



Seite 1

NEWSLETTER 02/2025

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

Liebes TSV-Mitglied,

wie gewohnt wollen wir dir nochmals einige interessante Informationen aus dem Vereinsleben überbringen.

- Termine Jahreshauptversammlungen
- Turngau Achalm: Frauen-Fitness-Tag begeistert
- VR-Talentiade für die weibliche E-Jugend Handball
- BABYS in Bewegung – Neues Kursangebot
- AIKIDO – Neue Sportart in der Zittelstatt – *Erinnerung*
- KANGA Training
- Skizunft – 1. Mai Wanderung
- Start der Kurse in die Sommersaison

Anette Dreher und Barbara Ernst

Termine Jahreshauptversammlungen

Die Jahreshauptversammlungen finden dieses Jahr wie folgt statt:

Skizunft: 10. April 2025, 19:30 Uhr, Ausstellungsraum Fa Ensslin Kachelofen,
Stuttgarter Str 65, Bad Urach

Tischtennis: 14. April 2025, 19:30 Uhr, Zittelstatt Bad Urach

Handball: 05. Mai 2025, 19:30 Uhr, Zittelstatt Bad Urach

Turnen/Leichtathletik: 23. Mai 2025, 20:00 Uhr, Zittelstatt Bad Urach

Turngau Achalm: Frauen-Fitness-Tag begeistert!

Ein Tag für mich ! Unter diesem Motto startete am 9.März 2025 der Frauen-Fitness-Tag des TG Achalm bei wunderschönem Wetter in der funktionellen und gut ausgestatteten Zittelstatt-Turnhalle des TSV Urach.

Unter Leitung der DTB-Trainerin und STB-Bildungs-Referentin Gabi Bitzer wurden neue und beeindruckende Übungen für den ganzen Körper geboten und führte manche Teilnehmerin an ihre körperlichen Grenzen.



Von funktionalem Training zum richtiger aufwärmen, über Faszien-Mobilisation mit Theraband und Trigger-Bällen, bis zur abschließenden Yoga-Einheit mit absoluter Entspannung reichte das abwechslungsreiche Programm.

Auch für das leibliche Wohl der Teilnehmerinnen war durch das Team des TSV Urach bestens gesorgt. Die selbst gebackene Kuchen-Auswahl ließ manches Herz höher schlagen.

Mit zufriedenen Gesichtern, neuen Ideen und stolz auf das Geleistete endete dieser Frauen-Fitness-Tag und der Wunsch nach einer Wiederholung wurde von vielen Teilnehmerinnen geäußert.



Pressebericht: VR-Talentiade für die weibliche E-Jugend Handball in Dettingen/Erms

→ Siehe nächste Seite

Pressebericht: VR-Talentiade für die weibliche E-Jugend Handball in Dettingen/Erms VR-Talentiade-Sichtung gemeinsam mit HSG Ermstal am 26.01.2025

Am letzten Sonntag fand in der Neuwiesenhalle in Dettingen/Erms die VR-Talentiade für die Weibliche E-Jugend Handball der Staffel 3 statt. Die jungen Talente zeigten hervorragende Spiele und bewiesen ihr Können auf dem Spielfeld. Neben den klassischen Handballfähigkeiten standen auch Koordination, Handball und Funio als Wettbewerbselemente im Fokus.

Diese vielversprechenden Nachwuchsspieler sind zweifellos die Talente der Zukunft. Ihre Leidenschaft für den Handballsport und ihr Engagement sind beeindruckend.

Die Veranstaltung wurde mit Medaillen, Urkunden und einem Präsent gewürdigt, um die Leistungen der jungen Sportler zu ehren.

Ein besonderer Dank geht an die Volks- und Raiffeisenbanken, die dieses Projekt unterstützt haben. Ohne ihre großzügige Unterstützung wäre die Talentiade nicht möglich gewesen.

Wir freuen uns darauf, diese aufstrebenden Handballspieler weiterhin zu begleiten und zu fördern. Die Zukunft des Handballs sieht vielversprechend aus!





Seite 4

BABYS in Bewegung – Neues Kursangebot

"Babys in Bewegung" (BiB) ist ein, vom DTB zertifiziertes Bewegungskonzept, für Kinder im Alter von 4.-12. Monaten.

Zum aktuellen Kurs sind Mütter und Väter mit ihren Babys ab dem 4.-6.Lebensmonat eingeladen!

Der Kurs findet im wöchentlichen Rhythmus statt und soll in erster Linie Spaß und Freude an natürlicher Bewegung vermitteln.

Individuelle Entwicklungsschritte werden thematisch und spielerisch angeleitet. Austausch über verschiedene Entwicklungsthemen (z.B. Handling, Babysprache, Schlaf) fließen in die Stunden mit ein.

Kursleitung: Sibylle Neuschwander

Kursdauer: 6x60 min

Kosten: TSV-Mitglieder: 45€
Nichtmitglieder: 75€

Starttermin: Freitag 9.Mai 2025 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: TSV Urach
Zittelstatt 6
Gymnastikraum im Dachgeschoss

Neu
im TSV-Kursangebot

TSV
Urach
1847
e.V.

Babys in Bewegung

Ab Freitag (6x)
9. Mai 2025
von 10-11 Uhr
Gymnastikraum
Zittelstatt

4-6 Monate

Was ist Babys in Bewegung?
Zeit mit eurem Baby in Gemeinschaft
verbringen
wertvolle Bewegungsanreize und
spielerische Sinneserfahrungen
könnt ihr mit eurem Baby erleben

Info & Anmeldung:
TSV Urach Tel: 07125- 156871
info@tsvurach.de



Seite 6

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.

Hier findet ihr 2 kleine Videos dazu:

[Aikido 1](https://www.tsvurach.de/wp-content/uploads/2025/03/aikido_1_2025.mp4) oder https://www.tsvurach.de/wp-content/uploads/2025/03/aikido_1_2025.mp4

[Aikido 2](https://www.tsvurach.de/wp-content/uploads/2025/03/aikido_2_2025.mp4) oder https://www.tsvurach.de/wp-content/uploads/2025/03/aikido_2_2025.mp4

Der nächste Kursblock startet am Mittwoch 30.04.2025

Der TSV Urach 1847 e.V. bittet um Anmeldung.

Das Anmeldeformular gibt es auf der Homepage.

KANGA Training

KangaTrail – Alles andere als ein normaler Spaziergang!

Werde fit, während dein Baby mitmacht! Das Training ist perfekt auf eure beider Bedürfnisse abgestimmt.



Seite 7

Was genau ist KangaTrail?

KangaTrail ist ein umfassendes Körperworkout, das speziell auf die Bedürfnisse von Müttern und ihren Babys abgestimmt ist. Beim KangaTrail führen wir beckenbodenschonende Übungen durch. Im Intervalltraining wird sowohl die Grundlagenausdauer aufgebaut als auch die tiefliegende Bauchmuskulatur, der Rücken und die Beckenbodenmuskulatur gekräftigt.

Egal, ob du vor der Schwangerschaft viel Sport gemacht hast oder nicht – KangaTrail ist für jede Mama geeignet, die nach der Geburt etwas für sich tun möchte, die Schwangerschaftspfunde loswerden will oder einfach nur nette neue Mütter kennenlernen möchte.

Beim KangaTrail werdet ihr verschiedene Schwierigkeitsstufen kennenlernen, sodass keine Teilnehmerin unter- oder überfordert wird. Das Workout findet draußen statt, wir trainieren mit Musik, und die Babys sitzen die gesamte Zeit in einer geeigneten Komforttrage – das Einschlafen der Babys ist dadurch fast schon garantiert!

Wir unternehmen abwechslungsreiche Touren mit Übungen für Beine, Gesäß und den Beckenboden. Wir trainieren Ausdauer und festigen die Problemzonen. Als lizenzierte KangaTrainerin achte ich beim Training auf die ergonomisch korrekte Trageweise der Babys.

Jede Mama kann mit dem Training beginnen, sobald sie den postnatalen Check-up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Geburt) „erfolgreich bestanden“ hat. Wer keine eigene Trage für sein Baby besitzt, kann diese kostenfrei auf Anfrage bei mir ausleihen.

Eine SCHNUPPERSTUNDE findet am 30.04.2025 von 9.00 Uhr -10.00 Uhr statt. Willst du schnuppern, dann melde dich bei uns auf der Geschäftsstelle unter 07125-156871 (Di. von 18 Uhr bis 20 Uhr) oder per Mail an: info@tsvurach.de



Seite 8

Steckbrief:

Ich heiße Anika Pfeiderer, wohne in Dottingen, bin 37 Jahre alt und habe zwei Kinder, die selbst beide mal Kanga-Babys waren. Jetzt möchte ich meine Freude und positiven Erfahrungen mit Kanga weitergeben.

Hast du Interesse? Ich bin jederzeit für Fragen erreichbar und freue mich über jedes Interesse an Kanga.

Kontakt: anika.pfeiderer@kangatraining.de oder unter 0176/76617747, gerne auch per WhatsApp.

Skizunft – 1. Mai-Wanderung



Abteilung Skizunft
lädt herzlich zur



1. Mai-Wanderung ein

Wann: Donnerstag, 1. Mai 2025 um 10 Uhr

Treffpunkt: 10 Uhr Wanderparkplatz Anhausen oder
9.20 Uhr an der Festhalle in Bad Urach(Fahrgemeinschaft)

Wegbeschreibung: Wir laufen im unteren Lautertal den Weg
"Hochgelauert". Der Weg führt entlang der Lauter, vorbei an
beeindruckenden Burgen und Ruinen bis zum Wartstein.

Die Wanderung hat 12 km und 300 Höhenmeter.

Grillgut und Getränke bringt jeder selbst mit.


Die Abteilung Skizunft lädt alle Mitglieder des TSV Urach
zur 1. Mai -Wanderung ein.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Die Abteilung Skizunft freut sich
auf dein Kommen

Start der Kurse in die Sommersaison

Hier findet ihr eine aktuelle Übersicht der Kurse für die Sommersaison.
 Bei den grün gefärbten Kursen hat es noch freie Plätze.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:15 - 10:15 FIT und FUN Seniorengymnastik für Frau und Mann mit Anette Dreher Nr. S25-10		
	17:00 - 19:00 Yoga mit Antje Künste Nr. S25-06			17:15 - 18:15 Tanzen f. Kids 9-13 Jahre mit Raisa Nr. S25-11
			18:00 - 19:15 Pilates&Faszien mit Maice Reichenecker Nr. S25-04	
	19:15 - 20:15 Bodyforming mit Susanne Turi Nr. S25-09	19:30 - 20:45 AIKIDO mit Dmytro Serputko Nr. S25-12		