

# TV 1884 Unterkochen e.V.



**GYM WELT** 

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

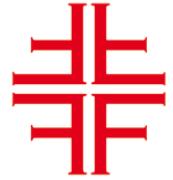
# TV ECHO 2025

Berichte über das Vereinsjahr 2024





**TV 1884 Unterkochen e.V.**



## **Einladung zur Jugendvollversammlung**

**Mittwoch, 19. März 2025, 17.30 Uhr,  
Fitnessraum Sporthalle, Aalen-Unterkochen**

Liebe Mitglieder des TV 1884 Unterkochen e.V. im Alter von 7 bis 18 Jahren,

zu unserer Jugendvollversammlung im Fitnessraum der Sporthalle laden wir Euch recht herzlich ein.

### **Tagesordnung:**

1. Begrüßung
2. Bericht der Jugendleiterin und des Jugendsprechers
3. Kassenbericht
4. Entlastung der Mitglieder des Jugendvorstandes
5. Wahl des Vereinsjugendsprechers
6. Festlegung der Schwerpunkte der Jugendarbeit
7. Anträge und Verschiedenes

Anträge können von allen stimmberechtigten Mitgliedern und allen Organen und Abteilungen der Vereinsjugend gestellt werden.

*Die Jugendleiterin*



### **Impressum**

#### **Herausgeber:**

Turnverein 1884 Unterkochen e.V.  
<https://www.tv-unterkochen.de>

#### **Gestaltung und Druck:**

Druckerei Zeller, 73432 Aalen-Unterkochen

# Schuhe kaputt?

Wir reparieren auch Ihre  
Schuhe schnell und  
fachmännisch



Stuttgarter Str. 27  
gegenüber Inter-Sport  
73430 Aalen  
Tel.: 07361/61910  
Orthopädie - Schuhtechnik

Kostenlose Parkplätze  
direkt am Geschäft

www.der-orthopaedieschuhmacher.de



## Wir suchen Dich!

Du hast Lust, mit Kindern Sport zu treiben, vielleicht sogar schon Erfahrung in der Betreuung und würdest gerne eine Gruppe übernehmen? Wenn Du dazu noch über 18 Jahre alt bist, Zuverlässigkeit zu Deinen Stärken gehört und Du freitags zwischen 16.00 und 17.30 Uhr Zeit hast – dann suchen wir genau Dich!

Oder ihr seid zu zweit und würdet gerne als Team eine Gruppe leiten? Auch das ist möglich!

Es erwarten Dich/Euch eine tolle Aufgabe mit sportbegeisterten Kindern und eine attraktive Vergütung.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich doch einfach mal unverbindlich per E-Mail an

[info@tv-unterkochen.de](mailto:info@tv-unterkochen.de) !



**TV 1884 Unterkochen e.V.**



## **Einladung zur Mitgliederversammlung**

**Mittwoch, 30. April 2025, 20:00 Uhr,  
Bischof-Hefe-Haus, Aalen-Unterkochen**

Verehrte Ehrenmitglieder, liebe Mitglieder des TV 1884 Unterkochen e.V.,

zu unserer Hauptversammlung im Bischof-Hefe-Haus laden wir Sie hiermit recht herzlich ein.

### **Tagesordnung:**

1. Begrüßung
2. Berichte und Entlastungen
3. Anpassung der Beitragsordnung hinsichtlich der Mitglieds- und Abteilungsbeiträge
4. Wahlen
5. Haushaltsplan
6. Anträge und Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung können vom Vorstand und jedem Mitglied gestellt werden. Diese müssen spätestens sieben Tage vor der Mitgliederversammlung schriftlich mit der Begründung beim Vorstand eingereicht werden. Später eingehende Anträge können nur beraten und beschlossen werden, wenn zwei Drittel der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder die Dringlichkeit anerkennen und die Aufnahme auf die Tagesordnung beschließen.

Die Hauptversammlung ist das höchste Entscheidungsorgan unseres Vereins und wir würden uns sehr freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

Nehmen Sie Ihr Mitbestimmungsrecht wahr und zeigen Sie durch Ihre Teilnahme Ihre Verbundenheit mit unserem Verein.

*Die Vorstandschaft*

## Rechenschaftsbericht des Vorstandes:



Der Sportbetrieb 2024 brachte wieder seine Stationen und Highlights hervor.

Sportlerinnen, Sportler, Tänzerinnen und Tänzer sowie deren Trainer und Trainerinnen, gaben wieder ihr Bestes. Zum Jahresanfang stehen die Planungen für die bevorstehenden Veranstaltungen und Auftritte auf dem Programm.

Familienfasching, Kochercup, Bundesranglistenturnier der Rollstuhlfahrer im Tischtennis, Bärenstage und Auftritte der Tanzgruppen u.v.m., um nur Einige zu nennen. Unser traditioneller Familienfasching wurde schweren Herzens abgesagt. Krankheit, Sparteinsätze und dadurch bedingte Personalknappheit ließ uns nach langem Hin und Her den Familienfasching absagen.

Wie jedes Jahr starteten unsere Kurse von Aalen-Sportiv im Januar und mit regem Zulauf. Ein Dank gilt den Übungsleitern, die hier mit viel Engagement die Kurse leiten. Die neuen Kurse: „Wir kommen zur Ruhe“ Hier können Kinder durch Kinder-Yoga und Entspannungsübungen den Schul- und Alltagsstress vergessen. Und „Movement to Music“ beinhaltet Training, das speziell auf den Rhythmus der Musik ausgelegt ist. Diese Kurse haben sich gut entwickelt. Aufgrund der hohen Nachfrage müssen wir uns Gedanken machen, wie wir den Interessenten gerecht werden können, da uns hier schlichtweg die Räumlichkeiten und Trainingszeiten fehlen. Hier wurden bisher leider noch keine geeigneten Lösungen gefunden. Bedacht werden muss hier, dass die Belegungskapazitäten der Sporthalle voll ausgeschöpft sind. Geeignete Ausweichräume, die den Anforderungen entsprechen zu finden ist sehr schwer.

Der Reha- und Gesundheitssport laufen stabil. Nur bei den Trainingszeiten und deren Einhaltung gestaltete sich das etwas schwierig, da hier die Festhalle auch im Jahr 2024 sehr oft gesperrt war und die Teilnehmer ausweichen mussten, oder die Trainingseinheiten ausfallen mussten. Auch hier muss nach Lösungen gesucht werden, um den Ausfall so gering wie möglich zu halten, da die Teilnehmer im Rehasport auf ihre Übungen und Sparteinheiten angewiesen sind, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Hier kam uns entgegen, dass die Sporthalle auf Antrag in den Ferien genutzt werden konnte und die Ausfälle minimiert werden konnten.

Die Leichtathletik kann sich weiterhin über stetigen Zuwachs freuen und konnten 2024 wieder an etlichen Wettkämpfen teilnehmen.

Der Kochercup wurde wieder traditionell am 1. Mai durchgeführt. Knapp 300 Teilnehmer haben teilgenommen. Eine neue Disziplin, der Stundelauf, wurde in diesem Jahr aufgenommen.

Die Tischtennis-Abteilung hat 2024 wieder alles gegeben und ist in die Landesklasse aufgestiegen. Tischtennis auf hohem Niveau – Herzlichen Glückwunsch!!

Die Tischtennisjugend ist im Vergleich zum Vorjahr wieder um einige Spieler gewachsen. Es wurden wieder Punktspiele mit gutem Erfolg absolviert. Mittlerweile gibt es in Unterkochen für Jugendliche ein Trainingsangebot vom Tischtennisverband mit dem Namen TT4YOU! Hier können bereits Kinder ab 6 Jahren unter Leitung von Theresa Preston (SV Waldhausen) und Jürgen Henkel (TV Unterkochen) in den Tischtennisport hineinschnuppern und trainieren. Leider ist dieses Projekt Sparmaßnahme zum Opfer gefallen und es ist nicht abzusehen, wann das Programm wieder aufgenommen werden kann.

Die Tanzgruppen haben über das Jahr hinweg hart trainiert und ihre einstudierten Tänze auf Seniorennachmittag, Fasching in Oberkochen, Stadtfest Oberkochen, Muffigeltage Hüttlingen, Reichsstädter Tage und Bärenstage, die in diesem Jahr zum 10. mal stattfanden, zum Besten gegeben.

Leider mussten unsere kleinsten Tänzer, die Minimäuse, durch Trainerausfall pausieren.

Hier wurde eine Lösung gefunden und die Minimäuse konnten ihr Training wieder aufnehmen.

Die Volleyballabteilung spielte das zweite Jahr eine Verbandsrunde. Ihr alljährliches Hobby-Turnier fand dieses Jahr wieder statt.

Die Ehrungsfeier fand Anfang November im Bischof-Hefe-Haus statt. Hier durften wir wieder viele treue Mitglieder ehren.

Die Weihnachtsfeier der Kinderabteilung fand in der Sporthalle mit über 300 gemeldeten Personen statt. Mit Bastecke und gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern wurde den Kindern die Zeit bis zum Eintreffen des Nikolauses verkürzt. Natürlich brachte er jedem Kind ein kleines Geschenk mit.

Unsere Kinder- und Jugendabteilung wächst kontinuierlich. Hier muss noch das eine oder andere Equipment angeschafft werden.

Unser Hauptteil des Kinderturnens spielt sich Freitagnachmittag in der Sporthalle ab. Hier sind vom Zwergenturnen, Vorschulturnen, über Tanzen bis hin zur Akrobatik/ Geräteturnen in der Sporthalle Kinder aller Altersklassen vertreten. In diesem Jahr wurde die Gruppe Youngster Sport wieder aktiviert.

Zwischen 80 bis 120 Kinder erlernen in diesen Stunden die Grundlagen und Techniken der verschiedenen Sportarten und des Turnens, als auch den sozialen Umgang miteinander.

Eine neue „alte“ Übungsleiterin darf ich in unseren Reihen begrüßen. Alt, weil sie schon seit Jahren bei uns im Verein das Vorschulturnen

leitet und zum neuen da sie seit November die „Trainerlizenz „C“ im Kinderturnen besitzt. Herzlichen Glückwunsch Corinna Burger.

Alle Abteilungen haben 2024 wieder hervorragende Arbeit geleistet. Durch stets hohes Engagement und laufende Teilnahmen an Fortbildungen sind unsere Übungsleiter in der Lage, ein qualitativ hochwertiges und breitgefächertes Sportangebot zu bieten. Gut besuchte Übungsstunden, als auch steigende Mitgliederzahlen spiegeln dies wieder.

Im vergangenen Jahr waren 980 Mitglieder im TV Unterkochen gelistet. Diese Zahl schwankt immer um die 1000 Mitglieder, was sich auch im Rahmen der Vorjahreszahlen bewegt.

Auch 2024 blieben die Finanzen des TV Unterkochen stabil. Auch wir müssen mit den steigenden Energie- und Unterhaltskosten kalkulieren und die ein oder andere Anpassung vornehmen. Erhöhungen der Hallengebühren seitens der Stadt Aalen wurden im Vorfeld angekündigt und es gilt diese abzudecken. Auch die Kosten für Sport und Sportkleingeräte sind enorm gestiegen. Aber die gute Nachricht: Wir haben zusammen mit der VR Bank Ostalb ein Crowdfunding erfolgreich abgeschlossen. Hierdurch konnte der TV Unterkochen einen Airtrack im Anschaffungswert von 5000 Euro finanzieren. Hier nochmals ein herzliches Dankeschön an alle Unterstützer!

Der Vorstand und der Ausschuss trafen sich in neun Sitzungen um den TV Unterkochen zu lenken und zu leiten. An dieser Stelle bedanke ich mich bei den Vorstandsmitgliedern und allen Abteilungsleitern, Übungsleitern, Helfern und anderen Verantwortlichen für ihren Einsatz im Jahr 2024 zum Wohle unseres TV 1884 Unterkochen e.V.

26.12.2024

Gilbert Übensee

## Ausblick 2025



**Liebe Mitglieder des TV 1884 Unterkochen,** auch dieses Jahr folgt auf den Rechenschaftsbericht des vergangenen Jahres, den – wie immer – Gilbert übernommen hat, mein Ausblick auf

das aktuelle Jahr 2025. Die meisten Termine stehen schon fest, bei zwei Veranstaltungen ist aber noch offen, ob und wann sie stattfinden. Hier würde ich Sie gerne auf unsere Homepage (<https://tv-unterkochen.de>) und den Kocherburgboten verweisen. Dort werden wir auch eventuelle Änderungen bekanntgeben.

Hier die Termine für das Jahr 2025:

Am Samstag, 22.2. möchten wir mit Ihnen und Ihren Kindern den **Familienfasching** in der Sporthalle feiern. Die letztjährige Absage mangels Helfern hat bei Vielen zu Bedauern geführt. Für dieses Jahr haben wir die Helfersuche weiter intensiviert und sind zuversichtlich, die Veranstaltung wieder durchführen zu können.

Die **Jugendvollversammlung** haben wir für den 19.3. geplant, die **Mitgliederversammlung** am 30.4. – zu beiden Versammlungen finden Sie die ausführlichen Einladungen auf den ersten Seiten. Leider ist die Beteiligung bei beiden Veranstaltungen eher mager, hier würden wir uns über mehr Teilnehmer freuen.

Unsere Volleyball-Abteilung nimmt am Ligabetrieb teil und hat dadurch einige feste Termine. Ob und wann das **Volleyball-Hobbyturnier** stattfinden wird, ist noch offen. Wir werden die Veranstaltung rechtzeitig auf der Homepage und im Kocherburgboten ankündigen, um Ihnen die Chance auf ein spannendes Turnier in geselligem Umfeld zu erhalten.

Inzwischen Tradition geworden ist der **Kocher-Cup** am 1.5. Neben den Runden für die Bambinis und Schüler und den Läufen zum Kocherursprung über 5km und 10km wird es zum zweiten Mal auch den Stundenlauf geben. Details zu allen Läufen finden Sie auf der Homepage unter <https://kocher-cup.de/>.

Für das **„Rolli-Turnier“**, das Bundesranglistenturnier der Rollstuhlfahrer im Tischtennis, ist der Termin ebenfalls noch offen. Fest steht nur: An diesem Tag wird in der Sporthalle wieder Tischtennis auf hohem Niveau zu sehen sein.

Neben diesen sportlichen Veranstaltungen wollen wir uns aber auch am **geselligen Miteinander** in Unterkochen und darüber hinaus beteiligen. An den **Bärentagen**, die für den 15. und 16.6. geplant sind, sind wir wieder mit unseren Verkaufsständen, aber auch bei der Spielstraße und mit Programmpunkten gerne vertreten.

Für die Kinder und Jugendlichen, zusammen mit ihren Eltern, haben wir zwei Veranstaltungen geplant: Zum einen am 12.7. den **Saisonabschluss** der Kinder- und Jugendabteilungen, zum anderen am 13.12. die **Kinder- und Jugendweihnachtsfeier**.

Darüber hinaus wird es auch dieses Jahr weitere Gelegenheiten inner- und außerhalb Unterkochens geben, bei denen Sie unsere Gruppen in Aktion sehen können. Hierüber werden wir Sie dann auf unserer Homepage und in der Presse informieren.

**Innerhalb des TV 1884 Unterkochen** sorgen viele Ehrenamtliche dafür, dass der Verein funktioniert und wir unser Angebot aufrechterhalten können. Das sind natürlich in erster Linie die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, zu denen Sie ja in direktem Kontakt stehen. Aber auch

im Hintergrund gibt es ehrenamtlich engagierte Personen, mit denen viele von Ihnen nicht in Berührung kommen. Bei allen diesen Helferinnen und Helfern möchte ich mich an dieser Stelle **herzlich bedanken** – ohne sie gäbe es den TVU nicht!

Leider hat das Thema auch eine **Schattenseite**: Es wird für uns, die wir ja selbst nur ehrenamtlich tätig sind, zunehmend schwerer, Helferinnen und Helfer für unsere Aktivitäten zu finden. Der Trend geht weg vom traditionellen Vereinsleben und dem Engagement im und für den Verein hin zum Konsum ohne Verpflichtungen – das zeigt sich auch schon bei der Mithilfe an Veranstaltungen des Vereins. Durch diese Entwicklung wird es für uns immer schwerer, unser Angebot aufrecht zu erhalten. Mittelfristig wird sich das auch auf die Mitgliedsbeiträge auswirken müssen.

Die **Angebote**, die wir Ihnen und Ihrer Familie bieten, versuchen wir, an die sich ändernde Nachfrage bestmöglich anzupassen. In vielen Fällen können wir das umsetzen, an anderen

Stellen setzen uns die verfügbaren Hallenkapazitäten und – vor allem – ein Engpass bei den Übungsleiterinnen und Übungsleitern Grenzen – auch hier gilt das oben Gesagte.

Daher: Wir sind stets auf der **Suche nach „neuen Gesichtern“**, die sich gerne im Ehrenamt bei uns engagieren möchten. Das sind nicht nur Positionen als Übungsleiter oder -leiterin, sondern auch Aufgaben, die sich auf eine Handvoll Einsätze pro Jahr beschränken. Wenn Sie oder eine Person aus Ihrem Umfeld Interesse an der Mitgestaltung im Verein haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen – wir freuen uns über **jede** Unterstützung!

**Bedanken** möchte ich mich abschließend bei **Ihnen als Mitglied**: Für die Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft und für Ihre aktive Nutzung unserer Angebote. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie im Laufe des Jahres bei der einen oder anderen Gelegenheit begrüßen dürften.

31.12.2024

Rainer Wiesenfarth



In Ehrfurcht  
gedenken wir  
den verstorbenen  
Mitgliedern

Für immer Abschied nehmen mußten wir von

† Gertrud Kühn, verstorben 02.10.2023

† Dorothea Bauer, verstorben 03.11.2023

Wir betrauern deren Tod und werden ihnen stets ein dankbares und ehrendes Andenken bewahren.

## TV ECHO DIGITAL

Seit Jahren verschwinden viele Printmedien und werden durch digitale Angebote ersetzt. Die Vor- und Nachteile einer digitalen Version möchten wir an dieser Stelle nicht erörtern und wir möchten auch keine zwangsweise Umstellung vornehmen. Unser oberstes Ziel ist, mit dem TV Echo, das unter anderem die Jahresberichte des Vorstandes und der Abteilungen enthält, **alle** unsere Mitglieder zu erreichen.

Wir haben letztes Jahr den Mitgliedern, die wir per E-Mail erreichen können angeboten, ihnen statt des gedruckten Exemplars einen Link auf die Online-Version zuzusenden. Dieses Angebot wurde von Vielen angenommen, weshalb wir aktuell ca. ein Viertel der Exemplare digital versenden.

### **Hierzu brauchen wir Ihre Mithilfe:**

Falls Sie das TV Echo aktuell in Papierform bekommen, es jedoch ab nächstem Jahr nicht mehr in gedruckter Form, sondern **digital** erhalten möchten, **dann** schreiben Sie bitte eine **E-Mail**

An: echodigital@tv-unterkochen.de

Betreff: TV Echo digital

und senden Sie uns im Text der Nachricht folgende Angaben:

Ihren Namen und Adresse (oder die Mitgliedsnummer)

**und die explizite Bitte** „Ich möchte das TV Echo in Zukunft in digitaler Form erhalten“.

Wenn Sie die **gedruckte Version** des TV Echo erhalten haben und dies auch so beibehalten möchten, brauchen Sie **nichts** zu **unternehmen**.

Natürlich gilt das Angebot auch in umgekehrter Richtung. Falls Sie also zurück zur Papierform möchten, dürfen Sie uns gerne eine entsprechende Nachricht an die obige E-Mail-Adresse schreiben.

# Wir suchen

**...Mitglieder, die sich über die Nutzung unserer Vereinsangebote hinaus gerne im Verein engagieren möchten.**

Der TV Unterkochen lebt von seinen Mitgliedern, er lebt aber vor allem durch die Mitglieder, die sich mit ihrer Tätigkeit im Verein einbringen. Das sind bei weitem nicht nur Aufgaben, die einen hohen Zeitaufwand erfordern, sondern es können auch kleine Dinge sein.

Wir gehen zwar auch gezielt auf Mitglieder zu, um sie um Unterstützung zu bitten, erreichen dabei aber nicht alle. Wenn Sie also bei unserer „Vereinsfamilie“ mitmachen möchten, sprechen Sie uns doch einfach an!

## **Beispiele für die „kleinen Aufgaben“ wären:**

- Mithilfe beim Auf- und Abbau von Veranstaltungen und bei den Veranstaltungen selbst – dabei kann es sich auch nur um gelegentliche Einsätze handeln
- Mitglied der Fahnenabordnung (in der Regel vier Termine jährlich)
- ...

Daneben haben wir aber auch „größere Aufgaben“ zu bieten, allen voran die Posten als Übungsleiter:in oder Übungshelfer:in. Hier bieten wir Unterstützung bei der Ausbildung an, Sie können also auch „bei Null“ starten.



Falls wir Ihr Interesse geweckt haben oder Sie sich einfach genauer informieren möchten:  
Melden Sie sich einfach unverbindlich bei uns, am einfachsten per E-Mail an [info@tv-unterkochen.de](mailto:info@tv-unterkochen.de)



## Unsere Veranstaltungstermine 2025



- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 22. Februar 2025, 14.03 Uhr | Familienfasching in der Sporthalle  |
| 19. März 2025, 17.30 Uhr    | Jugendvollversammlung in der Sporthalle (Fitnessraum)   |
| April / Mai (?) 2025        | Volleyball-Hobby-Turnier in der Sporthalle  |
| 30. April 2025, 20.00 Uhr   | Mitgliederversammlung im Bischof-Hefe-Haus  |
| 01. Mai 2025                | 18. Kocher-Cup bei der Festhalle, Ausschreibung unter <a href="https://kocher-cup.de">https://kocher-cup.de</a> |
| Mai / Juni (?) 2025         | Bundesranglistenturnier der Rollstuhlfahrer in der Sporthalle   |
| 14./15. Juni 2025           | Unterkochener Bärenstage  |
| 12. Juli 2025               | Saisonabschluss Kinder und Jugend   |
| 13. Dezember 2025           | Kinder- und Jugendweihnachtsfeier   |



### Ihr Kfz-Dienstleister

Duran Kaya    Tel. 0 73 61 / 5 00 96 66  
Im Bühl 5     Fax 0 73 61 / 5 00 96 67  
73432 Aalen    [boxenstop-ostalb@t-online.de](mailto:boxenstop-ostalb@t-online.de)

### MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL!

Reifenservice  
Scheibenreparatur  
Unfallinstandsetzung  
Gute Gebrauchtfahrzeuge  
Professionelle Fahrzeugaufbereitung  
Tuning sowie Tuningteile und  
Zubehör  
TÜV-Vorbereitung und  
Abnahme im Haus  
Alle Wartungsarbeiten und  
Reparaturen an Ihrem Fahrzeug  
u.v.m.

# Gesamtvorstand



**Rainer Wiesenfarth**  
*Organisation / Verwaltung*  
(Vorstandssprecher)  
Heulenbergweg 2/2  
73432 Aalen-Unterkochen  
Tel. 07361/981417



**Gilbert Übensee**  
*Öffentlichkeit / Sport*  
(Stellvertreter)  
Dorfmühle 4  
73432 Aalen-Unterkochen  
Tel. 07361/880726



**Angela Flammer**  
*Finanzen*  
Dreibentalstraße 87  
73447 Oberkochen  
Tel. 07364/2900092



**Ernst Watzlawik**  
*Schriftführer*  
Droste-Hülshoff-Weg 28  
73431 Aalen  
Tel. 07361/31543



**Jennifer Hauck**  
*Jugendleiterin*  
Bischof-Hefe-Weg 9  
73432 Aalen-Unterkochen  
Tel. 07361/87141



**Jan Wiesenfarth**  
*Beisitzer*  
Knöcklingstraße 47  
73432 Aalen-Unterkochen  
Tel. 01765/5503256



**Martina Lechner**  
*Beisitzerin*  
Waldhäuser Straße 6  
73432 Aalen-Unterkochen  
Tel. 07361/89367



**Maria Eiffert-Jochem**  
*Beisitzerin*  
*Koordination*  
*Gesundheits-Reha Sport*  
Ernst-Abbe-Str. 18  
73447 Oberkochen  
Tel. 07364/6555



**Marlon Übensee**  
*Jugendsprecher*  
Dorfmühle 4  
73432 Aalen-Unterkochen  
Tel. 07361/880726

## Ehrungsfeier des TV Unterkochen

Am 03.11.2024 fand die Ehrungsfeier des TV Unterkochen im Bischof-Hefe-Haus in Unterkochen statt. Der TVU hatte seine Vereinsjubilare und verdiente Mitarbeiter ins Bischof-Hefe-Haus eingeladen, um ihnen Dank und Anerkennung für langjährige Mitgliedschaft und Verdienste um den TVU auszusprechen. In seiner Begrüßung hieß Rainer Wiesenfarth die Gäste willkommen und gab seiner Freude über die zahlreiche Teilnahme Ausdruck. Nach dem Begrüßungswort von Ortsvorsteher Hans Peter Stütz wurden die Ehrungen vorgenommen.

Zwischen den Ehrungsblöcken unterhielt die Tanzgruppe des TV Unterkochen Kids-Dance-Attack die Anwesenden mit fetzigen Tanzeinlagen und Siegfried Wiedemann unterhielt mit Schwäbischen Gedichten.

Nach dem Abschluss des protokollarischen Teils hatte der TVU seine Gäste als Dank zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Unsere Anerkennung gilt den Organisatoren und den fleißigen Helferinnen und Helfern, welche die Feier zu einem Erfolg gemacht haben.

Dank sagen wir der Kath. Kirchengemeinde Unterkochen für die Überlassung des Saales im Bischof-Hefe-Haus.

**Es wurden geehrt Langjährige Mitglieder für 25 Jahre:** Silke Adelsberger, Christoph Bareiter, Magarete Burgenmeister, Evelin Götz, Claudia Hofko, Irma Mooser, Florian Schmid, Monika Schneider, Reiner Schneider, Ramona Starz, Irmgard Sturm, Renate Trittler, Annerose Wagner, Daniel Walter, Manuela Walter, Andrea Wiesenfarth, Jan Wiesenfarth, Marina Wiesenfarth, Rainer Wiesenfarth, Nicole Zoller



**Für 40 Jahre:** Hildegart Bullinger, Karin Dietel, Kristina Gaugler, Irmgard Niedermayer, Engelbert Sailer, Heiderose Sailer, Theresia Scharfenecker, Yvonne Söllner

**Für 50 Jahre:** Rita Bauer, Karin Belafi, Eva Hintersteif, Thomas Jägerhuber, Magarete Lingel

**Für 60 Jahre:** Rolf Priem

**Für 65 Jahre:** Irene Frommherz, Heidi Remp

**Für 70 Jahre:** Alfons Knödel

**Verbandsehrung:**

WLSB Bronze Tischtennis Rainer Buchstab  
VLW Bronze Volleyball Heiko Schmidt

**Verdienstnadel Bronze:**

Daniel Walter Übungsleiter Leichtathletik/  
Busverwalter

**Langjährige Funktion:**

- Rudolf Lenz 50 Jahre Fahnenabordnung
- Johanna Wagner 30 Jahre Abteilungsleitung Frauenfitness
- Arno Staudenecker 25 Jahre Ausschussbeisitzer
- Brigitte Stütz 20 Jahre Übungsleiterin Nordic Walking
- Andreas Staudenecker 15 Jahre Übungsleiter Leichtathletik
- Rainer Buchstab 10 Jahre Abteilungskasse Tischtennis

**Allen Jubilaren Herzlichen Glückwunsch.**

*Gilbert Übensee  
TV 1884 Unterkochen e.V.*



**Sportliche Erfolge**

**Aufstieg der Herren Tischtennis in die Landesklasse:**  
Patrick Ebbers, Thomas Heidler, Gian Truöl, Stefan Single, Eric Mayr, Jürgen Kratky, Patrick Dietel, Timo Leitner, Marc Schmid, Lazgin Sis

Herzlichen  
Glückwunsch!

# Übungszeiten der Abteilungen

<b>Badminton</b>	<b>Abteilungsleiter: Klaus Dollfuss, Tel. 07361/376295</b>		
	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
<b>Jedermann</b>	<b>Abteilungsleiter: Dietrich Grahn, Tel. 07361/87392</b>		
	Freitag	19.30 – 21.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
<b>Leichtathletik</b>	siehe Seite 51		
<b>Tischtennis</b>	<b>Abteilungsleiter: Patrick Ebbers</b>		
<b>Jugend</b>	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	Mittwoch	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
<b>Aktive</b>	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
<b>Volleyball</b>	<b>Abteilungsleiter: Heiko Schmidt, Tel. 07361/880805</b>		
	<b>Übungsleiterin: Tatjana Hasselbach</b>		
<b>Jugend</b>	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	Zur Zeit nicht im Programm		
<b>Walking</b>	<b>Abteilungsleiter: Josef Stütz, Tel. 07361/87376</b>		
<b>Nordic</b>	<b>Übungsleiterin: Brigitte Stütz (Nordic-Walking Instructor)</b>		
	Mittwoch	18.00 Uhr	Wanderparkplatz Heulenberg
<b>Allgemein</b>	<b>Übungsleiter: Josef Stütz</b>		
	Donnerstag	18.00 Uhr	Wanderparkplatz
	Winterzeit	14.30 Uhr	Heulenberg

Alle Abteilungs- und Übungsleiter:innen  
können per E-Mail  
**[vorname.nachname@tv-unterkochen.de](mailto:vorname.nachname@tv-unterkochen.de)**  
kontaktiert werden.

# Übungszeiten der Abteilungen

<b>Kinder/Jugend</b>	<b>Jugendleiterin: Jennifer Hauck, Tel. 0177/4695781</b>
<b>Kids Dance Attack</b>	<b>Übungsleiterin: Romy Danner</b> Freitag 17.00 – 18.30 Uhr Sporthalle Uko/Fitnessraum
<b>Geräteturnen/Akrobatik</b>	<b>Übungsleiter/in: Sandra Stöckig, Gilbert Übensee</b> Freitag 15.45 – 16.45 Uhr Sporthalle Unterkochen
<b>Minimäuse</b>	<b>Übungsleiterin: Ramona Ceh, Nadine Schmid</b> Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr Gymnastikhalle Uko
<b>Tanzmäuse</b>	<b>Übungsleiterin: Ramona Ceh, Nadine Schmid</b> Dienstag 15.45 – 16.30 Uhr Gymnastikhalle Uko
<b>TVU Dance Crew</b>	<b>Übungsleiterin: Ramona Ceh, Nadine Schmid</b> Dienstag 16.30 – 17.15 Uhr Gymnastikhalle Uko
<b>Vorschulturnen</b>	<b>Übungsleiterin: Corinna Burger</b> Freitag 15.45 – 16.45 Uhr Sporthalle Unterkochen
<b>Youngster Sport</b>	<b>Übungsleiter/in: Angela und Philipp Flammer</b> Freitag 17.00 – 18.00 Uhr Sporthalle Unterkochen
<b>Zwergeturnen</b>	<b>Übungsleiter/in: Gilbert Übensee, Tel. 07361/880726</b> <b>Jennifer Hauck, Tel. 0177/4695781</b> Gr. 1 Freitag 15.45 – 16.30 Uhr Sporthalle Unterkochen Gr. 2 Freitag 16.40 – 17.25 Uhr Sporthalle Unterkochen Gr. 3 Mittwoch 15.45 – 16.45 Uhr Gymnastikhalle Uko
<b>Gesundheits-Sport</b>	<b>Koordination: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555</b>
<b>Frauen = Mobil</b>	<b>Abteilungsleiterin: Johanna Wagner, Tel. 07361/89310</b> <b>Übungsleiterin: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555</b> Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr Festhalle Unterkochen
<b>Sport für Ältere</b>	<b>Übungsleiterin: Gabriele Kieninger, Tel. 07361/89653</b> Montag 17.30 – 18.30 Uhr Festhalle Unterkochen
<b>Kurse</b>	Die Kurse „Body Attack“, „Cross Fitness für Sie und Ihn“, „Movement to Music“, „Pilates“, „Yoga“ und „Wir kommen zur Ruhe...“ finden jeweils im Frühjahr und Herbst statt. Informationen über eventuelle weitere Kurse finden Sie ebenfalls in der Rubrik „Kurse“ auf unserer Webseite <a href="https://tv-unterkochen.de">https://tv-unterkochen.de</a>
<b>Reha-Sport</b>	<b>Koordination: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555</b>
<b>Koronarsport</b>	<b>Abteilungsleiterin: Gabriele Kieninger, Tel. 07361/89653</b> Montag 18.30 – 19.45 Uhr Festhalle Unterkochen
<b>Sport nach Krebs</b>	<b>Abteilungsleiterin: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555</b> Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr Festhalle Unterkochen
<b>Lungensport</b>	<b>Übungsleiterin: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555</b> Dienstag 16.00 – 17.15 Uhr Festhalle Unterkochen

Ihr Vertriebspartner der Firma  
Hempel im Raum Schwaben



# LVS

## Lackvertrieb Schwaben



<https://lackvertrieb-schwaben.de>

Telefon  
07326 965909-33



[info@lackvertrieb-schwaben.de](mailto:info@lackvertrieb-schwaben.de)

## Jugend des TV Unterkochen



Leider mussten wir unseren Familienfasching 2024 absagen, mangels freiwilligen Helfern. Unsere Kinder und Jugendabteilungen wachsen stetig. Es kommen ständig neue Kinder dazu. Wir haben aktuell 5 Turngruppen und 4 Tanzgruppen. Seit September 2024 findet auch unser Youngster Sport wieder statt, worüber wir uns sehr freuen. Auf diversen Veranstaltungen wie den Muffigeltagen in Hüttlingen, das Oberkochener Stadtfest, die Wasseralfinger Tage, Reichsstädter Tage und das Gartenfest der Kleingärtner Unterkochen konnten unsere Tanzgruppen ihre Tänze aufführen. Ebenfalls an der Ehrungsfeier vom TVU sowie am Seniorenachmittag und an der Weihnachtsfeier vom TVU waren wir mit Darbietungen vertreten. Am 13.07.2024 fand unser Jahresabschluss bei den Eisenbahnfreunden in Ebnat statt. Die Züge standen nicht still, ob Jung oder Alt, jeder wollte mitfahren.

Der Abschluss unserer Kinder - und Jugendabteilung war eine gemeinsame Weihnachtsfeier, auf der natürlich der Nikolaus mit einem großen Sack voller Geschenke vorbei schaute. Wir durften in viele leuchtende Augen der Kinder und auch Erwachsenen blicken. Auf diesem Wege möchte ich mich bei allen Trainern, Übungsleitern, Übungshelfern, Eltern und natürlich Kindern/ Jugendlichen für ihr Engagement und Vertrauen im Verein bedanken. Auch im Jahr 2025 möchten wir gemeinsam mit Ihren Kinder und Jugendlichen wieder viele Highlights erleben. Wir freuen uns schon sehr darauf!

Auf ein Sportliches neues Jahr,

*Jennifer Hauck,  
Jugendleiterin TV Unterkochen*



# Kinder und Jugend



## Zwergenturnen



Die Kinder können es immer kaum erwarten bis es losgeht und es heißt „1, 2, 3 im Sause-schritt gehen alle Kinder mit...“ oder wir mit unserem Begrüßungslied starten „Hallo Kinder, Hallo Kinder das Turnen geht jetzt los“. Dann noch eine Tanzrunde im Kreis und es kann losgehen. Durch einen wöchentlich wechselnden Geräteparcours werden die Grundfertigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer gefördert. Natürlich werden auch die dazugehörigen Techniken wie Schwingen, Rollen, Krabbeln, Robben und Werfen spielerisch erlernt.

Auch 2024 konnte sich die Abteilung wieder über neue Turnzweige und gut besuchte Turnstunden freuen. Das Motto von unserem Zwergenturnen ist; ob Singen, Toben, Spielen, Tanzen, Hüpfen, Rutschen, Klettern oder Balancieren, „dabei sein und Spaß haben ist Alles“.

Weitere Highlights neben den wöchentlichen Turnstunden waren: Faschingturnen (09.02.) mit Besuch der Maskenträger der NZU und der Auftritt des Fanfarenzugs, Osterturnen (22.03.) und Halloweenturnen (25.10.)



### TRAININGSZEITEN

**FREITAGS**

**GRUPPE 1:**

**15.45 – 16.30 UHR**

**GRUPPE 2:**

**16.40 – 17.25 UHR**

# Kinder und Jugend

Beim Zwergenturnen treffen sich Kinder im Alter von 1 – 4 Jahren und deren Mütter, Väter oder Großeltern in der Sporthalle Unterkochen. Wir haben das Turnen in 3 Gruppen aufgeteilt.  
Freitags:

1. Gruppe 15.45 – 16.30 Uhr und die
2. Gruppe 16.40 – 17.25 Uhr.
3. Gruppe mittwochs 15.45 – 16.45 Uhr in der Festhalle Unterkochen.

Mit einem Abschlusskreis, in dem wir Kinderyoga anbieten, Spiele mit dem Schwungtuch machen, kleine Singspiele oder Spiele die zu der Jahreszeit passen, beenden wir die Turnstunde. Es ist schön in den Augen der Kinder zu sehen, wie viel Spaß sie bei jeder Turnstunde haben. Die Kinder gehen ihrem natürlichen Bewegungsdrang nach und lernen dabei sich in Gruppen einzugliedern und aufeinander Rücksicht zu nehmen.

Wir möchten den Eltern danken, die tatkräftig beim Abbau der Geräte mithelfen oder auch andere kleine Aufgaben übernehmen. Wir freuen uns über unsere Tätigkeit als Übungsleiter und über unsere viele treuen Turnzwerge. Außerdem sind neue Turnzwerge jederzeit herzlich willkommen.

*Jenny Hauck*  
Übungsleiterin

*Gilbert Übensee*  
Übungsleiter

*Steffi Becker*  
Übungsleiterin

*Yasin Emir*  
Übungshelfer



**TRAININGSZEITEN**

**MITTWOCHS  
15.45 - 16.45 UHR**

## KIDS DANCE ATTACK

Was wir machen? – Wir lernen unter der Leitung von Romy Danner und Gilbert Übensee, wie man sich zu den coolen Beats von Bruno Mars, Jason Derulo, Ed Sheeran, Epic Dance, Contemporary und Co. bewegt.

Wir vereinen viele Tanzstile, sind aber hauptsächlich im Hip-Hop und Clip-Dancing zu Hause.

Unser Ansporn? – der Applaus des Publikums, denn wer tritt nicht gerne vor hunderten von Menschen auf, um zu zeigen was er kann.

Unser können zeigen wir bei Veranstaltungen wie Familienfasching, Bärenstage, Reichsstädter Tage, Wasseralfinger Tage, Muffigtage und mehr.

Wenn Du auch richtig Lust zu tanzen hast und mindestens 9 Jahre alt bist, dann bist Du bei uns genau richtig!

### **Unsere Trainingszeiten?**

immer freitags  
17.00 – 18.30 Uhr

### **Wo?**

im Fitnessraum der Sporthalle Unterkochen

Wendet euch bei Fragen gerne an Romy Danner [romy.danner@tv-unterkochen](mailto:romy.danner@tv-unterkochen) oder an Gilbert Übensee, Tel. 0173/7343903, E-Mail: [gilbert.uebensee@tv-unterkochen.de](mailto:gilbert.uebensee@tv-unterkochen.de) oder kommt einfach bei einer Trainingsstunde zum Schnuppern vorbei.

Auch hier können wir Verstärkung gebrauchen. Wenn Du Interesse hast und gerne mit Jugendlichen arbeitest und Dein tänzerisches Können weitergeben möchtest, melde Dich einfach bei uns.

*Wir freuen uns auf euch die Trainer  
Romy Danner und Gilbert Übensee*



## MINIMÄUSE



Unsere jüngsten Tänzerinnen, die Minimäuse des TV Unterkochen sind zu einer starken Gruppe mit über 25 Kindern zwischen 3 – 6 Jahren gewachsen.

Kinder lieben Bewegung und Musik. Beides zusammen ist Tanz.

Der Spaß am Tanzen steht bei uns an erster Stelle. Wir fordern die Bewegungsfreude und das Rhythmusgefühl der Kinder durch lustige Mitmachtänze und Choreografien zu fetziger Musik.

Unser Ansatz ist spielerisch und gleichzeitig anspruchsvoll.

Ihre erlernten Tänze dürfen die Minimäuse bei verschiedenen Auftritten stolz präsentieren.

### Trainingszeiten:

Dienstag,  
15.00 – 15.45 Uhr  
Gymnastikhalle,  
Unterkochen

### Übungsleiter:

Ramona Ceh  
([ramona.ceh@tv-unterkochen.de](mailto:ramona.ceh@tv-unterkochen.de))  
Nadine Schmid  
([nadine.schmid@tv-unterkochen.de](mailto:nadine.schmid@tv-unterkochen.de))

TRAININGSZEITEN

DIENTAGS  
15.00 – 15.45 UHR



## TANZMÄUSE

Die Tanzmäuse sind Mädels von der 1. bis zur 4. Klasse und lernen gemeinsam tänzerische Bewegungsabläufe und fetzige Choreografie zu verschiedenen Musikrichtungen. Rhythmusgefühl, Konzentration, Ausdauer und Beweglichkeit werden durch das wöchentliche Training mit viel Spaß gefordert.

Die 24 Mädels präsentieren bei mehreren Auftritten im Jahr stolz ihr Können und tanzen sich in die Herzen der Zuschauer.

**Trainingszeiten:**  
Dienstag,  
15.45 – 16.30 Uhr  
Gymnastikhalle,  
Unterkochen

**Übungsleiter:**  
Ramona Ceh  
([ramona.ceh@tv-unterkochen.de](mailto:ramona.ceh@tv-unterkochen.de))  
Nadine Schmid  
([nadine.schmid@tv-unterkochen.de](mailto:nadine.schmid@tv-unterkochen.de))

**TRAININGSZEITEN**

**DIENTS TAGS  
15.45 – 16.30 UHR**



## TVU Dance Crew

Jeden Dienstag um 16.30 Uhr treffen sich die 16 Mädels aus der 5. und 6. Klasse und studieren mehrere anspruchsvolle Choreografien zu moderne Musikrichtungen ein.

Die Gruppe zeichnet sich durch ihre bemerkenswerte Energie und Freude am Tanzen aus. Die Mehrheit der Mädels tanzen nun seit bald über 7 Jahren zusammen und sind zu einer freundschaftlichen, starken Gruppe zusammengewachsen.

Die Dance Crew hat im Jahr mehrere Auftritte und präsentiert immer mit Stolz ihr Können in tollen, neuen Kostümen.

Zu zeigen, was man gelernt hat, macht gemeinsam viel Freude und verbindet!

### Trainingszeiten:

Dienstag,  
16.30 – 17.15 Uhr  
Gymnastikhalle,  
Unterkochen

### Übungsleiter:

Ramona Ceh  
([ramona.ceh@tv-unterkoch.de](mailto:ramona.ceh@tv-unterkoch.de))  
Nadine Schmid  
([nadine.schmid@tv-unterkochen.de](mailto:nadine.schmid@tv-unterkochen.de))

TRAININGSZEITEN

**DIENTS TAGS**  
**16.30 – 17.15 UHR**





## In aller Munde.

Gutes lässt sich nicht verheimlichen. Anfänglich nur echten Genießern bekannt und gewissermaßen als Geheimtipp gehandelt, sprechen sich die Vorzüge des Besonderen ganz besonders schnell herum.

Der Kreis der Befürworter wird größer und größer und eh' man sich versieht, ist es in aller Munde – das einzigartige Wasseralfinger.



## Vorschulturnen

Bei uns im Vorschulturnen turnen Kinder im Alter von 4 – 6 Jahren.

Das erste mal ganz ohne Mama oder Papa ist meist sehr aufregend für die Kids, aber natürlich auch sehr spannend. Spielerisch werden Sportutensilien und Trainingsgeräte kennengelernt und dabei auch noch neue Freundschaften geschlossen.

Koordination, Ausdauer und Balancieren sind wichtige Grundsteine unseres Trainings, außerdem werden die motorischen Grundfähigkeiten gefördert. Mit kleinen Spielen versuchen wir den Teamgeist zu fördern und gegenseitigen Respekt mit auf den Weg zu geben.

Stolz dürfen wir auch erwähnen, dass Core dieses Jahr die C-Lizenz im Kinderturnen erfolgreich bestanden hat und hier sehr viel für die Kinder mitnehmen konnte.

Unsere Turnstunde findet immer freitags von 15.45 – 16.45 Uhr statt.

Derzeit ist die Gruppe leider voll, daher können im Moment keine neuen Kinder aufgenommen werden. Gerne dürft ihr uns aber kontaktieren, um einen Platz auf der Warteliste zu erhalten.

Wir freuen uns auf Euch.

*Euer Vorschulturnteam  
Franca, Joel und Core*

### Kontakt:

Corinna Burger, Tel. 0176/61747677

E-Mail: [info@tv-unterkochen.de](mailto:info@tv-unterkochen.de)



## Akrobatik und Geräteturnen

15 bis 20 Mädchen und Jungen treffen sich immer freitags in der Sporthalle, um die Grundlagen im Geräteturnen und in der Akrobatik zu erlernen. Nach intensivem Aufwärmen werden an Geräten, z.B. Barren, Stufenbarren, Kleintampolin, verschiedene Übungen trainiert. In der Akrobatik werden den Kids Rad, Handstand, Hebefiguren und vieles mehr beigebracht. Zuvor steht aber das Kräftigung- und Aufwärmprogramm an erster Stelle. Die Kinder haben am Training viel Spaß, das zeigen sie in dem sie regelmäßig zum Training kommen und mit viel Einsatz und Disziplin dabei sind. Unser Highlight ist die Airtrack-Matte die wir durch das Crowdfunding der VR Bank Ostalb, finanzieren konnten. Unser Ziel ist es in naher Zukunft auch unser Können bei Events oder sportlichen Veranstaltungen unter Beweis zu stellen. Gerne sind Jungs und Mädchen ab 6 Jahren bei uns herzlich willkommen.

Wir benötigen noch Hilfe in der Gruppe, wenn Sie Erfahrung in Akrobatik oder Geräteturnen haben oder Sie sich in dieser Sportart ausbilden lassen möchten, können wir Sie hier gerne unterstützen.

Bei Interesse melden Sie sich bei mir [gilbert.uebensee@tv-unterkochen.de](mailto:gilbert.uebensee@tv-unterkochen.de) oder unter [info@tv-unterkochen.de](mailto:info@tv-unterkochen.de)

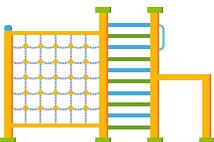
Wir freuen uns auf ihre Kinder!

*Das Trainerteam Sandra Stöckig, Gilbert Übensee, Übungsleiterassistent Marlon Übensee und Übungsleiterberater Mustafa Emir*



**TRAININGSZEITEN**

**FREITAGS  
15:45 - 16:45 UHR**



## Youngster Sport

Unsere Gruppe von Kindern der 1. bis zu 4. Klasse trifft sich Freitagmittag von 17.00 – 18.00 Uhr.

Wir starten jede Stunde mit gemeinsamen Aufwärmübungen und im Anschluss gehen wir zur jeweiligen Sportart über, in die wir gerade hineinschnuppern.

Dies geht von Handball über Basketball, Volleyball bis zu Hockey.

Jede Sportart wird über einen Block von mehreren Wochen ausgeführt.

Im Sommer werden wir versuchen die ein oder andere Stunde nach draußen zu verlegen, um an der frischen Luft aktiv zu sein.

In den Übungsstunden soll auch das WIR-Gefühl nicht zu kurz kommen und wir wollen zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen.

Schließlich zählt beim Sport, wie auch im Alltag, der Team-Geist.

Wir freuen uns jeden Freitag auf eine aktive Stunde mit euch.

Derzeit ist die Gruppe leider voll, daher können im Moment keine neuen Kinder aufgenommen werden. Gerne dürft ihr uns aber kontaktieren, um einen Platz auf der Warteliste zu erhalten.

*Angela & Philipp*

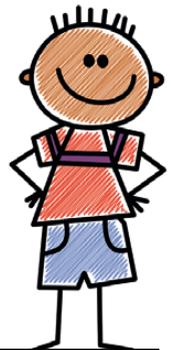
### **Kontakt:**

Angela Flammer, Tel. 0178/4538676

E-Mail: [angela.flammer@tv-unterkochen.de](mailto:angela.flammer@tv-unterkochen.de)

**TRAININGSZEITEN**

**FREITAGS  
17.00 – 18.00 UHR**



## Kursangebote beim TV Unterkochen

Sport ist gesund! Wer regelmäßig trainiert, tut damit nicht nur etwas für seine körperliche Fitness und sein Aussehen, sondern stärkt auch sein Immunsystem, Herz und Kreislauf. Er stabilisiert den Bewegungsapparat und beugt Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose und Arterienverkalkung vor. Außerdem kann man sein psychisches Wohlbefinden steigern, da Sport beim Stressabbau hilft und Glücksgefühle auslöst. Deshalb baut der TV Unterkochen sein Kursangebot stets aus und optimiert dieses.

### Body Attack

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht, Koordination + Ausdauer trainiert und das Herz-/Kreislaufsystem stärkt. Übungen mit eigenem Körpergewicht, Kleingeräten und Langhantel machen das Training abwechslungsreich und interessant, um den ganzen Körper zu kräftigen. Abgerundet wird die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

### Cross Fitness

Das ultimative Workout für Sie und Ihn, die mehr tun möchten. Eine Mischung aus Gewichtheben und Ausdauerdisziplinen für mehr Trainingserfolg. Die funktionellen und athletischen Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten ausgeführt.

### Pilates

Effektive und gleichzeitig schonende Übungen, die vor allem die Stütz Muskulatur – also Bauch, Rücken und Po – kräftigen und den ganzen Körper beweglicher und geschmeidiger machen. Dabei fließen immer sensomotorische sowie Stabilisations- und Konditionsübungen mit ein.

### Yoga

Zur Ruhe kommen und auftanken durch einfache Yogaübungen, die vitalisieren und Kraft für den Alltag zurückgeben. Regeneration und Entspannung helfen uns das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen.

### Movement to Music

Ein anspruchsvolles Training, welches Eigengewichtsübungen, Muskel- und Ausdauertraining mit lebendigen Rhythmen der Musik verbindet. Mit Tempo und kraftvollen Beats werden Leistung, Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer sowie die Beweglichkeit der Muskeln und das Herz-/Kreislaufsystem trainiert. Das Funktionstraining auf Basis des HIIT fordert den Körper heraus und verbessert die körperliche Fitness.

### Wir kommen zur Ruhe und entspannen

Ein Kurs für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren. Zur Ruhe kommen und auftanken ganz einfach durch Kinderyoga, Entspannungsspiele und Geschichten. Die Kinder lernen abzuschalten mit verschiedenen Varianten der Meditation. Die Gruppe ist auf 14 Teilnehmer begrenzt.

Anmeldung über  
unsere Internetseite  
[www.tv-unterkochen.de](http://www.tv-unterkochen.de)  
unter der Rubrik Kurse.

## Frauen = Mobil



Mobil bedeutet: beweglich, munter, lebhaft, wohltaug und bedeutet teilhaben am gesellschaftlichen Leben. Wir Frauen sind mobil. Wir bewegen unseren ganzen Körper, dafür sorgt unsere Übungsleiterin Maria Eiffert-Jochem schon seit vielen Jahren. Sie bringt uns mit Spaß und Schwung in Bewegung. Mit Maria haben wir eine sehr gute Übungsleiterin, die unsere Sportstunden sehr abwechslungsreich gestaltet. Neues aus ihren Schulungen und Lehrgängen fließen in unsere Sportstunden mit ein.

Wir sind mit Sport- und Übungsgeräten gut ausgestattet und werden von Maria sehr gut mit der Handhabung vertraut gemacht.

Unsere Sportstunde findet donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr in der Festhalle in Unterkochen statt.

Im Jahr 2024 waren Frauen aus unserer Abteilung bei Veranstaltungen helfend oder Kuchen backend für den Turnverein Unterkochen tätig. Dafür bedanke ich mich ganz herzlich.

Für das Jahr 2025 wünsche ich allen Frauen eine gute Gesundheit, viel Spaß an den Sportstunden und dass wir neue Teilnehmerinnen jederzeit herzlich willkommen heißen können.

*Johanna Wagner*  
Abteilungsleiterin

TRAININGSZEITEN

**DONNERSTAGS**  
**17.00 – 18.00 UHR**

## Sport für Ältere



Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Es gibt viel Abwechslung in den Übungsstunden und es wird ernsthaft trainiert um die Beweglichkeit und Kraft für den Alltag zu erhalten.

Wir begrüßen derzeit zwischen 8 und 12 Männer und Frauen, die regelmäßig in dieser Gruppe Sport treiben und hoffen, dass dieses Angebot weiterhin gut angenommen wird.

Das Training macht den Teilnehmenden Spaß, alle kommen recht regelmäßig soweit es ihre Gesundheit zulässt.

Das neue Jahr 2025 wollen wir wieder mit einem gemeinsamen Abendessen mit der Coronasportgruppe starten. Wir freuen uns auf ein geselliges Miteinander.

*Gabriele Kieninger*

TRAININGSZEITEN

**MONTAGS**  
**17.30 – 18.30 UHR**

## Sport nach Krebs



Im Vergleich zum Vorjahr gibt es wenig Änderungen zu berichten.

Die Teilnehmerzahl liegt bei ca. 9 regelmäßigen Teilnehmern.

Wir haben ein gutes „Miteinander“, das zeigt

sich im Umgang, jeder achtet auf den Anderen. Kranke Teilnehmer oder die, die gerade nicht am Sport teilnehmen können, bekommen Aufmerksamkeit.

Auch für mich persönlich ist die Flexibilität bei der Terminplanung sehr angenehm.

(Manchmal ist mein Einsatz bei den Enkeln gefragt).

Es freut mich, dass ich diese Gruppe trainieren darf und kann.

In unserer Gruppe ist noch Platz und ich hoffe, dass das Angebot weiterhin gut angenommen wird.

Allen Teilnehmern wünsche ich einen guten Start 2024!

*Maria Eijffert-Jochem*

**TRAININGSZEITEN**

**DIENSTAGS  
17.45 – 18.45 UHR**

## VOM FASS - TAGE VOLLER GENUSS



Sehen  
**PROBIEREN**  
GENIESSEN

**VOM FASS Aalen**  
**Robert Brenner**

Mittelbachstraße 19a, 73430 Aalen  
Tel. 07361/680122

## Koronarsport



In unserer Herzsportgruppe trainieren Menschen, die eine chronische Herzerkrankung haben. Die Teilnehmenden haben in dieser Gruppe die Möglichkeit mit anderen Betroffenen

Sport zu treiben. Während des Trainings ist auch ein Arzt bzw. eine Ärztin mit Notfall-Equipment anwesend: Evtl. anfallende medizinische Fragen können so Vorort geklärt werden.

Ziel ist, vor allem direkt nach einem Ereignis und anschließender Reha, die Kraft und Ausdauer zu verbessern. Dieses Ziel soll auch in den Alltag integriert werden um den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Auch das sehr angenehme soziale Miteinander hat einen großen Stellenwert.

Einmal im Sommer und einmal im Winter trifft sich die Gruppe zum gemütlichen Zusammensein in einem der örtlichen Lokale.

Geplant ist Anfang 2025 wieder ein gemeinsames Abendessen mit der Gruppe „Sport für Ältere“ in der Pizzeria Incontro.

*Gabriele Kieninger*

**TRAININGSZEITEN**

**MONTAGS  
18.30 - 19.45 UHR**

## Lungensport



Seit Februar 2022 gibt es unsere Lungensport-Gruppe. Im Vergleich zum Vorjahr gibt es wenig Änderungen zu berichten.

Die Teilnehmerzahl liegt bei ca. 8 regelmäßigen Teilnehmern. Wir haben ein gutes „Miteinander“, das zeigt sich im Umgang, jeder achtet auf den Anderen.

Kranke Teilnehmer oder die, die gerade nicht am Sport teilnehmen können, bekommen Aufmerksamkeit.

Auch für mich persönlich ist die Flexibilität bei der Terminplanung sehr angenehm.

(Manchmal ist mein Einsatz bei den Enkeln gefragt).

Es freut mich, dass ich diese Gruppe trainieren darf und kann.

In unserer Gruppe ist noch Platz und ich hoffe, dass das Angebot weiterhin gut angenommen wird.

Allen Teilnehmern wünsche ich einen guten Start 2024!

*Maria Eijffert-Jochem*

**TRAININGSZEITEN**

**DIENTAGS  
16.00 - 17.15 UHR**



Kälte-Dienst

**MAROLD**

Kälte-Dienst Marold GmbH  
Pfrommackerstr. 9 • 73432 Aalen

Tel. 073 61 / 52 66 90

Fax: 073 61 / 52 66 999

[info@aalen-kaeltedienst.de](mailto:info@aalen-kaeltedienst.de)

[www.aalen-kaeltedienst.de](http://www.aalen-kaeltedienst.de)



**MALER**

**KOKOSCHKA**

*Inh. Malermeister Stefan Szücs*

- Fassadengestaltung
- Vollwärmeschutz
- Gerüstbau
- Bodenbeläge
- Wandbeläge
- Tapezierarbeiten
- Lackierarbeiten
- Farbenfachgeschäft

Lise-Meitner-Str. 2 · 73432 Aalen-Unterkochen · Tel. 07361 / 98 77 0



## Jahresrückblick 2024 – Abteilung Tischtennis

Nach wie vor ist die Tischtennis-Abteilung des TVU ein Aushängeschild im gesamten Bezirk Ostalb: Mit zwei Mannschaften auf Landes-/Verbandsklassenebene kann sportlich kein anderer Verein mithalten. Auch in der Breite ist der TVU mit einer dritten Herrenmannschaft und zwei Jugendmannschaften gut aufgestellt. Die Tischtennis-Cracks sind immer montags und mittwochs von 20.00 bis 22.00 Uhr in der Sporthalle anzutreffen. Dieses Angebot nehmen montags auch immer häufiger „Amateure“ wahr, wodurch ein regelmäßiger Trainingsbetrieb sichergestellt werden kann. Zudem findet an den gleichen Tagen immer von 18.00 bis 20.00 Uhr das Jugendtraining statt.

Das gute Trainings-Niveau zieht auch immer wieder Neuzugänge an: So haben sich seit der Saison 24/25 die Neuzugänge Florian Henne (Landesliga) sowie Jochen Münzenmayer (Kreisliga B) dem TVU angeschlossen. Außerdem nimmt mit Fabian Seitz wieder ein „alter“ Bekannter am Spielbetrieb teil. Leider haben sich aber 2024 auch zwei langjährig verdiente Spieler entschieden, künftig nicht mehr für den TVU aufzulaufen: Nach über drei Jahrzehnten verabschieden wir uns von Jürgen Kratky sowie von Eric Mayr, der ein paar Vereinsjahre weniger auf dem Buckel hatte. Beide laufen nun für die Tischtennis-Abteilung in Ebnat auf.

EST 2023  
**MEISTER  
KLASSE** of  
*by Hagen Aalen*



*Dein neuer Friseur  
für das perfekte Entspannungserlebnis!*

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
MO geschlossen  
DI 9 - 18 Uhr  
MI 9 - 18 Uhr  
DO 9 - 19 Uhr  
FR 9 - 19 Uhr  
SA 8 - 14 Uhr

**KONTAKT:** Im Proviantamt  
Ulmer Straße 70  
73431 Aalen

 07361-3821041  
 meisterklasse.aalen  
 [www.meisterklasse-aalen.de](http://www.meisterklasse-aalen.de)



## Spielbetrieb Liga Saison 23/24 (bis Mai):

Mit einem hervorragenden 3. Platz konnte die **erste Mannschaft** des TVU die erste Saison in der **Landesliga** seit dem Abstieg 2018/2019 beenden. Erfolgreich für den TVU I schlugen sich (Name (Einsätze) gewonnene Spiele : verlorene Spiele): Fabian Rieger (11) 17:4, Sascha Diehl (15) 9:20, Marian Ilie (15) 18:10, Simon Porsch (8) 7:8, Andreas Müller (15) 15:13, Stefan Single (10) 7:8, Gian Truöl (11) 7:9, Thomas Heidler (3) 5:1.

Die **zweite Mannschaft** des TVU konnte in der **Bezirksliga den Meistertitel** erringen! Mit 15 Siegen aus 18 Spielen konnte man Hüttlingen und Altheim deutlich auf die Plätze distanzieren. Das Spielverhältnis von +79 im Vergleich zu +29 und +36 war am Ende doch sehr deutlich und so stand der **Aufstieg in die Landesklasse** fest. Insbesondere die starken Ersatzspieler waren entscheidend für diesen Erfolg (Name (Einsätze) gewonnene Spiele : verlorene Spiele): Stefan Single (6) 6:5, Lazgin Sis (11) 9:9, Marc Schmid (15) 17:7, Gian Truöl (6) 3:5, Patrick Ebbers (15) 16:8, Thomas Heidler (17) 18:6, Patrick Dietel (15) 16:3, Timo Leitner (9) 8:7, Jürgen Kratky (6) 7:2, Eric Mayr (6) 6:2.



Die **dritte Mannschaft** hat sich in der abgelaufenen Saison in der Kreisliga B schwergetan. Letzten Endes hatte man aber als drittletzter mit dem Abstieg nichts zu tun und beendete die Saison als Siebter mit 8 Punkten Vorsprung auf den neunten/letzten Platz, der den Abstieg bedeutet hätte. Neben Günther Martsch, Andreas Karl, Bernd Balle und Dietmar Schmid, den vier Säulen der Mannschaft, kamen in Summe noch 10 weitere Spieler zum Einsatz, was die schwierige Situation verdeutlicht. Erfreulich: Jugendspieler Alexander Juschkin konnte mit 9 Einsätzen bereits wichtige Erfahrungen für den Wechsel in den Herrenbereich sammeln. Es spielten mehr als drei Spiele (Name (Einsätze) gewonnene Spiele : verlorene Spiele): Günther Martsch (14) 6:22, Dieter Kniel (5) 3:6, Andreas Karl (15) 5:21, Bernd Balle (12) 13:6, Dietmar Schmid (15) 9:11, Thorben Wolff (7) 3:5, Jürgen Henkel (5) 2:3, Alexander Juschkin (9) 4:7.

Im **Nachwuchsbereich** haben sich die **Jungen U19** achtbar geschlagen und in der **Bezirksklasse** den sechsten Platz erreicht und sind somit im Mittelfeld gelandet. Es spielten (Name (Einsätze) gewonnene Spiele : verlorene Spiele): Alexander Juschkin (17) 29:14, Lukas Bachert (11) 10:12, Andreas Schmid (11) 10:13, Max Peters (9) 9:13 und Steven Schmid (13) 5:24.

Die **Jungen U15** spielen einen besonderen Modus; hier wurden in der Hinrunde Platzierungsspiele gemacht, welche die zwei Bezirksklassen für die Rückrunde einteilen in eine Bezirksliga und eine Bezirksklasse. Konnte man sich in dieser Hinrunde noch für die höhere **Bezirksliga** qualifizieren, mussten die jungen TVUler in der Rückrunde aus 9 Spielen 6 Niederlagen einstecken und landeten somit am Ende auf dem 7. Platz. Es spielten in der Rückrunde (Name (Einsätze) gewonnene Spiele : verlorene Spiele): Lukas Bachert (7) 9:9, Andreas Schmid (8) 7:10, Ludwig Strauch (3) 0:4, Jonathan Drefs (6) 4:11, Alexandros Kalasnik (1) 0:2, Anton Strauch (2) 2:2, Paul Bachert (1) 0:2.



Die **Saison 24/25** befindet sich zu Redaktionsschluss in der Winterpause. Nach der Hinrunde sieht es wie folgt aus:

Erste Mannschaft – Landesliga – 3. Platz – 5 Siege, 4 Niederlagen

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
⬆	1	SVW Weingarten	9	8	1	0	80:51	+29	17:1
⬆	2	SSV Ulm 1846 II	9	5	3	1	74:57	+17	13:5
	3	TV Unterkochen	9	5	0	4	66:56	+10	10:8
	4	SC Lehr	9	3	4	2	72:65	+7	10:8
	5	SV Amtzell II	9	3	3	3	70:65	+5	9:9
	6	1. TTC Wangen	9	3	3	3	65:71	-6	9:9
	7	TSV Laupheim	9	3	2	4	61:67	-6	8:10
⬇	8	TSV Herrlingen	9	1	3	5	60:74	-14	5:13
⬇	9	TSV Weissenhorn	9	2	1	6	53:70	-17	5:13
⬇	10	SV Schemmerhofen	9	1	2	6	50:75	-25	4:14

Zweite Mannschaft – Landesklasse – 7. Platz – 4 Siege, 5 Niederlagen

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
⬆	1	DJK Ellwangen	9	9	0	0	81:18	+63	18:0
⬆	2	TSV Erbach	9	6	0	3	69:48	+21	12:6
	3	SV Lauchheim	9	6	0	3	66:52	+14	12:6
	4	TSV Holzheim	9	5	1	3	68:53	+15	11:7
	5	SSV Ulm 1846 III	9	4	2	3	63:60	+3	10:8
	6	FC Strass	9	4	1	4	61:55	+6	9:9
	7	TV Unterkochen II	9	4	0	5	61:69	-8	8:10
⬇	8	SG Öpfingen	9	4	0	5	51:60	-9	8:10
⬇	9	SC Staig III	9	1	0	8	29:75	-46	2:16
⬇	10	TTC Setzingen	9	0	0	9	22:81	-59	0:18

Dritte Mannschaft – Kreisliga B – 5. Platz – 4 Siege, 1 Unentschieden, 3 Niederlagen

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
📈	1	SV Bolheim	8	6	1	1	68:42	+26	13:3
	2	Heidenheimer Sportbund	8	5	2	1	68:30	+38	12:4
	3	TG Hofen	8	5	0	3	57:48	+9	10:6
	4	Post-SV Aalen II	8	4	1	3	57:47	+10	9:7
	5	TV Unterkochen III	8	4	1	3	58:58	+0	9:7
	6	TT Aalen-Wasseraaltingen (SG) V	8	3	2	3	50:51	-1	8:8
📉	7	TTC Königsbronn	8	3	1	4	49:55	-6	7:9
📉	8	SV Neresheim II	8	2	0	6	40:63	-23	4:12
📉	9	SG Brenztal (SG) IV	8	0	0	8	19:72	-53	0:16

Jungen U19 – Bezirksklasse – 4. Platz – 5 Siege, 1 Unentschieden, 2 Niederlagen

Jungen U15 – Bezirksklasse – 1. Platz – 6 Siege



**Restaurant YamasAdler, Aalen-Unterkochen**

**Tel.: 07361 8097799**

**Öffnungszeiten Dienstag bis Samstag:**

**11.30 bis 14 und 17 bis 22.00 Uhr**

**Sonntag 11.30 bis 14 und 17 bis 21 Uhr**

**Montag Ruhetag, außer an Feiertagen**

## Spielbetrieb Pokal Saison 23/24:

Sowohl die erste als auch die zweite Mannschaft konnten sich im Bezirkspokal mehrfach durchsetzen und hatten sich am Ende für das Final Four Turnier am 5.5.2024 in Gerstetten qualifiziert. Leider ging der TVU aber erstmals seit der Saison 2016/2017 ohne Pokal nach Hause. Die erste Mannschaft unterlag im Halbfinale Ellwangen mit 1:4; die zweite Mannschaft unterlag Hüttlingen mit dem gleichen Ergebnis, sodass das Finale sogar ganz ohne Unterkochener Beteiligung ausgetragen wurde. Am Ende siegte Ellwangen deutlich – hier muss man sich im kommenden Jahr in Acht nehmen, will man den Pokal zurück nach Unterkochen bringen.

## Spielbetrieb Individual:

Bei den Bezirksmeisterschaften am 13. Oktober 2024 in Nattheim konnte **Andreas Müller im Doppel der Herren A** gemeinsam mit Nils Lüder aus Zang den **Bezirksmeister-Titel** erringen. Im Einzel reichte es für Müller immerhin für einen hervorragenden 2. Platz – lediglich Bernhard Weiß aus Ellwangen stand hier dem Double im Wege.

Auch im Nachwuchsbereich gab es bei den Bezirksmeisterschaften Erfolge zu verzeichnen: U11 Mädchen – 1. Platz im Doppel: Josefa Strauch. U15 Mädchen – 2. Platz im Doppel: Charlotte Jäger und Leandra Maier. U11 Jungen – 3. Platz im Doppel: Finn Bachert. U13 Jungen – 3. Platz im Doppel: Ludwig Strauch und Paul Bachert. U19 Jungen – 1. Platz im Doppel und 3. Platz im Einzel: Alexander Juschkin.

## Events:

In Zusammenarbeit mit dem TSV Hüttlingen wurde am 8. Juni 2024 die **Bundesrangliste im Rollstuhltischtennis** ausgerichtet. Obwohl aufgrund der paralympischen Vorbereitungen die Top-Stars nicht am Start waren, sind die Spieler wieder mit großer Begeisterung aus ganz Deutschland angereist. Nach so vielen Jahren hat sich der TVU hiermit einen weit über die Region hinaus hervorragenden Ruf aufgebaut. Mit der Unterstützung von zahlreichen regionalen Sponsoren und Helfern wurde somit wiederholt eines der größten Turniere im Rollstuhltischtennis in Deutschland erfolgreich organisiert. Herzlichen Dank vor allen Dingen an Thomas Heidler und Stefan Single für die Organisationsleitung.

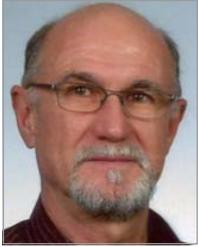
Am 29.11.2025 fand die **Weihnachtsfeier** statt. Nach einer Wanderung rund um Tauchenweiler kehrte man ein und konnte bei Speis und Trank einen schönen Abend erleben. Besonders die Teilnehmerzahl ist hierbei hervorzuheben: Mehr als 30 Junge und Alte fanden sich für dieses Event zusammen. Herzlichen Dank an Sascha Diehl für die Organisation.

**Zum Schluss** bleibt noch, DANKE zu sagen. Dieser Dank gilt zwar allen Aktiven und inaktiven Mitgliedern, jedoch insbesondere **Stefan Single**, der in den letzten Jahren kommissarisch die Abteilungsleitung innehatte und diese nun 2024 übergeben hat – leider konnte sich kein Nachfolger finden, wodurch die nötigen administrativen Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt wurden.

Zudem gilt der Dank insbesondere **Marc Schmid, Jürgen Henkel und Dietmar Schmid**, die unglaublich viel Zeit aufbringen, um allen begeisterten Jugendspielern den Tischtennisport nahe zu bringen.

Bedanken möchten wir uns auch für die Geduld des **Hauptvereins und den anderen Abteilungen**, die immer wieder mit wechselnden Gesichtern in den Vereinssitzungen zu „kämpfen“ haben.

Die Tischtennis Abteilung wünscht **allen Sportlern, Funktionären und Gönnern des TVU ein erfolgreiches Jahr 2025!**



## Walking / Nordic-Walking

Das Jahr 2024 war geprägt von vielen Aktivitäten und gemeinschaftlichen Erlebnissen. Die Teilnahme bei beiden Lauftreff's war durchweg gut. Der Jahresabschluss führte beide Gruppen in die Pizzeria Incontro, wo wir in gemütlicher Atmosphäre zusammenkamen. Erwähnt sei noch der sogenannte „Bredlestag“ mit Kaffee, Tee und Glühwein. Der fand aber witterungsbedingt dieses Mal bei Schäffauer's in der warmen Stube statt.

Mit Zuversicht blicken wir auf ein aktives besonderes Jahr 2025. Ob bei unseren wöchentlichen Treffen (Mittwoch und Donnerstag), Wanderungen oder gemeinsames Essen – wir freuen uns darauf, gemeinsam viel zu erleben und neue Mitglieder zu begrüßen.

Nordic Walking ist ein sanftes, aber äußerst effektives Ganzkörpertraining. Geradezu perfekt für Leute mit Knie-, Rücken-, Hüft- oder Gewichtsproblemen. Das allerwichtigste an diesem Sport ist aber der Spaß sich an der frischen Luft zu bewegen, denn durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme, die Bewegungsharmonie und die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen, wird ein positiver Bewusstseinszustand erreicht

*Josef Stütz, Abteilungsleiter*

*Brigitte Stütz – Nordic-Walking DTB-Instructorin*



## Vereinsjahr 2024



Wie in den Vorjahren war unser Übungsbetrieb am Dienstagabend ab 19.30 Uhr gut besucht.

Auch die Anzahl von Durchschnittlich 16 Spieler und Spielerinnen,

welche sich Dienstagabend in der Sporthalle in Unterkochen treffen, um ihrem Hobby nachzugehen ist nahezu gleichgeblieben. Die Truppe ist bunt gemischt von ehemaligen Mannschaftsspielern, über sehr gute und engagierte Freizeitspielern bis hin zu Anfängern ist alles vertreten.

Die Stimmung innerhalb der Abteilung ist sehr gut, jeder spielt mit jedem egal wie „stark“ der Gegner ist. So dass an einem Übungsabend mehrere unterschiedliche Spielpaare aufeinandertreffen. Bei uns steht immer der Spaß am Badminton im Vordergrund.

Wer Interesse am Badminton Spiel hat, wird offen empfangen und schnell in die Abteilung

integriert. Das ein oder andere Mal lassen wir dann den Abend noch bei einem isotonischen Sportgetränk gesellig ausklingen.

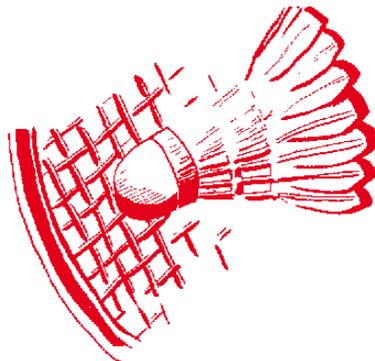
Es wird nicht nur Badminton gemeinsam gespielt, wir haben auch im Jahr 2024 tatkräftig bei den Unterkochener Bären Tagen am Vereinsstand vom TV-Unterkochen mitgeholfen und zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen.

Teilweise treffen sich auch Abteilungsmitglieder außerhalb des Trainingsbetriebes, um das ein oder andere Mal auch gemeinsam zum Schwimmen zu gehen. Traditionell fand am letzten Trainingsabend vor Weihnachten auch wieder unsere gemeinsame Weihnachtsfeier statt.

Für das Jahr 2025 bleibt zu hoffen, dass die gute Stimmung innerhalb der Abteilung erhalten bleibt.

**TRAININGSZEITEN**

**DIENTAGS  
AB 19.30 UHR**



## Hobby-Runde 23/24, 6. Hobby-Volleyball-Mixed-Turnier und VB-Ausflug

Nach dem Wiedereinstieg ins VB-Training, wartete schon am 4. Februar 2024 die Rückrunde der Hobbyrunde in Crailsheim mit einem Spieltag auf. Gegen das VB-Team aus Abtsgmünd konnten wir unseren ersten Satzgewinn erzielen.

Bereits am 10. März 2024 fand dann auch schon der vierte und somit letzte Spieltag in der Karl-Weiland-Halle in Aalen statt. Endlich konnten wir hier den ersten Spielgewinn einfahren.

In der Abschlusstabelle standen wir auf dem letzten Platz. Jedoch konnten wir Erfahrungen sammeln und unser Training weiter darauf aufbauen. Auf jeden Fall stand fest, dass wir auch in der Saison 2024/2025 wieder mit dabei sind. Um die Anstrengungen gebührend zu feiern, veranstalteten wir am 26. März 2024 ein Hobbyrunden-Abschlussessen in der Pizzeria Zinella in Aalen.

Nach einer fünfjährigen Turnierpause konnten wir am 21. April 2024 in der Unterkochener Turnhalle unser 6. Mixed-Hobby-Volleyball-Turnier austragen.

Aufgeteilt in zwei Gruppen begannen die Gruppenspiele um 9:30 Uhr, in der jeder gegen jeden spielte. Interessante Begegnungen mit tollen Ballwechsellern und spannenden Ergebnissen sah man bereits schon in den Vorrundenspielen. Anschließend wurden die Platzierungsspiele von hinten beginnend ausgespielt, bis letztlich das Finale auf dem Programm stand. Den ersten Platz konnte sich das Team „Inas Mixed-Team“ erspielen.

Vielen Dank für die Teilnahme an die weiteren VB-Teams:

DJK Aalen – 150 Jahre ASA; DJK Aalen – 300 Jahre ASA; Hochschule Aalen – Kiss my Ace;

SC Wallerstein – Der Fels rockt; SV Lauchheim; SV Neresheim – Neresheimer Mauersegler; TSG Abtsgmünd – Volleybären Abtsgmünd; TSV Oberkochen – Feinrippbutten; TV Mögglingen; TV Straßdorf – „bloß hoch“

Mit der mittlerweile bekannten gastronomischen Leistung konnten unsere Helferinnen und Helfer, in der geschmückten Mensa der Turnhalle, die Spieler/-innen und Besucher mit selbstgemachten Salaten und Leberkäse zum Mittagstisch bedienen. Zudem konnte zu jeder Zeit vom reichhaltigen Kuchenbuffet ein Leckerbissen zum Kaffee oder ein Kaltgetränk eingenommen werden.

Mit viel Lob von den teilnehmenden Hobby-Volleyballteams endete wieder ein toller Tag gegen 18:00 Uhr. Ein großes Dankeschön gilt hierbei allen Helferinnen und Helfern aus unserer Gruppe. Jedoch noch viel höher einzuschätzen ist die Hilfsbereitschaft unserer Partner, die sich für unser Hobby den ganzen Tag in die Küche stellen oder sonstige Dienste verrichten und für das Wohl aller Anwesenden da waren. Hierfür gilt EUCH ein besonderes Dankeschön und einfach ein dickes Lob!

Die neue Hobbyrunden-Saison 2024/2025 begann am 20. Oktober 2024 in Neresheim.

Parallel zur Hobbyrunde, sind wir dieses Jahr in der Pokalrunde mit vertreten. Die erste Runde fand am 9. Dezember in Giengen a.d.B. statt. Mit einem sensationellen 3:2 Sieg haben wir die erste Runde gemeistert und sind damit in die zweite Runde des VLW-Pokal eingezogen. Dort wartet im neuen Jahr in der Unterkochener Sporthalle das VB-Mixed-Team aus Rosenberg. Auf den Barentagen durften wir am Sonntag, den 16. Juni 2024 den hungrigen Gästen bei

den Bären Tagen wieder ein Weißwurstfrühstück sowie Schnitzel mit Kartoffelsalat zum Mittagstisch servieren.

Neben den sportlichen Aktivitäten steht bei uns auch die Gemeinschaft mit an oberster Stelle.

Unser Jahresausflug führte uns dieses Jahr vom 28. – 29. September 2024 in die Fränkische Schweiz. Nachdem wir unser Hotel in Bamberg erreicht hatten, fuhren wir mit dem Bus nach Memmelsdorf. Von dort wanderten wir den Bierwanderweg entlang und machten in diversen Brauereien eine Einkehr. Verschiedene Biersorten aber auch kulinarische Leckereien konnten in den Gaststuben um Memmelsdorf getestet werden. Den Abschluss machten wir dann am Abend im Hotel.

Der Heimweg führte uns über Rothenburg o.d.T. Eine private Stadtführung durch Melinda war inklusive und so konnten die weltbesten Schneebälle mitten im Sommer mit nach Unterkochen gebracht werden.

Unser Sommerfest feierten wir wieder bei Familie Thalheimer. Dieses Mal bei leichtem Regenwetter auf dem Balkon, aber trotzdem mit gegrillten Spezialitäten und einem reichlichen Salat-Buffett. Ebenso durften wir unsere Weihnachtsfeier am letzten Trainingsdienstag des

Jahres in der Partylocation Thalheimer abhalten. Dabei konnten bekannte „Weihnachtslieder“ mit Gitarrenunterstützung gesungen werden!

**TRAININGSZEITEN**

**DIENTAGS  
20.30 – 22.00 UHR**

Wir freuen uns immer, wenn wir neue Gesichter in unseren Trainingsstunden willkommen heißen dürfen. Gerne laden wir hierzu ein, immer dienstags von 20.30 – 22.00 Uhr in der Turnhalle in Unterkochen.

*Abt. Volleyball  
Heiko Schmidt*





## Abteilung Jedermann 2024

**TRAININGSZEITEN**

**FREITAGS  
19.30 – 21.00 UHR**



Die Jedermanner trafen sich zum Jahresbeginn am 31. Januar 2024 im Yamas-Adler Unterkochen, um die Unternehmungen für das Jahr 2024 abzustimmen.

Am 04. Mai 2024 fand in Unterkochen das Kocherburgfest statt.

Die Jedermanner haben eine exklusive Führung durch unser Mitglied Hans-Joachim Ortwein mitgemacht, der persönlich an den Restaurierungsarbeiten der Kocherburg beteiligt war, anschließend haben wir das Fest bestens genossen.

Vom 13. bis 16. Mai 2024 sind wir wieder in den Bregenzerwald nach Krummbach ins Jägerheim gereist. Der Besuch einer kleinen Bäckerei in Scheidegg, eine Wanderung zur Hausbachklamm mit anschließender Käseprobe in einer Sennerei, damit war der erste Tag perfekt ausgefüllt.

Bezaun mit Seilbahnfahrt und Rundweg zur Niedersalpe mit Einkehr dann am zweiten Tag. Am dritten Tag genossen wir eine Führung bei der Brennerei Prinz, anschließend besuchten wir Bregenz am Bodensee.





# Jedermann

Die Fahrt zum blauen Haus in Oberstaufen war wieder Programm der Heimreise.

2024 gönnten sich die Jedermänner zum 50-jährigen Jubiläum mit unserem Vereinsbus eine Ausfahrt. Vom 18. bis 20. September fuhren wir zur Zeiss-Hütte nach Thalkirchdorf.

Bei wunderschönem Wetter waren Wanderungen zum Hündle, zur Schwändle-Alm und zur Moosalm angesagt.

Höhepunkt war der Almabtrieb am Abreisetag, der an unserer Hütte vorbeiführte.

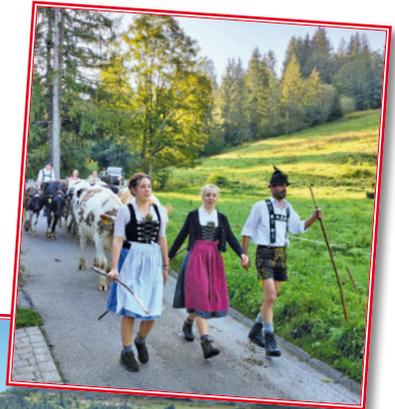
Am 19. Oktober 2024 nahm eine kleine Mannschaft der Jedermänner wieder am Jedermann-Eisstock-Turnier in Aalen mit Erfolg teil. Sportlich faires Miteinander und viel Spaß sind dabei garantiert.

Jahresabschluss der Jedermann-Aktivitäten war unsere Herbstwanderung am 20. November 2024.

Von der Ortsmitte in Unterkochen Richtung Fa. Palm mit kleiner Einkehr beim Weinmarkt Griesser und zurück zu „unserer“ Gaststätte Adler-Yamas in Unterkochen. Damit endete das rührige Jedermann-Jahr 2024.

Vielen Dank an unseren Übungsleiter Georg für die Vorbereitung und Durchführung der Freitagsgymnastik über das ganze Jahr 2024. Dank an Arno Staudenecker für die Erstellung dieses Jahresberichtes.

*Dietrich  
Grabr  
Abt.-Leiter  
Jedermann*



# Leichtathletik



*Helmut Staudenecker  
Abteilungsleiter  
Leichtathletik*

Im Jahr 2024 durfte die Leichtathletikabteilung des Turnvereins Unterkochen erneut zahlreiche Erfolge und beeindruckende Leistungen feiern.

Unsere Athletinnen und Athleten haben sowohl bei Wettkämpfen als auch im Training gezeigt, was in ihnen steckt – und das unter der fachkundigen Leitung unserer Trainer.

Die Vorbereitung auf die neue Saison startete wie gewohnt mit dem traditionellen Trainingslager. Rund 40 Athletinnen und Athleten aus

Unterkochen, Aalen und unserem Partnerverein aus Singen verbrachten eine gemeinsame Trainingswoche zu Ostern in Cervia. Zum Abschluss der Saison gab es dann ein weiteres Kurztrainingslager in Natz, das den Startschuss für die Wintervorbereitung setzte.

Das Jahr 2024 war für die Leichtathletikabteilung von spannenden Wettkämpfen geprägt, bei denen unsere Sportlerinnen und Sportler nicht nur ihr Bestes gaben, sondern auch zahlreiche Podestplätze belegten. Besonders bemerkenswert war der starke Einsatz bei regionalen und überregionalen Veranstaltungen. Unsere Athleten konnten bei den Kreis-, Bezirks- und Landesmeisterschaften mit starken Leistungen überzeugen und zahlreiche persönliche Bestleistungen erzielen.



An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei unseren engagierten Trainern bedanken, die mit viel Herzblut und Fachwissen das Training leiten. Ihre wertvolle Arbeit, Zeit und Energie sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Erfolgs. Ohne ihre Unterstützung wären viele der Erfolge nicht möglich gewesen. Auch allen Athletinnen und Athleten gebührt ein großes Dankeschön für ihren Einsatz, ihre Ausdauer und ihren unermüdlichen Ehrgeiz. Ihr Engagement und eure Leidenschaft für die Leichtathletik machen unsere Abteilung stark.

Mit Blick auf das kommende Jahr freuen wir uns auf neue Herausforderungen und spannende Wettkämpfe. Die Vorbereitungen für den Kocher-Cup 2025 sind bereits in vollem Gange und wir sind zuversichtlich, dass dieses Event ein voller Erfolg wird. Anmeldungen sind bereits unter [www.kocher-cup.de](http://www.kocher-cup.de) möglich. Wir hoffen, dass auch in der kommenden Saison viele unserer Mitglieder ihre sportlichen Ziele verfolgen und wir gemeinsam als Abteilung neue Meilensteine erreichen.





Garten- und Landschaftsbau

**SIEVERS**

- **Komplette Außenanlagen**
- **Natur- & Kunststeinarbeiten**
- **Platten- & Pflasterarbeiten**
- **Gartenanlagen & Gartenteiche**
- **Bäume & Sträucher**
- **Gartenpflege**
- **Einfahrten**

**Kocherstraße 38, 73432 Aalen,  
Tel. 07361 88676, Handy 0176 94184241, E-Mail: sievers-peter@t-online.de**



**HERZLICHEN DANK  
an alle  
inserierenden Firmen.**

**Wir bitten  
unsere Leser,  
diese Firmen  
bei Ihren  
EINKÄUFEN  
zu berücksichtigen.**

# Übungszeiten Leichtathletik

## Abteilungsleitung Leichtathletik

Abteilungsleiter: Helmut Staudenecker, Tel. 07361/89128

Finanzen LGU: Georg Kokoschka

## Leichtathletik allgemein (Schüler:innen, Jugendliche, Erwachsene)

Übungsleitung: Helmut Staudenecker, Andreas Staudenecker, Daniel Walter, Jasmin Walter, Jan Wiesenfarth

Übungszeiten:	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	(Lauftraining)		Sportplatz Unterkochen
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	(Allround-Training)		Sportplatz Unterkochen

## Leichtathletik Leistungsgruppe

Zielsetzung: Teilnahme an Wettkämpfen

Übungszeit: (zusätzlich zu oben)	Dienstag	17.30 – 19.30 Uhr	Sporthalle Unterkochen
			Sporthalle Unterkochen
	Mittwoch	18.00 – 20.00 Uhr	ASA-Stadion im Rohrwang, Aalen
	Sonntag	10.00 – 11.00 Uhr	Parkplatz Gasthof Lamm, Ebnat

# TRAININGSZEITEN

# Inhaltsverzeichnis

<b>Übungszeiten Abteilungen</b>	<b>16/17</b>
<b>Übungszeiten Leichtathletik</b>	<b>51</b>
Ausblick 2025	8/9
Akrobatik / Geräteturnen	28
Badminton	43
Dance Crew	25
Ehrungen	14/15
Einladung Jugendvollversammlung	3
Einladung Mitgliederversammlung	5
Frauen = Mobil	31
Gesamtvorstand	13
Jedermann	46/47
Jugendleitung	19
KIDS DANCE ATTACK	22
Koronarsport	33
Kursangebote	30
Leichtathletik	48/49
Lungensport	33
Minimäuse	23
Rechenschaftsbericht Vorstand	6/7
Sport für Ältere	31
Sport nach Krebs	32
Tanzmäuse	24
Tischtennis	36-41
TV-Echo Digital	10
Veranstaltungstermine	12
Verstorbene	9
Volleyball	44/45
Vorschulturnen	27
Walking / Nordic-Walking	42
Wir suchen Dich	4+11
Youngster Sport	29
Zwergenturnen	20/21