



Sport-Life-Balance Sport optimal in den Alltag integrieren

MEDAILLIENREGEN Erfolgreiche Galanacht des Sports **BEMERKENSWERT** Eine erfolgreiche Hallensaison geht für die Hockey-Damen zu Ende **ES GEHT WIEDER RAUS** Sport im Park startet wieder: ab April immer donnerstags bei der alten Stadthalle **AFFEN BEWÄHREN SICH** Die erste Saison in der Ersten Bundesliga geht für die Volleyballer zu Ende

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



**Freiburger
Wochenbericht**

FREIBURGER-WOCHENBERICHT.DE @ f

PHOTO: FELIX GRIEDELICH

Willkommen...

98% Stammkunden

**Hofmann
Druck**

Jürgen Hofmann

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

100% Leidenschaft

Volles Vertrauen

volksbank-freiburg.de



Sportlicher Erfolg

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Freiburg eG**



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.

02/2024

März / April / Mai

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



In dieser Ausgabe:

- 04 Galanacht des Sports
- 06 Delegiertenwahlen
- 07 Fechten, Judo
- 08 Volleyball (Bundesliga)**
- 10 Kurz notiert
- 11 Hockey
- 12 Jugendvolleyball Jungs
- 13 Jugendfußball
- 14 Sport-Life-Balance
- 16 American Football**
- 18 Kurse und Coachings
- 19 Sport im Park
- 20 Rollkunstlauf, Schwimmen
- 21 Jugendvolleyball Mädchen**
- 22 Verschiedenes



16 Flagfootball für Alle

Seit Herbst vergangenen Jahres gibt es nun auch Flagfootball für den Erwachsenenbereich im FT-Sportpark. Flagfootball boomt und wird immer populärer. 2028 wird die kontaktlose Spielart des American Football nun auch bei den Olympischen Spielen vertreten sein.

Das FIT 2 | 2024: Neues aus der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.



Dr. Matthias Schwarz
Vorstand für Recht

Liebe Mitglieder,

bei der Galanacht des Sports wurden wieder zahlreiche Sportlerinnen und Sportler unseres Vereins für ihre großartigen Leistungen im vergangenen Jahr geehrt. Zudem wurde die Rollkünstlerin Alina de Silva, die im vergangenen Jahr national und international abgeräumt hat, zur Sportlerin des Jahres 2023 gewählt. Sie hatte die Nase vorne, auch vor einer weiteren FT-Sportlerin, Jolanda Kallabis, die im vergangenen Jahr mit gerade 18 Jahren Deutsche Meisterin über 800m bei den Frauen wurde. Ebenfalls nominiert waren die Cheerleader und unsere Volleyball-Bundesliga Mannschaft für die Wahl zur Mannschaft des Jahres 2023. Beide konnten die Wahl trotz ihrer herausragenden Leistungen nicht für sich entscheiden. Die Cheerleader waren siegreich bei den Weltmeisterschaften im vergangenen Jahr und die Affenbande hat als Vizemeister der Zweiten Bundesliga den Aufstieg in die Erste Liga gewagt. Einen Bericht zur Galanacht des Sports finden Sie auf Seite 4.

Einen Überblick über die erste Saison der Bundesliga Volleyballer finden Sie ebenfalls in dieser FIT-Ausgabe (Seite 8). Die Mannschaft um Trainer Jakob Schönhagen wurde von teils übermächtigen Gegnern herausgefordert. Die Affenbande hat aber gezeigt, dass sie in der ersten Bundesliga Fuß fassen und mitunter auch Große ärgern kann. Absolut Erstligareif war die Stimmung in der Halle. Die nahezu immer ausverkaufte Act-Now-Halle kam bei jedem Heimspiel zum Beben, eine unglaubliche Atmosphäre. Rückblickend können wir sicher sagen, dass der Start in die erste Liga geglückt ist, auch wenn wir den Volleyballern gerne mehr Erfolgsergebnisse gewünscht hätten, aber wir sind zuversichtlich und freuen uns sehr auf die nächste Saison.

Zudem finden Sie in dieser Ausgabe des FIT weitere Neuigkeiten aus dem Wettkampfsportbereich. Unter anderem berichtet die Jugendfußballabteilung über ihre neue Ausrichtung und die American Footballer stellen die Ausweitung des Angebotes um Flagfootball nun auch für den Erwachsenenbereich vor.

Aber nicht nur Berichte aus dem Wettkampfsport sind im FIT zu finden. Die Termine für die kommende „Sport im Park“ Saison finden Sie auf Seite 18 und welche neuen Kurse und Coachings im April starten, sehen Sie auf der darauffolgenden Seite. Und, was sich hinter „Sport-Life-Balance“ verbirgt, erfahren Sie auf Seite 14 und 15.

Abschließend möchte ich – im Namen von Präsidium und Vorstand - den neu gewählten Delegierten, die Sie auf Seite 9 finden, herzlich gratulieren und ihnen an dieser Stelle danken, dass sie sich zur Wahl gestellt haben. Es ist wichtig für einen lebendigen Verein, interessierte und engagierte Delegierte zu haben, die die Interessen der Mitglieder in der Delegiertenversammlung vertreten.

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

Ihr

Glanzvolle Galanacht des Sports

129 Medaillen gingen an erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler



Zum 15. Mal fand am 9. März die Galanacht des Sports im Konzerthaus Freiburg statt. Insgesamt 129 Medaillen wurden an Sportlerinnen und Sportler für ihre herausragenden Leistungen aus dem Vorjahr verliehen. Unter den Geehrten fanden sich zahlreiche Sportlerinnen und Sportler der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. und die Rollkünstlerin Alina de Silva wurde erneut zur Sportlerin des Jahres gewählt.

Rund 1.200 Gäste flanieren über den roten Teppich in das Konzerthaus. Begrüßt wurden die Gäste von den spaliertehenden Nachwuchsspielern des EHC Freiburg, die sichtlich Spaß an der Begrüßungszeremonie hatten. Stimmungsvoll ging der Abend weiter. Die Nuggets, die zur Wahl zur Mannschaft des Jahres 2023 standen, eröffneten die Ehrungszeremonie mit einer mitreißenden Showeinlage. Die darauffolgenden Ehrungen übernahmen Oberbürgermeister Martin Horn und Sportbürgermeister Stefan Breiter. Insgesamt 129 Sportmedaillen verteilten sie an strahlende Sportlerinnen und Sportler.

Cheerleader räumen mehrmals ab

Besonders viel Präsenz genossen die FT-Cheerleader auf der Bühne. Die Nuggets eröffneten nicht nur den Abend mit ihrer Showeinlage, sie heimsten auch zahlreiche

Medaillen, für ihre herausragenden Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene, ein. Alleine drei Medaillen – Gold, Silber und Bronze – holten die Mädels bei der Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr in Japan. Aber nicht nur Medaillen gab es für die Sportlerinnen: Die Nuggets standen auch zur Wahl zur Mannschaft des Jahres 2023.

Rollkünstlerlaufabteilung gewohnt erfolgreich

Jahr für Jahr beeindruckten die Läuferinnen und Läufer der Rollkünstlerlaufabteilung mit ihren Erfolgen. 2023 war nicht anders: Titel und Topplatzierungen holten sie bei nationalen Meisterschaften und auch bei Europa- und Weltmeisterschaften. Alina de Silva wurde Deutsche-, Europa- und Weltmeisterin in der Meisterklasse, in der Pflicht. Jeweils EM-Bronze in der Pflicht holte Ingo Appelt bei den Schülern und Julia Schmid in der Meisterklas-

se. Und die Deutsche Schülerin D Meisterin Mathilda Soldo erhielt aus den Händen von Sportbürgermeister Stefan Breiter als Jüngste eine weitere Medaille für die FT-Rollkünstlerlaufabteilung.

Medaillen für Volleyball, Speedskating, Fechten, Judo, Schwimmen und Leichtathletik

Keine Galanacht des Sports ohne den Volleyball-Nachwuchs: In diesem Jahre wurden die U14 Volleyballer für den Deutschen Vizemeistertitel in der Halle ausgezeichnet und die U15 Jungs für den dritten Platz bei der Beachvolleyball DM. Die Speedskater holten vier Medaillen, die Schwimmerinnen drei, die Fechtabteilung eine sowie auch die Judokas. Mit der Medaille für die Leichtathletin Jolanda Kallabis kam die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. auf insgesamt 61 Medaillen. Eine beeindruckende Zahl.

Ausgezeichnet Die Cheerleader eröffneten den Abend mit einer akrobatischen Show und sie standen auch zur Wahl zur Mannschaft des Jahres (Bild oben). Ebenfalls nominiert war die Rollkünstlerin Alina de Silva (Bild 2, re.), die die Wahl für sich entscheiden konnte und die begehrte Trophäe auch in diesem Jahr nach Hause nehmen konnte. Auch im vergangenen Jahr wurde sie zur Sportlerin des Jahres gekürt. Nach den Ehrungen lockte die Tanzfläche und auf der Sportmeile konnten die Besucher:innen aktiv werden, beispielsweise konnte bei der FT-Fechtabteilung gefochten (Bild unten) werden.



Der Höhepunkt des Abends: Die Kür der Sportlerin, des Sportlers und der Mannschaft des Jahres 2023

Freiburgs Sportlerin des Jahres 2023 wurde die Rollkünstlerin Alina de Silva für ihren Europa- und Weltmeistertitel in der Pflicht. Bereits im vergangenen Jahr holte sie die begehrte Trophäe. Sie ließ ihre Vereinskollegin, die Leichtathletin Jolanda Kallabis, die in 2023 Deutsche Meisterin über 800m bei den Frauen wurde, hinter sich. Bei den Mannschaften hatte die FT ebenfalls zwei heiße Eisen im Feuer. Die FT-Cheerleader waren nominiert ebenso wie die Affenbande, die Volleyballer, die Vizemeister in der Zweiten Bundesliga wurden und den Sprung in die erste Bundesliga wagten. Beide FT-Mannschaften mussten sich der starken Konkurrenz geschlagen geben. Das Rennen machten die Fußballerinnen des SC Freiburg

Besondere Ehrung für Franz-Jürgen Zeiser

„Vor zuletzt fünf Jahren wurde die Sportverdienstmedaille verliehen“, erklärte Oberbürgermeister Martin Horn bei seiner Laudatio auf den vormaligen Sportkreisvorsitzenden Franz-Jürgen Zeiser, der ebendiese Auszeichnung nun 2024 für seine großen Verdienste für den Sport erhielt.

Moderatorin Julica Goldschmidt führte wie gewohnt gekonnt durch das Programm und schaffte es, wie angekündigt, in der vorgesehenen Zeit durch das Programm, so dass noch ausreichend Zeit für die Party danach blieb. Auch hier bewiesen die Sportlerinnen und Sportler viel Ausdauer und Kondition.



Die ausgezeichneten FT-Sportler:innen: **Cheerleading** Lia Boderius, Giulia Izzo, Tanem Klohr, Ciara Kumar, Marie Samyel Kuscher, Sydney Kuske, Nalani Memic, Annalivia Monteiro Simon, Felicia Nyakpo Atidzohun, Luna Rodriguez Eichholz, Lina Sophia von Scheibner, Sofia Zirilloi, Leni Oberle, Svea Rose, Lina Reichenbach, Jana Urschinger, Julia Jakob, Lea Fischer, Lea Schelle, Katharina Pestl, Sandy Heisler, Petra Wolf, Vera Kury, Nele Wilhelm, Lisa Trenkle, Raluca Pop, Chiara Jaeger, Ann-Kathrin Hauber, Anne Blanca Collatz, Esther Morasch, Thu Hien Nguyen, Lindsay Laurence Ivanyenko, Adriana Enderlin **Rollkunstlauf** Alina de Silva, Thilo Appelt, Julia Schmid, Elina Grosshans, Yana Birlinger, Lilyn Kehret, Diego Birlinger, Charlotte Schenk, Mathilda Soldo, Marie Jansen, Laeticia Kossack, Anny Kehl, Daniela Lüthy, Hannah Press **Fechten** Michael Mäder **Judo** Holger Kray **Schwimmen** Steffi Hellmann, Doreen Schütze, Marie-Luise Grutza **Volleyball** Max Rauh, Mika Bauknecht, Ben Hummel, Matteo Etienne, Lias Sachs, Maximilian Mack, Josef Rieg, Simon Haury, Julius Joos, Sam Hill, Markian Steinhart **Speedskating** Martin Schaller, Wolfgang Schuler, Michael Abbas, Jens Kohler **Leichtathletik** Jolanda Kallabis



Ergebnisse der Delegiertenwahl

In der Zeit vom 22. – 27. Januar 2024 wählten die Vereinsmitglieder ihre Interessenvertreter, die Delegierten. Den 64 neu gewählten Delegierten gratulieren wir – Präsidium, Vorstand und Geschäftsführung der FT 1844 Freiburg – herzlich zur Wahl und danken für die Bereitschaft, dieses, für einen lebendigen Verein wichtige Amt, zu übernehmen.

Die Delegiertenwahl hat folgendes Ergebnis gebracht:

Liste 1

Organisierter Freizeitsport

1. Herbert Fein
2. Jutta Reschka
3. Thilo Braasch
4. Ulrike Berger
5. Sabine Siegele
6. Birgit Hönig
7. Norbert Hönig
8. Günther Klammer
9. Timo Christmann
10. Alexander Witte
11. Walter Rech
12. Daniel Hammes
13. Johannes Schmitt
14. Fabian Hammes
15. Angelina Rech
16. Simon Lund
17. Ulrich Thoma
18. Reinhard vom Felde
19. Christiane Herminghaus

Liste 2

Wettkampf- und Leistungssport

1. Dr. Florian Schindera
2. Patrick Schütze
3. Fabian Laukhardt
4. Thomas Meier
5. Matthias Schmidt
6. Thilo Braun
7. Susanne Käfer
8. Dr. Jochen Golecki
9. Dr. Dirk Schwantuschke
10. Matthias Kaufhold
11. Paul Mauch
12. Jörg Mühlbacher
13. Hans-Jörg Werner
14. Christian Baier
15. Peter Klausner
16. Christoph Sacherer
17. Jochen Kern
18. Michael Pfundstein
19. Holger Kray
20. Patrick Lautenbach
21. Jonathan Brugger
22. Alex Fechner
23. Jörg Jordan
24. Stefan Kahrs
25. Dirk Ebel
26. Tobias Wieland
27. Wolfgang Schuler

Liste 3

Selbstständig Sporttreibende und sonstige

1. Emilia Gerspach
2. Dr. Markus Klimsch
3. Birgit Bauer-Schick
4. Heike Schwörer
5. Marc E. Evers
6. Harald Schmid
7. Samira Witte
8. Peter Meisenbacher
9. Sarah Schuster
10. Andrea Schmitt
11. Regina Schmid
12. Philine Pleuger
13. Corinna Schuster
14. Sophie Engler
15. Wolfram Trautwein
16. Yoko Boyé
17. Angelika Bichmann
18. Cora Sieler



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

Beachtliche Erfolge

Erfolgreicher Start der Florett-Fechterinnen und Fechter ins neue Jahr

14 Florett-Fechterinnen und Fechter der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. starteten beim stark besetzten Ranglistenturnier, dem Sparkassen Cup Ende Januar in Baden-Baden, erfolgreich ins Jahr 2024.

Zahlreiche Podestplätze sicherten sich die FT-Fechterinnen und Fechter beim ersten Turnier 2024 in Baden-Baden. Der Start ins neue Jahr ist somit mehr als glücklich.

Clara Rooze sicherte sich in der Altersklasse U17 den Turniersieg, sowie auch ihre Vereinskollegin Marie Fiscoeder bei den Senioren. Einen hervorragenden zweiten Platz erfochten sich Edith Könczöl (U15) und Oliver Zhong (U13). Als Drittplatzierte ebenfalls aufs Podest kletterten Michel Mäder in der Altersklasse U15 und U17 sowie Oliver Zhong (U15), Jonas Villar (U13) und Natalie Hirschauer (Senioren). In der Altersklasse U20 holte sich Clara Rooze und Nina Labancova den dritten Platz. Abgerundet wurden diese Ergebnisse durch weitere sehr gute Platzierungen. So wurde Mina Lehner (U13) 9. und belegte den 12. Platz in der Altersklasse U15. Ebenfalls ins 16er Tableau kamen Michael Fischer mit einem 13. Platz in der Altersklasse U17 und einem 16. Platz bei U20. Emil Flack (U13) sicherte sich den 11. Platz und Jonas Villar (U15) wurde ebenfalls 11.



Perfekt gefochten Clara Rooze holte, dank einer sehr guten Turnierleistung, den ersten Platz beim Sparkassen Cup

Bis ins 8er KO fochten sich Michel Semar (Senioren, Platz 8), Edith Könczöl (U17, Platz 6), sowie bei den Seniorinnen Nina Labancova (Platz 5), Clara Schiele (Platz 6) und Samira

Assaad Dib (Platz 6). Ein Dank gebührt an dieser Stelle wie immer dem Trainer-Team sowie den Obleuten.

Starke Leistungen auf der Matte

Judokas zeigen sich erfolgreich bei verschiedenen Turnieren und Meisterschaften

Bei Kreis- und Landesmeisterschaften und auch in der benachbarten Schweiz waren die Judokas der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. in den vergangenen Wochen erfolgreich unterwegs.

Bei der Kreis Einzelmeisterschaft der Altersklasse U15 sicherten sich, in ihren jeweiligen Gewichtsklassen, Emily Disch, Ronya Fuchs und Johannes Reich jeweils den ersten Platz, während Roman Merchel einen sehr guten zweiten Platz belegte.

Auch bei der Landeseinzelmeisterschaft (U18) konnten die Judokas überzeugen. Abdullah Benai wurde Landesmeister. Seine Vereinskollegin Sophia Stephan erkämpfte sich einen dritten Platz, ebenso wie Adrian Belledin. Alexa Merchel landete auf dem 5. Platz und Leonardo Viets wurde 7.

Beim internationalen Turnier in Hägendorf (Schweiz) zeigten sich die FT-Judokas um Judotrainer Daniel Szecki ebenso erfolgreich. Julia Holstein siegte bei den Aktiven. Ihr Vereinskollege Jannik Kranzer wurde Zweiter, ebenfalls bei den Aktiven. Leon Aschenbrenner und Ludwig Mroß holten in ihren jeweiligen Gewichtsklassen in der Altersklasse U13 jeweils den 3. Platz. Ihre noch jüngeren Vereinskollegen Elias Proch und Leon Relja holten einen hervorragenden zweiten und dritten Platz in der Altersklasse U11.



Erfolgreicher Nachwuchs Trainer Daniel Szecki (li.) kann mehr als zufrieden sein mit den Leistungen seiner Nachwuchsjudokas. Die noch jungen Nachwuchskämpfer zeigten sich äußerst erfolgreich auf der Matte.

Affenbande im neuen Habitat



Der erste Akt des großen Abenteuers Erste Bundesliga der FT 1844 Freiburg ist gemeistert. Die Affenbande sorgt in ihrer neuen Umgebung durchaus für Aufsehen.

Vor erneut brechend voller Halle beendet die FT 1844 Freiburg am Samstag, 9. März ihre erste Saison im Volleyballoberhaus. Zurückgeblickt wird nach der Partie gegen Herrsching vor allem auf die Karrieren von Dominic Salomon, Oliver Hein und Pascal Ristl, deren grandiose Zeit bei der FT leider endet (siehe die Artikel zum Abschied auf [ft1844.de/volleyball](#)). Aber auch über eine tolle Saison lässt sich reflektieren. Die Freiburger Volleyballer beweisen von Beginn an, dass sie auch auf höchster nationaler Ebene konkurrenzfähig sind. Bereits im Bounce-House-Cup, unmittelbar vor Saisonstart, gelingt es, den späteren Bundesligafünftens Herrsching zu schlagen, im Pokal ziehen die Affen ins Viertelfinale ein, besonders in der Hinrunde setzen die Freiburger sich mehrmals gegen die direkte Konkurrenz durch und ärgern so manchen Favoriten.

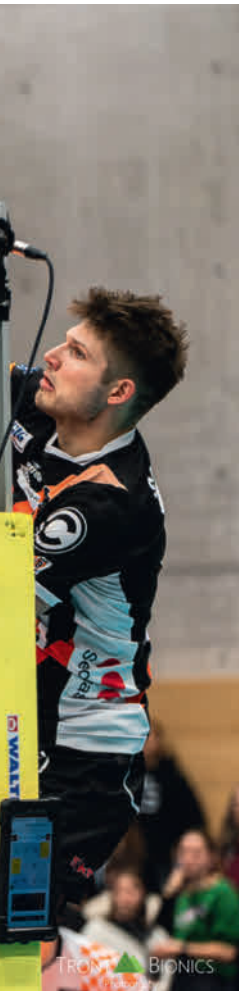
Einen Wermutstropfen bildet leider der Rückrundenstart: „Besonders hier haben mehrere Krankheiten und Verletzungen uns

in den wichtigen Spielen gegen direkte Konkurrenten zurückgeworfen“, erklärt Coach Jakob Schönhagen. Gegen Mitte der Rückrunde lichtet sich das Freiburger Lazarett, die Leistungen steigern sich dementsprechend merklich. Doch tritt die FT nun gegen die Berliners und Lüneburgs dieser Liga an – europäische Topmannschaften, bei denen die Affen ihre bessere Performance nicht in Punkte ummünzen können. Einen der begehrten Playoff-Plätze kann Freiburg daher nicht ergattern. Vor Königs Wusterhausen und Haching rangiert man aber auf einem respektablen zehnten Platz.

Positiv hervorzuheben ist dabei zum einen die individuelle Entwicklung gerade der jüngeren Spieler, die am

gesteigerten Niveau ihrer Aufgaben wachsen: Die Affenbande findet sich in ihrem neuen Habitat zurecht, auch wenn so manches Raubtier bisweilen übermächtig erscheint. Zudem ist deutlich festzuhalten, dass der FT-Spielstil sich auch auf den Erstligavolleyball übertragen lässt und Wiedererkennungswert besitzt. Den Glauben an die eigenen Prinzi-





Erste Saison im Oberhaus gemeistert

Die Affenbande hat in der Ersten Bundesliga Fuß gefasst. Zwar schwanken die Leistungen mitunter noch, doch besonders bei den Heimspielen zeigen die Affen, dank der lautstarken Unterstützung der Fans, Zähne und ärgern den ein oder anderen Großen.

pien, die man salopp mit „schnell, clever, schmutzig“ bezeichnen kann, verliert die Mannschaft auch während der Niederlagenserie in der Rückrunde nicht. Dafür wird sie kurz vor Saisonende noch mit einem überzeugenden Sieg bei den Netzhoppers belohnt.

Enormen Wiedererkennungswert haben vor allem die Heimspiele der Affenbande, die mittlerweile in ganz Volleyballdeutschland ein Begriff sind. „Die Unterstützung durch unser Publikum ist das absolute Saisonhighlight“, schwärmt Trainer Jakob Schönhagen. Neben der Dschungelbande und allen Volleyballbegeisterten, die für grandiose Atmosphäre in der neu getauften Act-Now-Halle sorgen, arbeiten an jedem Heimspieltag unzählige Helferinnen und Helfer ehrenamtlich daran, dass Spieltage rauschende Feste sind. Mit dem Aufstieg in die erste Liga ist der Aufwand deutlich gestiegen, jedoch auch das Engagement! Dies ist großartig und ein

Grund zum Optimismus, dass die Affenbande auch in den kommenden Jahren für noch mehr Aufsehen im neuen Lebensraum Erste Bundesliga sorgen kann.

Danke Danke Danke Nach dem letzten Heimspiel in der mit 1.500 Zuschauern ausverkauften Act-Now-Halle wurde es emotional: Es wurde Abschied genommen. Oliver Hein (linkes Bild, re.), Pascal Ristl (linkes Bild, li.) und Dominic Salomon (rechtes Bild) hängen die Volleyball-Treter an den Nagel. Die Affenbande verliert drei herausragende Spieler und Persönlichkeiten.



BRAU KUNST WERKE.



GANTER
Freiburger Braukultur

Kurz notiert ...

GESUNDHEITS- UND FITNESSSTUDIO

Interne Fortbildung zum Thema „Mobility“ und Einführung in die neue Körperanalysewaage

Das Team des Gesundheits- und Fitnessstudios traf sich am Samstag, den 13. Januar im Foyer der Sportgrundschule zu einer internen Fortbildung zum Thema „Mobility“ und erhielt eine Einführung in die neue Körperanalysewaage, die ab sofort im Gesundheits- und Fitnessstudio steht und von den Studiomitgliedern genutzt werden kann. Erfreulich viele Mitarbeitende des Gesundheits- und Fitnessstudios nahmen an der Fortbildung teil. Regelmäßig finden Fortbildungen zu bestimmten Themen statt um eine kontinuierliche interne Weiterbildung zu gewährleisten. Die Fortbildung zum Thema „Mobility“ führte Leonard Pagel, Gründer von Movement Freiburg, durch.



Im ersten Teil ging es um kontrollierte Gelenksrotationen, bei denen die Teilnehmenden in der direkten Praxis ganz bewusst das maximale Bewegungsausmaß aller Gelenke kennenlernen und selbst ausprobieren konnten. Im zweiten Teil ging es um größere Beweglichkeitsübungen, die Kombiübungen für Beweglichkeit und Kraft beinhalteten.

Im Anschluss an die „Mobility“ Fortbildung wurde dem Team die neue Körperanalysewaage vorgestellt. Die Körperwaage liefert wertvolle Ergebnisse der Körperzusammensetzung, die einen Einfluss auf den individuellen Trainingsplan haben kann und eine wertvolle Hilfe bei der Trainingskontrolle bieten kann.

SPORTKINDERGÄRTEN

Fortbildung „Kinderschutz und Gefährdungsbeurteilung“

57 pädagogische Fachkräfte des Vereins sowie Auszubildende bildeten sich am Samstag, den 13. Januar 2024 einrichtungsüber-

greifend in der Sporthalle des Rieselfelder Sportkindergartens fort. Das Thema lautete „Kinderschutz und Gefährdungsbeurteilung“.



Markus Wegenke vom Freiburger Zentrum für Kinder- und Jugendhilfe war als Dozent vor Ort und brachte den Anwesenden näher, was gewichtige Anhaltspunkte für eine mögliche Kindeswohlgefährdung sind, die einer Reaktion bedürfen. Auch wie diese Reaktion auszusehen hat, wurde vermittelt. Dabei fand eine Anpassung des im Verein festgelegten Prozesses statt, der Teil des Gewaltschutzkonzeptes der sozialpädagogischen Einrichtungen ist. Dieses befindet sich derzeit in Überarbeitung, die bis zum neuen Kindergartenjahr hin abgeschlossen sein soll. Die Sensibilisierung der FT-Fachkräfte für dieses wichtige Thema ist Markus Wegenke bestens gelungen, der aufgrund seines großen Wissens- und Erfahrungsschatz gefragter Ansprechpartner war.

FREIBURG MARATHON

Helfer gesucht & ein Dank an Jutta Reschka und Klaus Zimmermann

Seit es den Freiburg Marathon gibt, sind sie dabei: Jutta Reschka und Klaus Zimmermann.



Beide sind seit Jahren Mitglieder und Delegierte des Vereins. Ehrenamtliches Engagement ist beiden nicht fremd. Somit verwundert es nicht, dass sie Jahr für Jahr am FT-Stand Wasser an die durstigen Läufer:innen verteilen. Egal welches Wetter – Jutta und Klaus

sind dabei. Herzlichen Dank dafür. Beim kommenden Marathon, am 7. April werden beide sicher wieder dabei sein. Wer ebenfalls Lust hat beim Freiburg Marathon die Läufer:innen mit Wasser zu unterstützen, kann sich gerne an Jens Hoffmann (hoffmann@sportalis.de) wenden. Helfende Hände sind willkommen.

SPORTFERIENFREIZEITEN & CAMPS

Sport & Spaß für bewegungsfreudige Kids in den Schulferien

In den Osterferien finden Sportferienfreizeiten und Camps statt. Ob bei der Sportferienfreizeit, bei der verschiedene Sportspiele – von Trampolin über Schwimmen bis zu Rollschuhlaufen – auf dem Programm stehen, oder beim Fußballcamp oder Zirkuscamp, die Osterferien müssen nicht langweilig sein. Und auch in den Pfingstferien werden Sportferienfreizeiten und Camps stattfinden.



>> ft1844.de/sportferienfreizeit

KINDERKURSE

Kinderkurse ab April: Bewegt groß werden

Kinder früh mit Sport in Berührung zu bringen ist ein Ziel der vielen Angebote im FT-Kinderprogramm. Zusätzlich zum Angebot für Mitglieder finden quartalsweise Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder statt. Im April starten unter anderem: Windelturnen (6–12 Monate), Eltern-Kind-Yoga (4–7 Jahre).



>> ft1844.de/kinderkurse

Grund zur Freude Die Hockeyspielerinnen der weiten Mannschaft spielen künftig in der höchsten Liga in Baden-Württemberg

Damen brillieren

Freiburger Damen-Hockey beendet eine äußerst erfolgreiche Saison



Für die Hockeyspielerinnen der 2. Mannschaft geht die Saison mit dem Meistertitel zu Ende. Die Spielerinnen der 1. Mannschaften feiern den Vizemeistertitel und die Herren hatten Pech. Eine spannende Hallensaison ist vorbei.

Die Hockeyspielerinnen der Zweiten Mannschaft steigen auf

Durch eine optimale Terminplanung zu Saisonbeginn konnte das letzte Spiel der Zweiten Hockeydamen in der ersten Verbandsliga Baden-Württemberg am Fastnachtssamstag als Heimspiel in der Act-Now-Halle ausgetragen werden. Die Hockeyspielerinnen der FT trafen dabei als Tabellenführer beim Saisonabschlussspiel auf ihre direkten Verfolgerinnen vom MHC Mannheim. Nach einer perfekten Saison mit nur zwei Niederlagen und zwei Punkten Vorsprung vor den Damen aus der Kurpfalz, sollte es mit dem Aufstieg in die Oberliga endlich klappen. Trotz einem guten Start merkte man dem Team und ihren Trainern Ed Tylor und Konstantin Heid die Nervosität an. Zu viel stand auf dem Spiel, Fehler durfte man sich in diesem Spitzenspiel keine erlauben, denn mit einem Sieg wäre der

Mannheimer HC in die höchste Liga in Baden-Württemberg aufgestiegen. Das Spiel wogte hin und her, mal wäre Freiburg aufgestiegen, mal die Mannheimerinnen. Mit einer knappen 4:3 Führung ging es in die Pause. Letztendlich gewannen die FT-Damen verdient mit 5:4. Groß war die Freude bei Mannschaft und Zuschauer:innen über die gewonnene Meisterschaft in eigener Halle und den damit verbundenen Aufstieg.

Damen 1 freuen sich über die Vizemeisterschaft in der Ersten Regionalliga

Auch die erste Damenmannschaft, das Aushängeschild des Freiburger Hockeys, konnte sich über die Vizemeisterschaft in der Ersten Regionalliga freuen. Dies war nicht unbedingt zu erwarten, da die Freiburgerinnen erst ein Jahr zuvor aus der Zweiten Regionalliga aufgestiegen waren und zudem die Trainingsvorbereitung auf grund des großen Umbaus der Burdahalle nicht ganz optimal war. Trotz der reduzierten Trainingseinheiten gelang es dem Trainerteam um Julian Beck und Patrick Schütze, die Mannschaft immer wieder erfolgreich auf ihre Gegnerinnen einzustellen. Sollte man die Auswärtsschwäche

in der nächsten Saison endlich ablegen können, darf man durchaus von der Bundesliga träumen. Die FT-Spielerinnen gewannen alle Heimspiele. Lediglich gegen den TSV Schott Mainz spielten sie am zweiten Spieltag unentschieden.

Die Herren beenden eine schwierige Saison

Des einen Freud des anderen Leid – das Herrenteam konnte in der zurückliegenden Saison nach einem Trainerwechsel und dem Abgang einiger Leistungsträger sowie den ebenfalls eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten leider nicht überzeugen. Mit dem verletzungsbedingten vorübergehenden Ausfall des Stammtorhüters Maxi Gricksch kam dann auch noch Pech hinzu. Zwar konnte die Herren in vielen Spielen durchaus mithalten, am Ende reichte es aber nie zu einem Punktgewinn. Ein einziger Sieg und drei Punkte auf der Habenseite ist deutlich zu wenig, um in der Oberliga zu bestehen. Ziel für die nächste Hallensaison sollte der direkte Wiederaufstieg sein. Die zweite Herrenmannschaft spielte eine gute Saison und belegte einen leistungsgerechten sechsten Platz in der vierten Verbandsliga.

Foto: Dr. Jochen Golecki

SÄNGER-BAU



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

Tel. 0761 / 6 33 23

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

Baudler Dach

...wir steigen Ihnen aufs

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



Nachwuchs spielt sich warm

Zwei Qualifikationen und zwei Titel holten die U18 und U14 Volleyballer der FT

Zwei U18 FT-Teams standen sich im Finale bei den Südbadischen Meisterschaften gegenüber. Ein U14 Team holte den Südbadischen Meistertitel: Die Nachwuchsvolleyballer spielen sich warm für mehr.

In Merzhausen spielten zwei U18 Teams bei den Südbadischen Meisterschaften. In der Gruppe gewann das Team 1 um Jugendnationalspieler Anton Müller die Vorrundenbegegnungen jeweils mit 2:0 Sätzen. Und auch im Halbfinale gab es einen klaren Sieg gegen die TG Schwenningen. Team 2 zog jeweils mit 2:0 Siegen gegen Schwenningen, Offenburg und Merzhausen ins Finale ein. Im Finale trafen dann die beiden FT-Teams aufeinander. Team 1, das ältere und erfahrenere Team setzte sich in 2:1 Sätzen durch. Team 1: Anton Müller (Kapitän), Ole Rieß, Jolan Sachs, Alexej Zaitsev, Lenz Homberger, Felix Ebel, Julius Brugger, Simon Schwab und Noah Trautwein. Team 2: Mika Bauknecht (Kapitän), Max Rauh, Sam Hill, Jakob Schwab, Markian Steinhart, Emil Rogge, Ben Hummel und Julius Joos. Am Spielfeldrand standen: Mario Welsch, Florian Schneider und Daniel Raabe. Mit der U18 Süddeutschen Meisterschaft geht es für die Jungs in der Act-Now-Halle weiter.

Ebenfalls mit zwei Teams gingen die FT-Volleyballer bei den U14 Südbadischen Meisterschaften an den Start. Mit dem Sieg im Finale gegen den VC Offenburg sicherten sie sich den Südbadischen Meistertitel. Team 2 unterlag im Spiel um Platz drei dem USC Konstanz. Matteo Etienne (Kapitän), Lias Sachs, Josef Rieg, Alain Eichelberger, Julian Steinhart und Jonah Stecher spielten im Team 1. Team 2: Constantin Burgmann (Kapitän), Bennet Drescher, Yuto Yano, Linus Meerpohl, Mads Bauer, Moritz Beck, Laurin Ziegler und Jakob Bülow.



Südbadischer Meister und Vizemeister U18 Im Finale standen sich die Vereinskollegen noch gegenüber. Gefeiert wurde gemeinsam.

Bei den übrigen FT-Teams stehen die Titelkämpfe noch aus. Das U16 Team ist als U16-Baden-Württemberg-Liga-Sieger direkt für die Süddeutschen Meisterschaften qualifiziert.

Einige der Nachwuchsspieler waren zudem bei diversen Auswahlen unterwegs. Anton Müller war mit der U18 Jugendnationalmannschaft beim Winter-Cup im italienischen Pordenone. Mit vielen Spielanteilen kam er mit der Nationalmannschaft bis ins Finale, das sie gegen die Gastgeber mit 1:2 verloren.

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

Mit neuer Ausrichtung

Die Jugendfußball-Abteilung orientiert sich neu und plant in der kommenden Saison mit einer C-Jugend Mannschaft

Die Jugendfußball-Abteilung wird ab der kommenden Saison eine eigene C-Jugend haben. Dieses Angebot geht direkt einher mit dem Austritt der FT 1844 aus dem JFV Freiburg-Ost.

Dem Jugendfußball bei der FT steht ein großer Schritt nach vorne bevor. Nach vielen, erfolgreichen Jahren als Teil des JFV Freiburg-Ost macht sich die Jugendfußball-Abteilung auch in den höheren Altersklassen selbständig und stellt ab der Saison 2024/25 eine eigene C-Jugend. Die Perspektive: Auch nach der D-Jugend soll es dann nahtlos über die C-bis hin zur A-Jugend machbar sein, bei der FT durchgängig Fußball zu spielen. Das war bislang nicht möglich.

Diese Neuausrichtung ist das Ergebnis einer ausführlichen Analyse sowie zahlreicher Gespräche mit Spielern und deren Familien: Welche Bedürfnisse und Erwartungen gibt es hinsichtlich der sportlichen Entwicklung? Wie steht es um die Vereinsidentität der Fußballabteilung? Wie lässt sich ein leistungsorientiertes Konzept unter dem Dach der FT 1844 entwickeln? Die Antworten auf diese Fragen liefen alle auf eine Lösung in Eigenregie der Jugendfußball-Abteilung hinaus.

Diese weitreichende Entscheidung fußt keineswegs auf Unzufriedenheit mit den bisherigen Partnern. Im Gegenteil, die Zusammenarbeit mit dem SV Kappel und dem SV Ebnet verlief stets harmonisch und konstruktiv. Beiden Vereinen ist die Jugendfußball-

Abteilung zu großem Dank verpflichtet. Ein wesentlicher Grund für die Gründung des JFV zur Saison 2018/19 war der räumliche Engpass auf dem FT-Areal. Dieses Problem wird in naher Zukunft gelöst sein. Durch die Entscheidung, einen Kunstrasenplatz auf den aktuell noch von der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg gepachteten Tennisplätzen zwischen FT-Kunstrasenplatz und PTSV-Gelände zu bauen, entsteht neben mehr Fläche auch mehr Trainingszeit im FT-Sportpark. Bis es soweit ist, wird es für die FT-Jugend Trainingsmöglichkeiten unter anderem auf dem SC-Gelände am Dreisamstadion (SC Freiburg) geben. Die neue „Sportachse Ost“ schafft auch Synergien für die Identität im Verein. Denn viele der FT-Spieler und Spielerinnen bedauerten es sehr, nach der D-Jugend die heimischen Gefilde verlassen zu müssen. „Warum kann die FT nicht bis zur A-Jugend allein weitermachen?“, diese Frage erreichte die Verantwortlichen immer wieder. Auch deshalb verließen einige Jugendliche die FT und wechselten zu anderen Vereinen. Eine Maßnahme, die nach der Neuausrichtung der Abteilung nicht mehr notwendig erscheint. Vom kommenden Sommer an ma-

chen sich die FT-Fußballer auf den Weg, eine durchgängige Jugendfußball-Struktur von der G-Jugend bis zur A-Jugend zu gestalten.



Es geht weiter Die Verantwortlichen freuen sich darauf, das neue Fußball-Kapitel im Freiburger Osten mit den vielen Spielern gestalten zu dürfen!

Schon jetzt steht fest: Der bisherige D1-Trainer Tim Hauser wird die neue C-Jugend für die Saison 2024/25 übernehmen, voraussichtlich werden ihn weitere Trainer aus seinem jetzigen Team unterstützen. Sollten sich genug Spieler melden, wird es auch eine C2-Mannschaft geben. All das mit der Perspektive, eine B-Jugend-Mannschaft für die Saison 2025/26 melden zu können

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

FT 1844
Freiburg

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

Sport-Life-Balance

Bewegung optimal in das Leben integrieren

Eine Woche hat 168 Stunden. Zieht man die Zeitstunden mit alltäglichen Aufgaben wie Arbeiten, Schlafen, Einkaufen und Essen ab, bleiben im Schnitt um die 57 Stunden für Familie, Freunde, Freizeit, Sport, Haushalt und weitere Termine. Sport-Life-Balance bezieht sich auf die Kunst, Bewegung und ein erfülltes Leben in Einklang zu bringen. In einem Alltag der von ständiger Hektik und Verpflichtungen geprägt ist, ist es entscheidend, Zeit für körperliche Aktivitäten und persönliche Interessen zu finden, ohne diese direkt wieder aus den Augen zu verlieren.

Die Bedeutung der Sport-Life Balance liegt darin, dass sie das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern kann. Sportliche Betätigung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die geistige Verfassung. Regelmäßige Bewegung kann Stress reduzieren, die Stimmung heben und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Des Weiteren fördert Sport den sozialen Austausch.

Wie viel Bewegung ist überhaupt notwendig?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat klare Bewegungsempfehlungen für Erwachsene herausgegeben, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren sollten wöchentlich mindestens 150 Minuten mäßig intensive aerobe Aktivität durchführen. Alternativ sind auch 75 Minuten hochintensive aerobe Aktivität möglich. Mit aeroben Aktivitäten ist beispielweise zügiges Gehen, Radfahren oder Tanzen gemeint. Zusätzlich sollte an mindestens zwei Tagen pro Woche ein Krafttraining, in Form von Pilates, Yoga oder einem Training im Fitnessstudio integriert werden. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Richtlinien an die individuellen Fähigkeiten und Lebensumstände angepasst werden können.

Was ist beim Aufbau des Trainings zu beachten?

Beim Sport gilt es einige Trainingsprinzipien und -gesetze zu beachten, sodass die aufgewendete Zeit bestmöglich genutzt wird. Zum einen spielt das Reizschwelligengesetz eine wichtige Rolle, welches als Leitprinzip für die Planung und Anpassung von Trainingsprogrammen gilt, um optimale Leistungsverbesserungen und physiologische Anpassungen zu erreichen. Im sportlichen Kontext bezieht sich das Reizschwelligengesetz darauf, wie Sportlerinnen und Sportler auf Reize oder Stimuli reagieren, insbesondere in Bezug auf Training und Leistung. In diesem Zusammenhang kann die Reizschwelle den Grad der Intensität oder Anstrengung repräsentieren, der erforderlich ist, um eine Reaktion oder Anpassung im Training zu induzieren. Zum anderen sollte das Prinzip der optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung beachtet werden. Dieses Prinzip betont die Bedeutung einer ausgewogenen Herangehensweise an das Training, um eine nachhaltige Leistungssteigerung zu ermöglichen und gleichzeitig das Risiko von Übertraining und Verletzungen zu minimieren. Im Grunde geht es dabei um die optimale Pausenlänge zwischen zwei oder mehr Trainingseinheiten, sodass der Körper ausreichend Zeit hat sich von dem Training zu erholen und Anpassungen zu generieren. Die Pausenzeit sollte aber auch nicht zu lange sein, sodass die Anpassungen schon wieder abgebaut wurden.



Die richtige Umsetzung

Selbst die beste Theorie erzielt keine Wirkung, wenn es an der Umsetzung scheitert. Zuerst einmal muss die Motivation, die Bildung einer Absicht vorhanden sein. Beispiel: Ich nehme mir vor, regelmäßig aktiv zu sein. Erst wenn wir diese Absicht gebildet haben, kann die Umsetzung (Volition) beginnen. Das MoVo-Prozessmodell (Motivations-Volitions-Modell) von Fuchs (2013) geht davon aus, dass es fünf verschiedene psychologische Bedingungen gibt, die ein Gesundheitsverhalten initiieren und aufrechterhalten. Dabei handelt es sich unter anderem um das Vorliegen einer starken Zielintension; die Formulierung von realistischen und konkreten Handlungspläne: Wann, Wie, Wo und mit Wem möchte ich mein Gesundheitsverhalten ändern; und die Anwendung eines kreativen Barrieremanagements.



Bewegung lohnt sich Im Grunde ist es jedem bewusst: Regelmäßige Bewegung ist gut für den Körper und auch die Seele. Trotzdem kommt gerne etwas in die Quere. Eine gute Strategie kann helfen Sport gut in den eigenen Alltag zu integrieren.

Kreatives Barrieremanagement

Ein konkreter Handlungsplan, wie: Ich gehe heute Abend mit meiner Nachbarin um 18 Uhr zum Bauch Beine Po, kann durch innere und äußere Barrieren zum Scheitern gebracht werden. In diesem Fall ist ein kreatives und individuelles Barrieremanagement wichtig. Dabei hilft es, Ziele zu visualisieren, negative Stimmungslagen zu vermeiden, Verabredungen zu treffen, optimale Startbedingungen zu schaffen, Selbstverständlichkeit zu kreieren, Vorbilder zu suchen, zu planen, zu gewichten und abzuschirmen.

Ziele setzen: aber wie?

Neben der konkreten Handlungsplanung innerhalb des MoVo-Prozessmodells gibt es eine weitere Herangehensweise, um das Ziel einer Verhaltensänderung zu formulieren. Das SMART-Konzept ist eine Methode um Ziele auf ihre klare und konkrete Formulierung hin zu überprüfen.

Wie formuliere ich meine Ziele SMART:

Spezifisch: Was genau möchte ich erreichen?

Messbar: Wie kann ich das Ziel quantitativ/qualitativ messbar machen?

Attraktiv: Ist mir das Ziel wichtig? Motiviert mich das Ziel?

Realistisch: Kann ich das Ziel mit gegebener Zeit und Mittel erreichen?

Terminiert: Wann will ich mein Ziel erreichen?

Häufig scheitern gute Vorsätze an fehlenden sichtbaren Erfolgen, zu wenig Zeit oder unrealistischen Zielen. Es gibt nicht die eine Anleitung für mehr Sport-Life-Balance, denn jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse, bringt unterschiedliche Alltagsmodelle mit und verfolgt eigene Ziele. Um mehr Sport-Life-Balance in den Alltag zu integrieren gilt es, allgemein Prioritäten zu setzen, realistische Ziele zu formulieren und ein ausgewogenes Maß an Bewegung zu finden und flexibel Sport an die jeweilige Lebenssituation anzupassen.

Stella Krause (MA Sportwissenschaften)
Lauritz Merle (BSc Sportwissenschaften)



FIT FÜR MEHR?

Bereit für neue Horizonte? Entdecke deine Möglichkeiten mit uns!

Wir suchen motivierte Menschen, die nach mehr streben – sei es in deiner Karriere, persönlichen Entwicklung oder Lebensstil. Werde Teil unseres Teams und werde fit für alles, was das Leben zu bieten hat!

ZAHNARZTPRAXISKLINIK VOSS

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

BEWIRB DICH!

Football für Alle

Flagfootball auf dem Weg zu Olympia

„Als mein Sohn mit 9 Jahren mit American Football beginnen wollte, kannte ich nur die klassische Tackle Variante“, erzählt Lars Staude. „Nach dem ersten Flag Training war mein Sohn so fasziniert, dass er das erste Spiel kaum erwarten konnte“, erinnert er sich. Das ist nun 5 Jahre her. Lars Staude ist mittlerweile eine der Stützen im Flagfootball Coaching Staff der Abteilung und führte das Team ins Landesfinale der U15 Indoor Saison.

Das Landesfinale (U15) in der Halle konnten die Flaggies Anfang März mit einem hervorragenden 3. Platz von 15 Mannschaften abschließen. Nahtlos schließt daran die Outdoor-Saison an. Aber nicht nur die jüngsten Footballer gehen auf die Jagd nach den Flags. Seit vergangenem Herbst hat die Abteilung ihr Angebot um Flagfootball für den Erwachsenenbereich erweitert. „Unser Senior Flag Programm bietet jedem ab 16 Jahren die Möglichkeit, Football zu spielen. Wir sind eine gemischte Mannschaft mit teils sehr jungen und auch schon älteren Sportlern“, erzählt Abteilungsleiter Patrick Lautenbach, der selbst auch beim Training immer montags dabei ist.

Während im Jugendbereich Flagfootball mit teilweise unterschiedlicher Spieleranzahl gespielt wird, spielen die Erwachsenen ausschließlich die 5-gegen-5-Variante. Diese Spielart des Footballs wird in Deutschland immer populärer und wird 2028 bei den Olympischen Spielen in Los Angeles vertreten sein. „Flagfootball hat in den letzten Monaten immer mehr an Aufmerksamkeit gewonnen und das ist auch gut so. Wir freuen uns auf die nächsten Schritte auf Vereins- und Verbandsebene, um diesen großartigen Sport noch sichtbarer zu machen und so hoffentlich vielen weiteren Interessierten näher bringen zu können“, ergänzt Lars Staude. Der Bundesverband ist hier Vorreiter. Mittlerweile gibt es 5 Nationalteams. Bereits ab der U15 sieht der AFVD Spielerinnen und Spieler, um das Ziel Olympia 2028 zu verfolgen. Aus Reihen der FT-Footballer haben sich einige Spieler und eine Spielerin dem Sichtungsprozess gestellt. Im März waren die Tryouts in Berlin, München und auf dem DFB-Campus in Frankfurt, was auch zeigt, dass durch Olympia neue Türen und Tore für den Sport aufgehen.

„Wie eine Kollisionssportart ohne Kontakt und auch noch mit weniger Spielern theoretisch funktioniert, hatte ich verstanden, aber vorstellen konnte



Den Nachwuchs im Blick

Der Zulauf bei den Flaggies steigt erfreulich. Die Nachwuchsspielerin Mia Juchum (U15), die beim Tryout in Frankfurt dabei war, ist schon länger begeistert dabei.

Kollisionssport ohne Kontakt

Flagfootball wird immer populärer. Bereits 2028 wird diese Spielart des American Football bei den Olympischen Spielen vertreten sein. Der FT-Flagfootballer Marcel Barth (Mitte) war bei Herren Flag Tryout in Frankfurt. Auch ihn packte die kontaktlose Spielart.



ich es mir nicht“, erinnert sich Staude an seine erste Begegnung mit dem Sport. Im ersten

Training wurde ihm und seinem Sohn die kontaktlose Variante erklärt. „Die Begeisterung bei uns zu Hause für den Sport ist nicht weniger geworden, sie ist gewachsen.“

Und das Thema Olympia beflügelte auch andere. So sei bei den Flaggies ein stetiger Zulauf zu verzeichnen.

Auch die sportlichen Erfolge lassen sich sehen. 2022 und 2023 konnte mit der U13 Mannschaft die 5-gegen-5 Entwicklungsliga Baden-Württemberg gewonnen werden und die U15 mischt regelmäßig in den Finalturnieren der Landesliga mit. Im Erwachsenenbereich stehen die ersten

Bewährungsproben noch aus. „In der zweiten Jahreshälfte wollen wir mit dem Senior Flag Team an den ersten Turnieren teilnehmen“, gibt Patrick Lautenbach als Ziel aus.

Der Fokus der Abteilung liegt seit jeher auf der Entwicklung und Förderung des eigenen Nachwuchses. So plant Jugendleiterin Jessica Kern, eine U11 ins Leben zu rufen. „Aktuell haben wir schon Spielerinnen und Spieler in dem Alter“, erklärt sie, es fehle allerdings noch an ausreichend Coaches dafür. Auch in die Schulen will die Abteilung den Sport tragen. „Gerade 5-gegen-5 Flag eignet sich sehr gut für den Sportunterricht und bietet eine gute Abwechslung zum Standardprogramm“, erklärt Kern. Die Abteilung war erst vor kurzem einen kompletten Tag in einer Grundschule, um den Kindern den Sport nahezubringen. „Die Kinder waren begeistert und wir haben sehr viel positive Resonanz erfahren“, freut sich Jessica Kern. Man sei immer offen dafür, an Schulen zu gehen oder Sportlehrer:innen weiterzubilden.

„Ein Begriff hört man im Football immer wieder“, erzählt Lars Staude, „Football is Family - und das merkt man auch. Fast alle Vereine leben eine ähnliche Philosophie, nicht nur auf dem Platz, sondern auch neben dem Platz. Dabei stets im Blick die soziale und emotionale Weiterentwicklung und die Vermittlung von Werten wie Respekt, Loyalität, Integrationsfähigkeit, Toleranz und Humanität.“



Egal ob klein oder groß, etwas breiter oder dünner - in dieser Sportart finde sich immer ein Platz für Interessierte. „Genau

das ist es, was diesen Sport so einzigartig macht.“

Interessierte aller Altersklassen können sich an Jessica Kern unter jessica.kern@sacristans.de wenden. Spielerinnen und Spieler können schon ab 8 Jahren den Sport ausüben. Manch jüngeres Geschwisterkind ist ab und an aber bereits im Training der Flaggies mit dabei. Informationen rund um Flagfootball gibt es zum Beispiel auf der Website <http://www.flagfootball.rocks>. Hier werden die Grundregeln und vieles mehr zum Sport erklärt.

Motivation und Ansporn

Bereits ab der U15 sichtet der Verband Spielerinnen und Spieler mit Blick auf Olympia 2028. Auch Luca Staude (re) und Finn Kieslich haben sich dem Sichtungsprozess gestellt. Sie waren beim Tryout in Berlin.



Noch sichtbarer werden Flagfootball stärker in die Öffentlichkeit bringen ist der Abteilung und Lars Staude, Flagfootball Coach, ein großes Anliegen.



Für Fitness und Wohlbefinden. Für Mitglieder und Nichtmitglieder.

Ab April starten neue Coachings, Fitnesskurse und zertifizierte Gesundheitskurse

Coachings | In kleinen Gruppen trainieren

- > Gesundheitscoaching | Bewegung und Ernährung im Einklang 7 Termine, ab 10. April
- > Gewichtskoaching | Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht 7 Termine, ab 8. April
- > (Körper-) Haltungskoaching | Sicher und gesund durch den Alltag 7 Termine, ab 11. April

Fitnesskurse

- > Aqua-Fit (Level 2) | Effektives und gelenkschonendes Fitnesstraining 10 Termine, ab 9. April
- > Indoor Cycling | Fitmacher und Fettverbrenner 10 Termine, ab 8., 9., 11. April
(verschiedene Trainings für Anfänger:innen und Fortgeschrittene)
- > Jumping Fitness (Fortgeschrittene) | Dynamisch und schweißtreibend 10 Termine, ab 13. April
- > Outdoor Fitness | Functional und effektiv draußen trainieren 10 Termine, ab 8. April
- > Outdoor Yoga | Summer Flow 10 Termine, ab 8. April

Zertifizierte Gesundheitskurse

- > Nackengesundheit | Entlastung für die Brust- und Halswirbelsäule 8 Termine, ab 9. April
- > Pilates | Präventives Ganzkörpertraining 10 Termine, ab 9. April

Den kompletten Jahreskursplan inkl. Kinderangebote finden Sie ...

- > in gebundener Form in der FT-Geschäftsstelle
- > zum „Download“ auf der Website

Alle Kurse und Coachings ...

- > auf der Website > ft1844.de/kurse-coachings

Jetzt Kurs
oder
Coaching
buchen!



Draußen. Kostenlos. Offen für alle.

Sport im Park startet wieder im April mit einem kostenlosen Fitnessangebot wöchentlich für alle Freiburgerinnen und Freiburger.

Donnerstags von 17.30–18.30 Uhr findet auf der Grünfläche vor der alten Stadthalle wieder Sport im Park statt. Kostenlos, ohne Anmeldung und offen für alle Freiburgerinnen und Freiburger bietet die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. jede Woche ein „Workout of the week“ an. Mit Geräten – wie Kettlebell, Koordinationsleiter, Loops, ... – aus der Sportbox oder einfach ohne Geräte mit dem eigenen Körpergewicht: Die Trainerinnen und Trainer der FT bieten Woche für Woche ein taffes Fitnessstraining an. Hin und wieder wird es ein Special wie Zumba®, Yoga oder Pilates geben. Einfach vorbeikommen & mitmachen.

Termine

APRIL 11. | 18. | 25.
MAI 2. | 16. | 23. |
JUNI 6. | 13. | 20. | 27.
JULI 4. | 11. | 18. | 25.
AUGUST 1. | 8.
SEPTEMBER 5. | 12. | 19. | 26.



Workout of the week (Functional Training, Bodyforming) oder ein Highlight wie Pilates, Yoga oder Zumba®
Einfach jeweils eine Woche vorher auf die Website schauen
ft1844.de/sport-im-park

Facts

- > Donnerstags, 17.30–18.30 Uhr
- > Alte Stadthalle // Grünfläche zwischen ZO und alter Stadthalle
- > Kostenlos & ohne Anmeldung
- > Für alle Freiburgerinnen und Freiburger
- > Bei Dauerregen wird Sport im Park abgesagt (Info jeweils Website/Social Media Kanäle)
- > Keine Umkleidemöglichkeit vor Ort
- > Wer möchte kann eine Matte mitbringen

Alle Infos ... ft1844.de/sport-im-park

Überraschung

Die „Black Forest Pearls“ holen den Titel bei den Deutschen Show-Meisterschaften

Damit war nicht zu rechnen: Die FT-Rollkünstlerinnen holten Gold bei den Deutschen Show-Meisterschaften im Quartett in Eppingen. Giulia Dellino, Elina Großhans, Gracia Liebherr, Hanna Press und Lilia Lehmann (Ersatzläuferin) ließen die EM-Teilnehmerinnen der vergangenen Jahre hinter sich.

Das Show-Team war erstmals auf nationaler Ebene am Start. Mit einer schwierigen, temporeichen Kür ließen sie in Eppingen die EM-Teilnehmerinnen der letzten Jahre aus Kiel und Bremerhaven hinter sich. In einer lautstark bejubelten Vorstellung stürmten sie zum Sieg und zum Titel. „Gefühlt alle 100 Jahre hast du einen großen Erfolg, mit dem du absolut nicht gerechnet hast“, sagt ein sichtlich erfreuter Trainer Michael Obrecht. „Und das war so eine Gelegenheit!“

Neben der Show fanden Ranking-Wettbewerbe statt. Dort brillierten die Freiburger Rolltänzerinnen und Rolltänzer. Es regnete Goldmedaillen. Mit viel Ausdruck siegte Yana Birlinger bei Junioren Damen. Im Styledance noch auf Platz 2 war ihr der Sieg nach der Kür nicht mehr zu nehmen. Für Marie Jansen war

Gold bei Schülerinnen A schon zum Greifen nah. Doch in der Kür verlor sie den choreographischen Faden und fiel auf den zweiten Rang zurück. Diego Birlinger und Charlotte Schenk gingen jeweils mit zweimal Gold nach Hause. Beim Paartanzen bestätigten sie ihre aufsteigende Form. Im Solotanz bei Schüler A bzw. Schülerinnen B waren sie eine Klasse für sich. Mit Anny Kehl und Lily Kehret auf den Rängen 6 und 7 platzierten sich weitere Freiburgerinnen in der Schüler B Entscheidung. Zum Abschluss vervollständigte Mathilda Soldo mit einer bezaubernden Kür das tolle Gesamtergebnis. Sie gewann Gold bei Schülerinnen C. Die erfolgreiche FT-Tanztrainerin Daniela Lütthy war als Läuferin am Start. In der Meisterklasse erreichte gegen eine starke Konkurrenz den 8. Platz.



Gold, Silber, Bronze & Bestzeiten

Die FT-Schwimmabteilung fischte einige Top-Platzierungen aus dem Wasser

Die FT-Schwimmabteilung war in den vergangenen Monaten sowohl als Ausrichter von zwei Wettkämpfen als auch als Teilnehmer bei diversen Veranstaltungen erfolgreich.

Für Manja Evers (Jg12), Valentina Osswald (Jg12), Mathilda Schübler (Jg11), Laura Mehlhose (Jg07), Finn Luis Ammerer (Jg08) und Philipp Herrmann (Jg04) ging es zu den Baden-Württembergischen Kurzbahn Meisterschaften nach Mühlacker. Über 100m Lagen holte Manja Evers in ihrer Altersklasse

Gold. Über die doppelte Distanz wurde sie Vierte und über 200m Rücken und 400m Freistil jeweils Fünfte. Valentina Osswald startete über 200m Lagen und wurde Achte. Laura Mehlhose konnte über 50m Rücken die Bronzemedaille erkämpfen und wurde jeweils Sechste über 100m Freistil und 200m Rücken. Mathilda Schübler erkämpfte sich über 100m Rücken den 8. Platz und über 200m Rücken den 6. Platz. Finn Luis Ammerer erreichte über 200m Rücken den Achten Platz und Philipp Herrmann über 50m Rücken den Fünften Platz. Das erfreuliche Ergebnis ist ein sichtbares Indiz für das gute Training und das Engagement des Teams.

Gelegenheit, in heimischen Gewässern an den Start zu gehen. So richtete die Abteilung den DMSJ-Bezirksdurchgang (Staffel-Mannschaftswettbewerb) im FT-Hallenbad aus. Anfang Januar gab es dann noch die Bezirksmeisterschaften der Langen-Strecken. Hier konnte das FT-Team 5x Gold, 6x Silber, 6x Bronze und viele persönliche Bestzeiten aus dem Wasser fischen.

Das neue Jahr startete die Abteilung mit der „Kultserie 100 x 100m“ mit anschließendem Pizzaessen.

Anfang Februar starteten drei Schwimmerinnen und ein Schwimmer bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften der Langen Strecken in Karlsruhe. Ursula Schröck (AK 55) holte gleich 2x Gold über 800m Freistil und 400m Lagen. Ebenfalls Gold gab es für Steffi Hellmann (AK 50) über 400m Lagen. Manja Evers (Jg12) belegte mit jeweils persönlichen Bestzeiten über 800m Freistil den 7. Platz und über 400m Lagen den Vierten Platz. FinnLuis Ammerer (Jg08) ging über 1.500m und 800m Freistil an den Start und konnte ebenfalls mit persönlich Bestzeiten jeweils einen fünften Platz erkämpfen.

In den Herbstferien ging es für die Schwimm-Abteilung ins Trainingslager nach Spanien. Ein straffes Trainingsprogramm an sieben Tagen, Strandfeeling, gutes Essen und die gemeinsame Zeit machten das Trainingslager zu einem Höhepunkt.

Zweimal hatten die FT-Schwimmer:innen auch die





Die Reise geht weiter

Nächste Station der U18 Volleyballerinnen ist die DM

Dem großen Verletzungspech zum Trotz: Die Volleyballerinnen haben den Turbo gezündet und schier Unmögliches klar gemacht.

Es sollte eine holprige Reise werden: Anfang Februar gelang dem U18-Team bereits ein kleiner Coup. Die Mannschaft um Trainer Cornelius Ziegler konnte sich gegen die spielstarken Mimmenhausener mit den beiden Stützpunktspielerinnen Sophia Pampel und Emma Tischer durchsetzen und die Südbadische Meisterschaft für sich entscheiden. Ob das bei einer Revanche auf der Regionalmeisterschaft nochmals gelingen würde, blieb allerdings offen. Anfang März war es dann so weit: Das Navi brachte die FT-Volleyballerinnen nach Pforzheim. Dort wartete der sehr starke Stützpunkt MTV Stuttgart, Bretten, Brötzingen, Tübingen und zum zweiten Mal Mimmenhausen auf die Freiburgerinnen. Doch die Hoffnung wurde hart auf die Probe gestellt! Nicht weniger als ein Fingerbruch, ein Kreuzbandriss und zusätzlich drei krankheitsbedingte Ausfälle rückten den potenziell möglichen zweiten Platz hinter Stuttgart in weite Ferne. Aber: „Man muss uns erst mal schlagen“, erklärte Trainer Cornelius Ziegler seinem Team und diese Devise wurde Programm. Der Start gegen den sehr souveränen MTV misslang ordentlich, aber erwies sich als zwingend notwendiger Wachrüttler für die Mannschaft. Die junge Zuspielerin Leni

Materne, die die kranke 4:2-Zuspiel-Achse ersetzen musste, wuchs über sich hinaus und schaffte es, die große Lücke zu schließen. Auch Smilla Möllinger erwies sich wieder als Zugpferd – der Begriff ist in diesem Fall allerdings deutlich untertrieben: sie zündete den Teamturbo.

Brötzingen (25:11, 25:15), Mimmenhausen (25:17, 25:17) und Tübingen (25:17, 25:21) mussten sich den Freiburgerinnen geschlagen geben. Nächste Station: Deutsche Meisterschaft in Flacht.

Den kurzfristig eingesprungen U16-Spielerinnen Julia Frings und Johanna Kaiser, die für wichtige Entlastung sorgen konnten, gilt ein besonderer Dank.

U18 Team: Smilla Möllinger, Emma Beck, Jolina Fanta, Luisa Jokisch, Emi Skarlatoudis, Cleo von Lieven, Carla von Lieven, Emma Schöpsdau, Marla Schuppritt, Anna-Maria Siepe, Lena Scholz, Leni Materne, Milena Gehmlich, Lucy Birkenmaier, Cornelius Ziegler (Coach).



Sie haben sich nicht geschlagen gegeben Das Ticket zur Deutschen Meisterschaft haben die Volleyballerinnen, um Coach Cornelius Ziegler (Mitte), mehr als verdient. Die U18 Nachwuchsvolleyballerinnen haben eine unglaubliche Teamleistung vollbracht und enorme Nervenstärke bewiesen.

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

Veranstaltungen

American Football

Regionalliga Südwest

21.04. 15.30 Uhr Freiburg Sacristans – Reutlingen Eagles
12.05. 15.30 Uhr Freiburg Sacristans – Holzgerlingen Twister
26.05. 15.30 Uhr Freiburg Sacristans – Leonberg Alligators
Rasenplatz/FT-Sportpark

Hockey

Damen 1 Oberliga

13.04. 12.00 Uhr FT 1844 Freiburg – HC Tübingen
28.04. 12.30 Uhr FT 1844 Freiburg – TSV Ludwigsburg
09.05. 12.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TSV Mannheim 2
08.06. 11.30 Uhr FT 1844 Freiburg – SSV Ulm
09.06. 13.00 Uhr FT 1844 Freiburg – Bietigheimer HC
Kunstrasenplatz/FT-Sportpark

Tischtennis

Herrn 1 Oberliga Baden-Württemberg

06.04. 15.00 Uhr FT 1844 Freiburg – TTC Mühlhausen
21.04. 14.00 Uhr FT 1844 Freiburg – SV Niklashausen
Sporthalle/Clara-Grunwald-Schule

Roller Disco

13.04. ab 16.30 Uhr
11.05. ab 16.30 Uhr
08.06. ab 16.30 Uhr
Schauenberghalle/FT-Sportpark

Abenteurer-Special | Reise in den Dschungel

20.04. 14.00–15.30 Uhr / 15.30–17.00 Uhr
Gymnastikhalle/FT-Sportpark

Mermaid-Schwimmen

14.04. 16.30–18.00 Uhr
09.06. 16.30–18.00 Uhr
Hallenbad/FT-Sportpark

Hobby Horsing

20.04. 11.00–15.00 Uhr
21.04. 11.00–15.00 Uhr
Fitnesshalle/FT-Sportpark

Wohnraum gesucht

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

Aktuell suchen wir für eine Mitarbeitende ...

1-Zimmer Wohnung oder WG- Zimmer in Freiburg.
Melden Sie sich gerne unter: heer@ft1844-freiburg.de

Eintrittspreise Hallenbad ab April

Ab April gibt es sonntags im FT-Hallenbad eine Familienkarte und der Eintrittspreis für Gäste (Erwachsene) wird erhöht.

Neu: Familienkarte (nur sonntags)

Erwachsene 4,50 Euro, Kinder 3,00 Euro

Neu: Eintrittspreis

Erwachsene Gäste 6,00 Euro

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:

Januar | März | Mai | August | Oktober | Dezember

Redaktionsschluss Heft Nr. 3:

20. Mai

Titelbild:

Kilian Krieb

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Anja Heer, Steffi Hellmann, Jochen Kern, Ellen Könczöl-Schäffer, Stella Krause, Sandra Marschek, Lauritz Merle, Michael Obrecht, Daniel Raabe, Dr. Florian Schindera, Christian Stein, Niklas Ziegler, 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. 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

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

Dauerbrenner

Brennstoffe von **TANKHOF GRÜN**

Heizöl & Antistaub-Holzpellets

TANKHOF GRÜN

☎ 07641 93347-0 | www.tankhof-gruen.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



EINMAL SPORT. INTERSPORT.



INTERSPORT
ECKMANN

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

intersport-eckmann.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-dbq.de

Ausführung der gesamten
Fliesenarbeiten

Fliesenarbeiten

Abbrucharbeiten

Natursteinverlegung

Verputzarbeiten

Gartenterrassen

Estricheinbau

Fugensanierungen

Abdichtungstechnik

Meisterbetrieb

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

0761 401378-0

info@r-sachsenheimer.de

SACHSENHEIMER
HEIZUNGSTECHNIK

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

www.r-sachsenheimer.de

Weiter wollen. Weiter kommen. Ausbildung bei uns.

DU und wir. Das könnte passen!
Denn bei uns kannst du nicht nur Geld, sondern
viel mehr bewegen. Für die Menschen von hier.
Denn: **Wir sind keine Bank. Wir sind die Sparkasse!**

sparkasse-freiburg.de/weiterwollen



- Bankkaufmann (m/w/d)
- Bankkaufmann (m/w/d) mit Zusatzqualifikation „Privates Vermögensmanagement“
- Duales Bachelor-Studium BWL/Finanzdienstleistungen



5 von 86 – unsere Auszubildenden



Automobilpartner

- 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