



Ausgabe 1/2023

# hit - Magazin



Kundenmeinungen  
der letzten 12 Monate

**TOP  
DIENSTLEISTER  
2023**

Mehr Infos ⓘ

 **Proven** Expert



Wir bringen Farbe ins Spiel. [www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de)





 **GLOBUS** Wiesental

**Ihr Einkaufsziel für  
die ganze Familie!**

**GLOBUS Markthalle Wiesental  
Hambrücker Landstr. 4  
68753 Waghäusel/ [globus.de](http://globus.de)**





JULI

# Vorwort

## 2023

Liebe Vereinsmitglieder & Freunde und Gönner des TVH,  
wir sind sehr gut ins neue Jahr gestartet.

Über 100 Mitglieder durften wir neu in unserem Kreise begrüßen. Und wir wurden zum Dienstleister 2023 ausgezeichnet. Bei einem Wettbewerb der Neuen Welle konnten wir uns gegen Langensteinbach mit 69 % zu 31 % durchsetzen und 1.000 Euro für unsere Vereinskasse einsammeln.

Unsere Abteilungsleiter\*innen & Übungsleiter\*innen machen einen tollen Job und unsere Abteilungen finden immer mehr den Weg in gemeinsame Aktivitäten. Unsere Vereinsführung arbeitet weiter an der Digitalisierung und an der Weiterentwicklung des Turnverein Hochstetten 1904 e.V.

Unser Angebot für Sport & Gemeinschaft wird ebenfalls akribisch ausgebaut und so freuen wir uns noch auf viele weitere neue Mitglieder & Gäste, die den Weg zu uns zum Nebenbruch 5 finden.

Mit sportlichen Grüßen

Ralf Schütten, Vorstand

# GRUSSWORT

## Inhalt

Vorwort	3
Grußwort	4
Geschichte	5
TVH-Büro	7
Boxen	10
Dart	14
Fitness	16
Wandern	31
Handball	33
JiuJitsu	39
Tennis	46
Turnen	52
Volleyball	57
Jugendvorstand	59
Kinderseite	60
Vorstand	61
Restaurant	63
Termine	64
Mitgliedsantrag	69

## Liebe Leserinnen und Leser!

Wie wichtig Gemeinschaftsleben und Sport sind, wurde besonders während der vergangenen beiden Pandemiejahre deutlich. Der Mensch ist nicht dafür gemacht, allein zu sein. Ohne soziale Kontakte geht es uns nicht gut. Aber auch, wie wichtig der Sport für sich genommen ist, haben zwei Jahre mit Homeoffice, Lock-Downs und Bewegungseinschränkung deutlich gemacht. Bewegung und Sport sind unverzichtbar. Beides sind Kernkompetenzen unseres TVH.

Als Mehrspartenverein ist der TV Hochstetten so breit aufgestellt, dass es keinen Grund gibt, nicht Mitglied zu sein. Für jeden ist etwas dabei.

Im Namen des Gemeinderates und auch ganz persönlich wünsche ich dem gesamten Vorstandsteam weiterhin viel Kraft und Erfolg für die Arbeit in und um den Verein.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Freude mit der aktuellen hit-Ausgabe !

**Michael Möslang**

**Bürgermeister Linkenheim-Hochstetten**





# Geschichte



Der Turnverein Hochstetten wurde am 27.08.1904 im Gasthaus „Hirsch“ gegründet. 1909 wurde das Gasthaus offiziell zum Vereinslokal bestimmt.

Von der ersten Stunde an hatte der TVH seine sportliche Grundausrüstung in Richtung Turnen gelegt. Doch schon 1921 erweiterte der TVH sein Sportangebot und gründete eine Handballabteilung.

Abermals gab es 1924 einen Fortschritt und die Leichtathletik-Abteilung wurde eröffnet. 1974 nahm dann die Volleyball-Abteilung ihren Spiel- und Übungsbetrieb auf. Ein Jahr später kam die Tennisabteilung (TC RW) zum TVH und man konnte schon 1.400 Mitglieder beim Turnverein Hochstetten 1904 e.V. begrüßen.

2001 wurde die Gymnastik-Halle auf dem Vereinsgelände eröffnet und vor allem der Gesundheitssport konnte dadurch wesentlich gefördert werden. Jiu Jitsu kam 2003 zum Verein hinzu und bot zunächst Kurse zur Selbstverteidigung an. Heute, 20 Jahre später, trainieren Kinder-Jugendliche und Erwachsene an sechs Tagen in der Woche und die Gymnastik-Halle ist zum Dojo unserer Abteilung geworden.

2023 gibt es ganz aktuell wieder eine neue Abteilung:

Mit Dart bekommt der Turnverein Hochstetten 1904 e.V. eine weitere sportliche Ausrichtung.

# Danke für eure Hilfe!

Nur so kann der hit produziert werden:  
Wir sagen vielen herzlichen Dank an alle  
Sponsoren & Unterstützer!

Wir benötigen  
auch weiterhin  
viele fleißige  
Hände.

Auch auf eure  
Spenden sind wir  
angewiesen,  
damit wir  
besonders  
unseren Kids  
auch  
übermorgen  
etwas Tolles  
bieten können.

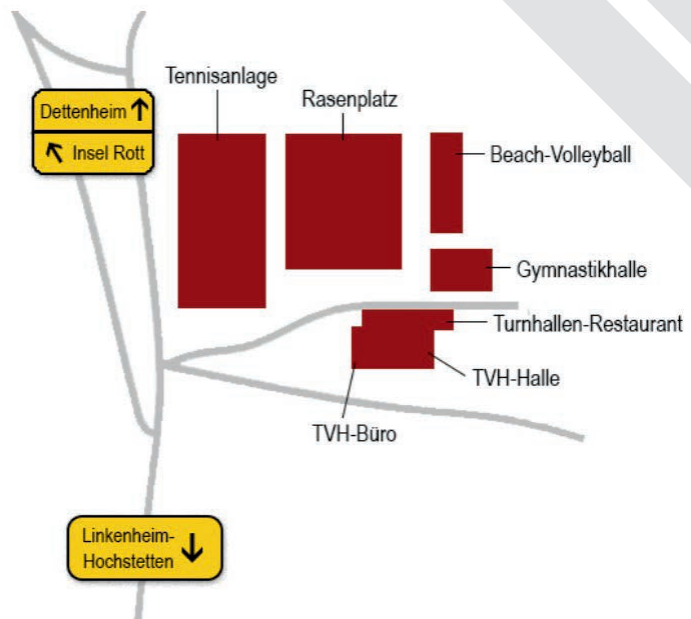
Trainer &  
Trainerinnen  
brauchen wir und  
unterstützen  
diese auch durch  
Fortbildungen.

Freude am Sport  
- dafür steht der  
TVH.



# TVH - Büro

## Lageplan



## Öffnungszeiten:

**Dienstag 17 – 18 Uhr**

**Freitag 9 – 10 Uhr**

E-Mail:

**[Sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:Sekretariat@tv-hochstetten.de)**

Telefon: 07247 / 946450



Nicole Fricke



Boxen **100% und lächeln**

Seite 10 - 11



Dart **genau ins Ziel**

Seite 14



Fitness **für jung & alt**

Seite 16 - 29



Handball **Spielgemeinschaft**

Seite 33 - 24



Jiu Jitsu **Selbstverteidigung**

Seite 39-44



Tennis **gelebte Leidenschaft**

Seite 46 - 50



Turnen **Tradition beim TVH**

Seite 52 - 55



Volleyball **Spielgemeinschaft**

Seite 57 - 58



## Alle Abteilungen des TVH auf einen Blick

Ein großer Mehrsparten-Sportverein mit langer Tradition. Der TVH bietet seinen Mitgliedern und Schnupperern viele verschiedene Sportarten an. Immer mehr unserer Vereinsmitglieder nutzen mindestens 2 Sportangebote beim Turnverein Hochstetten 1904 e.V.





PURES  
WASSER.

PURE  
NATUR.



PURES WASSER.  
PURER SCHWARZWALD.

**Peterstaler**  
medium

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt

**Peterstaler**

Pures Wasser. Purer Schwarzwald.

# Boxen



Boxen ist ein Sport für alle, die sich fit halten möchten. Es fördert die Körpermuskulatur, Schnelligkeit, Ausdauer und das Reaktionsvermögen. Außerdem stärkt es das Selbstvertrauen.

Wir praktizieren Fitboxen – d.h. die Trainingseinheiten aus dem klassischen Boxen, aber ohne Gegner. Uns geht es um Ganzkörperfitness und Muskelaufbau. Wir nutzen auch Sandsack, Pratzten und Boxhandschuhe.

Das Übungsangebot richtet sich an Frauen und Männer, Mädchen und Jungen ab 18 Jahre. Fetziges Musik inklusive!

Trainiert wird mittwochs um 20 Uhr in der TVH Halle (außer in den Schulferien),





# Boxen



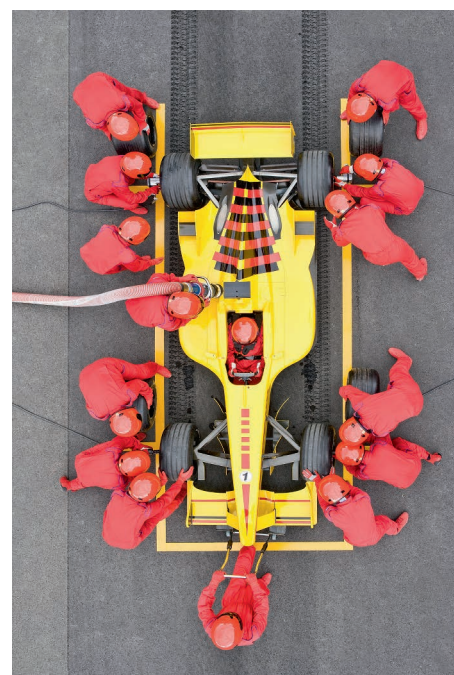
Trainiert werden wir von  
Markus Grimm, 2. DAN  
TSDT / 1. DAN Fight Back  
Hapkido



Wir sind eine illustre  
Truppe und unser Motto  
lautet „... und lächeln!“,



# WIR SUCHEN DICH für den TVH!



- Übungsleiter\*innen
- Ehrenamtliche Helfer\*innen
- Sportvorstand
- Vereinsfotograf\*in
- Leiter\*in unserer Gemeinschaft der Senioren
- Handwerker zur Unterstützung bei Vereinsreparaturen

Was bieten wir? Ein engagiertes

Vorstandsteam, das für neue Ideen offen ist.

Vergütung für Übungsleiter und Förderung

gibt es bei uns auch. Und das Wichtigste:

Spaß bei der Vereinsarbeit!





# BURGSTAHLER

FINANZ- & VORSORGEBERATUNG

*Engagement für Ihr Leben!*



SEIT 1985 FÜR SIE VOR ORT

**Das Leben ist schön ...**

**... und kompliziert.**

Wir helfen beim komplizierten Teil ...

... damit fürs Schöne  
mehr Raum bleibt.



Werner Burgstahler  
Kathrin Langer  
Dominik Burgstahler

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

**KA-Knielingen - Ka-Waldstadt - Linkenheim-Hochstetten**

*So geht Fahrschule!*

**Führerschein**

Unser  
**FULL SERVICE**  
Versprechen !!

Alles aus einer Hand

**SCHNELL UND GÜNSTIG  
ZUM FÜHRERSCHEIN**

76351 Linkenheim-Hochstetten  
Hauptstraße 72  
Tel.: 07247 / 9849072  
E-Mail: [info@fcc-gmbh.com](mailto:info@fcc-gmbh.com)

Service Hotline 0721 / 95 96 32 96

[WWW.FCC-GMBH.COM](http://WWW.FCC-GMBH.COM)



NEU

# Dart

# 2023

Werde Teil  
des Teams.

Melde dich bei uns an, schreibe einfach eine E-Mail an: [sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:sekretariat@tv-hochstetten.de)

Der Auftakt unseres DART-Projekts ist geglückt!

Unsere Spielzeit ist immer an den ersten drei Donnerstagen im Monat, 19.30 – 21:30 Uhr im Nebenraum der TVH-Gaststätte!

Wir freuen uns auf euch: Frauen & Männer und "jung" & "älter"



+++ im TVH +++



# G.LORCH

• Meisterbetrieb •

## DEIN SCHORNSTEINFEGER

Tel. 07247 948 111 • [www.lorchfeger.de](http://www.lorchfeger.de)

# Gregor's Backstube



07247-6209

Hauptstraße 125 · Linkenheim-Hochstetten

# Timo Rehorn

Farbliche Gestaltungen und  
alle Arten von Bodenbelägen

**NEU** Altmöbel-Aufbereitung  
und Verkauf



07247/94 82 52 o. 0176/5452799

[www.timo-rehorn.de](http://www.timo-rehorn.de)



# ABTEILUNG FITNESS & GESUNDHEIT

## FITNESS

### Vorteile durch Fitnesstraining

Körperliche Fitness hebt die Stimmung und wirkt sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Es aktiviert unser Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte unsere Körpers.

## GESUNDHEIT

### Gutes tun für die eigene Gesundheit

Wenn wir Sport treiben, fördern wir sowohl die körperliche Gesundheit, als auch unser psychisches und soziales Befinden. All das kann im TVH in einer schönen Gemeinschaft gestärkt werden.

## Regelangebote & KURSE

### Jeder, wie er möchte

Regelangebot oder Kurs, für alle ist etwas dabei!

Regel-Angebote	Übungsleitung	Termin	Zeit	Ort
Fit im Rücken	D. Dammert	Montag	17.45 - 18.45 Uhr	TVH-Halle
Gymnastik für Sie & Ihn	R. Schön	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	TVH-Halle
Frauengymnastik I	R. Schön	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH-Halle
Fit Forever	A. Friedmann	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH Gym
Pilates 2	V. Renz	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	TVH Gym
Frauengymnastik II	C. Herrmann	Mittwoch	9.00 – 10.00 Uhr	TVH Gym
Frauengymnastik III	G. Windisch	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	TVH-Halle
Funktionsgymnastik	H. Burgstahler	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	TVH Gym
Fitness am Vormittag	D. Dammert	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	TVH-Halle
Pilates 1	V. Renz	Donnerstag	9.00 – 10.00 Uhr	TVH Gym
Männerturnen	W. Becker	Donnerstag	19.30 – 20.30 Uhr	TVH-Halle
Bauch-Beine-Po	A. Friedmann	Freitag	9.30 – 10.30 Uhr	TVH Gym
Fit für Sie & Ihn	D. Dammert	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	TVH-Halle
Nordic-Walking	D. Dammert	Samstag	9.00 – 10.00 Uhr	Hochstetten am Wald

# KURSANGEBOTE

## YOGA-KURS 1

Beginn:  
Dienstag, 12.09.2023  
9.00 – 10.00 Uhr, TVH Gym

## YOGA-KURS 2

Beginn:  
Mittwoch, 13.09.2023  
10.15 -11.15 Uhr, TVH Gym

### Yoga :

- 10 Einheiten
- Übungsleiterin Dania Perizonius
- Für Erwachsene aller Altersgruppen
- Ganzheitlicher Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- Anmeldung im TVH Büro unter [sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:sekretariat@tv-hochstetten.de)

### • Kosten:

Nichtmitglied	80 EUR
passives Mitglied	55 EUR
aktives Mitglied	30 EUR

## RÜCKENFIT - BEWEGEN 1

Beginn:  
Montag, 18.09.2023  
16.15 – 17.45 Uhr, TVH-Halle

## RÜCKENFIT - BEWEGEN 2

Beginn:  
Dienstag, 19.09.2023  
20.00 – 21.30 Uhr,  
TVH-Halle

### Rückenfit – Bewegen :

- 10 Einheiten, zertifizierter Kurs
- Übungsleiterin Gabi Windisch
- Für Erwachsene aller Altersgruppen
- Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
- Anmeldung im TVH Büro unter [sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:sekretariat@tv-hochstetten.de)

### • Kosten:

Nichtmitglied	80 EUR
passives Mitglied	55 EUR
aktives Mitglied	30 EUR

Zertifiziert mit dem Qualitätssiegel  
"Pluspunkt Gesundheit" des  
Deutschen Turner-Bundes!

# KURSANGEBOTE

## LATIN DANCE ZUMBA STYLE

Beginn:

Donnerstag, 19.10.2023

10.15 – 11.15 Uhr, TVH Gym

### Latin Dance Zumba Style :

- 10 Einheiten
- Übungsleiter Ralf Burgstahler
- Erwachsene aller Altersgruppen
- Ausdauertraining mit mitreißender Musik und Tanzelementen
- Anmeldung im TVH Büro unter [sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:sekretariat@tv-hochstetten.de)

### Kosten:

Nichtmitglied	80 EUR
passives Mitglied	55 EUR
aktives Mitglied	30 EUR

## SPIEL DICH STARK

Schnupperstunde:

Montag, 11.09.2023

15.00 – 16.00 Uhr, TVH-Halle

Beginn:

Montag, 18.09.2023

15.00 – 16.00 Uhr, TVH-Halle

### Spiel dich stark

- 10 Einheiten
- Übungsleiterin Dana Marinos
- Kinder 3-6 Jahre (Kindergartenalter)
- Spiel- und Bewegungskurs mit dem Ziel, die Bereiche Bewegung und Resilienz zu stärken
- Anmeldung im TVH Büro unter [sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:sekretariat@tv-hochstetten.de)

### Kosten:

Nichtmitglied	80 EUR
passives Mitglied	55 EUR
aktives Mitglied	30 EUR



# Satelliten-, Kabelfernseh- und Multimedia-Gemeinschaftsanlagen




FH-SAT GmbH · 76351 Li.-Hochstetten  
Gewerbering 2 · Fon (0 72 47) 20 70-0  
info@fh-sat.de · www.fh-sat.de

**SAT** Kabel-TV

Home-Entertainment

**Glasfaser**

 vodafone

 sky

**FH-SAT**

SATELLIT · KABEL  
MULTIMEDIA



MAX GEIGER

**HOLZ**  
*Werkstatt*

# REGELANGEBOTE

## Männerturnen

**Donnerstag 19:30 bis 20:30 Uhr TVH Halle**

**Übungsleiter: Wilfried Becker**

Jeden Donnerstag treffen sich bis zu 22 Männer, die zu den langjährigsten Mitgliedern des Vereins gehören. Zwischen 70 und 85 liegt das Alter der turnbegeisterten Senioren. Otto, der bisher älteste aktive Turner hat erst im Alter von 93 die Turnschuhe an den Nagel gehängt.

Die Übungsstunde beginnt mit Aufwärmen: Dabei geht es quer durch die Halle und der ganze Körper wird ordentlich bewegt. Die anschließende altersgerechte Gymnastik findet auf der Matte statt, im Stand, im Sitzen und im Liegen. Den Abschluss bildet eine ausgiebige Entspannung mit Musik...

Doch mit Ende der Stunde ist der Abend noch längst nicht vorbei. Gemeinschaft und Geselligkeit wird ganz groß geschrieben bei den Männerturnern. Nach dem Sport geht es nach nebenan ins Turnhallen-Restaurant. Das gemütliche Beisammensein beinhaltet immer auch gemeinsames Singen: 55 Lieder hat die Gruppe im Repertoire. Besondere Freude macht den Turnern auch der jährliche Ausflug.



*Die Männerturner im Juli 2023 (Es fehlen die langjährigen Mitglieder Jakob Müller, Heinz Frenzel, Achim Westhof, Rudi Fürniß, Helmut Hofmann, Friedbert Nees, Herbert Dumpelnick, Ernst Stängle, Günter Schütz).*

## **Gymnastikstunde „fit und gesund“**

### **Frauengymnastik I**

„Fit und gesund“ - unter diesem Motto steht das Gymnastikangebot für Seniorinnen am Dienstagabend 19 – 20 Uhr in der TVH-Halle.

Durch eine abwechslungsreiche Gymnastik, mit und ohne Handgeräte, wollen wir unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination und das Gleichgewicht erhalten und verbessern. Das alles mit Musik und viel Spaß. Ein kurzer Entspannungsteil rundet die Übungsstunde ab.

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmerinnen !

Übungsleiterin: Ruth Schön

## **Gymnastik für „ Sie und Ihn “ 60+**

Jeden Dienstagmorgen trifft sich eine Gruppe Seniorinnen und Senioren in der TVH – Halle, um mit Gymnastik und viel Spaß ihre Muskeln „spielen“ zu lassen. Es wird gekräftigt und gedehnt, der ganze Körper in Bewegung gebracht, Kopf – Hände - Füße koordiniert, das Gleichgewicht herausgefordert und vieles mehr. Kleine Handgeräte und Musik unterstützen ein vielfältiges Übungsprogramm.

Unser Übungsstunde findet von Anfang April bis Ende September von 9 -10 Uhr und in der Zeit von Anfang Oktober bis Ende März von 10 – 11 Uhr statt.

Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer! Schnuppern ist jederzeit möglich.

Übungsleiterin: Ruth Schön



## Mittwochsfrauen – Frauengymnastik II und III

Wir Mittwochsfrauen von jung bis älter halten uns körperlich wie geistig fit, haben Spaß an der Bewegung und lachen gerne.

Unsere Gymnastikstunde baut sich wie folgt auf. Wir wärmen uns mit verschiedenen Übungen beim Laufen quer durch den Raum auf. Dabei gibt es viel untereinander zu berichten. Danach wird das Herz- Kreislauftraining in verschiedener Aufstellung so gestaltet, dass jeder gut mitmachen kann. Mit Kraft- und Koordinationsübungen, mit und ohne Handgeräte, geht es dann weiter. Funktionelle Gymnastik- und Dehnübungen, so wie aufwärmende Bewegung zu rhythmischer Musik kommen zum Einsatz. Spielerische Denkübungen dürfen auch nicht fehlen. Die Stunde runden wir mit verschiedenen Entspannungstechniken ab.

Das soziale Miteinander pflegen wir mit monatlicher Einkehr in unsere Vereinsgaststätte, einem Ausflug im April, mit Radfahren in den Sommerferien und einer Winterfeier im Januar. Natürlich alles freiwillig.

### Trainingszeiten Mittwochs morgens:

Frauen II 9:00 – 10:00 Uhr

Übungsleiterin: Conny Herrmann

Gruppenstärke: 10 –15 TN

### Trainingszeiten Mittwochs abends:

Frauen III 18:30 – 19:30 Uhr

Übungsleiterin: Gabi Windisch

Gruppenstärke: 15 –18 TN



# SCHREIB WAREN GEIGLE



*Linkenheimer Pizza & Dönerhaus*

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Freitag: 11:00 - 22:00 Uhr  
Sonn- & Feiertage 12:00 - 22:00 Uhr

Karlsruher Str. 74  
76351 Linkenheim-Hochstetten



## Unsere Übungsleiterinnen Frauengymnastik II und III

### **Conny Herrmann, 57**

Sozialpädagogisches Studium, Erfahrung als Erzieherin, Ehefrau und Mutter dreier Kinder.

Langjährige Erfahrung bei der Betreuung von Senioren in der Tagespflege.

Grundlizenz Gymnastik: Sport in der 2. Lebenshälfte.  
Weiterbildung im Bereich Senioren.

Übungsleiterin der Mittwoch morgens Frauen (9:00 - 10:00 Uhr)

### **Gabi Windisch, 63**

Kaufmännische Ausbildung, Ehefrau und Mutter eines Kindes.

Grundlizenz im Erwachsenen-Bereich, Trainerin Prävention Herzkreislauf, Haltung und Bewegung.

BTB Rücken- und Entspannungstrainerin. Nordic Walking Instrukteur-Ausbildung beim LVB.

Übungsleiterin der „Mittwoch abends Frauen (18:30 – 19:30 Uhr)

Kursleiterin der Rücken fit Kurse -bewegen statt schonen, von September bis April.



**Helga Burgstahler, geb. 18.09.1958 –**

**Übungsleiterin B – Sport in der Prävention / Aerobic- und Beckenboden -Trainerin**

Seit 1980 Übungsleiterin beim TVH (mit Unterbrechungen) von der Prinzengarde über Fitness- und Team-Aerobic sowie Teenie-Aerobic bis Fit forever und Funktions-Gymnastik



### **Fit forever Dienstag 19 – 20 Uhr Gymnastikhalle**

Dieses Programm ist seit Jahren der Klassiker im Fitness- und Gesundheitssport. Der TVH startete bereits im Jahr 1997 damit. Klassische Aerobic Choreographien kombiniert mit einem gezielten Kräftigungstraining, Stretch und Relax.

Diese Stunde beinhaltet eigentlich alles, was ein ausgewogenes Fitness- und Gesundheitstraining ausmacht. Hier kannst Du Dich mal wieder so richtig auspowern!

Wenn Du Lust hast auf Bewegung zu fetziger Musik, bist Du hier genau richtig.



### **Funktionsgymnastik Mittwoch 19 – 20 Uhr Gymnastikhalle**

Kraft, Ausdauer und Stretching werden in ausgewogenem Verhältnis trainiert. Die Erhaltung und Verbesserung der Funktionalität unseres Bewegungsapparates stehen im Mittelpunkt.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene.





## Fitness am Vormittag

Do. 10:00 – 11:00 Uhr. Das Wochenende ist schon in Sicht!

Donnerstag ist schon ein spezieller Tag in der TVH Turnhalle. Schlag 10:00 Uhr stehen schon 7 bis 10 „Fitnesswillige“ in der Halle und wollen sich bewegen. Damit das effektiv verläuft, werden wir mit z.T. humorigen Hinweisen auf die richtigen Übungen eingewiesen. Unsere Trainerin (Diana Dammert) achtet ganz prima auf die erforderliche Genauigkeit des Muskeltrainings. Zitat: „... wenn du den XYZ- Muskel jetzt nicht spürst, machst du eine andere Übung...“. Und schon haben wir die Übung besser verstanden.

Gut ist auch die Systematik und die tolle Vorbereitung der Trainerin auf unseren Fitnesstermin. Kein Donnerstag ist wie der andere. Und das merkt man auch: immer wieder entdeckt man neue Muskeln in seinem Körper, die dankbar sind, dass sie auch mal beachtet werden. Ok, ein bisschen Muskelkater am übernächsten Tag kommt schon mal vor; da merkt man ja auch die persönliche Lebendigkeit.

Der Donnerstag ist auch eine gute Einstimmung auf das folgende Wochenende; vielleicht mal Wandern oder Walken?

Wir sind eine altersgemischte Gruppe. Komm einfach mal zum Schnuppertraining!

Fitnesswilliger R. Grund



## Fit für Sie und Ihn

Eine kleine, aber feine gemischte Gruppe startet freitags ab 18:00 Uhr in das Wochenende mit einem Fitnessstraining. Wir sind supernette Sportler\*innen, so Mitte 50 bis Mitte 80... ja da staunt ihr, was? Aber alle sind fit „wie ein Turnschuh!“ Naja, mehr oder weniger 😊.

Nach einer Aufwärmphase schließt sich ein abwechslungsreiches Training an, z.B. mit... Flexi-Bars, Hanteln, Stühlen (klingt nur harmlos!), Sitzbälle, Therabänder, (gerollte) Matten, Steps, Putzlappen (frisch gewaschen!), verschiedene Bälle oder Brasils etc. und nicht zu vergessen: unserem Körper! Puh, ganz schön anstrengend! Zuweilen wird Zirkel- oder Intervalltraining angeboten, was besonders herausfordernd ist. Jeder powert sich aus in der Intensität, in der er/sie es braucht oder auch möchte. Immer wieder befassen wir uns auch schwerpunktmäßig mit bestimmten .bestimmten Muskelgruppen z.B. Beine oder den Schulter/Nackenbereich und ich binde diese Übungen in das Training mit ein. Dadurch wird ein „Paket“ angeboten, das viele Möglichkeiten bietet sich rundum fit zu halten. Jeder und jede strengt sich dabei an „bis zum Anschlag“. Naja, mehr oder weniger 😊.

Zum Trainingsende hin dehnen wir unsere Muskeln. Wir strecken uns wie die Katzen, machen mit dem Po einen Berg oder lassen unsere Schultern wie in einer Sanduhr herunterrieseln. Alle großen Muskelpartien werden berücksichtigt, aber auch z.B. unser Kopf kommt behutsam an die Reihe. Ah, das tut gut. Ruckzuck sind 90 Minuten vergangen und alle freuen sich jetzt aufs Wochenende „wie ein Schneekönig!“ Naja, mehr oder weniger 😊.

Diana





## Fit im Rücken

Juchhu, es ist Montagabend, 17:45 Uhr und meine Teilnehmer\*innen strömen voller Elan in die Halle. Die Meisten sind schon startklar, müssen nur noch die Schuhe wechseln und los geht's. „Hallo zusammen! Schön, dass ihr alle da seid!“ Die Erwärmungsphase beginnt. Erst ist es laut, es gibt viel zu erzählen. Ui, da muss ich doch mal die Musik etwas lauter drehen. Jetzt sind alle „da“. Ok, Musik wieder auf normal und weiter mit Walken, Schulterkreisen, Schwünge, Rotation... Zwischendurch auch mal eine besondere Koordinationsübung: Da sitzt ein Hase... da kommt der Jäger... Hä, sind das wirklich meine Hände, die da agieren sollen? Anstrengung, gute Laune und Lachen sind garantiert.

Danach trainieren wir unserer Muskulatur mit wechselnden Übungen und gelegentlich auch mit Kleingeräten. „Diana, warst du wieder auf'm Lehrgang?“, ruft es dazwischen, wenn eine Ausführung etwas ungewohnt scheint. Diesmal nicht, es ist eine Variation, damit wir uns einer etwas anderen Herausforderung stellen müssen. Nicht aufgeben, auch der Versuch zählt! Nach Beine, Arme und Rücken ist der „Bauch“ dran. Ein leises Stöhnen schwebt durch die Halle. Kommt, nicht nachlassen! Nur noch vier – drei – zwei – eins – geschafft. Ihr seid spitze! Oje, schon so spät... Schnell Musikwechsel: Runterkommen, dehnen. Die letzten 10-15 Minuten des Trainings nutzen wir dafür. Hin und wieder höre ich ein Ächzen, ein leiser Seufzer... auch Dehnen ist anstrengend. Zum Schluss machen wir uns ganz locker, schütteln Arme und Beine aus, strecken uns zur Decke...

„Tschüss, bis nächste Woche. Bleibt gesund.“

„Das hat wieder so gutgetan“, sagt eine Teilnehmerin. Für mich das schönste Lob. Danke!

Diana



**Sport macht Schwache  
selbstbewusster,  
Dicke dünn, und macht  
Dünne hinterher robuster,  
Gleichsam über Nacht.  
Sport stärkt Arme, Rumpf und  
Beine,  
Kürzt die öde Zeit,  
Und er schützt uns durch  
Vereine  
Vor der Einsamkeit.  
(Joachim Ringelnatz, 1883-1934)**



## Nordic Walking

*„Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.“ - Theodor Fontane*

*Es gibt eine Mini Nordic Walkinggruppe, die gerne noch „Zuwachs“ aufnimmt. Wir sind alle 60+ und treffen uns derzeit samstags, 9:00 am Waldparkplatz beim FV Hochstetten, Ende Waldstraße.*

*Wenn im Sommer das Walken mehr zum Schnaken-jagen wird, weichen wir auf das freie Feld aus.*

*Nach einem kurzen Aufwärmen starten wir unsere (wechselnde) Runde. Wer keine Walkingstöcke hat... kein Problem, der geht ohne mit. Wir trainieren ca. eine Stunde und legen so zwischen vier und fünf Kilometer zurück, also in einem eher moderaten Tempo. Du bist etwas schneller und möchtest mitmachen? Kein Problem, da fällt mir bestimmt etwas ein... wie wäre es mit Kniebeugen an der nächsten Kreuzung... oder Stützübungen am Brückengeländer da vorne...*

*Du bist Anfänger\*in und möchtest Tipps für eine gute Nordic Walking-Technik? Sprich mich gerne an, die kann ich dir vermitteln. Auf der Sportschule habe ich vieles darüber erfahren.*

*Wenn wir wieder am Ausgangspunkt angekommen sind, gibt es eine kleine Dehnrunde zum Abschluss. Es ist so herrlich die (relative) Stille und den frischen Morgen zu genießen. Vogelgezwitscher hören, eine Gruppe Rehe oder ein verirrtes Wildschwein sehen, der Duft nach Beeren oder feuchtem Moos liegt in der Luft... dabei die Aus-dauer trainieren... das ist ein guter Start in den Tag!*

*Diana*



*Ein Späble muss sein...*

*...die Hirschin...*



DIE  
WOHLFÜHLBERATER

**BÄCKEREI LANG**



**KÖSSLER**  
Metalverarbeitung





# WANDERN

Unterwegs zu sein in unserer schönen Natur macht uns Freude. Mit einer Gruppe von etwa zwanzig Personen gehen wir los. Je nach gewählter Strecke und Entfernung wandern wir auf verschiedenen Routen. Treffpunkt ist das gemeinsame Ziel, wo wir bei der Einkehr unsere Kräfte auffrischen.

Bei unserem Jahresausflug konnten wir das ehemalige Kloster Lorsch (Weltkulturerbe) mit einer interessanten Führung kennenlernen. Nach dem Mittagessen ging es weiter nach Ladenburg, das sich zum Stadtrundgang bei sonnigem Wetter von seiner schönsten Seite präsentierte. Der Besuch im Automuseum Dr. Carl Benz war für Fans des Automobils ein tolles Erlebnis. Bleibt festzuhalten: Wie auch immer, in Bewegung sein hält uns gesund und fit!





**nees**  
GmbH & Co. KG  
Bauträger - Immobilienservice  
Schlüsselfertiges Bauen

**Tel 07247 /93 74 - 0**  
Friedrichstraße 52 | 76351 Linkenheim

„Wir entwerfen individuell mit Ihnen Ihr Traumhaus“

**Wir sind Profis im Bauen**  
Planung ■ Neubau ■ Schlüsselfertig zum Festpreis  
Bauen mit Qualität [www.nees-bauen.de](http://www.nees-bauen.de)

Wir sind ständig auf der Suche nach passenden Grundstücken, Abrissobjekten, Bauplätzen sowie Bauerwartungsland.

# Telemaxx

## Ihr IT-Dienstleister für maßgeschneiderte Lösungen.

- ✓ Datensicherheit und Cloud Services aus Karlsruhe.
- ✓ Hochsicherheits-Rechenzentren mit modernster Technologie.
- ✓ High-Speed-Datendirektverbindung zu Ihrem Unternehmen.



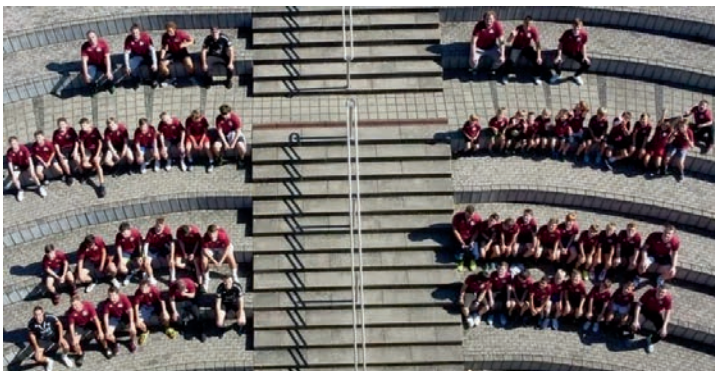
[www.telemaxx.de](http://www.telemaxx.de)



# Handball HSG

Der Sommer ist da und wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr und eine ereignisreiche Saison 2022/23 zurück. Bevor es nun schon Mitte September wieder weiter in unseren Hallen geht, lassen wir die Highlights der HSG Li-Ho-Li Revue passieren. Beginnen wir mit unseren **Jugendmannschaften**, die mittlerweile wieder in jeder Altersklasse vertreten sind. Wir haben es geschafft, einen stabilen Unterbau mit vielen Mädchen und Jungen zu schaffen, die am Handball begeistert sind und einer Zukunft bei der HSG Li-Ho-Li entgegenlächeln. Auf diesem Wege wollen wir uns besonders bei den Jugendtrainerinnen und Trainern bedanken, die sich jede Woche Zeit nahmen, individuelle und spaßige Trainingseinheiten zu planen und am Wochenende alles für ihre Jungtuger gaben. Ein großes Lob geht hierbei an unsere männliche D-Jugend, die als Kreisstaffelsieger am Ende der Saison beeindruckend konnte.

Es fand außerdem wieder unser **Tag der offenen Tür** statt, mit dem wir zahlreiche Kinder für den kleinen runden Ball begeistern konnten, die wir auch im Nachgang in der Halle wiedersehen konnten. Ein weiteres Event war unser erstes HSG Li-Ho-Li **Sommerfest**, mit dem wir den Anfang des Sommers und das Ende der Saison im großen internen Hardttigerkreis feiern konnten.



Bei gutem Wetter, leckerem Essen und dem ein oder anderem kalten Erfrischungsgetränk konnten wir so unsere Tigergemeinde noch weiter zusammenschweißen.

In Kooperation mit dem TVH fand vor einigen Wochen unser drittes Event dieses Jahres statt. Das zweite HSG Li-Ho-Li **Beachturnier** auf dem Beachgelände des TVH. Mittlerweile besuchten uns schon 8 Mannschaften und wir sind guter Dinge, dass es nächstes Jahr noch mehr werden!

Die neue Saison steht nun vor der Tür und unsere Ältesten dürfen wir natürlich auch nicht vergessen. Die Herren spielen nächstes Jahr um den Aufstieg in die Landesliga. Hierfür drücken wir fest die Daumen! Mit Blick auf die kommende Saison freuen wir uns auf weitere Mitgliedergewinnung sowie einer HSG Li-Ho-Li E-Jugend Mannschaft für Mädchen. Dies hat es seit vielen Jahren nicht mehr bei uns gegeben und gibt uns die Hoffnung, in Zukunft wieder eine Damenmannschaft stellen zu können.

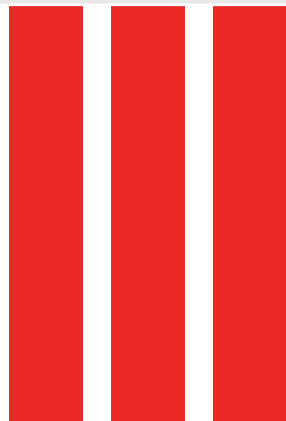
# TRAININGSZEITEN

## Handball



Hast du auch Lust auf Handball bei des HSG Li-Ho-Li bekommen?  
Dann komm gerne zu den unten genannten Trainingszeiten zu  
einem Schnuppertraining vorbei !

Mannschaft	Zeit	Halle
Minis	Fr. 17:30 - 18:30 Uhr	Halle 3 Linkenheim
E-Jugend	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr Fr, 17:00 - 18:30 Uhr	Halle 2 Linkenheim
D-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 2 Linkenheim
C-Jugend	Mi, 18.30 – 20.00 Uhr Fr, 17:30 - 19:00 Uhr	Halle 2 Linkenheim
B-Jugend	Di, 18.30 – 20.00 Uhr Do 17:30 - 19:00 Uhr	Halle 1 Linkenheim
A-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 1 Linkenheim







volksbank-pur.de



**Gewinnen.  
Sparen.  
Helfen.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

**Die clevere Kombination:**

- Jeden Monat die Chance auf tolle Gewinne
- Monatlich vom Lospreis 4 Euro sparen
- Gemeinnützige Projekte in der Region unterstützen

[volksbank-pur.de/gewinnsparen](https://volksbank-pur.de/gewinnsparen)



Gewinnsparen\_A4\_hoch\_Schrift\_in\_Pfide.indd 1

29.03.2023 11:43:28

Seit über 30 Jahren steht Ihnen das Bestattungsunternehmen Ret als vertrauensvoller Ansprechpartner bei **Bestattungen aller Art** zur Seite. Als führendes Traditionsunternehmen in Linkenheim-Hochstetten verbinden wir moderne Aspekte mit zeitgemäßer Tradition – abgestimmt auf Ihren lieben Verstorbenen.

Sie erreichen uns **Tag & Nacht** unter **07247 5343**  
**Kai & Nicola Sauer**



FON 07247 5343 | MOBIL 0176 64889120 (24 H)  
FRIEDRICHSTR. 54 | LINKENHEIM-HOCHSTETTEN

[www.ret-bestattungen.de](http://www.ret-bestattungen.de)

dieBergeDesigner.de






LPC COMPUTERSYSTEME SEIT 1988

[www.lpc-computer.de](http://www.lpc-computer.de)



# Alle Sportangebote im Überblick

-  **Boxen** M. Grimm , Mittwoch, 20 Uhr, TVH-Halle
-  **Dart** 1. bis 3. Donnerstag im Monat, 19:30 bis 21:30 Uhr, Nebenraum Gaststätte
-  **Fitness** **Unsere Kursangebote auf S. 17 und 18!**

Regel-Angebote	Übungsleitung	Termin	Zeit	Ort
Fit im Rücken	D. Dammert	Montag	17.45 - 18.46 Uhr	TVH-Halle
Gymnastik für Sie & Ihn	R.Schön	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	TVH-Halle
Frauengymnastik I	R.Schön	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH-Halle
Fit Forever	A.Friedmann	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH Gym
Pilates 2	V. Renz	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	TVH Gym
Frauengymnastik II	C. Herrmann	Mittwoch	9.00 – 10.00 Uhr	TVH Gym
Frauengymnastik III	G. Windisch	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	TVH-Halle
Funktionsgymnastik	H. Burgstahler	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	TVH Gym
Fitness am Vormittag	D. Dammert	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	TVH-Halle
Pilates 1	V. Renz	Donnerstag	9.00 – 10.00 Uhr	TVH Gym
Männerturnen	W. Becker	Donnerstag	19.30 – 20.30 Uhr	TVH-Halle
Bauch-Beine-Po	A. Friedmann	Freitag	9.30 – 10.30 Uhr	TVH Gym
Fit für Sie & Ihn	D. Dammert	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	TVH-Halle
Nordic-Walking	D. Dammert	Samstag	9.00 – 10.00 Uhr	Hochstetten am Wald

## Turnen

Gruppe	Trainingszeiten	Halle	Übungsleitung
Turnminis Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Fr, 09:30 - 10:30	TVH-Halle	S. Meinzer
Turnminis Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Mi, 17:00 - 18:00	TVH-Halle	S. Ritz
Turnaffchen (3-5 Jahre)	Di, 15:45 - 16:45	TVH-Halle	A. Rubey
Turntiger (5-7 Jahre)	FR, 16:00 - 17:00	TVH-Halle	E. Dedic, A. Fricke, A.Tröster
Sportbären Kinder (7-11 Jahre)	Di, 17:00 - 18:00	TVH-Halle	A. Fricke
Geräteturnen für Grundschüler	Di, 15.30 - 17:15	Sporthalle Grundschule Hochstetten	C. Küttner
Gerätturnen ab 5. Klasse	Di, 17:30 - 19:30	Sporthalle Grundschule Hochstetten	C. Küttner
Gerätturnen Leistungsgruppe	Do, 15:30 - 18:00	Sporthalle Grundschule Hochstetten	C. Küttner
Rhythmische Sportgymnastik	Do, 17:00 - 19:00	TVH-Halle	M. Dukart

**Inliner-Kids-Club** Sonntag 13:00 bis 14:30 Uhr TVH-Halle

## Handball



Mannschaft	Zeit	Halle
Minis	Fr, 17:30 - 18:30 Uhr	Halle 3 Linkenheim
E-Jugend	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr Fr, 17:00-18:30 Uhr	Halle 2 Linkenheim
D-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 2 Linkenheim
C-Jugend	Mi, 18.30 – 20.00 Uhr Fr, 17:30 - 19:00 Uhr	Halle 2 Linkenheim
B-Jugend	Di, 18.30 – 20.00 Uhr Do 17:30 - 19:00 Uhr	Halle 1 Linkenheim
A-Jugend	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Halle 1 Linkenheim

## Jiu Jitsu



Anfängertrainig:

Jugend (ab 14 Jahren) und Erwachsene  
Montag 19:00 bis 20:30 Uhr  
bei Achim Wiemer

Minis (4 bis 6 Jahre)  
Mittwoch 16:30 bis 17:30  
bei Ines Bartnick

Kinder ab 7 Jahre  
Mittwoch 17:45 bis 18:45  
bei Ines Bartnick

Alle Trainings in der  
Gymnastikhalle des TVH

## Volleyball



Mannschaft	Zeit	Halle
Jugend w./m. ab 9 Jahre	Mo, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Jugend w. ab 15 Jahre - Damen 2	Mo, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Jugend w./m. ab 9 Jahre	Fr, 16:00 - 17:30 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Jugend w. ab 15 Jahre - Damen 2	Fr, 17:30 - 19:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Damen	Di, 19:00 - 21:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Damen	Do, 19:00 - 21:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Herren	-	-
Freizeit Mixed	Mo, 19:30 - 21:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten



Tennis Alle Trainingsangebote unter [tc-rw-hochstetten.de](https://tc-rw-hochstetten.de)







Gewerbering 21  
D-76351 Linkenheim-Hochstetten



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



# Hoepfner

UNSER BIER. SEIT 1798.

Unser Helles  
mild und süffig.

**NEU!**  
JETZT  
PROBIEREN





# ABTEILUNG JIU JITSU



## Was ist Jiu Jitsu?

### Traditionelle Kampfkunst

Jiu Jitsu wurde von den Samurai, den Rittern des alten Japan, entwickelt, um in einer Schlacht auch ohne Waffe weiterkämpfen zu können. Die traditionellen Werte des Ehrenkodex Bushido sind auch heute noch von zentraler Bedeutung.

### Moderne Selbst- verteidigung

Jiu Jitsu ist heute eine waffenlose Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Angriffe. Sie beinhaltet unter anderem Würfe, Griffe, Schläge und Tritte. Jiu Jitsu ermöglicht die Verteidigung auch gegen körperlich überlegene Angreifer.

### Siegen durch Nachgeben

Jiu (sanft, nachgiebig) Jitsu (Kunst, Kampfkunst) steht für das Prinzip der Selbstverteidigung. Kraft und Schwung des Angreifers werden für die eigene Verteidigung genutzt.

### Ziele

Neben dem Training von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Technik soll eine verantwortungsvolle, selbstbewusste Persönlichkeit entwickelt werden.

Oberstes Ziel ist, Konflikte souverän und gewaltfrei zu lösen.

*„Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf“*

**Jiu Jitsu ist für alle Altersstufen, Kinder (ab 7 J.), Jugendliche und Erwachsene, besonders auch für Frauen im Hinblick auf Selbstverteidigung und Selbstsicherheit geeignet.**

**Für 4-6 jährige Kinder bieten wir spielerische Vorbereitung auf die Kampfkunst an.**

## Wie kann ich mitmachen?

Für Jugendliche und Erwachsene ist der Einstieg ins Training (auch zur Probe) montags 19:00 bis 20:30 Uhr jederzeit möglich. Trainingshose und T-Shirt genügen, auf der Matte bewegen wir uns barfuß.

Minis (4-6 Jahre) trainieren mittwochs 16:30 bis 17:30 Uhr, wenn Plätze frei sind, kann jederzeit begonnen werden.

Kinder (Mindestalter 7 Jahre) können zweimal im Jahr, jeweils nach den Sommer- und Weihnachtsferien, mittwochs 17:45 bis 18:45 Uhr mit dem Jiu Jitsu-Training beginnen.



# UNSER TRAINERTEAM

# 柔術



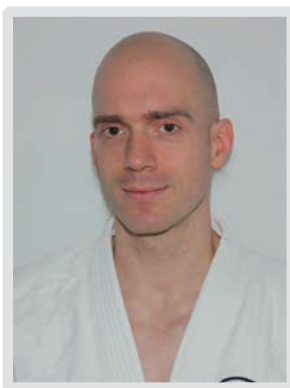
**Achim Wiemer**

4. Dan Jiu Jitsu  
Cheflehrer und Abteilungsleiter  
Aktiv seit 1977  
Trainer Jugend und Erwachsene



**Ines Bartnick**

1. Dan Jiu Jitsu  
stellvertretende Abteilungsleiterin  
Aktiv seit 2009  
Trainerin Kinder Anfänger und  
Fortgeschrittene  
Kursleiterin Gewaltprävention



**Martin Hoffmann**

1. Kyu Jiu Jitsu (braun 3. Streifen)  
Aktiv seit 2010  
Trainer Kinder Mittelstufe 2  
(gelber Gürtel)



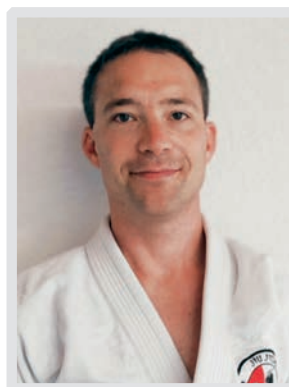
**Sarah Kirschbaum**

1. Kyu Jiu Jitsu (braun 3. Streifen)  
Aktiv seit 2007  
Trainerin Jugend, Kursleiterin  
Frauen SV



**Falko Henkel**

4. Kyu Jiu Jitsu (braun)  
Aktiv seit 2008  
Trainer Bodenkampf



**Andreas Kaupa**

5. Kyu Jiu Jitsu (blau)  
Aktiv seit 2015  
Trainer Kinder Mittelstufe 1  
(weiß-gelber Gürtel)

Weitere Infos:



# Neues aus der Abteilung Jiu Jitsu



## Jiu Jitsu-Training – nach der Pandemie ist die Matte wieder gut besucht, neue Gruppe Jiu Jitsu Minis kommt gut an

Seit Januar 2023 geht es wieder deutlich bergauf mit dem Jiu Jitsu-Training im Dojo (Trainingshalle) des Kishido-TVH. Montag, 19 Uhr treffen sich Jugendliche und Erwachsene zum gemeinsamen Training. Die Altersspanne reicht von 14 Jahren bis Ü60, die Gürtelfarben von weiß bis schwarz. Die bunte Mischung hat viele Vorteile: Die Älteren sind Vorbild für die Jüngeren, die Fortgeschrittenen helfen den Anfängen, die Jugend spornt die Erwachsenen an, konditionell mitzuhalten. Die Matte ist meist gut gefüllt, das Training intensiv aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Auch in den Kindergruppen wird fleißig trainiert, wie jedes Jahr stehen im Juli die Prüfungen für den nächsthöheren Gürtel an. Außer im regulären Training dürfen alle Prüflinge zusätzlich Freitagabend ihr Programm üben.

Neu seit Januar 2023 sind unsere Jiu Jitsu-Minis. Die Kleinsten im Altern von 4 bis 6 Jahren bewegen sich vor allem spielerisch auf der Matte und üben ganz nebenbei alle Fertigkeiten, die sie für das spätere Training brauchen. Neben vielen Spielen und Bewegungslandschaften werden auch erste einfache Techniken wie Ausweichen, gerade Schläge oder Handgelenkbefreiungen geübt.



*Training Jugend und Erwachsene: Vorbereitung auf die Gürtelprüfung im Juli*



*Mit viel Spaß auf der Matte aktiv: Jiu Jitsu Minis*



## Besuch des internationalen Jiu Jitsu-Lehrgangs in Otterbach

Der 30. Internationale Jiu Jitsu-Lehrgang wurde dieses Jahr in Otterbach bei Kaiserslautern ausgerichtet, ein Ereignis, das sich die Jiu Jitsuka des Kishido-TVH nicht entgehen lassen konnten. Schon seit vielen Jahren ist es Tradition, an diesem abwechslungsreichen Lehrgangswochenende des Zen Bogyo Do Otterbach teilzunehmen. Nachdem der Lehrgang in den Pandemie Jahren nicht stattfinden konnte, war die Freude umso größer, endlich wieder gemeinsam mit vielen anderen Budoka verschiedener Vereine und Stilrichtungen trainieren zu können. 18 Jiu Jitsuka aus Hochstetten fuhren am 13. Mai in die Westpfalz, einige zum ersten, andere schon zum 10. Mal und genossen zwei Tage Training bei hochrangigen Lehrern. Jiu Jitsu, Goshindo, Wing Chun und Krav Maga wurden auf der Matte geboten



Ganz unterschiedliche Ansätze gab es für die Selbstverteidigung, von den eleganten fließenden Techniken des Goshindo bis zum harten Stresstraining im Krav Maga. Gerade diese Gegensätze machen den internationalen Jiu Jitsu-Lehrgang so interessant und bringen viele neue Anregungen für unsere Kampfkunst. Daneben war es besonders schön, alte Freundschaften zu pflegen und neue zu knüpfen.



*Otterbach 13.5.2023 Die Lehrgangsteilnehmer des Kishido-TVH*



## Jiu Jitsu-Abteilung feiert 20-jähriges Jubiläum

Schon im Jahr 2002 wurden erstmals Selbstverteidigungskurse im Turnverein Hochstetten angeboten, zunächst für Kinder auf Basis von Judo, bald darauf auch für Jugendliche und Erwachsene. Die Kurse hatten großen Zulauf und so wurde der Wunsch nach einer eigenen Abteilung geweckt, damit ein kontinuierliches Training möglich würde

Am 19. September 2003 beschloss schließlich der Verwaltungsrat des TVH offiziell die Gründung der Abteilung Jiu Jitsu. 13 Erwachsene sowie etliche Kinder und Jugendliche wurden Mitglieder des TVH. Schon zwei Monate später wurden die ersten Prüfungen abgehalten, für die Kinder zum weiß-gelben und für die Erwachsenen zum gelben Gürtel, und über 30 neue Mitglieder durften sich über den erfolgreichen ersten Schritt freuen.



*November 2003: Erste Jiu Jitsu-Prüfung beim TVH*

In den folgenden Jahren wuchs die Abteilung stetig, die Zahl der Trainingsgruppen stieg und auch einige Trainer gingen aus der Abteilung hervor.

Im Jahr 2010 nahm die Abteilung den Namen „Kishido“ an, was mit „der Weg des Ritters“ oder „Ritterlichkeit“ übersetzt werden kann. Mit dem neu designten Abteilungsabzeichen an der Jacke nahmen zum ersten Mal Wettkämpfer an den deutschen Meisterschaften des DJJB (Deutscher Jiu Jitsu Bund) teil

# 20 Jahre



und erkämpften sich gleich mehrere Medaillen.

Seitdem war die Abteilung bei allen darauffolgenden Meisterschaften, die alle zwei Jahre stattfinden, erfolgreich dabei.

Das 10-jährige Jubiläum wurde im Jahr 2013 mit einem großen Jubiläumslehrgang in der Realschulsporthalle Linkenheim gefeiert. Auf vier Mattenflächen unterrichteten vier hochrangige Lehrer über 70 Budoka in Jiu Jitsu, Ju Jitsu und Aikido. Im darauffolgenden Jahr gab es einen vereinsübergreifenden Lehrgang für Kinder und Jugendliche auf dem TVH-Gelände, der ebenfalls ein großer Erfolg wurde.

2014 legte zum ersten Mal ein Schüler des Kishido-TVH die Prüfung zum 1. Dan Jiu Jitsu ab (schwarzer Gürtel), drei weitere folgten in den nächsten vier Jahren.

Die Pandemiejahre machten der Abteilung zu schaffen, auch wenn mit Online-Training und virtuellen Reisen der Kontakt untereinander so gut wie möglich gehalten wurde. Jetzt geht es aber eindeutig wieder bergauf mit den Mitgliederzahlen und der Trainingsbeteiligung. Das diesjährige 20-jährigen Jubiläum wurde wieder mit einem besonderen Ereignis gefeiert: Am 17. und 18. Juni gab es ein Lehrgang mit Wochenendfreizeit für Kinder und Jugendliche. Befreundete Vereine aus Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen sowie erfahrene Jugendtrainer des DJJB waren bei uns auf dem TVH-Gelände zu Gast. Am 23. September ist außerdem eine Jubiläumsfeier mit Lehrgang für die Erwachsene geplant. Der Kishido-TVH kann auf 20 erfolgreiche Jahre zurückblicken und freut sich auf viele weitere spannende Trainings, Wettkämpfe, Lehrgänge und gemeinsame Freizeitaktivitäten.



Zum großen Jubiläums-Event des Kishido-TVH trafen sich am 17. und 18. Juni 42 Kinder und Jugendliche aus drei Vereinen und drei Bundesländern. Anlass war das 20-jährige Bestehen der Abteilung Jiu Jitsu im Turnverein Hochstetten.



Aus Rheinland-Pfalz reiste eine große Gruppe des Zen-Bogyo-Do Otterbach an, begleitet von Fabian Scherer (2. Dan) und drei jungen Co-Trainern. Den weiten Weg aus Nordrhein-Westfalen, inklusive lästiger Staus, nahm der Bujindo Mülheim, der Heimatverein unseres Cheflehrers Achim Wiemer (4. Dan), auf sich. Die Jugendlichen aus Mülheim a. d. Ruhr wurden von David Djakovic (2. Dan, Kinder und Jugendwart des DJJB) und seinem Bruder Marijo (1. Dan) begleitet.

Nach Alter und Gürtel in drei Gruppen eingeteilt wurde in jeweils einstündigen Einheiten bei den drei erfahrenen Jugendtrainern Achim, David und Fabian trainiert. In den Pausen sorgte das emsige Verpflegungs-Team für reichlich Getränke, Kuchen und Obst.

Bei David waren Judowürfe im Jiu Jitsu Thema auf der Matte. Mit vielen eingestreuten Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsspielen übten und lernten die Kinder bekannte und neue Würfe.

Bei Fabian wurden Abwehrtechniken aus dem Prüfungsprogramm, vor allem gegen Würgen und Handgelenk-Fassen, geübt. Aufgelockert wurde das Training immer wieder durch spielerische Übungen für Würfe und Bodenkampf, die die Kinder mit Begeisterung

mitmachten.

Bei Achim standen Übungen zur Selbstverteidigung auf dem Programm. Hier ging es um blitzschnelles Reagieren: Ausweichen, schützen, blocken und kontern. Und auch bei dieser Einheit kam

das Spielerische nicht zu kurz.

Mit gemeinsamem Abgrüßen und Gruppenfoto endete der spannende Trainingsnachmittag.

Nach einer erfrischenden Dusche ging es über zum Freizeiteil des Wochenendes auf der schönen Anlage des TVH Die große Wiese,

das Beachvolleyballfeld, Tischtennisplatten und die leckere Verpflegung ließen keine Wünsche offen. Alle drei Vereine brachten Spiele mit ein, die die Gruppen zusammenwachsen ließen und den ganzen Abend für beste Unterhaltung sorgten. Teilnehmer und Betreuer übernachteten alle gemeinsamen in der TVH-Halle. Am Sonntag gab es gleich nach dem Frühstück eine Schatzsuche bis zum Baggersee, bei der Rätsel gefunden und gelöst werden mussten, bis der Schatz (Eis für alle!) verspeist werden konnte. Die anschließenden Wasserspiele endeten in einer riesigen Wasserschlacht bei der wirklich niemand trocken blieb, was bei der Hitze von über 30 °C jedoch überhaupt nicht schadete. Nach der wiederum sehr nötigen Dusche und einem gemeinsamen Mittagessen durfte die Gruppe ein letztes Mal in zwei Spielen ihre Teamfähigkeit unter Beweis stellen, bevor es hieß Abschied zu nehmen. Etliche neue Freundschaften sind geschlossen worden und alle freuen sich auf ein Wiedersehen bei zukünftigen Lehrgängen und Meisterschaften.







**Besser beraten.  
Badens  
beste Bank.**

**Elf Jahre aus-  
gezeichnet  
für beste Privat-  
kunden-Beratung.**

**Wir sind #happy  
und sagen Danke.**



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Karlsruhe**

## **Umfassende Beratung und individueller Service** Für Ihr Loewe Home Entertainment



**SmartMedia** Galerie  
SmartHome | SmartTV | Multimedia

Gewerbering 2 · 76351 Linkenheim-Hochstetten  
Tel. 0 72 47 / 20 70-0 · [smartmedia-galerie.de](http://smartmedia-galerie.de)

by FH-Sat GmbH

# ABTEILUNG TENNIS



## Vorstellung des TC RW Hochstetten

---



Im Jahre 1974 fanden sich insgesamt 85 Bürger der Gemeinden Hochstetten und Linkenheim zusammen und entschieden sich die Abteilung "Tennis" innerhalb des TV Hochstetten zu gründen - am 31. Oktober 1974 war der TC RW Hochstetten geboren und kann bis heute auf eine sehr erfolgreiche Vereinsgeschichte zurückblicken.

Durch eine intensive und kontinuierliche Vereins- und insbesondere Jugendarbeit entwickeln sich unsere Mitgliederzahlen über die letzten Jahrzehnte bis heute sehr erfreulich!

Im Jahre 2023 zählt der TC RW Hochstetten 305 Mitglieder. Insbesondere der Anteil von 110 Jugendlichen und Kids macht uns stolz und lässt uns sehr positiv in die Zukunft schauen.

Auf sieben Sandplätzen sind unsere Mitglieder aktiv. Vom Freizeittennis, über den Mannschaftssport bis hin zu clubinternen Turnieren bieten wir allen Tennisinteressierten eine Möglichkeit unseren tollen Sport zu genießen. Zusätzlich legen wir sehr großen Wert und Fokus auf unser geselliges Clubleben und eine familiäre Atmosphäre. Bei zahlreichen Events für „Groß und Klein“ verbringen wir viele gemeinsame Stunden auf unserer schönen Anlage und unserem traditionellen „Platz 7“.



*Eingang TC RW Hochstetten*





## Maskottchen „Clubi“



Im Jahre 2016 hatten unsere Mitglieder die Möglichkeit unserem neu gestalteten „Äffchen“, als neues TC RW-Maskottchen, einen Namen zu geben. Es gingen zahlreiche Vorschläge ein. Nach einer Vorauswahl, wurde dann final abgestimmt und „Clubi“ war geboren. Seither sorgt „Clubi“ für gute Laune bei unseren Kids und Jugendlichen!



## Mannschaften 2023

### Jugend - zehn Mannschaften

Bei unseren Jüngsten in der U9, U10 und in den Altersklassen U12, U15 und U18 spielen sowohl Mädchen als auch Jungs.

### Erwachsene - neun Mannschaften

Bei den Damen gehen wir mit einer Damen 1 und Damen 30 an den Start in der Verbandsrunde.

Bei den Herren kämpfen unsere Herren 1 & 2, Herren 30, Herren 40-1 & 40-2, Herren 50 und Herren 60 um die Punkte.

## Jugend

Die intensive und nachhaltige Jugendarbeit des TC RW Hochstetten stützt sich auf drei Säulen: „Neue Kinder an den Verein führen“, „Kinder an den Verein binden“ und „Kinder in den Wettkampf führen“. Der Erfolg dieses Konzeptes spiegelt sich in den Mitgliederzahlen wieder. Seit einigen Jahren hält sich die Anzahl an Kids & Jugendlichen über 100 - eine Zahl die uns sehr stolz macht!

## Freizeit

Auch unseren Freizeitspieler/innen bieten wir durch viele Aktionen und Turniere zahlreiche Möglichkeiten im Verein an. Höhepunkt eines jeden Jahres ist der traditionelle „Affencup“. Sowohl in Einzel-, als auch Doppeldisziplinen werden die Sieger/innen ausgespielt.

## Wie kann ich den Club & Tennissport beim TC RW Hochstetten kennenlernen?

Du bist tennisinteressiert und würdest gerne den TC RW Hochstetten und das familiäre Vereinsleben kennen lernen?

Dann ist unser „Schnupperticket“ genau das Richtige für Dich! Dieses bietet Dir die Möglichkeit unverbindlich und ohne in den Verein eintreten zu müssen zu „schnuppern“.

Die ganzjährige Nutzung der Tennisanlage ermöglicht Dir unseren Club und den Tennissport „lieben“ zu lernen.

Zusätzlich bieten natürlich wir auch ein Training bei unseren qualifizierten Trainer/innen an!

Für die „Kleinsten“ bieten wir den jährlichen „Kids-Day“ mit anschließendem Schnuppertraining an.

Alle weiteren Informationen findet Ihr auf unserer Homepage [www.tc-rw-hochstetten.de](http://www.tc-rw-hochstetten.de) oder kommt einfach mal auf der Anlage vorbei!

# UNSER ABTEILUNGS -

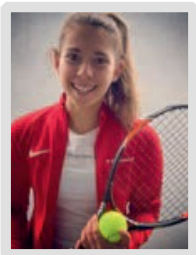


Unsere Abteilungsleitung steht Euch für alle Fragen rund um den Verein und Tennissport gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Kontaktiert uns gerne per E-Mail ([online@tc-rw-hochstetten.de](mailto:online@tc-rw-hochstetten.de)) oder kommt auf unserer schönen Anlage vorbei und sprecht uns persönlich an.

Die TC RW Abteilungsleitung für den Jugend-, Erwachsenen- und Freizeitsport. v. l. n. r. Holger Wüst (Jugendwart), Kathrin Langer (Jugendwartin), Michael Straub (Sportwart), Silvia Kirn (Breitensportwartin), Andreas Kaiser (Sportwart), Dustin Schrep (1. Abteilungsleiter)

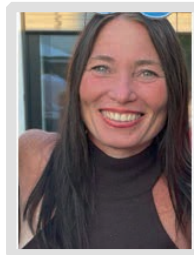
# und TRAINERTEAM



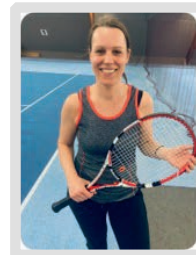
**Elena**  
Trainerin



**Jasmin**  
Trainerin

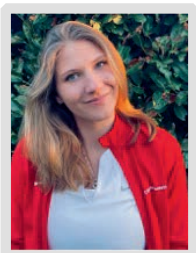


**Dagmar**  
Trainerin

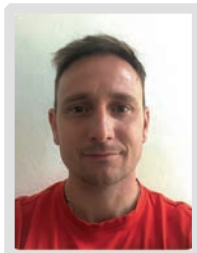


**Dana**  
Trainerin

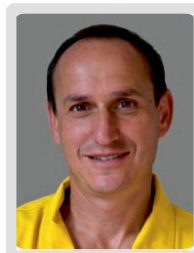
Für alle, welche die Grundlagen des Tennissports lernen oder sich stetig verbessern möchten, können wir mit unserem erfahrenen und qualifizierten Trainerteam, bestehend aus B-, C- und Mentor-Trainern, etwas bieten.



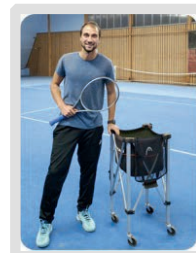
**Tamara**  
Trainerin



**Tommy**  
Trainer



**Jevgenij**  
Trainer



**Denis**  
Trainer





# Aktuelles aus der Abteilung TENNIS

## Erneuerung auf Platz 7

Das Vereinsgelände des TC RW Hochstetten, auf welchem die Tennisplätze und das Clubhaus beheimatet sind, ist eine großzügige Grünanlage, welche von Bäumen sowie den Sportfeldern des Hauptverein eingegrenzt wird. Aufgrund des geschichtlichen Werdegangs waren es zunächst sechs Tennisplätze, was dazu führte dass der Bereich vor dem Clubhaus als „Platz 7“ bezeichnet wurde. Dieser Platz ist der soziale Treffpunkt des Tennisvereins, auf welchem sich das Vereinsleben abspielt und Feiern stattfinden.



*Platz 7 mit Clubhaus*

Die Bezeichnung unseres Platz 7 hat sich auch durch den Bau eines weiteren Tennisplatzes – dies ist somit Platz 8 – nicht geändert. Seit dem Jahr 2015 ist auch ein Spielplatz Bestandteil der Tennisanlage. Somit sind alle Voraussetzungen geschaffen, dass sich alle Generationen auf unserer Anlage wohlfühlen.

In den letzten beiden Jahren entstanden insbesondere durch den tatkräftigen Einsatz unseres „Technik- und Umwelt-Teams“ zwei „Schmuckstücke“ auf unserer Anlage. Sowohl der Eingangsbereich, als auch unser „Platz 7“ wurden neu und barrierefrei gestaltet! Zusätzlich investieren wir kontinuierlich in die Infrastruktur, um immer „up to date“ zu bleiben.

## Tennis-Spaßturnier 2023 - ein voller Erfolg!

Am Freitag, 02.06.2023 fand auf der Tennisanlage des TC RW Hochstetten das 1. Tennis Spaßturnier statt. Die Resonanz war riesig - insgesamt nahmen 48 Spielerinnen und Spieler am Turnier teil. Der "Clou": es wurden ausschließlich Doppel gespielt, welche aus einer/einem "Amateur-Spieler/in" und einer/einem Spieler/in des TC RW bestand. Die Doppelpaarungen wurden zugelost und so standen der Spaß, die Freude am Tennis und einige gesellige Stunden auf unserer Anlage absolut im Mittelpunkt.

Neben den aktiven Spieler/innen, fanden auch einige Zuschauer den Weg zu uns und erfreuten sich erfrischender Getränke und leckerem Essen!

In einem "ausgeklügelten" Modus starteten die 24 Doppelpaarungen in spannende und spaßige Spiele. Nach einigen Stunden standen dann die Siegerpaarungen fest und selbstverständlich gab es eine Siegerehrung mit Pokalübergabe und einem Gutschein für ein einjähriges Schnupperticket des TC RW Hochstetten.

Abschließend leitete unser Organisationsteam Stefan Lauterbach und Sven Klumpp in den geselligen Teil des Tages und Abends über: die Players-Night!





**Der TC RW Hochstetten ist stolz auf seine  
85 aktiven Kinder und Jugendlichen,  
die sich in 8 Wettkampf-Mannschaften  
über Sommer und Winter beweisen**



Die Tennisabteilung des TVHs ist im Kinder- und Jugendbereich stetig gewachsen. Wir freuen uns sehr, dass wir für unsere Jugend trotz der vielen Einschränkungen in den vergangenen zwei Jahren zahlreiche Jugend-Events organisieren konnten. Ein besonderes Highlight für alle Kinder und Jugendlichen war der Überraschungsbesuch des Eisbusses Pino, welcher am Endspieltag 2021 zu uns auf die Anlage kam. An dieser Stelle möchten wir uns nochmal recht herzlich für eine großzügige Jugendspende bedanken, die es ermöglichte, all unseren Jüngsten zwei leckere Eiskugeln spendieren zu können. Auch in der diesjährigen Sommersaison nahmen viele Tennisspielerinnen und Tennisspieler die Möglichkeit wahr, sich durch das vereinsinterne Saisonvorbereitungsturnier am 1. Mai auf die Wettkampfrunde vorzubereiten sowie sich beim Tages-Jugend-Clubturnier am 24. September zu beweisen und tolle Sachpreise zu gewinnen



Überraschungsbesuch vom Eisbus-Pino 2021



Siegerinnen und Sieger des Jugend-Clubturniers 2022

In der zweiten Sommerferienwoche bieten unsere drei lizenzierten Coaches Tommy, Christopher und Elena seit einigen Jahren ein Tenniscamp an. In diesem Jahr fand das Camp mit über 15 motivierten Kindern im Alter von 7 bis 15 Jahren statt. Neben abwechslungsreichem Koordinations- und Konditionstraining waren die SpielerInnen während des Technik- und Taktiktrainings gefordert und verbesserten ihre Matchpraxis in Wettkampfsituationen.

Zuletzt möchten wir unseren engagierten Trainerinnen und Trainer, die unsere Jüngsten von montags bis samstags sowohl im Wettkampf-, als auch im Freizeitbereich unterstützen sowie sportmotorisch und technisch im Tennissport voranbringen, recht herzlich danken. Weiter so!



TeilnehmerInnen und Coaches in den Sommerferien-Trainingscamps 2021 und 2022





[WWW.SPORTHOFMANN.DE](http://WWW.SPORTHOFMANN.DE)

Getränkemarkt Hesselschwerdt

Getränke / Laden (Geschäft)

Friedrichstraße 48

76351 Linkenheim-Hochstetten



net2reich®

# ABTEILUNG TURNEN



## Kinderturnen

### Turnminis Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 17:00 bis 18:00 Uhr  
bei Sina Ritz

und

Freitag 9:30 bis 10:30 Uhr  
bei Sabrina Meinzer

TVH-Halle

Turnen für 1 bis 3-jährige Kinder mit  
einem Elternteil.

Mit Bewegungslandschaften lernen wir  
spielerisch laufen, rennen, kriechen,  
klettern und vieles mehr!

## Turnäffchen

Dienstag 15:45 bis 16:45 Uhr

TVH-Halle

Kindergarten-Turnen

für 3 bis 5-jährige Kinder

Trainer: Alexander Rubey

## Sportbären

Dienstag 16:45 bis 17:45 Uhr

TVH-Halle

bei Amelie Fricke

Unsere Sportbären-  
Stunde richtet sich  
an Kinder im  
Grundschulalter (7-  
11 Jahre) und soll  
Spaß am Sport und  
an der Bewegung -  
mit und ohne Ball -  
vermitteln.





# ABTEILUNG TURNEN



## Kinderturnen



### Turntiger

Freitag 16:00 bis 17:00 Uhr  
TVH-Halle

Kindergarten-Turnen 5-7 Jahre

Du möchtest auch  
ein Turntiger werden?

Frage im TVH-Büro nach,  
ob noch ein freier Tiger-  
Platz zu vergeben ist.

Unser Trainerteam  
Ana Tröster Elena Dedić Amelie Fricke



### Inliner-Kids-Club

Sonntag (14-tägig), 13 Uhr bis  
14.30 Uhr in der TVH-Halle

Bei Interesse bitte im TVH-  
Büro melden ([sekretariat@tv-  
hochstetten.de](mailto:sekretariat@tv-hochstetten.de))



# ABTEILUNG TURNEN



## Gerätturnen

Trainingszeiten in der  
Sporthalle der Grundschule  
Hochstetten:

Grundschüler:  
Dienstag 15:30 bis 17:15

Ab 5. Klasse:  
Dienstag 17:30 bis 19:30

Leistungsgruppe  
Donnerstag 15:30 bis 18 Uhr



# ABTEILUNG TURNEN



Rhythmische  
Sportgymnastik

Donnerstag  
17:00 bis 19:00 Uhr

Training  
für Mädchen  
von  
6 bis 12 Jahren

TVH Halle



Bei der Rhythmischen Sportgymnastik werden Bewegungen vom Tanz & Ballett kombiniert. Handgeräte sind: Seil, Reifen, Ball, Keule und Band.

Trainerinnen: Marina Dukart mit Tochter Alexandra (aktuelle deutsche Vize-Meisterin in der RSG)







**KLINGLER**

Feuerschutz GmbH



Hochstetter Str. 37, 76706 Dettenheim  
Telefon: 07247 - 954865, E-Mail: [info@augen-optik-nagel.de](mailto:info@augen-optik-nagel.de)  
[www.augen-optik-nagel.de](http://www.augen-optik-nagel.de)



# ABTEILUNG Volleyball

---

Mit dem Ziel, den Volleyballsport in der Region attraktiver und leistungsstärker zu gestalten und durch eine gemeinsame Jugendarbeit eine stabile Nachwuchsbasis zu schaffen, ging die Volleyballabteilung des TV Hochstetten eine Spielgemeinschaft mit dem TV Liedolsheim ein. Diese Spielgemeinschaft erstreckt sich dabei auf den Damen-, Herren und Mixed-Bereich mit den jeweiligen weiblichen und männlichen Jugendmannschaften.

Wir bieten jedem Volleyballinteressierten etwas. Im Winter bevölkern die Spieler/innen die Sporthallen in Hochstetten und Liedolsheim. Wenn die Sonne brennt, stehen den Volley-Beach-Boys and -Girls die vereinseigenen Beachfelder zur Verfügung.



## Lust auf Volleyball?

Die Volleyball-Abteilung sucht Männer, um wieder eine Herren-Mannschaft stellen zu können! Auch im Trainerbereich suchen wir Verstärkung. Habt ihr Lust dabei zu sein?

Bei Interesse gerne im TVH-Büro melden!

Ebenso im Bereich Jugend und Damen sind neue Mitglieder natürlich immer willkommen!

Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Homepage [www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de).

# TRAININGSZEITEN

## Volleyball



Mannschaft	Zeit	Halle
Jugend weiblich/männlich ab 9 Jahre	Mo, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Jugend weiblich ab 15 Jahre - Damen 2	Mo, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle Hochstetten
Jugend weiblich/männlich ab 9 Jahre	Fr, 16:00 - 17:30 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Jugend weiblich ab 15 Jahre - Damen 2	Fr, 17:30 - 19:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Damen	Di, 19:00 - 21:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Damen	Do, 19:00 - 21:00 Uhr	Sporthalle Liedolsheim
Herren	-	-
Freizeit Mixed	Mo, 19:30 - 21:30 Uhr	Sporthalle Hochstetten





# JUGENDVORSTAND

Der TVH wünscht unserem  
neu gewählten  
Jugendvorstand viel Erfolg  
und alles Gute!



Amelie Fricke

Sportliche  
Leiterin



Fee Fleischer

Beisitzerin



Vanessa Küttner

Jugend-  
leiterin

Elena Dedio



Stv.- Jugend-  
leiterin



Manu Düppuis

Jugendkasse

Seit dem 31. März 2023 dürfen wir als neu gewählte Jugendvorstandschaft in unserem TV Hochstetten mitwirken. Wir freuen uns, ein Ansprechpartner für alle Kinder und Jugendlichen zu sein und begeistern uns dafür, gemeinsam in unserem Vereinsleben für die Jüngsten mitwirken und ihre Interessen vertreten zu dürfen.

Na, neugierig?! Du hast Ideen, Anregungen oder möchtest einfach mal bei einem unserer Treffen dabei sein?! Sprich uns beim TVH an oder schreib uns eine Nachricht. Wir freuen uns auf dich!



# Kinderseite



## TVH-Abteilungs-Rätsel

Die acht Abteilungen des TVH verstecken sich in diesem Feld

G	K	J	F	M	Z	J	Z	O	Y	J	O	R	Z
V	A	R	E	V	F	I	T	N	E	S	S	K	P
Q	C	Z	C	A	Q	W	I	Q	M	M	F	F	D
U	Z	B	H	A	N	D	B	A	L	L	O	A	Q
H	Q	S	E	G	J	E	C	U	I	I	Y	M	X
X	L	E	L	W	J	H	Y	G	L	B	R	F	M
A	I	O	D	A	R	T	J	T	E	N	N	I	S
Y	R	J	I	U	J	I	T	S	U	F	O	I	M
M	S	D	L	Y	K	A	N	T	U	R	N	E	N
L	H	C	C	E	D	Y	F	N	I	J	C	Y	M
T	S	W	B	O	X	E	N	V	P	O	X	O	M
Y	L	A	K	V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L
P	F	D	J	Z	O	I	S	P	N	Y	I	J	R
T	Y	U	W	P	V	A	Z	B	Q	N	V	V	D

## Jiu Jitsu Rätsel



Legend: 1 2 3 4 5 6

- 1 Aus welchem Land stammt Jiu Jitsu?
- 2 Wie hießen die Ritter im alten Japan?
- 3 Wie viele Jahre ist die Abteilung Jiu Jitsu im Jahr 2023 alt?
- 4 Welchen Namen trägt die Abteilung Jiu Jitsu des TVH?
- 5 Wie heißt die Gruppe unserer Jüngsten (4-6 Jahre)
- 6 Wie nennt man die Halle, in der Jiu Jitsu trainiert wird?
- 7 Welche Farbe hat der Meister Gürtel?
- 8 An welchem Tag trainieren unsere Anfänger Kinder?

## Original und Fälschung



Findest du die sechs Fehler in der Fälschung des TVH-Sportbären?

Der Sport-Witz: Welcher Sportler redet am wenigsten? Der Tennisspieler...  
3 Sätze, dann ist Schluss! ☺

# UNSER VORSTANDS-TEAM



**Ralf Schütten**

**1. Vorsitzender**

Arbeiten aus Leidenschaft.  
Strategie & Marketing, da fühlt er  
sich daheim.



**Georg Müller**

**2. Vorsitzender, Technik**

Ein Urgestein des TVH.  
Handwerklich ein Meister und  
Holz liebt er ganz besonders.



**Markus Grimm**

**Vorstand Finanzen**

Ein mentaler Meister.  
Er liebt Zahlen und fühlt sich im  
Controlling zu Hause.



**Yvonne Brisbois-Schütten**

**Vorstand Öffentlichkeitsarbeit**

Leidenschaft für Sprache & Texte.  
Das Ganze in die Vereinswelt zu  
bringen, ist ihre Mission.



# Nachruf für MEINHARD HOFMANN



Am 31.07.2022 verstarb unser langjähriges und verdientes Ehrenmitglied Meinhard Hofmann. Meinhard war 27 Jahre als Finanzvorstand in unserem Verein tätig.

Er hat sich aufopferungsvoll seinem TVH gewidmet und ist all die vielen Jahre für seinen Verein eingestanden. Hier einige Meilensteine aus dem Vereinsleben von unserem Meinhard:

Am 01.01.1963 ist er in den Verein eingetreten, war also seit 59 Jahren TVH-Mitglied.

Neben seiner langjährigen Tätigkeit als Übungsleiter für Handball und Nordic Walking nahm er verschiedene Ämter in der Verwaltung wahr. Seit 1995 bekleidete er das Amt des Finanzvorstands.

Während seiner Tätigkeit als Finanzvorstand konnte der Verein viele wichtige Meilensteine erreichen und Bauvorhaben realisieren. Vor allem der Bau der Beachanlage und der Gymnastikhalle waren wichtige Investitionen in die Zukunft des Vereins, die Meinhard mit seiner Arbeit ermöglicht hat. Ebenso hat er unzählige Turniere und Veranstaltungen begleitet, unvergessen dabei v.a. das Pfingstturnier.

Aufgrund seiner vielen Verdienste rund um den TVH und den Sport, v.a. seinem geliebten Handball, erhielt er eine große Anzahl an Auszeichnungen:

- die silberne Ehrennadel im Jahr 1985
- die goldene Ehrennadel im Jahr 1992
- den Ehrenteller des TVH im Jahre 2005
- Ernennung zum Ehrenmitglied des TVH im Jahre 2018
- die silberne und goldene Ehrennadel des Badischen Handballverbands in den Jahren 1986 und 2004
- die Gauehrennadel des Turngau im Jahre 2015.

Für Meinhard war sein Verein eine Herzensangelegenheit – und dies seit vielen Jahrzehnten. Und er war bereit sich mit den neuen Dingen im Verein zu beschäftigen und diese auch zuzulassen.

Wir trauern mit den Angehörigen um ihn und werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.



# Turnhallen-Restaurant



Nebenraum für Veranstaltungen

## Willkommen im Turnhallen-Restaurant

Vanny Oum führt schon lange Jahre unser beliebtes Turnhallen-Restaurant, mit ihrer deutsch-asiatischen Küche hat sie ein leckeres Angebot. In den Sommermonaten steht Euch der gemütliche Biergarten zur Verfügung.

Ob Ihr ein Mittagessen, ein Abendessen oder eine Veranstaltung plant - das deutsche-asiatische Restaurant ist der perfekte Ort für alle Anlässe.

Wir freuen uns darauf, Euch bald begrüßen zu dürfen!

## Öffnungszeiten

Die Gaststätte ist  
von Sonntag bis Freitag  
von 10.30 Uhr bis 14.00 Uhr  
und von 17.00 Uhr bis 21.00 Uhr geöffnet.

Samstag Ruhetag (für geschlossene  
Gesellschaften geöffnet).  
Alle Speisen zum Mitnehmen.

## Kontakt

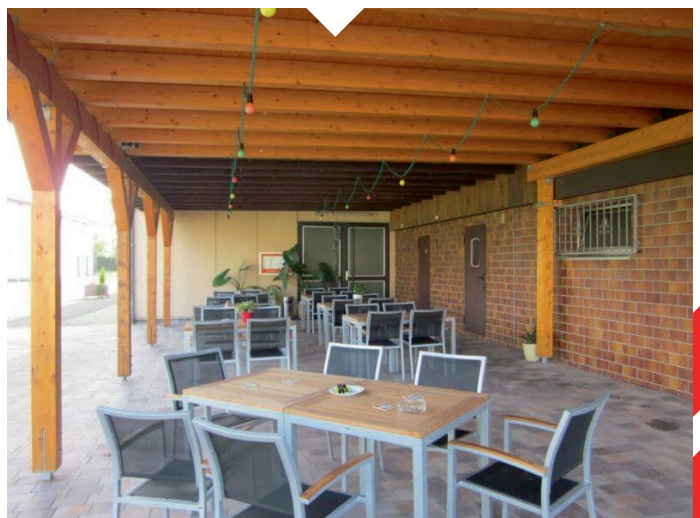
Vanny Oum

Am Nebenbruch 5

76351 Linkenheim-Hochstetten

Telefon: (07247) 89965

## Gemütlicher Biergarten



# +++ ANSTEHENDE TERMINE +++

- 20. September 2023**    **Stark ins neue Schuljahr**  
zum Weltkindertag "Stark ins neue Schuljahr" kostenloses,  
stärkendes und spaßiges Event für Kinder ab 5 Jahren
- 23. September 2023**    **Jubiläumsfeier 20 Jahre Abteilung Jiu Jitsu**  
Lehrgang mit Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu) und abends  
Abteilungsfest
- 21. Oktober 2023**  
**18 Uhr**    **Wirtshaussingen**  
und Federweißerfest mit der Band Rott7
- 10. Dezember 2023**    **Jugend-Weihnachtsfeier**  
in der TVH-Halle

... weitere Infos unter [www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de)





# WERBUNG in eigener Sache:

# Wir freuen uns auf euch!



Samstag, den  
21.10.23  
TVH Halle  
Einlass 18 Uhr  
[www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de)

Eintritt  
5 Euro

TICKET-VORVERKAUF:

TVH-Büro

TVH-Gaststätte

Schreibwaren-Geschäft Hochstetten

ABENDKASSE:

nur noch begrenzte Anzahl an  
Tickets verfügbar

Veranstalter

Turnverein Hochstetten 1904 e.V.  
Am Nebenbruch 5

76351 Linkenheim-Hochstetten  
[www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de)



## MUSIK & WIRTSHAUSSINGEN

Eine Musikveranstaltung der ganz besonderen Art. Mit der Kult-Band Rott 7 haben wir nicht nur tolle Musiker gewinnen können, dieses Event ist doppelt gut geeignet für die Kehle! Denn zum einem wird gemeinsam gesungen (Liederbücher sind vorhanden) und zum anderen wird die Kehle mit frisch gezapftem Bier und Federweißer verwöhnt. Sichert euch euer Ticket, denn es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Karten für den Abend.

## Warum WIRTSHAUSSINGEN? Weil Gemeinschaft toll ist und Singen glücklich macht!

Vor ca. einem Jahr haben wir mit dem Gedanken gespielt, so ein außergewöhnliches Event auf die Beine zu stellen. Und möchten nun mit euch allen - solange die Tickets reichen - singen & feiern. Damit wir besser planen können, gehen 90% der Tickets in den Vorverkauf. Mitglieder können schon 14 Tage vor dem freien Verkauf ihre Tickets sichern & kaufen.

Selbstverständlich brauchen wir an so einem tollen Abend viele helfende Hände. Und deshalb würden wir uns sehr freuen, wenn wir zum Aufbau bzw. Abbau Helfer/Helferinnen hätten.



## DETAILS zum WIRTSHAUSSINGEN

Eintritt 5 Euro / Ticketvorverkauf

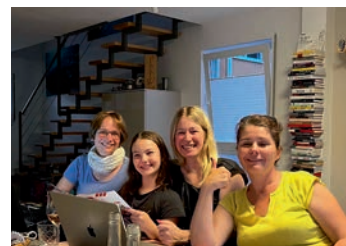
Frisch gezapftes Bier  
Kleine Cocktail-Bar  
Vesper-Wurst-Käse-Platte  
Brezeln  
frisches Bauernbrot  
Wildschwein-Gulasch  
Gänsechmalz  
gesalzene Butter



Weitere Infos zum Event in Kürze auf [www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de)!

# Am 21.10.23 beim TVH. Jetzt Tickets sichern!

# Redaktions- Team



Sabine Class  
Abt. Fitness



Daniela Fleischer  
Abt. Tennis



Petra  
Vitzdamm  
Abt. Fitness



Ralf Schütten  
TVH-Verwaltung



Nicole Fricke  
TVH-Verwaltung



Yvonne Brisbois-Schütten  
TVH-Verwaltung

Ines Bartnick  
Abt. Jiu Jitsu



## IMPRESSUM:

Angaben gemäß § 5 TMG

Turnverein Hochstetten 1904 e.V.  
Am Nebenbruch 5  
76351 Linkenheim-Hochstetten  
Vereinsregister: VR 100374  
Registergericht: Amtsgericht Mannheim

## Vertreten durch:

Ralf Schütten, Vorstand

Kontakt

Telefon: +49 (07247) 946 45 0

Telefax: +49 (07247) 946 45 0

E-Mail: [ralf.schuetten@tv-hochstetten.de](mailto:ralf.schuetten@tv-hochstetten.de)

Auflage:

3.000 Stück



Umsatzsteuer-ID:

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer  
gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz:  
34002/05326

## Chefredaktion:

Ines Bartnick, Ralf Schütten, Yvonne  
Brisbois-Schütten



Wir haben wieder gezeichnet.

Unsere Leitlinien, nach denen die Vorstandsschaft arbeitet, haben wir mal in Form einer Zeichnung hier oben für euch sichtbar gemacht.



## Einladung & Feiertag

Auch hier haben wir versucht, euch ein kleines Lächeln ins Gesicht zu zaubern.





# 2023 - Auf was wir stolz sind & wo wir besser werden wollen ...



Wir haben mit Markus Grimm einen neuen Finanzvorstand gefunden.



Wir konnten so viele Mitglieder gewinnen wie schon viele Jahre nicht mehr.



Neue Abteilung ins Leben gerufen. Einen Radiowettbewerb gewonnen. Oft mit einem Bericht in der bnn vertreten.. Tolle Stimmung bei unserer Maibaumparty!



Feriencamp muss für 2024 früher beworben werden und preislich angepasst werden.



Gemeinschaft der Senioren hat nicht so geklappt, wie wir uns das vorgestellt hatten.

**Scheine für Vereine**  
20 000€ für die Vereine der Region

**WIR SIND DABEI!**

Ruft für uns an, wenn wir genannt werden:  
Montag bis Freitag zwischen 7 und 8 Uhr - Jeder Anruf zählt!

die **neue**  
welle

Preview 1/2023 zur ÖMV am 31.03.23

**hit-**  
**Magazin**

**2023**  
Kleine Begleitung zum Abend





# Turnverein Hochstetten 1904 e.V.

## Aufnahmeantrag / Beitrittserklärung (bitte leserlich ausfüllen!)



Hiermit beantrage ich für nachstehend aufgeführte Person die Mitgliedschaft als

- Einzelperson                       Ehepaar                       Ehepartner eines Mitglieds  
 Kinder bis 14 Jahre                       Jugendlicher 14-18 Jahre

Alle nachfolgend aufgeführten Daten sind für die Bearbeitung des Antrags komplett zu befüllen.

- Frau                       Herr

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Geb.datum \_\_\_\_\_

PLZ+Ort \_\_\_\_\_ Telefon/Mobil \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Eintrittsdatum \_\_\_\_\_

Beruf (optionale Angabe) \_\_\_\_\_

Folgende Familienmitglieder sind bereits Mitglied im TVH (optionale Angabe):

\_\_\_\_\_  
(Name, Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Name, Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Name, Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Name, Vorname)

Bitte kreuzen Sie an in welcher/n Abteilung/en Sie Mitglied werden möchten. Falls Sie nur den Hauptverein ankreuzen, bedeutet dies eine passive Mitgliedschaft.

<input type="checkbox"/> 0 Hauptverein	<input type="checkbox"/> 1 Handball	<input type="checkbox"/> 2 Volleyball	<input type="checkbox"/> 3 Tennis
<input type="checkbox"/> 6 Turnen	<input type="checkbox"/> 9 Fitness & Gesundheit	<input type="checkbox"/> 13 Jiu Jitsu	<input type="checkbox"/> 14 Boxen

Ich bin in folgender/n Übungsstunde/n bzw. folgendem/n Training/s aktiv:

\_\_\_\_\_  
(Name Übungsstunde/Training)

\_\_\_\_\_  
(Name Übungsleiter/in)

### SEPA - Lastschrift - Mandat für den Beitragseinzug

(=Voraussetzung für eine Mitgliedschaft / Mandatsreferenz wird die Mitgliedsnummer)

Hiermit ermächtige ich den TV Hochstetten 1904 e.V. widerruflich, den für mich bzw. für meine beitragspflichtigen Familienangehörigen jährlich fälligen Mitgliedsbeitrag **zum 15. April<sup>1</sup>** von nachfolgendem Konto mittels Lastschrift einzuziehen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04TVH00001020143).

Name Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

IBAN DE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(vollständige Unterschrift des Kontoinhabers oder des Bevollmächtigten)

<sup>1</sup> Abweichender Beitragseinzug für unterjährig eingetretene Mitglieder zum 10. Dezember des Eintrittsjahres



# Datenschutzerklärung TV-Hochstetten 1904 e. V.



Name \_\_\_\_\_

Zur Erfüllung des Vertrages wird von Vereinsseite:

- der Name des Mitglieds (m/w),
- der Name des / der Erziehungsberechtigte(n) (m/w) eines minderjährigen Mitglieds (m/w)
- die Anschrift des Mitglieds (m/w),
- die E-Mail-Adresse und Telefondaten
- die Bankdaten (IBAN & BIC) inkl. SEPA-Mandat gespeichert (Art. 6 Abs. 1 b) DSGVO).

Diese Daten werden auch elektronisch verarbeitet und vor dem Zugriff Dritter geschützt. Nach der Beendigung der Mitgliedschaft werden diese Daten, sofern keine anderen Gesetze dagegensprechen, gelöscht.

Des Weiteren werden sportspezifische Daten (z.B. Wettkampfergebnisse, Mannschaftszugehörigkeiten, Graduierungen, Ehrungen) erfasst, verarbeitet und gespeichert. Diese Daten werden nach Beendigung der Mitgliedschaft aus archivarischen Zwecken nur bei ausdrücklichem schriftlichem Widerruf gelöscht.

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten – auch elektronisch – an den entsprechenden Verband meiner Abteilung weitergeleitet werden. Diese Daten werden dafür genutzt Verbandsaktivitäten zu planen und ermöglichen statistische Auswertungen.

Die Daten werden durch den Verarbeiter vor dem Zugriff Dritter geschützt und nur zu dem oben angeführten Zwecken benutzt.

Der Verein kommuniziert über die auf dem Mitgliedsantrag angegebene Email-Adresse/Telefon. Die Kommunikation des Vereins per Email erfolgt über eine gesicherte Verbindung.

## **Ergänzende Datenschutzvereinbarung (i. S. d. Art. 6 Abs. 1 a) DSGVO)**

Die folgenden ergänzende(n) Vereinbarung(en) können jederzeit *schriftlich* mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Art. 7 Abs. 3 DSGVO). Werden diese ergänzende(n) Vereinbarung(en) von vornherein nicht akzeptiert oder später widerrufen, so hat dies keine Benachteiligungen zur Folge.

Unter Umständen ist bei Nichterteilen der Erlaubnis die Teilnahme an bestimmten Aktivitäten (z. B. Wettkämpfen) nicht möglich.

**Ich bin damit einverstanden, dass folgende Daten von mir veröffentlicht werden dürfen**, sofern sich diese auf meine Aktivitäten im Verein oder in den entsprechenden, der jeweiligen Abteilung zugeordneten Verbänden beziehen.

In **Printmedien** (Rheinschau, BNN, HIT (Vereinszeitschrift) etc.)

Fotos	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Name	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

Auf der **Homepage** des TVH und des Fachverbandes der Abteilung

Fotos	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Name	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

In **sozialen Medien** (z. B. Facebook, Instagram)

Fotos	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
Name	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich die Erklärung verstanden habe und willige der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift  
(bei minderjährigen Mitgliedern Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)





**Wir suchen Verstärkung!**

**kaufmännische\*n Mitarbeiter\*in (w/m/d)**

**für unsere Kundendienstabteilung**

**Bei uns ist jeder Mitarbeiter ein wichtiger Teil des Teams.**

Miteinander entwickeln wir nachhaltige Lösungen, setzen uns für die Umwelt ein und sorgen bei unseren Kunden für eine spürbar bessere Wohn- oder Arbeitsqualität.

Die Arbeit für unterschiedliche Zielgruppen beschert uns spannende und facettenreiche Projekte.

Durch unsere Zusammenarbeit mit Top-Herstellern haben wir ideale Montage- und Installationsmöglichkeiten sowie gutes Werkzeug. Als erfolgreiches Fachhandwerksunternehmen aus der Region können wir Ihnen eine Position mit tollen Aussichten anbieten.

**Das sind deine Aufgaben**

- Du bist der erste Kontakt für unsere Kunden per Telefon und E-Mail
- Du stimmst die Service- und Wartungseinsätze mit unseren Kunden ab
- Du erledigst einfache organisatorische Aufgaben
- Du bist mitverantwortlich für die Einsatzplanung der Servicetechniker
- Du bekommst technische Unterstützung durch unsere Meister\*innen.

**Du bringst mit**

- Ein organisatorisches Geschick
- Behältst stets einen kühlen Kopf
- Stehst Kunden und Kollegen immer freundlich gegenüber
- Bist vorzugsweise ausgebildet im Umgang mit Kunden oder hast sogar Erfahrung in der Sanitär- und Heizungsbranche
- Beherrschst sicher gängige EDV-Programme wie MS Outlook

**Das erwartet dich**

- Vollzeit-Arbeitsstelle in einer zukunftssicheren Branche
- Pünktliche und leistungsorientierte Bezahlung
- Urlaubsgeld und Leistungsprämien
- Klimatisierte Arbeitsräume
- Angenehmes Arbeitsklima in einem Team mit flachen Hierarchien
- Weiterbildungsmöglichkeiten

**Wir freuen uns über deine Bewerbung.**

Schicke uns deine Unterlagen an [info@peterknobloch.de](mailto:info@peterknobloch.de) oder rufe uns an unter **0721 663 66 0**





WIR BRINGEN FARBE INS SPIEL

Komm zu uns !



# MEIN VEREIN

Turnverein Hochstetten 1904 e.V.

Am Nebenbruch 5 in 76351 Linkenheim-Hochstetten

Tel. 07247 946450

Mobil. 0151 53800720

E-Mail: [Sekretariat@tv-hochstetten.de](mailto:Sekretariat@tv-hochstetten.de)

[www.tv-hochstetten.de](http://www.tv-hochstetten.de)

Kundenmeinungen  
der letzten 12 Monate

**VON KUNDEN  
EMPFOHLEN  
2023**

Mehr Infos ⓘ

✓ **Proven** Expert