



Perfect the Process
Amerianc Footballer gehen in
ihr zweites Jahr mit US-Coach Gray Levy

TURNPASS FÜR KINDER Die Indianer sind am 12. März in der Gymnastikhalle unterwegs
IHRE STIMME IST WICHTIG FT-Sportlerinnen stehen zur Wahl zur Sportlerin und zur Mannschaft des Jahres 2022
KURSE & COACHINGS AB APRIL Fit in den Sommer **SPORT UND SCHWANGERSCHAFT** Was ist möglich

Freiburger
Wochenbericht

PURE LESEFREUDE!



FOTO: FELIX GROTELOH

freiburger-wochenbericht.de



Willkommen...

98% Stammkunden

100% Leidenschaft

volksbank-freiburg.de



Sportlicher Erfolg

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank
Freiburg eG

HUB
ERG
REI
WES
CHM
ID.

MICHAEL SCHMID
Steuerberater

DANIEL MEYBRUNN
Diplom-Volkswirt, Steuerberater

EGBERT GREIWE
Steuerberater, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Steuerrecht -2017

KLAUS F. HUBER
Steuerberater -2014

Lindenmattenstraße 44
79117 Freiburg i. Br.

Tel.+ 49 (0) 761.6 11 60-30

Fax + 49 (0) 761.6 11 60-59

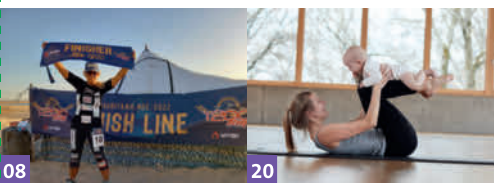
info@huber-greiwe-schmid.de

www.huber-greiwe-schmid.de

STEUERBERATER
RECHTSANWALT

01/2023

Februar / März / April

Sport- und Freizeitmagazin der
Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.**In dieser Ausgabe:**

- 04 Galanacht des Sports
- 06 Noch mehr FT
- 07 Judo
- 08 **Extremlauf**
- 10 Schwimmen, Turnen
- 11 Crossminton
- 12 Die Indianer sind los
- 15 Die FT als Ausbildungsbetrieb
- 16 Athletiktraining im Sport
- 17 Kurse & Coachings
- 18 American Football
- 20 **Sport in der Schwangerschaft und danach**
- 22 Gut informiert

**Ihre Meinung ist uns wichtig**

Um Kosten und Ressourcen zu schonen überlegen wir das FIT Ihnen auch oder ausschließlich in digitaler Form anzubieten. Hierzu möchten wir Sie aber um Ihre Meinung bitten. **Über den QR-Code oder über www.ft1844.de/fit-umfrage gelangen Sie zu einer kleinen Umfrage.** Teilen Sie uns Ihre Meinung mit. Wir freuen uns darauf.

Das FIT 1 | 2023: Neues aus der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.



Dr. Anja Mördler
Vorstand für
Sportmedizin

Liebe Mitglieder,

voller Tatendrang haben wir das neue Jahr begonnen. In vielen Bereichen konnten wir die schwierige Zeit, die hinter uns allen liegt, als Chance nutzen. Wichtige Neuerungen wurden auf den Weg gebracht. Die Digitalisierung vieler Verwaltungsprozesse wurde umgesetzt. Jetzt überlegen Präsidium, Vorstand und Geschäftsführung, das FIT künftig auch oder ausschließlich in digitaler Form anzubieten. Dies ist eine Möglichkeit, Ressourcen zu schonen und Kosten zu sparen. Bevor wir jedoch diesen Schritt gehen, möchten wir Sie um Ihre Meinung fragen. Der unten aufgeführte QR Code oder die angegebene Webadresse bringt sie auf die Umfrageseite. Machen Sie mit. Wir freuen uns sehr auf Ihr Feedback.

In der Ihnen vorliegenden Ausgabe des FIT finden Sie einen Auszug aus den vielfältigen Bereichen des gesamten Vereinslebens. So überrascht Sie vielleicht die Übersicht auf Seite 15. Hier stellen wir Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten vor, die die FT jungen Menschen bietet, die sich nach der Schule erstmal orientieren möchten oder mit einer Ausbildung beginnen wollen.

Mitte April starten neue Kurse und Coachings (Seite 17). Neben den Fitness- und zertifizierten Gesundheitskursen, die viele Krankenkassen bezuschussen, möchte ich Ihnen die Coachings ans Herz legen. Hier wird in kleinen Gruppen effizient trainiert und sich ganz auf das Thema des Coachings konzentriert. So spielt beim Gesundheitscoaching beispielsweise die Ernährung neben dem Fitnesstraining eine große Rolle.

Lesen Sie einen spannenden Artikel über Sport während und nach der Schwangerschaft auf Seite 21. Lange Zeit war aktiver Sport während der Schwangerschaft ärztlicherseits nicht gerne gesehen. Mittlerweile weiß man jedoch, dass auch in der Schwangerschaft mit gutem Gewissen Sport getrieben werden kann. Eine effiziente Rückbildungsgymnastik nach der Geburt zur Wiederherstellung der Bauchdeckenstabilität ist für die Frau äußerst wichtig. Sie finden selbstverständlich auch Aktuelles aus dem Wettkampfsport: Einzelheiten zu den Erfolgen der Judokas, der Crossmintonspieler und dem letzten Lauf von Brigid Wefelberg, Neues aus der Schwimmabteilung, dem Turnen und Football.

Zum Schluss würde es mich sehr freuen, wenn auch Sie bei der Wahl zur Sportlerin, zum Sportler und zur Mannschaft des Jahres 2022 aktiv mitmachen und Ihre Stimme abgeben. Die Leichtathletin Jolanda Kallabis und die Rollkünstlerin Alina de Silva sind in der Kategorie „Sportlerin des Jahres“ für ihre herausragenden Leistungen im vergangenen Jahr nominiert. In der Kategorie „Mannschaft des Jahres“ steht das Danceteam der Cheerleader zur Wahl.

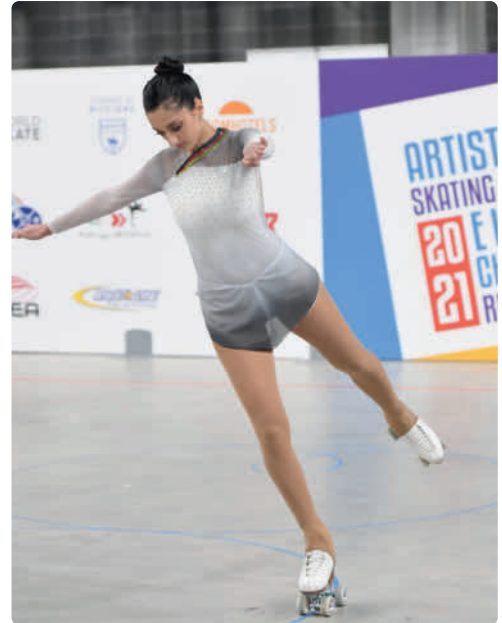
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Sportmachen in unserem Verein

Ihre

Galanacht des Sports

Freiburg ehrt seine erfolgreichen Sportler:innen am 18. März im Konzerthaus

Bei der Galanacht des Sports am 18. März im Konzerthaus ehrt die Stadt Freiburg die erfolgreichsten Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres 2022. Nach zuletzt zwei Jahren in Folge nicht in Präsenz findet die Galanacht des Sports endlich wieder wie gewohnt mit Showacts, Musik und Party im Konzerthaus statt. Ein Höhepunkt des Abends ist die Wahl der Besten Sportler:innen Freiburgs, deren Ausgang Sie entscheiden können. In zwei Kategorien sind FT-Sportlerinnen nominiert.



Die drei Nominierungen Die Leichtathletin Jolanda Kallabis und die Rollkunstläuferin Alina de Silva stehen zur Wahl zur *Sportlerin des Jahres 2022*. In der Kategorie *Mannschaft des Jahres 2022* ist das Danceteam der Cheerleader nominiert. Entscheidend für die Sportler:innen sind die Stimmen der Bürgerinnen und Bürger Freiburgs. Stimmen auch Sie ab.

In der Kategorie Sportlerin des Jahres 2022 ist die junge Leichtathletin Jolanda Kallabis und die Rollkunstläuferin Alina de Silva nominiert.

Jolanda Kallabis | Leichtathletik

Die junge Leichtathletin Jolanda Kallabis, die bereits zum zweiten Mal nominiert ist, zählt aktuell zu den größten deutschen Talenten auf der Laufbahn. Von

Fans und Experten wurde die Läuferin der FT bereits zur Jugend-Leichtathletin des Jahres 2022 gewählt. Nun steht die junge Athletin für ihre großartigen Leistungen im Jahr 2022 zur Wahl zur Sportlerin des Jahres 2022 in Freiburg. Jolanda Kallabis holte mit neuer deutscher Bestleistung über 2.000 Meter Hindernis in Jerusalem U18-EM Gold und in Trier lief Jolanda Kallabis über 2.000

Meter Hindernis U18 Weltbestleistung. Außerdem wurde die vielseitige Läuferin Deutsche U20-Jugendmeisterin über 800 Meter.

Alina de Silva | Rollkunstlauf

Alina de Silva konnte im Laufe ihrer Karriere bereits unzählige nationale und internationale Erfolge feiern. Die 22-jährige Rollkunstläuferin ist eine

feste Größe im Pflichtlaufen. 2022 glückte Alina de Silva ihr bisher größter Erfolg. Beim Europa Cup in der heimischen Schauenhalle in Freiburg holte sie im Pflichtlaufen, bei einem fast fehlerfreien Lauf, die Goldmedaille in der Meisterklasse. Bereits 2021 stand sie bei den Europameisterschaften ganz oben auf dem Treppchen. 2018 wurde Alina de Silva bereits zur Sportlerin des Jahres in Freiburg gewählt.

Neben den Nominierten der FT – Jolanda Kallabis und Alina de Silva – stehen die Mehrkampfturnerin Sabine Storz vom PTSV Jahn sowie die RKG Ringerin Sophia Schäfle zur Wahl.

In der Kategorie *Mannschaft des Jahres 2022* steht das Danceteam der Cheerleader zur Wahl.

Cheerleading | Danceteam

Auf nationaler Ebene waren die Mädels um Cheftrainerin Petra Wolf gewohnt erfolgreich. Das Senior Cheer Danceteam der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. holte bei den Deutschen Meisterschaften im Senior Cheer All Female den Meistertitel. Auch der Titel des Baden-Württembergischen Meisters ging an das Danceteam der Cheerleader. Internationale Erfolge waren im Jahr 2022 pandemiebedingt nicht möglich.

Neben den Cheerleadern stehen die USC Eisvögel, das Showteam Matrix und das Ultimate Frisbee Team des PTSV Jahn zur Wahl.

In der Kategorie *Sportler des Jahres 2022* sind keine Sportler der FT nominiert.

Nominiert sind hier: Der Para-Biathlet Martin Fleig, der Ringer Lars Schäfle, der Leichtathlet Filmon Tekebrhan und der Segler Moritz Weis.

Entscheidend für die Sportler:innen ist Ihre Stimme.
Stimmen Sie bis zum 5. März ab >> galanacht-des-sports.de

18. MÄRZ '23

Konzerthaus Freiburg

GALANACHT DES SPORTS

Infos & Tickets unter:

[GALANACHT-DES-SPORTS.DE](https://galanacht-des-sports.de)

Show - Ehrung - Party



Kurz notiert ...

SPORT IM PARK 2023

Ab April gibt es wieder jede Woche ein Angebot für alle Freiburgerinnen und Freiburger

Immer donnerstags von 17.30-18.30 Uhr - ohne Anmeldung, kostenlos und offen für alle Freiburgerinnen und Freiburger - finden im Eschholzpark und vor der alten Stadthalle Fitnessangebote statt. Bis Ende September bringt die FT Fitnessspaß in die beiden Parks. Einfach vorbeischauen und mitsporteln.



Die >Sport im Park< Termine und Orte im April und Mai:

- 20.04. | Alte Stadthalle
- 27.04. | Eschholzpark
- 04.05. | Alte Stadthalle
- 11.05. | Eschholzpark
- 25.05. | Alte Stadthalle

Immer donnerstags von 17.30-18.30 Uhr Fitness draußen & kostenlos

> ft1844.de/sport-im-park

KINDER-HERZSPORT

Ein Kooperationsangebot mit Herzklopfen e.V. und dem Universitäts-Herzzentrum

Für Kinder mit einer Herzerkrankung ist Sporttreiben mit anderen Kindern, die eben-

falls an einer Herzerkrankung leiden, etwas besonderes und äußerst wichtig. Die Kinder gewinnen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und dieses wichtige Vertrauen nehmen sie mit in ihren Alltag. Durch ein gezieltes und vielfältiges Bewegungsangebot werden die Kinder unter Be-



rücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten in ihrer motorischen und sozialen Entwicklung gefördert. Spielerisch mit viel Spaß und ganz ohne Leistungsdruck gilt es die Defizite der Kinder ab- und Kompetenzen aufzubauen. Sport, Bewegung und Spiel sind für die Entwicklung von Kindern äußerst wichtig. Betreut werden die Kinder in der Kinder-Herzsportgruppe von einer qualifizierten Sporttherapeutin und einer erfahrenen Kinderkardiologin.

> ft1844.de/kinder-herzsport

MEIN MARATHON

Helfer:innen für den FT-Wasserstand beim Freiburg Marathon am 26. März gesucht

Seit Jahren unterstützt die FT den Freiburg Marathon mit einem Wasserstand für die vielen durstigen Läufer:innen. Wer nicht mitläuft, aber dennoch Teil des Freiburg Marathons sein möchte, der kann gerne das eingespielte und fröhliche Team der FT unterstützen. Jede helfende Hand ist herzlich Willkommen. Es gibt jede Menge Spaß an der Strecke, eine Helferjacke, Wasser im Überfluß und viele dankbare Läufer:innen.



> Bei Interesse oder Fragen einfach Mail an: hoffmann@sportalis.de

PERSONAL TRAINING

Effektiv Ziele erreichen

Eine nachhaltige Gewichtsreduktion, der Kraftaufbau, die optimale Vorbereitung auf ein persönliches Sportevent oder die Rehabilitation nach einer Erkrankung. Egal welches Ziel vom Trainierenden verfolgt wird: Die FT bietet mit ihrer Infrastruktur und ihrer Fachkompetenz optimale Voraussetzungen, individuelle sportliche Ziele zu erreichen. Personal Training ist zudem örtlich und zeitlich flexibel, so dass sich das Training den individuellen Wünschen des Trainierenden optimal anpassen kann. Das wichtige Thema „Ernährung“ wird dabei

immer berücksichtigt. Viele Menschen - unterschiedlichen Alters und mit den verschiedensten Zielen - nutzen diese Möglichkeit des Trainings bereits erfolgreich.

> ft1844.de/personal-training



VIelfältige Unterstützung

Mit kleinen und größeren Spendenaktionen helfen

Den Menschen in der Ukraine und den geflüchteten Menschen aus der Ukraine zu helfen ist vielen Menschen ein Bedürfnis. So entstehen viele kleine Spendenaktionen, die in Summe einiges bewirken. Bei zwei Flohmärkten auf Spendenbasis, bei denen die Fundsachen der Fundgrube angeboten wurden, sammelte die FT-Geschäftsstelle über 1.000 Euro.

Die Volleyballer spendeten die Eintrittsgelder - über 3.721 Euro - des letzten Heimspiels der vergangenen Saison und über 100 ukrainische Flüchtlinge trainieren mittlerweile mit Unterstützung des Vereins, Spenden und Zuschüssen des Badischen Sportbundes und der Stadt Freiburg in der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.



Ukrainische Kinder nehmen an Ferienfreizeiten teil und mit dem Berthold-Gymnasium gibt es eine Kooperation, innerhalb dieser ukrainische Kinder gemeinsam mit Trainer:innen der FT Sport treiben. Jedes noch so kleine Engagement ist hilfreich.

Erfolgreich auf der Matte

Bronze und Silber beim Ligatag

Erfolgreich zeigten sich die Judokas der FT 1844 Freiburg Ende des vergangenen Jahres. Die Frauen holten die Bronzemedaille in der Verbandsliga und die Männer sicherten sich einen guten zweiten Platz in der Badenliga.

Mit vier Teams waren die Frauen in der Verbandsliga am Start. Dank ihrer guten Leistungen und starker Nerven konnten die Judokas am Ende einen guten dritten Platz feiern. Mit einem eindeutigen Ergebnis von 4:1 gegen den JC Freiburg in der letzten Runde unterstrichen die Frauen ihre große Leistung und

sicherten sich die Bronzemedaille in der Verbandsliga.

Bei den Männern gingen sechs FT-Teams in der Badenliga an den Start. Von Beginn an zeigten sie eine mehr als respektable Leistung. Gegen den BAC Hockenheim, den PS Karlsruhe und den JC Freiburg gingen die FT-Judokas als Sieger von der Matte. Erst im Finale konnten die Jungs gestoppt werden. Trotz eines großen Einsatzes und einer guten Leistung unterlagen sie im Finale dem BC Karlsruhe knapp.

Mit den Ergebnissen insgesamt kann das Trainerteam um Daniel Szecsi zufrieden sein.



Für die FT auf der Matte waren Bei den Frauen: Leila Seidova, Alena Herbstritt, Rhea Pöter, Annika Bräuning, Ariane Gertzmann Bei den Männern: Grigore Postica, Julius Philipp, Jannik Kranzer, Bilal Benai, Alex Fechner, Jonas Schlegel, Niclas Meßmer, Patrick Meßmer, Holger Kray, Viktor Dobzeu, Catalin Postica, Terry Diaconu, Martin Röttlinger.



Erfolgreicher Nachwuchs

Johannes Reich holt Landesmeistertitel

Nach dem badischen Meistertitel sicherte sich Johannes Reich den ersten Platz bei den U13-BW-Einzelmeisterschaften.

Bei den BW-Einzelmeisterschaften in Pforzheim ging Johannes Reich für die FT 1844 Freiburg an den Start. Der junge Nachwuchsjudoka qualifizierte sich als einziger FT-Judoka für die Titelkämpfe. Mit vier Siegen in vier Kämpfen sicherte sich Johannes Reich den Titel bei den

unter 13-jährigen. Dank seiner guten Leistungen wird der junge Nachwuchsjudoka nun zu den U15 Kader-Lehrgängen eingeladen.

Meisterhaft Johannes Reich kletterte bei den Landesmeisterschaften ganz oben auf das Treppchen

 **service system**
Gebäudemanagement

T +49 7665 94 22 80 | www.servicesystem.eu

Dauerbrenner

Brennstoffe von  TANKHOF GRÜN

Heizöl & Antistaub-Holzpellets

TANKHOF GRÜN

 07641 93347-0 | www.tankhof-gruen.de

Bad Dürrheimer fördert
seit vielen Jahren die
Sommerferienfreizeit
der Freiburger Turnerschaft.



Bad Dürrheimer

DIE GUTE
LIMO

neu

MIT FRÜCHTEN
AUS DEM SONNIGEN
ITALIEN.



www.bad-duerrheimer.de

„1.200 Kilometer nonstop...

... sind noch nicht das Limit“, be-
richtete eine sichtlich zufriedene
**Brigid Wefelnberg nach ihrer
Rückkehr aus der mauretani-
schen Wüste.**

Im nordwestlichen Afrika kämpfte sich die FT-Sportlerin 17 Tage lang durch Steinwüsten, über Sanddünen und entlang einer endlos scheinenden Bahnstrecke Richtung Ziellinie. Eine besondere Herausforderung, denn das vom 29. Oktober bis 20. November 2022 von Alain Gestin veranstaltete Rennen gilt mit 1.200 Kilometern als bislang längster Extremlauf in der Geschichte dieser Disziplin. Entsprechend handverlesen war das Teilnehmerfeld. Darunter auch Brigid Wefelnberg, die sich ohne Rucksack, dafür aber mit einem Begleitfahrzeug auf den Weg in das unwegsame Gelände machte. Das Begleitfahrzeug, ausgestattet mit zwei einheimischen Fahrern, teilte sich die FT-Extremsportlerin mit einem weiteren Läufer. Dieser hatte jedoch bereits in der Anfangsphase des Rennens mit den extremen Temperaturen, die bis zu 50° Grad betrug, zu kämpfen und schien nicht in Bestform zu sein. Er bremste Brigid Wefelnberg aus, die bestens trainiert und vorbereitet das schwere Terrain absolvierte. Die Gesamtumstände veranlassten den Mitstreiter dann auch an Tag fünf das Rennen frühzeitig zu beenden. Die „Tigerin“ Brigid wurde dadurch quasi aus dem „Käfig“ gelassen und konnte ihr eigenes Tempo laufen.

Sehr wenig Schlaf gönnte sich die Extremläuferin

Schnell ließ die FT-Sportlerin das „Auge von Afrika“, eine gewaltige und nur vom All aus zu erkennende konzentrische Felsformation, hinter sich und hatte nun einen vermeintlich ausgetrockneten Salzsee als nächstes Hindernis vor sich. Doch schnell merkten alle Beteiligten, auch das Fahrzeug des Veranstalters

Alain Gestin, dass der Salzsee doch nicht so ausgetrocknet war wie angenommen. Trotz Allrad konnte sich der Toyota Gestins nicht aus eigener Kraft aus dem morastigen Untergrund befreien. Eine weitere Rennpause, samt einem Umweg um den Salzsee herum waren die unmittelbaren Folgen für die Läuferinnen und Läufer. Brigid Wefelnberg nutzte die kurze Rennpause, um sich regenerieren. Denn Regenerationszeiten waren knapp bemessen. Lediglich 2-3 Stunden Schlaf pro Tag genehmigte sich die FT-Extremläuferin und machte dadurch Platzierung für Platzierung im Rennen gut.

Sandstürme erschwerten die Kommunikation mit dem Begleitfahrzeug

Gut war auch die Versorgung durch das Begleitfahrzeug, das die mit Brigid Wefelnberg vereinbarten Koordinaten ansteuerte und die Versorgung mit dem lebenswichtigen Wasser sicherstellte. Auch das angebotene „Essen auf Rädern“ war lecker, die Zubereitung durch die beiden Fahrer war schnell mit Brigids Rennrhythmus abgestimmt. Anfangs zeigten sich die beiden muslimischen Fahrer noch irritiert über die Art und Weise, wie Brigid Wefelnberg kleinere Gegenstände wie Batterien für das GPS-Gerät, Paracetamol oder Feuchttücher beim Laufen an der Frau behielt. Ihr Griff in den Sport-BH wurde für beide aber schnell zur Normalität.

Zur Normalität in der Sahara gehören auch Sandstürme. Ein solcher führte dazu, dass der Kontakt zum Begleitfahrzeug verloren ging. Keine ungefährliche Situation für die FT-Läuferin, die nach den Eisenbahnschienen suchte, die in der zweiten Rennhälfte ständiger Begleiter waren und den Weg zum Zielort Nouadhibou vorgaben. Diese waren aufgrund der schlechten Sicht jedoch nicht zu entdecken. Stattdessen landete die Ext-

remsportlerin in einem kleinen Wüstenort. Zu diesem gehörte auch ein Militärstützpunkt, die in der gesamten Wüstenregion angesiedelt sind, mit der Aufgabe die Terrororganisation „Islamischer Staat“ aus dem Land zu halten. Der dortige Kommandant zeigte sich der „Gestrandeten“ gegenüber mehr als hilfsbereit und versorgte Brigid Wefelnberg mit einem leckeren Omelette und frischem Baguette. Auch ein Rucksack für die letzten 90 Kilometer des Rennens war bereits in Vorbereitung, als das Begleitfahrzeug wieder auftauchte. Die beiden Fahrer wurden nach Kontaktaufnahme der Militärs mit der Rennleitung wieder ihrer Aufgabe

zugeführt. Schnell waren auch die Bahngleise wiedergefunden, auf denen der mit 3 Kilometern Länge längste Zug der Welt

verkehrt, der Eisenerz aus der Wüste an die Küste transportiert. Auf diesen aufzuspringen, daran verschwendete Brigid Wefelnberg keinen Gedanken.

der Straße, in dem die Folgen eines vergangenen Konfliktes vermutet werden: Tretminen. Darauf wies ein vorbeifahrendes Polizeifahrzeug hin. Ein Schreck-

Erlebte – für die vielen fantastischen Sonnenauf- und Untergänge, für das Überstehen der gefährlichen Situationen und nicht zuletzt für ihre körperliche

Verfassung, die das Bestehen auch dieser extremen Herausforderung erst möglich machte. Dankbar zeigten sich aber einmal mehr auch wieder Bedürftige in der Region. Dieses Mal freute sich eine Schule in Nouadhibou über von Brigid Wefelnberg überreichte Spenden aus Deutschland.

1.200 Kilometer nonstop könnten getoppt werden

Brigid Wefelnberg bezeichnete die 1.200 Kilometer nonstop durch die Sahara als das sportlich Großartigste, was sie je erlebt habe und sieht sich noch nicht am Ende ihrer körperlichen Leistungsfähig-

keit. Vielleicht blickt sie deshalb auch schon gespannt auf das nächste Vorhaben des Veranstalter Alain Gestin, der mit dem Gedanken spielt, einen Nonstop-Lauf über 1.600 Kilometern zu organisieren. Darauf vorbereiten wird sich die Extremläuferin wieder im heimischen Schwarzwald, wo sie auf einem Pferdehof ihr Domizil aufgeschlagen hat. Mal schauen wie lange noch, wenn sie nach aktuell 14 Kilo Gewichtsverlust mit der Aussage „Ich hab solch einen Hunger, dass ich ein ganzes Pferd verputzen könnte“ bei ihrer Vermieterin für Irritationen sorgt.



Laufen extrem Vor fast 18 Jahren lief Brigid Wefelnberg ihren ersten Extremlauf: 250 Kilometer durch die Sahara. Nun nahm sie als eine von drei Frauen beim derzeit längsten nonstop Extremlauf der Welt teil. Als zweitbeste Frau und Gesamtfünfte kam die FT-Läuferin ins Ziel.

Nicht nur körperlich wird den Läufer:innen viel abverlangt

Lediglich mit kleinen Blessuren hatte Brigid Wefelnberg zu kämpfen. Ansonsten fühlte sich während des gesamten Rennens topfit. Lediglich der Kontakt ihres Steißbeins mit dem Eisenbahngleis nach einer kleinen Unachtsamkeit sorgte für schmerzvolle Minuten. Auf und neben den Eisenbahngleisen bewegte sich die Freiburger Extremsportlerin fast meditativ dem Ziel entgegen. Vielleicht brachte sie sich deshalb auf der letzten Etappe auch nochmals in Gefahr. Denn sie geriet unbewusst in einen Bereich neben

moment, der Brigid Wefelnberg einmal mehr vor Augen führte, dass ihre Läufe nicht nur ihrem Körper Extremes abverlangen, sondern auch unter extremen Rahmenbedingungen vonstatten gehen.

Mit solch Gedanken beschäftigt verwunderte es auch nicht, dass die FT-Sportlerin den kleinen abschüssigen Weg zum Endpunkt, einer Auberge, übersah und einen Kilometer über das Ziel hinaus schoss. Trotz des dadurch hervorgerufenen Zeitverlustes überschritt Brigid Wefelnberg als zweitbeste Frau und Gesamtfünfte die Ziellinie. Einmal mehr eine herausragende Leistung angesichts dessen, dass sieben von 15 Gestarteten überhaupt nicht den Zielort an der mauretanischen Küste erreichten. Die Extremsportlerin zeigt sich noch Tage und Wochen nach dem Rennen dankbar für das



Kurze Pause Essen und die kleinen Blessuren pflegen. Pausenzeiten werden bei einem Extremlauf effizient genutzt.



Jahresabschluss

Trainingslager und zwei Wettkämpfe bilden den Abschluss 2022

Nach zwei Jahren Pause konnten die Schwimmer:innen endlich wieder ins Trainingslager nach Málaga, Spanien reisen. Beim harten Training – mit rund 54 Kilometern im Wasser und Athletiktraining an Land – holten die Schwimmer:innen sich noch den Schliff für die letzten Wettkämpfe des Jahres 2022. Neben dem harten Training blieb den Schwimmer:innen aber noch genug Zeit für gemeinsame Aktivitäten, die für das Team ebenso wichtig sind wie geschwommene Kilometer im Pool.

Die gewonnene Stärke des Trainingslagers konnten die jungen Schwimmer:innen bei der DMSJ (Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen), einem reinen Staffelt-Team-Wettkampf und bei den Bezirksmeisterschaften auf der Kurzbahn in Lörrach testen. Mit einem großen Team waren die FT-Schwimmer:innen in Lörrach vertreten: Jule Ammar Jg10 (1x Gold über 200m Lagen, 2x Bronze über 100m Freistil und 200m Brust) Mathilda Schüßler Jg11 (5x Gold über 100m Freistil, 100m Rücken, 100m Brust,

200m Lagen, 200m Rücken, 1x Silber über 100m Lagen) Aimée Ndongo Zindi Jg08 (4x Gold über 100m Freistil, 100m Lagen, 100m Rücken, 200m Freistil, 1x Silber über 100m Schmetterling), Manja Evers Jg12 (2x Silber über 100m Lagen, 100m Rücken, 2x Bronze über 100m Freistil, 200m Rücken) Valentina Osswald Jg12 (1x Silber über 200m Brust), Laura Mehlhose Jg07 (1x Silber über 200m Rücken, 2x Bronze über 100m Freistil, 100m Rücken), Philipp Kondziolka Jg10 (4. Platz über 200m Brust) Pieter Zeltz Jg08 (3x

Gold über 200m Brust, 100m Brust, 100m Schmetterling, 1x Silber über 200m Freistil, 1x Bronze über 100m Lagen), Julius Rummer Jg12 (Gold über 100m Freistil, 200m Freistil, 200m Brust, 100m Brust, Silber über 100m Lagen), Laurin Linnenbrügger Jg07 (1x Bronze über 100m Rücken), Finn-Luis Ammerer Jg08 (Bronze über 200m Freistil, 100m Rücken) Yannis Rothe Jg10 (4. Platz über 200m Rücken).



Starker Nachwuchs

Gute Platzierungen bei den Gauwettkämpfen

Bei gut besuchten und stark besetzten Gau Einzelwettkämpfen erzielten die FT-Nachwuchsturnerinnen der Jahrgänge 2011 bis 2013 gute Platzierungen.

Für den Jahrgang 2011 erturnte sich Fritzi Kuminack den 8. Platz von 26 Teilnehmerinnen. Julia Zudina und Rafaela Relija belegten Platz 17 und 20. Besonders hervorzuheben ist im Jahrgang 2012 Carla Cording. Die Turnerin kam mit einem 0,55 Punkteabstand zur Erst-

platzierten auf einen sehr guten dritten Platz. Ihre Mannschaftskollegin Maneli Pazouki folgte auf Platz vier. Milena Murrizi und Emilia Held erturnten den siebten und achten Platz. Beim Jahrgang 2013 sicherte sich Antonia Relija ebenfalls einen Podestplatz. Sie wurde Dritte in einem sehr großen Teilnehmerinnenfeld. Gioelia Roberto wurde Sechste und Luise Koch erturnte sich einen Platz unter den besten 30.

Black Forest Open

Packende Matches, entspanntes Turnier

Zum zweiten Mal richteten die Crossminton Spielerinnen und Spieler der Badminton Abteilung die Black Forest Open aus. Rund 50 Spielerinnen und Spieler aus dem ganzen Bundesgebiet und darüber hinaus nahmen an dem Turnier in Freiburg teil.

Auf sechs Spielfeldern bestritten die Teilnehmenden ihre Matches. Schnelle Ballwechsel, bei denen Speeder, robuste „Crossminton-Federbälle“, rasant über das Feld surren, charakterisieren die sich immer stärker etablierende Rückschlagsportart. Eine Fluggeschwindigkeit bis zu 300 Stundenkilometer können die „Crossminton-Federbälle“ erreichen.

Mit dem Hauptorganisator des Turniers Joschka Wunderlich und der auch für die FT in der Bundesliga startenden Lena Seidel hatten die Ausrichter zwei heiße Eisen im Feuer. Joschka Wunderlich, der auf dem Weltranglistenplatz 50 rangiert, spielte sich bis ins Viertelfinale. Dort unterlag er in drei Sätzen dem Schweizer Remo Bivetti. Das Finale gewann mit dem Münsteraner Vincent Eulenberger einer der besten deutschen Spieler. Lena Seidel nutzte ihren Heimvorteil und

spielte sich bis ins Finale, das sie nach drei packenden Sätzen gegen die Weltranglisten-

zehnte Anja Rolfes verloren geben musste. Im Mixed Doppel spielten sich Seidel und



Wunderlich bis ins Halbfinale. Die Crossminton Spielerinnen und Spieler zeigten als Ausrichter und auf dem Feld eine großartige Leistung. Das Turnier wird in 2024 sicher seine Fortsetzung finden.

Starke Leistung
Lena Seidel konnte erst im Finale von der Weltranglisten Zehnten gestoppt werden..

Guter Start

Erster Spieltag in der Ersten Bundesliga endete positiv

Als Süddeutscher Vizemeister startete die Crossminton-Mannschaft in Ludwigsfeld bei Ulm in die erste 1. Bundesliga-Saison. In insgesamt drei Begegnungen zeigten die Freiburger als Team ihre ganze Spielstärke.

Um lange Anreisen auf ein Mindestmaß zu reduzieren, bestehen die einzelnen Spieltage aus Sammel-Begegnungen. Die Begegnungen werden so zu einem großen und vielfältigen sportlichen Event. Die Gastgeber des TSF Ludwigsfeld, die ihr Debüt in der ersten Bundesliga Süd feierten, erwarteten an diesem Spieltag, neben den Freiburgern, die Poing Speedfires II, die KnighSpeeder Nürnberg und die Bonländer Speeder. Gespielt wurden jeweils vier Einzel und zwei Doppel, wovon mindestens ein Einzel durch eine Frau und ein Doppel durch eine Mixed-Konstellation absolviert werden muss.

Die FT-Mannschaft mit Joschka Wunderlich, Lena Seidel, Martin Haggemüller, Tom Schabrowski und dem Bundesliga-Debütanten Niclas Vödisch spielte zunächst gegen die

Gastgeber. Nach anfänglicher Nervosität und kleineren Anlaufschwierigkeiten gewannen die Freiburger zunehmend an Souveränität. Nach einem knappen 2:2, mit zwei Siegen im Einzel durch Seidel und Wunderlich, hing es an den Doppeln den Sieg einzufahren. Hierbei mussten die Freiburger die wohl bitterste Niederlage des Tages verdauen: beide Paarungen (Schabrowski/Seidel und Haggemüller/Wunderlich) verloren äußerst knapp. Lange trauern konnten die Freiburger jedoch nicht.

Die zweite Runde gegen Nürnberg stand an. Hier nun wollten die Freiburger stärker aus den Einzeln hervortreten. Die Hoffnung ging auf Wunderlich, Seidel und Schabrowski gewannen ihre Einzelspiele. Die bereits gut aufeinander eingespielte Doppel-Paarung Seidel/Wunderlich ließ nichts anbrennen und setzte schlussendlich den finalen Haken unter die Begegnung. Die Herren-Paarung Haggemüller/Vödisch verloren zwar ihr Doppel, aber sie zeigten, wie gut sie miteinander harmonierten.

Beendet wurde der Spieltag gegen Poing II. Hier holte Haggemüller in einer Mixed-Begegnung in drei Spielsätzen den ersten Punkt für die Freiburger. Vödisch unterlag in seinem zweiten Match des Tages knapp, bewies beide Male jedoch sein Können und Potenzial. Nach den Siegen durch Schabrowski und Seidel ging Freiburg mit 3 Punkten in die Doppel. Das Duo Haggemüller/Vödisch musste sich knapp geschlagen geben während die Mixed-Paarung Schabrowski/Seidel ihre zuvor so knappe Niederlage wieder gutmachen konnte. Sie holten den Punkt und machten den 4:2 Sieg perfekt.

Äußerst zufrieden mit dieser Bilanz können die Spielerinnen und Spieler der FT sein. Denn sowohl die spielerische Leistung in den Einzeln als auch die Harmonie in den Doppeln passte und gibt den Freiburgern Selbstbewusstsein für die restliche Saison.

Indianer sind nicht gleich Indianer

An dieser Stelle möchten wir Euch zum einen zu unserem Indianerturnen einladen, wollen es aber nicht verpassen auch etwas über Indianer zu erzählen.

Beim Wort Indianer wollen wir dabei anfangen. Der Legende nach entstammt das Wort Indianer einem Irrtum Christopher Kolumbus. Das war ein Seefahrer, der vor über 500 Jahren nach Westen über das Meer gefahren ist, um nach Indien zu kommen. Dort ist er aber nie angekommen. Stattdessen ist er, ohne es zu wissen, an der Ostküste Amerikas gelandet – einem Kontinent, der bis dahin den Europäern unbekannt war. Da Kolumbus aber dachte er sei in Indien nannte er die Menschen, auf die er traf Indianer. Natürlich wissen wir heute, dass die Indianer nicht in Indien leben – der Name blieb aber trotzdem, was manche auch kritisch sehen. Daher sagt man heutzutage auch American Native, indigene Bevölkerung oder ähnlich. Wichtiger ist es aber zu wissen, dass es nicht den typischen Indianer oder Indianerstamm gibt sondern viele verschiedene Lebensformen und Volksgruppen existieren, die alle unter dem Namen Indianer zusammengefasst werden. Manche Indianer lebten z.B. tatsächlich in Tipis, andere aber hatten feste Behausungen. Manche Indianer trugen Federkopfschmuck andere aber auch nicht. Bis ins 17. Jahrhundert lebten und jagten die Indianer auch nicht mit Pferden. Diese kamen erst mit den europäischen Besatzern. Und auch das typische Indianergeheul gibt es gar nicht.



Spiele waren für die unterschiedlichen Stämme neben Spaß und Zeitvertreib vor allem auch eine Übung für die Jagd oder Kämpfe mit anderen Stämmen. Sie dienten aber auch als religiöses Ritual und Omen für die nächste Jagd. Viele Spiele haben Elemente von Fangspielen und oft geht es um das Anschleichen, genaue Zuhören und Beobachten. Eines der heute noch bekannten Spiele ist Lacross. Lacross oder auch Tewaaron wird mit einem Ball gespielt der mittels eines Stocks an dem ein kleines Fangnetz befestigt ist geworfen und gefangen wird. Ziel ist es, den Ball in ein Tor oder gegen einen Pfosten zu werfen.

Indianderspiele zum nachspielen

Stopptanz

Bei den Indianern wurde auch ein Spiel gespielt, welches heute als Stopptanz bekannt ist. Ein Trommler gibt den Rhythmus vor und alle Mitspielenden bewegen sich dazu. Stoppt der Trommler sein Spiel müssen alle sofort stehenbleiben.

Jäger & Beute

Für das Spiel Jäger und Beute braucht es drei Personen – einen Spielleiter, einen Indianer und einen Spieler als Beute. Am besten spielt man Jäger und Beute im Freien. Dem Jäger werden die Augen verbunden – er soll der davonlaufenden Beute (langsam aber mit einigen Richtungswechseln laufen) für 2-3 Minuten folgen. Schafft es der Indianer, den Kontakt zur Beute zu halten und zu wissen wo der andere Spieler ist, hat er gewonnen. Der Spielleiter kontrolliert die Zeit und achtet darauf, dass der Indianer, der nichts sieht, gegen keine Hindernisse läuft.

Copperhead

Copperhead ist der Name einer Schlangenart. Ein Kind ist die Schlange und schließt die Augen oder bekommt sie verbunden. Die anderen Mitspielenden sollen sich nun einzeln anschleichen und die Schlange an einem festgelegten Körperteil, wie zum Beispiel dem Kopf, berühren. Wenn die Schlange aber aufpasst und merkt, wie sich ein anderes Kind anschleicht, beißt sie zu. Im Spiel soll die Schlange das anschleichende Kind berühren. Wer von der Schlange berührt wurde, der scheidet aus.

Wächterspiel

Ähnlich sind Spiele, bei denen es um die Bewachung eines Schatzes oder der eigenen Verpflegung geht. Ein Wächter mit geschlossenen Augen hat mehrere kleine Dinge, die als Schatz dienen ca. 50 cm vor sich liegen. Nun sollen sich die Diebe anschleichen und einen der Schätze stehlen. Merkt der Wächter dies, so versucht er den Dieb zu fangen. Der Dieb soll nun so schnell es geht wegrennen. Das Ziel ist ein vorher festgelegter Bereich in 5 – 10 m Entfernung.

Wurf-, Lauf- und Kraftspiele

Außerdem gab es noch viele Spiele, mit denen man das Werfen mit dem Speer oder auch das Bogenschießen geübt hat. Ziel waren rollende Reifen, in die Luft geworfene Gegenstände oder einfache Zielscheiben. In Laufspielen ähnlich unseren heutigen Staffelspielen „trainierten“ die Indianer das schnelle und ausdauernde Laufen. Und natürlich gab es Spiele, in denen die Spielenden ihre Kräfte gemessen haben. Ringen, Armdrücken oder Stockziehen (quasi wie Tauziehen).

Luft anhalten

Eine besondere Herausforderung ist ein Spiel, bei dem man keine Luft holen darf. Dabei müssen kleine Murmeln oder Steine nur mit den Fingern von einer Linie zu einer zweiten Linie in ca. 1m Abstand gerollt werden. Ziel ist es, so viele Steine, wie möglich zu schaffen, bevor man wieder Luft holen muss.

Es gibt natürlich noch viele Spiele mehr. Probiert doch mal aus, wie Euch die Spiele der **Indianer** gefallen.



Die Indianer sind los



Offen für **kleine** Indianer von
ca. 1,5–6 Jahre mit Eltern oder Großeltern

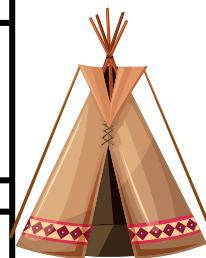
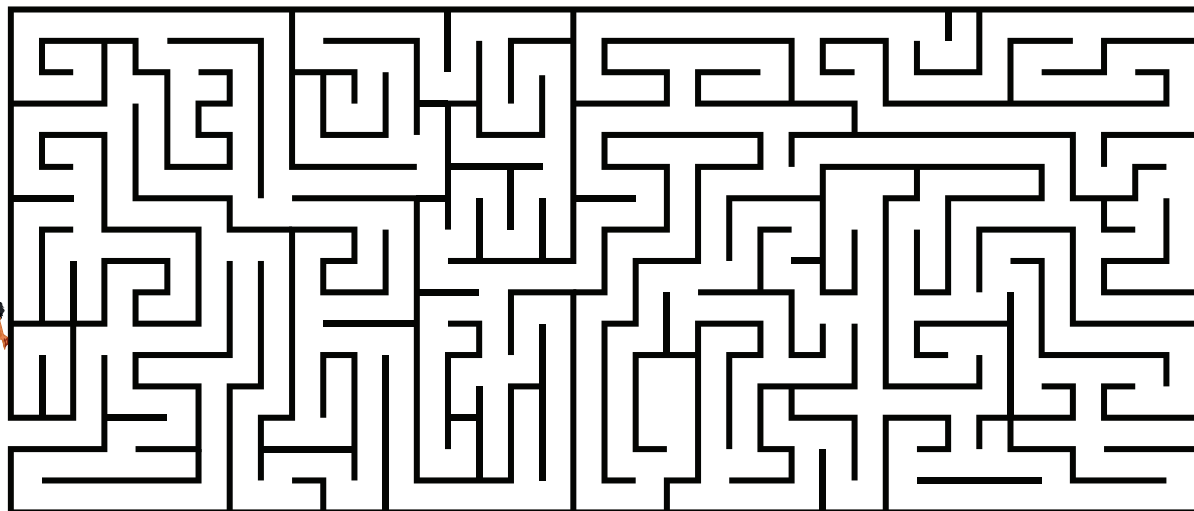
Für Mitglieder mit Zusatz „Kids“
kostenfrei.
Für Mitglieder 5 Euro.
Nichtmitglieder 10 Euro.

Sonntag,
12. März

Nur mit Anmeldung
>> ft1844.de/abenteuerlandschaften

von 14–17 Uhr | Gymnastikhalle

Welcher Weg führt zum Tipi?



Gemeinsam

was bewegen!

ATOMSTROMLOS

KLIMAFREUNDLICH

BÜRGEREIGEN



Für eine nachhaltige Energieversorgung und Klimaschutz, gegen Atomkraft und Kohlestrom – als Genossenschaft verbinden die EWS bürgerschaftliches Engagement, Mitbestimmung und Dezentralisierung.

ews-schoenau.de/genossenschaft

Ausführung der gesamten
Fliesenarbeiten

Fliesenarbeiten

Abbrucharbeiten

Natursteinverlegung



Verputzarbeiten

Gartenterrassen

Estricheinbau

Fugensanierungen

Abdichtungstechnik

Meisterbetrieb

Franz Band · Fliesenbau GmbH & Co. KG
Kunzenweg 18 a · 79117 Freiburg
Tel. 07 61/6 30 56 · Fax 6 09 47
www.franz-band.de

NEU
DEIN ABTEILUNGSSHIRT

STOFF NATURE IST UNGEFÄRBT

100% BIOBAUMWOLLE



FAIR GEHANDELT

MIT DEINER SPORTART BEDRUCKT

URBAN
TEAMWEAR

urban-teamwear.de/clubs/11844.html

0761 401378-0

info@r-sachsenheimer.de

SACHSENHEIMER
HEIZUNGSTECHNIK

Erneuerbare Energie • Solartechnik
Wärmepumpen • Pelletanlagen
Am Reichenbach 13a • 79249 Merzhausen

www.r-sachsenheimer.de



Mit Kindern arbeiten Wer Freude am Umgang mit Kindern und Spaß am Sport hat, für den kann ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in einem Sportkindergarten eine schöne Möglichkeit sein, sich nach der Schule erstmal zu orientieren. Die Freiwilligen unterstützen hier unter anderem die Sportpädagog:innen beim täglichen Kindertagesport.



Startklar

Verschiedene Möglichkeiten, sich nach der Schule erstmal zu orientieren oder mit einer Ausbildung ins Berufsleben zu starten, bietet die Freiburger Turnerschaft jungen Menschen.

FSJ | Sport

Im Freizeit- und/oder Wettkampfsport werden die Freiwilligen eingesetzt. Sie assistieren bei Sportangeboten, oder leiten diese an und sie übernehmen Verwaltungsaufgaben und unterstützen bei Sportveranstaltungen.

Dauer 12 Monate | **Start** 1. September

FSJ | Sportkindergarten

In einem der Sportkindergärten unterstützen die Freiwilligen die pädagogischen Fachkräfte und die Sportpädagog:innen beim täglichen Kindertagesport. Im integrativen Sportkindergarten gibt es zudem die Möglichkeit auch die Betreuung eines Kindes mit erhöhtem Förderbedarf zu übernehmen.

Dauer 12 Monate | **Start** 1. September

FSJ | Sportgrundschule

Die Freiwilligen unterstützen hier die Lehrkräfte im Unterricht und bei allen Aktivitäten außerhalb des regulären Unterrichts. Eine Begleitung eines Kindes mit erhöhtem Förderbedarf ist auch hier eventuell möglich.

Dauer 11 Monate | **Start** 1. September

BFD | Sportgrundschule und Tischtennis

Die Bundesfreiwilligen werden hier sowohl in der Sportgrundschule als auch in der Tischtennis-Abteilung eingesetzt. Sie assistieren den Lehrkräften in der Sportgrundschule und übernehmen verschiedene Aufgaben in der Tischtennis-Abteilung.

Dauer 11 Monate | **Start** 1. September

BFD | Technik und Sport

Die Freiwilligen unterstützen das Technikteam bei der Instandhaltung und Pflege der Sportanlagen und assistieren bei verschiedenen Sportangeboten bspw. im Kindersport (Eltern-Kindturnen, ...)

Dauer 12 Monate | **Start** 1. September

Praxisintegrierte Ausbildung zur Erzieher:in

36 Monate dauert die praxisintegrierte Ausbildung zur Erzieher:in, bei der die Auszubildenden an zwei Tagen in der Woche in einem der Sportkindergärten des Vereins ihre praktische Ausbildung erhalten. An drei Tagen in der Woche sind die Auszubildenden in der Berufsschule.

Dauer 36 Monate | **Start** 1. September

Anerkennungspraktikum zur Erzieher:in

Im Anschluss an die schulische Ausbildung (zwei Jahre) absolvieren die angehenden Erzieher:innen in einem Sportkindergarten ihr Anerkennungspraktikum, um als pädagogische Fachkraft anerkannt zu werden.

Dauer 12 Monate | **Start** 1. September

Duales Studium | Soziale Arbeit und Sport

Der Studiengang Soziale Arbeit und Sport verbindet ein Studium der Sozialen Arbeit mit der Sportwissenschaft. Die FT fungiert hier als Praxispartner. Die dual Studierenden unterstützen die pädagogischen Fachkräfte und die Sportpädagog:innen.

Dauer 36 Monate

Start 1. März oder 1. Oktober

Duales Studium | Marketing oder Sportmanagement

Die FT fungiert als Praxispartner. Im Dreimonatsrhythmus sind die Studierenden in der Praxis oder an der Hochschule. Sie übernehmen eigenständig Projekte und sind im Marketing, in der Sportorganisation und in der Verwaltung eingesetzt.

Dauer 36 Monate | **Start** 1. Oktober

Duales Master-Studium | Sport

Auch hier ist die FT Praxispartnerin. Die Studierenden können theoretisch Erlerntes direkt in die Praxis umsetzen. Dadurch sammeln sie umfangreiche Erfahrungen im Berufsleben.

Dauer In der Regel 24 Monate

Start 1. Oktober

Ausbildung zur Fachkraft im Bäderbetrieb

Im Praxisbetrieb übernehmen die Auszubildenden Aufgaben in der Hallenbadtechnik, sind Aufsicht am Beckenrand, assistieren bei Schwimmkursen und übernehmen Verwaltungsaufgaben. Im Wechsel sind sie drei Wochen im Betrieb und eine Woche in der Berufsschule.

Dauer 36 Monate | **Start** 1. September

Kontakt

>> ft1844.de/jobboerse

>> job@ft1844-freiburg.de

Bestleistungen fördern

Athletiktraining im Wettkampfsport

Athletiktraining bildet im Leistungssport eine wertvolle Grundlage zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit. Sie gilt daher als eine äußerst wichtige sportartübergreifende Ergänzung zum sportartspezifischen Training. Athletiktraining wirkt jedoch nicht nur leistungssteigernd, sondern auch verletzungspräventiv.

(Sportartspezifisches) Athletiktraining

Ein allgemeines Athletiktraining umfasst alle motorischen Eigenschaften: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Ein ausgewogenes Athletiktraining hat somit die Balance der motorischen Eigenschaften zum Ziel. Sportartspezifisches Athletiktraining orientiert sich hingegen an den für die Sportart essentiellen motorischen Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten gilt es durch ein gezieltes Training zu erhalten und zu verbessern. Für einen defensiv spielenden American Footballer ist Kraft sicherlich wichtiger als für ein Tischtennispieler.

Athletiktraining im (Profi-)Sport

Viel Öffentlichkeit hat Athletiktraining durch die Deutsche Fußball Nationalelf, die sich mit modernem Athletiktraining auf die WM 2006 in Deutschland vorbereitet hat, erhalten. Mittlerweile findet in fast jedem Leistungszentrum, egal in welcher Sportart, ein gezieltes Athletiktraining statt. Vor allem bei großen Sportarten wie Fußball ist ein Athletiktraining schon seit Jahren fester Bestandteil des Trainingsalltags.

Ziel des Athletiktrainings

Das Ziel eines jeden Athletiktrainings, auch unterhalb des Weltklasseniveaus, ist es die Athleten in die Lage zu versetzen Trainingsbelastungen auszuhalten und seine sportartspezifische Technik abzurufen. Jede Sportlerin und jeder Sportler hat den Ehrgeiz sich zu verbessern und seine individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern. Im Wettkampf geht es je nach Sportart

um Zeiten oder Weiten und Sekunden oder Millimeter entscheiden hier über Sieg oder Niederlage. Ohne die körperlichen Grundlagen ist ein leistungsorientiertes Training und sind Wettkämpfe nicht zielführend und auch verletzungsgefährlich.

Leistungsdiagnostik als Basis

Ein fundiertes Athletiktraining benötigt eine individuelle Leistungsdiagnostik, da jede Sportlerin und jeder Sportler unterschiedliche Voraussetzungen haben und ein individuelles Leistungsniveau mitbringen. Somit kann es kein allgemeingültiges Athletiktraining geben. Die Basis eines Athletiktrainings kann demzufolge nur eine gezielte, sportartspezifische Leistungsdiagnostik sein. Sie ist die Grundvoraussetzung für ein zielführendes Athletiktraining. Eine Leistungsdiagnostik beinhaltet eine Testung der motorischen Fähigkeiten, die für die jeweilige Sportart relevant sind. Nur so kann das aktuelle Leistungsniveau eines jeden einzelnen Sportlers dargestellt werden. Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik können im Folgenden im Gesamtkontext der getesteten Gruppe oder mit einer passenden anderen Gruppe verglichen werden. Die individuellen Ergebnisse ermöglichen ein individuelles Stärken/Schwächen Profil. Auf dieser Basis kann ein individuelles oder gruppenbezogenes Athletiktraining erstellt werden.

Athletiktraining in der Fecht-Abteilung

Mit den Fechterinnen und Fechtern der FT wurde eine auf das Fechten ausgerichtete Leistungsdiagnostik durchgeführt. Getes-



Das letzte Prozent herauskitzeln Auf Basis einer auf die Fechter:innen bezogenen Leistungsdiagnostik wurde das Athletiktraining der Sportler:innen angepasst.

tet wurden dabei die für Fechter:innen wichtigen motorischen Fähigkeiten in spezifischen Schnelligkeits-, Sprung- und Ausdauer tests. Die Ergebnisse lieferten ein ausführliches Stärken/Schwächen Profil aller Sportler:innen. Auf dieser Basis wurde ein Leistungsprofil der Abteilung erstellt, die die Grundlage für das künftige Athletiktraining stellt. „Das fechtsspezifische Athletiktraining wurde erfolgreich in unseren Trainingsalltag eingebaut“, erzählt Stefan Heyl, Fecht-Abteilungsleiter und Trainer. Weitere Leistungsdiagnostiken, die in bestimmten Intervallen durchgeführt werden, ermöglichen eine Überprüfung und gegebenenfalls Anpassung des Athletiktrainings.

Lauritz Merle, Sportwissenschaftler (B.Sc.)



Fit & Gesund

Die nächsten Fitness- und Gesundheitskurse und Coachings starten Mitte April und sind für Mitglieder und Nichtmitglieder buchbar

Fitness- und Gesundheitskurse zum Auspowern und für das allgemeine Wohlbefinden.

INDOOR CYCLING

Durch die gezielte Auswahl von Streckenprofilen und Trainingsmethodik liegt der Fokus der einzelnen Stunden auf der Grundlagenausdauer, Kraftausdauer oder auf dem Fettstoffwechsel.

AQUA-FIT

Im tiefen Wasser wird hier gelenkschonend Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer powervoll trainiert.

JUMPING FITNESS

Auf dem Minitrampolin findet dieses effektive und schweißtreibendes Training statt.

STRETCHING & MOBILISATION

Sanfte Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit stehen hier im Fokus der Stunde.

ACHTSAMKEITSTRAINING

Achtsamkeit hilft zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. Der Kurs gibt Anregungen und zeigt, wie es möglich ist jeden Tag einen Moment der Ruhe zu finden.

In kleinen Gruppen effizient trainieren und sich ganz auf ein Thema konzentrieren.

GESUNDHEITSCOACHING – BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG IM EINKLANG

Eine gesunde Ernährung unterstützt Sport und Bewegung perfekt. Für ein gesundes und effektives Training ist somit ein qualifiziertes Training ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung. Beim Gesundheitscoaching spielt die Ernährung neben dem Fitnesstraining somit eine große Rolle und findet den notwendigen Raum im Coaching.

GEWICHTSCOACHING – NACHHALTIG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Um das individuelle Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten ist gezielte Bewegung und eine gesunde Ernährung essentiell. Im Kurs spielt somit Ernährung neben dem Training eine wichtige Rolle.

HALTUNGSCOACHING – STURZFREI & GESUND DURCH DEN ALLTAG

Stürze nehmen im Alter zu und die daraus resultierenden

Verletzungen sind häufig schwerwiegend. Im Haltungstraining wird die, durch die Alterungsprozesse schwindende Muskulatur gekräftigt, die Reaktionsfähigkeit, die im Alter nachlässt, geschult und es werden Strategien zur individuellen Prophylaxe von Alltagsherausforderungen besprochen. Dazu werden zu Beginn eine individuelle Körper- und Haltungsanalyse durchgeführt.

Zertifizierte Gesundheitskurse, die von der Krankenkasse bezuschusst werden können.

NACKENGESUNDHEIT

Ist die natürliche Bewegung der Wirbelsäule gestört, werden Halswirbel- und Lendenwirbelsäule überstrapaziert und Nackenprobleme entstehen. Durch gezielte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation wird dem entgegengewirkt.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bei der Wirbelsäulengymnastik fokussiert sich das Training auf die Mobilisation und die Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

PILATES FÜR EINSTEIGER

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die Kräftigung der Muskulatur des Core, das heißt Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur, im Blick hat.

KRÄFTIGENDES BECKENBODEN-TRAINING

Ein gut trainierter Beckenboden wirkt sich positiv auf die Haltung aus, entlastet die Rückenmuskulatur, sorgt für ein gutes Körpergefühl und beugt Inkontinenz vor.



Die Kurse finden im FT-Sportpark statt und starten Mitte/Ende April.

Die Kurse sind für Mitglieder und Nichtmitglieder buchbar.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehr Infos unter ft1844.de/kurse



**GESUND
BEGINNT IM
MUND**

IHRE FAMILIÄRE
UND MODERNE
ZAHNARZTPRAXISKLINIK
GANZ IN DER NÄHE DES
FT-SPORTPARKS.

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!

Neu: Jetzt auch
zertifizierte
Sportzahnmedizin.

**Aktion
„Mundschutz“**

Lassen Sie sich bei uns
Ihre individuelle Zahn-
schutzschiene erstellen
und Sie bekommen ein
Mundhygiene-
Starterset gratis
dazu.

ZAHNARZTPRAXISKLINIK VOSS

Hansjakobstraße 156, 79117 Freiburg, 0761 / 667 67,
info@praxisklinik-voss.de, www.praxisklinik-voss.de

Perfect the Process – Jahr zwei

Die Abteilung American Football geht in ihr zweites Jahr mit US-Coach Gray Levy. Nachdem das Team in der vergangenen Saison einen mäßigen Saisonstart gut überwinden konnte, holten die Sacristans mit einem starken Endspurt vier Siege in Folge. Somit beendete das Team die Runde mit einer ausgeglichenen Bilanz auf dem vierten Tabellenplatz der Regionalliga Südwest.

Schon zum Ende der vergangenen Spielzeit zeichnete sich ab, dass die Abteilung auch 2023 mit Gray Levy weiterarbeiten wollen würde. Auch seitens des Amerikaners war die Bereitschaft da, die Arbeit in Freiburg weiterzuführen. So waren sich beide Seiten schnell einig und bereits im Oktober konnte die weitere Zusammenarbeit verkündet werden. „Die anfänglichen Ergebnisse haben unser Vertrauen in seine Arbeit nicht erschüttert und die zweite Saisonhälfte hat gezeigt, dass dafür auch keine Notwendigkeit bestand,“ so Sacristans-Pressesprecher Jochen Kern. Die Zusammenarbeit mit Levy sei auf einen langfristigen Erfolg ausgerichtet. „Wir wollen mit seiner Unterstützung, die Abteilung so ausrichten, dass wir nachhaltig die Strukturen verbessern, mehr Spieler und Spielerinnen aller Altersklassen zum American Football bringen und das Umfeld stärken, indem wir mehr Unterstützer und Helfer finden und für uns begeistern können. Daraus wird dann zwangsläufig auch sportlicher Erfolg entstehen“, so Kern weiter. Levy trage die Philosophie der Abteilungsleitung vollkommen mit und sei nicht zuletzt deswegen ein Glücksfall.

Für Gray Levy ging die Arbeit seit Oktober weiter. Mit dem Wissen über die Abteilung und seine Spieler konnte er das Spielsystem der Offense weiter verfeinern und auch neue Impulse in

die Trainingsstruktur einbinden. Über Online-Meetings zunächst mit den Coaches der einzelnen Altersklassen wurde das Offensivspielsystem angeglichen, so dass zukünftig alle in der Abteilung die gleiche Terminologie verwenden. Im Januar kam Levy für rund zweieinhalb Woche nach Freiburg, um das Kickoff Meeting für die Saison und den Trainingsstart zu leiten. Anfang Februar ging es dann für drei Tage nach Ravensburg, wo das Performance Team ein erstes Trainingslager absolvierte. Hier wurde intensiv, teilweise mit dem Heimteam, den Razorbacks für die Levy auch drei Jahre tätig war, gearbeitet und viele Spielzüge und Abläufe installiert. Von Ravensburg reiste Levy zunächst nach Hause zurück, ehe er Anfang März wieder an die Dreisam kommen wird, um den Saisonstart weiter vorzubereiten. Dieser findet dann seinen Abschluss mit einem Vorbereitungsspiel am 15. April zu Hause im FT-Sportpark gegen die Montabaur Fighting Farmers aus der Regionalliga Mitte, ehe dann am 22. April der Ligaauftakt gegen die Weinheim Longhorns



Erfreulich Gray Levy wird auch 2023 als Headcoach eine wichtige Aufgabe im Prozess übernehmen.



Die Saison fest im Blick

Spieler und alle Verantwortlichen blicken optimistisch auf die kommende Saison, die am 15. April um 15.00 Uhr mit einem Heimspiel im FT-Sportpark gegen die Fighting Farmers aus Montabaur beginnt.

die Meisterschaft der U19 aus dem Vorjahr zu verteidigen. Bei der Konkurrenz in der Liga gehe das aber nur, wenn alle – Spieler, Trainer und Eltern – an einem Strang zögen.

Der jüngste Nachwuchs der Sacristans sorgt unterdessen wieder für tolle Ergebnisse. Nachdem die U13 im Herbst bereits sehr erfolgreich war, konnten sich die Flaggies mit super Leistungen in der U15 Flag Hallensaison, die direkt nach den Weihnachtsferien begonnen hatte, an die Tabellenspitze ihrer Gruppe setzen und stehen kurz vor einem weiteren Finaleinzug. 5-gegen-5 Flagfootball ist auf dem Vormarsch in Deutschland und auf dem Weg olympisch zu werden. Nicht zuletzt deshalb erfährt der Sport gerade große Aufmerksamkeit. Ein großes Ziel der Abteilung ist es, Flagfootball an Schulen in Freiburg und im Umland zu bringen. Das Spiel eignet sich bestens für den Schulsport.

Mit dem aktuellen Hype um den American Football und der NFL, die in 2023 gleich zwei reguläre Saisonspiele in Deutschland (Frankfurt und München) austragen wird sowie der Aussicht, dass Flagfootball 2028 bei Olympia in Los Angeles dabei ist, sollte der Sport auch in Freiburg weiter wachsen und neue Anhänger und aktive Abteilungsmitglieder mit sich bringen.

ansteht. Die Saison endet am 19. August. Bis zu Levys Rückkehr leiten die weiteren Coaches des Teams unter Führung von Defensive Coordinator und Abteilungsleiter Patrick Lautenbach das Training. Bereits seit Ende vergangenen Jahres ist auch die zweite Mannschaft wieder im Trainingsbetrieb und bereitet sich auf die zweite Saison in der Kreisliga vor.

Im Jugendbereich bereiten sich die Sacristans aktuell ebenfalls auf den Saisonstart vor. Nach der Meisterschaft der U19 in der Jugendregionalliga 2022, wurde auf Grund der Abgänge und dünnen Personaldecke auf eine Rückkehr in die Jugendbundesliga verzichtet. Diese ist allerdings weiterhin das erklärte Ziel der Verantwortlichen. Dazu müssen aber über alle Jugendteams

stabile Kadergrößen erreicht werden, so dass ein kontinuierlicher Zufluss aus den jüngeren in die älteste Altersklasse gegeben ist. „Durch die Corona-Pandemie fehlen uns gut zwei Jahrgänge an Spielerinnen und Spielern“, erklärt Jochen Kern. Aktuell kann die Abteilung keine U16 in den Spielbetrieb schicken. Dieses Team soll in diesem Jahr neu aufgebaut werden, so dass im Jahr 2024 eine Ligateilnahme wieder möglich sein könnte. Bevor dies aber erreicht werden kann, gelte es mit dem bestehenden Spielerstamm die Lage zu stabilisieren. Das Jugendtraining wurde entsprechend umstrukturiert, so dass alle Spieler entsprechend zum Zuge kommen. Neben der U19 Saison wird die Abteilung im Herbst mit einer U17 in den Spielbetrieb gehen, um so eine wichtige

Grundlage für die Rückkehr zur U16 zu schaffen.

Auf dem „Signing Day“ der Jugendteams im Januar wurden dementsprechend auch die Erwartung an die Spieler und anwesenden Eltern formuliert: Es braucht wieder mehr Verbindlichkeit. „Wir erwarten eine Trainingsbeteiligung von 75%. Wer etwas erreichen will, der schaut, dass er seine Dinge so geregelt bekommt, dass er deutlich mehr im Training ist“, so Kern. Nur so könne man langfristig erfolgreich im Training arbeiten und schlussendlich auch Erfolge in der Liga feiern. Dabei ist die Abteilung in vielen Belangen für die Nachwuchsspieler da, organisiert im Bedarfsfall Nachhilfe und kann auch bei finanziellen Engpässen, Dank des Fördervereins, die Jugendlichen unterstützen. Am Ende sei das Ziel,



Sport in der Schwangerschaft und danach

Wie sich Sport und Bewegung positiv in dieser besonderen Zeit auswirken können

Sport während der Schwangerschaft galt lange Zeit als tabu. Mittlerweile weiß man jedoch, dass auch in der Schwangerschaft mit gutem Gewissen Sport getrieben werden darf. Zahlreichen Studien sei Dank. Es ist daher hinlänglich bewiesen, dass in einer komplikationsfreien Schwangerschaft Sport und Bewegung sich positiv auf die werdende Mutter und das Kind auswirken. Nach der Entbindung braucht der Körper erstmal Regeneration, auch wenn der Wunsch vieler Mütter – schnell wieder zur alten Form zurückzukehren – groß ist.

SPORT AUCH IN DER SCHWANGERSCHAFT

Was die Wahl der Sportarten anbelangt, so sind viel mehr Sportarten während der Schwangerschaft möglich als man denkt. Sie sollten natürlich den „Umständen“ entsprechend angepasst werden und sind moderater zu gestalten, aber Sport und Bewegung an sich sind positive Begleiter während der Schwangerschaft. Vom Laufen zum Nordic Walking beispielsweise ist eine moderate Anpassung. Die Ausdauer wird nach wie vor gut trainiert, die Gelenke aber nicht zu sehr belastet. Viele Sportarten, die vorher gemacht wurden funktionieren weiterhin oder eben etwas verändert. Es gibt jedoch auch Sportarten die besonders hilfreich sind.

Yoga für Schwangere, Aquafitness, ...

Sport im Wasser ist dank der besonderen Eigenschaften des Wassers äußerst positiv, gerade für Schwangere. Die Muskulatur kann hier optimal trainiert werden und durch den Auftrieb im Wasser wird das zusätzliche Gewicht von den Gelenken, Bändern und Sehnen genommen. Yoga bietet für Schwangere eine wunder-

bare Möglichkeit den eigenen Körper in dieser besonderen Zeit zu unterstützen. Gezieltes Körper- und Atemtraining, Entspannung und Meditation helfen während der Schwangerschaft und sind eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Und auch Pilates und moderates Krafttraining sind während der Schwangerschaft kein Tabu. Sogar ein Bauch-Workout ist keineswegs verboten. Ärzte raten, die Bauch- und Beckenbodenmuskeln während und insbesondere nach der Schwangerschaft zu trainieren. Ab der 20. Schwangerschaftswoche gibt es jedoch eine Einschränkung für die Bauchmuskeln. Hier sollte nicht mehr dynamisch trainiert werden, aber Krafttraining ist grundsätzlich weiterhin möglich, für die geraden Bauchmuskeln dann aber eher isometrisch.

Auf die richtige Dosis kommt es an

Wichtig ist in erster Linie, dass die Frauen auf ihren Körper hören und sich beim Sport gut fühlen. Moderates Training, keine hohen Intensitäten und vernünftig sollte der Sport in der Schwangerschaft gestaltet werden.

Für Körper und Geist

Sport und Bewegung helfen zudem bestimmten Schwangerschaftsbeschwerden entgegenzuwirken, so zum Beispiel Rückenschmerzen. Aber auch Risiken von Schwangerschaftskrankheiten, wie Schwangerschaftsdiabetes, können minimiert werden. Und in aller Regel fühlen sich Frauen, die sich in der Schwangerschaft bewegen wohler und sind entspannter. Auch dem Baby tut die Bewegung gut. So weiß man mittlerweile, dass das Herz-Kreislaufsystem der Kinder direkt mittrainiert wird und auch die sensorische Entwicklung des Babys gefördert wird.

Sich Zeit nehmen Auch wenn das Bedürfnis, nach der Entbindung wieder fit zu werden, groß ist: Nach der Geburt heißt es erstmal erholen statt trainieren. Mit einer Rückbildung kann es dann wieder Schritt für Schritt in Richtung Sport gehen.

Gut trainiert für die Geburt und danach

Während der Geburt, so belegen Studien, ist das Schmerzempfinden derer, die während der Schwangerschaft Sport getrieben haben, geringer. Generell lernt man im Sport, mit Belastungsgrenzen umzugehen und seinen Körper zu kennen. Man weiß, wie bestimmte Muskeln angespannt und entspannt werden, was während der Geburt äußerst hilfreich ist. Meist fühlen sich bewegte Schwangere nach der Geburt schneller wieder fit. Wer bis in die letzten Wochen aktiv war, kann alsbald wieder mit leichtem Sport beginnen.

SPORT NACH DER GEBURT

Der Wunsch vieler Frauen, nach der Geburt wieder fit zu werden und zur „alten“ Form zurückzukehren, ist groß und verständlich. Es ist jedoch sehr ratsam, dem Körper nach der Geburt eine Erholungsphase zu geben. Die Schwangerschaft und die Geburt ist ein echter Härtestest für den Körper – insbesondere für den Beckenboden – und auch, wenn die Frau nach der Geburt keine Beschwerden hat, so kann beispielsweise eine Gebärmutterensenkung auch erst Jahre später auftreten. Dem Körper sollte die Zeit gegeben werden, um Schritt für Schritt wieder in den „Normalzustand“ zu kommen. Organe haben die Zeit, wieder an ihren ursprünglichen Platz zu kommen, das Bindegewebe strafft sich und Bänder und Sehnen spannen sich wieder. Das gewohnte Sportprogramm sollte nach der Entbindung somit erstmal warten.

Rückbildungsgymnastik ein erster Einstieg

Eine gute Rückbildung ist wertvoll. Sie kann nach 6-8 Wochen bei einer normalen Geburt oder nach der 10. Woche nach einem Kaiserschnitt begonnen werden. Da aber jede Frau und jede Geburt anders ist, ist vor dem Beginn eine gute Anamnese wichtig. Im Rückbildungskurs werden Beckenboden sowie Rücken- und Bauchmuskulatur gezielt gestärkt.

Sanfter Wiedereinstieg in den Sport

Pilates oder Yoga nehmen die positiven Effekte aus der Rückbildungsgymnastik auf und vertiefen diese. Die in der Rückbildung erworbene gute Grundfitness wird weiter ausgebaut. Pilates nach der Schwangerschaft und Yoga nach der Schwangerschaft bieten somit einen optimalen und sanften Wiedereinstieg in den Sport. Auch Schwimmen oder Aqua-Gymnastik sind zu empfehlen. Zu vermeiden sind Sportarten mit „Erschütterungen“, wie joggen oder Tennis. Durch die Auf- und Ab-Bewegungen wird der geschwächte Beckenboden zu stark beansprucht. Auch bei Sportarten mit intensivem Körperkontakt wie zum Beispiel Kampfsport, Handball oder Basketball sollte pausiert werden. Nach vier bis sechs Monaten kann dann wieder jede Sportart betrieben werden.

Andrea Tuth, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Automobil-
partner der



- Neu-, Dienst- und Jahreswagen
- Über 600 Gebrauchte aller Marken
- Service von A-Z
- Finanzieren und Versichern
- Teile und Zubehör



ernst + könig
Wir bewegen Baden

Ihr Ansprechpartner:
Achim Baumer
0761 51455-30
a.baumer@ernst-koenig.de

• Freiburg-Nord
• Offenburg
• Bahlingen

• Weil am Rhein
• Freiburg-Haid
• Teningen-Köndringen

• Singen
• Konstanz
• Waldshut-Tiengen

• Schopfheim

ernst-koenig.de

Veranstaltungen

Tischtennis

Herren Oberliga

- 19.02. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SC Steig
 26.02. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TTC Bietigheim-Bissingen II
 12.03. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TTC 95 Odenheim
 02.04. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SV Niklashausen
 22.04. 18.00 Uhr FT 1844 Freiburg – Mühlhausen
Sporthalle/Clara-Grundwald-Schule Rieselfeld

Volleyball

Herren 2. Bundesliga

- 18.02. 20.00 Uhr FT 1844 Freiburg – GSVE Delitzsch
 19.03. 20.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TSV Mühlendorf
 15.04. 20.00 Uhr FT 1844 Freiburg – Baden Volleys SSC Karlsruhe
Dreifeldhalle/FT-Sportpark

Hockey

Damen Oberliga BW

- 22.04. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TSV Ludwigsburg
 29.04. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – VFB Stuttgart
 07.05. 11.00 Uhr FT 1844 Freiburg – Mannheimer HC II
 13.05. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TSV Mannheim HC II
 14.05. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – HC Ludwigsburg II
Kunstrasenplatz/FT-Sportpark

Herren Oberliga BW

- 22.04. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SSV Ulm
 29.04. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – HC Konstanz
 14.05. 11.00 Uhr FT 1844 Freiburg – HC Ludwigsburg II
Kunstrasenplatz/FT-Sportpark

Roller Disco

18.03. ABBA Party >>> ft1844.de/roller-disco
Schaubenberghalle/FT-Sportpark

Jobbörse

In den pädagogischen Einrichtungen, im Freizeit- und Wettkampfsportbereich sowie in der Verwaltung/Technik finden sich immer wieder offene Stellen für vereinsbegeisterte & sportfreudige Menschen. >>> ft1844.de/jobboerse

Wohnraum gesucht

Immer wieder suchen Mitarbeiter:innen, Trainer:innen, ... der FT 1844 Wohnraum in Freiburg.

Aktuell suchen wir ...

- ... ein Haus oder eine Doppelhaushälfte zum Kauf.
- ... eine Drei- und Vierzimmerwohnung

Melden Sie sich gerne unter: heer@ft1844-freiburg.de

Impressum

FIT, Sport- und Freizeitmagazin der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.

Herausgeber:

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V., Schwarzwaldstraße 181
 79117 Freiburg | Telefon 0761 38991844 | Telefax 0761 38991879
 E-Mail: info@ft1844-freiburg.de | www.ft1844-freiburg.de

Redaktion/Anzeigenverwaltung:

Peter Gerspach, Anja Heer

Erscheinungsweise:

Februar | Mai | August | November

Redaktionsschluss Heft Nr. 2:

15. April

Titelbild:

American Football

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Tom Brockhöft, Sascha Kreuzburg, Thomas Fischer, Anja Heer, Steffi Hellmann, Hans Herdt, Jochen Kern, Sandra Marschek, Lauritz Merle, Lena Seidel, Andrea Tuth
 Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Vereinsstands wider. Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Druck:

Hofmann Druck, Am Weiherschloss 8, 79312 Emmendingen

Beitragskonten:

Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau
 IBAN DE 17 6805 0101 0002 3053 32
 BIC FRSPDE66XXX
 Volksbank Freiburg e.G.
 IBAN DE 82 6809 0000 0001 2676 04
 BIC GENODE61FR1

Präsidium und Vorstand:

Ehrenpräsident:

Dr. Heinz Möder
 Tel. p. 0761 404550

Ehrenpräsident:

Dr. Norbert Nothhelfer
 Telefon p. 0761 63304

Vizepräsident:

Klaus Jedem
 Tel. p. 0761 482262

Präsident / Vorstandsvorsitzender:

Klaus Müller
 Tel. p. 0761 62791,
 g. 0761 703060

Geschäftsführer: Peter Gerspach

Tel. g. 0761 389918-47

Geschäftsführer: Thomas Fischer

Tel. g. 0761 389918-14

Fachvorsitzende:

Finanz- und Steuerfragen:

Michael Schmid
 Tel. g. 0761 6116030

Freizeitsport:

Prof. Dr. Wiebke Göhner-Barkemeyer
 Tel. 0761 3899 18 44

Liegenschaften und Technik:

Richard Kramer
 Tel. p. 0761 402860

Öffentlichkeitsarbeit:

Walter Hasper
 Tel. p. 0761 402089

Recht:

Dr. Matthias Schwarz
 Tel. g. 0761 202990

Wettkampfsportabteilungen:

Detlef Frankenberger
 Tel. p. 0761 6967765,
 g. 0761 2185-103

Sportmedizin und Senioren:

Dr. Anja Möder
 Tel. p. 0761 65624

Schule:

Dr. Bernhard Domke
 Tel. p. 0761 131726

SÄNGER-BAU



- **Neubau, Umbau**
- **Sanierung**
- **Reparaturen**

Tel. 0761 / 6 33 23

Steinhalde 67 · 79117 Freiburg-Ebnet · www.SaengerBau.de

WINFRIED
 WERNE
 Immobilien GmbH



79117 Freiburg | [Lindenmattenstr. 25](http://Lindenmattenstr.25)

Telefon: 0761-6 11 02 - 0 | Fax: 0761-6 11 02 - 33

E-Mail: info@werne-immo.de | www.werne-immo.de



VERWALTEN · VERMITTELN · BERATEN



STEINHART FENSTERBAU



Holz + Kunststoff + Holz-Alu Fenster • ROTO-Wohndachfenster
Reparaturservice • Verglasungen • Rolläden + Jalousien

Steinhart GmbH

Fensterbau · Vordermattenstraße 3 · 79108 Freiburg · Telefon 3 38 32
www.steinhart-fensterbau.de · info@steinhart-fensterbau.de

Sport total



Sport
Bike
Fashion

**INTERSPORT
ECKMANN**

Steger Str. 14 · 79199 Kirchzarten · Tel. 0 76 61/90 27 00

Baudler ...wir steigen Ihnen aufs Dach

Oltmannsstraße 26
79100 Freiburg
Fon 0761-4 56 86 30
post@baudler.de
www.baudler.de



Herzlich Willkommen bei uns im Hofladen!

Hier erhalten Sie frische Backwaren aus unserer Hofbäckerei, eigene Fleisch- und Wurstwaren, Gemüse von unseren Feldern und aus der Region, Eier von unseren freilaufenden glücklichen Hühnern, Milchprodukte und viele weitere regionale und saisonale Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Familie Hug · Wittentalstraße 1 · 79252 Stegen-Wittental
Tel. 07661-903571 · Fax 07661-903572 · info@baldenwegerhof.de · www.baldenwegerhof.de
Hofladen: Mo-Fr 9.00 – 18.30 Uhr und Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Komplett mein Bad



 **KERN**

DIE BADGESTALTER

Staufener Str. 9 | 79294 Sölden
T: 0761-459170

Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,
engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
sparkasse-freiburg.de

Weil's um mehr als Geld geht.



EIN GROSSES BIER

*Unser Kleiner Greif
und unser Pilsner:
überall im Handel
und da, wo es gutes
Bier gibt.*



UND 'NE HALBE.



GANTER
Freiburger Braukultur



Winzergenossenschaft
WOLFENWEILER
DER MIT DEM WOLF

Winzergenossenschaft
Wolfenweiler eG
Kirchstraße 2
D-79227 Schallstadt-Wolfenweiler
Tel. 07664 4030-0
Fax. 07664 4030-29
kontakt@wg-wolfenweiler.de

www.wg-wolfenweiler.de