

Turn- und Sportbund 1847 Ravensburg e.V.

Sportangebot

2021



Vereinsführung



1. Vorsitzender
Dr. Thomas Prüss
Bagnatostraße 27
88213 Ravensburg
Tel. 0751. 652 480



2. Vorsitzende
Klara Mikolitsch
Uhlandstraße 35
88285 Bodnegg
Tel. 07520. 23 40



**Beisitzerin,
Datenschutzbeauftragte**
Patricia Wendt
Bergerstraße 1
88212 Ravensburg
Tel. 0751. 15 915



Jugendvertreterin
Tanja Beck
Thumbstraße 7
88250 Weingarten
Tel. 0751. 958 95 94

Zugeordnete Abteilungen

American Football, Basketball,
Faustball, Fußball, Handball,
Judo, Ju-Jitsu, Leichtathletik,
Rugby, Ski, Triathlon, Volleyball

Badminton, Fechten, JuSS, KiSS,
Kurse, Ringen, Seniorensport,
Tanzsport, Tennis, Tischtennis
Turnen, Trampolin



Kostenloses Schnuppertraining in allen Abteilungen möglich.
Änderungen vorbehalten!

Turn- und Sportbund 1847 Ravensburg e.V.



Geschäftsstelle A.Beck / A.Kienzle
Brühlstraße 31
88212 Ravensburg
Sportzentrum Ravensburg

Tel. 0751. 222 47
Fax 0751. 222 37
Email post@tsb-ravensburg.de
Internet www.TSB-Ravensburg.de

Öffnungszeiten der TSB-Geschäftsstelle

Montag - Mittwoch 8.00 - 11.00 Uhr
Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Bankkonten

Kreissparkasse Ravensburg | DE92 6505 0110 0048 0106 12 | BIC SOLADES1RVB
Volksbank Ravensburg | DE44 6309 0100 0301 3070 08 | BIC ULMVDE66

Vereinsbeiträge seit 01.01.2020

Kinder bis 13 Jahre	42,00 € / Jahr
Jugendliche 14 - 17 Jahre	60,00 € / Jahr
Erwachsene ab 18 Jahre	120,00 € / Jahr
Ehepartner / Lebenspartner	60,00 € / Jahr
Passive	35,00 € / Jahr
Familienbeitrag (Kinder bis 21 Jahre)	190,00 € / Jahr

Personen von 18 - 26 Jahre, die noch in die Schule gehen, in der Berufsausbildung stehen, bei der Bundeswehr sind, Zivildienst leisten oder studieren, bezahlen während diesen Zeiten den Jugendbeitrag von 60,00 €. Voraussetzung ist jedoch, dass der Verein entsprechend unterrichtet wird. (schriftlicher Nachweis)

Die Abteilungen American Football, Baseball, Basketball, Cheerleader, Fechten, Fußball, Handball, Inline-Hockey, Judo, Jujutsu, JuSS, Kindersportschule, Ski, Tanzen und Volleyball erheben außerdem noch einen Abteilungsbeitrag, bei der Geschäftsstelle oder den Abteilungen zu erfragen.

Die Vereinsbeiträge und die Abteilungsbeiträge werden **Anfang Februar** eingezogen.

Kündigungen der Mitgliedschaft, nur jeweils zum Jahresende möglich, sind schriftlich bis spätestens 31.12. bei der Geschäftsstelle einzureichen. (Posteingangsstempel)

Wir bieten in 23 Abteilungen folgende Sportarten an:

Aerobic, American Football, Badminton, Baseball, Basketball, Faustball, Fechten, Fußball, Gerätturnen, Handball, Jazzgymnastik, Judo, Jujutsu, Leichtathletik, Ringen, Rugby, Snowboard, Tanzsport, Tischtennis, Triathlon, Turnen, Volleyball.

Kindersportschule KiSS
Jugendsportschule JuSS

Infos zu unserem umfangreichen Kurs- und Gesundheits-Sportangebot erfragen Sie bitte auf der Geschäftsstelle.

Mitgliederstand 1. Januar 2020 = 3.659

Abteilungsbeiträge (jährlich)

American Football

62 € Erwachsene | 36 € Jugendliche bis 18. Jahre /
Erwachsene mit Bescheinigung (bis einschließlich 26 Jahre)
Cheerleading 20 € für alle Mitglieder

Baseball

50 € Erwachsene | 30 € Schüler und Studenten

Basketball

25 € für alle Mitglieder

Fechten

90 € Erwachsene | 75 € Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre
120 € Familienbeitrag

Fußball

50 € Männer | 72 € Frauen

Gerätturnen

120 € Kinder und Jugendliche | 80 € Geschwisterkinder

Handball

40 € Erwachsene | 20 € Kinder und Jugendliche
60 € Familienbeitrag

Inline Hockey

35 € alle Mitglieder

Judo

15 € Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ehepartner (monatlich)
25 € Familienbeitrag (monatlich) | 20 € Passive (jährlich)

Ju-Jutsu

78 € Erwachsene | 39 € Kinder, Schüler, Studenten, Zivis
(bis einschließlich 26 Jahre + Nachweis)
100 € Familienbeitrag | 15 € Anmeldegebühr (einmalig)

Ski

6 € Erwachsene | 3 € Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre

Tanzen

76 € Erwachsene | 48 € Kinder bis 14 Jahre
55 € Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Azubis
(bis einschließlich 26 Jahre + Nachweis)
38 € Geschwister, 3. Familienmitglied

Trampolin

20 € Kinder | 10 € Geschwisterkind

Volleyball

35 € Erwachsene | 25 € Kinder und Jugendliche |
45 € Familienbeitrag

Kindersportschule aktiv

direkt bei Jochen Kucera zu erfragen, Tel. 0751. 524 00

JUSS

direkt bei Rolf Wilhelm zu erfragen, Tel. 0751. 531 67

Die Abteilungsbeiträge werden zusätzlich zum Hauptvereinsbeitrag erhoben! Die Vereinsbeiträge und die Abteilungsbeiträge werden Anfang Februar eingezogen. Stand 01/2021

Übungsstätten in Ravensburg

Kuppelnausporthalle, Schützenstraße
Sporthalle bei den Gymnasien kl., Elisabethenstraße
Sporthalle bei den Gymnasien gr., Elisabethenstraße
TSB Dojo, Brühlstraße 31
TSB Gymnastikraum, Brühlstraße 31
TSB Sportplatz „Schwarzwäldle“, Schlierer Straße
TSB Stadion Sportzentrum, Brühlstraße 31
TSB Turnhalle Sportzentrum, Brühlstraße 31
Turnhalle Berufsschulzentrum, St. Martinusstraße, Burach
Turnhalle KBZO, St. Martinusstraße, Burach
Turnhalle Klösterle, Olgastraße
Turnhalle Martinusschule, St. Martinusstraße, Burach
Turnhalle Neuwiesen, Ziegelstraße
Turnhalle St. Christina, St. Christina
Turnhalle St. Konrad (Grund- und Hauptschule), St. Martinusstraße, Burach
Turnhalle St. Konrad (Gymnasium), St. Martinusstraße, Burach
Turnhalle Welfen-Gymnasium, Reichlestraße
Turnhalle Weststadt, Höllwaldstraße

Übungsstätte in Baienfurt

Turnhalle Grund- und Hauptschule,
Ravensburger Straße

Übungsstätte in Oberzell

Gymnastikhalle GHS, Oberzell Schulstraße

TSB Gaststätte „Halbzeit“

Brühlstr. 31, 88212 Ravensburg
Tel. 0751. 214 38

Inhaltsverzeichnis

Aerobic / Fitness	6
American otball	6
Cheerleader	6
Badminton	7
Baseball	7
Basketball	7
Faustball	8
Fechten	8
Fußball	9
Handball	10
Inklusiver Sport	11
Jazzgymnastik / Dance	11
Judo	11
Ju-Jutsu	12
JuSS: Jugendsportschule	5
Kindersportschule aktiv	4
Leichtathletik	13
Walking-Treff	14
Ringens	14
Rugby	14
Ski-Abteilung	15
Sportabzeichen	15
Tanzsport	16
Tischtennis	17
Trampolin	17
Triathlon	17
Turnen	18
Eltern und Kind, Erlebnisturnen für Kinder, Gerätturnen, Frauengymnastik, Gymnastik-Mixed, Seniorengymnastik	
Volleyball	20
Sport auf Rezept	21
Koronarsport, Lungensport, Rehasport, Orthopädie, ONKO-Walking für Krebspatienten, Sport nach Krebs	
Wirbelsäulengymnastik	22
Kurzinformation Ski- und Ferienheim	23
Tabelle Sportabzeichen	24

Die Kindersportschule im TSB Ravensburg



Die Kindersportschule des TSB Ravensburg bietet Kindern im Alter von 4 bis 11 Jahren eine allgemeine sportartübergreifende Grundlagenausbildung an. Unter dem Motto: Sport-Spiel-Spaß und Gesundheit steht eine ganzheitliche Bewegungserziehung im Vordergrund. Die Kinder (max. 2 Jahrgänge) treffen sich zweimal wöchentlich. Sie werden in kleinen Gruppen von ausgebildeten Sportlehrkräften unterrichtet. Zusätzlich beinhaltet das Programm der Kindersportschule die „Minis“ für 3- bis 4-jährige. Sie dient als Bindeglied zwischen dem Eltern-Kind-Turnen und der Kindersportschule ab 4/5-jährige. In dieser Gruppe werden die Kinder spielerisch einmal pro Woche an das gemeinsame Sporttreiben herangeführt.

4 Neben dem reichhaltigen Sportangebot hat die Kindersportschule auch zahlreiche außerunterrichtliche Aktivitäten im Programm: Anfängerschwimmkurs, Sportcamp und Sportfreizeit in den Sommerferien, Skiausfahrt,...

Die Sportstunden der Kindersportschule finden in folgenden Sportstätten statt: Sporthalle Neuwiesenschule, Sporthalle Kuppelnauschule.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Leiter der Kindersportschule:

Diplomsportpädagoge
Jochen Kucera

Tel. 0751. 524 00
Email info@kindersportschule-weingarten.de

Die Jugendsportschule im TSB Ravensburg



Die Jugendsportschule ist die Kooperation des TSB Ravensburg und des TV Weingarten, als eine gemeinsame Abteilung entwickelt worden. Sie baut inhaltlich auf der Kindersportschule auf. Das Angebot richtet sich dementsprechend an Schüler und Jugendliche im Alter von 10 bis 20 Jahren, die ein vielseitig orientiertes Sportangebot wünschen, ohne Wettkampfverpflichtung.

Die Jugendlichen sind in folgende Altersklassen eingeteilt:

AK I 10-11 Jahre; AK II 12-13 Jahre; AK III 14-15 Jahre; AK IV 16-20 Jahre

Stundenplan 2019/2020

Montag

16.00 - 17.30	Promenaden-Halle	Weingarten	AK I
17.30 - 19.00	Promenaden-Halle	Weingarten	AK II
19.00 - 21.00	Kraftraum	Weingarten	AK III

Dienstag

17.00 - 18.30	neue Talschul-Halle	Weingarten	AK III
18.30 - 20.00	neue Talschul-Halle	Weingarten	AK IV

Mittwoch

16.00 - 17.30	Promenaden-Halle	Weingarten	AK I
17.30 - 19.00	Promenaden-Halle	Weingarten	AK II
19.00 - 20.30	Kraftraum	Weingarten	AK IV

Donnerstag

17.00 - 18.30	neue Talschul-Halle	Weingarten	AK III
18.30 - 20.00	neue Talschul-Halle	Weingarten	AK IV

Freitag

14.15 - 15.45	neue Talschul-Halle	Weingarten	AK II + AK III
---------------	---------------------	------------	----------------

Nähere Informationen erhalten Sie beim Leiter der JuSS:

Rolf Wilhelm Dipl. Päd.

Tel. 0751. 531 67

Email leitung@juss.de

American Football



Abteilungsleiter Frank Kienzle office@ravensburgrazorbacks.de
Im Brühl 19 www.ravensburgrazorbacks.de
88361 Altshausen www.facebook.com/ravensburgrazorbacks
Tel. 07584. 923 331

Herren 1+2 Oliver Billstein oliver.billstein@ravensburg-razorbacks.de
Thomas Miller thomas.miller@ravensburg-razorbacks.de

**Jugend
Flag** Marvin Kästle marvin.kaestle@ravensburg-razorbacks.de
Robin Dannhauer robin.dannhauer@ravensburg-razorbacks.de

Sommertraining (Mitte Februar - November)

Mo 18.00 - 20.00*	TSB Kunstrasenplatz Jugend (Tackle)	M. Kästle
Mi 17.00 - 19.00	TSB-Kunstrasenplatz Flag Football (9-15 Jahre)	R. Dannhauer
Mi 18.00 - 20.00*	TSB-Kunstrasenplatz Jugend (15-19 Jahre)	M. Kästle
Fr 16.30 - 18.00	TSB-Kunstrasenplatz Flag Football (9-15 Jahre)	R. Dannhauer
Fr 18.00 - 20.00*	TSB-Kunstrasenplatz Jugend (15-19 Jahre)	M. Kästle
Mi + Fr 20.00 - 22.00	TSB-Kunstrasenplatz Herrenmannschaft	O. Billstein

Wintertraining (November - Mitte Februar)

Mo 18.00 - 20.00	TH Spohn Gymnasium Jugend (Tackle)	M. Kästle
Mi 17.00 - 19.00	TSB-Kunstrasenplatz Flag Football (9-15 Jahre)	R. Dannhauer
Fr 16.30 - 18.00	TSB-Kunstrasenplatz Flag Football (9-15 Jahre)	R. Dannhauer
Do 20.30 - 22.00	TH Weststadt, Höllwaldstr. 14 2. Mannschaft	T. Miller

*Diese Zeiten sind auch für das Jugend Wintertraining gültig!

Cheerleader

Anfragen an: cheers@ravensburg-razorbacks.de

Ab 16 Jahre „Flying Stars“

Mi 17.30 - 18.30 und So 17.00 - 19.00 TSB Turnhalle Sportzentrum Jenny Milkereit

11-15 Jahre „Blue Stars“

Mo* 17.00 - 19.00 und Fr 17.30 - 19.30 TH St. Christina Amanda Reich

5-10 Jahre „Starlights“

Do 17.30 - 19.00 TH Weststadt Michele Petuker

*Nur im Sommer

Badminton



Abteilungsleiterin Barbara Schmid
Obere Burach Straße 19
88212 Ravensburg
Tel. 0751. 33283

Jeweils Sporthalle bei den Gymnasien gr.

Mo 19.00 - 21.45	9 Spielfelder Freizeitsport / Mannschaften	Ch. Balicki / St. Merk
Do 19.00 - 21.45	6 Spielfelder Freizeitsport / Mannschaften	Ch. Balicki

Baseball



Abteilungsleiter Mirko Wengrzik, mirko.wengrzik@gmail.com
Stellvertretende Abteilungsleiterin Leona Dietrich, ld.leo.13.ld@gmail.com

Trainingszeiten 1. Mannschaft

Mo 20.15	Spohnturnhalle, Nikolausstraße 10
Di 18.45	TSB Ravensburg (März bis Oktober)

Trainingszeiten Jugendtraining

Di 17.00	Spohnturnhalle, Nikolausstraße 10
Fr 16.30	TSB Ravensburg (März bis Oktober)

Basketball



Abteilungsleiter
Rainer Andris
rainerandris@gmx.de
Tel. 0751. 456 21

Ansprechpartner
Suse Hoffmann
Kofeld 22
88285 Bodnegg
Tel. 07520. 12 19

Training

Mo 17.00 - 19.00	Turnhalle Weststadt	U 16	F. Singler
Mo 17.00 - 19.00	Turnhalle Weststadt	U 18	J. Specking
Mo 17.00 - 19.00	Turnhalle Weststadt	weiblich Jugend	S. Hoffmann
Mi 20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Herren 1	N. Kirsch
Mi 20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Herren 2	R. Andris
Mi 20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Damen/U 19	S. Hoffmann

Fortsetzung Basketball

Do	17.30 - 19.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	U 12 und jünger U 14 m/w	S. Baumgärtner A. Spataro
Fr	17.00 - 18.30	Halle b.d. Gymnasien gr.	weibliche Jugend	S.Hoffmann
Fr	18.30 - 20.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	U 16 - U 18	F. Signler, J.Specking
Fr	20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Herren 1	N. Kirschr
Fr	20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Herren 2	R. Andris
Fr	20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Damen	S. Hoffmann

Trainingszeiten Winter

Fr	17.15 - 18.30	Halle b.d. Gymnasien kl.	weibliche Jugend	S. Hoffmann
Fr	18.30 - 20.00	Halle b.d. Gymnasien kl.	U 16	F. Singler
Fr	18.30 - 20.00	Halle b.d. Gymnasien kl.	U 18	J. Specking

Faustball



Ansprechpartner Hugo Siessegger
Linzgaustraße 25
88212 Ravensburg
Tel. 0751. 21182

8

Sommertraining

Sa ab 15.45 Uhr Sportplatz „Schwarzwäldle“ Herren aktiv und Jedermann H. Siessegger

Wintertraining

Sa 15.45 - 18.00 TH Gymnasien Herren aktiv und Jedermann H. Siessegger

Fechten



Abteilungsleiterin Patricia Wendt
Bergerstraße 1
88212 Ravensburg
Tel. 0751. 560 83 30

Training

Mi	17.30 - 19.00	TH Kuppelnu	Jugend/Anfänger	A. Gossenberger / Ch. Fach
Mi	19.00 - 21.00	TH Kuppelnu	Jugend/Aktive	Ch. Fach
Fr	17.30 - 19.45	TH Kuppelnu	Jugend/Aktive	A. Gossenberger / Ch. Fach

jeweils männlich und weiblich

Fussball



Ressortleiter
Männer / Jungen Thomas Hübner
Email th-tg@t-online.de

Jugendleiter Massimo Carè
Email jugendleitung@fussball.tsb-ravensburg.de

Herren I	Di / Do	19.00 - 21.00	E. Ozan, W. Botschkarew
Herren II	Di / Fr	19.00 - 21.00	V. Nidens, A. Sima, Ch. Sima
Torspielertraining	Di	17.30 - 19.00	U. Obert
D1-Junioren (08)	Mo/ Mi	17.30 - 19.00	D. Vranjes
D2+3-Junioren (09)	Di / Do	17.15 - 18.30	J. Straub, Ch. Schulte
E1-Junioren (10)	Di / Do	17.15 - 18.30	M. Antunovic
E2-Junioren (10/11)	Di / Do	17.15 - 18.30	S. Kinzelmann
E3-Junioren (11)	Di / Do	17.15 - 18.30	P. Angerhofer
F1+2-Junioren (12/13/14)	Mi / Fr	17.30 - 19.00	A. Michejlis

Die Trainingseinheiten finden auf den Plätzen des TSB Ravensburg im Sportzentrum statt (Rasen/Kunstrasen).

9

Ressortleiterin Frauen / Mädchen: Caroline Bin-Herzog, carobinherzog@gmail.com
Sportliche Leitung Frauenfußball: Caroline Bin-Herzog, carobinherzog@gmail.com
Koordinator Mädchenfußball: Jochen Schelenz, Handy: 0152. 345 533 52, j.schelenz@t-online.de

Frauen Mi 19.00 - 20.30
 Fr 18.30 - 20.00

Juniorinnen Mo 17.30 - 19.00
 Mi 17.30 - 19.00

Die Trainingseinheiten finden auf den Plätzen des TSB Ravensburg im Sportzentrum statt (Rasen/Kunstrasen).

Die Trainingszeiten im Winter werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Weitere Informationen unter: www.tsbvfrauenfussball.de

Handball



Abteilungsleiter

Uli Wald, Tel. 0751. 352 51 36, abteilungsleiter@ravensburg-rams.de

Jugendleitung

Levente Farkas, Mobil 0160. 560 33 37, jugendleiter@ravensburg-rams.de

Training

Di	16.30 - 17.30	St. Konrad	Minis	Jugendleitung
Di	17.15 - 18.45	TH Kuppelnu	E1 & E2 gemischt	Jugendleitung
Do	17.15 - 18.45	TH Kuppelnu	E1 gemischt	Jugendleitung
Do	17.00 - 18.30	TSB Bewegungshalle	E2 gemischt	Jugendleitung
Mo	17.15 - 18.45	TH Kuppelnu	D männlich	Jugendleitung
Mi	18.30 - 20.00	St. Konrad	D männlich	Jugendleitung
Di	18.45 - 20.15	TH Kuppelnu	D weiblich	Jugendleitung
Do	17.15 - 18.45	TH Kuppelnu	D weiblich	Jugendleitung
Mo	18.45 - 20.15	TH Kuppelnu	C männlich	Jugendleitung
Do	18.45 - 20.15	TH Kuppelnu	C männlich	Jugendleitung
Di	18.45 - 20.15	TH Kuppelnu	C weiblich	Jugendleitung
Do	18.45 - 20.15	TH Kuppelnu	C weiblich	Jugendleitung
Di	20.15 - 21.45	TH Kuppelnu	B männlich	Jugendleitung
Do	20.15 - 21.45	TH Kuppelnu	B männlich	Jugendleitung
Mo	20.15 - 21.45	TH Kuppelnu	B weiblich	Jugendleitung
Di	20.00 - 21.45	Berufschulzentrum Burach	A männlich	Jugendleitung
Do	20.15 - 21.45	TH Kuppelnu	A männlich	Jugendleitung
Mo	20.15 - 21.45	TH Kuppelnu	A weiblich	Jugendleitung
Di	20.00 - 21.45	Berufschulzentrum Burach	Herren 1 & 2	Abteilungsleiter
Fr	19.45 - 21.30	TH Kuppelnu	Herren 1 & 2	Abteilungsleiter
Di	20.15 - 22.00	TH Kuppelnu	Damen 1 & 2	Abteilungsleiter
Fr	19.30 - 21.30	St. Konrad	Damen 1	Abteilungsleiter
Do	20.00 - 21.30	St. Konrad	Senioren Damen + Herren	Abteilungsleiter

Altersangaben

Bis 04.2021: Minis < 11; E-Jugend: Jg.10/11; D-Jugend: Jg.08/09; C-Jugend: Jg.06/07; B-Jugend: Jg.04/05; A-Jugend: Jahrg.02/03

Ab 05.2021: Minis < Jg.12; E-Jugend: Jg.11/12; D-Jugend: Jg.09/10; C-Jugend: Jg.07/08; B-Jugend: Jg.05/06 /A-Jugend: Jg.03/04

Weitere Informationen auf www.ravensburg-rams.de

Inklusiver Sport

Ansprechpartner TSB Geschäftsstelle
Tel. 0751. 222 47

Mo 17.30 - 19.00 Bewegungshalle Frauen und Männer ab 14j.
Fr 16.00 - 17.30 Turnhalle Neuwiesen Frauen und Männer ab 16j.

R. Firdich
S. Wusthorn

Jazzgymnastik / Dance



Leiterin Daniela Steeb
Charmorweg 19
88250 Weingarten
Tel. 0751. 530 17

Training

Do 20.00 - 21.15 TH Welfengymnasium Jazzgymnastik/Tanz

D. Steeb

Judo



Abteilungsleiter Gerolf Müller
Am Schlittenberg 9
88370 Ebenweiler
Tel. 07584. 911 20

Training

Mo 17.15 - 18.30
18.30 - 20.00
20.00 - 22.00

U 10 - U 12
U 12 - U 15
Wettkampftraining
U18 / Aktive

Michael Müller / Christian Ließ
Michael Müller / Christian Ließ
Uli Rothenhäusler

Di 16.15 - 17.15
17.15 - 18.30

Anfängerkurs ab 6j.
U 8 und U 10

Manuel Müller / Sunny Petrovic
Manuel Müller / Sunny Petrovic

Mi 15.00 - 16.00
16.15 - 17.15
17.15 - 18.30
18.30 - 20.00
20.00 - 22.00

Bärenjudo I ab 4j.
Bärenjudo II ab 6j.
U 10 - U 12
U 12 - U 15
Wettkampftraining
U18 / Aktive

Sabine Schneider / Inken Wolf
Sabine Schneider / Melanie Nicolau
Michael Müller / Christian Ließ
Michael Müller / Christian Ließ
Uli Rothenhäusler

Do	17.15 - 18.30	U 8 und U 10	Dagmar Müller / Arne Böhm
Fr.	15.00 - 16.00	Gürtelprüfung	Uli Rothenhäusler
	16.30 - 18.30	Bezirkstraining	Uli Rothenhäusler
	18.30 - 20.00	Freizeitjudo Erwachsene	Uli Hörl

Kurse für Anfänger

Die Judoabteilung bietet mehrere Anfängerguppen für Kinder ab 6 Jahren an, für die ganz Kleinen (ab 4 Jahre) gibt es zusätzlich das Bärenjudo. In beiden Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Informationen unter www.judo-ravenburg.de

Ju-Jutsu



Ansprechpartner Patrick Lange
 Tel. 0751. 977 855 35
 Email Ju-Jutsu-Ravensburg@gmx.net

Kindertraining

Di 18.30-19.30	TSB Dojo	Einsteiger	S. Fischer
Di 18.30-20.00	TSB Dojo	Fortgeschrittene	P. Lange
Do 18.30-19.30	TSB Dojo	Einsteiger	E. Korman
Do 18.30-19.30	TSB Dojo	Fortgeschrittene	P. Lange

Jugend-/ Erwachsenenentraining

Di 19.30 - 21.15	TSB Dojo	Einsteiger u. Fortgeschrittene	P. Lange
Di 21.15 - 21.45	TSB Dojo	freies Training	P. Lange
Do 19.30 - 21.15	TSB Dojo	Einsteiger u. Fortgeschrittene	P. Lange
Do 21.00 - 21.45	TSB Dojo	freies Training	P. Lange
Fr 20.00 - 21.30	TSB Dojo	Einsteiger	C. Hippler
Fr 21.30 - 22.00	TSB Dojo	freies Training	C. Hippler

Nach Absprache

So 10.00 - 12.00	TSB Dojo	Einsteiger u. Fortgeschrittene	P. Lange
------------------	----------	--------------------------------	----------

Interessierte können jederzeit zum Probetraining vorbeikommen.

Leichtathletik (Mitglied der LG Welfen)



**Abteilungsleiter
Jugend und Aktiventraining**

Tobias Aberle
Hagenbach 3
88213 Ravensburg, Tel. 0751. 556 644
Email tobias.aberle@mail.de

Ansprechpartnerin für das Kinder- und Schülertraining

Karin Hiller, Ebertstraße 15, 88214 Ravensburg
Tel. 0751. 958 67 67, Email karin-hilli@web.de

Ansprechpartner für das Langstreckentraining

Alfred Berner, Tettnanger Straße 237, 88214 Ravensburg
Tel. 0751. 642 95, Email alfredbrenner@gmail.com

Ansprechpartner für das Seniorentaining

Werner Bucher, Alte Bachgasse 11, 88339 Bad Waldsee
Tel. 07524. 498 04, Email werner-bucher@web.de

Ansprechpartner Walking

Ulrike Hänssler, Leinerweg 8, 88214 Ravensburg
Tel. 0751. 142 24

Schüler (Dienstag ganztätig; Freitag im Winter: jeweils Gymnasiumsporthalle gr. Freitag im Sommer: TSB Stadion)

Di 17.30 - 19.00	Schüler 7-14 Jahre	Karin Hiller / Anja Regedzinski /
Fr 17.00 - 18.30	Schüler 6-14 Jahre	Karin Hiller / Anja Regedzinski / Sylvia Blank

Jugend/Aktive (Sommer: TSB Stadion; Winter: Gymnasiumsporthalle gr.)

Di 19.00 - 21.00	Jugend ab 14 Jahre Aktive ab 18 Jahre	Tobias Aberle / Andreas Hund
Fr 18.30 - 20.00	Jugend ab 14 Jahre Aktive ab 18 Jahre	Karin Hiller

Läufergruppen (TSB Stadion)

Di 18.15 - 19.45	Aktive alle Altersklassen	Alfred Berner
Mi 18.30 - 19.45	Hobby	Stefan Müller
Do 18.00-19.00	Walking	Ulrike Hänssler

Seniorengruppe (Sporthalle TSB Stadion)

Mi 20.00 - 21.30	Sporthalle/Sportzentrum ab ca. 30 Jahren	Werner Bucher
------------------	---	---------------

Walking Treff



Leiterin Ulrike Hänssler
Leinerweg 8
88214 Ravensburg
Tel. 0751. 142 24

Do 18.00 - 19.00

TSB Stadion

Ulrike Hänssler

Ringen



Vorstand Markus Bohmeier
Gartenstraße 36
88250 Weingarten
Tel. 0751. 561 660
Handy 0171. 231 02 15
markus.bohmeier@bohmeier-gmbh.de

Ehrenvorstand Otto Bausch
Wilder Hammer 1
88212 Ravensburg
Tel. 0751. 363 22 26

Baienfurt, Alte Turnhalle

Mo 18.00 - 19.30

Di 17.30 - 19.00

Di 19.00 - 20.30

Do 17.30 - 19.00

Do 19.00 - 20.30

Fr 17.30 - 19.00

Talentfördergruppe

Jugend ab 6 Jahre

Aktive

Jugend ab 6 Jahre

Aktive

Talentfördergruppe

Frank Rothweiler

R. Bolduan, F. Rothweiler

Dariusz Jelen

R. Bolduan, F. Rothweiler

Dariusz Jelen

Frank Rothweiler

Vogt, Sirgensteinhalle

Mi 18.00 - 19.30

Fr 18.00 - 19.30

Fr 20.00 - 22.00

Jugend

Jugend

Erwachsene

H. Hirschbühler

H. Hirschbühler

Gerd Ibele

Ebenweiler, Dorfgemeinschaftshaus

Fr 18.00 - 19.30

Bambini ab 6 Jahre

Roland Bolduan, Rene Zirn

Rugby



Abteilungsleiter Manuel Merath Tel. 0157. 822 036 03
Email manuelmerath@yahoo.de
Ansprechpartner Nico Pueta
nicopueta@hotmail.com

Training

Do 19.30 - 21.30

TSB Kunstrasen/Rasenfeld 2 (Herren)

M. Merath /N. Pueta

www.facebook.com/ravensrugby

Ski-Abteilung



Abteilungsleiter Armin Mutschler
Brandenburger Straße 20
88250 Weingarten
Tel. 0751. 569 640

Ski- und Ferienheim

(Andelsbuch-Bersbuch 220, Bregenzerwald)

Auskünfte über Belegungen und Reservierungen des Ski- und Ferienheimes erteilt Frau Becker, morgens von 09.00-11.00 Uhr, unter Telefon 0751. 569 640 oder
Internet: www.tsb-ravensburg.de

Sportabzeichen (Training und Abnahme)

Leiterin Edeltraud Ehmer
Kalter Knebel 26
88212 Ravensburg
Telefon 0751. 244 48

Abnahme: Nach telefonischer Absprache

Leichtathletik, TSB Stadion
Schwimmen, Freibad Weingarten (durch zuständigen Bademeister)
Radfahren, Treffpunkt Staig, Fußgängerampel: nach Rücksprache oder Veröffentlichung in der SZ

Tanzsport



Abteilungsleiter

Hans Georg Buchwald
Altdorfstraße 9
88255 Baienfurt
Tel. 0751. 461 13
Email hgbuchwald@gmx.de

Stellvert. Abteilungsleiter

Herbert Nilles
Breslauerstraße 8
88212 Ravensburg
Tel. 0751. 159 58
Email tsb-tanzsport@web.de

Di 19.00 - 20.00	TH St. Christina	Paartanzen (Hobbygruppe) Standard/Latein	Herbert u. Gabi Nilles
Di 20.00 - 21.00	TH St. Christina	Paartanzen (Hobbygruppe) Standard/Latein	Herbert u. Gabi Nilles
Mi 19.00 - 20.00	TH St. Christina	Paartanzen (Hobbygruppe) Standard/Latein	Martin u. Tessy Korbély
Mi 20.00 - 21.00	TH St. Christina	Paartanzen (Hobbygruppe) Standard/Latein	Martin u. Tessy Korbély
Do 19.45 - 20.45	TH Gymnasium (Gymnastiksaal)	Modern Dance Erwachsene	Antje Grieb
So 18.00 - 19.30	TH Neuwiesen	Freies Training für alle Paartanzgruppen	

Tischtennis



Abteilungsleiter	Eugen Steigmiller Königsbergerstrasse 22 88212 Ravensburg	Tel. 0751/33269 Eugen.Steigmiller @web.de
Jugendleiter	Werner Dengler Galgenhalde 36 88213 Ravensburg	Tel. 0751. 964 27 Email WG.dengler@web.de

Training

Mi 19.30 - 22.00	TH Neuwiesen	Aktive (Damen/Herren)	N. Sauter / T. Duffke
Do 18.30 - 20.00	TH Neuwiesen	Jugend/Schüler	W. Dengler / K. Löhle
Do 20.00 - 22.00	TH Neuwiesen	Aktive u. Hobbyspieler	W. Dengler

Trampolin



Abteilungsleiterin	Stefanie Frei Tel. 0160. 787 35 30 trampolin-rv@web.de
---------------------------	--

Training

Di 18.00 - 20.00	TH Weststadt	Reich, Stauber, Rothach – alle Altersklassen
Mi 15.30 - 17.00	TH Weststadt	Reich, Frei – nur Wettkampfgruppe
Fr 18.00 - 21.00	TH Weststadt	Reich, Stauber, Rothach, Frei – alle Altersklassen

17

Triathlon



Abteilungsleiter	Aytun Narcin St.-Rochus-Weg 5 88213 Ravensburg Tel. 07546. 1839
-------------------------	--

Training

Di 18.00 - 19.00	TSB Stadion	Lauftraining	A. Narcin
------------------	-------------	--------------	-----------

Schwimmtraining (bitte telefonische Rücksprache bei Jürgen Porsch, Telefon 0751. 97229)

Mo 20.00 - 22.00
Do 20.00 - 22.00

Turnen



Abteilungsleiterin Jutta Laslo
Tel. 07542. 512 37
juttalaslo@web.de

1. Eltern und Kind

Di 16.15 - 17.00	TH Weststadt (2-4 Jahre)	I. Wolf
Mi 16.30 - 17.30	TH Kuppelnau (2-4 Jahre)	Ph. Riebler
Fr 16.00 - 17.00	TH Gymnasium kl. (2-4 Jahre)	N. Heine
Mi 15.30 - 17.30	TH Weststadt (1,5-4 Jahre)	N. Heine
Fr 16.00 - 17.00	TH Gymnasium kl. (2-4 Jahre)	N. Heine

2. Erlebnisturnen für Kinder

Di 16.15 - 17.00	TH Weststadt	Kinder 4-6 Jahre	H. Arndt / A. Arndt
Di 17.15 - 18.00	TH Weststadt	Kinder 6-8 Jahre	H. Arndt / A. Arndt
Mi 15.50 - 16.50	TH Weststadt	Kinder ab 1,5 Jahre	N. Heine
Mi 16.30 - 17.30	TH Kuppelnau	Kinder 4-6 Jahre	B. Müller
Mi 17.30 - 18.45	TH Kuppelnau	Kinder 6-8 Jahre	B. Müller

3. Gerätturnen, weiblich

Ansprechpartner:	Minis:	Antje Steiner, Tel. 0751. 791 41 11
Wettkampfbereich	E-Jugend:	Birgit Biehler, Tel. 0751. 958 621 72
	D-Jugend:	Nicola Winterkorn, Tel. 0751. 352 71 73
	C-Jugend:	Rebecca Grünholz, Tel. 0157. 857 877 77
	Ligateam:	Antje Steiner / Gerda Blaha-Best / Tatjana Schmid

Minis und E-Jugend	Mo 16.00 - 18.00	Oberzell Sporthalle
	Fr 14.00 - 16.00	Oberzell Sporthalle

D- und C-Jugend	Mo 16.00 - 18.00	Oberzell Sporthalle
	Mi 16.00 - 18.30	TH Neuwiesen
	Fr 14.00 - 16.00	Oberzell Sporthalle

Ligateam	Sommertraining	
	Mo 17.30 - 20.00	Oberzell Sporthalle
	Di 17.30 - 20.00	Oberzell Sporthalle
	Mi 17.00 - 19.00	TH Welfengymnasium
	Fr 17.00 - 20.00	TH Welfengymnasium

	Wintertraining	
	Di 17.00 - 19.00	Bewegungshalle Rechenwies
	Mi 17.00 - 19.00	TH Welfengymnasium
	Fr 17.00 - 20.00	TH Welfengymnasium

4. Frauengymnastik

Mo 19.00 - 20.30	Sporthalle Sportzentrum (Sommer TSB-Stadion)	E. Ehmer
Di 19.00 - 20.00	TH Weststadt (Gymn. Frauen ab 50 J.)	M. Raisch
Di 20.00 - 21.30	TH Weststadt (Volleyball ab 50 J.) mit Vorkenntnissen	R. Labidi
Di 20.00 - 21.00	TH Weststadt	E. Breitwieser
Di 18.30 - 19.30	TH Neuwiesen (Gymn. Frauen ab 60 J.)	B. Jans
Mi 19.00 - 20.00	TH Welfengymnasium (Gymn. Frauen v. 50 - 75 J.)	E. Breitwieser

5. Gymnastik-Mixed

Mo 20.00 - 21.30	TH St. Konrad (GHS) (Ballsport)	Misch-Masch Gruppe	T. König
Di 18.30 - 20.00	TH Weststadt (Volleyball)	Just for Fun	K. Huber
Di 19.00 - 20.00	Sporthalle Sportzentrum	Fitness-/Skigymn.	M. Hainick
Di 20.00 - 21.00	Sporthalle Sportzentrum	Fitness-/Skigymn.	M. Hainick
Mi 17.00 - 18.30	Gymnastiksaal Gymnasium	Sie und Er	E. Ehmer
Mi 18.30 - 20.00	Sporthalle Sportzentrum	Fit for Fun	L. Kreschel

6. Seniorengymnastik

Mo 09.30 - 10.30	TSB Dojo	Frauen u. Männer	I. Buck
Do 18.30 - 19.30	Sporthalle Sportzentrum	Funktionsgymnastik	M. Krumm
Do 19.30 - 21.45	Sporthalle Sportzentrum	Männer u. Frauen	R. Labidi
Fr 17.00 - 18.00	Sporthalle Sportzentrum	Männer	K. Muschel
Fr 18.00 - 19.00	Sporthalle Sportzentrum	Männer	B. Wald

Volleyball



Abteilungsleiter Jessica Schlegel
Kelterweg 32
88214 Ravensburg
jessi.schlegel@outlook.de

Aktive

Herren 1 Trainer: Tobias Metzger / Sebastian Dürre
Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr Weststadturnhalle
Donnerstag 20.30 - 22.00 Uhr Sporthalle bei den Gymnasien

Damen 1 Trainerin: Jessica Kapp / Doru Philihaci
Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr Sporthalle bei den Gymnasien
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr Sporthalle bei den Gymnasien

Jugend

U20 m Trainer: Jürgen Winterkorn
Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr Weststadturnhalle
Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr Sporthalle bei den Gymnasien

20

U12/14 m/w Trainerin: Jessica Kapp
Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr Weststadturnhalle
Freitag 17.00 - 18.30 Uhr Turnhalle Neuwiesenschule (im zweiwöchigen Wechsel)

U16/U17 w Trainerin: Julia Schiffler / Carina Büchle
Montag 18.30 - 20.00 Uhr Turnhalle Neuwiesenschule
Freitag 17.00 - 18.30 Uhr Turnhalle Neuwiesenschule (im zweiwöchigen Wechsel)

Seniorinnen/Hobby

Hobbygruppe Trainer: Harald Hiller
Montag 20.30 - 22.00 Uhr Turnhalle im TSB-Sportzentrum
Donnerstag 20.00 - 22.00 Uhr Turnhalle bei den Gymnasien

Freizeitgruppe Trainer: Philip Mayer
Freitag 20.30 - 22.00 Uhr Turnhalle im TSB-Sportzentrum

Sport auf Rezept

Koronarsport

Abteilungsleiterin Karin Bellrich-Bluhm
Panoramastraße 75
88255 Baienfurt
Tel. 0751. 468 90

Di 18.00 - 19.30 Turnhalle Klösterle K. Bellrich-Bluhm / B. Löffler / A. Matzenmüller

Mi 17.45 - 18.45 Turnhalle Klösterle K. Bellrich-Bluhm / I. Stumper / A. Matzenmüller

Mi 18.45 - 20.00 Turnhalle Klösterle K. Bellrich-Bluhm / I. Stumper / A. Matzenmüller

Alle Stunden unter ärztlicher Aufsicht; Kursbeiträge sind in den Übungsstunden oder der Geschäftsstelle zu erfragen. Verordnungen von der BFA, LVA oder von einer Krankenkasse genehmigte Rezepte bitte in die Übungsstunden mitbringen.

Lungensport

Ansprechpartner Karin Zanutta
Tel. 0173. 370 72 38

Di 14.00 - 15.00 TH Gymnasium (Gymnastiksaal) Karin Zanutta

Do 14.00 - 15.00 TSB Gymnastikraum / TSB Dojo Karin Zanutta

Do 15.30 - 16.30 TSB Gymnastikraum / TSB Dojo Karin Zanutta

Kursbeiträge sind in den Übungsstunden oder der Geschäftsstelle zu erfragen. Verordnungen vom Arzt bzw. von einer Krankenkasse genehmigte Rezepte bitte in die Übungsstunden mitbringen.

Rehasport Orthopädie

Ansprechpartner Iris Buck Tel. 0751. 180 95 85

Di 09.30 - 10.30 Sporthalle Sportzentrum Rücken, Hüft- und Kniebeschwerden,
künstliche Gelenke, Arthrose

Kursbeiträge sind in den Übungsstunden oder der Geschäftsstelle zu erfragen. Verordnungen vom Arzt bzw. von einer Krankenkasse genehmigte Rezepte bitte in die Übungsstunden mitbringen.

Sport nach Krebs

Leiterin Ulrike Hänssler
Leinerweg 8
88214 Ravensburg
Tel. 0751. 142 24

Do 9.10 - 10.10 TSB Dojo / Turnhalle im Sportzentrum Ulrike Hänssler

Kursbeiträge sind in den Übungsstunden oder der Geschäftsstelle zu erfragen. Verordnungen vom Arzt bzw. von einer Krankenkasse genehmigte Rezepte bitte in die Übungsstunden mitbringen.

ONKO-Walking für Krebspatienten

Leiterin Ulrike Hänssler
Leinerweg 8
88214 Ravensburg
Tel. 0751. 142 24

Termine Wenden Sie sich bitte direkt an Ulrike Hänssler

22

Kooperationen mit Schwerpunktpraxis für Tumortherapie Dr. Nonnenbroich, PD Dr. Decker, Ärztehaus beim Elisabethenkrankenhaus

Wirbelsäulengymnastik + aktive Rückenschule

Funktionstraining für Wirbelsäulengeschädigte und Rheumakranke

Leiterinnen Edeltraud Ehmer
Mirjam Lorch-Thiel
Laura Stadler

Mo 09.00 - 10.00	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Edeltraud Ehmer
Mo 10.00 - 11.00	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Edeltraud Ehmer
Mo 17.00 - 18.00	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Mirjam Lorch-Thiel
Mo 19.00 - 20.00	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Laura Stadler
Di 09.00 - 10.00	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Edeltraud Ehmer
Di 10.00 - 11.00	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Edeltraud Ehmer
Di 17.15 - 18.15	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Edeltraud Ehmer
Di 18.15 - 19.15	Turnhalle Gymnasium (Gymnastiksaal)	Edeltraud Ehmer

Kursbeiträge sind in den Übungsstunden oder der Geschäftsstelle zu erfragen.

Kurzinformation

Ski- und Ferienheim (Bregenzer Wald)

Die Ski-Abteilung des TSB Ravensburg e.V. freut sich, den Wintersport- und Wanderfreunden des Vereins einen Aufenthalt in einem gemütlichen und sauberen Ski- und Ferienheim anbieten zu können.

Dieses Ski- und Ferienheim befindet sich mitten im herrlichen Bregenzer Wald, und zwar in

Andelsbuch - Ortsteil Bersbuch

Folgende Räumlichkeiten bietet das Haus:

Erdgeschoss	Küche, Wohnstube, Aufenthaltsraum, 1 Schlafzimmer, Waschraum mit Dusche und Toilette, große Scheune mit Tischtennisplatte
Obergeschoss	2 Schlafräume und Toilette
Dachgeschoss	Matratzenlager

Das Heim kann mit ca. 25 Personen belegt werden.

Das Haus ist für Selbstversorger eingerichtet und hat fließend kaltes und warmes Wasser.

Als ehemaliges Bauernhaus im typischen „Wälder-Stil“ lädt es geradezu ein, dort erholsame, wie auch zünftige Tage zu verbringen.

Das Heim liegt mitten im bekannten Skigebiet des Bregenzer Waldes mit seinen zahlreichen Möglichkeiten für alpines und nordisches Skifahren.

Außerhalb der Skisaison eignet sich der Standort des Hauses für Wanderungen und Touren in die herrliche Voralberger Bergwelt.

Buchung über Frau Becker
morgens von 09.00 - 11.00 unter Tel. 0751. 569 640

Anfahrt Egg-Andelsbuch-Bersbuch
Am Ortsende Bersbuch biegt man in eine schmale Straße scharf links ab.
Das Haus liegt dann auf der rechten Seite und ist mit dem TSB-Wappen gekennzeichnet.



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54								
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold						
Übung																															
3.000 m Lauf (in Min.)		20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:20	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10						
10 km Lauf (in Min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00						
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		69:30	66:00	62:00	66:00	63:00	59:30	67:00	63:00	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00						
Schwimmen (in Min.)		800 m																													
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	38:00	31:00	11:30						
20 km Radfahren (in Min.)		57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30						
Medizinball (2 kg, in m)		7:50	8:00	8:75	7:50	8:00	8:75	7:00	7:75	8:50	7:50	8:50	6:50	7:25	8:25	5:25	5:25	6:75	8:25	4:75	6:00	8:00	4:25	6:00	7:75						
Kugelstoßen (in m)		4 kg																													
		6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:25	6:75	7:25	6:00	6:50	7:00	5:50	6:00	6:50	5:25	5:75	6:25	5:25	6:00	7:00						
Steinstoßen (in m)		5 kg																													
		10:65	11:25	11:85	10:80	11:40	12:00	10:10	10:70	11:35	9:50	10:15	10:70	9:00	9:50	10:20	8:60	9:20	9:85	8:30	8:95	9:70	9:80	10:60	11:40						
Standweitsprung (in m)		1:65	1:85	2:05	1:60	1:80	2:00	1:50	1:70	1:95	1:35	1:60	1:85	1:25	1:50	1:80	1:15	1:40	1:65	1:10	1:35	1:60	1:00	1:30	1:55						
Gerätturnen		Reck												Boden																	
Laufen (in Sek.)		100 m																													
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5						
25 m Schwimmen (in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0						
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5						
Gerätturnen		Sprung												Sprung																	
Hochsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05						
Weitsprung (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40						
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00						
Saispringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt + Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30						
Gerätturnen		Boden												Boden						Boden						Ringe					

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landesportverbände mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																									
3.000 m Lauf (in Min.)		25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
10 km Lauf (in Min.)		100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		80:00	73:00	66:00	82:00	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
Schwimmen (in Min.)		400 m																							
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	20:15	16:20	12:50	20:25	16:40	13:05	20:45	16:35	14:45	20:55	16:55	13:20
20 km Radfahren (in Min.)		71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
Medizinball (2 kg, in m)		4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
Kugelstoßen (in m)		3 kg																							
		5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
Steinstoßen (in m)		9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
Standweitsprung (in m)		0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Gerätturnen		Barren												Boden											
Laufen (in Sek.)		50 m																							
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
25 m Schwimmen (in Sek.)		31,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
Gerätturnen		Sprung												Sprung											
Hochsprung (in m)		0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
Weitsprung (in m)		2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
Schleuderball (1 kg, in m)		15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
Saispringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt					
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gerätturnen		Ringe						Reck						Schwebebalken											



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Übung																										
3.000 m Lauf (in Min.)		1750	1550	1350	1720	1520	1320	1740	1540	1340	1830	1630	1430	1950	1720	1500	2100	1830	1550	2210	1930	1630	2320	2020	1720	
10 km Lauf (in Min.)		6320	5720	5120	6230	5630	5000	6600	5920	5200	6940	6110	5450	7410	6530	5650	7850	6930	6010	8340	7310	6330	8820	7640	6530	
75 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		5830	5430	5030	5700	5300	4900	5830	5430	5030	6230	5700	5100	6500	5830	5330	6600	6030	5400	6830	6230	5500	7100	6400	5730	
Schwimmen (in Min.)		800 m																								
		2235	1950	1700	2210	1930	1625	2310	2000	1700	2545	2130	1800	2850	2400	1915	3225	2625	2025	3430	2750	2040	3725	3020	2045	
20 km Radfahren (in Min.)		4700	4230	3830	4630	4200	3730	5000	4430	3900	5330	4700	4030	5800	5000	4130	6300	5200	4330	6600	5500	4500	6830	5700	4630	
Medizinball (2 kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	
Kugelstoßen (in m)		6 kg												7,26 kg												
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	
Steinstoßen (in m)		10 kg												15 kg												
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	
Standweitsprung (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00	
Gerätturnen		Reck												Boden												
														Reck												
Laufen (in Sek.)		100 m																								
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2	
25 m Schwimmen (in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0	
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	
Gerätturnen		Sprung												Sprung												
														Sprung												
Hochsprung (in m)		1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	
Weitsprung (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	
Schleuderball (1 kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50	
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												
														Laufschrift – Jogging-Step ohne Zwischensprung												
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
Gerätturnen		Boden												Boden												
														Boden												
														Ringe												

Jeder* kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle LandesSportabzeichen mit ihren Vereinen und die Sportartler geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																									
3.000 m Lauf (in Min.)		2350	2050	1750	2430	2130	1830	2500	2200	1900	2520	2220	1920	2600	2300	2000	2630	2330	2030	2710	2410	2130	2950	2650	2350
10 km Lauf (in Min.)		9130	7940	6740	9440	8240	7040	9800	8600	7400	10210	9010	7810	10520	9320	8120	11310	10110	8910	12010	10810	9610	12740	11540	10340
75 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		7300	6500	5900	7545	6730	6030	7810	6930	6200	8130	7200	6500	8610	7545	6730	9130	7945	7200	9600	8415	7530	10245	8920	8000
Schwimmen (in Min.)		400 m																							
		1750	1435	1120	1810	1445	1125	1825	1505	1130	1825	1515	1135	1925	1605	1300	930	750	610	930	810	625	945	810	645
20 km Radfahren (in Min.)		7030	5830	4730	7130	6000	4800	7230	6030	4830	7330	6130	4930	7430	6300	5130	7600	6430	5300	7730	6630	5530	7900	6800	5800
Medizinball (2 kg, in m)		6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
Kugelstoßen (in m)		6 kg												4 kg											
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
Steinstoßen (in m)		10 kg												5 kg											
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
Standweitsprung (in m)		1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,10	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Gerätturnen		Barren												Boden											
														Boden											
Laufen (in Sek.)		50 m																							
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	16,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
25 m Schwimmen (in Sek.)		49,0	37,0	27,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Gerätturnen		Sprung												Sprung											
														Sprung											
Hochsprung (in m)		1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
Weitsprung (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
														Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gerätturnen		Ringe												Reck											
														Schwebebalken											

Jetzt auch mit

sky SPORT HD



halbzeit

restaurant. sportsbar. kegelbahn. feierlichkeiten.



Fussball live

Alle Spiele live auf drei Bildschirmen

Gutes Essen

Schwäbische Gerichte, Pizza, uvm.

Feiern bei uns

Egal, ob privat oder geschäftlich.
Wir richten Ihr Fest bei uns aus.

Öffnungszeiten

Di - So 17:00 - 23:00 Uhr
und bei allen Heimspielen

Reservierung

Tel. 0751. 214 38

