Turn- und Sportbund 1847 Ravensburg e.V.

Sportangebot 2022

175 1847-2022 JAHRE

Vereinsführung

1. Vorsitzender
Dr. Thomas Prüss

Zugeordnete Abteilungen

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

2. Vorsitzende
Klara Mikolitsch

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

Beisitzerin, Datenschutzbeauftragte
Patricia Wendt

Jugendvertreterin
Tanja Beck

Kostenloses Schnuppertraining in allen Abteilungen möglich.
Änderungen vorbehalten!

Turn- und Sportbund 1847 Ravensburg e.V.

Geschäftsstelle A.Beck / A.Kienzle Tel. 0751. 222 47
Sportzentrum A.Wittaßek / A.Matzenmüller
Ravensburg Brühlstrasse 31 Email post@tsb-ravensburg.de
88212 Ravensburg 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 Geschäftstelle 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.

KINDERSPORTSCHULEaktiv
Jugendsportschule JuSS

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

Mitgliederstand 1. Dezember 2021 = 3.312

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
Street Workout Park, Brühlstrasse 36

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 Football 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
Ringen 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

SCHUSSENTAL KINDER SPORT SCHULE aktiv

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.

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 Im Brühl 19 88361 Altshausen Tel. 07584. 923 331	office@ravensburgrazorbacks.de www.ravensburgrazorbacks.de www.facebook.com/ravensburgrazorbacks
Herren 1+2	Oliver Billstein Thomas Miller	oliver.billstein@ravensburg-razorbacks.de thomas.miller@ravensburg-razorbacks.de
Jugend **Flag**	Marvin Kästle Robin Dannhauer	marvin.kaestle@ravensburg-razorbacks.de 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	St. Merk / N. N.
Do 19.00 - 21.45	6 Spielfelder Freizeitsport / Mannschaften	N. N.

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
Stavros Simeonidis
Stavros.s@web.de
Tel. 0151. 615 668 02

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

Training

Mo 17.00 - 19.00	Turnhalle Weststadt	U 16	M. Suzic
Mo 17.00 - 19.00	Turnhalle Weststadt	U 18	S. Hoffmann
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	D. Fischer
Mi 20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Damen/U 19	S. Hoffmann

Do	17.30 - 19.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	U 12 und jünger	S. Hoffmann
			U 14 m/w	A. Kineth
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	S. Hoffmann, M. Suzic
Fr	20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Herren 1	N. Kirsch
Fr	20.00 - 22.00	Halle b.d. Gymnasien gr.	Herren 2	D. Fischer
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	M. Suzic
Fr	18.30 - 20.00	Halle b.d. Gymnasien kl.	U 18	S. Hoffmann

Faustball

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

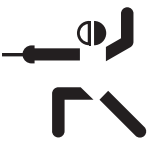
Sommertraining

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

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.tsbrvfrauenfussball.d e

Handball

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

Training

Di	16.30 - 17.30	St. Konrad	Minis	Abteilungsleiter
Di	17.15 - 18.45	TH Kuppelnau	E gemischt	Abteilungsleiter
Do	17.15 - 18.45	TH Kuppelnau	E gemischt	Abteilungsleiter
Do	17.00 - 18.30	TSB Bewegungshalle	E gemischt	Abteilungsleiter
Mo	17.15 - 18.45	TH Kuppelnau	D männlich	Abteilungsleiter
Fr	17.00 - 18.30	St. Konrad / Real/Gymn.	D männlich	Abteilungsleiter
Di	18.45 - 20.15	TH Kuppelnau	D weiblich	Abteilungsleiter
Do	17.15 - 18.45	TH Kuppelnau	D weiblich	Abteilungsleiter
Mo	18.45 - 20.15	TH Kuppelnau	C männlich	Abteilungsleiter
Do	18.45 - 20.15	TH Kuppelnau	C männlich	Abteilungsleiter
Di	18.45 - 20.15	TH Kuppelnau	C weiblich	Abteilungsleiter
Do	18.45 - 20.15	TH Kuppelnau	C weiblich	Abteilungsleiter
Mo	20.15 - 21.45	TH Kuppelnau	B männlich	Abteilungsleiter
Do	20.15 - 21.45	TH Kuppelnau	B männlich	Abteilungsleiter
Mo	20.15 - 21.45	TH Kuppelnau	B weiblich	Abteilungsleiter
Di	20.00 - 21.45	Berufschulzentrum Burach	A männlich	Abteilungsleiter
Mo	20.15 - 21.45	TH Kuppelnau	A weiblich	Abteilungsleiter
Di	20.00 - 21.45	Berufschulzentrum Burach	Herren + A männlich	Abteilungsleiter
Fr	19.45 - 21.30	TH Kuppelnau	Herren	Abteilungsleiter
Di	20.15 - 22.00	TH Kuppelnau	Damen	Abteilungsleiter
Do	20.15 - 22.00	TH Kuppelnau	Damen	Abteilungsleiter
Do	20.00 - 21.30	St. Konrad	Senioren Damen + Herren	Abteilungsleiter

Altersangaben

Bis 04.2022: Minis < 12;E-Jugend:Jg.11/12;D-Jugend:Jg.09/10;C-Jugend:Jg.07/08; B-Jugend:Jg.05/06;A-Jugend:Jahrg.03/04

Ab 05.2022: Minis < Jg.13; E-Jugend: Jg.12/13;D-Jugend: Jg.10/11;C-Jugend: Jg.08/09; B-Jugend: Jg.06/07 /A-Jugend: Jg.04/05

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.	R. Frirdich
Fr	16.00 - 17.30	Turnhalle Neuwiesen	Frauen und Männer ab 16J.	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 - 18.15	U 10 - U 12	Michael Müller / Christian Ließ
	18.30 - 19.45	U 12 - U 15	Michael Müller / Christian Ließ
	20.00 - 22.00	Wettkampftraining U18 / Aktive	Uli Rothenhäusler
Di	16.00 - 17.00	Anfängerkurs ab 6 J.	Manuel Müller / Sunny Petrovic
	17.15 - 18.15	U 8 und U 10	Manuel Müller / Sunny Petrovic
Mi	14.45 - 15.45	Bärenjudo I ab 4 J.	Sabine Schneider / Inken Wolf
	16.00 - 17.00	Bärenjudo II ab 4 J.	Sabine Schneider / Melanie Nicolaus
	17.15 - 18.15	U 10 - U 12	Michael Müller / Christian Ließ
	18.30 - 19.45	U 12 - U 15	Michael Müller / Christian Ließ
	20.00 - 22.00	Wettkampftraining U18 / Aktive	Uli Rothenhäusler

Do	17.15 - 18.15	U 8 und U 10	Dagmar Müller / Arne Böhm
Fr.	15.00 - 16.00	Gürtelprüfung	Uli Rothenhäusler
	16.30 - 18.15	Bezirkstraining	Uli Rothenhäusler
	18.30 - 19.45	Freizeitjudo Erwachsene	Uli Hörl

Kurse für Anfänger
Die Judoabteilung bietet mehrere Anfängergruppen 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-/ Erwachsenentraining

Di 19.45 - 21.15	TSB Dojo	Einsteiger u. Fortgeschrittene	P. Lange
Di 21.15 - 21.45	TSB Dojo	freies Training	P. Lange
Do 19.45 - 21.15	TSB Dojo	Einsteiger u. Fortgeschrittene	P. Lange
Do 21.15 - 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. 0162. 409 58 85
Email tobias.aberle@mail.de

Ansprechpartnerin für das Kinder-, Schüler-, Jugend- und Aktiventraining
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 Seniorentraining
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 ganzjährig; 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	Karin Hiller / Tobias Aberle
Fr 18.30 - 20.00	Jugend ab 14 Jahre Aktive ab 18 Jahre	Karin Hiller

Läuferguppen (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	Talentfördergruppe	Frank Rothweiler
Di 17.30 - 19.00	Jugend ab 6 Jahre	R. Bolduan, F. Rothweiler
Di 19.00 - 20.30	Aktive	Dariusz Jelen
Do 17.30 - 19.00	Jugend ab 6 Jahre	R. Bolduan, F. Rothweiler
Do 19.00 - 20.30	Aktive	Dariusz Jelen
Fr 17.30 - 19.00	Talentfördergruppe	Frank Rothweiler

Vogt, Sirgensteinhalle

Mi 18.00 - 19.30	Jugend	H. Hirschbühler
Fr 18.00 - 19.30	Jugend	H. Hirschbühler
Fr 20.00 - 22.00	Erwachsene	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 - 21.00	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 Tel. 0751/33269
88212 Ravensburg Eugen.Steigmiller @web.de

Jugendleiter Werner Dengler
Galgenhalde 36 Tel. 0751. 964 27
88213 Ravensburg 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
Mi - Fr 17.00 - 21.00	TH Weststadt	

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
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
Do 08.30 – 09.30	Th Weststadt	„kleine Bewegungsforscher“ 12 - 24 Monate	N. Heine

3. Gerätturnen, weiblich

Ansprechpartner:	Minis:	Mila / Lea / Antje Steiner, Tel. 0152. 543 594 00
Wettkampfbereich	E-Jugend:	Birgit Biehler, Tel. 0751. 958 621 72
	D-Jugend:	Antje Steiner, Tel. 0152. 543 594 00
	C-Jugend:	Emma Witschard / Rebecca Grünholz
	Ligateam:	Antje Steiner / Gerda Blaha-Best / Tatjana Schmid
Minis und E-Jugend	Mo 16.00 - 18.00	Oberzell Sporthalle
	Fr 14.00 - 16.00	Oberzel 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
	Do 18.30 - 20.00	TH Welfengymnasium
	Fr 17.00 - 20.00	TH Welfengymnasium

4. Wettkampf, männlich

Ansprechpartner:	Wettkampf, männlich	Jutta Lasslo, Tel. 07542. 512 37
	Hobbygruppe (ab 8 Jahren)	Claudia Horne, Tel. 0176. 231 514 19
Di 17.00 - 19.00	Sporthalle Sportzentrum	Hobbygruppe gemischt
Di 17.00 - 19.00	Sporthalle Sportzentrum	Jungs ab 6 Jahre
Do 15.45 - 17.30	Sporthalle TH Weststadt	Jungs ab 6-11 Jahre
Sommertraining		
Do 18.30 - 20.00	TH Welfengymnasium	Jungs ab 11 Jahre
Wintertraining		
Di 19.30 - 21.00	TH Neuwiesen	Jungs ab 11 Jahre
Do 17.30 - 19.00	TH Gymnasium	Jungs ab 11 Jahre

5. Frauengymnastik

Mo 19.00 - 20.30	Sporthalle Sportzentrum (Sommer TSB-Stadion)	E. Ehmer
Di 18.30 - 19.30	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

6. Gymnastik-Mixed

Mo 20.00 - 21.30	TH St. Konrad (GHS) (Ballsport)	Misch-Masch Gruppe	T. König
Di 18.30 - 19.30	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 17.15 - 18.30	Gymnastiksaal Gymnasium	Sie und Er	E. Ehmer
Mi 18.30 - 20.00	Sporthalle Sportzentrum	Fit for Fun	L. Kreschel

7. 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

8. Calisthenics – Körpergewichtstraining (ab 16 Jahren)

Ansprechpartner:	Erik Bardanischek	Tel. 0151. 563 699 47
Sommertraining		
Di 19.30 - 21.00	Street Workout Park	
Do 17.30 - 19.00	Street Workout Park	
Wintertraining		
Di 19.30 - 21.00	Sporthalle Neuwiesenschule	
Do 17.30 - 19.00	Sporthalle Gymnasium	

Volleyball

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

Aktive

Herren 1	Trainer: Jann Haber	
Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Weststadturnhalle
Donnerstag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle bei den Gymnasien
Damen 1	Trainerin: Jessica Schlegel / Lena Jacob	
Dienstag	19.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle bei den Gymnasien
Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle bei den Gymnasien

Jugend

U20 m	Trainer: Jan Kurzweg	
Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Weststadturnhalle
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle bei den Gymnasien
U12/14 m/w	Trainerin: Hannah Riessens	
Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Weststadtturnhalle
Freitag	17.00 - 18.30 Uhr	Turnhalle Neuwiesenschule (im zweiwöchigen Wechsel)
U16/U17 w	Trainerin: Julia Schiffler	
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	TSB Gymnastikraum / TSB Dojo	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. 561 509 18, Handy: 0157. 741 126 01

Mo 08.30 - 09.30	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

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.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	♀ ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	**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	23:50	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	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	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																					400 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	18:00	15:00	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
KRAFT	**Medizinball** (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																					3 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																					3 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						Reck						Barren		
SCHNELLIGKEIT	**Laufen** (in Sek.)	100 m															50 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						Sprung						Sprung		
KOORDINATION	**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
	Seilspringen	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 Landessportbünde 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		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	**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	82:30	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															200 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	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
	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
KRAFT	**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												2 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)	3 kg																							
		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						Boden						Boden								
SCHNELLIGKEIT	**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.)	51,5	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			Boden												Sprung								
KOORDINATION	**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
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		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														

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

	♂ ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	**3.000 m Lauf** (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m																					400 m		
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
KRAFT	**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																		6 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																		10 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
	Geräturnen	Reck									Boden						Reck						Barren		
SCHNELLIGKEIT	**Laufen** (in Sek.)	100 m															50 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
	Geräturnen	Sprung									Sprung						Sprung						Sprung		
KOORDINATION	**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						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
	Geräturnen	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 Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter 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		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	**3.000 m Lauf** (in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m															200 m								
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
KRAFT	**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			5 kg						4 kg						3 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	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Geräturnen	Barren			Boden						Boden						Boden								
SCHNELLIGKEIT	**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	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	49,0	37,0	25,0	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
	Geräturnen	Sprung			Boden						Sprung														
KOORDINATION	**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 Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Geräturnen	Ringe			Reck						Schwebebalken														

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

TSB 1847 RAVENSBURG