

Turnverein 1904 Coburg-Lützelbuch e. V.



Jahreshauptversammlung 09. April 2025

**Berichte der Abteilungen und Sparten
für das Jahr 2024**

Gerätturnen mit Mutter-und-Kind Turnstunde

Die Turnhalle platzt beinahe aus allen Nähten, die Trainer und Trainerassistentinnen mit den helfenden Händen der Muttis und Väter kommen ans Limit... so scheint es und so soll es sein. Kinderturnen beim TV Coburg-Lützelbuch ist schwer angesagt.

Es sind selten weniger als 35 Teilnehmende in der ersten Turnstunde, der Mu-Ki Stunde. An den meisten Trainingstagen wuseln über 40 Kinder in der Rolf-Forkel-Halle umeinander. Die Kinder sind mit ihren Vertrauenspersonen mit großem Eifer am Sporteln. Das immense Angebot an kindgerechten turnerischen Sportgeräten ist sicher ein großer Pluspunkt für alle. Spielerisch die turnmotorischen Grundfähigkeiten so fast nebenher erlernen, das soziale Miteinander und die eigenen Grenzen erlernen, ist der Ansatz in dieser Turnstunde. Das Kinderturnen die Grundlage für weiterführende Sportarten ist, weiß jeder. Dementsprechend wird den Kindern auch nach seinen eigenen Fähigkeiten und Vorlieben ihr Freiraum gelassen. So entwickeln sich verschiedene Ansätze, wie sich sportlich die Stunde gestaltet.

Der nahtlose Übergang zur nächsten Turnstunde (tatsächlich sind es zwei volle Stunden), fordert das gesamte Turnstundenteam. Ohne dieses Team, bestehend aus engagierten Muttis von unseren Turn10 Turnerinnen, drei angehenden Trainerassistentinnen und drei starken Männern, wäre der Trainingsbetrieb so nicht durchführbar. Als Vorsitzender bin ich sehr stolz auf dieses Team.

Gerätturnen mit Allgemeiner Turnstunde

Im Mittel turnen 20 Kinder an den klassischen Turngeräten. Aber auch Abenteuerturnen und Spiele bereichern die Stunden.

Von den 20 Kindern trainieren ungefähr die Hälfte im Turn10 Bereich. Bei dieser Form, wo sich die Kinder aus verschiedenen Elementen ihre eigene Turnübung erstellen können, starten wir bei Wettkämpfen auf Turngauebene sowohl im Frühjahr als auch im Herbst und bei den, ebenfalls im Herbst stattfindenden, Stadtmeisterschaften. Hier sind wir (für unsere Trainingsmöglichkeiten) sehr erfolgreich, so konnten im Berichtszeitraum für das Jahr 2024 sowohl im Turn10-FrühjahrCup ein erster Platz auf Turngauebene mit Anni Feyler, als auch im Turn10-HerbstCup ein erster Platz und dazu ein Stadtmeistertitel durch Ella Hecher erturnt werden. Weitere gute Platzierungen durch die Turnerinnen des TV Coburg-Lützelbuch beim HerbstCup:

Die Platzierungen können sich durchaus sehen lassen, verglichen mit dem Trainingsaufwand, den vergleichbare Vereine betreiben. Starteten wir im Frühjahr 2024 mit vier Turnerinnen, so waren es im Herbst bereits neun Mädchen, Tendenz steigend.





Wie jedes Jahr gab es wieder eine schöne Weihnachtsfeier der Turnabteilung mit Nikolaus Horst. Der große Dank gilt allen wunderbaren Menschen, die die Turnabteilung so hervorragend unterstützen. Ohne diesen Personen wäre vieles überhaupt nicht möglich.



Volleyball Abteilungsbericht für das Jahr 2024

Die Volleyball-Abteilung hat mit Stand 31.12.2024 insgesamt (29 Vorjahr) 35 Mitglieder, davon sind 8 weiblich und 27 männlich; die Altersspanne ist von 19 bis 72 Jahren. Altersdurchschnitt liegt bei 47,4 Jahren

Die Volleyball-Abteilung besteht überwiegend aus ehemaligen Punktspielern und wir betreiben den Volleyball-Sport freizeitmäßig, aber doch mit dem nötigen Ernst. In den Jahren 2023/2024 konnten wir uns etwas verjüngen und haben einige neue Spieler/Spielerinnen dazu gewinnen können.

Unser Training findet jeweils montags von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Rolf-Forkel-Halle statt. Weiter bieten wir momentan auch ein gesondertes Techniktraining an, das alle 14 Tage am Mittwoch von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr stattfindet.

Weiter nehmen wir immer wieder mal die Gelegenheiten wahr und setzen uns nach dem Training bei einer Brotzeit und einem guten Getränk zum persönlichen Austausch zusammen.

2024 nahmen wir an folgenden Turnieren mit einer Mixed-Mannschaft teil:

- 03.03.2024 - Coburger Stadtmeisterschaft im Freizeitvolleyball
- 13.04.2024 - Einladungsturnier beim Seßlacher Sportverein 2002 e.V.
- 20.04.2024 - Volleyball-Gaudi-Cup der TS Kronach

Bei den Turnieren ist uns das wichtigste der Spaß und die Bewegung, die erreichten Platzierungen waren durchwachsen aber OK.

Mit sportlichem Gruß
Stefan Franz
Volleyball-Abteilung TV-Lützelbuch
Abteilungsleiter: Stefan Franz
stefan.franz-neershof@web.de

Letzte Meldung:
**Coburger
Stadtmeister 2025**



Rechenschaftsbericht FS „Fitte Sixties“ 2024

Wir sind eine noch fitte Frauengruppe (12) im Alter von 65 bis
Regelmäßig fanden unsere Übungsstunden mit ebenso regelmäßiger Teilnahme im Jahr 2024 statt. Jede Stunde wurde der gesamte Körper durchbewegt, Stabilisation, Beweglichkeit, Kräftigung der Rücken - Bauch - Bein - Po - Muskulatur, Gleichgewichtsübungen, Koordination, Dehnung verspannter Muskulatur und verschiedene Entspannungstechniken rundeten das Programm ab. Für Abwechslung und Spaß sorgte das Einsetzen von Kleingeräten wie Gewichte, Theraband, Bälle, Reifen, Pezzi Ball usw. Passende Musik sorgte für große Motivation!

H. Arnold

GYMWELT - BODYART®

mit Theresa Bätz



Wir treffen uns jeden Donnerstag von 18:30-19:30 Uhr in der Rolf-Forkel-Halle, für eine Stunde BODYART zusammen. In der Regel sind 6-8 Personen. Wer den Körper & Geist stärken möchte und gleichzeitig die Seele in Einklang bringen will, ist bei uns genau richtig.

BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Bei Fragen stehe ich gerne zu Verfügung, per E-Mail theresagebauer@web.de und telefonisch 01602258565.

GYMWELT - BODYFIT

mit Sylvia Warth



Wir sind die BODYFIT Gruppe: Spitzname **Sporties**
17 Teilnehmer+-innen

Wann: Mittwoch 18:00 -19:00h : Rolf-Forkel Sporthalle

Unter Leitung von: Sylvia Warth ,ÜL Gymnastik/Tanz, ÜL Nordic-Walking und Rückenschulleiterin

Unser Trainingsziel: Koordination, Kraft und Elastizität

Stundeninhalte:

1. Warm-UP mit Schrittkombination
2. Cardio-Phase = Herz-/Kreislauftraining
3. Muskulatur Aufbau = Halterungsförderung
4. Mobilsation + Stretching

Events übers Jahr : Wanderung mit Sommerfest, Geburtstage, Weihnachtsfeier

Am **21. April 2024** führten wir eine Fitness-Choreografie zum „Tag des Sports“ vor.

Der Zuspruch des Publikums belohnte unsere Mühe und förderte den ohnehin schon guten Gruppenzusammenhalt. .

Ziel für die Zukunft: Neue Teilnehmer, weitere männliche **Sporties** zu begeistern

Grüße an alle Sporties,



eure Sylvia Warth

GYMWELT - Yoga

mit Sina-Maria Zahn | Lovestream Spirit Yoga

Etwa 8-18 Yogis und Yoginis treffen sich immer montags von 18:45-19:45 Uhr im Gymnastikraum unten, in der Rolf-Forkel-Halle. Während der Sommer Monate gerne auch mal Outdoor am Spielplatz Lützelbuch, um noch mehr positiv und energiereich in die neue Woche zu starten.



In den Yoga-Stunden darfst du deinen Körper und Atem bewusst spüren. Durch fließende Bewegungen in Kombination mit Musik, Atemübungen und Meditation darfst du deinen Körper ganzheitlich und bewusst fühlen.

Jede Woche kreierte ich ein neues Stundenbild für eine liebevolle Abwechslung aus Vinyasa-, entspannten Fasziyoga, Chakren-, Licht-Yoga & vielem mehr. - Eben alles was gut ist, für deinen Körper, deinen Geist und deiner Seele.

Und so unterstützt dich Yoga in deiner Beweglichkeit, Kraft, deinem Fokus, Bewusstsein und ganzheitlich in deiner Gesundheit. Die Zeit, die du in Yoga investierst, fördert deine Gelassenheit und kann Stress und Ängste abbauen.

Mir ist es wichtig, dass sich jeder im Kurs wohlfühlt und seine eigene positive Yoga-Erfahrung mit nach Hause nehmen kann.

Yoga am Montag ist für alle Levels geeignet.

Du bist neugierig oder hast Fragen?
Sprich mich gerne an:
E-Mail lovestream.spirit@gmail.com oder
telefonisch unter 0178 1536131.

Bis ganz bald auf der Matte.

Namasté
Sina-Maria
Lovestream Spirit Yoga



GYMWELT - Fit und entspannt mit Sandra Franz

Mein Name ist Sandra Franz. Ich bin ganzheitlicher Gesundheitscoach und wohne in Neu- und Neershof. In der Abteilung „Volleyball“ des TVL bin ich jahrelang als Spielerin aktiv dabei und freue mich seit Neuestem als Seniorentainerin das Angebot „Fit und entspannt“ anzubieten.



Mein Angebot „Fit und entspannt“ findet jeden Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr und ist offen für alle, die ihr Wohlbefinden verbessern wollen.

Als Expertin für Entspannung und Seniorentaining kombiniere ich gezielte Fitnessübungen mit Entspannungstechniken, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen zu fördern. Mein Ansatz unterstützt die körperliche Fitness, verbessert die Beweglichkeit und hilft, Stress abzubauen.

In meiner Stunde stärken wir die Rumpfmuskulatur, verbessern die Gelenkbeweglichkeit, üben uns in Dehnen und Stretching und kommen durchaus dabei ins Schwitzen. Die Erhaltung der Muskelkraft und der Koordination gehören dazu.

Entspannung ist ein weiterer, wichtiger Bestandteil meiner Stunden. Hierbei nutze ich Techniken aus dem Autogenen Training (AT) und der Progressiven Muskelentspannung (PME), um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zusätzlich integriere ich Fantasiegeschichten und Atemübungen, die zur inneren Ruhe beitragen und helfen, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Jede Stunde ist abwechslungsreich gestaltet und somit anregend als auch entspannend.

Für das kommende Vereinsjahr bezüglich meines Kurses wünsche ich mir, dass das neue Vereinsangebot bekannter wird und die Gruppengröße noch wächst, damit die Vereinsmitglieder auch dieses Angebot des Vereins optimal nutzen können, um damit ihre Gesundheit zu stärken.

Also überwinde Deinen inneren „Schweinehund“ oder bring ihn mit und komme freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr und entdecke, wie viel Freude Bewegung und Entspannung bringen können – für Dein gesundes und aktives Leben!

Ich freue mich auf Dich!

Sandra Franz

GYMWELT - INDIAN BALANCE®

mit Hartmut Jahn

Indian Balance ist sowohl ein meditatives als auch körperliches Fitnesstraining mit dem Ziel, Körper und Geist in Balance zu bringen. Das hervorragende Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der nativen Ureinwohner von Nord- und Südamerika.

Bewegungsabläufe und Atmung sind auf die Musik, die das Trainings Programm begleitet, abgestimmt. Die speziell abgestimmten Melodien geben dem Körper wichtige Impulse: Rhythmus und Entspannung werden harmonisch somit verbunden. Gleichzeitig wird der ganze Mensch eingebunden – ein belebender Effekt für den Körper ist die Folge.



Das Training ist leicht umzusetzen, es macht Spaß, sich zu den seltsam vertraut scheinenden Klängen zu bewegen. Die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, die Beweglichkeit und Muskelkontrolle werden durch Indian Balance erheblich gefördert. Dies wirkt sich positiv auf Körper und Haltung aus, es werden Belastbarkeit und Reaktionsvermögen gesteigert. Indian Balance ist ein Intensivprogramm für Rücken – Bauch – Beine und Po. Es formt und streckt den gesamten Körper.

Die Wirkung ist überraschend, die Bewegungen werden geschmeidiger, Spannungen lösen sich, der Energiefluss wird angeregt, nach einer Phase der Entspannung fühlt man sich neu geboren. Der langsame Wechsel von Atemtechniken hin zu Übungen im Knieen, sitzen, liegen sowie das Steigern und wieder Reduzieren der körperlichen Belastung unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

Das einzigartige Training integriert Faszientraining mit Indian Balance, den Kräftigungs- und Dehnungstraining nach indianischer Art. Es formt den gesamten Körper – die Bewegungsabläufe und die Atmung sind im Einklang mit der indianischen Musik, die das Programm begleitet. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

Die Indian-Balance Stunde findet immer am Dienstag von 17.15 bis 18.15 Uhr statt.

Wir freuen uns auf jeden, der zu uns kommt.

Hartmut Jahn
Indian-Balance Master Instructor

GYMWELT – Bauch – Beine – Po

mit **Monika Weiß** jeden Mittwoch von 10 – 11 Uhr

Du bist frisch gebackene Mama und möchtest zusammen mit Gleichgesinnten Deine Fitness wieder aufbauen bzw. erweitern? Du möchtest fit und belastbar für den Alltag mit Deinem Baby sein? Und dabei zusammen mit Deinem Baby Spaß haben und es auf besondere Art und Weise in seiner Entwicklung fördern?



Dann bist Du hier genau richtig! Ein Baby zu bekommen ist wundervoll, aber auch anstrengend: Schwangerschaft und Entbindung sind eine körperliche Höchstleistung und danach ist die Mutter rund um die Uhr gefordert. Bewegung kann hier einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Frauen darstellen!

Unter Anleitung von unserer Kursleiterin Monika Weiß werden Dir speziell auf Deine Situation angepasste Übungen gezeigt, die Dir viele Vorteile für die Zeit vor, nach der Geburt Deines Kindes bringen. Dazu zählt das Training der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und der Koordination. Aber auch das theoretische Wissen kommt im Laufe des Kurses nicht zu kurz, denn es ist wichtig zu wissen, wie Du besonders die Muskeln Deiner sogenannten Körpermitte ansteuern und trainieren kannst.

Allerdings ersetzt dieser Kurs keinen Rückbildungskurs. Der Sport in der Gruppe mit weiteren jungen Müttern bietet zudem die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. ...und wer weiß, vielleicht findest Du bereits hier den oder der erste Spielkamerad/in für Dein Kind.

GYMWELT – Body Workout® (WEFA)

mit **Monika Weiß** jeden Mittwoch 8.30 Uhr

Ein aufgeschlossenes, fröhliches, geselliges und motiviertes Trüppchen trifft sich seit geraumer Zeit jeden Mittwoch früh, um sich fit zu halten.



Ein einfaches und dennoch effektives Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Es wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch öfter mit einmal wechselndem Equipment trainiert. Vom Pezziball bis hin zum FlexiBar kommt das ein oder andere mit zum Einsatz.

Eine abschließende Entspannungs- und Mobilisationsphase rundet unser Training ab.

Wirklich ein Jeder ist hier herzlich willkommen.

Beides findet in der Rolf-Forkel-Halle, Gymnastikraum unten, statt

GYMWELT – BODYART® mit Monika Weiß

jeden Donnerstag 7.30 Uhr und 17.30 Uhr

Jeden Donnerstag trifft sich eine feste Gruppe, welche gerne neue Teilnehmer begrüßt, zum wöchentlichen BODYART Training.

Was ist BODYART?

BODYART lehrt das Bewusstsein für den eigenen Körper wieder zu finden und damit eine Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen.

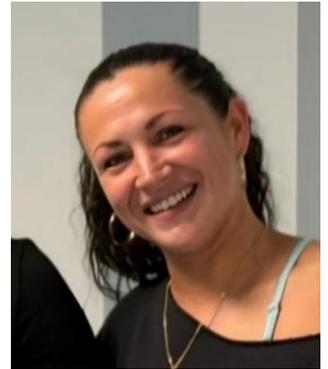
Körperliche Dysbalancen werden ausgeglichen, Flexibilität geschult und die Kraft sowie die Ausdauer wird natürlich auch immer mit einbezogen.

Ein funktionelles Training, welches während der gesamten Stunde den Fokus auf das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele setzt, ohne dabei eine spirituelle Richtung einzuschlagen.

Im Sommer findet das Training bei passendem Wetter Outdoor statt. Die Frühgruppe trifft sich dann in der Regel auf dem Außengelände der Angeranlage in Coburg.

Die Abendgruppe ist dann in der Regel auf dem Parkplatz an der Turnhalle in Lützelbuch.

Bei Interesse wäre es immer gut, vorab die Trainerin zu kontaktieren.



Tischtennis

Abteilungsleiter Patrick Schreiner

Jahresbericht 2024 der Tischtennisabteilung:



In der Saison 2024/2025 haben wir, wie schon letzte Saison, wieder vier Mannschaften zum Spielbetrieb gemeldet.

Die 1.Mannschaft und die 2.Mannschaft stehen zurzeit beide im Mittelfeld ihrer jeweiligen Liga.

Die 3.Mannschaft befindet sich auf den hinteren Tabellenplätzen.

Die 4.Mannschaft musste leider aufgrund von Spielermangel zurückgezogen werden.

Unser Trainer Yannick Rauscher leistet nach wie vor hervorragende Arbeit und passt auch vom menschlichen her hervorragend zu uns.

Als Abteilungsleiter bedanke ich mich herzlich bei allen Mannschaftskapitänen und Vereinsfunktionären, die die Tischtennisabteilung und mich unterstützen und freue mich auf weitere neue Zusammenarbeit.

Unsere Stadtmeister seit 2023



Emma Feyler, November 2023, Turn10 Cup



Laura Neeb, November 2023, Turn10 Cup



Ella Hecher, November 2024, Turn10 Cup



Volleyballabteilung 2025

