



Biorhythmus und Sport Gibt es den idealen Zeitpunkt fürs Training?

ENTDECKE DEINEN SPORT 2. Sportentdeckungstag am 17. Juni **MEDAILLIENREGEN** Erfolgreiche Galanacht des Sports
DURCHMARSCH Hockey-Frauen steigen auf **SCHNELL IM ZIEL** Jolanda Kallabis holt Gold bei der DM der Aktiven
AFFEN KLETTERN WEITER Volleyballer toppen die starke Leistung der vergangene Saison

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-greive-schmid.de
www.huber-greive-schmid.de

STEUERBERATER
RECHTSANWALT



02/2023

Mai / Juni / Juli / August

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

In dieser Ausgabe:

- 04 Galanacht des Sports
- 06 Große Spiele, Volleyball
- 08 Trainingsoptimierung
Leichtathletik
- 10 American Football
Entdecke deinen Sport
- 12 Volleyball
- 14 Zukunftskonzept
- 15 Tischtennis
- 16 Kurz notiert
- 18 Hockey, Spielideen für Kids
- 20 Fechten, Cheerleading, Turnen
- 22 Gut informiert


11 Sportentdeckungstag am 17. Juni

Von American Football bis Volleyball. Von Badminton bis Speedskating. Von Hip Hop bis Rollkunstlauf. Beim 2. Sportentdeckungstag können Kinder und Jugendliche im Alter von 6–16 Jahren die sportliche Vielfalt der FT ausprobieren. Einfach kommen und ausprobieren.

Das FIT 2 | 2023: Neues aus der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.



Klaus Müller
Präsident &
Vorstandsvorsitzender

Liebe Mitglieder,

der Startschuss für das Zukunftskonzept, das umfangreiche Sanierungs- und Modernisierungsprojekt im Herzen unseres FT-Sportparks beinhaltet, ist erfolgt. In den kommenden Wochen und Monaten entsteht nun der Riegel, der sich vor die Burdahalle und die Schauenberghalle schieben wird. Parallel dazu wird die Burdahalle, in der so viele Sporttreibende unseres Vereins ihre Wettkämpfe bestritten und trainiert haben, saniert. Diese große Baumaßnahme, die das gesamte Zukunftskonzept mit sich bringt, wird sich lohnen, aber so eine Baumaßnahme bleibt nicht ohne Einschränkung. Ganze Abteilungen müssen teilweise oder ganz ihr Training und ihre Wettkämpfe in andere Sportstätten verschieben und im Burdhallexkomplex gibt es bis Oktober kein warmes Wasser. Stark

hiervon betroffen sind unsere Studiomitglieder, die zum warm Duschen in das Hans-Evers-Haus oder in die Dreifeldhalle ausweichen müssen.

Wir alle werden in der kommenden Zeit Einschränkungen hinnehmen müssen. Dabei sollten wir aber unser großes Ziel - ein moderner, funktionaler und erlebbarer Sportpark - immer vor Augen haben. Einen Bericht zum Zukunftskonzept finden Sie auf Seite 14.

Zudem finden Sie in dieser FIT Ausgabe wie gewohnt viel Informatives aus den unterschiedlichen Bereichen der FT. So können sie dem Artikel über die Galanacht des Sports entnehmen, dass unzählige Sporttreibende unseres Vereins 2022 große Erfolge erzielten und für diese von der Stadt Freiburg geehrt wurden. Unsere Ehrung, der alljährliche FT-Ehrenabend, findet in diesem Jahr wieder im Sommer statt. Das gelungene Fest im vergangenen Jahr, das zum ersten Mal coronabedingt draußen stattfand, hat uns dazu veranlasst, den FT-Ehrenabend auch in diesem Jahr so zu veranstalten.

Einen erfolgreichen Saisonabschluss können die Volleyballer verzeichnen. Sie wurden Vizemeister in der zweiten Bundesliga und wagen nun den Sprung ins Oberhaus. Es ist ein Meilenstein für den Verein und aus sportlicher und finanzieller Sicht eine große Herausforderung, die die Volleyballabteilung jedoch optimistisch annehmen. Die vielen aktuellen Qualifizierungen der weiblichen und männlichen Volleyballjugend (siehe Seite 12-13) zu deutschen Meisterschaften zeigen, wie die gute Nachwuchsarbeit der Abteilung, die sehr wichtig als Unterbau für die Erwachsenenmannschaften und insbesondere auch für die Bundesliga-Mannschaft ist, aufgeht. Aber nicht nur die Volleyballer zeigen sich erfolgreich. Die Hockey-Frauen steigen in die Regionalliga auf und Jolanda Kallabis wird deutsche Meisterin über 800m bei den Aktiven. Es gab bereits viele sportliche Highlights in diesem Jahr, die Sie alle in dieser Ausgabe des FIT finden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Sporttreiben in unserem Verein.

Ihr

Rauschendes Fest für den Sport

Feierliche Ehrungen und ein aktionsreiches Rahmenprogramm



Am 18. März kehrte die Galanacht des Sports nach coronabedingtem Ausfall und zwei Onlineveranstaltungen endlich wieder ins Konzerthaus zurück, um die besten Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften Freiburgs für ihre besonderen Leistungen aus dem Vorjahr auszuzeichnen. Unter den Geehrten fanden sich zahlreiche Sportlerinnen und Sportler der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. (FT) und die Rollkünstlerin Alina de Silva wurde zur Sportlerin des Jahres gewählt.

Die Freude, nach der coronabedingten Galanacht des Sports Pause, war am 18. März bei allen Beteiligten spürbar. Vertreter:innen der Stadt, der Wirtschaft und des Sports konnten endlich wieder live die besten Sportler:innen und Mannschaften des Jahres 2022 gebührend feiern. Und obwohl auch im letzten Jahr noch nicht alle Sportarten zurück in ihren gewohnten Wettkampfalltag zurückkehren konnten, konnte sich die große Anzahl an Geehrten durchaus sehen lassen.

Nicht alles aber war wie gewohnt, denn die zwangsbedingte Pause wurde von den Veranstaltern und dem Organisator Jens Hoffmann zum Anlass genommen, den Aufbau und Ablauf etwas zu verändern. So trafen sich alle Gäste erst einmal zu einem lockeren und ausgedehnten Get-together bevor es zum wohl wichtigsten Part des Abends ging: die Ehrungen der besten Sportlerinnen und Sportler.

Erfolgreiches FT-Sportjahr 2022

Eröffnet wurde die Ehrung durch Moderatorin Julika Goldschmidt, die gemeinsam

mit Oberbürgermeister Martin Horn, Sportbürgermeister Stefan Breiter und dem Vorsitzenden des Sportkreises Freiburg, Franz-Jürgen Zeiser, das Sportjahr 2022 nochmals revue passieren ließ. „Man redet das vergangene Jahr oft schlechter, als es war“, meinte Oberbürgermeister Horn und griff dabei nochmals die vielen sportlichen Erfolge der Stadt Freiburg auf. Auch das Pilotprojekt „Große Spiele“, das den Bundesliga-Amateursport in Freiburg sichtbar machen will, wurde von Martin Horn und Stefan Breiter lobend erwähnt. Nach Artistik und Tanz ging es an die Ehrungen. Und davon gab es viele für die FT. Ein für den Verein erfreuliches Indiz für die herausragende Arbeit in den Wettkampfsportabteilungen.

Cheerleader räumen gleich mehrmals ab

Besonders viel Bühnenpräsenz genossen die FT-Cheerleader, welche insgesamt ganze neun Mal geehrt wurde und dies, obwohl in 2022 keine internationalen Wettbewerbe stattfanden.

Rollkünstler:innen gewohnt erfolgreich

Schon in der Vergangenheit konnten die Läuferinnen und Läufer der Rollkunstlaufabteilung immer wieder beeindruckende Erfolge aufweisen, und auch im Jahr 2022 ergab sich kein anderes Bild: Platz eins, drei und vier beim Europacup, mehrere Titel bei Deutschen Meisterschaften sowie bei den Deutschen Junioren-, Jugend- und Schülermeisterschaften.

Volleyball-Nachwuchs weiter auf Kurs

Nachdem das Beachvolleyball-Duo um Jasmina Berzina und Nele Sieler bei der letztjährigen Galanacht bereits für eine echte Überraschung sorgte, indem es zur Mannschaft des Jahres gekürt wurde, gab es auch diesmal wieder viel Grund zur Freude in der Volleyballabteilung der FT: Geehrt wurde die weibliche U15 für ihren dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Beachvolleyball, ebenso wie die weibliche U16 im Hallenvolleyball, auch sie konnten sich bei den Deutschen Meisterschaften bis hin zur Bronzemedaille schmettern.



Medaillen für die Schwimm-, Fecht- und Speedskatingabteilungen

Die Schwimmabteilung holte drei der begehrten Auszeichnungen, ebenso wie die Fechtabteilung, die 2022 mit einem Deutsche-U13-Meisterschaftstitel im Florett, einem weiteren Deutschen Meistertitel im Degen und einem beeindruckenden dritten Platz bei den Europameisterschaften mit der deutschen Nationalmannschaft auf ein äußerst erfolgreiches Jahr zurückblicken kann. Beim Speedskating triumphierte Sascha Kessler sowohl im Einzel bei den Süddeutschen Meisterschaften als auch mit seinem Team bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften. Im Einzel der Damen wurde zudem Silke Ziemiecki Baden-Württembergische Meisterin.

Leichtathletin Jolanda Kallabis und Rollkünstlerin Alina de Silva zur Sportlerin des Jahres nominiert

Zum großen Highlight des Abends kam es bei der Wahl des Sportlers, der Sportlerin und der Mannschaft des Jahres. Zur Wahl zur Sportlerin des Jahres standen mit der Rollkünstlerin Alina de Silva und der Leichtathletin Jolanda Kallabis gleich zwei FT-Sportlerinnen zur Wahl. Alina de Silva hatte im vergangenen Jahr den ersten Platz

beim Europacup in der heimischen Schauenberghalle erreicht. Jolanda Kallabis holte Gold bei der U18-Europameisterschaft über 2000-Meter Hindernis und lief diverse Bestzeiten und neue Rekorde. Bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres hatte Alina de Silva die Nase vorne. Die Rollkünstlerin holte nach 2018 ihre zweite Auszeichnung in dieser Kategorie.

Nach knapp dreieinhalb Stunden Ehrung, Artistik und Tanz ging es zur Aftershowparty ins Foyer des Konzerthauses. Auch hier bewiesen die Sportlerinnen und Sportler viel Ausdauer und Kondition.

Ausgezeichnet Bei der Galanacht des Sports wurden 116 Sportmedaillen feierlich übergeben und die Sportlerin, der Sportler und die Mannschaft des Jahres gewählt. Die FT-Rollkünstlerin Alina de Silva (Bild oben Mitte) erhält die Trophäe für die Wahl zur Sportlerin des Jahres aus den Händen von Martin Zenke (Geschäftsführer Freiburger Wochenbericht). Nach den offiziellen Ehrungen ging es zur After-Show-Party, bei der nicht nur getanzt werden konnte. Wer wollte, konnte sich beim Fechten, Tennis, ... beweisen.

Die ausgezeichneten FT-Sportler:innen **Cheerleading** Lina Sophia von Scheibner, Medeleine Supplie, Emilia Elenia Capobianco, Nalani Joelle Memic, Lina Marie Reichenbach, Chiara Giusi Zabatta, Adriana Wellenreiter, Laura Zeneli, Marie Hesselbarth, Lea Schelle, Katharina Pestl, Sandy Heisler, Petra Wolf, Lea Fischer, Jana Urschinger, Anne Bianca Collatz, Nora Schelle, Nele Wilhelm, Julia Jakob, Lindsay Laurence Nyakpo Atidzohun, Anais Caban-Chastas, Christina Caglioti, Katharina Hosenfeld, Lisa Trenkle, Esther Morasch, Vera Kuri, Tatjana Schätzle, Miriam von Scheibner, Chiara Jaeger, Ann-Kathrin Hauber, Lina Sättle **Volleyball** Carla von Lieven, Cleo von Lieven, Emilia Skarlatoudis, Emma Beck, Jolina Fanta, Ida Menzinger, Jana Dern, Greta Güttel, Luisa Jokisch, Merle Sieler, Milica Krdzic, Smilla Möllinger **Beachvolleyball** Jana Dern, Jolina Fanta, Greta Güttel, Lucy Birkenmeier, Leni Materne **Rollkunstlauf** Alina de Silva, Tamina de Silva, Elina Grosshans, Yana Birlinger, Diego Birlinger, Marie Jansen, Charlotte Schenk, Daniela Lüthy, Julia Schmid **Schwimmen** Steffi Hellmann, Thomas Färber, Claudia Lamers **Fechten** Michael Mäder, Silke Tebel-Haas, Alexander Weber **Leichtathletik** Jolanda Kallabis **Speedskating** Sascha Kessler, Silke Ziemiecki, Manos Junker, Martin Schaller, Michael Seitz, Wolfgang Schuler, Lars Rahmelow-Junker, Michael Hohl, Johannes Walter, Dieter Modersitzki, Jens Kohler

Großer Erfolg Die vier großen Vereine Freiburgs jenseits des Fußballs haben sich zusammengetan, um für ihre Sportart zu begeistern. Einen Monat lang vermarkteten die Erstliga-Basketballerinnen des USC, der EHC, die Drittliga-Handballerinnen der HSG und die Zweitliga-Volleyballer der FT ihre Heimspiele gemeinsam. Ein tolles Kooperationsprojekt mit Zukunft.



Große Spiele für große Reichweite

Unter dem Titel „Große Spiele“ schlossen sich vier Bundesliga-Hallensportvereine zusammen um für den Bundesliga-Amateursport in Freiburg zu werben.

Die „Affenbande“ durfte am 18. Februar als erste Mannschaft die „großen Spiele“ eröffnen. Gekommen sind viele Zuschauer:innen – und dabei nicht nur Volleyball-Fans, die ohnehin bei jedem Heimspiel angesprochen werden sollen, sondern auch Zuschauer:innen aus den Sportarten Eishockey, Handball und Basketball.

Wie war es dazu gekommen? Bereits im Sommer 2022 gab es erste Treffen, bei denen sich die Verantwortlichen der HSG Freiburg, den USC Eisvögeln, des EHC Freiburg und der FT1844 Freiburg überlegten, wie der Bundesliga-Amateursport in Freiburg gemeinsam auftreten und besser vermarktet werden kann. Es entstand die Idee, ein gemeinsames Ticketpaket für insgesamt neun Spiele der verschiedenen Sportarten zu verkaufen, mit dem die Zuschauer:innen zu vergünstigten Konditionen alle Spiele zwischen dem 18.02. und 19.03. besuchen konnten. Das Ziel war, ein Publikum zu erreichen, das sportaffin ist und das sich auch für andere Sportarten als nur die „eigene“ interessiert zeigt.

Gemeinsam mit der Agentur jumedica print wurden unter dem Arbeitstitel „große Spiele“ Sponsoren für die Vermarktung gesucht, eine Website erstellt und Social

Media Aktionen geplant, um nur ein paar der Maßnahmen zu nennen, mit denen die „Großen Spiele“ in Freiburg und Umgebung bekannt gemacht werden sollten.

Ergebnis waren neun Spiele mit enthusiastischen Fans und Spieler:innen, volle Hallen und eine große Show rund um jeden einzelnen Spieltag. Es entstand ein intensiver Austausch zwischen Verantwortlichen und Spieler:innen der einzelnen Vereine, der sich für alle Beteiligten als sehr bereichernd herausstellte. Die zielorientierte Zusammenarbeit und die Hilfsbereitschaft – auch der Spielerinnen und Spieler, die sich gegenseitig bei ihren Spielen besuchten und unterstützten – waren letztendlich ausschlaggebend dafür, dass die „großen Spiele“ für alle Beteiligten ein großer Erfolg war. Insgesamt kamen zu den neun Heimspielen über 10.000 Zuschauer:innen, die fünf Heimsiege sahen. Zwei Heimsiege alleine für die Affenbande, die die „Großen Spiele“ mit einem Sieg eröffneten und den Schlusspunkt am 19. März mit einem 3:1 Sieg setzten.

Peter Gerspach, Geschäftsführer der FT1844 Freiburg, nennt die großen Spiele „ein hervorragendes Projekt, um die Bekanntheit des Mannschaftssportspitzensports in Freiburg

zu vergrößern.“ Auch Stefan Breiter, Finanz- und Sportbürgermeister Freiburgs, zeigte sich „begeistert von der Idee und der Initiative „Große Spiele“. Für ihn war das Projekt, auch für sich selbst, „eine unglaubliche Bereicherung“.

Über so viel Unterstützung freut sich auch Dietmar Junginger, der die „großen Spiele“ mitbegründet hat. „In den letzten Monaten ist ein einzigartiges Projekt entstanden, das es so noch nicht gegeben hat. Nicht nur in Freiburg, auch in ganz Deutschland ist nichts Vergleichbares zu finden“, wird er auf der Website der „Großen Spiele“ zitiert.

Insgesamt sind die großen Spiele also ein Projekt mit Zukunft, welches im März zwar vorübergehend seinen Abschluss gefunden hat, sicher jedoch für die Zukunft den Grundstein für eine weitere enge Zusammenarbeit zwischen den Vereinen gelegt hat. Nach Abschluss der Saison wird nun evaluiert, wie sich alle Beteiligten für die kommende Spielzeit gemeinsam aufstellen und welche Ideen in der Saison 23/24 umgesetzt werden können. Der Startschuss einer erfolgreichen Zusammenarbeit ist gegeben.

Die Affen klettern weiter



Die FT-Volleyballer können in dieser Spielzeit die starke Entwicklung der letzten Saison nochmal toppen.

„Jeder von uns spielt für das Team, jedes Training macht unheimlich viel Bock, jedes Spiel macht unheimlich viel Bock. Du hast ein super Trainerteam, du hast ein super Team drumherum. Der Verein ist super strukturiert. Es gibt so viele ehrenamtliche Helfer. Wir haben sehr vielen Leuten zu danken“, so zieht Außenangreifer Yannick Harms nach dem letzten Heimspiel ein vorläufiges Saisonfazit. Dem Meister Karlsruhe muss sich die FT 1844 an diesem Abend vor grandioser Kulisse leider geschlagen geben, doch nur eine Woche später macht die Affenbande in Mimmenhausen die Vizemeisterschaft klar. Nach dem starken dritten Platz in der Vorsaison zeigt nicht nur der tabellarische, sondern auch der spielerische Trend weiter klar nach oben. Die Affen schwingen sich zu immer neuen Höhen auf. Das ist alles andere als selbstverständlich. Vor der Saison reißen das Karriereende von FT-Legende Marcus Gensitz und der Abgang des Top-Zuspilers Sebastian Dinges schwer zu stopfende Löcher ins Freiburger Teamgefüge. Die FT kann dies im Saisonverlauf jedoch ebenso kompensieren wie mehrere schmerzhaft Verletzungsausfälle. Insbesondere Yannick Harms und Zuspiler Lorenz Rudolf nehmen in dieser Spielzeit größere Rollen ein und füllen diese bravourös mit Leben. Man merkt: Das Team hat den seit

Jahren durch Coach Jakob Schönhagen gepflegten schnellen und cleveren Spielstil mittlerweile fest verinnerlicht. Diese Konstanz in der Spielanlage münzen die Freiburger immer wieder in Überlegenheit um. So startet die Saison für die Affen mit einer beeindruckenden Siegesserie. Obwohl diese kurz vor Weihachten in Karlsruhe endet, überwintern die Freiburger auf Platz 1 – laut Google-Recherche und Zeitzeugenbefragung ein Novum.

Zum Jahresanfang 2023 gerät die Klettertour der Affen zwischenzeitlich ins Stocken. Ein paar unnötige Punktverluste – darunter eine bittere Heimmiederlage gegen Rottenburg – bringen die FT gegenüber den Rivalen aus Nordbaden ins Hintertreffen. Ein bisschen fehlen in diesen Tagen die Lockerheit und das Selbstvertrauen. Doch zur Mitte der Rückrunde sind die Affen zurück und machen den Titelkampf mit Karlsruhe nochmal richtig spannend. Die 2. Volleyball-Bundesliga bekommt am vorletzten Spieltag ein vorgezogenes Traum-Finale. Weit über

2.000 Tickets hätte die FT dafür wohl verkaufen können. Die Halle ist schon lange vor dem ersten Aufschlag brechend voll und wird trotz des ungünstigen Spielverlaufs unglaublich laut. Für den ganz großen Coup reicht es am Ende nicht – es wäre wohl



Aufbruch Mit dem Vizemeistertitel im Rücken wagt die Affenbande den Sprung ins Oberhaus.

auch zu schön und kitschig gewesen. Dennoch ist Coach Jakob Schönhagen zurecht stolz auf die rasante Entwicklung des Teams: „Meine Jungs haben sich in den letzten Jahren stetig verbessert, sich ein tolles Niveau angeeignet. Sie spielen Volleyball mit

einer Idee und sind unglaublich fleißig.“ So braucht der FT vor dem angestrebten großen Sprung ins Oberhaus nicht bange zu sein. Das Engagement ums Team herum, die Strukturen und die Unterstützung des Freiburger Publikums sind bereits erstklassig – auch das spielerische Niveau der Mannschaft hat sich nun zur zweiten Saison in Folge für höhere Aufgaben empfohlen.



Über den Einfluss der inneren Uhr

Parameter wie die Trainingsart, -dauer und -intensität haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie effektiv unser Training ist. Ein weiterer Faktor, der immer stärker in den Fokus der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit rückt, ist der Trainingszeitpunkt.

Im Zuge des wachsenden Interesses an einem möglichst optimalen Training ergeben sich folgende Fragen: Zu welcher Tageszeit sollten wir am besten trainieren und welche Rolle spielt unser Chronotyp dabei?

Früher Vogel oder Lerche?

Ein Großteil der Prozesse im Körper eines Menschen verändert sich während des Tages in einem bestimmten Rhythmus. Im menschlichen Organismus ist der Tag in zwei Phasen unterteilt. Dabei handelt es sich um die Phase der Aktivität und des Essens und die Phase der Ruhe und des Fastens. Als Referenz dient eine zentrale Uhr, auch master clock genannt. Dieser übergeordnete Organisationspunkt ist im Gehirn lokalisiert und orientiert sich am Licht.

Die innere Uhr generiert einen 24 Stunden Rhythmus, der auch zirkadianer Rhythmus genannt wird. Ein zirkadianes Erscheinungsbild stellt der Chronotyp dar. Die wohl bekanntesten Ausprägungen des Chronotyps sind die sogenannten Eulen - gehen spät ins Bett - und Lerchen - stehen früh auf. Somit wird der Chronotyp anhand des Verhaltens eines Individuums unterschieden.

Dabei handelt es sich um Schlafgewohnheiten und die präferierten Zeiten zum Arbeiten sowie zum körperlich aktiv sein.

Welchen Einfluss hat die innere Uhr auf die körperliche Aktivität?

Vom Gehirn aus reguliert die master clock weitere innere Uhren, die sogenannten peripheren Uhren. Sie treten in fast allen menschlichen Körperzellen auf und hängen mit wichtigen Organen, wie der Leber oder der Muskulatur zusammen. Der zirkadiane Rhythmus, der innerhalb der Zellen durchlaufen wird, ist ein konstanter Zustand und reguliert sich ohne notwendige Signale aus der Umwelt, sondern viel mehr aus der Aktivität der master clock heraus.

Dennoch gibt es einige Umwelteinflüsse, die vom zirkadianen Rhythmus berücksichtigt werden. Diese Faktoren werden Zeitgeber genannt. Zu den Zeitgebern zählen unter anderem die Bewegung oder die Nahrungszufuhr. Somit passen sich die von innen heraus gesteuerten Prozesse an die momentanen Umgebungsbedingungen an. Einfach gesagt beeinflussen sich die inneren Uhren und die körperliche Aktivität gegenseitig.

Leistungsfaktor Chronotyp

Zahlreiche Bestleistungen im Spitzensport wurden in den letzten Jahren vermehrt am Nachmittag und Abend erbracht. Diese Feststellung wurde nun ergänzt durch Studien, die den Chronotyp bei der spezifischen Trainingsgestaltung in den Fokus rücken. Es zeigt sich, dass sich die Zeiten, zu denen Spitzenleistungen erbracht werden, beim Morgen- und Abendchronotyp unterscheiden. Eine wesentliche Rolle scheint dabei die Zeit nach dem Aufstehen zu spielen.

Doch nicht nur im Leistungssport kann die individuelle Ausrichtung des Trainingszeitpunkts gewinnbringend sein.

Gerade bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus hat ein Training, ausgerichtet am Chronotyp wesentliche gesundheitliche Effekte, unter anderem in Form von verbesserten Blutzucker- oder Cholesterinwerten. Des Weiteren lässt sich anhand des Chronotyps eine Tendenz erkennen, wie körperlich aktiv wir sind. So werden die Lerchen im Vergleich zu den Eulen mit mehr körperlicher Aktivität und weniger Zeit im Sitzen in Verbindung gebracht.

Wann trainieren?

Die aktuelle Studienlage zeigt, dass der Zeitpunkt des Trainings sowohl für die Gesundheit als auch für die persönlichen sportlichen Leistungen von Nutzen sein kann. Um konkretere Tipps hinsichtlich eines optimalen Trainingszeitpunkts zu geben, wird es jedoch Forschungsarbeiten benötigen, die sich mit dem Einfluss des Chronotyps auf die körperliche Leistung auseinandersetzen. Dennoch empfehlen Wissenschaftler:innen bereits jetzt, den Einfluss der Tageszeit und des Chronotyps bei der Gestaltung des Trainings zu berücksichtigen. Wer also gerne morgens schwimmt und sich direkt nach dem Aufstehen fit fühlt, sollte dies auch weiterhin beibehalten. Aus Sicht der Motivation ist ein Training ausgerichtet nach dem Chronotyp ebenfalls sinnvoll. Denn eine sogenannte Eule wird man nur schwer am Morgen dazu motivieren können, aus eigenem Antrieb regelmäßig um 8 Uhr schwimmen zu gehen. Und da wären wir bei einem ganz anderen Thema der Trainingsoptimierung: Realistische Ziele setzen, um sich nachhaltig und ausreichend zu bewegen.

*Stella Krause
Sportwissenschaftlerin (M.Sc.)*

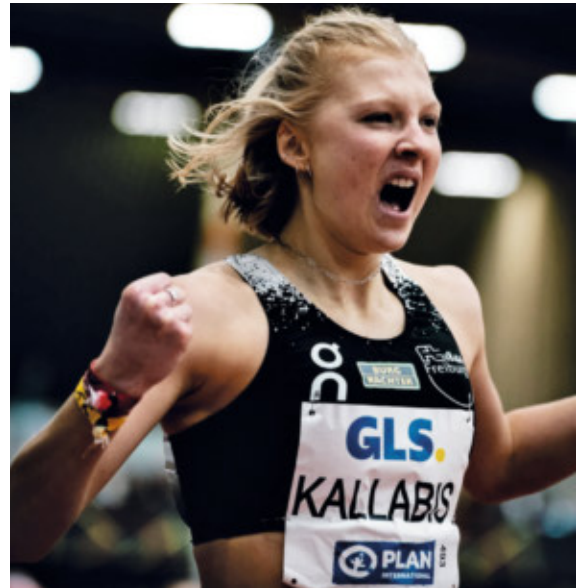
Mit 18 DM Gold bei den Aktiven

Die Ausnahmeathletin Jolanda Kallabis ist in der nationalen Spitze angekommen.

Mit dem im vergangenen Jahr erlaufenen U18-Europameistertitel über 2.000 Meter Hindernis hat Jolanda Kallabis bewiesen, dass sie eine Ausnahmeathletin ist. Mit der Goldmedaille über 800 Meter bei der deutschen Hallenmeisterschaft der Frauenklasse in Dortmund im Februar - einen Tag nach ihrem 18. Geburtstag - unterstrich die FT-Läuferin nun ihr großes Talent.

Im Vorlauf bei der Hallen-DM ging es die Freiburgerin ruhig an. Hinter der deutschen 800-Meter-Jahresschnellsten Majtie Kolberg aus Ahrweiler und Laura Wilhelm aus Tübingen qualifizierte sie sich in 2:09,56 Minuten als Dritte direkt für den Endlauf am Sonntag. Dort lief sie klug und ließ die favorisierte Majtie Kollberg die Führungsarbeit machen, bevor sie in der letzten Runde zum Angriff ansetzte und Kolberg überspurtete. Deutlich und mit verbesserter persönlicher Bestzeit lief die junge Freiburgerin in 2:03,71 über die Ziellinie. „Das Rennen lief perfekt ab, genauso wie ich mir den optimalen Rennverlauf vorgestellt hatte“, erklärt Jolanda

Kallabis, die sich vorgenommen hat „mutig zu laufen und alles auszuprobieren“. Mit dem Titel in der Frauenklasse ist die Abiturientin in der nationalen Spitze angekommen. „Der Titel zeigt mir, dass ich auch in der Frauenklasse konkurrenzfähig bin und, dass man mit mentaler Stärke unglaublich viel bewirken kann“, sagt Kallabis, die sich vor jedem wichtigen Rennen für alle denkbaren taktischen Situationen einen Plan zurechtlegt und mit großem Vertrauen an die Startlinie geht. Derzeit verbringt die Deutsche Meisterin viel Zeit auf dem Rad und im Wasser. „Nach den Wintertrainingslagern hatte sich ein Sesambein im rechten Fuß entzündet. Ich konnte normal trainieren und laufen, aber teilweise mit Schmerzen“, so Kallabis, die deshalb auch auf einen Start bei der Jugend-Hallen-DM verzichtete. Trotzdem



hofft sie und ist guter Dinge, im Juni in die Wettkampfsaison einsteigen zu können und sich für die U20 Europa-Meisterschaften im August in Jerusalem zu qualifizieren.

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

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

Der Adler flext

FT-American Footballer Justus Franke im U19 Nationalteam

Am Ostersonntag traf die deutsche U19 Nationalmannschaft im Rahmen der Europameisterschaft in Bordeaux auf Frankreich. Mit dabei war FT-Jugendspieler Justus Franke auf der Position des Wide Receivers.



Insgesamt vier Mal legte das deutsche Team den Gastgebern das Football-Ei ins Nest und bezwang die Equipe tricolore mit 28:12. Durch den 34:0 Sieg Italiens über Großbritannien spielt Deutschland nun im September gegen Italien um den Sieg in der Gruppe B und den Aufstieg in die A Gruppe. Justus Franke ist der dritte Freiburger Jugendspieler, dem der Sprung in den 45er Kader der Jugendnationalmannschaft gelang. 2014 wurde Oliver Roor (Wide Receiver) für die WM in Kuwait und 2017 Julian Annerwall (Tight End) für die EM in Paris nominiert. Julian Annerwall erzielte damals im Spiel um Platz 3 gegen Italien sogar einen Touchdown. „Wir sind stolz auf die Jungs, die uns

auf der höchstmöglichen Ebene unseres Sportes in Deutschland vertreten und freuen uns darüber, so außergewöhnliche Talente in unseren Reihen zu haben“, erklärt Jugend-Headcoach Jochen Kern.

**Einladung zur Delegiertenversammlung
Montag, den 26. Juni um 19.30 Uhr
in der neuen Dreifeldhalle im FT-Sportpark**

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
3. Bericht des Vorstandes
4. Rechnungsergebnis 2022
5. Kassenprüfungsbericht
6. Aussprache zu den Rechenschaftsberichten des Vorstandes
7. Entlastung des Präsidiums und Vorstandes
8. Wahlen
9. Haushaltsplan 2023
10. Anträge
11. Verschiedenes

Präsident
Klaus Müller

Entdecke deinen Sport

Samstag, 17. Juni von 10–15 Uhr

Zweiter Sportentdeckungstag für 6–16 Jährige im FT-Sportpark

Rasen
Fußball
American Football
KidS | Die Kindersportschule
KidS | Die Zirkusschule

Beachplätze
Volleyball

Kunstrasen
Hockey

Essen & Trinken

Karl-Herterich-Halle
Fechten

Ballettsaal
Karate

Functional Playground
Crossfitness für Jugendliche

Gymnastikhalle
Judo

Hallenbad
Schwimmen

Essen & Trinken

Schauenberghalle
Rollkunstlauf
Kurze Shows & freies Laufen
Speedskating

Dreifeldhalle
Info-Point
Im Foyer
Badminton
Tischtennis
Turnen
Handball
Auf der Sportfläche (UG)
Tanzen & mehr
In der Fitnesshalle/Relax (OG)
Zumba Kids®
Jazz-Dance
Hip Hop

Essen & Trinken

Schwarzwaldstraße

Ausprobieren & Mitmachen

Am Sportentdeckungstag kannst du einfach und kostenlos die vielen Sportarten der FT ausprobieren und testen. Einfach zwischen 10 und 15 Uhr in den FT-Sportpark kommen. Wenn du magst, dann können dich deine Eltern begleiten.

Dein Sportentdeckungs-Programm

Am Info-Point in der neuen Dreifeldhalle bekommst du eine Sportentdeckungskarte mit dem Lageplan, wo du welche Sportart findest. Du kannst so viele Sportarten testen, wie du magst. Bei jeder Sportart gibt es einen Stempel. Wenn du 5 Stempel hast, dann kannst du am Info-Point dein Sportentdeckungspräsent holen.

Dein Sportentdeckungs-Material

Pack zur Sicherheit deine Schwimmsachen ein - vielleicht willst du ja schwimmen. Wenn du Inliner/Speedskaten möchtest, dann bring gerne deine Inliner mit und vergiss deine Schoner nicht. Schön ist es, wenn du Sportschuhe für drinnen und draußen mitbringst, da wir Indoor und Outdoor Sportarten haben.

Essen & Trinken

Snacks, Getränke, Eis & Kaffee gibt es im FT-Sportpark.

Wenn es regnet ...

... dann schreckt uns das nicht ab! Viele Sachen finden in der Halle statt und für draußen - einfach eine Regenjacke einpacken!



Für die FT spielten Jana Dern, Lucy Birkenmaier, Greta Güttel, Jolina Fanta, Leni Materne, Lena Scholz, Julia Frings, Milena Gehmlich, Anna-Maira Siepe, Viktoria Wissler, Carla Hieke, Johanna Kaiser, Linna Mall und Merle Scharper. Trainertrio: Franziska Spleis, Cosima Jochem und Carlo Pflüger

U16 sichert sich DM Ticket

Volleyballerinnen kämpfen sich nach Berlin

Vom Verletzungspech verfolgt reiste die weibliche U16 nach Rottenburg zu den Süddeutschen Meisterschaften und erwartete somit ein schwieriges Turnier.

Nach den ersten Spielen in der Gruppenphase stellte sich recht schnell heraus, dass am Ende des Tages drei starke Teams um die zwei DM-Tickets kämpfen würden. Und genau so kam es auch: im letzten Gruppenspiel konnten die jungen Volleyballerinnen aus Freiburg ein knappes Spiel gegen stark aufspielende Rottenburgerinnen nicht gewinnen. Direkt im Anschluss folgte für das Team das erste Spiel der Endrunde, gegen favorisierte Stuttgarterinnen. Klar war

schon davor, ohne einen 2:0 Sieg gegen Stuttgart gibt es keine Chance mehr auf eine Teilnahme der DM in Berlin. Gegen die Volleyball Akademie Stuttgart wurde es dann wie erwartet sehr knapp. Dank einer tollen Teamleistung und einem taktisch hervorragenden zweiten Satz holten die Freiburgerinnen den erhofften 2:0 Sieg. Nachdem im letzten Spiel Stuttgart gegen den TV Rottenburg mit 2:0 gewann, entschieden kurioserweise die Ballpunkte über den Ausgang der Meisterschaft. Hinter Stuttgart sicherte sich das FT-Team um Trainertrio Franziska Spleis, Cosima Jochem und Carlo Pflüger den zweiten Platz und somit das Ticket nach Berlin.

Es geht nach Berlin

U16 Volleyballer qualifizieren sich für die Deutschen Meisterschaften

Der Jubel der U16 Volleyballer kannte keine Grenzen. Vor allem schien allen Insidern ein zentnergroßer Stein vom Herzen zu fallen als nach dem 2:0 Erfolg gegen die Jugend des VfB Friedrichshafen die Qualifikation zur U16 Deutschen Meisterschaft feststand.

Selten wurde eine U16 Saison so klar mit vier Siegen bei den vier großen U16-Baden-Württemberg-Liga Spieletagsturnieren dominiert. Außergewöhnlich zur, für die Qualifikation entscheidenden Süddeutschen Meisterschaft, fiel der Kapitän Alexej Zaitsev krank aus und einige Spieler waren in der Woche

vor der Meisterschaft gesundheitlich angeschlagen. Am Ende ging dann mit Platz zwei bei der Süddeutschen noch einmal alles gut. Nicht zuletzt aufgrund einer großartigen Teamleistung und guten Einzelleistungen, wie der von Jugendnationalspieler Anton Müller und Zuspieler Jolan Sachs sowie dem erst 13-jährigen Libero Ben Hummel und dem im Finale glänzend aufgelegten Ole Rieß und Sam Hill. Wenn der Kader gesund bleibt, so sehen die Verantwortlichen gute Chancen für ein erfreuliches Ergebnis bei den Deutschen Meisterschaften.



Durchmarsch in die Verbandsliga

Die zweite Frauen-Mannschaft steigt erneut auf



Die erst in der letzten Saison in die Landesliga aufgestiegenen Volleyballerinnen der zweiten Mannschaft steigen erneut auf.

Die Spielerinnen um Trainer Cornelius Ziegler werden in der kommenden Saison in der Verbandsliga aufschlagen. Ein großer Erfolg dieser besonderen Mannschaft, die zu einem

großen Teil aus Spielerinnen der U20 besteht und vielen jungen Nachwuchsvolleyballerinnen den direkten Anschluss an die erste Frauen-Mannschaft bietet. Eine perfekte Ausgangslage, um Jugendspielerinnen in die erste Mannschaft zu integrieren. Die erste Mannschaft ist ebenfalls aufgestiegen. Sie spielen in der kommenden Saison in der Regionalliga.

U20 Volleyballerinnen überraschen

Freiburgerinnen holen die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften

Mit nicht allzu großen Hoffnungen reisten die U20 Volleyballerinnen zu den Regionalmeisterschaften nach Karlsruhe. Nur der Regionalmeister sollte sich für die Deutschen Meisterschaften in Biberach qualifizieren und die FT-Volleyballerinnen konnten bei den Südbadischen Meisterschaften das Finale gegen Offenburg nicht gewinnen.

Mit dem Ziel, in die Runde der vier Besten zu kommen, gingen die Volleyballerinnen ins erste Spiel gegen den SV Karlsruhe-Beiertheim. Mit einem klaren 2:0 siegten die Frauen. Mit einem kleinen Wackler gegen die TG Biberach (2:1) gingen die Freiburgerinnen mit großem Selbstvertrauen in das Finalspiel gegen Offenburg. Der erste

Satz ging zwar an die Offenburgerinnen, aber die Freiburgerinnen blieben dran und entschieden den zweiten Satz klar für sich. Im Tiebreak des dritten Satzes schien der Satz bereits beim 8:12 oder dann 12:14 an Offenburg zu gehen, aber die Mädels drehten auf und das Spiel um. Mit 2:1 gegen Offenburg wurden die FT-Volleyballerinnen sensationell Regionalmeister 2023 und holten sich somit die Qualifikation für die DM in Biberach. Dort werden sie direkt gegen den Bezirk Ost spielen und so direkt auf viele Zweitliga-Spielerinnen treffen. Leicht wird das nicht, aber auch dort ist der Ausgang noch offen und wie auch immer es ausgehen wird, profitieren von dem erwartbar starken Turnier werden die Mädels in jedem Fall.



Für die FT am Ball Lara Hartmann, Juli Saier, Smilla Möllinger, Emi Skarlatoudis, Linnea Schäfer, Lena Stumböck, Amelie Tücking, Emma Beck, Jasmina Berzina, Nele Sieler, zusätzlich mit bei der DM: Malre Sieler, Anne Riesterer. Trainer Cornelius Ziegler, Co-Trainerin: Julia Gönnert

Stark durchgesetzt

U20 Volleyballer qualifizieren sich für die DM

Die FT 1844 hat es nach einigen Jahren endlich wieder geschafft, sich für die Deutschen Meisterschaften der U20 männlich zu qualifizieren.

Bei der hohen Leistungsdichte in Baden-Württemberg ist die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften wahrlich keine Selbstverständlichkeit. Denn mit dem TV Rottenburg, den Barock Volleys MTSV Ludwigsburg und dem VfB Friedrichshafen ist das Niveau im „Ländle“ als sehr hoch einzuschätzen. Mit einer überzeugenden Leistung bei den Regionalmeisterschaften – vor

allem im vorentscheidenden Spiel gegen den VfB Friedrichshafen – legten die FT 1844 Jungs die Grundlage für die Teilnahme zur Deutschen Meisterschaft. Das Team besteht bis auf eine Ausnahme nur aus Eigengewächsen der FT 1844 Nachwuchsschule und hofft, sich im erlesenen Feld dieser Deutschen Meisterschaften unter die Top 10 platzieren zu können. Keine leichte Aufgabe, aber die Jungs haben mit ihrer Qualifikation bereits ihr Durchsetzungsvermögen bewiesen.



Das Team Hinten von li. nach re.: Tom Kaufhold (Co-Trainer), Ove Barkemeyer, Lovis Homberger, Jannis Fritz, Felix Ebel, Matti Wurz, Jesse Lepbach, Florian Schneider (Trainer) Vorne von li. nach re.: Mattis Schmalfuß, Mattis Urban, Matthis Güttel, Mauro Ebner, Johann Schöpdsau, Jona Birkenmaier (Nicht auf dem Bild: Felix Gudermuth, Henry Günther)



Auch U14 geht zur DM

U14 wird Süddeutscher Meister

Der Sieg bei den Süddeutschen Meisterschaften bringt die Qualifikation für die U14 Deutsche Meisterschaft in Dresden.

Ungeschlagen und mit nur einem Satzverlust gegen den Vizemeister

VfB Friedrichshafen qualifizierten sich die Nachwuchsvolleyballer für die U14 Deutschen Meisterschaften. Vom 19.05. bis 21.05. geht es für die Mannschaft von Daniel Raabe nun nach Dresden zu den deutschen Titelkämpfen.

FT-Zukunftskonzept

Der Startschuss ist gefallen

Die Großbaumaßnahme im Herzen des FT-Sportparks läuft. Nachdem bereits vor wenigen Wochen mit der Entkernung der Burdahalle und der bisherigen Geschäftsstelle begonnen wurde, sind nun – nachdem die Baufreigabe eingegangen ist – die Abrissarbeiten in vollem Gange und auch der Rohbauer hat sich bereits eingefunden.

Die kommenden Wochen und Monate wird nun der neue Riegel, in dem zukünftig ein modernes Fitnessstudio und die FT-Geschäftsstelle Platz finden werden, entstehen. Parallel dazu wird die Bestandssanierung der Burdahalle durchgeführt und auch schon die neue Technikzentrale in der bisherigen Kegelbahn eingebaut. Besonders und unmittelbar betroffen von den Baumaßnahmen ist das Untergeschoss unter der Burdahalle, dessen Betrieb so lange aufrechterhalten werden soll, bis neue Räumlichkeiten zur Verfügung stehen. Provisorien (Wasser-, Strom- und IT-Leitungen) wurden verlegt und ermöglichen den Weiterbetrieb des Fitnessstudios, der Karl-Herterich-Halle sowie der Umkleiden und Toiletten – allerdings ohne die gewohnte Wärme.

Heizung und warmes Wasser wird es bis Oktober im Burdahallen-Komplex nicht geben.

Alle Nutzerinnen und Nutzer des Untergeschosses müssen den Sommer über zum Warmduschen in die Umkleiden des Hans-Evers-Hauses oder der Dreifeldhalle ausweichen. Ab Oktober soll es dann auch im Geschoss unter der Burdahalle wieder behaglicher werden.

Wege ändern sich. Parkplätze fallen weg.

Der Hauptzugangsweg ins Untergeschoss der Burdahalle führt schon seit wenigen Wochen durch das Hans-Evers-Haus und über das Stadion. Zukünftig wird auch ein zweiter Weg entlang der Rampe zwischen Burdahalle und Olympiahaus ins Stadion führen.

Wie viele von Ihnen in den kommenden Tagen aufgrund der Stellung der Baukräne feststellen werden, wird sich die für die Baustelle benötigte Fläche vergrößern. Dies führt zu einem Wegfall weiterer PKW-Parkplätze, weshalb allen Nutzerinnen und Nutzern des FT-Sportparks ans Herz gelegt wird, den ÖPNV oder das Fahrrad für die Anreise zu nutzen. Insbesondere all jenen, die nicht auf die Nutzung des Autos angewiesen sind.

Neue Fahrradabstellflächen mit -bügeln wurden in den vergangenen Wochen geschaffen. Diese sind vor dem Hans-Evers-Haus und entlang der Schauenberghalle zu finden. Weitere Optimierungen der Fahrradabstellflächen sind in Planung.

Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten lässt es sich leider nicht vollständig vermeiden, dass sich die kommenden Monate Fußgänger:innen, Radfahrer:innen und Baustellenfahrzeuge auf den Wegen rund um die Baustelle begegnen. Vorsicht ist geboten! Alle sind angehalten, sich auf den dafür vorgesehenen und eingezeichneten Fußwegen zu bewegen – auch wenn die Lenker der Baufahrzeuge auf die spezielle Situation im FT-Sportpark hingewiesen wurden. Eine umsichtige Fahrweise aller, aber auch umsichtiges Verhalten von Radfahrer:innen sowie Fußgängern helfen Unfälle zu vermeiden. Hinweisschilder sind unbedingt zu beachten. Insbesondere auch das Verbot, die Baustelle zu betreten. Diese birgt Gefahren!



Das Ergebnis im Blick Die Vorbereitungen für den Neubau, den Riegel, der vor die Burdahalle und Schauenberghalle kommt, sind in vollem Gange und auch die Sanierungsarbeiten in der Burdahalle laufen auf Hochtouren. Noch braucht es etwas Phantasie und die Pläne des Architekturbüros Dörr um sich das lohnenswerte Ergebnis vorstellen zu können.

Bleiben Sie informiert

Informieren Sie sich über die Kommunikationskanäle des Vereins über den Baufortschritt. Insbesondere über die FT-Website www.ft.1844-freiburg.de und die Social Media-Kanäle erhalten Sie schnelle Informationen. Abonnieren Sie auch den Newsletter. Hier werden wir ebenfalls regelmäßig über die Baumaßnahme informieren.

Beeinträchtigungen sind unausweichlich

Im FIT 05/2022 war es bereits zu lesen: Die Umsetzung des FT-Zukunftskonzeptes, eines so großen Bauprojektes im Herzen des FT-Sportparks, wird zwangsläufig zu größeren Beeinträchtigungen bei der Nutzung der umliegenden und in Funktion gehaltenen Sportstätten und

Bereiche führen. Einige Maßnahmen und Gewerke werden viel Lärm und Schmutz nach sich ziehen. Dies lässt sich jedoch nicht vermeiden, wenn das große Ziel des Vereins, eine moderne, zukunftsträchtige Anlage zu haben, realisiert werden soll.

Es wird sich lohnen

Die Umsetzung des FT-Zukunftskonzeptes ist unabdingbar für die weitere positive Entwicklung des Vereins. Deshalb bitten wir an dieser Stelle erneut um Verständnis bei allen Mitgliedern. Begleiten Sie die größte Baumaßnahme in der Geschichte der FT positiv. Denn auf das Ergebnis können sich alle Mitglieder und weiteren Nutzerinnen und Nutzer der Anlage freuen.

Geglückter Saisonabschluss

Die Tischtennis-Abteilung hat die Saison 22/23 mit guten Ergebnissen abgeschlossen.

Die erste Mannschaft ging nach dem Abstieg aus der Regionalliga in der Oberliga Baden-Württemberg auf Punktejagd. Das Ziel war zunächst nur, möglichst Abstand zu den Abstiegsplätzen zu halten, da zwei Leistungsträger ersetzt werden mussten.

Lasse Barth zog es zum Studium nach Düsseldorf und Lukas Luchner, der in Köln studiert, aber weiterhin für die FT spielt, stand in der Vorrunde nicht zur Verfügung. Übrig aus der Regionalliga-Mannschaft blieben Sven Hennig und Maikel Sauer. Position 3 und 4 wurden durch die ebenfalls regionalligaerfahrenen Stefan Hugger und Salomon Brugger besetzt, die beide formal weiter in der 2. Mannschaft aufgestellt wurden, um dort auszuhelfen, sofern es der Spielplan zulässt. Wie erwartet war das Niveau in der Oberliga im vorderen Paarkreuz sehr hoch, auf Position 1 und 2 investieren viele Mannschaften in hochklassige Spieler, die teilweise aus dem Ausland nur zu den Spielen anreisen. Die Freiburger Sven Hennig und Maikel Sauer konnten dennoch dagegenhalten und schlugen sich mit einer Vorrundenbilanz von insgesamt 17:23 Spielen achtbar. Im hinteren Paarkreuz erzielten Stefan Hugger und Salomon Brugger eine sehr positive Bilanz, zudem harmonisierten die Doppel Hennig/Hugger und Sauer/Brugger sehr gut, so dass am Ende der Vorrunde mit 12:10 Punkten und Platz 5 ein solides Resultat stand.

Die zweite Mannschaft ging eine Liga tiefer in der Verbandsoberrliga an den Start. Dominierendes Thema der Vorrunde war die Personalsituation. Neben den Stammspielern Adrian Glunk, Stefan Eichner und Simon Goetschi konnten die eben auch in der ersten Mannschaft spielenden Stefan Hugger und Salomon Brugger in einigen Spielen mitwirken. Die freien Plätze wurden mit wechselnden Spielern der 3. - 5. Mannschaft besetzt. In Bestbesetzung gehörten die FT-Spieler zu den stärkeren Mannschaften der Liga, konnten aber wegen Verletzungen,

Krankheit und Terminüberschneidungen oft nicht wie geplant antreten, so dass am Ende der Vorrunde nur Platz 8 mit einem Zähler Vorsprung auf die Abstiegsplätze stand.

Auch in den restlichen Mannschaften wurde häufig Ersatz benötigt, entsprechend dringend wurden Neuzugänge gesucht und auch gefunden. Als Volltreffer erwies sich die Rückkehr von Ivan Slavic, der früher schon einmal für die FT gespielt hatte. Nach wenigen Wochen Training erinnerte Ivans legendärer Rückhand-Hammer wieder an alte Zeiten, und er übernahm Stefan Huggers Rolle im vorderen Paarkreuz der 2. Mannschaft. Auch konnten weitere Spieler gewonnen werden, wovon die Mannschaften 3-6 sehr profitierten.

In der Rückrunde konnte die 1. Mannschaft wiederum 12:10 Punkte erspielen, und der Sieg am letzten Spieltag sicherte am Ende sogar Platz 3. Zustande kam dieses erfreuliche Ergebnis trotz veränderter Mannschaft. Während in der Vorrunde fast immer dieselbe Mannschaft antreten konnte, häuften sich in der Rückrunde die Ausfälle, so dass sich die Zusammensetzung änderte. Maikel Sauer verletzte sich an der Schulter, Stefan Hugger verpasste krankheitsbedingt einen Doppelspieltag und Sven Hennig musste mit einem gebrochenen Finger die Saison vorzeitig beenden. Aufgefangen werden konnte das einerseits durch das Comeback von Lukas Luchner, der herausragende Leistungen zeigte und Ivan Slavic der auf drei sehr überzeugen konnte. Auch Simon Goetschi und Stefan Eichner konnten bei ihren Einsätzen punkten. Es zahlte sich also aus, dass die zweite Mannschaft lediglich eine Liga



Wichtiger Baustein Der große Einsatz von Salomon Brugger, der über die ganze Saison in beiden Mannschaften zum Einsatz kam und insgesamt 33 Spieltage mit 66 Einzeln und 37 Doppeln absolvierte, war äußerst wertvoll für das gute Abschneiden der ersten beiden Mannschaften.

unter der ersten spielt und so immer starke Ersatzspieler gestellt werden können. Nach nur 6:12 Punkten in der Vorrunde konnte die Ausbeute so verdoppelt werden, 18:18 Punkte reichten letztlich sicher zum Klassenerhalt. Für diese Steigerung gab es mehrere Gründe. Neuzugang Ivan Slavic spielte eine starke Runde und auch die übrigen Spieler konnten sich verbessern. Nicht zu unterschätzen war auch die sehr gute Stimmung in der Mannschaft, die dazu beigetragen hat, dass alle knappen Spiele gewonnen wurden. Insgesamt konnten also trotz der engen Personalsituation die Saisonziele in der Oberliga und Verbandsoberrliga erreicht und mit Platz 3 und 5 sogar etwas übertroffen werden.

Die restlichen Mannschaften mussten ebenfalls mit wechselnden Aufstellungen zurechtkommen, was in der 4. bis 6. sehr gut gelöst wurde und zu den Plätzen 3,2 und 5 in der Landesklasse, Bezirksliga und Bezirksklasse führte. Die 3. Mannschaft landete in der Verbandsliga leider auf einem Abstiegsplatz. Dennoch ist der Ligaverbleib wegen des Rückzugs einer anderen Mannschaft wahrscheinlich.

Sehr erfolgreich waren wieder einmal die Jugendlichen über die im kommenden FIT berichtet werden wird.

Kurz notiert

Integrativer Sportkindergarten

Großzügige Spende von Terrasond

Der FT-Integrative Sportkindergarten wurde erneut von der Firma Terrasond bedacht. Die Spende ermöglichte es der Einrichtung weitere Akzente bei der Gestaltung der Spielbereiche zu setzen. Stapelsteine, pädagogisches Spielmaterial, sowie ein Pikler Dreieck mit Rutsche greifen auch in den Innenräumen das Bewegungskonzept auf und



fördern spielerisch die Motorik, das Selbstbewusstsein und die Kreativität der Kinder. Klettern, Höhlen bauen, Krabbeltunnel & Rutschen, in seiner vielseitigen Nutzung wird das Dreieck bestens von den Kindern aufgenommen und täglich genutzt. Die pädagogischen Fachkräfte und die Kinder sind glücklich und dankbar über die Spende.

Sportkindergarten Rieselfeld

1. Platz beim Kreativwettbewerb

Mit vielen bunten Filz-Ostereiern konnte die blaue Gruppe des FT-Sportkindergartens Rieselfeld den 1. Platz eines Kreativwettbewerbs belegen. Das Museum für Natur und Mensch lud dazu ein, selbstgestaltete Ostereier der Kinder im Museum auszustellen und gleichzeitig an einem Kreativwettbewerb teilzunehmen. Das haben sich die Kinder der blauen Gruppe nicht zwei Mal sagen lassen und filzten fleißig

drauf los! So kamen am Ende jede Menge individuell gestaltete bunte Filz-Ostereier zusammen, welche allesamt im Museum ausgestellt und bewundert werden konnten. Die Nachricht über den Sieg brachte große Freude, ebenso wie der Preis, ein Erlebnisworkshop im Museum für Natur und Mensch.



Sportferienfreizeiten

Abwechslungsreiche Pfingstferien

Schulferien müssen nicht langweilig sein... In den Pfingstferien finden Sportferienfreizeiten sowie Fußball-, Beachvolleyball- und Tenniscamps statt. Wie immer ermöglicht Bad Dürrheimer einigen Kindern aus finanzschwachen Familien die Teilnahme an den Sportferienfreizeiten. Nehmen Sie hier gerne Kontakt mit der FT-Geschäftsstelle auf. >>> ft1844.de/sportferienfreizeit

Sportgrundschule

Eugen-Martin-Stiftung spendet

Seit Jahren unterstützt die Eugen-Martin-Stiftung die Sportgrundschule der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V..



Auch in 2023 spendete die Stiftung. Stiftungsvorsitzender Horst Zipse (3. v. re.) und sein Vorstand Lothar A. Böhrer (3. v. li.) von der Eugen-Martin-Stiftung besuchten im Zuge der Spendenübergabe die Sportgrundschule. Ehrenpräsident Dr. Norbert Nothhelfer (re.), Präsident und Vorstandsvorsitzender Klaus Müller (2. v. re.) sowie Schulleiter Daniel Siegele (li.) und FT-Geschäftsführer Peter Gerspach (2. v. li.) freuten sich über den Besuch und die erneute Spende.

Sport im Park

Jede Woche kostenlos und unverbindlich für alle Freiburger:innen

Immer donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr findet im Escholzpark oder vor der alten Stadthalle Sport im Park statt. Kostenlos, ohne Anmeldung und offen für alle Freiburger:innen bietet die FT unterschiedliche Fitnessangebote von Bodyforming über Tabata bis hin zu Pilates und Zumba® an. Was, wo stattfindet finden Sie auf der Website.

>>> ft1844.de/sport-im-park

Hobby Horsing

Reitspaß für Kinder und Jugendliche

Kinder ab 6 Jahren und auch Jugendliche können beim Hobby Horsing gemeinsam vollen Reitspaß erleben - und das ganz ohne echte Pferde! Wer Lust hat diesen Reitspaß kennenzulernen kann sich auf zwei Workshops freuen. Am 10.06. und 11.06. oder am am 15.07 und 16.07. werden zweitägige Workshops - jeweils von 10-15 Uhr im FT-Sportpark angeboten.

>>> ft1844.de/hobby-horsing

Erfolgreicher Judo-Nachwuchs

17 Judokas bei den Kreiseinzelmeisterschaften

Mit fünfmal Gold, dreimal Silber und vier mal Bronze zeigten sich die Nachwuchsjudokas äußerst erfolgreich.



Adrian Belledin und Leonardo Viets beherrschten in der Gewichtsklasse bis 60kg ihre Altersklasse (U15), was den Nachteil mit sich brachte, dass die beiden FT-Sportler im Finale gegeneinander antreten mussten. Adrian Belledin ging bei diesem Kampf als Sieger von der Matte. Sein Vereinskollege Leonardo Viets wurde hervorragender Zweiter. Ebenfalls in der Altersklasse U15 startete bei den Mädchen Emily Disch für die FT. Nach drei starken Kämpfen holte Emily Disch Bronze. Mit 11 Judokas startete die FT in der Altersklasse U11 mit einer großen Mannschaft. Antonia Kollin, Ludwig Mroß und Niklas Maahs sicherten sich hier den Kreismeistertitel. Sebastian Hilmers und Leon Aschenbrenner belegten jeweils einen großartigen zweiten Platz. Ismail Shafii, Florian Titus und Muhammed Artan erkämpften sich jeweils in ihrer Gewichtsklasse eine Bronzemedaille. Tilman Wieser und Max Manderscheid kamen auf den fünften Rang. Ihre Vereinskollegen Elias Proch, Jonathan Proch und Leon Relja wurden Siebte. Trainer Daniel Szecsi und sein Trainerteam zeigten sich sehr zufrieden und glücklich mit den Leistungen ihrer Schützlinge.

ERFOLGREICHES MINISPIELFEST

Handball-Abteilung richtet Minispielfest aus

12 Mannschaften aus sechs Vereinen konnten in der Dreifeldhalle beim Minispielfest der FT ihr handballerisches Können zeigen.



Leicht aufgeregt freuten sich alle Minis auf das Turnier, das den Jahresabschluss 2022 bildete. So auch die beiden FT-Teams. Der Ausrichter des Turniers stellte erstmals ein Jungen- und ein Mädchenteam. Für beide Mannschaften ging es sofort nach der Erwärmung los. Jedes Team hatte in drei Spielen die Chance, alles zu geben und zu zeigen, was sie bereits in den

vielen Trainingseinheiten erlernt haben. Voller Stolz wurde jedes Tor gefeiert und jeder vom Torwart gehaltene Ball umjubelt. Von Spiel zu Spiel steigerten sich die Nachwuchshandballer der FT und sie kamen auch mit den Regeln viel besser klar. Bei den Minis steht stark der Spaß im Vordergrund und nicht das Ergebnis, weshalb alle Minis als Sieger vom Spielfeld gingen. Neben den vielen glücklichen Kindern, die dank des aufgebauten Parcours kaum stillstanden, konnten viele stolze Eltern, zufriedene Betreuer:innen und Trainer:innen in der Halle beobachtet werden. Das Minispielfest war ein gelungenes Fest, dank der vielen Helfer:innen.

JUGENDFUSSBALL-ABTEILUNG TUT WAS

Jugendfußball-Abteilung spendet

Die jungen Spieler der FT-Jugendfußballabteilung haben fleißig gekickt – und ihre Eltern haben fleißig gebacken und Kuchen verkauft. Die Erlöse, die beim Kuchenverkauf während der Heimturniere im

vergangenen Jahr gesammelt wurden, wurden der Freiburger Tafel gespendet. 1.000 Euro an Spenden kamen zusammen. Michael Suchan, Beisitzer Mitgliederverwaltung und zuständig für Spenden bei der Freiburger Tafel, bedankte sich mit dem Goethe-Zitat „Es ist nicht genug zu wissen, man muss anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun“, bei den Spielern und Eltern. „Die Freiburger Tafel dankt Ihnen von ganzem Herzen für Ihr tolles Engagement und die dadurch verbundene großzügige Spende, die Sie durch alle Kuchenverkäufe im Rahmen der Jugendfußballspiele und -turniere in 2022 sammeln konnten.“ Mit der Unterstützung trage die Abteilung den Tafelgedanken mit und unterstütze und stärke die Arbeit zum Wohle bedürftiger Menschen in der Stadt.

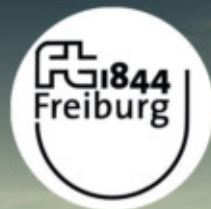


TRI-TEAM FREIBURG E.V.

FT wird Stammverein im Tri-Team

Seit April 2023 ist die Freiburger Turnerschaft Stammverein im Tri-Team Freiburg e.V. Neben dem USC Freiburg, dem SV Waldkirch und der RIG Freiburg. Mitglieder der FT haben somit künftig die Möglichkeit, für den Tri-Team Freiburg e.V. bei Wettkämpfen zu starten. Der Mitgliedsbeitrag, der dafür an das Tri-Team zu entrichten ist, beträgt 55,- € und entspricht damit der Höhe des DTU-Startpasses, den das Tri-Team für seine Mitglieder beantragt und bezahlt. Bei Interesse können FT-Mitglieder unter info@triteamfreiburg.de mit dem Tri-Team e.V. Kontakt aufnehmen. Der Verein freut sich, somit auch im Bereich Triathlon künftig ein attraktives wettkampforientiertes Angebot an seine Mitglieder richten zu können und freut sich auf viele Erfolge durch FT-Sportler:innen.

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



Ungewöhnlicher Durchmarsch

Hockeyspielerinnen steigen in die erste Regionalliga Süd auf

Den FT-Hockeyspielerinnen gelang ein nicht alltäglicher Durchmarsch in die erste Regionalliga Süd, die höchste Liga nach der zweiten Bundesliga. In der Relegation besiegten die Freiburgerinnen den TV 48 Schwabach mit 3:2 und 3:1.

Nach einer überzeugenden Hallenrunde mit dem Minimalziel des Nichtabstiegs eroberte man bereits am ersten Saisonwochenende Anfang November mit zwei überzeugenden Auswärtssiegen als Aufsteiger bei Wacker München (4:6) und dem ASV München (2:4) die Tabellenführung. Im Saisonverlauf mussten sich die Spielerinnen nur im Hin- und Rückspiel dem Mannheimer HC geschlagen geben, so dass sich die FT-Spielerinnen als Tabellenzweite am ersten Märzwochenende mit zwei Relegationsspielen gegen den TV 1848 Schwabach, fünfter der ersten Regionalliga Süd, für eine tolle Saison belohnen durften. Im Relegationsspiel lagen die Frauen um ihren Trainer Julian Beck bereits nach 20 Minuten mit 2:0 zurück, konnten

aber kurz vor der Halbzeitpause auf 2:1 verkürzen. In der zweiten Halbzeit besannen sich die Spielerinnen auf ihre Stärken, glichen zum 2:2 aus, um kurz vor Spielende noch den Siegtreffer zum Endstand von 2:3 zu erzielen. Eine gute, aber keineswegs komfortable Ausgangssituation für das Rückspiel in eigener Halle. Beim Rückspiel jedoch ein gänzlich anderes Bild! Mit der Unterstützung einer sehr gut besuchten Dreifeldhalle konnte bereits die erste Strafecke von Anne Böhmig souverän verwandelt werden. Danach entwickelte sich ein ausgeglichenes Spiel zwischen beiden Mannschaften mit leichten Vorteilen für die Frauen des TV Schwabach, die folgerichtig zum Ausgleichstreffer kamen. Erst im dritten

Viertel erhöhte Freiburg nach schöner Vorarbeit von Luisa Zirpins durch Julia Dehner auf 2:1. Zehn Minuten vor Spielende ersetzte Schwabach seine Torhüterin durch eine sechste Feldspielerin, konnte dadurch einige gefährliche Akzente setzen, zum Glück aber ohne Torerfolg. Nach dem Empty Net Goal von Hannah Pfeiffer zum 3:1 zehn Sekunden vor Spielende kannte der Aufstiegsjubiläum in Freiburg keine Grenzen. Die Hockeyabteilung ist stolz auf ihre so erfolgreiche Frauenmannschaft und freut sich schon jetzt auf den kommenden Herbst mit Spielen gegen die Hockeyhochburgen TG Frankenthal oder Stuttgarter Kickers. Bevor es aber soweit ist, geht es in die Oberliga-Feldsaison.



**service
system**
Gebäudemanagement

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

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

Draußen in Bewegung

Spielideen für Kinder



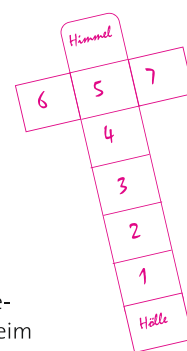
Wenn die Temperaturen nach oben gehen und das Wetter beständiger wird, heißt es auch für Familien mit Kindern immer öfter „raus an die frische Luft“. Und natürlich kann man auf den nächsten Spielplatz gehen und dort die Zeit verbringen. Es gibt aber gerade in der Umgebung von Freiburg auch noch viele weitere Möglichkeiten, mit Kindern DRAUßEN aktiv zu sein.

Waldbingo für Kinder

Die Aufgabe für die Kinder ist es verschiedene vorher festgelegte Dinge während eines Waldspaziergangs zu suchen und einzusammeln. Geeignet dafür sind je nach Jahreszeit kleine Äste, ein Stück Rinde, Zapfen, Nüsse, Blätter, Steine, ein Stück Moos, vielleicht sogar eine Vogelfeder oder ähnliches und auf jeden Fall noch etwas, was man selbst ganz toll findet. Zur Vorbereitung sollte man alle Sachen kurz selbst zusammengesucht haben und kleine Fotos davon machen. Mit den Fotos werden die Kinder dann auf die „Jagd“ geschickt. Alles kommt erst einmal in einen Beutel. Die gefundenen Sachen kann man am Ende dann wie ein Mosaik zu einem Bild legen, ganz klassisch Männchen aus Nüssen und Kastanien basteln oder zum Beispiel ein Waldmobilé daraus basteln. Dafür macht man in alle Sachen vorsichtig ein kleines Loch und fädelt es auf einen Faden. Zwischen den einzelnen Fundstücken braucht es 5-10 cm Platz, damit auch alle Sachen zur Geltung kommen. Mit einem Knoten oder mit kleinen dazwischengeknoteten Ästen verhindert man, dass die kleinen Schätze nach unten zusammenrutschen.

Hops oder Himmel und Hölle

Wenn es mal nicht so viel Zeit für einen Waldausflug gibt, dann bietet auch der Platz vor der eigenen Haustür gute Möglichkeiten, bewegt die Zeit zu verbringen. Zum Beispiel mit Hops oder Himmel und Hölle. Dabei wird ein Kreuz aus 7 Quadraten sowie ein Höllefeld am Anfang und einem Himmelfeld am Ende mit Kreide auf den Boden gemalt. Mit einem Stein oder Ähnlichem muss man nun aus dem Höllefeld in das erste Feld werfen (der Stein muss genau in dem Feld liegen bleiben) und durch alle Felder springen, ohne die Linien zu berühren. Das Feld mit dem Stein muss übersprungen werden. Auf dem Rückweg wird der Stein wieder aufgehoben. Am Anfang wieder angekommen muss der Stein in das nächste Feld geworfen werden usw., bis man mit dem Steinwurf beim Himmelfeld angekommen ist. Spielen mehrere Spieler mit, dann wird immer nach einem Fehler gewechselt. Fehler sind zum Beispiel, wenn der Stein nicht im richtigen Feld landet oder man beim Springen mit dem Fuß oder anderen Körperteilen eine Linie oder einen Bereich außerhalb berührt. Jeder merkt sich bei einem Fehler, in welches Feld er als letztes werfen musste. Dort geht es beim nächsten Mal weiter.



10er Ball

Da wo es eine Wand gibt, an die man einen Ball werfen kann und darf, ohne dass beim Nachbarn die Bilder an der Wand wackeln, kann man es ja mal mit 10er Ball versuchen:

10x gegen die Wand werfen aufkommen lassen und wieder fangen

9x gegen die Wand werfen und direkt fangen

8x gegen die Wand werfen, 1x klatschen und wieder fangen

7x gegen die Wand werfen, 2x klatschen und wieder fangen

6x gegen die Wand werfen und mit einer Hand fangen (mit der starken Hand)

5x gegen die Wand werfen und mit einer Hand fangen (andere Hand)

4x mit einer Hand unter einem gehobenen Bein hindurch an die Wand werfen und den Ball wieder fangen

3x den Ball rückwärts gegen die Wand werfen, umdrehen und fangen

2x den Ball gegen die Wand werfen, eine ganze Drehung machen und fangen

1x den Ball gegen die Wand werfen, hinsetzen und den Ball im Sitzen fangen

Die Reihenfolge kann man natürlich auch ändern und ihr könnt euch auch neue noch schwierigere Aufgaben ausdenken... 10er Ball kann man auch ohne Wand spielen indem der Ball einfach hoch geworfen, eine der Aufgaben erfüllt und der Ball gefangen wird.

Wie sieht euer Waldmobilé aus und aus welchen 10 Aufgaben besteht Euer 10er Ball? Viel Spaß beim Ausprobieren

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
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



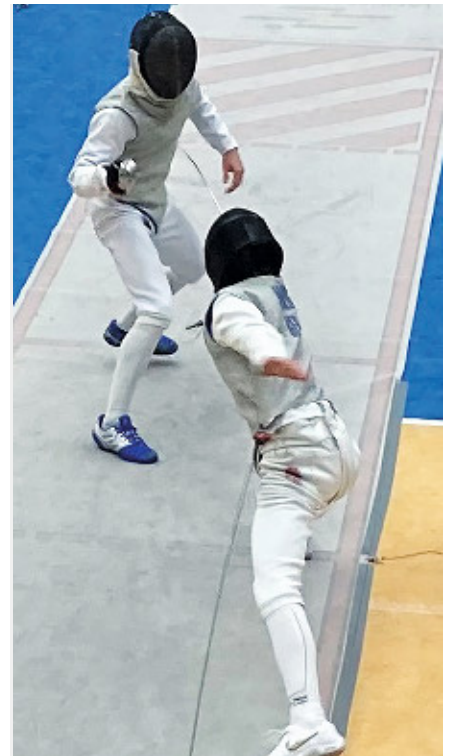
DM Bronze im Florett

Michel Mäder wird Dritter bei der U15 DM

Mit einer Bronzemedaille kehrten die FT-Fechter von den Deutschen Meisterschaften im Florett in der Altersklasse U15 aus Schwerin zurück.

Bereits in der Vorrunde zeigte der FT-Fechter seine Stärke und zog mit sechs Siegen in sechs Gefechten als Nummer 3 der Setzliste gleich mit einem Freilos in die KO-Runde ein. Mit 15:8, 15:5 und 15:11 erreicht er problemlos die Runde der letzten acht, wo er auf den Stuttgarter Kirill Schimann traf, gegen den er in der Vorwoche in Weinheim unterlegen war. Nicht so in Schwerin: In einem spannenden Gefecht sicherte sich Michel Mäder mit 15:10 den Einzug ins Halbfinale. Hier setzte der spätere Erstplatzierte Felix Neuschaefer seinem Siegeszug ein Ende. Trotzdem ein super Erfolg, der in Michel Mäders ersten U15 Jahr nicht unbedingt zu erwarten war. Auch das Herren-Team Baden-Süd mit Michel Mäder als Schlussfechter war erfolgreich: Zusammen mit Moritz Gabel (TV Lahr) und Theodor Zwicker (FC Konstanz) belegte Michel Mäder den 7. Rang.

Bei den Damen hatten sich gleich drei FT-Fechterinnen für Schwerin qualifiziert. Clara Rooze und Edith Könczöl hatten als Erste und Zweite der Südbadischen U15-Rangliste die sichere Fahrkarte schon länger in der Tasche. Als Dritte konnte Sarah Fußy sich durch solide Leistungen bei den beiden letzten Qualifikationsturnieren kurzfristig die DM-Teilnahme sichern. So war ihr erstes überregionales Turnier gleich die Deutsche Meisterschaft. Alle drei Fechterinnen zeigten gute Leistungen. Edith Könczöl und Clara Rooze gelang es, in der Vorrunde sogar Freilose für die erste KO-Runde zu erfechten. Beide mussten sich erst in der zweiten KO-Runde geschlagen geben. Am Ende hieß es Platz 35 für Edith Könczöl, Platz 41 für Clara Rooze und Platz 94 für Sarah Fußysich. Im Mannschaftskampf lief es dann für das Damen-Team Baden-Süd (Clara, Sarah, Edith sowie Carla Löbbicke vom TV Haueneberstein) nicht ganz so gut. Trotz einer grandiosen Aufholjagd reichte es am Ende nur zu Platz 22. Dennoch ein gutes Wochenende auch für den weiblichen Nachwuchs.



Erfolgreich im Florett Michel Mäder holte nach seinem U13 DM Gold im vergangenen Jahr nun Bronze bei der U15 DM.

Garanten für Gold

Cheerleader räumten bei den Landesmeisterschaften ab

Die vielen Stunden des Trainings zahlten sich aus: Die Cheerleader holten in Tübingen bei den Landesmeisterschaften 5x Gold und 2x Silber und dies bei sieben Startplätzen. Eine perfekte Ausbeute, bei der auch sechs Tickets für die Deutschen Meisterschaften herauskamen.

Über 60 Teams aus 19 Vereinen konnte sich der American Football- und Cheerleaderverband freuen. Ein großes Starterfeld auf „Vor-Corona-Niveau“, das antrat um die Landesmeister bei den Pee Wees, den Juniors und Seniors in den Bereichen Groupstunt, Partnerstunt, Urban Cheer Dance, Pom Dance, All Female und Mixed Cheer zu finden. Am Start natürlich die Freiburger Goldstücke. Für die Nuggets ging es um die Titelverteidigung und für die Jüngsten, die Goldies, um Wettkampferfahrung. Mit einem sensationellen zweiten Platz überraschten die Kleinsten und blieben so über den in sie gesteckten Erwartungen. Ebenfalls sehr gut performt hat das Jungendteam der FT-Cheerleader im Urban Cheerdance. Sie holten sich ihr Ticket für die Deutschen Meisterschaften.

Mehr als zufrieden zeigte sich Cheftrainerin Petra Wolf. „Ich bin sehr stolz auf meine Mädchen und Damen, es hätte nicht besser laufen können, wir sind sehr glücklich und zufrieden“ so Petra Wolf. Das kann sie auch sein, denn mit 5mal Gold und 2mal Silber bei sieben Starts und dies, wo im Urban Cheer zwei Teams der FT-Cheerleader



am Start waren, ist mehr als respektabel. Im Bereich Groupstunt und Urban Cheer kann man bei den Damenteams fast schon von einer Dominanz sprechen. Der Groupstunt siegte mit fast 40 Punkten Vorsprung vor dem zweiplatzierten Team. Im Urban Cheer hatten die Damen am Ende mehr als 30 Punkte Vorsprung.

Beachtliche Leistungen

FT-Turnerinnen bei den Bestenkämpfen

Durch eine beachtliche Leistung bei den Bestenkämpfen (Jg. 2011-2016) der Badischen Turnerjugend schafften es die FT-Turnerinnen, sich erfolgreich für das Landesfinale Anfang Mai zu qualifizieren.

Ganze 400 Turnerinnen aus 80 Mannschaften nahmen am Wettkampf teil und turnten in drei Durchgängen und unterschiedlichen Alters- bzw. Leistungsklassen. Knapp die Hälfte der Teams sind in der Gauklasse gemeldet, die anderen, darunter auch alle FT-Teams, turnen in der Bezirksklasse. Hier gibt es die Möglichkeit, sich über das Bezirksfinale bis hin zum Landesfinale weiter zu qualifizieren. Für ein paar der FT-Mädels war es der erste Wettkampf überhaupt. Umso zufriedener zeigte sich Abteilungsleiter Hans Herdt mit dem 9. Platz seiner Schützlinge in der Alters- bzw. Leistungsklasse P4, auch wenn dieser Platz kein Weiterkommen ins Bezirksfinale bedeutete.

In der nächsthöheren Altersklasse schaffte es das FT-Team auf einen besseren vierten Platz. Zwar reichte es auch hier nicht für den Einzug ins Bezirksfinale, der Abstand zu Platz zwei war dabei allerdings mehr als nur knapp: Von 169,45 auf 170,00 Punkte fehlte gerade einmal ein knapper halber Punkt zur Qualifikation. Besonders auf sich aufmerksam machte Lina Höfler. Als Jüngste von 55 Turnerinnen ihrer Klasse erreichte sie die viertbeste Einzelpunktzahl, dicht gefolgt von ihren Teamkolleginnen Antonija Relja und Gioelia Roberto.



Erster Platz Die Mädchen von Trainerin Adrea Acatrinei-Modovan (li.) erturnten sich den ersten Platz.

In der Klasse P6 lief es dann richtig rund: Die Nachwuchs-Talentgruppe von Andrea Acatrinei-Moldovan setzte sich gegen elf andere Mannschaften durch und errang den ersten Platz. Beste Einzelturnerin wurde dabei Carla Cording, obwohl auch sie die Jüngste der gesamten Altersklasse war. Auch Maneli Pazouki, Emilia Held, Fritzi Kaminack und Milena Murrizi sammelten wichtige Punkte. Mit dem Einzug ins Bezirksfinale hatte es nun also schonmal geklappt, jetzt fehlte nur noch der nächste Schritt und die Qualifikation fürs Landesfinale. In harter Konkurrenz von vier Mannschaften landete das FT-Team am Ende mit knappem Rückstand auf Platz zwei und darf sich nun auf das Landesfinale am 06. Mai freuen.

Das FT-Team der Altersklasse P7 um Sophie Kadikova, Parmida Pakserest, Rafaelia Relja, Emily Karim und Mathilda Oelze verpasste die Qualifikation wiederum knapp. Sie landeten aber dennoch auf einem sehr guten dritten Platz.

**VOSS**
ZAHNARZTPRAXISKLINIK

LIEBE DEINE ZÄHNE

Neu: Jetzt auch
zertifizierte
Sportzahnmedizin.

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

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!

**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

Veranstaltungen

American Football

Performance Team

20.05. 15.30 Uhr Freiburg Sacristans – Heidelberg Hunters
 01.07. 15.30 Uhr Freiburg Sacristans – Biberach Beavers
 29.07. 15.30 Uhr Freiburg Sacristans – Albershausen Crusaders
Rasenplatz/FT-Sportpark

Hockey

Herren Oberliga

21.05. 11.00 Uhr FT 1844 Freiburg – HC TSG Heilbronn
Kunstrasenplatz/FT-Sportpark

Sportentdeckungstag

17.06. 10–15 Uhr FT-Sportpark

Delegiertenversammlung

26.06. 19.30 Uhr Dreifeldhalle, FT-Sportpark

Ehrenabend

13.07. 19.00 Uhr Vor dem Olympiahaus, FT-Sportpark

Stadtteilfest im Rieselfeld

21.07.–23.07. Im Rieselfeld, Maria-von-Rudloff-Platz

Jobbörse

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

Wohnraum gesucht

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

Aktuell suchen wir für eine ...

Familie mit drei Kindern (5,3 und 1) wegen Eigenbedarfskündigung dringend 4-5 Zimmerwohnung oder DHH zur Miete. Fest angestellt, gut verdienend, keine Haustiere, NR.

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

Alte Badkarten verfallen

Bis Ende 2023 ist es noch möglich, alte Badkarten in der Geschäftsstelle umzutauschen. Danach ist es leider aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich.

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. 3:

15. Juli

Titelbild:

Schwimmen, Kilian Krieb

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Sascha Creuzburg, Thomas Fischer, Fredrik Frisch, Anja Heer, Hans Herdt, Stefan Hugger, Jochen Kern, Stella Krause, Ellen Könczöl-Schäffer, Carlo Pflüger, Daniel Raabe, Julian Schumacher, Florian Schindera, Florian Schneider, Christian Stein, Cornelius Ziegler
 Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Vereinsvorstands 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 Mörder
 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
 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

Wettkampfsport:

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

Sportmedizin und Senioren:

Dr. Anja Mörder
 Tel. p. 0761 65624

Schule:

Dr. Bernhard Domke
 Tel. p. 0761 131726

**Ausführung der gesamten
Fliesenarbeiten**

Fliesenarbeiten

Natursteinverlegung

Gartenterrassen

Fugensanierungen



Abbrucharbeiten

Verputzarbeiten

Estricheinbau

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



0761 401378-0
info@r-sachsenheimer.de

**SACHSENHEIMER
HEIZUNGSTECHNIK**

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

www.r-sachsenheimer.de

Dauerbrenner

Brennstoffe von **TANKHOF GRÜN**

Heizöl & Antistaub-Holzpellets

TANKHOF GRÜN

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

EINMAL SPORT. INTERSPORT.



INTERSPORT
ECKMANN

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

intersport-eckmann.de



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,
engagiert sich die Sparkassen-Finanz-
gruppe 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.



Baudler Dach

...wir steigen Ihnen aufs

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
kern-soelden-dbg.de

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