



DP AG, Entgelt-bezahlt, PVST E 8344

## Affen zeigen Zähne Teils übermächtige Gegner fordern den Aufsteiger heraus

**ZUKUNFTSKONZEPT** Die Bauarbeiten schreiten voran **DELEGIERTENWAHLEN** Ihre Stimme ist wichtig  
**GALANACHT DES SPORTS** FT-Sportler:innen stehen zur Wahl zur Sportlerin und zur Mannschaft des Jahres 2023  
**SPORT UND MENTALE GESUNDHEIT** Psychologische Perspektiven auf Bewegung

WIR HABEN FREITAGS FREI.\*  
WOLLEN SIE DAS AUCH?



Dann bewerben Sie sich über den QR-Code  
um eine Stelle bei uns! Viel Glück!



**HUBERGREIWESCHMID**

STEUERBERATER/RECHTSANWALT | FACHANWALT FÜR STEUERRECHT  
Lindenmattenstraße 44 | 79117 Freiburg | 0761.6 11 60-30  
info@huber-greife-schmid.de | www.huber-greife-schmid.de

\* Unser 100-Prozent-Pensum wurde von 40 auf 34 Stunden reduziert,  
bei gleichbleibendem Lohn.

Willkommen...

98% Stammkunden

**Hofmann  
Druck**

Jürgen Hofmann

Am Weiher Schloss 8 | 79312 Emmendingen  
Telefon 07641 9222-0 | Fax 07641 9222-80  
hofmann-druck@t-online.de  
www.hofmann-druck.de

100% Leidenschaft

Volles Vertrauen

[ WIR SIND FREIBURG ]  
IMMER AKTUELL UND NAH DRAN.  
SEIT ÜBER 70 JAHREN!



FREIBURGER-WOCHENBERICHT.DE  

**Freiburger  
Wochenbericht**

**Sportlicher Erfolg**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Volksbank  
Freiburg eG 

volksbank-freiburg.de



# 01/2024

Januar / Februar

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



## In dieser Ausgabe:

- 04 Zukunftskonzept
- 06 Speedskating, Turnen
- 07 Hockey, Judo
- 08 Delegiertenwahlen**
- 09 Verschiedenes
- 11 Act-Now-Halle
- 12 Sport und mentale Gesundheit**
- 14 Volleyball Bundesliga
- 16 Angebote für Kinder
- 17 Kurse & Coachings
- 18 Cheerleading, Rollkunstlauf
- 19 American Football**
- 20 Galanacht des Sports
- 22 Gut informiert

# Das FIT 1 | 2024: Neues aus der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.



**Detlef Frankenberger**  
Vorstand für  
Wettkampfsport

## Liebe Mitglieder,

das vergangene Jahr ging ereignisreich zu Ende. Viele unserer Wettkampfsportabteilungen konnten noch in den letzten Wochen des Jahres große Erfolge erzielen. Unser Cheerleader behaupteten sich international und holten einen Weltmeistertitel nach Freiburg. Dieser enorme Erfolg hat ihnen eine Nominierung zur Mannschaft des Jahres 2023 eingebracht. Auch zur Wahl zur Mannschaft des Jahres 2023 stehen unsere Volleyballer, die den Sprung in die erste Bundesliga gewagt haben. Die Leistungen sind noch schwankend, aber gegen teils übermächtige Gegner zeigt die Affenbande Zähne und mit der bei den Heimspielen in der Act-Now-Halle fantastischen Unterstützung der Fans im Rücken werden die Jungs weiterhin um jeden Punkt kämpfen und den ein oder anderen holen. Und nicht nur diese beiden Mannschaften stehen zur Wahl. Auch Jolanda Kallabis, unsere erfolgreiche Leichtathletin, amtierende Deutsche Meisterin über 800m (Halle) in der Frauenklasse, steht zur Wahl zur Sportlerin des Jahres. Ebenso wie die Rollkünstlerin Alina de Silva, die sowohl Deutsche als auch Europa- und Weltmeisterin in der Pflicht im vergangenen Jahr wurde. Diese Nominierungen und die übrigen Erfolge im Wettkampfsportbereich, die unsere Abteilungen Woche für Woche erzielen, belegen die sehr gute Arbeit in den Wettkampfsportabteilungen. Um hier jedoch auch weiterhin beste Bedingungen zu ermöglichen, trafen sich Vertreter:innen der Abteilungen und Verantwortliche des Vereins jüngst zu einer Sportausschusssitzung, bei der es verstärkt um die Weiterentwicklung im Wettkampfsportbereich ging.

Positiv zur Entwicklung des Gesamtvereins wird die Umsetzung des Zukunftskonzeptes beitragen. Bis zur Fertigstellung wird es noch etwas dauern, aber wir können uns jetzt schon auf einen modernen und nachhaltigen FT-Sportpark freuen. Einen Bericht zum aktuellen Stand der Bauarbeiten finden Sie hier im FIT.

Sehr erfreulich ist zudem, dass wir gemeinsam mit unserem Energie- und Klimapartner den Energiewerken Schönau (EWS) der Dreifeldhalle einen Namen gegeben haben, der für Engagement steht. Der Name – Act-Now-Halle – unterstreicht unser gemeinsames Engagement für mehr Klimaschutz und er passt auch hervorragend zum Sport.

Zuletzt möchte ich Sie gerne auf die bevorstehenden Delegiertenwahlen aufmerksam machen. In dieser FIT Ausgabe finden Sie die Kandidatinnen und Kandidaten, die sich zur Delegiertenwahl aufstellen lassen. Vom 22.–27. Januar können Sie Ihre Delegierten, die Ihre Interessen bei den Delegiertenversammlungen vertreten, wählen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und ein gesundes und glückliches Jahr 2024

Ihr

## **08 Ihre Stimme ist wichtig**

Vom 22.–27. Januar können Sie Delegierte, die Ihre Interessen bei den Delegiertenversammlungen vertreten, wählen. Gehen Sie zur Wahl und wählen Sie Ihre Delegierten.

# FT-Zukunftskonzept



**Die Burdahalle** Voraussichtlich ab Juni 2024 werden die Sanierungsmaßnahmen in der Burdahalle abgeschlossen sein, so dass unter anderem das Gesundheits- und Fitnessstudio vorübergehend hier seinen Platz finden wird, bis es in das Obergeschoss des Riegels endgültig umziehen kann.

**Der Jahreswechsel ist vollzogen und wir blicken auf ein bewegtes Jahr 2023 zurück, in dem sich die Optik des FT-Sportparks aufgrund der Großbaustelle „FT-Zukunftskonzept“ massiv verändert hat. Die Baustelle im Herzen des FT-Sportparks ist allgegenwärtig und hat Einfluss auf den Betrieb der sozialpädagogischen Einrichtungen und vor allem auf die Sportangebote des Vereins.**

Das FT-Team löst derzeit zahlreiche in Zusammenhang mit der Baustelle stehende Aufgabenstellungen, um die Angebotsvielfalt bestmöglich aufrecht zu erhalten. Dies erfordert großen Einsatz, wofür wir an dieser Stelle allen Beteiligten im Team herzlich danken. Hilfreich dabei ist das entgegengebrachte Verständnis der FT-Mitglieder und Nutzergruppen des Vereins, die im Laufe der Großbaumaßnahme mal mit mehr, mal mit weniger großen Einschränkungen konfrontiert wurden. Auch hierfür danken wir allen Mitgliedern und den externen Nutzergruppen sehr.

## **Aufbau hat begonnen**

Bei allen steigt derzeit die Vorfreude auf das, was im neuen Kalenderjahr entstehen wird. Nachdem der Abriss weit fortgeschritten und nahezu beendet ist, hat der Rohbauer bereits seit einigen Wochen seine Arbeit aufgenommen. Fundamente, erste Bodenplatten und Wände sind bereits sichtbar und wurden so gebaut, dass Gebäudeteile auch in der Zukunft separat angefasst werden können und keine statischen Zusammenschlüsse mit Nachbargebäuden bestehen. Fertig ist bereits der Rohbau des neuen Werkstattgebäudes samt Judohallenenerweiterung. Weit fortgeschritten sind die Rohbauarbeiten bei den Outdoorumkleiden Richtung Stadion. Begonnen wurde im November zudem mit der Bodenplatte des neuen Riegels, in dem zukünftig das neue Fitnessstudio und die FT-Geschäftsstelle zu finden sein werden.

## **Burdahallensanierung schreitet gut voran**

Die Sanierung der Burdahalle macht ebenfalls große Fortschritte. Was gut ist, denn die Burdahalle muss nach derzeitigem Planstand als erster Teilabschnitt wieder als Sportfläche zur Verfügung stehen. Das Fitnessstudio, dessen fortlaufender Betrieb im Untergeschoss in den vergangenen Wochen mit am schwersten zu realisieren war, soll nach Fertigstellung der Burdahalle dorthin zwischenverlagert werden und wird nach einem weiteren Umzug dann im Obergeschoss des neuen Riegels seine endgültige Heimat finden. Auch die derzeit noch in der Karl-Herterich-Halle stattfindenden Angebote werden – voraussichtlich ab Juni 2024 – in der sanierten Burdahalle verortet, die mit drei Hallendritteln genügend Raum hierfür bieten wird.

Bis dato sieht es gut aus. Der angepasste Zeitplan, die Burdahalle Ende Mai wieder zu beziehen, ist realistisch, die Fachfirmen sind eingetaktet. Das neue Hallendach ist bereits montiert, die Stahl- und Trockenbauarbeiten an der neuen Tribüne mit darunterliegenden Geräteräumen sind abgeschlossen. Auch die neuen Lüftungskanäle wurden bereits an der Decke angebracht. Die Arbeiten am Dach, den Wänden oder Decken beinhalten stets auch Dämmarbeiten, die den Bau energetisch auf den neuesten Stand bringen – so auch bei der neuen Fensterfassade der Burdahalle, die bereits vor einigen Wochen fertiggestellt wurde. Auch der Maler und die Elektrofirma waren und sind bereits in der Halle tätig, die Leuchten hängen bereits in der Halle. Im ersten Quartal 2024 stehen nun Gewerke an, die das Gesicht der Burdahalle vom Rohbauzustand schnell in die gewünschte Optik bringen werden. Der neue Sportboden mit integrierter Fußbodenheizung sowie die Prallschutzwände werden eingebaut.



**Die Vorfreude steigt** Der Abriss ist weit fortgeschritten und nahezu beendet, so dass alsbald mit dem Aufbau des Riegels, der sich vor die Burdahalle und Schauenberghalle schiebt, begonnen werden kann. Auch die Rohbauarbeiten für die Outdoorumkleiden Richtung Stadion nehmen Gestalt an.



### Arbeiten am Mittelbau umfangreicher als gedacht

Nach Freilegung des Mittelbaus zwischen Burda- und Schauenberghalle wurde festgestellt, dass zusätzliche Arbeiten von Nöten sind. Die Dachkonstruktion musste angefasst werden, da deren Zustand nicht ganz so gut war wie erwartet. Auch der Estrich am Boden muss noch erneuert werden. Noch vor Weihnachten wurden am Mittelbau die Dacharbeiten abgeschlossen. Auf dem Dach des Mittelbaus wird in der ersten Jahreshälfte ein Teil der großen, neuen PV-Anlage montiert werden. Der Großteil der PV-Anlage wird sich in den nächsten Monaten aber auf dem Dach der Burdahalle wiederfinden. Der über die neue PV-Anlage erzeugte Strom soll dann vor allem für den Betrieb der neuen Grundwasserwärmepumpe genutzt werden.

### Energetisch auf dem neuesten Stand

Die Technologie der Grundwasserwärmepumpe ist nachhaltig, erfordert aber das Schlagen eines Saug- und zweier Schluckbrunnen. Die Umsetzung dieser Maßnahme ist mit Blick in den aktuellen Plan im Februar (Saugbrunnen) und April/Mai (Schluckbrunnen) 2024 vorgesehen. Der Saugbrunnen wird im Bereich des Grillplatzes beim Olympiahaus geschlagen, die beiden Schluckbrunnen am Parkplatz im Bereich der Sportgrundschule. Das Brunnenschlagen wird eine erneute Anpassung der Wegeführung bedingen, wofür wir bereits jetzt schon um Verständnis bitten. Die Grundwasserwärmepumpe wird nach Fertigstellung den energetischen Grundbedarf der beim „FT-Zukunftskonzept“ angefassten Bereiche decken. Der Spitzenwärmebedarf wird mittels einer Wärmeleitung von der bestehenden Technikzentrale im Hans-Evers-Haus erfolgen. Über diese bereits fertiggestellte Trasse wird derzeit das Untergeschoss der Burdahalle sowie das neue Heizluftgebläse der Schauenberghalle mit Wärme versorgt. Die Rollsporthalle wurde bislang – wie der Burdahallenbereich auch – mit dem fossilen Energieträger Öl versorgt, was nun im FT-Sportpark der Vergangenheit angehört. Beide noch vorhandenen, Öltanks wurden im Rahmen der Erdarbeiten aus dem Boden geholt.

### Angepasster Zeitplan

Grundsätzlich herrscht Zufriedenheit mit dem Baufortschritt, der im FT-Sportpark zu beobachten ist. Gleichwohl musste der ursprüngliche Zeitplan aufgrund der ein oder anderen Überraschung, die das Bauen im Bestand so mit sich gebracht hat, angepasst werden. Die Sanierung des Untergeschosses der Burdahalle kann nach aktuellem Stand Ende Mai 2024 in Angriff genommen werden und dürfte bis in die ersten zwei Monate des Jahres 2025 andauern. Davor, Ende des Jahres 2024, kann mit der Bezugsfertigkeit des neuen Riegels gerechnet werden.

### Durchhaltevermögen gefragt

In den kommenden Monaten ist nochmals das Durchhaltevermögen aller gefragt, die Sportangebote besuchen, Kinder in den Kindertageseinrichtungen oder der Sportgrundschule haben oder auf andere Art und Weise zu Gast im FT-Sportpark sein werden. Denn Einschränkungen werden nach wie vor hinzunehmen sein, ohne die die Baumaßnahme „FT-Zukunftskonzept“ nicht fertiggestellt werden kann. Aber diese hinzunehmen und die Maßnahme positiv zu begleiten wird sich lohnen! Denn, wie in unserem Vereinsmagazin FIT (Ausgabe 02/23) bereits zu lesen ist: Die Umsetzung dieser größten Baumaßnahme in der Geschichte der Freiburger Turnerschaft ist unabdingbar für die weitere positive Entwicklung des Vereins.

### Große Vorfreude

Und die Vorfreude auf das, was derzeit entsteht, ist groß! Die Vorfreude auf einen modernen Sportpark samt Infrastruktur mit einer Vielzahl an Möglichkeiten sich zu bewegen, verbunden mit einer hohen Aufenthaltsqualität. Denn auch die Außenflächen rund um die im Rahmen des „FT-Zukunftskonzeptes“ angefassten Bereiche werden ab Herbst 2024 erneuert – inklusive des Stadionbereichs, der durch den Baustellenbetrieb in Mitleidenschaft gezogen wurde und den gilt es anzupassen.

# Starker Nachwuchs

## Die Nachwuchsgruppe beendet eine bemerkenswerte Saison

**Mit drei ersten Plätzen und einem zweiten schloss die Nachwuchsgruppe der Speedskater ihre erst zweite Löwencup-Saison erfolgreich ab. In kaum zwei Jahren hat sich der Freiburger Nachwuchs im Land etabliert.**

Herausragend ist die Leistung von Livia Hoernig, die praktisch alle Rennen dieser Landesmeisterschaftsserie oft mit großem Abstand zu den übrigen Schülerinnen C gewann; im Finale in Geisingen sogar auch noch den Parcour. Doch allein durch ihre Sprintleistungen stand der Gesamtsieg 2023 schon bald fest. Das junge Top-Talent hielt daher auch bereits beim Internationalen Kriterium in Groß-Gerau mit den besten Altersgenossen weltweit gut mit. „Das war eine mega-coole Saison. Ich freue mich auf nächstes Jahr, wenn ich mit den Großen [Schülerinnen B] fahren kann“ sagt die 8-jährige mit Blick auf ihre Zukunftsperspektiven.

Ähnlich sieht es bei Clara Kohler aus, die in ihrer Altersklasse „Kadettinnen“ gegen eine starke Konkurrenz kämpfen musste, hier und da auch mal Sturzpech hatte, am Schluss aber noch Gesamtzweite wurde. Ihre große Stärke liegt in der Langstrecke auf der Bahn (1000m+) und bergauf (2. beim Schauinslandkönig). Mit ihrer Motivation und Trainingsintensität will sie gerne auch ganz nach



**Schnell im Ziel** Livia Hörnig lässt beim Saisonfinale in Geisingen die Konkurrenz hinter sich.

oben. Bei Tom Bruno ist der erste Platz bei den Schülern C zwar praktisch konkurrenzlos erfolgt (ein Phänomen, das sonst in keiner anderen AK auftritt), er ist die Saison aber

konsequent und mit erkennbarer Steigerung durchgeskatet. Maxim Kohler musste sich nach viel Krankheits- und Verletzungspech mit Platz 4 bei den Schülern A begnügen, ist entsprechend schon heiß auf die neue Saison, ähnlich auch Darin Minz bei den Schülern B, sowie die Freiburger Einsteigerinnen Maria Sanchez (Schülerin A) oder Alisa Alten (Kadettin).

Erfolgreichster Einsteiger war der 7-jährige Silvan Kohler, indem er sich mit konstanter Präsenz und seinen Rennsiegen beim Geisingen Road-Race den ersten Gesamtplatz in seiner Altersgruppe sicherte.

In kaum zwei Jahren hat sich Freiburg somit im Landesnachwuchs etabliert, einige davon auch im Talentkader, bei dem nun Trainer Sascha Kessler ebenfalls aktiv tätig ist.

## Beachtliche Erfolge

### Turnerinnen zeigen sich erfolgreich bei den Gaeinzelwettkämpfen

**Ende November in Heitersheim zeigten die FT-Turnerinnen der Jahrgänge 2010 bis 2015 hervorragende Leistungen. Das Trainerteam um Andreea Moldovan-Acatrinei bereiteten die jungen Turnerinnen optimal auf den langen Wettkampftag vor, so dass die Mädchen hochkonzentriert und mit Spaß ihre Leistungen abrufen konnten.**

Die „älteste“ FT-Turnerin des Jahrgangs 2010 holte mit einem hervorragenden Vorsprung von 4,4 Punkten den ersten Platz. Im Jahrgang 2011 kletterten zwei FT-Turnerinnen auf das Treppchen. Rafaela Relja holte den ersten Platz. Ihre Team-Kollegin Fritzi Kuminak wurde Dritte. Bei den Turnerinnen des Jahrgangs 2012 holte Carla Kording den ersten Platz – vor ihrer Teamkollegin Emilia Held. Die dritte FT-Turnerin in diesem Feld wurde Vierte. Lediglich 0,2 Punkte fehlten Milena Murizi zum Podestplatz. Beim Jahrgang 2013 gingen 39 Turnerinnen an den Start. Dementsprechend hoch sind die Leistungen der beiden FT-Turnerinnen Antonia Relja (2. Platz) und Gioelia Roberto (Platz 5) einzuordnen. Im stärksten Teilnehmerfeld, beim Jahrgang 2014, gewann Lina Höfler mit einer nahezu fehlerfreien Darbietung. Clara Metzger wurde Siebte. 48 Nachwuchsturnerinnen kämpften hier um die besten Plätze.

Die jüngsten FT-Turnerinnen des Jahrgangs 2015 schlugen sich tapfer. Sie platzierten sich im vorderen Mittelfeld und konnten wertvolle Wettkampferfahrungen sammeln.



**Glückliche Turnerinnen** Trainerin Andreea Moldovan-Acatrinei freut sich mit Ihren Nachwuchsturnerinnen (Im Bild: (Jg. 2012) über die guten Platzierungen.



## Die Reise geht weiter

Hockeyspielerinnen haben Grund zum Jubeln

**Nach zwei fantastischen Aufstiegen in Folge spielt die erste Damen-Mannschaft in der dritthöchsten Hockeyliga Deutschlands. Gespannt wartete die gesamte FT-Hockeyabteilung auf den Beginn der 1. Regionalliga Halle Ende November. Wie würden sich die Damen schlagen? Können sie mithalten oder sind sie nur ein Punktelieferant? Wie würden sich die reduzierten Trainingszeiten auf die sportliche Leistung auswirken? Kann das Saisonziel Klassenerhalt erreicht werden?**

Nach drei Vorbereitungsspielen gegen zwei Ligakonkurrentinnen und dem Schweizer Erstligisten HC Wettingen deutete sich bereits in diesen Spielen an, dass die Freiburgerinnen durchaus Chancen auf Tore und Punkte haben. Schon nach dem ersten

Doppelwochenende mit Spielen bei der TG Frankenthal und Schott Mainz entführten die Damen den ersten Punkt der Abteilungsgeschichte in dieser Spielklasse aus der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt. Nach insgesamt fünf Spielen, zwei gewonnenen Heimspielen gegen Mainz und den Tabellenführer HTC Stuttgarter Kickers stehen sieben Punkte auf der Habenseite und mit dem daraus resultierenden dritten Tabellenplatz können die Spielerinnen beruhigt in die Weihnachtspause gehen, um Kraft für die Rückrunde zu tanken.

Aber nicht nur die erste Damenmannschaft hat einen Lauf. Auch die zweite Damenmannschaft steht nach ihrem Sieg gegen den bisherigen Tabellenführer und Li-

gaprimus Mannheimer HC ungeschlagen auf dem ersten Tabellenplatz und strebt den Aufstieg in die Oberliga Baden-Württemberg an.

Noch nicht ganz rund läuft es bei den Herren. Nach einem Trainerwechsel und den Abgängen mehrerer Leistungsträger sowie dem verletzungsbedingten Ausfall des Stammtorhüters Maximilian Gricksch, konnten die Spieler bis jetzt nur ein Spiel gewinnen. Dennoch ist die Hockeyabteilung optimistisch, dass das neue Trainerteam um Jonas Fischer und Ed Tylor den Klassenerhalt nach der Weihnachtspause schaffen wird.



## Erfolgreiche Judokas

### Podestplatz in der Badenliga

**Die Mannschaft der FT 1844 Freiburg schlug sich wacker beim Badenliga Wettkampf in Hockenheim.**

Anfang Dezember konnte die Mannschaft der FT 1844 Freiburg, bestehend aus Daniel Szecsi, Holger Kray, Sebastian Reiting, Bilal Benai, Martin Röttinger, Janik Kranzer, Abdullah Benai und Alex Fechner, in Hockenheim in der Badenliga einen Podestplatz erreichen. Zwei der insgesamt vier Begegnungen an diesem Wettkampftag entscheiden die FT-Judokas für sich. In zwei Begegnungen musste sich das Team

um Betreuer Jonas Schlegel zwar ihren Gegnern geschlagen geben, konnte sich am Ende aber dennoch einen Platz auf dem Podest sichern und landete gemeinsam mit dem Freiburger Judo-Club auf Platz 3 in der Gesamtwertung. Ein glücklicher Jahresabschluss der Judokas und die Kämpfer freuen sich bereits auf das neue Wettkampfsjahr 2024!

# Liebe FT-Mitglieder

Unserem Aufruf in der letzten Ausgabe des FIT sind Sie gefolgt und haben als Kandidatinnen und Kandidaten für die Delegiertenversammlung die nachstehend aufgeführten Personen vorgeschlagen.

**Gewählt wird in der Woche vom 22. – 27. Januar 2024,  
Montag bis Freitag von 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 20.30 Uhr  
Samstag von 10.30 – 13.00 Uhr in der FT-Geschäftsstelle.**

Jeder Wählende erhält einen Stimmzettel mit dem Namen sämtlicher zur Wahl vorgeschlagener Kandidaten. Es darf nur persönlich gewählt werden. Eine schriftliche Stimmabgabe oder Wahlvertretung ist nicht zulässig. Bitte beachten Sie die angegebenen Wahlzeiten (Tag und Uhrzeit). Das Wahlergebnis wird in FIT 2 (März/April 2024) veröffentlicht.

**Nehmen Sie Ihre Möglichkeit wahr und bestimmen Sie durch Ihre Wahlteilnahme mit, wer Sie und Ihre Interessen in der Delegiertenversammlung der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. in den nächsten vier Jahren vertritt.**

## Liste 1 Freizeitsport

Ulrike Berger  
Thilo Braasch  
Timo Christmann  
Michael Drosemeier  
Herbert Fein  
Daniel Hammes  
Fabian Hammes  
Christiane Herminghaus  
Birgit Hönig  
Norbert Hönig  
Günther Klammer  
Simon Lund  
Martina Morks  
Benjamin Mutschlechner  
Angelina Rech  
Walter Rech  
Jutta Reschka  
Johannes Schmitt  
Sabine Siegele  
Ulrich Thoma  
Reinhard vom Felde  
Alexander Witte

## Liste 2 Wettkampfsport

Christian Baier  
Thilo Braun  
Jonathan Brugger  
Dirk Ebel  
Thomas Färber  
Alex Fechner  
Dr. Jochen Golecki  
Jörg Jordan  
Susanne Käfer  
Stefan Kahrs  
Matthias Kaufhold  
Jochen Kern  
Peter Klauser  
Richard Kneusel  
Holger Kray  
Fabian Laukhardt  
Patrick Lautenbach  
Paul Mauch  
Thomas Meier  
Jörg Mühlbacher  
Michael Pfundstein  
Christoph Sacherer  
Dr. Florian Schindera  
Matthias Schmidt  
Wolfgang Schuler  
Patrick Schütze  
Dr. Dirk Schwantuschke  
Hans-Jörg Werner  
Tobias Wieland

## Liste 3 Selbstständig Sporttreibende / Sonstige

Birgit Bauer-Schick  
Angelika Bichmann  
Yoko Bojé  
Sophie Engler  
Marc E. Evers  
Emilia Gerspach  
Sonja Huck  
Hans-Peter Jansen  
Dr. Markus Klimsch  
Ingrid Losert  
Manuel Madey  
Peter Meisenbacher  
Philine Pleuger  
Harald Schmid  
Regina Schmid  
Andrea Schmitt  
Corinna Schuster  
Sarah Schuster  
Heike Schwörer  
Cora Sieler  
Wolfram Trautwein  
Samira Witte

**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



**service  
system**

Gebäudemanagement

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



# Kurz notiert ...

Fortbildungstage Freizeitsportbereich

## Die Übungsleiter:innen aus dem Freizeitsport trafen sich zu einer internen Fortbildung



Regelmäßig treffen sich die Übungsleiter:innen aus dem Freizeitsport zu einer gemeinsamen Fortbildung. Das Ziel der Fortbildungstage ist es, jeweils den Übungsleiter:innen einen Einblick in ein bestimmtes Thema zu ermöglichen um so vor allem neuen Übungsleiter:innen einen Einblick in die verschiedenen Bereiche des Gesamtvereins zu ermöglichen. Beim vergangenen Fortbildungstag erhielten die Teilnehmenden einen tieferen Einblick in den Gesundheits- und Rehasportbereich und in die neue FT-App. Darüber hinaus fanden praxisbezogene Workshops statt.

SPORTGRUNDSCHULE

## Die Ethik-Gruppe der Klasse 2 führte ein Theaterstück auf

Um den Kindern verständlich zu machen, dass Schönheit, Licht, Farben und Worte genauso wichtig sind wie Essen und Trinken wurde im Ethik-Unterricht der Klasse 2 das bekannte Bilderbuch „Fredrik“ von Leo Lionni in ein Theaterstück umgewandelt und aufgeführt.



„Die Feldmaus Frederik lebt mit ihrer Familie in einer alten Steinmauer auf einem verlassenen Bauernhof. Alle sammeln Vorräte für den bevorstehenden Winter, nur Frederik sitzt scheinbar untätig herum. Auf die Frage seiner Familie, warum er nicht mithelfe, antwortet er, dass er für kalte, graue und lange Wintertage Sonnenstrahlen, Farben und Wörter sammle ...“

Mit viel Freude und Motivation führten die Schülerinnen und Schüler des Ethik-Unterrichts mit ihrer Lehrerin Sylvie Kaufhold das Theaterstück vor. Die FT-Sportgrundschule bietet von der ersten bis zur vierten Klasse Ethik-Unterricht für alle Kinder an, die am Religionsunterricht nicht teilnehmen.

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](https://ft1844.de/personal-training)

TREFFEN DER ÜBER 80-JÄHRIGEN MITGLIEDER

## Das Treffen der über 80-jährigen Mitglieder wurde von den Sportkindergartenkindern mitgestaltet

Am Montag, den 18. Dezember fand das alljährliche Treffen der über 80-jährigen Mitglieder im FT-Restaurant statt. Bei Kaffee, Tee & Kuchen wurde in vorweihnachtlicher Stimmung wieder viel gelacht, sich ausgetauscht und der ein oder andere witzige Plausch gehalten. FT-Ehrenpräsident Norbert Nothhelfer begrüßte alle Anwesenden mit einem kurzen Rückblick auf das Jahr 2023, gab Auskünft über den aktuellen Stand der Bauarbeiten sowie die weiteren Planungen für das kommende Jahr. Auch einige Übungsleiter:innen aus dem Gesundheits- und Rehasportbereich sowie Mitarbeiter:innen der Geschäftsstelle wohnten dem Treffen bei und leisteten der netten Runde Gesellschaft.



Nach der ersten Tasse Kaffee stießen dann auch wieder, fast schon traditionell, die Kinder aus dem FT-Kindergarten hinzu, um der Weihnachtsstimmung den finalen Kick zu geben: Sie sangen nicht nur einwandfrei die vorher einstudierten Weihnachtslieder, sondern packten sogar noch eine humorvolle Choreographie oben drauf und konnten den Mitgliedern ein Lächeln ins Gesicht zaubern - und einige konnten gar nicht anders, als selbst mitzusingen.

# Großer Jubel

## Acht FT-Nachwuchsvolleyballer holten mit der Auswahl den ersten Platz

Als Südbaden Auswahl ging es kurz vor Weihnachten für die FT-Nachwuchsspieler Mika Bauknecht, Jaron Kunzelmann, Ben Hummel, Sam Hill, Julius Joos, Jakob Schwab und Markian Steinhart zu einem großen zweitägigen Auswahlturnier ins nordbadische Bretten. Auf Max Rauh musste FT-Trainer und Auswahltrainer Daniel Raabe leider verzichten.

Unter den 10 Auswahlmannschaften, die aus ganz Deutschland angereist waren, entwickelte sich über die zwei Tage ein sehr spannendes Turnier bei dem viele 2:1 Siege für viele spannende Spiele sorgten. Mit zwei 2:1 Spielen ging es dann auch für die Südbadische Auswahl los: Von starken Bremern im ersten Satz total überrascht, lagen die Jungs zum Turnierstart schnell 0:1 hinten. Stark war das wichtige Comeback der Südbadener, die die Begegnung noch in einen 2:1 Sieg drehen



konnten. Im zweiten Gruppenspiel unterlag man dann 1:2 dem späteren Finalgegner aus Schleswig-Holstein. Im Anschluss mussten durch den speziellen Turniermodus zwei kla-

re Siege gegen die Auswahl vom Saarland und Nordbaden 2 her. Hier führten zwei konzentrierte hohe Südbaden Siege zum Halbfinaleinzug. Im Halbfinale wartete dann die Mannschaft aus Württemberg. Eindrucksvoll starteten die Südbadener mit einem 25:14. Die Württemberger hatten hier keine Chance. Mit 25:22 ging auch der zweite Satz an die Südbadener. Mit großem Jubel ging es weiter ins Finale gegen Schleswig-Holstein. Hier freuten sich die Südbadener besonders auf eine Revanche für die 1:2 Niederlage in der Gruppenphase. Mit 2:0 setzten sich die Südbadener durch und konnten in der Block-Feldabwehr die passende Antwort auf die starken Pipe-Angriffe der Schleswig-Holsteiner finden.

# Weiterentwicklung

## Treffen der Wettkampfsportabteilungsverantwortlichen

**Auf dem Gelände der Brauerei Ganter fand im November die Sportausschusssitzung 2023 der FT 1844 Freiburg statt. Verantwortliche aus den Wettkampfsportabteilungen und einige Vertreter:innen des Gesamtvereins erarbeiteten innerhalb des Sportausschusses unterschiedlichen Workshops zu bestimmten Themen Konzepte für die Weiterentwicklung des Vereins.**

Das Ziel der Sitzung war, bestehende Konzepte, als auch neu aufkommende Herausforderungen zu diversen Themenfeldern aus Sicht der Abteilungsleitungen mit sportlichem Bezug zu überdenken und erste grobe Lösungsvorschläge für eine nachhaltige Vereinsentwicklung zu formulieren.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einleitung in die tagesaktuelle Themenlage durch FT-Geschäftsführer Peter Gerspach, sowie dem Vorstand für Wettkampfsport Detlef

Frankenberger, als auch Lena Nuding und Julian Schumacher als Vertreter:innen des Gesamtvereins, teilten sich die knapp über 40 Teilnehmenden in sechs thematisch getrennte Gruppen auf, um innerhalb einer Stunde Ideen in Workshops zu erarbeiten. Dabei wurden Themen wie die Veränderung der Ehrungsordnung oder der zukünftigen Entwicklung des Ehrenamts in den Vereinsstrukturen thematisiert. Auch der Kinderschutz, die Kinder- & Jugendbeteiligung in den einzelnen Abteilungen, die Trainer-Akquise und der Umgang mit der staatlichen Vorgabe des Ganztags-Schulangebotes standen auf der Themen-Liste der Workshops, die jeweils von internen und externen Expert:innen vorbereitet, geleitet und präsentiert wurden.

Die nach regem Austausch festgehaltenen Inhalte wurden nach Beenden des Workshops im Plenum präsentiert, wobei es auch hierbei im Gesamtrahmen immer wieder

zu hinterfragenden Wortbeiträgen anderer Workshop-Teilnehmenden kam. Nach Abschluss des Zusammentragens im Foyer der Brauerei Ganter begaben sich alle ins „Maschinenhaus“, wo bei einem geselligen Zusammensitzen zu Abend gegessen und die vorausgegangenen zwei Stunden diskutiert und reflektiert wurden.

Für die Verantwortlichen des Vereins gilt nun gemeinsam mit den einzelnen Arbeitsgruppen die Aufarbeitung jener gesammelten Inhalte für eine weiterhin positive und zeitgemäße Entwicklung nicht nur des Gesamtvereins, sondern auch der einzelnen Wettkampfsportabteilungen, sowie die Erstellung von Handlungsempfehlungen, um die Anregungen auch möglichst effektiv in die Realität umzusetzen.

# Act-Now-Halle

FT und EWS geben der Dreifeldhalle einen Namen, der für Engagement steht



Im Rahmen ihrer Klima- und Energiepartnerschaft haben die EWS Elektrizitätswerke Schönau eG und die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. der Neuen Dreifeldhalle einen neuen Namen gegeben: Bei einer unkonventionellem Hallentaufe wurde am 28.11. feierlich mit leckeren Bio-Smoothies angestoßen. Trainierende, Passantinnen und Passanten durften sich über kleine Aufmerksamkeiten freuen und dabei zusehen, wie neben dem bestehenden Logo der FT das

EWS-Logo und der ACT-NOW-Schriftzug in großen Lettern an der Südfassade, über dem West- und dem Haupteingang angebracht wurden.

„Wir haben nach einem Hallen-Namen gesucht, der für unser gemeinsames Engagement im Klimaschutz steht, aber natürlich auch zum Verein und zum Sport an sich passt“, erklärte Peter Gerspach, FT-Geschäftsführer. „Mit ACT-NOW können sich viele unserer jungen Sportlerin-

nen und Sportler genauso identifizieren, wie die Vereinsleitung.“

Für die EWS ist der neue Hallenname auch etwas ganz Besonderes: „Wir sind sehr froh, dass wir es waren, die die FT für die Namensgebung der Neuen Dreifeldhalle angesprochen hat“, so Philipp Appenzeller, Regionalmanager der EWS. „Wir wollten mit dem neuen Namen zum

einen der Klimabewegung unseren Dank aussprechen – denn ohne die vielen tausenden meist jungen Menschen, die sich hier engagieren, sähe es um die Energiewende um einiges düsterer aus. Aber die ACT-NOW-Halle soll uns und möglichst viele andere natürlich auch weiter motivieren, jetzt alles daran zu setzen, dass wir beim Klimaschutz noch viel energischer handeln.“

**EWS**  
Elektrizitätswerke  
Schönau

**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](https://ews-schoenau.de/genossenschaft)



# Sport und mentale Gesundheit

## Psychologische Perspektiven auf Bewegung

*Prof.in Dr. Wiebke Göhner  
Gesundheitspsychologie*

**Kann Bewegung wirklich unsere mentale Gesundheit stärken? Aus psychologischer Sicht kann diese Frage eindeutig mit „Ja“ beantwortet werden. Personen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, können positive Wirkungen auf das Wohlbefinden, auf den Schlaf, und auf das emotionale Befinden feststellen.**

**Ausdauersport** Bei ausdauerorientierten Bewegungen – wie Laufen oder Schwimmen – sorgt die gleichförmige Bewegung, durch den Abbau von Stresshormonen, für Entspannung.

**Unter Wohlbefinden** wird in der Psychologie vor allem das Selbstwertgefühl – der Wert, den wir uns selbst als Person beimessen – und die Selbstwirksamkeit – die Überzeugung das schaffen zu können, was man sich vorgenommen hat – verstanden. Beide Bereiche werden positiv beeinflusst, wenn eine Person regelmäßig körperlich aktiv ist. Gleichzeitig steigt die Motivation, aktiv zu sein, wenn Selbstwert und Selbstwirksamkeit hoch ausgeprägt sind – das bedeutet, dass der Sport hier gleich zweifach positiv wirkt.

**Auch die Schlafqualität** wird durch regelmäßige körperliche Aktivität positiv beeinflusst: Die Gesamtschlafzeit wird länger und der Tiefschlafanteil nimmt zu, darüber hinaus kann die Einschlafzeit reduziert werden. Umgekehrt hat schlechter Schlaf einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und führt zu einem erhöhten Unfallrisiko bei sportlichen Aktivitäten.

**Das emotionale Befinden** ist am häufigsten durch depressive Erkrankungen und Angststörungen beeinträchtigt. Die Haupt-

symptome einer Depression sind starker Interessenverlust und Freudlosigkeit, Antriebsmangel, sowie schnelle Ermüdbarkeit. Das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen ist erheblich beeinflusst. Angststörungen zeichnen sich dadurch aus, dass in eigentlich ungefährlichen Situationen Angst oder gar Panik entsteht, die in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung stehen. Häufig werden deshalb bestimmte Situationen gemieden, was in vielen Fällen zu sozialer Isolation führt. Beide Erkrankungen bedeuten also eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität, weshalb der körperlichen Aktivität ein wichtiger Beitrag in der Förderung der psychischen Gesundheit zukommen sollte.

**In Bezug auf Depressionen** kann körperliche Aktivität präventiv wirken, das bedeutet, dass höhere Aktivitätslevel im Schnitt mit weniger depressiven Symptomen einhergehen und das Risiko für die Entstehung einer depressiven Erkrankungen deutlich sinkt. Für einen positiven Effekt scheinen hier auch bereits relativ niedrig-intensive sowie kurze Aktivitäten im Vergleich zu keiner Aktivität

effektiv zu sein. Auch bereits bestehende depressive Symptome können durch körperliche Aktivität effektiv reduziert werden, wobei zwar die Aktivität als allein stehende Maßnahme wirkt, eine Kombination mit Psychotherapie oder Pharmakotherapie jedoch bessere Effekte zeigt. Eine besondere Herausforderung bei Depressionen ist jedoch die durch die Erkrankung bedingte Antriebschwäche. Das bedeutet, auch wenn Aktivität positive Wirkung aufweist, bleibt es sehr wichtig, dass potenzielle Hürden bei der Umsetzung körperlicher Aktivität berücksichtigt werden.

**Auch bei Angststörungen** wirkt regelmäßige Bewegung präventiv, d.h. das Risiko der Entwicklung einer Angsterkrankung wird reduziert. Wenn eine Angsterkrankung besteht, können im therapeutischen Sinne Angstsymptome reduziert werden. Ähnlich wie bei Depressionen sind Personen mit Angsterkrankungen deutlich weniger aktiv als Personen ohne Angsterkrankungen bzw. ohne psychische Erkrankung. Möglicherweise beruht das auf dem Phänomen der „exercise anxiety“, einer Fehlinterpretation körperlicher Reak-



**Körperliche Aktivität wirkt unmittelbar** Bereits nach wenigen Minuten Sport schüttet der Körper Botenstoffe aus, die die Stimmung aufhellen. Sport ist wertvoll für die physische und psychische Gesundheit.

tionen: Die physiologischen Veränderungen, die bei körperlicher Aktivität auftreten (Anstieg von Herzrate und Muskeltonus, Schwitzen) zeigen Parallelen zu denen bei Angstreaktionen. Daraus können sich Sorgen entwickeln, dass diese physiologischen Reaktionen der Beginn einer Angstattacke sein könnten mit der – falschen – Schlussfolgerung, dass die Aktivität selbst die Ängste hervorrufen könnte. Resultat ist, dass körperliche Aktivität vermieden wird und die potentielle Wirksamkeit zur Symptomreduktion nicht genutzt werden kann. Wenn Bewegung so umfangreiche positive Wirkung haben kann, lohnt es sich genauer zu schauen, was und wie viel an Aktivität zu diesen Wirkungen führt. Es sollten einige Richtlinien in Bezug auf das Ausmaß und die Art der Bewegung berücksichtigt werden, damit die positive Wirkung tatsächlich auch eintreten kann.

Wenn Bewegung so umfangreiche positive Wirkung haben kann, lohnt es sich genauer zu schauen, was und wie viel an Aktivität zu diesen Wirkungen führt. Es sollten einige Richtlinien in Bezug auf das Ausmaß und die Art der Bewegung berücksichtigt werden, damit die positive Wirkung tatsächlich auch eintreten kann.

#### **Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung**

Die Weltgesundheitsorganisation hat erstmalig 2010 (überarbeitet: 2020) Empfehlungen veröffentlicht, deren Einhaltung das Risiko für das Auftreten von einer Vielzahl von Erkrankungen verringern kann und somit gesundheitsförderlich gelten. Für Deutschland sind daraus die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (NEBB) hervorgegangen. Die Empfehlungen für Erwachsene jeden Alters (auch – nach Rücksprache – für Personen mit chronischen Erkrankungen) lauten:

150 – 300 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität\* (z. B. 5 × 30 Minuten die Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen)

ODER

75 – 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität\* (z. B. 5 × 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

ODER

Eine gleichwertige Kombination von ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität (z. B. 3 × 30 Minuten die Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen und 2 × 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

ZUSÄTZLICH

An mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Bewegung (z. B. funktionsgymnastische Übungen, Krafttraining oder das Bewegen von höheren Gewichten bei der Gartenarbeit oder im Haushalt)

UND

Langes Sitzen vermeiden und Sitzen durch Bewegung unterbrechen (z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen, Besprechungen im Gehen)

*Das ist gar nicht so wenig Aktivität pro Woche! Zur Gesundheitsförderung reicht es also nicht, 1-2 Mal pro Woche ein Stündchen Sport zu machen oder ab und zu mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Das Ausmaß und die Intensität, die die Empfehlungen beinhalten, sollten durchaus längerfristig vorausgeplant und damit in den Alltag integriert werden.*

Mehr Infos:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de> | Suche: Bewegungsempfehlungen

# BRAU KUNST WERKE.



**GANTER**  
Freiburger Braukultur

## Affen zeigen Zähne

Teils übermächtige Gegner fordern den Aufsteiger heraus

**Die FT-Volleyballer fassen weiter in der Ersten Bundesliga Fuß und können mitunter die Großen ärgern – auch wenn die Leistungen schwanken.**

Schon ein flüchtiger Blick auf die Tabelle der 1. Volleyball-Bundesliga verrät: Das deutsche Volleyball-Oberhaus ist zweigeteilt. Oben sechs Teams, die um die ersten Plätze konkurrieren – unten sechs Mannschaften, die nur mit einer großen Überraschung einen der Großen schlagen können.

Eine zumindest mittelgroße Überraschung gelingt der Affenbande um ein Haar Anfang Dezember. Gegen den souveränen Spitzenreiter Berlin, der auf einige Stammspieler verzichtet, aber dennoch große Qualität aufs Feld schickt, geben die Affen zuerst zwei Sätze klar ab. Dann folgt ein beachtliches Comeback gegen die Hauptstädter. Nach vorn gepeitscht von einer ohrenbetäubend lauten Halle gelingt den FT-Jungs zuerst ein Satzgewinn, dann bringen sie die Recycling-Volleys an den Rand des Tiebreaks. Auch wenn der Affenbande am Ende der Punktgewinn verwehrt bleibt, resümiert ein begeisterter Linus Hüger nach dem Spiel: „Das sind die Spiele, warum wir jeden Tag trainieren, um dann hier ein Spiel vor 1.500 Zuschauern so abzureißen gegen eine der besten Mannschaften auch international. Das ist unbeschreiblich, wie die Stimmung in dieser Halle ist. Es

macht einen unglaublich stolz, auch wenn es am Ende für keinen Punkt reicht.“

Eine Woche später jedoch gibt's für die Affen nix zu holen. Schon zum dritten Mal in dieser Spielzeit (einschließlich Bounce-House-Cup und Pokal) muss die FT 1844 nach Giesen – die Spieler könnten hier langsam einen Zweitwohnsitz anmelden. Hier zeigt man gegen die starken Grizzlys leider eine der schwächeren Saisonleistungen und fährt nach drei Sätzen heim. Es bestätigt sich: Gegen die oberen Sechs kann auch Freiburg nur an guten Tagen etwas reißen. Weitaus besser sieht die Bilanz allerdings gegen die Teams aus der unteren Tabellenhälfte aus. Drei von fünf Spielen gegen die direkte Konkurrenz können die Affen bislang gewinnen. Zwar schmerzt die klare Niederlage im Badenerby gegen Karlsruhe, doch ist man immerhin Achter und damit hinter Bitterfeld-Wolfen der zweitbeste Aufsteiger (Stand: 29.12.2023).

Auch beim letzten Heimspiel des Jahres 2023 könne die FT-Volleyballer gegen die direkte Konkurrenz aus Königs Wusterhausen vor voller Hütte drei Punkte einfahren. Libero Jonathan Schönhagen zeigt sich nach der Partie allerdings wenig erfreut über die Teamleistung. Insbesondere die hohe Quote an Eigenfehlern trübt die Freude über den Erfolg: „Wir machen es



**Grandiose Stimmung** 1.500 Zuschauer bringen die Act-Now-Halle bei jedem Heimspiel zum Beben. Egal wie übermächtig der Gegner scheint – die Atmosphäre bei den Heimspielen pusht die Affenbande und flösst auch dem ein oder anderen Großen der Liga Respekt ein.



zwar phasenweise richtig gut, machen aber zu viele unnötige Fehler in Aufschlag, Angriff und Annahme“, bemängelt er. Am Ende zeigt Freiburg jedoch eine insgesamt reifere Leistung als die Netzhoppers. Dass die Affenbande auch Partien in der Ersten Bundesliga für sich entscheiden kann, in denen nicht alles wie am Schnürchen läuft, ist schließlich

Grund zum Optimismus. Unterm Strich lässt sich festhalten: Die Affen zeigen Zähne – vor allem daheim. Zwar schwanken die Leistungen natürlich noch mitunter. Doch besonders vor heimischen Publikum sind die FT-Jungs äußerst unangenehm zu bespielen. Die Freiburger Heimkulisse nötigt derweil auch den Großen der Liga Respekt ab. Dafür sei zum

Jahresende noch einmal all den vielen Helferinnen und Helfern, die dies ermöglichen, ein herzliches Dankeschön gesagt. Ihr seid fantastisch und ohne euch läuft nichts!




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](http://www.wg-wolfenweiler.de)

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



**Bad Dürrheimer**

Besser trinken, besser leben.®



Mehr  
Reinheit  
passt in  
keine  
Flasche.



Mit jeder Flasche bringen  
wir Nachhaltigkeit voran.

- › Garantierte Natürlichkeit aus geschützten Quellen
- › Besondere, nachgewiesene Reinheit des Wassers
- › Strengere Grenzwerte als gesetzlich vorgegeben
- › Engagement in Natur- und Wasserschutz

Wir bieten Jobs.

Schauen Sie gerne auf unsere Webseite:  
[www.bad-duerrheimer.de/jobs](http://www.bad-duerrheimer.de/jobs)

# Kinder, hier wird was geboten...

## ABENTEUERLANDSCHAFT

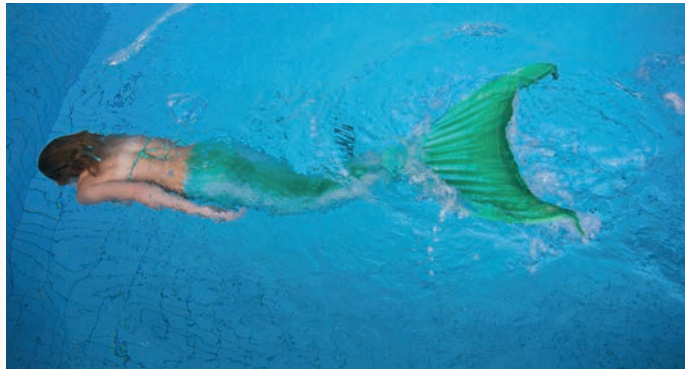
### Zauberhafte Zirkuswelt | Entdecke die Ritterburg

Am Samstag, 13. Januar verwandelt sich die Turnhalle in eine zauberhafte Zirkuswelt und am Samstag, 24. Februar gibt es dann eine Ritterburg zu entdecken. Die Turn-Specials sind für Kinder von 1,5 bis 6 Jahren.

## MERMAID-SCHWIMMEN

### Schwimmen wie eine Meerjungfrau oder Neptun

Am 12. Februar findet ein Mermaid-Schwimmkurs statt. Über Bewegungs- und Atemtechniken bis hin zur Flossenpflege lernt ihr im Mermaidkurs alles, was ihr für das Mermaidschwimmen braucht. Die



Schwimmkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## HOBBY-HORSING

### Reitspaß ohne Pferd

Beim Hobby Horsing können Kinder ab 6 Jahren und auch Jugendliche den vollen Reitspaß erleben - und das ganz ohne echte Pferde! Denn beim Hobby-Horsing reiten die Sportler und Sportlerinnen keine echten Pferde, sondern Steckenpferde oder sogenannte „Hobby-Horses“. Es geht dabei um eine Kombination aus Gymnastik-Elementen, etwas Akrobatik und Bewegungsabläufen wie beim Dressurreiten oder beim Springreiten mit Hindernissen. Der nächste Hobby-Horsing Workshop findet am 20.1. statt.

## ELTERN-KIND-YOGA

### Gemeinsam Yoga erleben

Beim Eltern-Kind-Yoga finden Eltern mit ihren Kindern - im Alter von 4-7 Jahren - einen Raum für gemeinsames Erleben, Lernen und zur Ruhe kommen. Die grundsätzlichen Aspekte des Yogas und die Asanas (Körperhaltungen) werden hier auf spielerische Art erlebt und gelernt. Der nächste Kurs startet am 10. Januar.

## WINDELTURNEN

### Erste Bewegungserfahrungen sammeln

Beim Windelturnen können Kleinkinder im Alter von 6 – 12 Monaten erste Bewegungserfahrungen sammeln. Gemeinsam mit den Eltern können die Kinder auf Entdeckungstour gehen.

Alle Kurse+Aktionen für Kinder

> [ft1844.de/kurse-aktionen](http://ft1844.de/kurse-aktionen)



## Für Fitness und Wohlbefinden

Ab Januar starten Kurse und Coachings für Mitglieder und Nichtmitglieder. Über 7 bis 10 Einheiten dauern die Kurse. Die nächste Kursperiode startet im April.

**Den kompletten Jahreskursplan incl. Kinderangebote finden Sie in gebundener Form in der FT-Geschäftsstelle oder zum „Download“ auf der Website.**

Alle Fitness- und Gesundheitskurse  
> [ft1844.de/kurse-coachings](https://ft1844.de/kurse-coachings)

**Coachings | In kleinen Gruppen trainieren**  
Gesundheitscoaching, Gewichtcoaching, (Körper-) Haltungcoaching

**Gesundheits- und Fitnesskurse**  
Aqua Fit, Barre Workout, Hula Fitness, Indoor Cycling, Jumping Fitness, Knieschule

**Zertifizierte Gesundheitskurse**  
Kräftigendes Beckenbodentraining, Nackengesundheit, Pilates, Rücken aktiv

Holen Sie sich das Jahreskursprogramm 2024

# 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

• Freiburg-Nord  
• Offenburg  
• Bahlingen

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

• Singen  
• Konstanz  
• Waldshut-Tiengen

• Schopfheim  
• Lörrach  
• Herbolzheim



Ihr Ansprechpartner:  
**Achim Baumer**  
0761 51455-30  
[a.baumer@ernst-koenig.de](mailto:a.baumer@ernst-koenig.de)

# Mission erfüllt

## FT-Cheerleader holen den Weltmeistertitel nach Freiburg

Ende November fand in Takasaki, Japan die elfte Weltmeisterschaft im Cheerleading statt. Auch diese mal wurde Deutschland von den Nuggets, den FT-Cheerleadern, vertreten. In drei Kategorien stellten sie das Nationalteam.



Nach den vorangegangenen Rehearsal ging der Allgirl Groupstunt, die in 2019 den Dritten Platz belegten, an den Start. Die jungen Damen konnten ihre Leistung aus 2019 übertreffen und holte sich den Vizeweltmeistertitel. Auch im Urban Cheer Double traten die Mädels an. In der hochgradig gut besetz-

ten Kategorie setzten sich die Nuggets durch und zeigten ein fast fehlerfreies Programm und lagen mit 2 Punkten vor den zweitplatzierten Thailändern. Den Gesamterfolg vervollständigten die Damen dann mit einem hervorragenden dritten Platz des Urban Dance Teams. „Das wir unsere Leistung von

2019 so erfolgreich steigern können, ist das Ergebnis von vielen Trainingsstunden. Meine Mädels haben sich das wirklich verdient, es kommt mir noch immer so unwirklich vor, aber ich bin glücklich und sehr stolz auf meine Damen“, so eine überglückliche Trainerin Petra Wolf.

# Weltmeisterlich

## Alina de Silva: Beste Pflichtläuferin der Welt



**Beim World-Cup im Pflichtlaufen erkämpfte sich FT-Rollkunstläuferin Alina de Silva den größten Erfolg ihrer 15-jährigen Karriere. Sie gewann in der Schauenberghalle der FT 1844 die Goldmedaille.**

In Anwesenheit aller Top-Läuferinnen von vier Kontinenten setzte sie sich mit einem klaren Start-Ziel-Sieg durch. Als sie sich mit Startnummer 28 zu ihrer ersten Pflichtfigur, dem Doppeldreier Paragraph mit auswärts Wende, bereitmachte, wurde es plötzlich mucksmäuschenstill in der gut besetzten Halle. Und in dieser spannungsvollen Atmosphäre lieferte Alina de Silva ab. Eine völlig fehlerfreie Pflichtübung, die von allen Wertungsrichtern mit Höchstnoten bedacht wurde. Auch die beiden folgenden Pflichtfiguren waren makellos. Am Ende sahen sie alle Ju-

roren auf Platz 1. „Das war eine der besten Pflichtleistungen, die ich in über 40 Jahren als Trainer gesehen habe“, sagte Michael Obrecht nach 4,5 Stunden Wettbewerb. Mit Julia Schmid platzierte sich eine weitere Freiburgerin im ersten Drittel des großen Feldes. Bei ihrem ersten Start in der internationalen (Welt)meisterklasse wollte man sie jedoch nicht als Mitfavoriten sehen. In ihrem ersten Bogen wurde sie jedenfalls krass unterbewertet. Das änderte sich auch nicht mit den zwei folgenden Figuren. Am Ende war es ein für sie enttäuschender Platz 8, der nicht ihrem großen Können entspricht. Bei Kadetten Jungen sammelte Thilo Appelt erste Erfahrungen auf Weltebene. Mit seinem 5. Platz darf er für diese Saison zufrieden sein.



# Viel Arbeit und große Ziele

Die American Footballer legen die Messlatte für 2024 hoch

**Das neue Jahr ist zugleich ein letztes Jahr. Denn der Headcoach der Herrenmannschaft, Gray Levy, hat bereits angekündigt, dass dies seine letzte Saison als Trainer in Europa sein wird. Umso motivierter ist man in der Abteilung, dass das letzte Jahr von Levy erneut ein besonderes wird. Denn mit der Vizemeisterschaft in der Regionalliga im Jahr 2023 wurde das bis dato beste Ergebnis in der Vereinsgeschichte erzielt.**

Levy wird, wie im Vorjahr, bereits Mitte Januar für eine erste Stippvisite in Freiburg sein und das Kickoff Meeting am 22. Januar leiten. Hier wird er die Mannschaft auf die Saison einstimmen. Ziel in diesem Jahr ist unter anderem, alle Mannschaften in der Abteilung weiter zu verbinden und zu vernetzen. Danach wird am ersten Februarwochenende ein Camp abgehalten, bevor Levy bis Anfang März wieder nach Reno zurückkehrt. Dann steht das zweite Camp in Albstadt an. Bis dahin soll auch weitere Verstärkung für die Seitenlinie in Freiburg eingetroffen sein.

Bereits Ende der vergangenen Saison hatte die Abteilungsleitung mit Levy zusammen den Plan entwickelt, einen weiteren Coach aus Übersee zu verpflichten. Die entspricht der Philosophie der Abteilung, mit gutem Coaching und lokalen Spielern den nächsten Schritt zu machen, um so eine solide Basis

für einen langfristigen Erfolg in Richtung Bundesliga zu schaffen.

Denn Headcoach Levy, ein ausgewiesener Experte für die Offensive Line, hat in den vergangenen beiden Jahren gezeigt, wie zentral wichtig es ist, wenn eine Position gut coached wird. Das Laufspiel konnte dank einer verbesserten Offensive Line Leistung stark ausgebaut werden. Jetzt soll der Fokus darauf gelegt werden, die Quarterbacks in allen Mannschaften besser als bisher zu coachen und weiterzubilden. Hierzu hatte Levy von Reno aus etliche Stunden mit potentiellen Kandidaten gesprochen und deren fachliche Eignung durchleuchtet. Wichtig war auch, dass der neue Coach das bestehende System mitträgt und darin arbeiten will. Die Abteilung ist nun an dem Punkt, dass voraussichtlich Ende Februar der Wunsch Kandidat in Freiburg sein wird.

Dann sind noch gut zwei Monate Zeit, bis die Saison in der Regionalliga Südwest beginnt. Gleich zu Beginn kommt es dabei zum Duell mit einem der Mitfavoriten, den Reutlingen Eagles, ehe es dann zum GFL2-Absteiger Stuttgart Scorpions geht. Die ersten beiden Spiele werden also schon mal richtungsweisend sein. Die weiteren Gegner sind wie im Vorjahr die Heidelberg Hunters, die Biberach Beavers und die Fellbach War-

riors. Neu in der Liga sind die beiden Aufsteiger Holzgerlingen Twister und Leonberg Alligators.

Insgesamt 18 Spiele stehen in diesem Jahr im Herrenbereich an, denn die zweite Mannschaft bestreitet dieses Jahr in der Kreisoberliga mehr Spiele als 2023.

Aber auch neben dem Platz geschieht einiges. Seit verganginem Herbst sind einige neue Mitglieder in der Abteilungsleitung. Aktuell wird unter anderem daran gearbeitet, den Spieltagsablauf neu zu konzipieren. Hierzu zählt auch, dass 2024 aufgrund der Baustellensituation nicht alle Spiele der ersten Mannschaft im FT-Sportpark ausgetragen werden. Ein weiteres Novum gibt es bereits auch. Die Tickets für die Spiele des Performance Teams können ab dieser Saison über einen Ticketshop bereits im Vorfeld geordert werden. Viele weitere Projekte laufen derzeit noch im Hintergrund. Alle mit dem Ziel den Footballstandort Freiburg zweitligatauglich zu machen.

Die Messlatte für 2024 ist gesetzt. Jetzt gilt es, die Zeit und Arbeit zu investieren, um diese auch überspringen zu können.

# FIT VON KOPF BIS ZAHN!

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

WIR FREUEN UNS  
AUF IHREN BESUCH!

Neu: Jetzt auch  
zertifizierte  
Sportzahnmedizin.

ZAHNARZTPRAXISKLINIK **VOSS**

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

# Galanacht des Sports

## Freiburg ehrt die erfolgreichen Sportler:innen am 9. März

Bei der Galanacht des Sports am 9. März im Konzerthaus ehrt die Stadt Freiburg die erfolgreichsten Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres 2023. Mit vier Nominierungen in zwei Kategorien ist die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. vertreten.

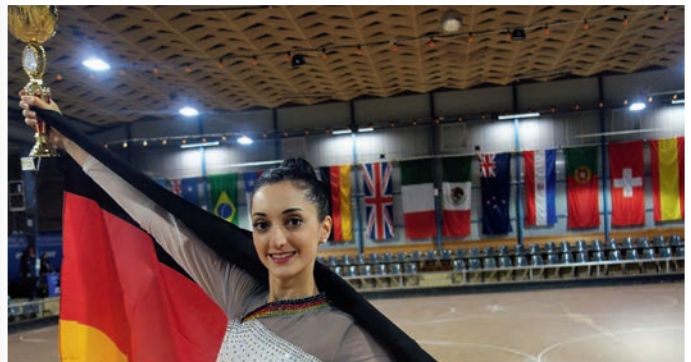
In der **Kategorie Sportlerin des Jahres 2023** stehen folgende FT-Sportlerinnen zur Wahl:

**Jolanda Kallabis | Leichtathletik**



Jolanda Kallabis stand bereits für die Jahre 2021 und 2022 zur Wahl zur Sportlerin des Jahres der Stadt Freiburg. Die junge Leichtathletin ist nun wieder nominiert. Verletzungsbedingt war 2023 nicht ganz das beste Jahr von Jolanda Kallabis, aber mit gerade mal 18 Jahren wurde das Nachwuchstalent 2023 Deutsche Meisterin über 800m (Halle) in der Frauenklasse.

**Alina de Silva | Rollkunstlauf**



Alina de Silva, die bereits 3x zur Sportlerin des Jahres nominiert wurde und 2x zur Sportlerin des Jahres (2018, 2022) gewählt wurde, steht 2024 wieder zur Wahl. Ihre Erfolge in 2023 sind enorm: Jeweils in der Pflicht wurde sie Weltmeisterin, Europameisterin und Deutsche Meisterin.

**Weitere Nominierungen:** Sabine Storz (PTSV Jahn Freiburg) und Sophia Schäfle (RKG Freiburg 2000)

In der Kategorie **Mannschaft des Jahres 2023** stehen folgende FT-Teams zur Wahl:

**„Affenbande“ | Volleyball**



Die „Affenbande“ hat den Sprung in die Erste-Bundesliga gewagt. Seit Herbst 2023 schlagen die FT-Volleyballer in der Ersten-Bundesliga auf. Die Jungs um Trainer Jakob Schönhagen haben es dabei mit Teils übermächtigen Gegnern zu tun, denen sie - mit großer Fanbase im Rücken - die Strin bieten.

**„Die Nuggets“ | Cheerleading**



Die „Nuggets“, die Cheerleader der FT 1844 Freiburg sind ein Garant für Erfolge. Bereits 5x standen die Frauen um Trainerin Petra Wolf zur Wahl zur Mannschaft des Jahres. Ihre großen nationalen und internationalen Erfolge 2023 bringen ihnen eine weitere Nominierung ein.

**Weitere Nominierungen:** Basketball, Team Birdgang (USC Eisvögel), Fußball, Erste Frauen-Mannschaft (SC Freiburg)

**Stimmen Sie ab dem 11. Januar ab >> [galanacht-des-sports.de](https://galanacht-des-sports.de)**

09. MÄRZ '24

Konzerthaus Freiburg

GALANACHT  
DES SPORTS

Infos & Tickets unter:

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

Show - Ehrung - Party



## Veranstaltungen

### Tischtennis

Herren Oberliga

13.01. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TTC 95 Odenheim  
27.01. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TSV Kuppingen 2  
09.03. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SpVgg Gröningen-Satteldorf  
*Sporthalle/Clara-Grunwald-Schule Rieselfeld*

### Volleyball

Herren 1. Bundesliga

19.01. 20.00 Uhr FT 1844 Freiburg – ASV Dachau  
27.01. 20.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SWD powervolleybys Düren  
10.02. 18.30 Uhr FT 1844 Freiburg – SVG Lüneburg  
18.02. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – Helios GRIZZLYS Giesen  
09.03. 19.00 Uhr FT 1844 Freiburg – WWK Volleys Herrsching  
*Act-Now-Halle/FT-Sportpark*

### Hockey

Damen 1. Regionalliga Süd

20.01. 15.30 Uhr FT 1844 Freiburg – Bietigheimer HTC  
27.01. 14.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TG Frankenthal  
Herren Oberliga BW  
13.01. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SV Böblingen  
04.02. 11.00 Uhr FT 1844 Freiburg – Bietigheimer HTC  
*Act-Now-Halle/FT-Sportpark*

## Roller-Disco

Let's roll! Regelmäßig finden im FT-Sportpark in der Schauenberghalle Roller-Disco für Kinder und Familien von 16.30 bis 19.00 Uhr und für Jugendliche und Erwachsene (ab 16 J.) ab 19.30 Uhr statt.

### Die nächsten Termine:

Samstag, 13. Januar, Samstag, 3. Februar,  
Samstag, 24. Februar, Samstag, 16. März

## 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 2024:

Januar | März | Mai | August | Oktober | Dezember

### Redaktionsschluss Heft Nr. 2:

15. Februar

### Titelbild:

Volleyball

### An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Jonathan Dörr, Thomas Fischer, Fredrick Frisch, Wiebke Göhner, Hans Herdt, Anja Heer, Jens Kohler, Michael Obrecht, Daniel Raabe, Dr. Florian Schindera, Christian Stein, Petra Wolf  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Vereinsvorstands wider. Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten.

### Druck:

Hofmann Druck, Am Weiher Schloss 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. Norbert Nothhelfer

Telefon p. 0761 63304

#### 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

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 2185-100

#### Sportmedizin und Senioren:

Dr. Anja Mördler

Tel. p. 0761 65624

#### Schule:

Dr. Bernhard Domke

Tel. p. 0761 131726

WINFRIED  
WERNE

Immobilien GmbH



79117 Freiburg | 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



Ausführung der gesamten  
Fliesenarbeiten

Fliesenarbeiten

Abbrucharbeiten

Natursteinverlegung

Verputzarbeiten

Gartenterrassen

Estricheinbau

Fugensanierungen

Abdichtungstechnik

Meisterbetrieb

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

0761 401378-0

**SACHSENHEIMER  
HEIZUNGSTECHNIK**

Erneuerbare Energie • Solartechnik  
Wärmepumpen • Pelletanlagen

Am Reichenbach 13a • 79249 Merzhausen  
info@r-sachsenheimer.de

www.r-sachsenheimer.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

# SÄNGER-BAU



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

**Tel. 0761 / 6 33 23**

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

# EINMAL SPORT. INTERSPORT.



**INTERSPORT®**  
ECKMANN

Sport Bürger GmbH  
Stegener Strasse 14 • 79199 Kirchzarten  
Tel.: +49 7661 / 90 27 00

[intersport-eckmann.de](http://intersport-eckmann.de)

## Komplett mein Bad



**KERN**  
DIE BADGESTALTER

Staufener Str. 9 | 79294 Sölden

T: 0761-459170

[kern-soelden-dbg.de](http://kern-soelden-dbg.de)

# Baudler ...wir steigen Ihnen aufs Dach

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



# Dauerbrenner

Brennstoffe von **TANKHOF GRÜN**

Heizöl & Antistaub-Holzpellets

**TANKHOF GRÜN**

07641 93347-0 | [www.tankhof-gruen.de](http://www.tankhof-gruen.de)

**Mehr Sinn. Mehr drin.  
Ausbildung bei der Sparkasse.**



**ICH** lebe meinen Job mit Leidenschaft,  
Freude und einer Menge Spaß. Was meine  
Ausbildung besonders macht: Hilfsbereitschaft  
und lernen voneinander.

**Wir sind keine Bank. Wir sind die Sparkasse.**

**[sparkasse-freiburg.de/weiterwollen](https://sparkasse-freiburg.de/weiterwollen)**

