

TV 1884 Unterkochen e.V.



GYM WELT 

WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

TV ECHO 2023

Berichte über das Vereinsjahr 2022

Bereits zum 7. Mal in Folge: „DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB≡BW

LBS

SV



Kreissparkasse
Ostalb



TV 1884 Unterkochen e.V.



Einladung zur Jugendvollversammlung

**Mittwoch, 22. März 2023, 17.00 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

IHRE HOCHZEIT

BESONDERS • INDIVIDUELL • EINZIGARTIG



Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an traumhaften Gestaltungsmöglichkeiten für Ihre perfekte kleine oder ganz große Feier an. Räume mit Platz für 20 bis 180 Gäste mit Tanzfläche, Cocktaillbar und Kinderbetreuung. Auch kulinarisch wird kein Wunsch offen bleiben. Reden Sie mit uns, damit wir zusammen ein unvergessliches Erlebnis gestalten, in dem sie ganz im Mittelpunkt stehen.



Das Goldene Lamm
HOTEL • RESTAURANT • EVENTS

DAS GOLDENE LAMM - KOCHERSTRASSE 8 - 73432 AALEN/GERMANY - WWW.DAS-GOLDENE-LAMM.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.

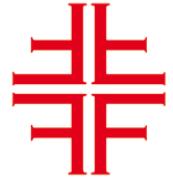
Haben wir Dein Interesse geweckt?

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

info@tv-unterkochen.de !



TV 1884 Unterkochen e.V.



Einladung zur Mitgliederversammlung

**Donnerstag, 27. April 2023, 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. Wahlen
4. Haushaltsplan
5. Anträge und Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung können vom Vorstand und jedem Mitglied gestellt werden. Diese müssen spätestens 7 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:



Das Jahr 2022 war ein Jahr voller Krisen, Herausforderungen und Veränderungen - global, hier bei uns in Deutschland und vielleicht auch bei einigen von uns privat. Aber dieses Jahr hatte auch viele gute Momente. So konnte der Sportbetrieb, und fast alle Veranstaltungen und Wettkämpfe wieder normal stattfinden.

Wie jedes Jahr starteten unsere Kurse von Aalen Sportiv wie geplant im Januar und mit regem Zulauf, dank unserer Übungsleiter, die hier mit viel Engagement die Kurse leiten. Für die Kurse müssen wir uns Gedanken machen, in wie fern wir hier der starken Nachfrage nachkommen können, da uns hier schlichtweg die Räumlichkeiten und Trainingszeiten fehlen. Der Reha- und Gesundheitssport laufen stabil. Nur bei den Trainingszeiten und deren Einhaltung gestaltet sich das etwas schwierig, da hier die Festhalle in 2022 doch sehr oft gesperrt war und die Teilnehmer ausweichen mussten, oder die Trainingseinheiten im schlimmsten Fall ausfallen mussten.

Die Leichtathletik kann sich ebenfalls über guten Zuwachs freuen, und sie konnten 2022 wieder an etlichen Wettkämpfen teilnehmen. Erfolge konnten 2022 auch wieder verbucht werden. So hat Heidi Bullinger den 5. Platz Deutsche Meisterschaften 2000m Hindernis WJ U20 belegt und Marc Hegele den 3. Platz Süddeutsche Meisterschaften 2000m Hindernis MJ U20. Hier nochmals Herzlichen Glückwunsch.

Unser Kochercup wurde dieses Jahr wieder normal durchgeführt und es kamen wieder viele Teilnehmer.

Die Tischtennis Abteilung wurde Pokalsieger, Herzlichen Glückwunsch auch hierzu.

In der Tischtennisjugend wurden die ersten Punktspiele gemacht mit gutem Erfolg.

In diesem Jahr hat der TV Unterkochen seine 2. Halloween-Rock-Party veranstaltet. Mit Livemusik der Cover-Rockband „The Skäxx“ fanden sich schaurig verkleidete Gestalten in Unterkochen ein.

Die Ehrungsfeier fand Ende Oktober im Bischof-Hefe-Haus wieder statt.

Die Volleyballabteilung musste ihr alljährliches Hobby-Turnier mangels Anmeldungen absagen.

Die Weihnachtsfeier der Kinderabteilung fand 2022 wieder normal statt. Nach einem Tanz-Mop mit allen Kinder und gemeinsames Singen mit dem Nikolaus gab es für die Kinder wieder kleine Geschenke.

Unserer Kinder und Jugendabteilung wächst kontinuierlich. So haben wir im Frühjahr im Zwergenturnen eine dritte kleinere Gruppe in der Gymnastikhalle ins Leben gerufen. Hier muss noch das eine oder andere Equipment angeschafft werden. Der Hauptteil des Kinderturnens spielt sich freitags in der Sporthalle ab. Hier findet von Zwergenturnen über Vorschulturnen bis hin zur Akrobatik/Geräteturnen alles statt.

Zwischen 80 bis 100 Kinder erlernen in diesen Stunden die Grundlagen, sozialen Umgang und Techniken der verschiedenen Sportarten, des Sports und des Turnens.

Alle Abteilungen haben 2022 wieder gute Arbeit geleistet. Das sieht man auch an den Mitgliederzahlen, die leicht nach oben gestiegen sind. Durch hohes Engagement und laufende Fortbildungen sind unsere Übungsleiter in der Lage, ein qualitativ hochwertiges und breit gefächertes Sportangebot zu liefern. Gut besuchte Übungsstunden geben das wieder.

Wenn 2022 auch noch die ein oder andere Veranstaltung ausfallen musste, blieben die Finanzen des TV Unterkochen stabil.

In wie weit die Energiekrise uns trifft wird sich erst 2023 richtig zeigen.

Der Vorstand und der Ausschuss trafen sich in neun Sitzungen, teils noch Online teils in Präsenz, 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 in 2022 zum Wohle unseres TV 1884 Unterkochen.

25.12.2022

Gilbert Übensee



DOBLER BAU
Ihr Spezialist seit 1868
Sanierung & Trockenlegung
Maurer-, Pflaster-, Bohr- & Sägearbeiten

Ihr zuverlässiger Partner seit Generationen.
Ausgezeichnet mit dem Siegel
„Meisterhaft“ **** der Deutschen Bauwirtschaft.

Dobler Clemens GmbH · Kocherstraße 48
73432 Aalen · Tel. 07361 8572

Ausblick 2023



Liebe Mitglieder des TV 1884 Unterkochen, wie gewohnt liefert Gilbert im Rechenschaftsbericht des Vorstands einen Rückblick über das vergangene Jahr, und ich gebe Ihnen eine Vor-

schau auf das aktuelle Jahr 2023.

Nachdem sich das „Zurück zur Normalität“ nun doch länger als geplant und vor allem länger als gehofft hingezogen hat, bin ich froh, Ihnen wieder einen verlässlicheren Ausblick geben zu können. Viele unserer Veranstaltungen finden in bekannter oder leicht abgewandelter Form statt, einzelne Punkte – wie die Bärenstage – sind weggefallen, andere dafür hinzugekommen. Wir werden Sie über das Jahr wie gewohnt über unsere Homepage und den Kocherburgboten auf dem Laufenden halten und über Änderungen unterrichten.

Hier nun die Liste der geplanten Termine:

Den **Familienfasching** möchten wir gerne am Samstag, 11.2. mit Ihnen und Ihren Kindern in der Sporthalle feiern. Für ein reichhaltiges Programm ist gesorgt, neben unseren eigenen Tanzgruppen werden voraussichtlich auch Gruppen der Narrenzunft vertreten sein. Darauf freue auch ich mich selbst schon.

Die **Jugendvollversammlung** haben wir für den 22.3. geplant, die **Mitgliederversammlung** am 27.4. – zu beiden Versammlungen finden Sie die ausführlichen Einladungen auf den ersten Seiten. Speziell bei der Jugendvollversammlung würden wir uns freuen, wenn sie mehr unserer jungen Mitglieder besuchen würden.

Die **landesoffene Bahneröffnung**, bis 2020 immer der Saisonauftakt für unsere Leichtathleten, wird auch 2023 nicht stattfinden. Der schlechte Zustand der Sportanlagen im Häselbachstadion lässt leider nach wie vor keine derartige Veranstaltung zu.

Wieder stattfinden wird aber der **Kocher-Cup**, der sich terminlich inzwischen am 1.5. etabliert hat. Neben den schon üblichen Runden für die Bambinis und Schüler wird es wieder die Läufe zum Kocherursprung über 5km und 10km 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 uns zum Redaktionsschluss noch kein Termin bekannt. Wir werden die Veranstaltung aber – wie alle anderen auch – im Kocherburgboten und der Tagespresse ankündigen.

Das **Volleyball-Hobbyturnier** ist für den 22.10. geplant. Hier sind wir zuversichtlich, an die Tradition der Vor-Corona-Jahre anknüpfen zu können und Ihnen wieder ein spannendes und unterhaltendes Turnier in geselligem Umfeld bieten zu können.

So weit zu den sportlichen Veranstaltungen. Daneben wollen wir aber auch das **gesellige Miteinander** in Unterkochen und darüber hinaus begleiten und unterstützen. Wenn auch die Bärenstage in der bisherigen Form nicht mehr stattfinden werden, so werden wir dennoch bei alternativen Veranstaltungen gerne vertreten sein.

Die **Halloween-Rock-Party** werden wir 2023 zum dritten Mal veranstalten. Zu den Details kann ich Ihnen aber noch nicht viel erzählen, bei der Planung konzentrieren wir uns aktuell noch auf die näher liegenden Termine.

Zudem hoffen wir auf weitere Gelegenheiten außerhalb Unterkochens, bei denen Sie unsere Gruppen in Aktion sehen können. Hierüber werden wir Sie dann auf unserer Homepage und in der Presse informieren.

Der **Wandel** innerhalb des TV 1884 Unterkochen geht unvermindert weiter. Das betrifft zum einen die Angebote, die wir Ihnen und Ihrer Familie bieten. Hier finden die meisten Änderungen – wie zu erwarten – im Kinder- und Jugendbereich statt, wo wir versuchen, die sich ändernde Nachfrage bestmöglich zu bedienen. Zum anderen konnten wir zwar den Posten des Vorstands Finanzen besetzen, es steht dennoch weiterhin bei einigen Ämtern die **Nachfolge** an. Zuweilen sind das nur kleinere Dinge, aber auch die möchten erledigt werden. Wir sind stets auf der Suche nach „neuen Gesichtern“, die sich gerne im Ehrenamt bei uns engagieren möchten. 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!

An dieser Stelle möchte ich mich wiederum bei allen Ehrenamtlichen **bedanken**, die den TV 1884 durch ihren Einsatz Jahr um Jahr unterstützen. Das schließt natürlich die Übungsleiter ein, mit denen Sie am ehesten in Kontakt stehen, aber genauso auch die vielen im Hintergrund Tätigen, mit denen viele Mitglieder überhaupt nicht in Berührung kommen. Nur die Gesamtheit aller dieser Helfer macht den Erfolg des TVU aus.

Ebenso an diesem Erfolg beteiligt sind aber auch **Sie als Mitglied**. Für die Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft und für Ihre aktive Nutzung unserer Angebote möchten wir Ihnen an dieser Stelle danken, und wir würden uns freuen, wenn wir Sie im Laufe des Jahres bei der einen oder anderen Gelegenheit begrüßen dürften.

30.12.2022

Rainer Wiesenfarth



*In Ehrfurcht
gedenken wir
den verstorbenen
Mitgliedern*

Für immer Abschied nehmen mußten wir von

Erich Rettenmaier

Wir betrauern seinen Tod und werden ihm 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.

Hierzu brauchen wir Ihre Mithilfe:

Falls Sie das TV Echo ab nächstem Jahr nicht mehr in gedruckter Form, sondern **digital** erhalten möchten, **dann** schreiben Sie bitte eine **E-Mail** an: echo@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 das TV Echo wie bislang als **gedruckte Version** erhalten möchten, brauchen Sie **nichts** zu **unternehmen**.



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-kaeltdienst.de
www.aalen-kaeltdienst.de



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 unverbindlich bei uns, am einfachsten per E-Mail an info@tv-unterkochen.de



Unsere Veranstaltungstermine 2023



- | | |
|---------------------------|---|
| 11. Februar 2023 | Familienfasching in der Sporthalle |
| 22. März 2023, 17.00 Uhr | Jugendvollversammlung in der Sporthalle (Fitnessraum) |
| 27. April 2023, 20.00 Uhr | Mitgliederversammlung im Bischof-Hefele-Haus |
| 01. Mai 2023 | 15. Kocher-Cup bei der Festhalle, Ausschreibung unter https://kocher-cup.de |
| (offen) | Bundesranglistenturnier der Rollstuhlfahrer in der Sporthalle |
| 22. Oktober 2023 | Volleyball-Hobby-Turnier in der Sporthalle |
| 31. Oktober 2023 | Halloween-Party in der Festhalle |
| 09. Dezember 2023 | Kinder- und Jugendweihnachtsfeier |



Bike + Nordic Sports

- Top Bikes
- Bike Komplettservice
- Langlaufski + Zubehör
- moderne Skiwerkstatt
- Vereinsausstattung
- Top Marken

RAD UND SPORT
STÜTZ

Erfahrung
Fachwissen
Auswahl



Ihr Sport-Partner in Unterkochen mit Top-Service und Beratung.
Rad und Sport Stütz · Dorfmühle 26 · 73432 Aalen-Unterkochen
Telefon 07361-88501 · www.radundsportstuetz.de



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
Kommisarisich
Bischof-Hefele-Weg 9
73432 Aalen-Unterkochen
Tel. 07361/87141



Brigitte Stütz
Beisitzerin
Schadensregulierung
Glückwünsche
Zum Viadukt 13
73432 Aalen-Unterkochen
Tel. 07361/87376



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



Jan Wiesenfarth
Jugendsprecher
Heulenbergweg 2/2
73432 Aalen-Unterkochen
Tel. 07361/981417

Ehrungen 2022

Am 29.10.2022 fand die Ehrungsfeier des TVU 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 Martina Lechner, stellvertretend für Ortsvorsteher Florian Stütz, wurden die Ehrungen vorgenommen. Die Verbandsehrungen übernahmen Bernhard Elser (Vorsitzender des Turngau Ostwürttemberg) und Uwe Koblizek (WLV Kreisvorsitzender).

Zwischen den Ehrungsblöcken unterhielten die Tanzgruppen TVU Showstars und KIDS-DANCEATTACK die Anwesenden mit fetzigen Tanzeinlagen und Siegfried Wiedemann erheiterte mit schwäbischen Gedichten und

Geschichten. Nach dem Abschluss des protokollarischen Teils hatte der TVU seine Gäste als Dank zu einem Essen eingeladen.

Unsere Anerkennung gilt den Organisatoren und den fleißigen Helferinnen und Helfern, welche die Feier zu einem Erfolg gemacht haben. Dank sagen wir auch der katholischen Kirchengemeinde Unterkochen für die Überlassung des Saales im Bischof-Hefe-Haus.

WLV Verbandsnadel in Silber

Andreas Staudenecker

STB Verbandsnadel in Bronze

Maria Eiffert-Jochem, Gabi Kieninger

TVU-Treuenadel 25 Bronze

Dirk Bohn, Marcus Danner, Nicole Ehm, Christoph Kegreiss, Kathrin Kraus, Doris Rahmig, Melitta Stahl, Liane Stütz, Susanne Stütz



TVU-Treuenadel 40 Silber

Doris Maier, Agnes Müller, Karl Reichersdörfer

TVU-Treuenadel 50 Gold

Uwe Flath

TVU-Treuenadel 60 Gold

Gerlinde Bahle, Rudolf Lenz

TVU-Treuenadel 65 Gold

Peter Dostal

TVU-Treuenadel 70 Gold

Rudolf Hoch, Hermann Schupp

TVU-Verdienstnadel Bronze

Ramona Ceh, Alexandra Hassler, Tanja Schäffauer, Nadine Schmid, Jan Wiesenfarth

Langjährige Funktion

Heiko Schmidt, Brigitte Stütz, Gilbert Übensee, Uwe Flath, Martina Lechner, Melanie Sternberg, Klaus Dollfuss, Peter Hofmann

TVU-Ehrenmitgliedschaft

Georg Kokoschka wurde die Urkunde der „Ehrenmitgliedschaft mit Sitz und Stimme im Ausschuss“, überreicht, die von der Mitgliederversammlung im April 2022 beschlossen wurde (siehe Bild Seite 14).

Sportliche Erfolge



Abteilung Leichtathletik

- Heidi Bullinger: 5. Platz Deutsche Meisterschaften 2000 m Hindernis WJ U20
- Marc Hegele: 3. Platz Süddeutsche Meisterschaften 2000 m Hindernis MJ U20

Abteilung Tischtennis

Sascha Diehl, Patrick Dietel, Patrick Ebbers, Timo Leitner, Marc Schmid, Stefan Single, Lazgin Sis, Gian Truöl: Tischtennis Bezirkspokalsieger



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

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.

Übungszeiten der Abteilungen

Badminton	Abteilungsleiter: Klaus Dollfuss, Tel. 07361/376295		
	Dienstag	19.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
Jedermann	Abteilungsleiter: Dietrich Grahn, Tel. 07361/87392		
	Freitag	19.30 – 21.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
Leichtathletik	siehe Seite 60		
Tischtennis	Abteilungsleiter: Stefan Single, Tel. 0173/2166408		
Jugend	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	Mittwoch	18.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
Aktive	Montag	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	Mittwoch	20.00 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
Volleyball	Abteilungsleiter: Heiko Schmidt, Tel. 07361/880805		
	Übungsleiterin: Tatjana Hasselbach		
Jugend	Dienstag	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Unterkochen
	Zurzeit nicht im Programm		
Walking	Abteilungsleiter: Josef Stütz, Tel. 07361/87376		
Nordic	Übungsleiterin: Brigitte Stütz (Nordic-Walking Instructor)		
	Mittwoch	18.00 Uhr	Wanderparkplatz Heulenberg
Allgemein	Übungsleiter: Josef Stütz		
	Donnerstag	18.00 Uhr	Wanderparkplatz
	Winterzeit	14.30 Uhr	Heulenberg

Alle Abteilungs- und Übungsleiter:innen
können per E-Mail
vorname.nachname@tv-unterkochen.de
kontaktiert werden.

Übungszeiten der Abteilungen

Kinder/Jugend KIDSDANCE- ATTACK	Jugendleiterin: Jennifer Hauck, Tel. 0177/4695781 Übungsleiterin: Romy Danner, Verena Rathgeb Freitag 17.00 – 18.30 Uhr Sporthalle Uko/Fitnessraum
Geräteturnen/ Akrobatik	Übungsleiter/in: Sandra Stöckig, Gilbert Übensee Freitag 16.00 – 17.00 Uhr Sporthalle Unterkochen
Minimäuse	Übungsleiterin: Ramona Ceh, Nadine Schmid Dienstag 15.00 – 15.45 Uhr Gymnastikhalle Uko
Tanzmäuse	Übungsleiterin: Nadine Schmid, Ramona Ceh Dienstag 15.45 – 16.30 Uhr Gymnastikhalle Uko
TVU Dance Crew	Übungsleiterin: Nadine Schmid, Ramona Ceh Dienstag 16.30 – 17.15 Uhr Gymnastikhalle Uko
TVU Showstars	Übungsleiterin: Corinna Burger Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr Festhalle Unterkochen
Vorschulturnen	Übungsleiterin: Corinna Burger Freitag 16.00 – 17.00 Uhr Sporthalle Unterkochen
Youngster Sport	Übungsleiter: Gilbert Übensee, Zurzeit nicht aktiv
Zwergenturnen	Übungsleiter: Gilbert Übensee, Tel. 07361/880726 Jennifer Hauck, Tel. 0177/4695781 Gr. 1 Freitag 15.45 – 16.30 Uhr Sporthalle Unterkochen Gr. 2 Freitag 16.40 – 17.20 Uhr Sporthalle Unterkochen Gr. 3 Mittwoch 15.45 – 17.15 Uhr Gymnastikhalle Uko
Gesundheits-Sport Frauen = Mobil	Koordination: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555 Abteilungsleiterin: Johanna Wagner, Tel. 07361/89310 Übungsleiterin: Maria Eiffert-Jochem Donnerstag 17.00 – 18.15 Uhr Festhalle Unterkochen
Sport für Ältere	Übungsleiterin: Gabriele Kieninger, Tel. 07361/89653 Montag 17.30 – 18.30 Uhr Festhalle Unterkochen
Kurse	Die Kurse „Body Attack“, „Cross Fitness für Sie und Ihn“, „Movement to Music“, „Pilates“ und „Yoga“ finden jeweils im Frühjahr und Herbst statt. Informationen über eventuelle weitere Kurse finden Sie ebenfalls in der Rubrik „Kurse“ auf unserer Webseite https://tv-unterkochen.de
Reha-Sport Koronarsport	Koordination: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555 Abteilungsleiterin: Gabriele Kieninger, Tel. 07361/89653 Montag 18.30 – 19.45 Uhr Festhalle Unterkochen
Sport nach Krebs	Abteilungsleiterin: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555 Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr Festhalle Unterkochen
Lungensport	Übungsleiterin: Maria Eiffert-Jochem, Tel. 07364/6555 Dienstag 16.00 – 17.30 Uhr Festhalle Unterkochen

Jugend des TV Unterkochen



Nach dem das Jahr 2021 nicht einfach für uns alle war, viele Einschränkungen durch Corona, teilweise die Halle ganz für den Sportbetrieb geschlossen war, konnten wir im Jahr 2022 den

Sportbetrieb trotz einiger Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen aufrechterhalten. Allen dafür nochmal ein großes Dankeschön, dass ihr uns treu geblieben seid und die ganzen Regeln eingehalten habt.

Leider musste auch 2022 der Familienfasching ausfallen. Trotzdem haben wir versucht in den Gruppen es möglich zu machen, dass wir unter Einhaltung der Regeln Faschingsturnen oder in den Tanzgruppen Saison bedingtes anbieten konnten.

Unsere Kinder - und Jugendabteilungen wachsen stetig. Ob in den Turn/ Tanzgruppen es kommen ständig neue Kinder dazu. Wir haben mittlerweile 5 Turngruppen und 5 Tanzgruppen. Endlich durften in diesem Jahr unsere Tanzgruppen wieder ihr erlerntes zeigen, wie zum Beispiel am Gartenfest vom Musikverein und an der Ehrungsfeier.

Am 23.07.2022 war dann unser Jahresabschluss bei den Eisenbahnfreunden in Ebnet. 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 da war. Er hatte für jedes Kind ein kleines Geschenk dabei. Zusammen haben wir einen schönen Nachmittag verbracht. Wir durften in viele leuchtende Augen der Kinder und auch Erwachsenen blicken.

Auf diesem Wege möchte ich mich bei allen Trainer, Übungsleiter, Übungshelfer, Eltern und natürlich Kinder/ Jugendlichen für ihr Engagement und Vertrauen im Verein bedanken. Auch im Jahr 2023 möchten wir gemeinsam mit ihren Kindern und Jugendlichen wieder viele Highlights erleben. Wir freuen uns schon sehr darauf.

Auf ein Sportliches neues Jahr

*Jennifer Hauck
Jugendleiterin TV Unterkochen*

Gartenmeier



Tank & Lotto-Shop

AdBlue® TANKSTELLE

für LKW und PKW

Pfromäckerstraße 1 · 73432 Aalen - Unterkochen
Telefon 07361- 887266 · www.gartenmeier.de

WERDE TEIL UNSERER INVESTITION IN DIE ZUKUNFT!

Bewirb Dich für eine Ausbildung zum:

- Papiertechnologen (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Duales Studium Wirtschaftsinformatiker (m/w/d)
- Industriekaufmann, Ausbildung und Studium dual (m/w/d)

Erfahre mehr unter www.palm.de/karriere

Papierfabrik Palm GmbH & Co. KG, 73432 Aalen



Weiterbildungs-
möglichkeiten
und Seminare



Nachhaltiges
Arbeiten



Sicherer
Arbeitsplatz



Zwergenturnen

Auch 2022 kann 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“.

Trotz Corona konnten wir im Januar mit dem Zwergenturnen starten. Wir hatten zwar oft einige Regeln und unser Hygienekonzept zu beachten, aber trotzdem konnten wir viele Kinder/Eltern begrüßen, was uns sehr gefreut hat. Ein großes Dankeschön dafür, dass es immer so gut geklappt hat mit dem Impfnachweis vorzeigen, sich in die Luca App einloggen und dann noch auf der Anwesenheitsliste eintragen. Das war eine ganz schöne Herausforderung, aber dank der Hilfe von ihnen konnten wir pünktlich mit dem Turnen starten. Die Kinder können

es immer kaum erwarten bis es losgeht und es heißt „1, 2, 3 im Sauseschritt gehen alle Kinder mit...“. Dann noch eine Tanzrunde im Kreis, aber danach bitte schnell an die Geräte. 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 in diesem Jahr hatten wir ein paar Highlights neben den wöchentlichen Turnstunden: Faschingsturnen (25.02.), Osterturnen (08.04.), Halloweenturnen (28.10.)

Beim Zwergenturnen treffen sich Kinder im Alter von 1 – 4 und dessen Mütter, Väter oder Großeltern in der Sporthalle Unterkochen.



Faschingsturnen 25.02.2022



Wir haben das Turnen freitags in 2 Gruppen aufgeteilt.

Gruppe 1: 15.45 – 16.30 Uhr und

Gruppe 2: 16.40 – 17.25 Uhr.

So konnten wir das Turnen der Situation angepasst durchführen.

Mit einem Abschlusskreis 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 vielen treuen Turnzwerge. Außerdem sind neue Turnzwerge jederzeit herzlich willkommen.

Jenny Hauck Übungsleiterin mit Übungshelfer Jasin und Mustafa Emir.



Osterturnen 08.04.2022

KIDSDANCEATTACK

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

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

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

Wir hoffen im neuen Jahr wieder so richtig durchstarten zu können, bei Veranstaltungen wie Familienfasching, Bärenstage, Reichstädter Tage.

Wenn du auch richtig Lust zu tanzen hast und mindestens 8 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 oder an Gilbert Übensee, Tel. 0173/7343903 oder kommt einfach bei einer Trainingsstunde zum Schnuppern vorbei.

*Wir freuen uns auf euch die Trainer
Romy, Verena und Gilbert*



V. li.: Romy Danner (links), Verena Rathgeb Übungsleiterinnen KIDSDANCEATTACK.



MINIMÄUSE



Unsere jüngsten Tänzer*innen, die Minimäuse des TV Unterkochen sind eine starke Gruppe mit über 20 Kindern im Kindergartenalter ab 3 Jahren. Kinder lieben Bewegung und Musik, beides zusammen ist Tanz. Bei unseren Jüngsten steht der Spaß am Tanzen an erster Stelle. Unser Ziel ist es, auf spielerische Art und Weise die Bewegungsfreude und Rhythmusgefühl der Kinder im Training durch lustige Mitmach-Tänze und ersten Choreographien zu fetziger Musik zu fördern. Dieses Jahr war für viele Tänzer*innen das erste Mal, um endlich vor großem Publikum zu tanzen. Nach langer pandemiebedingter Pause durften unsere Minimäuse endlich wieder Ihr Können auf den Bühnen beim Kindergarten- und Schulfest, Gartenfest des Musikvereins Unterkochen und auf dem Stadtfest in Oberkochen stolz präsentieren. Hierzu haben die Kinder fleißig im Training geübt und wurden mit freudigem Applaus belohnt.

Unsere Minimäuse sind nach der Sommerpause wieder fleißig am Üben und freuen sich schon auf Ihren nächsten Auftritt beim Familienfestschung des TV Unterkochen. Lassen Sie sich überraschen, was unsere Jüngsten auf die Bühne zaubern.

*Euer Trainerteam
Nadine und Mona*

Trainingszeiten:

Dienstag, 15.00 – 15.45 Uhr
Gymnasikhalle Unterkochen

Übungsleiter:

Nadine Schmid
(nadine.schmid@tv-unterkochen.de)
Ramona Ceh
(Ramona.ceh@tv-unterkochen.de)



Ihr Vertriebspartner der Firma
Hempel im Raum Schwaben



LVS

Lackvertrieb Schwaben



<https://lackvertrieb-schwaben.de>

Telefon
07326 965909-33



info@lackvertrieb-schwaben.de

TANZMÄUSE

Unsere Tanzmäuse sind Mädels in der 1. und 2. Klasse und lernen gemeinsam altersgerechte und fetzige Choreographien zu verschiedener Musikrichtungen. Natürlich darf bei den Mädels auch der ein oder andere Spaß Tanz nicht fehlen.

Rhythmusgefühl, Konzentration, Ausdauer und Beweglichkeit werden mit viel Spaß im wöchentlichen Training gefordert.



Auch unsere Tanzmäuse durften dieses Jahr endlich wieder ihren einstudierten Auftritt vor verschiedenem Publikum präsentieren. So tanzten die Tanzmäuse gemeinsam auf Festen wie dem Kindergarten- und Schulfest, Gartenfest des Musikvereins Unterkochen und auf dem Stadtfest in Oberkochen. Nach langer Pandemiepause war die Begeisterung bei den Mädels mindestens genau so groß wie bei Ihren Zuschauern.

Hochmotiviert üben unsere Tanzmäuse bereits Ihren nächsten Auftritt für den kommenden Fasching und freuen sich jetzt schon, sich in die Herzen Ihrer Zuschauer zu tanzen.

*Eure Trainerinnen
Mona und Nadine*

Trainingszeiten: Dienstag, 15.45 – 16.30 Uhr
Gymnastikhalle Unterkochen



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



Wir versorgen Ihre Füße



Schuhzurichtungen
Schuhreparaturen
Bequemschuhe
Kompressionsstrümpfe
orthopädische Maßschuhe
Bandagen
Einlagen



Stuttgarter Str. 27
gegenüber Inter-Sport
73430 Aalen
Tel.: 07361/61910
Orthopädie - Schuhtechnik
Witzmann
www.der-orthopaedieschuhmacher.de

Traditionelles
Handwerk
vereint mit
moderner Technik



Kostenlose
Paketfolge
direkt am Geschäft



Stets für Sie da.

Vermittlung durch:

Wolfgang Schlotter, Generalvertretung der Allianz

Vorderer Kirchberg 6, D-73432 Aalen-Unterkochen

wolfgang.schlotter@allianz.de, www.schlotter-allianz.de

Tel. 0 73 61.8 78 28, Fax 0 73 61.8 94 05

Hoffentlich Allianz.



Allianz

Jahresbericht 2022 TVU Dance Crew

Da die Nachfrage so groß war, starteten wir im November mit einer weiteren Tanzgruppe, der TVU Dance Crew für interessierte Kinder ab der 3. Klasse und haben gleichzeitig unsere Minimäuse und Tanzmäuse vom Alter neu gestaffelt, um den Anspruch aller Tänzer*innen altersentsprechend fordern zu können.

Der Großteil der 15 Mädels tanzt bereits schon seit über 5 Jahren zusammen und sind so zu einer starken Gruppe zusammengewachsen. Wir treffen uns jeden Dienstag und studieren mehrere, anspruchsvolle Choreographien auf aktuelle Musik ein. In dieser Gruppe erkennt man deutlich den Fortschritt des tänzerischen Könnens und die Freude am Tanzen.

So hatten unsere Mädels dieses Jahr ihre Bühnenpremiere mit der neuen Tanzgruppe vor großem Publikum beim Seniorennachmittag, Kindergarten- und Schulfest, Gartenfest des Musikvereins Unterkochen und auf dem Stadtfest in Oberkochen. Die Begeisterung am Tanzen spürten nicht nur unsere Mädels, sondern auch das Publikum.

Unsere Mädels sind schon in den Startlöchern mit Ihrem neuen Auftrittstanz und freuen sich jetzt schon, sich in der kommenden Faschingsaison wieder in die Herzen Ihrer Zuschauer zu tanzen. Seien Sie gespannt....

Die TVU Dance Crew mit Ihren Trainerinnen Mona und Nadine

Trainingszeiten:

Dienstag, 16.30 – 17.15 Uhr
Gymnastikhalle Unterkochen

Übungsleiter:

Nadine Schmid
(nadine.schmid@tv-unterkochen.de)
Ramona Ceh
(Ramona.ceh@tv-unterkochen.de)



Jetzt auch
Mitglied
werden und
profitieren.



**Diese Bank gehört den
Menschen von hier.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Denn nur unsere Kunden können Mitglied und damit Teilhaber unserer Bank werden. Das beeinflusst den Kurs unserer Bank entscheidend. Denn so stellen wir sicher, dass wir ausschließlich unseren Mitgliedern verpflichtet sind und in deren Interesse handeln.



VR-Bank Ostalb eG
Meine Bank!

Vorschulturnen

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

Das erste Mal ganz ohne Mama und Papa ist meist sehr aufregend für die Kids aber natürlich auch sehr spannend. Spielerisch werden Sportutensilien und Trainingsgeräte kennen gelernt 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.

Natürlich veranstalten wir auch saisonbedingte Trainings, wie zum Beispiel an Halloween. Die Kinder freuten sich in ihre Verkleidung hüpfen zu dürfen und auch bei den gemeinsamen Tänzen zeigten sie eine starke Performance.

Unsere Turnstunde findet immer am Freitag von 16.00 – 17.00 Uhr in der Sporthalle in Unterkochen statt.

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann kommt doch gerne mal auf eine Schnupperstunde bei uns vorbei.

Wir freuen uns auf Euch!

Eure Übungsleiterin: Corinna Burger
Übungshelfer: Joel Übensee
Tel. 0176/61747677



TVU Showstars

Unsere Showstars bestehen derzeit aus 9 tollen Mädels im Alter von 9 – 11 Jahren.

Unsere Themenbereiche sind Musicals und Filmmusik. Hier lernen wir verschiedene Tanzschritte, spielerisch Emotionen zu zeigen und kleinere Hebefiguren. Spaß steht bei uns immer an oberster Stelle, deshalb wird das Training sehr abwechslungsreich gestaltet.

Am Gartenfest des Musikvereins Unterkochen hatten wir endlich unsere lang ersehnte Premiere zum Tanz Aladdin. Die Mädels waren sehr aufgeregt, aber haben trotzdem einen tollen Auftritt hingelegt. Auch an der Ehrungsfeier, durften die Showstars ihr Können unter Beweis stellen. Ein neuer Tanz ist schon in Planung, lassen Sie sich überraschen.

Du hast Spaß am singen, tanzen und schauspielern? Und du bist zwischen 9 und 11 Jahren alt? Dann bist du bei uns genau richtig.

Komm doch gerne mal zu einer Schnupperstunde bei uns vorbei. Männliche Tänzer sind natürlich auch herzlich Willkommen.

Trainingszeiten:

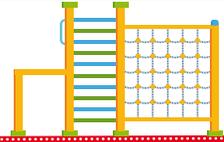
Mittwochs von 16.00 – 17.00 Uhr
in der Festhalle Unterkochen

Anmeldung und nähere Infos bekommen Sie gerne bei:

Corinna Burger, Tel. 0176/61747677



Akrobatik/Geräteturnen



Im Jahr 2022 konnten wir wieder voll durchstarten. 15 Mädchen und Jungen treffen sich immer freitags in der Sporthalle, um die Grundlage im Geräteturnen und in der Akrobatik zu lernen. Nach intensivem Aufwärmen werden an Geräten z.B. Barren, Stufenbarren, Kleintrampolin verschiedene Übungen trainiert. In der Akrobatik werden den Kids das Rad, Handstand, Hebefiguren und vieles mehr beigebracht. Zuvor steht aber das Kräftigung und Aufwärmprogramm an erster Stelle.

Die Kinder haben am Training Spaß, das zeigen sie in dem sie regelmäßig zum Training kommen und mit viel Einsatz und Disziplin dabei sind.

Gerne sind Jungs und Mädels ab 6 Jahren bei uns herzlich willkommen.

Im Akrobatik /Geräteturnen könnten wir noch Verstärkung gebrauchen.

Wenn sie Erfahrung in der 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 direkt gilbert.uebensee@tv-unterkochen.de oder unter info@tv-unterkochen.de

Wir freuen uns auf ihre Kinder!

*Das Trainerteam
Sandra Stöckig, Gilbert Übensee und
Übungshelfer Marlon*



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

Eberhard

Sanitär Heizung Bad Solar



73457 Essingen Tel.: 07365 / 91 92 90
Hauptstraße 25/1 info@eberhard-shk.de

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 er sein psychisches Wohlbefinden steigern, da Sport beim Stressabbau hilft und Glücksgefühle auslöst.

Deshalb baut der TV Unterkochen sein Kursangebot ständig 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 für Sie und Ihn

Das ultimative Workout für Sie und Ihn, die mit Cross-Fitness 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

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.

Haben wir ihr **INTERESSE GEWECKT?**



Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter
<https://www.tv-unterkochen.de> unter der Rubrik „Kurse“.

Das Trainerteam freut sich auf Sie.

Frauen = Mobil



Das Jahr 2021 endete mit Sportstunden per Online und musste pandemiebedingt bis Mai 2022 auch auf diese Weise weiter stattfinden. Die Einschränkungen entfielen und wir konnten uns ab

Mitte Mai 2022 wieder in der Festhalle Unterkochen zur gemeinsamen Sportstunde treffen.

Wir haben unserer Abteilung im Jahr 2021 den Namen **Frauen = Mobil** gegeben.

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 einigen Jahren. Sie bringt uns mit Spaß und Schwung in Bewegung. Mit Maria haben wir eine sehr gute Übungsleiterin, die unsere Sportstunden sehr abwechslungsreich gestaltet.

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

Unsere Sportstunde findet seit 07. Oktober 2021 in der Festhalle Unterkochen donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr statt.

Im Jahr 2022 konnten auch wieder einige Veranstaltungen stattfinden. Bei allen Frauen aus unserer Abteilung, die dieses Jahr bei den Veranstaltungen helfend oder Kuchen backend für den Turnverein Unterkochen tätig waren, bedanke ich mich ganz herzlich.

Für das Jahr 2023 wünsche ich uns allen, dass wir von Jahresanfang bis Jahresende möglichst alle Sportstunden in der Festhalle Unterkochen abhalten und genießen können.

Neue Teilnehmerinnen sind bei uns jederzeit herzlich willkommen.

Johanna Wagner
Abteilungsleiterin

Sport für Ältere



Sehr erfreulich hat sich unser Sportjahr 2022 gestaltet: Wir konnten alle Trainingsstunden wieder ohne Einschränkungen durchführen. Die Gruppe hat sich mittlerweile stabilisiert auf inzwischen

10 – 12 Männer und Frauen, die sich montags von 17.30 – 18.30 Uhr in der Festhalle einfinden.

Die Trainingsschwerpunkte sind abwechslungsreich, sie sollen den Teilnehmern vor allen Dingen die Alltagsmobilität und Kraft erhalten. Besonders hervorzuheben ist, dass der soziale Kontakt untereinander sehr herzlich ist und alle sehr gerne in die Gruppe kommen.

Das Jahr 2023 wollen wir wieder mit viel Schwung und Freude miteinander starten.

Gabriele Kieninger

Pilates

Pilates Training ist ein System aus Dehn und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

Das Pilates Training hat sich in unserem Turnverein etabliert und ist zu einem festen Teil unseres Kurssystems geworden. Seit 2008 biete ich im Frühjahr und Herbst Pilates an. Viele meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind schon seit Jahren bei mir im Kurs. Die Kurse sind mit ca 25 Teilnehmer sehr gut besucht.

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das entgegengebrachte Vertrauen in den letzten Jahren und freue mich auf den neuen Kurs im Frühjahr.



Martina Lechner

*Übungsleiterin Pilates, Kursleiterin Sport und Ernährung,
Stability and Core, LaGym Instructorin Dance Feeling*

**GESUND
UND FIT
IN DIE ZUKUNFT!**



Sport nach Krebs



Im zurückliegenden Jahr konnte der REHA-Sport wieder in Präsenz durchgeführt werden.

Das hat den Teilnehmern und mir sehr gut gefallen und gutgetan.

Die Inhalte der Stunden unterscheiden sich nur wenig von denen der vergangenen Jahre.

Neues aus meinen Schulungen/Lehrgängen versuche ich in das Training einfließen zu lassen.

Für mich ist der Kraftsport wichtig geworden, wir haben in Corona-Zeiten gesehen, wie schnell die Muskeln schwächeln und schwinden. Zum Jahresabschluss trafen wir uns im November in Unterkochen im „Yamas“ zum Essen, Trinken und Erzählen.

Auch ein Beweis für die wiederkehrende Normalität.

Beginnen wir das neue Jahr mit dem gleichen Elan und Spaß, wie wir das alte beendet haben. In unserer Gruppe ist noch Platz und ich hoffe, dass noch einige dazu stoßen werden.

Maria Eijffert-Jochem



SALON
Phil HAAR monie

Mireille Hausmann
Rathausplatz 6 · 73432 Aalen-Unterkochen · Telefon 07361/88220

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr durchgehend · Sa. 8.00 – 13.00 Uhr

Koronarsport



Die Teilnehmer der Herzsportgruppe kommen mit einer ärztlichen Verordnung zum Reha Sport in unseren TVU. Insgesamt nehmen ca. 20 Personen teil, die sich immer montags von 18.30Uhr bis 19.45Uhr in der Festhalle treffen. Zeitgleich ist in jeder Sportstunde ein Arzt anwesend für Fragen der Teilnehmenden und als Verantwortlicher falls es zu einem medizinischen Notfall kommen sollte. An dieser Stelle „herzlichen Dank“ an das gesamte Ärzteteam. Sport allgemein setzt Selbstheilungsprozesse in Gang, steigert die Reaktionsfähigkeit der körpereigenen Zellen und verbessert auch den Sauerstofftransport im Körper. Davon profitiert der gesamte Organismus.

Deswegen werden die Teilnehmer immer wieder dazu angehalten auch in ihren Alltag sportliche Aktivität zu bringen um einer Neuerkrankung bzw. einer Verschlechterung der gesundheitlichen Situation vorzubeugen.

Sich mit Gleichgesinnten zu treffen hat auch einen nicht zu unterschätzenden sozialen Aspekt. Nach 2-jähriger Pause wegen Corona konnten wir in diesem Jahr auch wieder ein außersportliches Treffen in einer Pizzeria abhalten, das sehr gesellig verlief. Ein Jahresabschlussessen im Dezember, evtl. auch erst im Januar ist ebenfalls vorgesehen, alle freuen sich schon darauf.

Motivierend für alle ist das sehr abwechslungsreiche Training, oft mit Einsatz von diversen Kleingeräten zur Mobilisation und zur allgemeinen Kräftigung.

Das neue Sportjahr 2023 wollen wir wieder mit viel Elan und auch Spaß am Sport starten.

Gabriele Kieninger

Lungensport

Diese Gruppe wurde im Februar 2022 neu ins Leben gerufen.

Vorangegangen sind eine Idee, ein Flyer und Mund-zu-Mund-Propaganda.

Anfänglich nur 2, werden jetzt 8 regelmäßige Teilnehmer begrüßt.

Neben Atemübungen, Mobilisation, Gleichgewichtsübungen und Krafttraining kommt auch der Humor nicht zu kurz.

Zum Jahresabschluss trafen wir uns im November in Unterkochen im „Yamas“ zum Essen, Trinken und Erzählen.

In unserer Gruppe ist noch Platz und ich hoffe, dass noch mehr dazu stoßen werden.

Maria Eiffert-Jochem



LIMES-
THERMEN
AALEN

Staatlich anerkannte Heilquelle

Therme
Sauna
Wellness
Physikalische
Therapie

**Auszeit
vom Alltag.**

Limes-Thermen Aalen | Osterbacher Platz 3 | 73431 Aalen | Telefon 07361 9493-0 | www.limes-thermen.de



Stadtwerke Aalen
Bäder & Freizeit

Für Sie
am Werk.

Jahresrückblick 2022 – TV Unterkochen Abteilung Tischtennis –



Das Jahr 2022 war zu Beginn weiterhin durch die starken Einschränkungen der Corona Pandemie gekennzeichnet. Die Saison 2021/2022 wurde nach der Vorrunde abgebrochen und zu diesem Zeitpunkt gewertet.

Erfreulicherweise konnten wir im Jahr 2022 wieder die Bundesrangliste der Rollstuhlfahrer im Tischtennis als Veranstalter ausrichten. Mit vielen Sponsoren und Helfern konnte das Turnier in Zusammenarbeit mit dem TSV Hüttlingen erfolgreich durchgeführt werden.

Aufgrund des Abbruchs der Vorsaison waren alle Mannschaften wieder in den bisherigen Spielklassen spielberechtigt. Der TVU meldete für die aktuelle Saison, wie im Vorjahr, 3 aktive Herrenmannschaften. Sehr positiv ist die Entwicklung im Jugendbereich. Zur neuen Saison konnten erstmalig wieder 2 Jugendmannschaften in den Altersklassen U12 und U15 gemeldet werden. Hier zahlt sich der starke Einsatz durch Marc und Dietmar Schmid, sowie Jürgen Henkels im wöchentlichen Training aus. Die Anzahl der Mädchen und Jungen konnte in der Vergangenheit stetig gesteigert werden.



Ihre Online-Apotheke vor Ort



Für Gesundheit & Sport

www.AApo-shop.de



Marien
Apotheke

Rathausplatz 8 // 73432 Aalen-Unterkochen
www.marien-apotheke-aalen.de

Jungen 15 Bezirksklasse Gr. 2

Nachdem in der vorherigen Saison noch alle Spiele abgesagt werden mussten, war die Euphorie bei den Spielern umso größer nun endlich sich bei Punktspielen mit anderen Mannschaften messen zu können.

Tabelle (Vorrunde)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSG Hofherrweiler	6	6	0	0	59:1	+58	12:0
2	PSV Heidenheim	6	5	0	1	45:15	+30	10:2
3	SV Zang	6	4	0	2	32:28	+4	8:4
4	SV Waldhausen II	6	1	2	3	20:40	-20	4:8
5	SV Waldhausen	6	2	0	4	20:40	-20	4:8
6	SV Zang II	6	1	1	4	21:39	-18	3:9
7	TV Unterkochen	6	0	1	5	13:47	-34	1:11
8	TV Neuler (J 12)	zurückgezogen am 21.10.2021						

In der aktuellen Saison kämpfen die Jugendlichen wieder um jeden Punkt in derselben Klasse. Alle Spieler steigern sich durch großen Trainingsfleiß und dies wird sich auch bald in den Ergebnissen widerspiegeln.

Tabelle (gesamt)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	SV Zang	7	6	1	0	55:15	+40	13:1
2	TSG Hofherrweiler	6	5	0	1	41:19	+22	10:2
3	TSG Schnaitheim	6	3	1	2	33:27	+6	7:5
4	PSV Heidenheim	6	2	2	2	33:27	+6	6:6
5	SV Waldhausen	6	2	0	4	28:32	-4	4:8
6	SV Zang II	6	2	0	4	19:41	-22	4:8
7	TV Unterkochen	6	0	0	6	11:49	-38	0:12
8	VfL Gerstetten	zurückgezogen am 19.10.2022						

Jungen U12 Bezirksliga

Neu an den Start geht dieses Jahr unsere Mannschaft in der Altersklasse U12. Mit nur zwei Unentschieden ist die Mannschaft nach der Vorrunde auf einem starken 2. Tabellenplatz. Hier wird natürlich in der Rückrunde alles daran gesetzt, noch die Meisterschaft zu erringen.

Tabelle (gesamt)

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TSV Dewangen	5	4	1	0	32:18	+14	9:1
2	TV Unterkochen	5	3	2	0	33:17	+16	8:2
3	SV Waldhausen	5	3	1	1	33:17	+16	7:3
4	SV Waldhausen II	5	1	1	3	21:29	-8	3:7
5	TV Neuler	5	1	0	4	15:35	-20	2:8
6	VFB Ellenberg	5	0	1	4	16:34	-18	1:9

Als Unterstützung für die erfolgreiche Jugendarbeit wird auch weiterhin in Unterkochen ein Bezirksjugendtraining angeboten. Unter der Leitung von Theresa Preston, die im Besitz einer A-Trainer Lizenz ist, können hier alle Jugendlichen aus dem Tischtennisbezirk Ostalb teilnehmen. Insbesondere für unsere Jugendlichen in Unterkochen bietet dieses zusätzliche Training eine gute Chance, ihre Leistungen weiter zu verbessern.

Herren 1 (Landesklasse)

Nachdem die Saison 2021/2022 im November unterbrochen wurde, hat der Württembergische Tischtennisverband beschlossen, lediglich die Vorrunde zu Ende zu spielen. Somit konnte eine Wertung über Auf- und Abstieg vorgenommen werden. Vor der Unterbrechung noch auf dem 4. Tabellenplatz liegend, standen im neuen Jahr nun noch 2 verbleibende Spiele aus. Schlussendlich muss sich unsere 1. Mannschaft mit dem 3. Tabellenplatz begnügen. Lediglich 3 Einzelspiele fehlten am Ende um den zur Relegation berechtigten 2. Platz zu erreichen.

Tabelle (gesamt)

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
👍	1	SSV Ulm 1846 II	9	8	0	1	75:42	+33	16:2
	2	TSV Herrlingen	9	7	0	2	75:36	+39	14:4
	3	TV Unterkochen	9	7	0	2	73:37	+36	14:4
	4	TSV Holzheim	9	7	0	2	69:46	+23	14:4
	5	SC Lehr	9	5	0	4	59:49	+10	10:8
	6	TSV Weissenhorn	9	4	0	5	57:51	+6	8:10
	7	TSV Langenau	9	2	1	6	46:64	-18	5:13
👎	8	DJK Wasseralfingen	9	2	1	6	39:69	-30	5:13
👎	9	TSV Blaustein	9	2	0	7	38:73	-35	4:14
👎	10	TSV Hüttlingen	9	0	0	9	17:81	-64	0:18

Deutlich hervorzuheben sind hierbei die Einzelbilanzen unserer Nr. 1 Sascha Diehl mit 14:2 Spielen und Marian Ilie an Position Nr. 2 mit 9;3 Spielen.

Rang	Name	Einsätze	1	2	3	4	5	6	gesamt
1.1	Diehl, Sascha	9	6:2	8:0					14: 2
1.2	Ilie, Marian	7	3:3	6:0					9: 3
1.3	Single, Stefan	8	0:2	1:1	0:2	5:0			6: 5
1.4	Ebbers, Patrick	7			1:4	3:1			4: 5
1.5	Heidler, Thomas	7			0:3	0:1	0:1	3:0	3: 5
1.6	Sis, Lazgin	7			0:1	1:0	2:1	2:2	5: 4
2.1	Truöl, Gian	3					2:0	2:0	4: 0
2.2	Schmid, Marc	3			0:1	1:0	1:1		2: 2
2.5	Leitner, Timo	2					2:0		2: 0
3.4	Dietel, Patrick	1					0:1		0: 1

Zur neuen Saison wechselte mit Fabian Rieger ein neuer Spitzenspieler vom SV Plüderhausen zum TVU. Allerdings war von Beginn an klar, dass unsere 1. Mannschaft nur selten in „Bestbesetzung“ antreten kann. Mit einer Niederlage ist man nach der Vorrunde auf einem hervorragenden 2. Tabellenplatz und der TVU hat in der Rückrunde noch alle Möglichkeiten wieder als einzigste Mannschaft aus dem Ostalbkreis in die Landesliga aufzusteigen.

Tabelle (gesamt)

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
▲	1	FC Strass	9	9	0	0	81:28	+53	18:0
▲	2	TV Unterkochen	9	8	0	1	79:32	+47	16:2
	3	TSV Weissenhorn	9	6	0	3	67:42	+25	12:6
	4	SC Lehr	9	6	0	3	65:45	+20	12:6
	5	TSV Holzheim	9	5	0	4	60:58	+2	10:8
	6	SG Öpfingen	9	4	0	5	56:61	-5	8:10
	7	SV Lauchheim	9	3	0	6	43:66	-23	6:12
▼	8	DJK Wasseralfingen	9	3	0	6	43:68	-25	6:12
●	9	TSV Langenau	9	1	0	8	29:79	-50	2:16
●	10	TTC Setzingen	9	0	0	9	37:81	-44	0:18

Rang	Name	Einsätze	1	2	3	4	5	6	gesamt
1.1	Rieger, Fabian	3	2:1	2:1					4:2
1.2	Diehl, Sascha	9	8:1	5:3					13:4
1.3	Illie, Marian	9	3:3	2:3	2:0	2:1			9:7
1.4	Truöl, Gian	7			4:2	3:2			7:4
1.5	Single, Stefan	9			3:1	2:2	1:0	3:0	9:3
1.6	Heldler, Thomas	3			0:1		0:1	2:0	2:2
2.1	Ebbers, Patrick	6			1:0		3:0	3:0	7:0
2.2	Schmid, Marc	1						1:0	1:0
2.3	Sis, Lazgin	1					0:1	1:0	1:1
2.4	Porsch, Simon	4					4:0		4:0
2.5	Leitner, Timo	2					0:2	0:1	0:3

Herren 2 (Bezirksliga)

Unsere 2. Mannschaft lag bis zum Abbruch der Spielrunde auf einem gesicherten Mittelfeldplatz in der Bezirksliga. Mit 12 Mannschaften hat die Mannschaft auch das größte Programm abzuleisten. Zum Ende verbesserte man sich noch auf den 4. Tabellenplatz. Insgesamt 13 Spieler sind in der verkürzten Saison zum Einsatz gekommen. Trotz des sehr guten Gesamtergebnisses, ist mit den gemeldeten Spielern ein noch besseres Ergebnis möglich gewesen.

Tischtennis

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
🟢	1	SV Lauchheim	11	10	0	1	95:41	+54	20:2
	2	DJK Ellwangen	11	9	1	1	93:55	+38	19:3
	3	TSG Hofherrweiler	11	7	2	2	91:51	+40	16:6
	4	TV Unterkochen II	11	6	2	3	84:70	+14	14:8
	5	TSG Giengen	11	6	1	4	76:71	+5	13:9
	6	SV Waldhausen	11	6	0	5	78:60	+18	12:10
	7	SC Hermaringen	11	4	1	6	69:74	-5	9:13
	8	TTC Neunstadt	11	4	0	7	64:80	-16	8:14
	9	SV Zang	11	3	1	7	56:77	-21	7:15
🔴	10	VfL Gerstetten	11	3	1	7	56:84	-28	7:15
🔴	11	TSG Abtsgmünd	11	3	0	8	47:81	-34	6:16
🔴	12	TTC Victoria Härtsfeld 08	11	0	1	10	33:98	-65	1:21

2.1	Truöl, Gian	10	4:6	9:1					13: 7
2.2	Schmid, Marc	10	2:8	8:2					10: 10
2.3	Kratky, Jürgen	7			5:1	4:3			9: 4
2.4	Buchstab, Rainer	1			1:0	1:0			2: 0
2.5	Leitner, Timo	9			6:3	6:2			12: 5
2.6	MaueI, Manfred	0							0: 0
3.1	Knobloch, Uwe	2			1:0		1:0	1:0	3: 0
3.3	Abele, Frank	4			0:1	0:1	1:0	2:1	3: 3
3.4	Dietel, Patrick	10			0:1	1:0	4:3	5:2	10: 6
3.5	Mayr, Eric	2					1:1	1:0	2: 1
3.7	Mager, Gunter	1					0:1	0:1	0: 2
3.8	Kraut, Oliver	1					0:1	0:1	0: 2
3.10	Seitz, Fabian	1					0:1	0:1	0: 2
3.14	Karl, Andreas	2					0:2	0:1	0: 3

Auch zur aktuellen Saison 2022/2023 startet unsere 2. Mannschaft in der Bezirksliga Ostalb. Leider konnte die Mannschaft häufig nicht in der vermeintlich besten Aufstellung antreten. Dennoch steht man nach der Vorrunde auf einem starken 4. Tabellenplatz.

Tabelle (gesamt)

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
⬆	1	DJK Eilwangen	10	8	1	1	85:47	+38	17:3
⬆	2	TSG Hofherrnweiler	10	7	1	2	79:46	+33	15:5
	3	TSG Giengen	10	7	0	3	76:48	+28	14:6
	4	TV Unterkochen II	10	6	0	4	69:56	+13	12:8
	5	SC Unterschneidheim	10	6	0	4	70:59	+11	12:8
	6	SV Waldhausen	10	5	1	4	74:60	+14	11:9
	7	TTC Neunstadt	10	4	1	5	76:76	+0	9:11
⬇	8	SV Zang	10	3	2	5	62:77	-15	8:12
⬇	9	TTC Burgberg	10	1	3	6	39:83	-44	5:15
⬇	10	SC Hermaringen	10	1	2	7	50:84	-34	4:16
⬇	11	TSV Hüttlingen	10	1	1	8	43:87	-44	3:17

2.1	Ebbers, Patrick	6	1:4	4:2					5:6
2.2	Schmid, Marc	9	3:6	5:3					8:9
2.3	Sis, Lazgin	6	2:0	1:1	1:1	4:0			8:2
2.4	Porsch, Simon	2			2:0	2:0			4:0
2.5	Leitner, Timo	7	0:1	0:1	5:1	3:1			8:4
2.6	Kratky, Jürgen	6			2:1	2:1		2:1	6:3
3.3	Dietel, Patrick	8			1:1	2:0	5:1	2:1	10:3
3.5	Knobloch, Uwe	1						0:1	0:1
3.6	Mayr, Eric	3					2:1		2:1
3.9	Kraut, Oliver	1					0:1	0:1	0:2
3.12	Kniel, Dieter	2			0:1	0:1	0:1		0:3
3.15	Karl, Andreas	1					0:1	0:1	0:2
3.16	Martsch, Günther	1					0:1		0:1
3.18	Schmid, Dietmar	1					0:1		0:1

3. Mannschaft Kreisliga B Gr. 2

Unsere 3. Mannschaft startete wieder in der Kreisliga B. Bis zur Unterbrechung der Runde lag die Mannschaft auf einem guten Mittelfeldplatz. Dieser Platz wurde auch nach den noch 2 ausstehenden Partien erfolgreich gehalten.

Tabelle (gesamt)

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
🟢	1	PSV Heidenheim	8	8	0	0	72:25	+47	16:0
🟢	2	TTC Victoria Härtsfeld 08 III	8	6	0	2	67:33	+34	12:4
	3	TTC Burgberg II	8	5	0	3	63:36	+27	10:6
	4	TSG Schnaitheim	8	4	1	3	51:56	-5	9:7
	5	TV Unterkochen III	8	4	0	4	56:52	+4	8:8
	6	SV Bolheim	8	2	2	4	40:53	-13	6:10
	7	TTC Königsbronn	8	2	1	5	43:64	-21	5:11
	8	SV Waldhausen IV	8	2	0	6	39:66	-27	4:12
🔴	9	TSG Hofherrnweiler IV	8	1	0	7	24:70	-46	2:14

Rang	Name	Einsätze	1	2	3	4	5	6	gesamt
3.4	Dietel, Patrick	2	2:0	2:0					4:0
3.7	Mager, Gunter	3	1:2	2:0					3:2
3.10	Seitz, Fabian	2	0:2	0:2					0:4
3.13	Schaupp, Michael	5	2:2	2:2	0:1	0:1			4:6
3.14	Karl, Andreas	8	0:1	1:0	3:1	3:3		1:0	8:5
3.15	Martsch, Günther	8	1:3	1:3	2:2	1:2			5:10
3.17	Schmid, Dietmar	8			1:2	3:0	1:2	2:1	7:5
3.19	Balle, Bernd	6			0:1		3:1	5:0	8:2
3.22	Voitl, Wolfgang	1					1:0		1:0
3.23	Henkel, Jürgen	3					1:1	1:1	2:2
3.26	Becher, Jan-Hendrik	2					1:1	1:0	2:1

In der aktuellen Saison ist die Mannschaft wieder in derselben Klasse aktiv. Bisher liegt man etwas hinter den eigenen Erwartungen auf dem 6 Tabellenplatz. In der Rückrunde ist dann das gemeinsame Ziel, noch ein besseren Platz zu erreichen.

Tabelle (gesamt)

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
▲	1	PSV Heidenheim	7	7	0	0	63:17	+46	14:0
●	2	TSG Schnaitheim	7	5	0	2	50:35	+15	10:4
▲	3	TTC Burgberg II	7	4	1	2	53:32	+21	9:5
	4	SV Neresheim II	7	3	2	2	51:39	+12	8:6
	5	TTC Königsbronn	7	4	0	3	43:43	+0	8:6
	6	TV Unterkochen III	7	1	2	4	29:54	-25	4:10
	7	SV Waldhausen IV	7	1	0	6	23:58	-35	2:12
	8	SV Bolheim	7	0	1	6	28:62	-34	1:13

Rang	Name	Einsätze	1	2	3	4	5	6	gesamt
3.11	Seitz, Fabian	3	1:2	0:3					1:5
3.15	Karl, Andreas	6	0:5	2:3					2:8
3.16	Martsch, Günther	5	1:1	1:0	1:1	1:2			4:4
3.17	Findl, Florian	3	1:0	1:0	1:0	1:1			4:1
3.18	Schmid, Dietmar	6			1:3	0:2	1:0	1:0	3:5
3.21	Balle, Bernd	5			1:1	1:0		2:1	4:2
3.24	Henkel, Jürgen	6					1:4	0:3	1:7
3.26	Becher, Jan-Hendrik	1					0:1	1:0	1:1
3.29	Dr. Wolff, Thorben	1					0:1		0:1

Pokal

Nachdem die Pokalwettbewerbe in den Vorjahren leider nicht ausgespielt werden konnten, war man froh, dass hier alle Mannschaften wieder voll angreifen konnten. Unsere 1. und 2. Mannschaft qualifizierte sich im Bezirkspokal für das an einem Tag ausgespielte Finalturnier. Hier werden Halbfinale und die Finals Spiele ausgespielt. Mit dem 1. und 3. Platz konnte der TVU seine herausragende Stellung im Bezirk Ostalb unterstreichen.



*Erfolgreich gespielt haben von rechts: Larsin Sis, Patrick Ebbers, Timo Leitner, Stefan Single, Marc Schmid.
Es fehlen: Sascha Diehl, Patrick Dietl, Gian Trüöl.*

*Herzlichen
Glückwunsch*



Schlusswort

Die Abteilungsleitung möchte sich bei allen Spielern, Mannschaftsführern und Vereinsfunktionäre, sowie bei Euren Familien herzlichst für Euer Engagement für unsere TT-Abteilung bedanken. Wir hoffen auch 2023 wieder auf Euch alle zählen zu können. Ein großes Ziel besteht darin, die erfolgreiche und gute Entwicklung der Jugendarbeit fortzuführen.

Bedanken möchten wir uns auch für die Unterstützung und sehr gute Zusammenarbeit mit dem Hauptverein und den anderen Abteilungen. Mit Gilbert Übensee und Rainer Wiesenfarth liegt die Führung des TV Unterkochen in sehr guten Händen. Die Kommunikation mit der Stadt Aalen und Herrn Peitl funktioniert hervorragend.

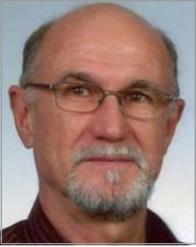
In Zusammenarbeit mit dem TSV Hüttlingen konnte der TVU wieder die Bundesrangliste im Rollstuhltischtennis ausrichten. Mit großer Begeisterung sind die Spieler wieder aus ganz Deutschland angereist. Nach so vielen Jahren hat der TVU hier einen über den Kreis hinaus weit bekannten hervorragenden Ruf aufgebaut. Mit der Unterstützung von zahlreichen regionalen Sponsoren und Helfern wurde wieder eines der größten Turniere im Rollstuhltischtennis in Deutschland erfolgreich organisiert. Wir hoffen auch in Zukunft, dass für die Abteilung äußerst wichtige Turnier ausrichten zu dürfen.

Wir freuen uns aber auch weiterhin über jede Unterstützung und jeder Zuschauer ist herzlichst Willkommen!

The logo features a stylized blue silhouette of a person in a wheelchair riding a bicycle. To the right of the silhouette, the word "RADSPORT" is written in red, uppercase letters. Below this, the word "GAISER" is written in large, bold, red, uppercase letters. Underneath "GAISER", the text "AALENER RADHAUS" is written in white, uppercase letters. A blue horizontal bar contains the text "Inh. Fabian Benesch" in white. At the bottom, there are two rows of contact information: the first row shows a red telephone icon, the text "Tel.: 07361/61580", the number "0160/92378000", and a green WhatsApp icon; the second row shows the address "Obere Bahnstr.74 73431 Aalen" and the email "radsport-gaiser@t-online.de".

RADSPORT
GAISER
AALENER RADHAUS
Inh. Fabian Benesch
Tel.: 07361/61580 0160/92378000
Obere Bahnstr.74 73431 Aalen radsport-gaiser@t-online.de

Walking / Nordic-Walking



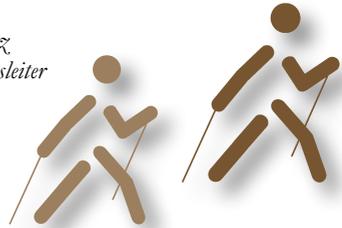
Walking / Nordic-Walking

Nachdem die Corona-Infektionen zurückgegangen sind und die zeitweisen Einschränkungen gelockert und letztendlich aufgehoben wurden, konnten wir 2022 uneingeschränkt unseren Nordic-Walkingbetrieb wieder aufnehmen. Die Teilnehmerzahl bei den Lauftreffs am Mittwoch und Donnerstag war durchgehend konstant. Wir sind eine stabile Gruppe von zurzeit 25 Personen.

Die geplante Nordic-Wanderung von Oberkochen nach Tauchenweiler musste leider witterungsbedingt kurzfristig abgesagt werden. Diese wird 2023 nachgeholt werden.

Der Abschluss 2022 fand im Gasthaus „Yamas“ am 07.12. bei gutem Essen und in geselliger Runde statt.

Josef Stütz
Abteilungsleiter



VOM FASS - TAGE VOLLER GENUSS



Sehen
PROBIEREN
GENIESSEN

VOM FASS Aalen

Robert Brenner

Mittelbachstraße 19a, 73430 Aalen

Tel. 07361/680122



Starz Kubik Terrassendach

Idylle trifft auf moderne Architektur

Starz Metallbau GmbH & Co. KG | Kreidestraße 4 | 73432 Aalen-Ebnat
Telefon: 07367/9220-16 | www.starz-metallbau.de



Wolfgang Ulrich
Waldhäuser Str. 7
73432 Aalen-Unterkochen
Tel.: 0 73 61 / 88 08 19
Fax: 0 73 61 / 88 08 19

Spar Getränkemarkt

 **Hermes** **PAKET SHOP**
Weil's gut ankommt.

**OSTALB
MAIL**





73432 AA-Unterkochen
Ebnater Straße 4
☎ 07361/88 631
☎ 0171 7262153

Gerne beraten wir Sie
persönlich, nach
telefonischer Absprache.



**HERZLICHEN DANK
an alle
inserierenden Firmen.**

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



Corona und doch ein Ende?



Wie jedes Jahr sitzt man zwischen den Weihnachtsfeiertagen und dem Jahreswechsel zuhause an seinem Rechner und denkt über das abgelaufene Vereinsjahr nach.

Zu Beginn des Jahres spielte die Pandemie noch eine sehr große Rolle im Übungsbetrieb. Die Regelungen haben dazu geführt, dass der Übungsbetrieb zu Beginn des Jahres eine deutliche Reduzierung der Trainingsteilnehmer/innen zur Folge hatte. Trotz der Begleitumstände wäre die Stimmung innerhalb der Badmintonabteilung sehr gut und es wurde viel gelacht.

Mit den Lockerungen der Corona Maßnahmen im Frühjahr war auch wieder eine deutliche Zunahme der Trainingsbesucher zu verzeichnen. Bis zu den Sommerferien hatten wir dann wieder bis zu 20 Personen im Trainingsbetrieb. Nach den Sommerferien waren dann regelmäßig zwischen 10 und 14 Personen im Übungsbetrieb.

Mein Eindruck war und ist, dass sich die Besucher/innen auf die Trainingsabende stets freuen, um dort Ihrem Hobby mit Gleichgesinnten nachzugehen.

Unsere Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 19.30 Uhr in der Sporthalle Unterkochen. Wir sind bunt gemischt, auch gibt es unterschiedliche Spielstärken. Genau das macht unsere Gruppe aus. In der Regel finden sich die „gleichstarken“ Spielpartner zusammen. Sollte dies einmal nicht der Fall sein, so haben wir auch kein Problem das ein oder andere Spiel mit Personen zu spielen, welche nicht ganz die eigene Spielstärke haben. Bei uns spielt jeder mit jedem oder jeder. Der Spaß am Badminton steht dabei im Vordergrund. Auch der gemeinsame Austausch zu Themen, welche nichts mit Badminton zu tun haben, wird sehr geschätzt.

Leider ist es uns im Jahr 2022 nicht gelungen unsere traditionellen Veranstaltungen wie grillen am Naturfreundehaus Brand oder auch unseren gemeinsamen Jahresabschluss kurz vor den Weihnachtsfeiertagen durchzuführen. Für 2023 wollen wir daran arbeiten, dass wir diese geselligen Veranstaltungen wieder aufleben lassen.

Klaus Dollfuss



10-jähriges Abteilungsjubiläum und Ukraine-Hilfe aber leider kein Turnier

Am ersten Dienstag nach den schulischen Winterferien konnten wir, unter den Vorgaben der Corona-Verordnungen, unsere Trainingseinheiten in der Sporthalle starten.

Unter der Leitung unserer Trainerin T. Hasselbach wurden zu Trainingsbeginn verschiedene Volleyballstandards besprochen, trainiert und im Anschluss an die technischen Einheiten gemeinsam Volleyball gespielt.

Coronabedingt fanden im Frühjahr leider keine Hobby-Volleyball-Turniere statt, an denen wir uns mit anderen Volleyball-Teams messen konnten.

Durch den schrecklichen Angriffskrieg von Russland gegen die Ukraine, haben wir uns als Volleyball-Abteilung dazu entschlossen, die Firmen Brucker und Geiger zu unterstützen. Diese organisierten Fahrten mit Sachspenden in die Kriegsregionen der Ukraine. Am 9. März konnten wir die gesammelten Spenden der Abteilung, insgesamt fünf große Pappkarton mit Konserven, Lebensmitteln und Hygieneprodukten sowie zwei weiteren Päckchen Baby-Windeln, übergeben.

Vielen Dank an alle, die sich bei dieser Hilfsaktion beteiligt haben. Ein großer Dank an die Firmen Brucker und Geiger für die Hilfsorganisation. Einen herzlichen Dank auch an die Fahrer, die die Spenden in das Kriegsgebiet persönlich transportiert haben.

Unseren letzten Trainingsdienstag vor den Sommerferien, den 26.7., nutzten wir und hielten unser Volleyball-Abteilungs-Sommerfest ab. Auf der Sonnterrasse der Familie Thalheimer konnten wir, umrahmt von Musik und Sonnenuntergang, grillen, sowie das reichliche Salat- und Nachtischbuffet genießen. Vielen Dank den Spendern für das reichhaltige Buffet!

In der letzten Sommerferienwoche hieß es dann wieder, Planung für das anstehende Hobby-Mixed-Volleyballturnier in Unterkochen. Mit einer ersten „Save the Date“-Mail informierten wir weit über dreißig VB-Hobymixed-Teams / -Vereine über das anstehende Turnier am Sonntag, den 23. Oktober in der Sporthalle in Unterkochen.

Die beiden zurückliegenden Corona-Jahre, sowie die steigenden Corona-Fallzahlen nach den Sommerferien, verhiessen leider nichts Gutes! Aufgrund von nur sechs Anmeldungen, blieb uns nichts anderes übrig, als dass wir unser Turnier absagen mussten. Doch trösteten uns die Absagen, dass es nicht an unserer Organisation, sondern den Umständen der aktuellen Lage geschuldet sei. Wir haben uns bei den Teams selbstverständlich für Ihre Nachrichten bedankt und werden 2023 einen weiteren Versuch unternehmen, dass in Unterkochen wieder ein überregional bekanntes Volleyball-Hobymixed-Turnier stattfinden kann.



Am Sonntag, den 30.10. konnten wir dem Hauptverein bei den Aufbauarbeiten zur Halloween-Party in der Unterkochener Festhalle helfen. Hierbei konnten wir die Bar aufbauen und die Festhalle schaurig und gruselig aus schmücken, so dass die Band Skäxx den Gästen ordentlich einheizen und sich die Halloween-Gäste wohlfühlen und austoben konnten.

Um unser 10-jähriges Jubiläum zu begehen, lud die Volleyball-Abteilung alle aktiven Mitspieler und Mitspielerinnen am 20.12. zum Jahresabschluss ein. Im Hobbyraum der Familie Thalheimer gab es panierte Schnitzel und wieder ein reichhaltiges Salat- und Nachtschbuffet.

Herzlichen Dank an die Spender und natürlich an Anita und Johnny für die Bereitstellung der Räumlichkeiten.

Ausblickend auf das Jahr 2023 freuen wir uns, wenn wir wieder neue volleyballbegeisterte Mitspieler oder Mitspielerinnen bei uns begrüßen dürfen. Wir freuen uns auf Dich/Sie.

**Wir trainieren immer dienstags
von 20.30 – 22.00 Uhr unter Anleitung
unserer Trainerin T. Hasselbach in der
Sporthalle in Unterkochen.**

*Heiko Schmidt
Abteilungsleiter Volleyball*

**VIELEN
DANK**



Abteilung Jedermann 2022



*Dieter Grahn
Abteilungsleiter
Jedermann*

Im Jahre 2022 haben wir uns, wenn es die Corona-Pandemie-Maßnahmen zugelassen haben, regelmäßig zu unserem Freitagsport getroffen. Arbeitseinsätze für unseren Verein waren nicht zu verzeichnen.

Vom 23. bis 27. Mai 2022 ging unsere Ausfahrt mit unseren Partnern wieder nach Krumbach in den Bregenzerwald. Unsere gemeinsamen Tage nutzten wir zu Ausflügen,

Wanderungen und Besuchen, wie zur Käseprobe nach Bösenscheidegg, in das INATURA-Museum nach Dornbirn und der Bregenzer Ache entlang und von Hittisau zur Jause Station Neuschwand. Eine kleine Wanderung in Sulzberg und der Besuch des Fessler Hofes bei grandioser Aussicht auf den Bodensee haben wir zum Ausklang auch sehr genossen. Wie immer haben wir die gemeinsamen Tage in Harmonie und fröhlich verbracht.

Im Jägerheim waren wir wieder bestens aufgehoben und hatten bei Brett-Würfel- und Boule spielen viel Freude.



Ferienzeit August 2022

Wir haben uns in der Ferienzeit 2022 wieder mehrmals zum Boule-Spiel auf der Anlage des Pétanque-Clubs Unterkochen getroffen. Inzwischen ist das Boulen eine schöne Ergänzung zu unserem Freitagssport, gerne auch mal mit Partnerinnen. Wir danken dem Pétanque-Club, dort Gast sein zu dürfen.

15. Oktober 2022

Die Herbstwanderung am 15. Oktober 2022 entlang des Grüß-Gott-Weges bis zum Tunnel führte uns zum Ausklang ins Naturfreundehaus.

Am 18. November 2022 haben wir den Besen Mathildenhof besucht.

Mit dem Zug gut erreichbar bis Winnenden war der Besenbesuch ein kleiner Ersatz für die ausgefallene Skiausfahrt im Januar.

Wir sind für das Jahr 2023 (Mai) wieder mit 8 Paaren beim Jägerheim (zum 25sten mal) angemeldet.

Auch unser Sport am Freitag mit den effektiven, kräftigenden Übungen von Georg wird gerne angenommen. Das anschließende Prellballspiel ist der krönende Abschluss des Sportabends. Für unsere Gruppe ist es so wichtig in Bewegung zu bleiben, damit wir gemeinsam noch viel erleben können.

*Dietrich Grahn
Abteilung Jedermann*





Nach einem sehr erfolgreichen Jahr 2021 mit zwei Teilnahmen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften waren die Ziele für das Jahr 2022 klar gesetzt. Die Grundlage für eine erfolgreiche

Saison bildete das traditionelle Ostertrainingslager in Cervia. Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen brachten zwei tägliche Trainingseinheiten die Gruppe an ihre Leistungsgrenzen. Trotz der körperlichen Erschöpfung ließ

sich die Gruppe nicht von ihrem gemeinsamen Abendprogramm aus Spielen und Gesellschaft abhalten. Nach der Heimreise mit einer starken Form im Gepäck stand bereits der erste Formcheck der Saison an.

Im Stadion des LAC Essingen zeigten die Athleten, dass das Trainingslager sehr erfolgreich verlief. Marc Hegele und Heidi Bullinger erfüllten zum Einstieg in die Saison bereits fast die Normen für die Deutschen Jugendmeisterschaften, wobei Heidi Bullinger sich den Stadionrekord über die 3000 Meter sichern konnte. Bereits kurze Zeit später stand für Heidi Bullinger der erste Höhepunkt der Saison an. Bei den Baden-Württembergischen Jugendmeisterschaften konnte sie sich souverän den Meistertitel über 2000 Meter Hindernis sichern und unterbot die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften deutlich.

Was im Laufe der Saison folgte waren eine Bronzemedaille bei den Süddeutschen Jugendmeisterschaften über 2000 Meter Hindernis für Marc Hegele. Zudem konnten sowohl Marc Hegele und Heidi Bullinger ihre Zeiten stets verbessern. Marc Hegele verpasste dabei die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften um einen Wimpernschlag. Das Highlight der Saison fand im Juli in Ulm statt. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften konnte sich Heidi Bullinger auch mit einem Sturz am letzten Wassergraben den fünften Platz sichern.

Nach einer wohlverdienten Sommerpause ging es für die Trainingsgruppe zum Beginn des Grundlagentrainings in das Kurztrainingslager in Natz, bei dem viele Kilometer und Höhenmeter absolviert wurden.



Mit dem Ende der schulischen Laufbahn, einem geplanten Auslandsstudium in den USA von Marc Hegele und weiteren Auslandsaufenthalten, steht der Fokus für das Jahr 2023 auf dem Aufbau des Nachwuchsbereichs.

Der Nachwuchsbereich konnte seinen starken Wachstum aus dem Vorjahr fortsetzen und fordern unsere Trainer jeden Freitag. Auch im Jahr 2023 wird der Kochercup am 01. Mai in gewohnter Form stattfinden.

Die Abteilung Leichtathletik bedankt sich herzlich bei allen Athleten, Trainern, Eltern, Helfern und Unterstützern. Ohne ein Zusammenspiel aller kann ein erfolgreicher Übungsbetrieb nicht stattfinden.



Übungszeiten Leichtathletik

Abteilungsleitung TVU

Abteilungsleiter: **Helmut Staudenecker (TVU), 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	09.30 – 10.30 Uhr	Parkplatz Gasthof Lamm, Ebnat

Lauftreff 73432

Zielsetzung: **Primäres Ziel ist es, eine Motivation zum Laufen zu bieten.**
Zielgruppe sind in erster Linie Gelegenheitsläufer, aber auch ambitionierte Hobby-Läufer.

Zeit: Sonntag 08.30 – 09.30 Uhr Parkplatz Gasthof Lamm, Ebnat

Kontakt per E-Mail: lauftreff@tv-unterkochen.de



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.



Übungszeiten Abteilungen	16/17
Übungszeiten Leichtathletik	60
Ausblick 2023	8
Akrobatik / Geräteturnen	31
Badminton	53
Dance Crew	27
Ehrungen	14
Einladung Jugendvollversammlung	3
Einladung Mitgliederversammlung	5
Frauen = Mobil	34
Gesamtvorstand	13
Jedermann	56
Jugendleitung	18
KIDS DANCE ATTACK	22
Koronarsport	37
Kursangebote	33
Leichtathletik	58
Lungensport (neu)	37
Minimäuse	23
Pilates	35
Rechenschaftsbericht Vorstand	6
Sport für Ältere	34
Sport nach Krebs	36
Tanzmäuse	25
Tischtennis	39
TVU Showstars	30
Veranstaltungstermine	12
Verstorbene	9
Volleyball	54
Vorschulturnen	29
Walking / Nordic-Walking	50
Wir suchen Dich	11
Zwergenturnen	20

HERZSTÜCK KÜCHE.

WIR ZEIGEN IHNEN DEN WEG.



Küchenstudio Schmid im Proviantamt Aalen
Ulmer Straße. 70, 73431 Aalen
www.schmid-kuechen-aalen.de

Termine nach Vereinbarung
Telefon 07361 / 3600 844

KÜCHENSTUDIO
SCHMID

Genau unsere *Küche!*

