den durchaus möglichen Abstieg

vermeiden konnten und damit auch in 2021 wieder in denselben Ligen starten dürfen.

In der Bezirksliga-Süd hatte das Team mit Betreuer und Turner Guido Stadelmann, Nico Steinhauser, Manuel Zodel, Janis Hermel, Benjamin Mayer, Felix Wetschorek, Felix Schaupp, Raphael Zell und Manuel von Kirn einen schwierigen Start. Zu viele Fehler verhinderten einen durchaus nicht unmöglichen Sieg gegen Bad Urach. Gegen Dunningen liefen die Übungen zwar schon stabiler, doch auch hier reichte es für die dezimiert angetretene Mannschaft nicht für eine Überraschung. Die dritte Niederlage gegen Landesligaabsteiger Spvgg Mössingen war nicht zu verhindern auch wenn die Leistungskurve insbesondere der jungen Turner deutlich nach oben zeigte. Daraus wurde Mut für den wohl entscheidenden Wettkampf um den Klassenerhalt in Leinfelden-Stetten geschöpft.

Doch dann kam der Lockdown und es heißt: auf ein Neues in 2021!!

Die Turner der Oberliga standen sich zum Saisonbeginn selbst im Weg. Das Team mit Christian Förg, Stefan Merath, Jakob Hölz, Lukas Mader, Moritz Mittmann, Pascal Schober, Tizian Müller, Jakob Teiber und Julian von Kirn war besetzt mit Turner mit Bundesligaerfahrung und Nachwuchstalenten, die zum ersten Mal Oberligaluft schnuppern durften. Nach einer erwarteten Niederlage gegen die Meisterschaftsfavoriten aus Heilbronn standen drei Duelle mit potentiellen Konkurrenten im Abstiegs-

kampf auf dem Plan. Doch gegen Wetzgau, Hohenlohe und Staufeu wurde der Wettkampf jeweils am Sprung (geringere Ausgangswerte) und am Reck (viel zu viele Fehler) verloren. Da half es auch nicht, dass am Paradegerät Pauschenpferd regelmäßig die Gegner demoralisiert wurden. Damit war klar, dass eine ganz große Überraschung gegen die Topteams aus Kirchheim oder Ludwigsburg notwendig war, um nicht wieder auf eine perfekte Rückrunde im Kampf um den Klassenerhalt angewiesen zu sein.

Doch dann kam der Lockdown und es heißt: auf ein Neues in 2021!!



Das führende Sportfachgeschäft in Wangen

Vereinssport,
Freizeitsport
Outdoor & Trekking
Skateboards & Inliner
& alles nötige Stoff
Ski & Schuh, Bekleidung
Snowboard, Ausrüstung

**SPORT
TURBINE**

www.sportturbine.de Zeppelinstr. 16
Tel. 0 75 22 - 91 39 50 88239 Wangen

Pasta & Pizza
Eisspezialitäten

PARADISO
Paradiesisch gut!

88239 Wangen - Am Waltersbühl (beim REWE-Markt)
Tel. 0 75 22 / 2 25 62 - www.ristorante-paradiso.de

Öffnungszeiten
Täglich außer Mittwoch: 11 - 14 Uhr und 17.30 - 23 Uhr
Sonn- und Feiertage: bis 22 Uhr

Feine Pizzen und Pastagerichte vom Holzofen.
Gerne auch zum mitnehmen!

OBERSCHWABEN-CUP 2020



Als einziger Wettkampf in 2020 der männlichen Turner im Turngau Oberschwaben fand Ende Januar der Oberschwaben-Cup



in der Wangener Ebnethalle statt. Gesucht wurden die oberschwäbischen Meister im Sechskampf sowie in der Mannschaft. Der Wettkampf wurde zur Vorbereitung der anstehenden STB-Saison genutzt. Für unsere Bundesligaturner bot sich die Möglichkeit, das eine oder andere neue Teil erstmals unter Wettkampfbedingungen zu testen.

Mit insgesamt 25 Einzeltornern und 4 gemeldeten Mannschaften waren deutlich weniger Teilnehmer am Start als in den vergangenen Jahren. Terminüberschneidungen, Verletzungen und Erkrankungen zwangen einige der Turner zu Absagen.

In der Einzelwertung wurde Routinier Ivan Sommer seiner Favoritenrolle gerecht. Auch wenn nicht alle Übungen zu diesem frühen Saisonzeitpunkt fehlerfrei durchgelaufen waren, sicherte sich der Turner der TSG Ailingen mit 4 Punkten Vorsprung den Sieg und verteidigte damit seinen Titel aus dem Vorjahr. Dahinter entwickelte sich ein spannender Dreikampf um die weiteren Plätze auf

dem Treppchen. Alessio Röhr (TSG Ailingen) kam insgesamt mit den wenigsten Patzern durch sein Programm und sicherte sich so Rang zwei vor Moritz Mittmann und Hannes Müller (beide TG Wangen/Eisenharz).

Den Titel des oberschwäbischen Mannschaftsmeisters sicherten sich „die ALTEN“ der TG Wangen/Eisenharz. Das Team, das mit insgesamt sieben Turnern angetreten war, profitierte dabei von der Möglichkeit, schlechtere Übungen besser kompensieren zu können. Jeweils die besten vier Übungen pro Gerät waren ausschlaggebend für die Mannschaftswertung. Dahinter belegte Vorjahressieger TSG Ailingen Rang 2 vor den „JUNGEN“ der TG Wangen/Eisenharz und der Mannschaft der TG Bald Waldsee.



Die detaillierten Ergebnisse finden Sie auf der Homepage des Turngaus (www.turngau-oberschwaben.de) in der Rubrik „Sportarten Gerätturnen männlich“



**Landmarkt
Eisenharz**

Stephanusstrasse 14 88260 Argenbühl-Eisenharz
Tel. 07566 - 94133 - 00 Fax 07566 - 94133 - 22
info@landmarkt-eisenharz.de



ZUR ROSE
HOTEL *** GASTHOF

Familie Karl-Ekkehard Kresser
Dorfplatz 7 · 88260 Argenbühl-Eglofs
Tel. 07566/336 · Fax 075 66/1678
www.hotel-zur-rose.eu
info@hotel-zur-rose.eu

**Sich verwöhnen lassen mit
regionalen Gerichten!**





HAAR STUDIO
Sabine Netzer

Kirchstraße 4/2
88260 Argenbühl
07566-354

EIN WETTKAMPFTAG IM LEBEN EINER TURNERMUTTER

Nach Außen stehen bei der TG Wangen/Eisenharz meistens die Turner im Mittelpunkt. Dass aber auch die Mütter der Turner einen wichtigen Teil zum Erfolg beitragen, soll der Erfahrungsbericht einer Turnermutter und ihrer Thekendamen zeigen. Wir haben sie an einem Heimwettkampf einen Tag lang begleitet.

7:10: Hab ich alles eingekauft? Heute ist ja Wettkampf. Haben wir noch alkoholfreien Weizen für das obligatorische Turnerfrühstück? Ich nehm sicherheitshalber noch zwei, drei Flaschen mit.

8:00: Nach dem ersten Kaffee backe ich noch schnell einen Kuchen für den Wettkampf. Apfelkuchen oder was anderes? Wir haben noch so viele Äpfel: Apfelkuchen!

10:00: Gemeinsames Frühstück mit der Familie. Mein Sohn ist ganz schön aufgeregt, heute geht's anscheinend um was.

11:45: „Dein Trikot? Das ist noch auf der Wäscheleine. Das hab ich gestern noch gewaschen, nachdem ich es in deiner Turntasche gefunden hab.“ ... Jede Woche dasselbe.

12:00: Mein Mann und mein Sohn sind zum Aufbauen los gegangen. Ich mache es mir noch kurz auf dem Sofa gemütlich.

14:45: Schnell noch das weiße TG T-Shirt anziehen bevor ich abgeholt werde. Und eine Flasche Prosecco ins Gepäck, ich muss ja heute nicht fahren.

15:00: Auf dem Weg nach Wangen überlegen wir noch, was wir beim nächsten Geburtstag schenken können. Es muss auf

jeden Fall was zum Basteln sein. Bastelabende der Thekendamen sind legendär :)

15:05: Was ziehen wir dieses Jahr eigentlich beim Turnerball an? Der ist ja auch schon wieder in 3 Monaten.

15:15: Kurzer Stopp im E-Center in Wangen. Wir müssen noch Obst für den Wettkampf kaufen — und zur Sicherheit auch noch eine weitere Flasche Prosecco.

15:30: Treffen uns mit den anderen Thekendamen in der Halle. Bus ausräumen, Hörnle und Seelen streichen, Kaffee kochen—bei einem eingespielten Team läuft das.

16:00: Langsam merkt man, wie die Nervosität bei den Turnerfrauen und -müttern steigt. Da hilft das erste Glas Prosecco bestimmt.

16:15: Matze, Guido, Bernd und Andi kommen und trinken noch schnell einen Kaffee. Die beiden Hallensprecher bestellen gleich auch noch ihr erstes Bier. „Das lockert die Zungen“, sagt Matze.

16:30: Die Gastmannschaft reist an. Mein Gott, sind die wieder jung. Darf da außer dem Trainer sonst schon einer fahren?

17:00: Das Einturnen beginnt. Die Jungs machen nen spritzigen Eindruck. Das wenige Training merkt man ihnen gar nicht an.

18:00: Der Wettkampf geht los. Wir Thekendamen stehen mit nem Kaffee an der Hallentür. Ob unsere Söhne auch so nervös sind?

18:20: Ich mache freiwillig Thekendienst, Seitpferd muss ich mir echt nicht anschau-



en. Trainieren das unsere Turner überhaupt? Oder warum fallen sie sonst so oft runter?

19:45: Ich bin froh, dass mein Sohn nicht der letzte Turner am Reck ist. Nervös bin ich trotzdem. Zwei Punkte Vorsprung sollten doch reichen um den Sieg nach Hause zu bringen.

19:47: Es hat gereicht. Sieg und Klassenhalt. Die Turner liegen im Sauhaufen am Reck. Der Abend ist gesichert!!!

19:48: An der Theke machen wir gleich mal die nächste Flasche Prosecco auf. Mit aufräumen können wir uns vermutlich Zeit lassen, das Duschen dauert bestimmt wieder länger.

21:20: Die ersten Turner kommen aus der Umkleide. Endlich! Wir haben schon Hunger und sitzen seit ner halben Stunde auf dem Trockenen.

21:45: Nachdem endlich alle Turner da sind, geht's zum Einkehren. Wie viele Stiefeletten wir heute wohl wieder trinken?

22:00: Ich bestelle mir einen Salatteller mit Putenstreifen und für die Thekendamen die erste Stieflette mit Weißweinschorle.

23:30: Reini würde gern Feierabend machen. Aber die Turner und ihre Fans wollen noch nicht gehen.

00:00: Aufbruch zum Jugendraum. Da wird jetzt weitergefeiert. Ich gehe heim, damit ich noch ein paar Stunden schlafen kann, bevor ich meinen Mann und meine Kinder wieder vom Jugendraum abholen muss.

Schon anstrengend so ein Heimwettkampf, aber auch immer wieder schön.

KRANKENINTERVIEW FELIX KIMMERLE



Schnalzen war aber zu hören und Eli hat es ein paar Meter entfernt auch deutlich gehört.

Wie verbringst du deine Zeit, wenn du nicht trainieren kannst?

Seien wir ehrlich, ich war noch nie einer, der schlecht drin ist, ne Weile im Bett zu liegen, zu schlafen und Fernseher zu schauen. Aber trotzdem ging es mir jetzt dann schon sehr auf die Ner-

ven... Inzwischen bin ich am Lernen für die Uni, weil ich das trotz haufenweiser Zeit nicht wirklich getan hab...

Wie viel ist deine Wade geschrumpft?

Laut Maßband tatsächlich nur um 1,5 cm im Umfang. Laut Gefühl sind es mindestens 10 cm, es geht nicht mehr viel mit der Wade.

Wann wirst du voraussichtlich wieder einsatzbereit sein?

Naja, ich fange gerade wieder an zu laufen. Also wird es noch ein Weilchen dauern... laut Arzt dauert es circa 6 Monate, bis die Wade wieder vollständig da ist (ich tu natürlich möglichst viel dafür, dass es schneller geht). Mein Ziel ist es, nächstes Jahr eventuell ein paar Einsätze in der STB-Liga im Frühjahr an ein paar Geräten zu turnen. Mal schauen ob ich dieses optimistische Ziel erreichen kann ;-)

Wie kam es zu deiner Verletzung?

Wenn ich das so genau wüsste... laut Arzt habe ich in den ersten 2 Wochen nach der Corona-Zwangspause einfach zu schnell zu viel trainiert, um mich fit zu kriegen. Dadurch kam wohl eine Entzündung oder so in die Achillessehne, wodurch sie dann anfällig für einen Riss wurde.

Was ging dir als erstes durch den Kopf, als dir klar wurde, dass die Sehne ab ist?

Dass da was nicht stimmt hab ich schnell gemerkt, deshalb dachte ich mir erst, dass ich mal meinen Salto, in dem ich noch hing, fertig turne, bevor ich auf dem Kopf lande. Dann dachte ich Aua, dann dachte ich Sch***e! Abschließend hab ich gehofft, dass es nicht so schlimm ist, wie befürchtet.

Wie laut war der Knall zu hören?

Bei mir eigentlich nicht so laut, wie man sagt... sehr enttäuschend eigentlich :) Das

Kathleen's Haarparadies

Alpenstraße 2
88260 Argenbühl
(Christazhofen)
Tel.: 075 66/94 16 41
www.kathleens-haarparadies.de

PAUL MITCHELL
FLAGSHIP

Biergarten & Grillplatz

"Ochs am Berg"

Alles Gute für die neue Bundesligasaison

BÄCKEREI
Vogel

leckere Snacks
original Holzofenbrot
tolle Kuchen
Café

LaufSport gralki

Der Lauf- und Ausdauerspezialist in Wangen

Bindstr. 64, 88239 Wangen
www.laufsport-gralki.de

METZGEREI & CATERING

schattmaier

75 JAHRE

genuss aus dem allgäu

Wangen im Allgäu
Lindauer Straße . Fon +49 (0)7522/2546

Neuravensburg
Bodenseestraße 19 . Fon +49 (0)7528/975657

Praxis für Physiotherapie

>> Steffi Ruchti

Stephanusstraße 6 | 88 260 Eisenharz - Argenbühl
Telefon 075 66/9 07 48 58 <<

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainagen
- Fußreflexzonenbehandlung

INTERVIEW MIT MANUEL DRECHSEL ÜBER SEINEN AUSLANDSAUFENTHALT

Manuel, du hast jetzt einen längeren Auslandsaufenthalt hinter dir. Wann ging deine Reise los und wo warst du überall?

Manuel: Gestartet sind wir am 30.12.2018 und waren dann in Brasilien, Uruguay, Argentinien, Chile, Bolivien, Peru und Kolumbien. Wir sind dann weiter nach Mittelamerika und haben uns dort jedes Land angeschaut. Nach Hause ging es am 12.05.2019.

Du sprichst von „wir“. Wer war denn bei deiner Reise dabei?

Manuel: Ich war die ganze Zeit mit meinem Bruder unterwegs.

Da habt ihr ja eine ordentliche Tour gemacht. Wie wart ihr denn unterwegs und wo habt ihr die Nächte verbracht?

Manuel: Wir sind hauptsächlich mit Reise-Bussen oder öffentlichen Bussen gereist. Hier und da mal geflogen, und in Costa Rica haben wir uns ein Leihauto gemietet. Wir haben immer in Hostels geschlafen in

denen dann meist die billigste Option gewählt wurde, so genannte Dormzimmer (Mehrbettzimmer).

Wie kamst du zurecht mit der Kultur in den Ländern? Wie wirkten die Menschen auf dich?

Manuel: Die Menschen sind viel entspannter als in Deutschland, helfen sich gegenseitig und haben nicht so eine Hast. Vom Miteinander hat mir die Kultur sehr gefallen, aber da alles so ohne Zeitdruck abläuft kann man sich z. B. auf Fahrpläne nicht verlassen. Es kann ziemlich nerven, wenn man eineinhalb Stunden auf einen Bus warten muss. Fazit: Ein bisschen mehr Leistungsbemühung und es wäre genial.

Hast du neue Bekanntschaften gemacht?

Manuel: Man trifft super viele nette Leute, ob reisend oder nicht. Da wir aber zu zweit unterwegs waren, hatten wir nicht so das große Verlangen uns irgendwo anzuschließen und mit jemandem länger Zeit zu verbringen.

Wo hat es dir am besten gefallen? Was waren für dich deine persönlichen Highlights auf deiner Reise?

Manuel: Das ist eine schwierige Frage. Jedes Land hatte etwas Besonderes an sich. Wenn ich wieder in die Richtung reisen würde, würde ich aber vermutlich nach Kolumbien, Bolivien und eventuell Venezuela gehen. Meine Reise-Highlights waren: Rio de Janeiro, Iguazu-Wasserfälle (größtes Wasserfallsystem der Welt [laut Wikipedia] an der Grenze zwischen Brasilien und Argentinien), Atacama Wüste (Chile), Salar de Uyuni (Riesiger Salzsee in Bolivien), Rainbow Mountains (Peru), Tayrona Nationalpark (Kolumbien), Vulcano de Fuego



(Aktiver Vulkan mit Lava in Guatemala), Lago di Atilan (Guatemala), Lionfish – Jagd (Belize), Cenoten Tauchen (Mexico).

Gab es auch mal die Möglichkeit zu trainieren? Konntest du dich für's Turnen fit halten?

Manuel: Ich war zwar in keiner Halle, habe aber ab und zu Krafttraining gemacht. Anfangs weniger am Ende mehr.

Was würdest du im Nachhinein bei deiner Reise anders machen?

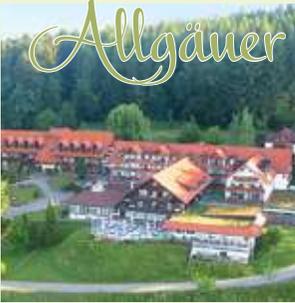
Manuel: An sich nichts, weil schön war es auf alle Fälle. Aber ich habe mir vorgenommen

men vor meinem nächsten Urlaub die Landessprache besser zu beherrschen.

Warst du froh als du am Ende wieder zuhause warst oder hätte es gerne noch länger dauern dürfen?

Manuel: Man hat sich gefreut heimzukommen und mal wieder Freunde und Familie zu sehen. Aber nach einer Woche daheim hätte ich auch wieder los gekonnt.

Vielen Dank für das Interview, Manuel. Es war sehr interessant!



Allgäuer Gemütlichkeit

Hotel • Stilvolle Komfortzimmer, Studios
Maisonette-Appartements und Suiten
Küche • Genießen Sie die Köstlichkeiten
aus unserer Gourmet-Küche und die Aus-
sicht auf unserer Panoramaterrasse
Wellness • Legen Sie den Alltag ab und
lassen Sie sich in unserem Wellness-Ber-
eich verwöhnen

**BERGHOTEL
JÄGERHOF**
★★★★☆

**Berghotel Jägerhof
H. Aurenz GmbH & Co. KG**
D-88316 Isny/Allgäu
Telefon 0049 (0) 7562 77-0
info@berghotel-jaegerhof.de
www.berghotel-jaegerhof.de




**Zimmerei
Michael
Müller**

Holzbau - Innenausbau
Gebäudeenergieberater
Fachmann f. Feuchte u. Schimmelschutz
07566/907963
01728668325



**NATÜRLICH
DAS BESTE!**

*... von der Kuh
bis zum Käse!*

Baldaufs Käs- & Weinkeller Goßholz
Baldauf Käseladen Isny • Sennerei Gestratz
Sennerei Hopfen • Sennerei Grünenbach
WWW.BALDAUF-KAESE.DE



**Fässer, Trichter und Behälter
aus Edelstahl**

BOLZ INTEC ist der Spezialist
für die Anfertigung von runden
Bauteilen aus dünnwandigem
Edelstahl.

Gefertigt werden hochwertige
Fässer, Trichter und Behälter
für die Pharma-, Chemie und
Biotechnologie. Die Produkte
sind GMP-gerecht und unter
anderem auch im Reinraum ein-
setzbar.



Argenbühl-Eisenharz
www.bolz-intec.com



**Freu(n)de
fürs Leben.**

www.dethleffs.de

Dethleffs
Ein Freund der Familie



Edelmann GmbH

Seit 1981 Ihr Experte für
den Garten- und Landschaftsbau

SPORT JAKOB

Immer einen Schritt voraus...

88239 Wangen im Allgäu
Scherrichmühlweg 10
Phone: 07522 / 21292
e-mail: Sport.Jakob@t-online.de

brille & more

Bindstr. 11
88239 Wangen
Tel. 07522-44 40

1a autoservice Math
88260 Argenbühl
Tel. 07566/1814
...sicherheitshalber



Hans Wanner GmbH
Maschinen- und Fahrzeugbau

Simoniusstr. 20 · 88239 Wangen
Telefon 07522 93100
Telefax 07522 22179
info@wanner-maschinenbau.de
www.wanner-maschinenbau.de



INTERVIEW MIT JULE RUF



Frage: Hallo Jule. Stell dich mal kurz vor

Jule: Jule Sofie Ruf; 18 Jahre; habe 2019 Abitur gemacht; bin bei der MTG aktiv als Turnerin und Trainerin

Frage: Du warst vier Monate in Afrika. Wo warst du?

Jule: Ich war für 3 Monate in Usakos, einem kleinen Ort in Namibia. Den letzten Monat bin ich durch Namibia, Simbabwe, Botswana und Südafrika gereist.

Frage: Was hat dich gereizt, nach Afrika zu gehen?

Jule: Ich wollte mich schon immer sozial engagieren und in Afrika kann man auch mit kleinen Taten schon Großes ausrichten. Und dazu kommt natürlich auch die schöne Landschaft und eine einzigartige Kultur.

Frage: Was hast du gearbeitet?

Jule: In einer Schule für arme Kinder aus dem Township. Wir 6 Volontäre haben die 40 Kinder mit einer warmen Mahlzeit am Tag versorgt, Hausaufgaben mit Ihnen gemacht und sie teilweise auch unterrichtet. Danach haben wir mit den Kindern Freizeitaktivitäten gemacht. Das war in unserem Fall hauptsächlich die Vorbereitung auf ein Theaterstück für die Abschlussfeier mit Singen und Tanzen. Wir haben auch außerhalb der Schule versucht, den Kindern zu helfen, da diese unter schrecklichen Umständen leben müssen. Wir haben beispielweise Blechhütten für zwei der Kinder gebaut, damit sie einen sicheren Platz zum Schlafen bekommen.

Frage: Bist du alleine gereist? Welches der Länder hat dir am besten gefallen?

Jule: An den Wochenenden zwischen unserer Arbeit sind wir 6 Volontäre zusammen gereist. Im letzten Monat war ich mit einer der Volontäre zu zweit unterwegs. Die Landschaft fand ich in Namibia und Botswana am schönsten. Namibia ist unglaublich vielseitig. Die Mentalität und die Menschen waren in Botswana eindeutig am tollsten.



Frage: Du bist kurz vor Weihnachten wieder zurück ins Allgäu gekommen. Was machst du aktuell?

Jule: Aktuell genieße ich meine freie Zeit und arbeite nebenher als Kellnerin.

Frage: Und was ist in naher Zukunft geplant?

Jule: Ich mache im Frühjahr die Mediziner-tests in Deutschland und Österreich und starte dann hoffentlich im Oktober mit dem Medizinstudium. Bevor es mit dem Lernen wieder losgeht, habe ich noch eine Alpenüberquerung von München nach Venedig geplant.

Frage: Was sind deine sportlichen Ziele für 2020?

Jule: Erstmal wieder fit werden nach der langen Sportpause. Und dann gute Wettkämpfe in der Kreisliga und beim Landesturnfest in Ludwigsburg turnen.

Frage: Du bist vor Weihnachten zurückgekommen. Was hast du während des Lockdowns gemacht?

Jule: Ende Februar habe ich mich am Fuß verletzt und habe deshalb zu Beginn des Lockdowns viel Zeit auf der Couch verbracht. Durch den Lockdown konnte ich dann voll und ganz auf die Vorbereitung für die Mediziner-tests in Deutschland und Österreich konzentrieren. Als es meinem Fuß besser ging, hab ich natürlich auch wieder viel Sport gemacht und versucht, so gut es ging, fit zu bleiben.

Frage: Was wirst du ab Herbst machen?

Jule: Ich fange Ende Oktober an in Mainz Medizin zu studieren.

Frage: Hast du noch Kontakt nach Afrika? Hast du einen Eindruck, wie sich Corona dort auf die Menschen auswirkt?

Jule: Ich habe noch ständig Kontakt zu meiner Gastmama. Sie und vor allem die Kinder leiden sehr unter der Situation. Es fehlt vorne und hinten an Hygieneartikeln und die Schulen sind bis jetzt noch geschlossen. Viele sollen helfen, können aber nicht, da der Zutritt zu den Slums verboten ist damit sich das Virus nicht weiter ausbreitet. So langsam bekommt man das Ganze zum Glück auch in Namibia wieder in den Griff.

SPORT LINGG isny/ allgäu

Seit 40 Jahren Ihr Sportspezialist
Gerbergasse 7 Tel. 07562/2237

www.sport-lingg.de 

ARMIN BRIEGEL

**MÖBELWERKSTÄTTE
INNENARCHITEKTUR**

Willatz 1 · D-88260 Argenbühl
Tel: 07566-736 Fax: 07566-1481
www.briegel-moebelwerkstaette.de
info@briegel-moebelwerkstaette.de

INTERMITTENT FASTING BZW. 16/8 DIÄT – DER PERFEKTE WEG ZUM WETTKAMPFGEWICHT?

Die Ligasaison steht an! Jetzt gilt es sich fit zu machen für die Wettkämpfe und zusätzlich zur höheren Trainingsintensität auch die letzten überschüssigen Kilos zu verlieren. Das Gewicht spielt beim Turnen eine große Rolle, bei dem einen oder anderen wirken da zwei Kilo schon Wunder. Die Strategien sind hierbei vielfältig. Die Einen versuchen, durch ausgedehnte Joggingrunden die Kilos purzeln zu lassen, Andere probieren sich an einer Ernährungsumstellung.

Eine Lösung hierfür bietet die 16 Stunden Diät, im englischen „intermittent fasting“ genannt. Die Vorteile, die diese Diät mit sich bringt, sind vielfältig: von der verstärkten Fettverbrennung über die Verbesserung der Cholesterinwerte bis hin zu positiven Wirkungen bei Bluthochdruck, Diabetes und Entzündungen. Auch sollen die Risikofaktoren für Alzheimer zurückgehen und auch auf die Zellerneuerung wirkt sich das Fasten positiv aus.



Doch wie funktioniert diese Diät denn nun genau?

Bei der gängigsten Form des periodischen Fastens wird nur 8 Stunden pro Tag gegessen, 16 Stunden wird gefastet. Das Besondere dabei ist, dass in diesen 8 Stunden auf nichts verzichtet werden muss und keine Kalorien gezählt werden müssen. Trinken darf man durchgehend, man sollte jedoch auf Säfte und zuckerhaltige Softdrinks verzichten.

16 Stunden ohne Essen hören sich zunächst relativ lang an, dabei sammeln sich diese sozusagen im Schlaf an. Nimmt man z.B. um 19 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich, so darf man am nächsten Morgen ab 11 Uhr wieder essen. Durch die wenigen Mahlzeiten und dem daraus resultierend niedrigen Insulinspiegel läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren. Somit eignet sich die Diät gleichermaßen für kräftigere, als auch für dünnere Personen, bei denen die letzten „Problempölsterchen“ angepackt werden sollen. Was den Verbrennungseffekt zusätzlich verstärkt, ist sportliche Betätigung am Morgen auf nüchternen Magen, da hierbei statt der zugeführten Energie direkt die Energiereserven des Körpers angezapft werden.



Ihr Urlaub wartet darauf entdeckt zu werden

Ihr Urlaub in guten Händen

DIE WELT Service-Champions
im erlebten Kundenservice

alltours Reisecenter

Im Vergleich:
Über 2.600 Unternehmen branchenübergreifend
200 Gold | 200 Silber | 200 Bronze
www.service-champions.de
ServiceValue GmbH 10|2016

alltours Reisecenter Heine

Braugasse 31 · Wangen · Tel.: 07522 / 916 81-0
wangen@reisecenter-heine.de · www.reisecenter-heine.de
Wir sind für Sie da: Mo. - Fr.: 9:00 - 19:00 Uhr · Sa.: 9:00 - 14:00 Uhr



SELBSTVERSUCH DES AUTORS

Da ich von der Diät gehört (Bekannte hatten bis zu 8 kg in zwei Monaten verloren), wollte ich mich selbst davon überzeugen. Jedoch nicht als kompletter Hardliner, eher als der Neuling, der Mal etwas Neues ausprobieren will.

So fing ich also an: Abends zwischen 19 und 20 Uhr meine letzte Mahlzeit – am nächsten Morgen ausharren bis um 11 oder 12. Ich muss gestehen, geschafft habe ich das nicht immer. Gerade als junger Mensch nimmt man doch mal noch bis später in die Nacht Kaltgetränke zu sich, die nach dem Reinheitsgebot nur zum größten Teil aus Wasser bestehen. Und trotzdem sah ich auf der Waage langsam aber sicher einen Fortschritt. Und auch wenn die Fastenperiode bei mir mal nur 14h dauerte war das für mich kein Beinbruch. Meine sportliche Leistungsfähigkeit wurde durch das Fasten nicht beeinträchtigt, ich fühlte mich fit und gesund. Sehr interessant fand ich festzustellen, dass die Lust auf einen nachmittäglichen „Snack zwischendurch“ bei mir in dieser Zeit gesunken ist.

Im Endeffekt habe ich in 1,5 Monaten fast 4kg abgenommen und es geschafft, das Fasten ziemlich gut in mein (Studenten-) Leben zu integrieren. Natürlich war es gerade in der ersten Woche ziemlich hart, aber man gewöhnt sich wirklich sehr schnell daran (auch wenn der Bauch ab und zu Mal noch beleidigt grummelt). Insgesamt finde ich das periodische Fasten eine sehr angenehme Diät, die genug Freiraum gibt, sie individuell an die eigenen Gegebenheiten anzupassen, egal ob Haus- oder Karrierefrau, Handwerker oder Büroarbeiter, Leistungssportler oder Sofamuffel.

Ich hoffe ich konnte euch Lesern hiermit den ein oder anderen Gedanken mitgeben. Zuletzt ist noch zu sagen, dass ich kein Arzt bin und mich lediglich auf Informationen von Bekannten, aus dem Netz sowie meinen Selbstversuch stützen kann.

**In diesem Sinne frohes Abnehmen,
Euer Autor/Versuchskaninchen**

- › Telekommunikations- & Medientechnik
- › Radio-TV
- › Beschallungstechnik
- › Systemplanungen

D & M Wolfrum Gbr
Spinnereistraße 11
88239 Wangen im Allgäu
Telefon 0 75 22 / 91 00 44
Telefax 0 75 22 / 91 00 45
dmwolfrum@t-online.de

**Jeder von uns hat eine besondere Stärke.
Am Ende wird ein Motor daraus.**

ate
antriebstechnik und
entwicklung GmbH & Co. KG

TRAINING IM HOMEOFFICE

Wie so viele Sportler mussten sich auch die Turnerinnen und Turner der TG Wangen/ Eisenharz während des Lockdowns außerhalb der Turnhalle fit halten. Dazu stellten sie sich gegenseitig immer wieder Trainingsprogramme zusammen. Eine Auswahl von Trainings findet ihr auf den folgenden Seiten. Probiert es gerne mal daheim aus!



TRAININGSPLAN ELI

Beine:

- 300x Seilspringen
- 30x auf Kiste hoch und runter springen
- 20x Einbeinsprung (hinteres Bein auf Stuhl legen)
- 10x auf einem Bein Kniebeugen (ganz runter; Ferse nach vorne schieben)
- 30x auf Matratze rennen
- 30x Ferse hoch (Treppe)
- 20x Kniebeugen
- 10x Treppe hochspringen

Bauch:

- 10x Spitzli (3 Serien; 20s Pause)
- 20x Schiffchen
- 20x Bauchpresse/Situps überkreuz
- 20x Bergsteiger
- 15x seitliche Situps
- 10x seitliche Rolle, dann Klappmesser
- 20x Schiffchen dann linker Arm zu rechtem Fuß und umgekehrt
- 20x Klappmesser
- 20x Bauchpresse/Situps
- 60s Unterarmstütz
- 20x Bauchpresse/Situps überkreuz
- 16x Beinheber
- 20x Schiffchen dann linker Arm zu rechtem Fuß und umgekehrt
- 30s seitliche Brücke halten (li./re.)

Arme

- 20x Liegestütz
- 20x Diamantliegestütz
- 20x Liegestützen Breit
- 20x Liegestütz mit Knien an Ellenbogen ziehen
- 10x Liegestütz mit Gewicht auf einen Arm dann den anderen wieder hochdrücken
- 20x Liegestütz Beine oben
- 1x hin und her rutschen Teppich (beide Seiten)
- 10x Klimmzüge 2-3 Serien

Schulter/Rücken

- 20x Arme horizontal kreisen vv./rw.
- 4-6x Stützwaage absenken (30s Pause)
- 4-6x Stützwaage aus Grätschwinkel (30s Pause)
- 8x Beine auf Ball -> Stützwaage (3 Serien; 30s Pause) dann zurückdrücken in offenen Armrumpfwinkel
- 20s Stützwaage halten (3 Serien; 30s Pause)
- 60s Hdst. Boden und Barren (60s Pause)
- 10x Handstanddrücker
- 20x Schiffchen rw.
- 20x Hackschnitzel
- 20x Oberkörper hoch und von Seite zu Seite wippen
- 20x Arme ausstrecken -> Flügelschlag
- 20x Schiffchenposition Arme anlegen -> ausstrecken
- 20x Hände auf Kopf und dann ausstrecken
- 20x Klappmesser rw.

TRAININGSPLAN MANU

1. Vierfüßlerstand und Beine abspreizen – 45s
2. Anhocken (zur Stützwaage und wieder ausstrecken) – 45s
3. Rumpfbeuge vorlaufen zum Brett – 45s
4. Rumpfbeuge vor und zurückhüpfen zum Brett – 30s
5. Rumpfbeuge mit Beinen vor und zurücklaufen – 45s
6. Rumpfbeugen mit Beinen vor und zurück hüpfen – 30s
7. Kerze abrollen zum Winkelstütz – 45s
8. Unterarmstütz rw. + mit Beinen vor- und zurücklaufen – 45s
9. Liegestütz/ Unterarmstütz + Arme und Beine diagonal ausstrecken und Ellbogen und Knie zusammenführen (abwechselnd) – 45s
10. Spitzli/Winkelstütz zur Stützwaage (empfehle Handstandklötze) – 45s
11. Auf dem Bauch liegen und Kraulen – 45s
12. Sprünge aus dem Sprunggelenk – 45s

> Pausen: 15s ; 3 Durchgänge
 > Auf schöne Endpositionen achten!
 > Am besten Zirkeltimer verwenden
 > 45s könnten zäh werden (laut Manu)

TRAININGSPLAN FELIX

„In einem kleinen Städtchen, weit entfernt, jenseits des Müller-Merath-Imperiums, kämpft ein kleiner Bi(er)ochemiestudent gegen den sich ausweitenden Muskelschwund und die Unterhohlung des Allgäus“.

Ein kleiner Bierathlon (von angehendem Bierochemiker Felix Kimmerle)

- Teppellaufen **mit Kiste**
- Auf Kiste stehen, Fersen senken und heben (einbeinig, beidbeinig, langsam hoch, schnell hoch)
- Kiste mit gestreckten Armen anheben
- Sprünge auf Kiste beidbeinig
- Liegestütz rücklinks
- Skippings auf Kiste
- Liegestützen (Füße auf Kiste)
- Kniebeugen
- Winkelstütz
- Handstanddrücker
- **1 Flasche** nehmen
 - o Liegestützposition, links und rechts über Flasche wandern

- o Bauchlage; Flasche vorne mit gestreckten Armen kreisen lassen (beide Richtungen)
 - o Bauchlage: Flasche vorne mit gestreckten Armen und Oberkörper heben
 - o Sitzen: Beine über Flasche heben (beidbeinig und einbeinig)
 - o Rückenlage: Flasche zwischen gespreizten Beinen durchgeben
 - o Rückenlage: Flasche mit Händen und Oberkörper anheben
 - o Rückenlage: Schiffchen
 - o Liegestützposition, vor und zurück über Flasche wandern
 - Liegestützen mit Kasten aus- und einräumen
 - Liegestützposition mit Händen vorwandern und halten
 - Liegestützposition mit Händen zur Seite wandern und halten
 - **2 Flaschen** nehmen
 - o Rückenlage: an Hüfte Flaschen hoch und runter
 - o Rückenlage: Arme raus, Flaschen hoch und runter
- Bier öffnen, Bier genießen (Flüssigkeit ist wichtig für den Körper)



STARK IN BEWEGUNG
ECKART
FUHR- UND BAGGERBETRIEB

*Erdarbeiten
Transporte
Außenanlagen
Winterdienst*

Tel (0 75 66) 4 30 || Mobil 0171 2 41 45 08 || Burg 11 || Argenbühl-Eglofs



Leckeres aus der Küche erfindet!



Pedi's Likörküchle
Petra und Gerhard Strodel
Mockenhof 1
88260 Argenbühl-Eisenharz
Telefon: 07566/2465
www.mockenhof.de
mockenhof@web.de

Liköre • Oestereine • Fruchttafelstriche • usw.

Gasthaus zum Kreuz
88316 Isny-Beuren Tel. 07567/597
Die Gaststätte mit Pfiff, wo sich
Jung und Alt wohlfühlt.




Auf Ihrem Besuch freut sich
Familie Mayer



WEBER
Stahl- u. Metallbau

88260 Argenbühl • Unwert 2
Telefon 07566/1808 • Fax 2562
E-Mail: info@weber-metallbau.de




NÜBLING
CARAVANTECHNIK

Reisemobile - Kastenwagen - Wohnwagen - SAT-Anlagen - Elektronik - Zubehör

Nübling GmbH - Molkereiweg 6 - 88260 Argenbühl - Eisenharz
Tel. 07566/9415130 - info@nuebling-gmbh.de






biedenkapp
Visionen. Wege. Werte.



Foto: Anja Koehler

Wir wünschen allen Mannschaften
eine erfolgreiche Saison

Biedenkapp Stahlbau GmbH
Pettermandstr. 24
88239 Wangen i.A.
T + 49 (0) 75 22 97 02-0
www.biedenkapp-stahlbau.de



STAHLBAU INDUSTRIEBAU FERTIGUNGSSERVICE

MTG Turnschule fördert ... unterstützt ... sucht ...



Die MTG Wangen wurde 1849 von Turnern gegründet. Seither wird in Wangen geturnt. Kurz vor der Jahrtausendwende hing die Turnerei bei der MTG Wangen aber an einem „seidenen Faden“. Es fehlte an einem Kopf, der das Turnen in Wangen weiterhin organisieren und leiten wollte. Von klein auf bei den Turnern der MTG groß geworden, präsentierte Robert Teiber dem Verein eine Idee, um das Turnen zu erhalten. Mit seinem Konzept der Turnschule (der 1. Turnschule in Deutschland) sicherte sich die MTG den Erhalt der Sportart Gerätturnen. Nebenbei erhielt die Turnschule hierfür auch den Innovationspreis des Schwäbischen Turnerbundes. Seit 01.01.1998 wird das Gerätturnen der MTG Wangen in der Turnschule hauptamtlich organisiert. Aus einem Restbestand von 6 jugendlichen Wettkampfturnern im Jahr 1996/97 ist inzwischen eine Abteilung mit über 200 Turner/innen geworden. Annähernd 30 Übungshelfer/-leiter und Trainer/innen sind für die Betreuung der Turner/innen unter der Woche nötig.

- Die MTG Turnschule bietet und **fördert**, so gut es geht, ...
 - ... Turnangebote für alle Kinder (Anfänger-, Freizeit-, Wettkampfturnen)
 - ... Trainingslager, TurnCamps sowie Ausflüge zu Turnveranstaltungen und Turnfesten
- Die MTG Turnschule **unterstützt** ihre Übungshelfer/-leiter & Trainer/innen ...
 - ... bei TurnFort- & Ausbildungen sowie dem Erwerb von TrainerLizenzen
 - ... mit Aktionen wie dem „Sommergruß-Dankeschön-Eisgutschein“, griechisch Essen, Aufmerksamkeiten
- Die MTG Turnschule **sucht** nach ...
 - ... kleinen Turntalents (kommt einfach in die Halle & probiert aus)
 - ... ehemaligen „Turngrößen, Trainer/innen &

Helfern“ als Betreuer/innen im Trainingsbetrieb
 ... einem/r Vertreter/in im Festausschuss der MTG & einem/r Eventmanager/in
 ... einer alten Halle (LxBxH: ca. 30x20x6m) für permanent stehende Turngeräte und einer Schnitzelgrube
 ... Sponsoren, Gönner und Spender, um die Turnangebote, Aktionen und Projekte finanziell abzusichern

Falls Sie der Kinder- und Jugendarbeit der MTG Turnschule „Hilfestellung“ geben wollen, würden wir uns sehr darüber freuen.

- Für eine Spende steht folgendes Konto zur Verfügung: MTG Turnschule Voba Allgäu-Oberschwaben DE32 6509 1040 0137 8140 03 BIC: GENODES1LEU
- Für eine Werbeanzeige oder Bande, um auf ihren Betrieb aufmerksam zu machen, steht Ihnen die Leitung der Turnschule (Robert Teiber – eMail: robert.teiber@t-online.de) zur Verfügung.
- Die MTG Turnschule freut sich über eine Anmeldung von Turntalents für die Bundesliga 2028, die Rückmeldung & Rückkehr aller ehemaligen Turner/innen, Übungsleiter/innen und Trainer/innen, die Vermittlung einer alten, leerstehenden Fabrik-Halle oder Hilfe in anderer Form. Hierfür ist uns kein Weg zu weit und keine Zeit zu schade! Kontakt mit der Turnschule: Robert Teiber – eMail: robert.teiber@t-online.de

Die MTG Turnschule freut sich über Ihren Wettkampfbesuch und wünscht viel Spaß, Spannung und gute Unterhaltung beim Wettkampf!



Transporte flüssiger Lebensmittel

- national und international
- Werkstatt für Nutzfahrzeuge
- Aus- und Weiterbildung
- Lebensmitteltankinstandsetzung



Konrad Berkmann GmbH & Co. KG · Säntisweg 9 · 88260 Argenbühl · Tel.: 07566 - 90 77 70

www.berkmann-lebensmitteltransporte.de

Omnibusverkehr Volk GmbH

Enkenhofener Straße 14
88316 Isny-Beuren

Tel.-Nr. 07567 / 234
Fax-Nr. 07567 / 826

omnibusverkehr-volk@t-online.de

WEGA

MASCHINEN - GERÄTESYSTEME GMBH

WEGA GmbH · Molkereiweg 8 · 88260 Argenbühl-Eisenharz
Tel. 07566/2360 · Fax 07566/2366

www.katzschke-menz.de

Achener Weg 57 · 88316 Isny · Telefon 07562-2033

Der starke Partner für Land- und Forstwirtschaft.

Viel Erfolg in der Bundesliga wünscht das Katzschke-Menz Team!

Im Allgäu - fürs Allgäu - Zimmerei Rast!



Andreas Rast

• Zimmerermeister • Restaurator im Zimmerer-Handwerk • Gebäudeenergieberater (HWK)
• Geprüfter Passivhaus-Handwerker

Zimmermannshof 2 | 88260 Argenbühl-Eglofs | Tel. 07566/820

www.zimmerei-rast.de

Fliesen • Platten • Naturstein
Meisterbetrieb

Fliesen Bareth

GmbH & Co. KG

Gottrazhofen 6
88260 Argenbühl
Tel. 07566/2396
www.fliesen-bareth.de





S²-Rad
Schubert

Eisenharz · 07566/2240
Niederstauten · 07522/297
www.2-rad-schubert.de

SPORT HASCHKO

Weissenbachstraße 2 • 88316 Isny • Tel. 0 75 62/22 11

Franz-Walchner-Str. 6 • 88239 Wangen • Tel. 0 75 22/9152891



Christazhofen
Eisenharz
Ratzenried



Ratzenried

zimmerei klaus

CNC-gesteuerte Abbundanlage
Holzhäuser • Altbausanierung
Treppen • Photovoltaik-Anlagen
Sämtliche Zimmereiarbeiten

Zimmerei Klaus GmbH
Brodershof 1
88260 Argenbühl-Eisenharz
Telefon 0 75 22 91 41 12
Fax 0 75 22 91 41 13
mail@zimmerei-klaus.de
www.zimmerei-klaus.de

DER FÖRDERVEREIN DES KINDER-, JUGEND- UND KUNSTTURNENS EISENHARZ E.V.



Förderverein des Kinder-, Jugend- und
Kunstturnens
Eisenharz e.V.
88260 Argenbühl



... stellt sich vor

Der Turnverein Eisenharz wagte 1998 einen großen Schritt und stellte einen hauptamtlichen Trainer an, um die Qualität seiner Kinder- und Jugendarbeit nochmal zu verbessern. Um die finanziellen Voraussetzungen dafür zu schaffen, wurde am 14.03.1998 der Förderverein des Kinder-, Jugend- und Kunstturnens Eisenharz e.V. gegründet.

Mitglieder im Verein sind sowohl aktive als auch ehemalige Turner, Eltern von Jugendturnern und Turnfans, die die gute Jugendarbeit im Verein mit ihrem Mitgliedsbeitrag unterstützen wollen. Viele haben früher selbst von den guten Trainingsmöglichkeiten beim TV Eisenharz profitiert.

Der Verein hat die letzten Jahre mindestens eine kulturelle Veranstaltung, meist im Sonnensaal des Dorfgemeinschaftshauses, organisiert. So waren der Liedermacher Werner Specht mit seiner Band Westwind, die A-Kapella Gruppe F.I.T.A., das Komiker Duo „Schwabenkanal“, Uli Böttcher und viele mehr im Sonnensaal zu Gast. In diesem Jahr begannen wir gemeinsam mit der „Tanzen macht Spaß GbR“ Tanzveranstaltungen im Sonnensaal zu organisieren.

Schon vor Jahrzehnten wurde hier viel getanzt, was man heute noch an dem Schild „Tanzen mit genagelten Schuhen verboten“ erkennen kann.

Die Einnahmen aus diesen Veranstaltungen, die Mitgliedsbeiträge und Spenden an den Förderverein werden komplett an den TV Eisenharz weitergegeben und so der Turnbetrieb finanziell unterstützt.

Wenn auch Sie die hervorragende Kinder- und Jugendarbeit im Turnverein Eisenharz unterstützen möchten, dann besuchen Sie unsere Veranstaltungen, oder werden Sie einfach Mitglied bei uns im Verein. Eine Beitrittserklärung finden Sie am Tribünen- eingang oder unter: www.tv-eisenharz.com – **Förderverein – Beitrittserklärung**

Auch über einmalige Spenden freuen wir uns jederzeit sehr.

Nun viel Spaß beim heutigen Wettkampf wünscht der Förderverein des Kinder-, Jugend- und Kunstturnens Eisenharz.

Bernd Stadelmann
(1. Vorsitzender)

DANK

Liebe Mitglieder, Fans und Freunde des Gerätturnens,

unser Leitgedanke und Antrieb ist neben einem vielseitigen Freizeitsportangebot für alle Altersgruppen speziell das Gerätturnen als Basisausbildung für alle weiteren Sportarten im Kinderbereich zu fördern.

Durch das Angebot mehrmalige Trainingseinheiten in der Woche zu besuchen, bieten wir unseren Kindern, Jugendlichen und aktiven Turnerinnen und Turnern die Chance, sich bei den verschiedenen Turnwettkämpfen mit den Teilnehmern anderer Vereine im sportlich fairen Wettkampf zu messen.

Auf die sportlichen Erfolge unserer Schülermannschaften im Turngau, unseren Mannschaften in der STB-Liga und in der DTL sind wir stolz.

Wie zerbrechlich das ganze Gebilde ist, hat uns die Corona-Pandemie deutlich gezeigt. Wir sind froh, dass wir den Trainingsbetrieb wieder unter den gegebenen Vorschriften und Einschränkungen aufnehmen konnten und die Hallen über die Ferienzeit zur Verfügung standen. Viele ehrenamtliche Übungsleiterinnen und Übungsleiter, unsere lizenzierten Trainerinnen und Trainer, sowie viele Helferinnen und Helfer und engagierte Eltern, die das ganze Jahr über Verantwortung übernehmen und für einen möglichst lückenlosen Sportbetrieb sorgen, tragen maßgeblich zu den Erfolgen bei.

„Vielen Dank für das große Engagement“

Ohne die Unterstützung vieler Firmen, Gönnern und Freunden, die uns auch in der aktuellen Situation mit einer Geldspende finanziell unter die Arme greifen, könnten wir die hohen Kosten des Turnbetriebes, der Wettkämpfe und den jährlichen Geräteanschaffungen nicht meistern.

Für das große Entgegenkommen und Verständnis „**HERZLICHEN DANK**“.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage der Vereine www.tv-eisenharz.com, www.mtg-wangen.de, in der lokalen Presse oder folgen Sie uns in den sozialen Medien. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Turnverein Eisenharz 1912 e.V.
Engelbert Weber
1. Vorsitzender

MTG Wangen 1849 e.V.
Robert Teiber
Leiter MTG Turnschule
& Trainer TV Eisenharz



WALDNER

WALDNER Holding GmbH & Co. KG · www.waldner.de
Anton-Waldner-Str. 10-16 · 88239 Wangen im Allgäu · Germany

|alpha

Gebäude Service e.K.

Hans Kulle Straße 9 | 88239 Wangen im Allgäu
www.alpha-gps.de | info@alpha-gps.de

XAVER DEISS

BAUUNTERNEHMEN

www.deiss-bau.de

Wir haben was gegen Ihre Rückenschmerzen!

Unsere Betten – Matratzen – Fiberglasroste



Fotolia

- Ihr Schlafparadies in Wangen mit orthopädischer Fachberatung
- Nur wir ermitteln individuelle Körperdruck-Verhältnisse in der ERGOSLEEP-Messkabine
- Große Auswahl an Massivholz- und Boxspring-Betten
- Feinste Zudecken aus Merino und Camelhaar, Daune oder Tencel
- Komfortable, entlastende Nackenstütz-Kissen
- Schöne Bettwäsche, Spannlaken, Moltons

BETTEN

TREND

...einfach besser schlafen



...wir beraten bestens!

Marco Wanner,
Inhaber von Betten Trend, ist
TÜV-zertifizierter Schlafberater
der Swiss Bedding Academy!

Öffnungszeiten:

- Montag – Mittwoch 10.00 – 18.00 Uhr
- Donnerstag + Freitag 9.00 – 19.00 Uhr
- Samstag 9.00 – 16.00 Uhr



Kostenlose Parkplätze

Siemensstraße 6 · D-88239 Wangen
Tel. 0049 7522 9729300
www.bettentrend-wangen.de