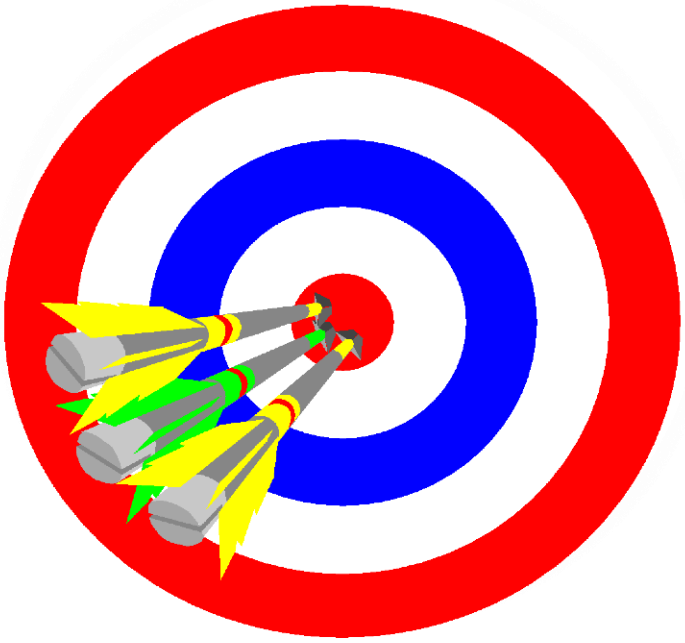
Rückblende`2017

Konditionsgruppe

Krafttrainingsgruppe



TV 1907 Kleingemünd e.V.

„Regeln im Sport sind älter als alle Gesetze dieser Welt„

Arno SCHOLZ ☎ 06223-3344 / E-Mail: arno-christa.scholz@gmx.de

Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2017

Arno Scholz telef. 06223-3344 / Hdy. 0178 8165 429 / e-mail: arno-christa.scholz@gmx.de

Liebe Mitglieder und Freunde unseres TV 1907,

In diesem Jahr feierte unser TV 1907 sein 110 jähriges Jubiläum mit einigen Highlights. Ganz besonders blieb in Erinnerung unser Sommerfest mit Sonnwendfeier auf unserem Vereinsgelände in der Schwimmbadstraße. Wer es versäumte hat einen tollen Abend verpasst. Von unserer Konditionsgruppe stellten sich wie immer einige Helfer beim Auf-Abbau und anderen Tätigkeiten zur Verfügung.
Auf eine sportlich erfolgreiche Saison blicken die Mitglieder unserer Konditionsgruppe zurück. Beendet wurde die Saison 2017 mit dem traditionellen Abschlussabend Ende Dezember in unserem Vereinshaus. Im Laufe dieses Abends ließ die Gruppe die sportlichen Leistungen nochmals Revue passieren.
Die sportlichen Erfolge wurden mit Urkunden und Sportehrennadeln der Sportverbände „**D**eutsche **O**lympische **S**port**B**und" (**DOSB**) und „**D**eutsche-**L**eichtathletik **V**erband (**DLV**) ausgezeichnet. Besprochen und festgelegt hat man unteranderem für die neue Saison auch die sportlichen Aktivitäten.

Der ***„Stimmungsbarometer"*** (dem Rückblick beigefügt) gibt alljährlich Auskunft über die fleißigsten Besucher der Trainingsstunden. Die drei „fleißigsten" Trainingsbesucher der Damen und Herren erhielten kleine Präsente. Schon traditionell erhalten alle Mitglieder der Gruppe als kleinen Motivationsanschub für die kommende Saison zum Abschluss des Abends eine Geschenktüte überreicht.
Blicken wir auf den „Barometer" so ist ihm zu entnehmen, dass an **39** (Vj.38) offiziellen Trainingsabenden im Jahr 2017 durchschnittlich **11** Teilnehmer (Vj.11) das Training besuchten. Die Stagnation erklärt sich aus dem Fehlen mehrerer Gruppenmitglieder die aus gesundheitlichen Gründen nicht bzw. nicht mehr regelmäßig am Training teilnehmen können.
Die Trainingsbedingungen in der Banngartenhalle haben sich nach Einteilung der Geräteräume in „Schule/Verein" etwas verbessert. Bedauerlich nur, dass Ordnung halten für manche anderer Vereine oder Gruppen ein Fremdwort zu sein scheint.
Mein Danke gilt auch unserem Sportkameraden und „Hallenmanager" Udo Kirsch. Er fungiert als Bindeglied „Verein – Stadt" und sorgt dafür, dass technischen Mängel schnellstmöglich gemeldet und von der Stadt beseitigt werden.

Auch im vierten Jahr nach der Modifizierung des Sportabzeichens ***„Deutscher Olympischer Sportbund"*** (DOSB) werden alljährlich kleinere Nachbesserungen der Anforderungen in den einzelnen Disziplingruppen vorgenommen.

Im Jahr 2017 erfüllten **20** Mitgliedern der Gruppe die Bedingungen des Sportabzeichens. Weitere **vier** Vereinsmitglieder anderer Abteilungen absolvierten im Rahmen der offiziellen Abnahmetermine oder im Rahmen mehrerer zusätzlicher Abnahmetermine die Bedingungen.

Weitere Breitensportangebote standen auch 2017 auf dem Programm der Gruppe zur persönlichen Fitnessprüfung.

Es standen zur Wahl:

- ***Mehrkampfnadel des DLV (ein leichtathletischer Dreikampf)***
- ***Das Laufabzeichen des DLV (Laufzeitenauswahl von 15, 30, 60, 90, 120 Minuten)***

Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2017

„Das Laufabzeichen“ Deutscher Leichtathletik Verband (DLV)

in Stufe 3 –***eine*** Stunde ohne Unterbrechung laufen bzw. Nordic Walking / Walking

Lauf: Eine Stunde		**Walking / Nordic Walking**	
Stölzle	Annette	Hoffmann	Karin
Ehret	Waltraud	Dahme-Bauer	Ruth
Ehret	Rebekka	Fabig	Bärbel
Höfer	Willi		
Strobel	Erich		
Stölzle	Otto		
(ein Gast)	Sören		
Dr. Ehret	Stefan		

„Auf los geht’s los.“ Kurz vor Trainingsbeginn in der Banngartenhalle. Foto: Udo Kirsch

Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2017

Arno Scholz telef. 06223-3344 / Hdy. 0178 8165 429 / e-mail: arno-christa.scholz@gmx.de

SPORTABZEICHEN 2017 – Konditionsgruppe & Teilnehmer anderer Sportgruppen des TV 1907-

Nachname	Vorname	Ausdauer	Leistung	Kraft	Leistung	Schnelligkeit	Leistung	Koordination	Leistung	Az d.SpAz	Ergebnis
Bauer	Lina-Sophie	3000 m	15:12 min	Stw. Sprung	1,87 m	100m Sprint	15,8 sek	Schl. Ball	27,30 m	2	Silber
Böttcher	Susanne	Schw. 400 m	9:40 min	Kugel (3kg)	7,28 m	Schw. 25m	23,1 sek	Gerätturnen	Gold	33	Gold
Ehret	Stefan	3000 m	15:11 min	Stw. Sprung	2,05 m	50m Sprint	7,7 sek	Schl. Ball	43,50 m	8	Gold
Ehret	Waltraud	3000 m	17:00 min	Stw. Sprung	1,62 m	50m Sprint	8,9 sek	Seilspringen	40	9	Gold
Fabig	Bärbel	Schw. 400 m	8:14 min	Stw. Sprung	1,72 m	Schw. 25m	20,4 sek	Seilspringen	30	18	Gold
Haberlandt	Siegfried	3000 m	18:04 min	Mdz-Ballwurf	8,89 m	Schw. 25m	27,7 sek	Hochsprung	1,00 m	34	Gold
Höfer	Willhelm	3000 m	19:38 min	Kugel (5kg)	8,41 m	50m Sprint	8,8 sek	Schl. Ball	32,90 m	19	Gold
Hoffmann	Karin	7,5 km N-Walking	59:57 min	Stw. Sprung	1,68 m	50m Sprint	10,0 sek	Seilspringen	30	13	Gold
Kaiser	Ute	Schw. 400 m	9:33 min	Stw. Sprung	1,51 m	Schw. 25m	23,2 sek	Gerätturnen	Gold	11	Gold
Kirsch	Udo	3000 m	19:15 min	Kugel (4kg)	7,25 m	50m Sprint	10,5 sek	Hochsprung	1,10 m	36	Silber
Künzer	Günther	3000 m	17:23 min	Kugel (5kg)	9,17 m	50m Sprint	8,5 sek	Weitsprung	3,40 m	33	Gold
Rothe	Manfred	Schw. 400 m	10:17 min	Mdz- Ballwurf	10,30 m	Schw. 25m	24,7 sek	Seilspringen	30	27	Gold
Sautter	Thomas	3000 m	15:43 min	Stw. Sprung	2,07 m	50m Sprint	9,1 sek	Seilspringen	35	12	Silber
Scholz	Arno	7,5 km N-Walking	61:58 min	Mdz-Ballwurf	9,10 m	50m Sprint	10,2 sek	Seilspringen	30	43	Gold
Schönhals	Dieter	Schw. 200 m	6:36 min	Mdz-Ballwurf	9,40 m	Schw. 25m	29,5 sek	Schl. Ball	28,90 m	35	Gold
Schönhals	Ingrid	Schw. 200 m	7:23 min	Mdz-Ballwurf	4,80 m	Schw. 25m	37,8 sek	Schl. Ball	15,06 m	26	Silber
Stefan	Martina	Schw. 400 m	10:20 min	Stw. Sprung	1,48 m	Schw. 25m	27,0 sek	Gerätturnen	Gold	11	Gold
Steinbach	Hilbert	Rad 20 km	34:27 min	Stw. Sprung	2,34 m	50m Sprint	7,1 sek	Weitsprung	4,98 m	5	Gold
Stölzle	Annette	10 Km	60:45 min	Stw. Sprung	1,86 m	50m Sprint	8,4 sek	Seilspringen	30	12	Gold
Stölzle	Otto	3000 m	19:06 min	Stw. Sprung	1,98 m	50m Sprint	8,1 sek	Seilspringen	30	12	Gold
Strobel	Erich	Rad 20 km	39:24 min	Mdz-Ballwurf	11,00 m	50m Sprint	9,1 sek	Seilspringen	30	29	Gold
Zenker	Manfred	3000 m	13:28 min	Stw. Sprung	2,38 m	50m Sprint	7,5 sek	Weitsprung	4,76 m	5	Gold

Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2017

„Mehrkampfnadel" –ein leichtathletischer Dreikampf mit Laufen-Springen-Wurf/Stoß-

Wer die Bedingungen der DLV-Mehrkampfnadel 2017 in der Kategorie – **GOLD** – **SILBER** oder **BRONZE** erfüllten ist aus der beigefügten Zusammenstellung ersichtlich.

Die sportlichen Herausforderungen für die Mitglieder der ***Kondi-Gruppe*** werden wie in den Jahren zuvor das Erfüllen der Bedingungen verschiedener Breitensportdisziplinen sein.

Zur Auswahl stehen wie in den Jahren zuvor:

- Der Erwerb des Sportabzeichen (DOSB)
- verschiedene Stufen des Laufabzeichens (DLV)
- der Leichtathletische Mehrkampf (DLV)

Wir schaffen das!

Weitere Aktivitäten werden sein:

- ✓ Sommer- und Ferientraining im Stadion
- ✓ Wanderungen mit der TV Wandergruppe
- ✓ Halbjahresabschluss Ende Juli vor Ferienbeginn
- ✓ Jahresabschluss im Dezember (TV-Heim)
- ✓ Mithilfe bei Vereinsaktivitäten /Veranstaltungen

Zur bereits begonnenen und weiteren Sportsaison 2018 wünsche ich eine gesunde verletzungsfreie Zeit viel Freude und Erfolg für alles was man sich vorgenommen hat.

Unserer Vorstandschaft danke ich für die geleistete Arbeit und wünsche ihnen weiterhin viel Energie und Idealismus um die Vereinsziele erfolgreich umzusetzen.

Allen Vorstandsmitgliedern und allen Sportkameraden herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit und das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Euer Arno Scholz

Halbjahresabschluss im Juli 2017 auf der Terrasse am Vereinsheim.

Jahresrückblick – Konditionsgruppe - 2017

Arno Scholz telef. 06223-3344 / Hdy. 0178 8165 429 / e-mail: arno-christa.scholz@gmx.de

Jahresabschlussabend, Dezember 2017 im TV-Haus.

Von links nach rechts: *Udo Kirsch, Manfred Rothe, Arno Scholz, Manfred Kirchner, Waltraud Ehret, Stefan Ehret, Manfred Zenker, Willi Höfer, Bärbel Fabig, Joachim Fabig, Annette Stölzle, Otto Stölzle, Karin Hoffmann, Dieter Schönhals, Ingrid Schönhals, Uwe Peters, Ruth Dahme-Bauer.*
An diesem Abend waren verhindert: *Günther Künzer, Roy Brecht, Erich Strobel, Thomas Sautter, Ludwig Schreiter,*

Jahresrückblick – Konditionsgruppe – 2017

Arno Scholz telef. 06223-3344 / Hdy. 0178 8165 429 / e-mail: arno-christa.scholz@gmx.de

DLV - Mehrkampfnadel 2017 – Konditionsgruppe

Datum Abnahme	Name	Vorname	Klasse	Jhg	Lauf 50/75/ 100/ 400 m	Pkt	Stoss Kugel Stein	Pkt	Sprung Hoch/ Weit/ St-W.	Pkt	Gesamt Punkte	BRONZE	SILBER	GOLD		Bemerkung
08.05.17	Ehret	Waltraud	W 45	1968	8,9	375	5,71	323	1,62 Stw	265	**963**	**700**	**900**	**1300**	S	
08.05.17	Hoffmann	Karin	W 50	1964	10,0	223	5,51	331	1,68 Stw	357	**911**	**700**	**900**	**1200**	S	
08.05.17	Stölzle	Annette	W 55	1960	8,4	701	6,82	486	1,86 Stw	554	**1741**	**700**	**900**	**1300**	G	
08.05.17	Strobel	Erich	M 60	1953	9,1	290	6,72	389	1,98 Stw	417	**1096**	**750**	**900**	**1300**	S	
08.05.17	Kirsch	Udo	M 70	1945	10,5	180	7,25	443	1,59 Stw.	429	**1052**	**750**	**900**	**1300**	S	
08.05.17	Höfer	Willi	M 65	1950	9,0	384	8,41	572	1,50 Stw	299	**1255**	**750**	**900**	**1300**	S	
08.05.17	Künzer	Günther	M 65	1949	8,5	502	9,17	635	3,40 W	413	**1550**	**750**	**900**	**1300**	G	
08.05.17	Stölzle	Otto	M 60	1955	8,1	528	7,08	416	1,98 Stw	496	**1440**	**750**	**900**	**1300**	G	
08.05.17	Zenker	Manfred	M 55	1963	7,5	544	8,48	481	4,76 W	552	**1577**	**750**	**1000**	**1300**	G	
08.05.17	Sautter	Thomas	M 50	1964	9,1	170	6,51	344	2,07 Stw	398	**912**	**750**	**1000**	**1300**	B	
08.05.17	Schönhals	Dieter	M 70	1940	13,0	0	6,11	255	1,36 Stw	36	**291**	**150**	**250**	**350**	S	**Berechnung ohne Altersfaktor**

Legende: B= Ballwurf / Ho= Hochsprung / St-W = Stand/Weitsprung. Zur Auswertung: die an einem Tag erbrachten, Besten 3-Kampfleistungen (Lauf / Weit-Hochsprung,/ Wurf/Stoß).
Berechnung: DLV-Mehrkampfpunktewertung mit und ohne Alterszuschlag

Stimmungsbarometer 2017" KondiGruppe TV 07 Kleingemünd.e.V.

Halle ab Okt. bis Ende März: Mo 20 - 22.00 Uhr / ab April bis Ende Sept Mo 19 - 21.00 Uhr Training im Stadion

Trainer: Arno SCHOLZ / Telef: 06223-3344 / e-mail: arno-christa.scholz@gmx.de

Monat /Jahr 2017	2016	Dz	Ja	Ja	Ja	Ja	Fb	Fb	Fb	Mz	Mz	Mz	Mz	Ap	Ap	Ap	Ma	Ma	Ma	Ma	Jn	Jn	Jn	Jl	Jl	Jl	Jl	Sp.	Sp	Sp	Ok	Ok	Ok	Ok	Nv	Nv	Nv	Dz	Dz	Dz	Ges
Trainingstage	38	12.	09.	16.	23.	30.	06.	13.	20.	06.	13.	20.	27.	03.	10.	24.	08.	15.	22.	29.	12.	19.	26.	03.	10.	17.	24.	11.	18.	25.	02.	09.	16.	23.	06.	13.	20.	27.	04.	11.	**39**
Brecht Roy	0											K	K																												7
Dahme-Bauer Ruth	26											E	E	E	E	E			E				E		E	E				E								E	K	15
Ehret Stefan	31										K			STD							E								E					k						E	30
Ehret Waltraud	31			K								E		STD							E				E				E									E			**30**
Höfer Willi	24													STD		E					E																				31
Hoffmann Karin	21							E						NWK	E							E			E													E			28
Kirchner Manfred	18		E		E	E	E	k				K	K	E			E						E								k											22
Kirsch Udo	25													3Km						E		E		E							k		K									28
Künzer Günther	8													E			U							E																		8
Peters Uwe	0																																								7
Rothe Manfred	4											E		E								E											E								3
Sautter Thomas	24								E					E	ST																										25
Scholz Arno	27		U													U			U	U	U	U						U	U	U	U	U	U								27
Schreiter Ludwig	13																				E																				8
Schönhals Ingrid	**0**																																						E		8
Schönhals Dieter	31			E										STD							E															E			E		29
	27											E		10							E							E	E	E	E		E	E							25
	26											E		STD							E							E	E	E	E		E	E							25
Strobel Erich	38													STD																											**38**
Zenker Manfred	25																																								17
Gäste	24	3		1					1					*3ST	1		1						1	4			2								1							18
Teilnahme -Jahr/Tag	423	21	13	13	15	13	12	12	10	13	12	9	11	13	8	9	9	12	11	8	5	6	11	16	8	12	17	6	2	5	2	9	7	10	16	14	16	15	13	15	**429**

An 39 (Vj 38) Trainingsabende (ausgenommem verschiedener Ferienwochen und Tage) gab es ***429*** Trainingskontakte.(VJ423, VvJ 485)

Der durchschnittliche Trainingsbesuch lag bei ***11*** (VJ 11,1/ VvJ 13,1)

3.4.17 STD Rebekka & Freund / 08. Mai Bärbel SpAz/03. Juli Radtour Hirschhornmit Bärbel & Joachim

Arno Scholz Dez. 2017

Jahresrückblick 2017 - Krafttrainingsgruppe –

Trainingszeiten: Mittwoch 18.30 -19.30 (LG-Breitensportgruppe) 19.45 bis 21.15 / Freitag 18.00 bis 19.15 Uhr

Krafttraining

Seine Bedeutung im Erwachsenenalter

Kraft ist neben der Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit eine konditionelle Substanz der energieliefernden Aspekte der sportlichen Leistung.
Durch Krafttraining können auch im Erwachsenalter viele positive Effekte erlangt werden.
Der Nutzen und die Wirksamkeit des Krafttrainings bei erwachsenen Personen sind wissenschaftlich nachgewiesen. So kann ein dosiertes Krafttraining den Verlust der Kraftfähigkeit auf 5% pro Lebensdekade vermindert werden. Untrainierte Personen verlieren dagegen 8 bis 10% ihrer Kraftfähigkeit. Mit zunehmendem Alter klafft somit das Leistungsniveau tendenziell immer weiter auseinander.

Es fehlten:
Bärbel,
Joachim,
Karin,
Ruth,
Trainer:
Arno

Bild:
Ingrid, Dieter,
Heidi ,
Annette
Otto

Mittwochsgruppe: 19.45 bis 21.15 Uhr

Welche präventive Ziele sollten wir im Auge haben:

- Verbesserung und Erhalt der Leistungsfähigkeit des Bewegungs- und Stützapparates.
- Verringerung des Verletzungsrisikos im Alltag, Sport, Arbeit.
- Stabilisierung des Bewegungsapparates (Sehnen, Bänder, Knorpel u. Knochen)
- Vorbeugung gegen Rückenschmerzen
- Erhalt der Autonomie im Alter (Kraftabnahme)

Ziel: Leistungssteigerung / Körperformung

- Kraftzuwachs
- Kompensation nicht spezieller Muskelgruppen
- Aufbau von Musekelmasse und Gewebestraffung
- Verringerung des Körperfettanteils

Psychische Effekte

- Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

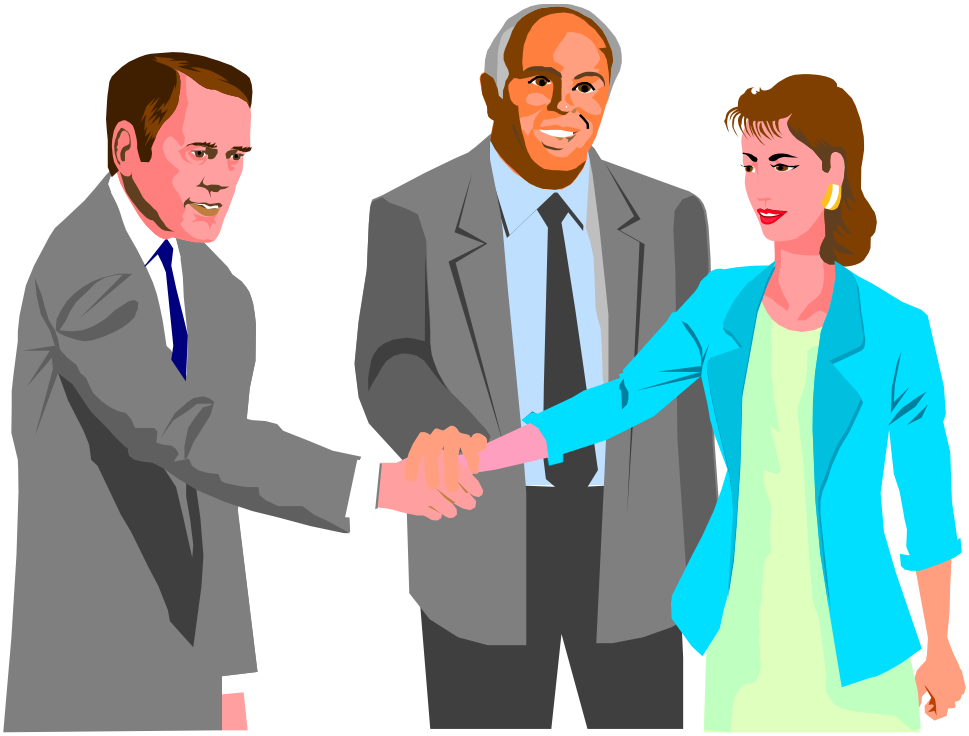
Die Freitagstrainingsgruppe: 18.00 bis 19.15 Uhr

Auf dem Bild von lks nach rechts.: : Hilbert, Judith, Christa, Thomas, Stefanie, Jan
Es fehlten: Klaus, Arno, Andreas

Wie wurde im Jahr **2017** das Krafttrainingsangebot angenommen?
773 Teilnahmen wurden bei den Trainingsabenden gezählt. ***TOLL !***

Mein Dank gilt,

der Vorstandschaft
für das den Mitgliedern, der
Abteilungen und mir entgegengebrachte
Vertrauen. Allen unseren Sportlern
gratuliere ich zu ihren in der
Saison 2017 erzielten Leistungen
recht herzlich!



Euer

Arno Scholz

Erstellt: Arno Scholz ° Gründer & Abtl. Leichtathletik (seit 1965) °lizenzierter Trainer Leichtathletik (seit 1967)
°Leiter der Konditionsgruppe (seit 1965) Abnahmelizenz für DOSB Sportabzeichen (seit 1977)
° Kampfrichter Leichtathletik im DLV (seit 1967)