



Seite 1

NEWSLETTER 01/2025

<https://www.tsvurach.de/>

Liebes TSV-Mitglied,

das Jahr 2025 ist gestartet und wir wollen dir nochmals einige interessante Informationen aus dem Vereinsleben überbringen.

- Training für den 27. Bad Uracher Stadtlauf
- Training der Leichtathleten im Jahr 2025
- Deutsches Sportabzeichen Stützpunkt Bad Urach
- Helfer für den Stadtlauf 2025 gesucht
- AIKIDO – Neue Sportart in der Zittelstatt
- Turner starten nach Aufstieg in die Landesliga-Saison
- Wettkampftermine der Turner
- Mannschaftsfoto Aufstiegsrelegation
- Mannschaftsfoto mit Trainer und Betreuer
- Neues Angebot: Rehasport im Verein ab März 2025

Anette Dreher und Barbara Ernst



Seite 2

Training für den 27. Bad Uracher Stadtlauf

Der TSV Urach bietet auf dem Sportgelände Diegele in Bad Urach wieder ein Lauftraining zur Vorbereitung auf den Stadtlauf an. Wir beginnen am Mittwoch, den 12. März 2025 um 17 Uhr mit den Laufradkindern der Jahrgänge 2022+2023 und den Bambinis Jahrgang 2020+2021.

Ab 17.30 Uhr treffen sich alle ab Jahrgang 2019 und älter fürs Lauftraining.

Bitte in Sportkleidung kommen. Das Training findet immer mittwochs, bei jedem Wetter, auch in den Osterferien statt. Am 26. April ist dann noch eine Begehung der Laufstrecke auf dem Marktplatz geplant.

Es werden auch noch viele helfende Hände zur Durchführung des Stadtlaufes benötigt.

Bitte bei Barbara Ernst tel- 8578 oder per email an kabapeernst@aol.com melden.

Formular ist beigelegt.

Training der Leichtathleten im Jahr 2025

Im neuen Jahr starten die Leichtathleten des TSV Urach wieder wie folgt mit dem Training:

Montags von 17 bis 18.30 Uhr Sportplatz und Diegelesporthalle (ab 11 Jahre)

dienstags 17 bis 18.15 Uhr Sportplatz und Diegelesporthalle (6-10 Jahre),

18.15 bis 20 Uhr Sportplatz und Diegelesporthalle (ab 11 Jahren)

mittwochs noch bis Ende Februar 17.30 Uhr Treffpunkt Ermstalhalle. Anschließend wird ab 18 Uhr in der Ermstalhalle bis 18.45 Uhr trainiert. Ab März findet das

Mittwochstraining wieder von 18 bis 19.45 Uhr auf dem Sportplatz Diegele und in der Ermstalhalle statt.

Die Gymnastikgruppe „Er und Sie“ trifft sich wieder donnerstags um 19.30 Uhr bis 21 Uhr im Gymnastikraum der Nicolaiwasenhalle zur Steigerung der allgemeinen Fitness.



Seite 3

Deutsches Sportabzeichen Stützpunkt Bad Urach

Der Stützpunkt Bad Urach bietet ab Mai 2025 wieder mittwochs um 17 Uhr auf dem Sportplatz Diegele Training zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens an. Nähere Auskünfte werden rechtzeitig veröffentlicht.

Helfer für den Stadtlauf 2025 gesucht

Das ORGA-Team sucht für Samstag, den 3. Mai 2025 **Helfer** für die Ausrichtung des 27. Bad Uracher Stadtlaufes. Benötigt werden Streckenposten, welche jeweils zu zweit einen Posten besetzen und darauf achten, dass die Laufstrecke für die Sportler frei bleibt. Radfahrer werden als Begleitfahrer vor und nach der Läufer­schar benötigt. Weitere Helfer für die Ausgabe von Medaillen und Getränken im Ziel und beim Auf- und Abbau der Absperrungen werden gesucht. Wer stellt sich in den Dienst der guten Sache, damit wir wieder ein Laufevent für Alle und zur Zufriedenheit der Läufer anbieten können?

Bitte meldet Euch möglichst rasch bei Barbara Ernst unter kabapeernst@aol.com an.



Seite 4

AIKIDO – Neue Sportart in der Zittelstatt

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst.

Im Aikido wird besonders betont, wie wichtig es ist, völlige geistige Ruhe und Kontrolle über den eigenen Körper zu erlangen, um den Angriff eines Gegners zu meistern. Wie in anderen Kampfkünsten ist die Entwicklung von Höflichkeit und Respekt ein wesentlicher Bestandteil des Aikido-Trainings.

Nachdem der **Schnupperabend AIKIDO** Anklang gefunden hat, bietet der TSV Urach **ab Mittwoch den 15. Januar 2025** einen AIKIDO-Kurs an. Der Kurs kann maximal 15 Teilnehmer/innen aufnehmen.

Dmytro Serputko startet das neue Angebot im Gymnastikraum der TSV Sporthalle in der Zittelstatt. Der Kurs umfasst 10 Abende von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr.

Weitere Termine sind jeweils mittwochs von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr:

05. 02. 2025
12. 02. 2025
19. 02. 2025
26. 02. 2025
12. 03. 2025
19. 03. 2025
26. 03. 2025

Der TSV Urach 1847 e.V. bittet um Anmeldung.
Das Anmeldeformular gibt es auf der Homepage.

Turner starten nach Aufstieg in die Landesliga-Saison

Am 15. Februar startet für die Turner des TSV die diesjährige Ligarunde. Die letztjährige Bezirksligasaison war bekanntermaßen überaus erfolgreich und konnte mit Meistertitel und Sieg in der Aufstiegsrelegation abgeschlossen werden. Folgerichtig steht für unsere Turner die erste und langersehnte Saison in der Landesliga an. Zum Auftakt am 15. Februar müssen die TSVler auswärts bei der WKG Turnteam Ostalb I antreten. Der erste Heimwettkampf folgt dann am 22. Februar gegen die WKG KTV Oberschwaben in der heimischen Ermstalhalle. Weitere Heimwettkämpfe sind am 15.3. gegen die TG Biberach I sowie am 5.4. gegen die Lokalmatadoren der SpVgg Mössingen. Alle Heimwettkämpfe beginnen jeweils um 15 Uhr in der Ermstalhalle. Die Landesligaturner freuen sich auf zahlreich Zuschauer und hoffen auf beste Unterstützung!

Hier alle Wettkampftermine in der Übersicht:

Samstag 15.02.2025 17:00	LL2	WKG Turnteam Ostalb I TSV Urach
Samstag 22.02.2025 15:00	LL2	TSV Urach WKG KTV Oberschwaben
Sonntag 09.03.2025 15:00	LL2	TSV Wernau II TSV Urach
Samstag 15.03.2025 15:00	LL2	TSV Urach TG Biberach I
Samstag 22.03.2025 15:00	LL2	SV Dotternhausen I TSV Urach
Samstag 05.04.2025 15:00	LL2	TSV Urach Spvgg Mössingen

Mannschaftsfoto Aufstiegsrelegation:



Nach dem Sieg bei der Aufstiegsrelegation!

Mannschaftsfoto mit Trainer und Betreuer



Die erfolgreiche Mannschaft des TSV Urach:

Hinten v.l.: Kampfrichter Axel Plankenhorn, Robin Stolz, Tim Rupprecht, Philipp Pöthig,
Micha Weißer, Betreuer Andreas Haubensak, Vorne v.l.: Dennis Tröster, Sebastian
Benholz, Aaron Göbel, Kampfrichter Jörg Flohr



Seite 8

Neues Angebot: Rehasport im Verein ab März 2025

Wir freuen uns, euch eine tolle Neuerung in unserem Verein anzukündigen:

Ab März 2025 bieten wir Rehasport-Kurse an! Dieses spezielle Bewegungsangebot richtet sich an alle, die nach einer Erkrankung, Verletzung oder aufgrund chronischer Beschwerden ihre Gesundheit durch gezielte Bewegung verbessern möchten. Der Rehabilitationssport wird von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt und ist auf eure individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Ziel ist es, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu fördern – und das in einer motivierenden Gemeinschaft. Die Teilnahme kann in vielen Fällen von der Krankenkasse bezuschusst oder sogar komplett übernommen werden. Der TSV Urach bieten aktuell eine Diabetesgruppe und Schlaganfallgruppe im Kursprogramm an.

Dienstag: 9.30-10.30 Uhr - Diabetes-Sport-Gruppe -
Gymnastikraum Zittelstatt

Mittwoch: 16-17 Uhr - Schlaganfall-Sport-Gruppe -
Gymnastikraum Fachkliniken Hohenurach 1

Bei weiteren Fragen oder Interesse schreiben sie uns eine Mail an: info@tsvurach.de
oder telefonisch unter 07125-156 871 (Di. 18-20 Uhr)

Was ist Rehasport?

Rehabilitationssport (kurz: Rehasport) ist ein speziell konzipiertes Bewegungsangebot für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Er richtet sich an Personen, die nach einer Krankheit, Operation oder aufgrund chronischer Beschwerden ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Rehasport wird in Gruppen unter der Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter durchgeführt und ist auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

Ziele des Rehasports

Das Hauptziel des Rehasports ist es, die körperliche und geistige Gesundheit der Teilnehmenden nachhaltig zu verbessern.

Dabei stehen folgende Aspekte im Fokus:

- ➔ Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- ➔ Schmerzlinderung und Förderung der Mobilität
- ➔ Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- ➔ Unterstützung beim Wiedereinstieg in ein aktives Leben
- ➔ Steigerung des Wohlbefindens durch gemeinschaftliches Training

Ein weiterer Vorteil:

Rehasport kann ärztlich verordnet werden und wird in der Regel von den Krankenkassen finanziell unterstützt.

- ➔ Damit ist er eine wertvolle Maßnahme zur langfristigen Gesundheitsförderung.

Was erwartet Euch in der Rehabilitationssportgruppe?

- Gemeinsames Sporttreiben und der Austausch mit Gleichgesinnten
- Sport in der Gruppe mit maximal 15 Teilnehmende
- Übungsveranstaltungen mit einer Dauer von 60 Minuten
- Rehabilitationssportarten: Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, Bewegungsspiele, Gymnastik
- Weitere geeignete Übungsinhalte (z. B. Entspannungs- und Atemübungen) können in die Übungsveranstaltungen eingebunden werden
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Gemeinsam mit anderen ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern, sowie Beschwerden lindern

→ Dann könnte Rehabilitationssport genau das Richtige sein

**Info-Veranstaltung
Samstag, 22.02.2025 von 14-16 Uhr
im Gymnastikraum in der Zittelstatt**

Sportliche Grüße vom Vorstand

Anette Dreher und Barbara Ernst