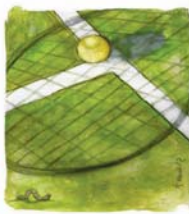


TSV BETZINGEN

Turn- und Sportverein Betzingen e.V. 1889



Vereinsmitteilungen



Badminton
BMX
Freizeitsport
Fußball
Handball
Leichtathletik
Radsport
Schwimmen
Tennis
Tischtennis
Turnen
Volleyball



www.ksk-reutlingen.de

Mehr erreichen ist einfach.

Wenn man auf einen Partner zählen kann, der Vereine aus dem
Landkreis Reutlingen seit vielen Jahren fördert.

LB≡BW

LBS

SV

 Kreissparkasse
Reutlingen

Vereins- Mitteilungen

TURN- und SPORTVEREIN BETZINGEN e.V. 1889

**Badminton
BMX
Freizeitsport
Fußball
Handball
Leichtathletik
Radsport
Schwimmen
Tennis
Tischtennis
Turnen
Volleyball**

Herausgeber u. Verlag: Turn- und Sportverein Betzingen e.V. 1889, Haldenäckerweg 4, 72770 Reutlingen

Vorstand: Günter Forster, Brentanostr. 13, 72770 Reutlingen,
Tel.: 57 93 88, guenter.forster@t-online.de
Gabi Maier, Lutherstr. 14, 72770 Reutlingen,
Tel.: 5 11 67 gabi.tsvbetzingen@gmail.com

Geschäftsstelle: Stefanie Eyth-Armbruster, Haldenäckerweg 4, 72770 Reutlingen
(Betzingen), Tel. 0 71 21 / 57 97 80, Fax 0 71 21 / 57 97 90
Öffnungszeiten: montags von 15.30-19.00 Uhr, donnerstags von 9.00-12.00 Uhr

Internet-Adresse: www.tsv-betzingen.de

E-Mail: gs@tsv-betzingen.de

Bankverbindungen: Vereinigte Volksbanken eG BIC: GENODES1BBV
IBAN: DE80 6039 0000 0544 0001 70
IBAN: DE73 6039 0000 0544 0000 05
Für Spenden bitte nur IBAN: DE92 6039 0000 0767 5020 19 verwenden

Satz und Druck: Druckerei Schenk, Ernst-Abbe-Straße 25, 72770 Reutlingen, Tel. 267289-0,
Fax 267289-22, E-Mail: info@druckerei-schenk.de, www.druckerei-schenk.de

Auflage: 1900 Stück

Bezugsgeld ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Eigenes Clubhaus mit Kegelbahnen bei den Sportanlagen Haldenäckerweg/Auchtertstraße; Telefon 5 45 68

**Spenden erreichten uns
von:**

Hamburger Volksbank Stiftung

Meinolf Scheibner

⇒ *ein herzliches Dankeschön*

**REDAKTIONS-
SCHLUSS**

für das nächste Heft
ist am

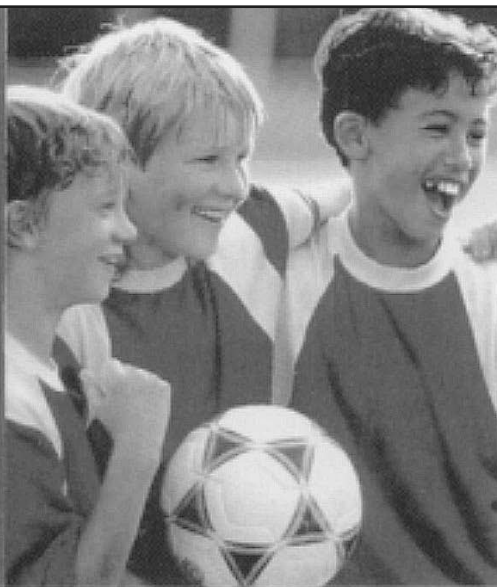
**Montag,
12. Juli 2021**

an
**Geschäftsstelle TSV Betzingen
Haldenäckerweg 4
72770 Reutlingen**



**Wer holt
die Kinder
von der
Straße?**

Sportvereine
für alle die Traben



VORSTAND

Vorsitzender - Referat Organisation
Günter Forster, Brentanostr. 13
72770 Reutlingen, Tel.: 57 93 88
guenter.forster@t-online.de

Vorsitzende - Referat Sport
Gabi Maier, Lutherstr. 14
72770 Reutlingen, Tel.: 5 11 67
gabi.tsvbetzingen@gmail.com

Liebe Mitglieder des TSV,

die vergangenen Wochen und Monate waren von Geduld geprägt. Ein sehr langer Lockdown hindert uns, unseren sportlichen Tätigkeiten nachzugehen.

Aktuell gilt noch die Bundesnotbremse, dies bedeutet, dass Gruppen mit fünf Kindern unter 14 Jahren und allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts kontaktlosen Sport betreiben können.

Die dritte Welle wird flacher, die Inzidenzwerte sinken, das lässt uns hoffen, dass Sport auch für Erwachsene in Gruppen bald wieder möglich sein wird. Sollte der Inzidenzwert an fünf aneinander folgenden Tagen unter 100 liegen, ist ein Betrieb auf Sportanlagen und Sportstätten für den kontaktarmen Freizeit- und Amateursport im Freien in Gruppen von bis zu 20 Personen möglich.

Sollten die Werte noch weiter sinken, wird es weitere Öffnungen geben. Diese werden wir rechtzeitig kommunizieren. Die Öffnungen werden mit den notwendigen Hygienekonzepten begleitet. Neu hinzukommen wird, dass Sportler und Übungsleiter einen negativen Schnelltest, eine Impfung oder eine bestätigte Infektion vor dem Training und den Übungen nachzuweisen haben. Die genauen Maßnahmen werden aktuell noch bearbeitet.

Wir sagen Dankeschön für Euer Verständnis und bleibt gesund.

Euer Vorstand TSV Betzingen

Beitragseinzug 2021 per SEPA-Lastschriftmandat - Vorabankündigung
Abbuchungen werden jeweils zum 27. Februar, sowie für Neumitglieder am
01. Juli, bzw. am 01. November vorgenommen.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer (Gläubiger-ID) ist: DE 11ZZZ00000072715.

Die Mandatsreferenz wurde bereits bei den Abbuchungen in 2014, sowie bei Neumitgliedern mit dem Begrüßungsschreiben mitgeteilt. Diese Referenz ist bei den Lastschrifteinzügen angegeben.

Die IBAN des Vereins lautet: DE80 6039 0000 0544 0001 70

Die BIC des Vereins lautet: GENODES1BBV



Das etwas andere

Sportcamp 2021

findet statt, sofern Corona es gestattet!

Liebe Kinder,

das 16. Sportcamp des TSV Betzingen findet voraussichtlich in verkleinerter Form statt.

Da die Corona-Pandemie, und die damit einhergehenden ständig wechselnden neuen Verordnungen und Regelungen, immer noch alle im Griff hat, gestalten sich unsere Planungen für Euer Sportcamp etwas schwierig und wir können zum jetzigen Zeitpunkt noch keine Details nennen.

Sobald etwas mehr Planungssicherheit herrscht, werden wir die genauen Modalitäten auf unserer Homepage bekannt geben. Schaut ab der zweiten Juniwoche doch ab und zu auf www.tsv-betzingen.de, vielleicht können wir bis dahin schon Informationen einstellen.

Wir danken für Euer Verständnis – bleibt alle gesund!

Euer Sportcamp-Team

Reha-Sport

Nach wie vor darf Reha-Sport (medizinisch verordnet und von der Krankenkasse genehmigt) stattfinden.

Damit wir mit unserem zweiten Orthopädie-Reha-Kurs mittwochs beginnen können, suchen wir noch Teilnehmer.

Der Termin für den zweiten Kurs ist mittwochs, 16.15 Uhr – 17.05 Uhr (mind. 6 TN – max. 10 TN)

Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Telefon 07121-579780 – Mail gs@tsv-betzingen.de (Mo 15.30–19.00 Uhr und Do 09.00–12.00 Uhr).

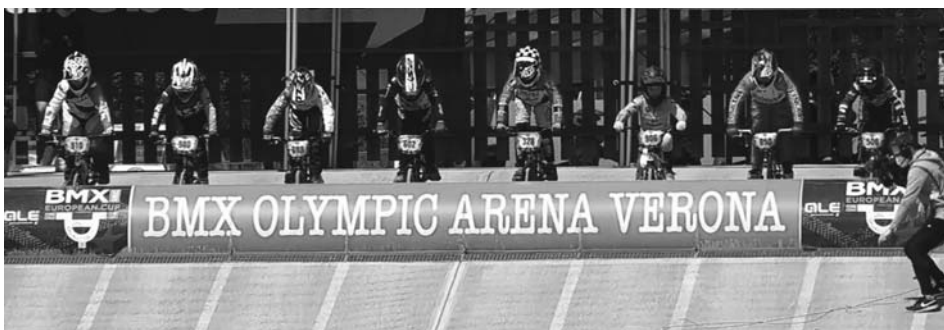
ACHTUNG – wegen Corona ist die Geschäftsstelle derzeit für Publikumsverkehr geschlossen. Kontakt nur telefonisch oder per Mail.

Eurolauf am 01./02.05.2021 in Verona

Unter strengsten Hygieneauflagen und mit groß angelegter Testung fanden am ersten Mai-Wochenende die Läufe 1 und 2 des Europa-Cups in Verona statt.

Mit von der Partie waren die beiden Betzinger Starter Christian Borchert (Boys 15/16) und Felix Rauch (Boys 9). Bei den Boys 15/16 gingen 63 Fahrer an den Start und die Konkurrenz war ausgesprochen hart. Trotz intensiven Trainings im Landeskader Baden-Württemberg und einer beachtlichen Leistung von Christian reichte es ihm in beiden Tagen nicht über die Vorläufe hinaus. Mehr Glück hatte Felix. Ihm gelang es sich über die Vorläufe hinaus an beiden Tagen für das Halbfinale zu qualifizieren und auch die Qualifikation für das Finale zu schaffen.

Im Finale am ersten Renntag erreichte Felix trotz gutem Start den 7. Platz. Am zweiten Renntag gelang es ihm, nach schlechtem Start auf der Strecke einige Plätze gut zu machen, und holte sich den 6. Rang.



Finale zweiter Renntag: Ganz rechts Felix Rauch

Wir trainieren wieder!

Normalerweise hätte unser reguläres Sommertraining Ende März begonnen. Aber wie auch im letzten Jahr, ist so gar nichts normal. Im April lag unsere Bahn brach und wurde nur zum individuellen freien Fahren genutzt. Auf Grund der Neuerungen im Infektionsschutzgesetz gilt für den Landkreis Reutlingen die Notbremse. Da gerade jüngere Kinder ein geführtes Trainingsangebot benötigen, um in ihrer Technik und Motivation besser zu werden, war es uns ein Anliegen, sobald als möglich wieder zu trainieren. Dies bedeutet, dass nur Kinder unter 14 Jahren in Gruppen von 5 Personen gemeinsam kontaktfreien Sport im Freien machen können. Trotz der überaus hohen Hürden für solche Übungseinheiten sind unsere Trainer bereit, das Angebot an alle jungen Fahrer zu richten. Wir sind der Auffassung, dass gerade in diesen Zeiten ein Bewegungsangebot für Kinder überaus wichtig ist und unser Sport, der im Allgemeinen kontaktfrei und an der frischen Luft stattfindet, sich bestens dafür eignet. Unter strengen Hygieneauflagen startete unser Training in Kleingruppen ab dem 04.05.2021. Wir konnten allen interessierten Kindern unter 14 Jahren ein Angebot machen. Wir hoffen, dass die Zahlen bald sinken und damit auch die Beschränkungen wegfallen, sodass wir unseren älteren Jugendlichen und unseren Erwachsenen wieder ein Trainingsangebot machen können!

FUSSBALL

Abteilungsleiter:
Karlheinz Schwend, Birkenstraße 33
72770 Reutlingen, Telefon 071 21 / 57 94 30
E-Mail: Karlheinz.Schwend@gmx.de

Bewegungsfreude mit Sportstation - Neustart nach Lockdown

Mit dem innovativen Trainingsmodul "Sportstation" geht's runter vom Sofa und weg vom Bildschirm mit Spaß und Freude ran an die sportlichen Herausforderungen. Die Jugendfußballer können in verschiedenen Aufgaben jeder auf seinem Level sportliche Erlebnisse haben. Schnelle Erfolge sind vorprogrammiert. Jeder kann sofort einsteigen und auf seiner Leistungsstufe neue und vielfältige sportliche Erlebnisse und Erfolge haben. Sie dribbeln, balancieren, springen oder laufen im Slalom. Es gibt Spiele, da geht es um Schnelligkeit, und es gibt Spiele, da geht es um das Zeitgefühl. Die Teilnehmer bekommen ein Armband mit einem Chip, gehen oder flitzen damit an der lasergesteuerten Start- und Zielstation vorbei. Die Sportstation kann beim Training, Veranstaltungen und den Schuloperationen vielfältig eingesetzt werden.

Die Sportstation etabliert sich immer mehr in Deutschland, dank dem Crowdfunding-Projekt der Volksbank Reutlingen "www.diebank.viele-schaffen-mehr.de" konnten wir als erster Verein der Region dieses Modul anschaffen und unmittelbar zum Wiedereinstieg nach dem Lockdown einsetzen. Mit Unterstützung der Volksbank von 1.800 €

und einer Spende von 500 € von "wekick-corona", einem Sozialprojekt initiiert von den Bundesliga-Profis Leon Goertzka und Joshua Kimmich sowie zahlreichen Spenden von Privatpersonen kam der für die Investition benötigte Betrag zusammen. Wir bedanken uns bei allen Spendern für die wertvolle Unterstützung.



RADSPORT/MTB

Abteilungsleiter:
Michael Raach
Telefon 0160 97994685
radsport@tsv-betzingen.de

Franz Schmid
Schwellerhaldestr. 11, 72770 Rtlg.
Telefon 58886
franz.schmid-rt@t-online.de

Wechsel in der Abteilungsleitung

Liebe Mitglieder der Radsportabteilung,

seit Anfang Mai habe ich kommissarisch die Abteilungsleitung übernommen und stehe nun, gemeinsam mit Michael Raach, unseren Mitgliedern für Fragen, Anmerkungen und Informationen rund um den Radsport zur Verfügung.

Sobald wir eine Abteilungsversammlung abhalten können, werden wir ordentliche Wahlen für die zu besetzenden Ämter durchführen. Ich hoffe, wir können das dann in Anwesenheit von recht vielen Mitgliedern der Abteilung vornehmen.

Bis dahin wünsche ich uns allen Gesundheit und Spaß bei der Ausübung unseres Sports.

Euer Franz Schmid



HARDYS
ROADBIKES & MOUNTAINBIKES

**GIB ALLES
UND WERDE
REICH
BELOHNT!**

WWW.HARDYS.TV * FACEBOOK@HARDYS.TV

SCHWIMMEN

Abteilungsleiter:
Frank Buscalferri, Hans-Böckler-Str. 6
72770 Reutlingen
E-Mail: kw.tsv@gmx.net

Wir warten noch etwas weiter, aber nicht mehr tatenlos.

Licht am Ende des Tunnels. Wenn es so weiter geht, dürfen wir zumindest von einem Trainingsbeginn noch vor den Sommerferien träumen. Nicht nur im Freibad Markwasen, sondern auch und vor allem im Hallenbad „daheim“ in Betzingen.



Bald ist die Reihe auch wieder an uns ...



Bei SCHALL kommt jeder zu höchstem Genuß...

Ausgesuchte Weine aus aller Welt in reichhaltiger Auswahl, Schaumweine aller Klassen, Spitzenbiere, Markenspirituosens und Brände aus der eigenen Brennerei, alkoholfreie Getränke... Und ein perfekter Service - von der Geschenksendung bis zur Lieferung. Wohl bekomm's!

Weinhaus SCHALL
Jettenburger Straße 2
72770 Reutlingen-Betzingen
Telefon 07121/95 07-0

... und an uns



Selbsttests überwacht“ schreibt uns der Vorstand der Schwimmabteilung. Aus unserer Riege der Trainerinnen und Trainer könn(t)en wir einige, nicht alle, denn eine Grundvoraussetzung ist die Volljährigkeit, in eine Einweisung zur Durchführung von PoC Antigen-Schnelltests schicken. In zwei theoretischen und in zwei praktischen Unterrichtseinheiten schult der DRK-Kreisverband Reutlingen entsprechendes Personal. Wir sind dabei.

Übrigens, auch andere haben gewartet. Derzeit läuft ja die Schwimm-Europameisterschaft in Ungarn. Wir haben Mai 2021, aber eigentlich wird in Budapest gerade die EM 2020 ausgetragen. Es ist ziemlich genau ein Jahr her, dass die LEN, die Ligue Européenne de Natation, der europäische Dachverband für den Schwimmsport, die für Mai 2020 angesetzten Wettkämpfe um diese 12 Monate verschoben hat. Bisher (= bis zum Redaktionsschluss für Heft 389 der Vereinsnachrichten des TSV Betzingen) schlagen sich die deutschen Elite Schwimmerinnen und Schwimmer richtig gut. Irgendwie – Warten lohnt sich manchmal eben doch!



Kieß



B L U M E N

*Moderne Floristik
Hochzeitsfloristik
Trauerbinderei
Grabpflege*

Eckenerstraße 2-12 · 72770 Reutlingen
Telefon 0 71 21 / 57 88 23 · Telefax 0 71 21 / 57 68 23



TENNIS

Abteilungsleiter:
Tim Hummel, Heppstraße 143
72770 Reutlingen, Telefon 071 21 / 57 75 20
E-Mail: timhummel@mail.de



Unsere Helden

In Corona-Zeiten hatte das Trainer-Team besonders schwierige Vorgaben, um überhaupt ein Training durchzuführen. Nach einer wochenlangen Zwangspause konnte nur jeweils eine Person in der Tennishalle trainiert werden.

Dies war vor allem in den Kindergruppen sehr schwierig durchzuführen.

Auf den Freiplätzen darf seit kurzem wieder in Kleinstgruppen geübt werden. Auch unser TennisMiniClub, mit seinem frühkindlichen Ballsportprogramm für 4-8-jährige Kinder, konnte wieder mit Corona bedingten Einschränkungen aufgenommen werden.

Es geht langsam aufwärts.

Die Tennisschule Steffen Herm bietet im Moment wieder Kurse für unsere Mitglieder und die Jugend an.

Diese Termine werden laufend auf unserer Homepage aktualisiert:

Siehe Link auf der Homepage: <https://tennistsvbetzingen.de/tennisschule-termine/>

EINFACH TENNIS SPIELEN

Buchungen nur über
<https://starter.tennis.de/>

Spiele Tennis beim TSV Betzingen e.V.

Offizielles Projekt des **DTB** Deutscher Tennis Bund

GENERALI

Jetzt gleich anmelden!

<https://starter.tennis.de/>

**GENERALI
TENNIS
STARTER**

spiele beim
TSV Betzingen e.V.

Das
 Generali-Tennis-Starter ist
 ein Projekt des
Deutschen Tennisbundes.

Lust auf Tennis?

Dann los! Einfach regi-
 strieren und kostenlos in
 deiner Nähe Tennis spie-
 len oder eine Trainer-
 stunde FOR FREE verein-
 baren!

<https://starter.tennis.de/>

Um an diesem Projekt teilzunehmen, ist eine Anmeldung ausschließlich über
 diese Homepage

<https://starter.tennis.de/> möglich.

Kochen – Braten – Backen
 Geschirr – Besteck – Gläser
 Schrauben – Werkzeuge
 Gartengeräte – Dünger – Zäune

stoll

**Haushaltswaren
 Eisenwaren
 Gartenbedarf**

72770 Reutlingen (Betzingen), Im Gässle 6 (bei der Kirche), Tel. 0 71 21 - 9 13 40
info@stoll-reutlingen.de



Beach Tennis – ab in den Sand

Die Saison steht kurz vor ihrem Start. Mittlerweile werden wieder viele nationale und internationale Beach Tennis-Turniertermine auf den Seiten des Deutschen Tennisbundes angeboten.

<https://www.dtb-tennis.de/Initiativen-und-Projekte/Beach-Tennis/Turniere-2021>

Auch die länderübergreifende **Beach Tennis Liga** hätte schon am 7. Mai starten sollen, musste aber noch einmal verschoben werden.

Wer gerne einmal **Beach Tennis** ausprobieren möchte im Training, meldet sich bei Miriam Handy: 0152 2177 6666.



Die helfen mir
FOSTER APOTHEKEN
www.fosterapotheken.de

*Lieferung
 am Besteltag!*

Sie haben keine Zeit bei uns vorbei zu kommen?

Kein Problem, nutzen Sie unseren **kostenlosen Lieferservice** im Raum Betzingen, Wannweil und dem Reutlinger Nordraum:

Mühlen Apotheke

Montag – Freitag 8.00 – 18.30 + Samstag 8.30 – 13.00 Uhr
 Tel.: 07121 -9 13 90 · Steinachstr. 9 · RT-Betzingen



Arme Vegetarier!

Nur bei uns: Dry Aged Beef



METZGEREI
SCHLOTTERBECK
FEINE FLEISCH- UND WURSTWAREN

Griesingerstraße 47 · RT-Betzingen
Tel 07121 54478 · Fax 07121 54269
www.metzgerei-schlotterbeck.de

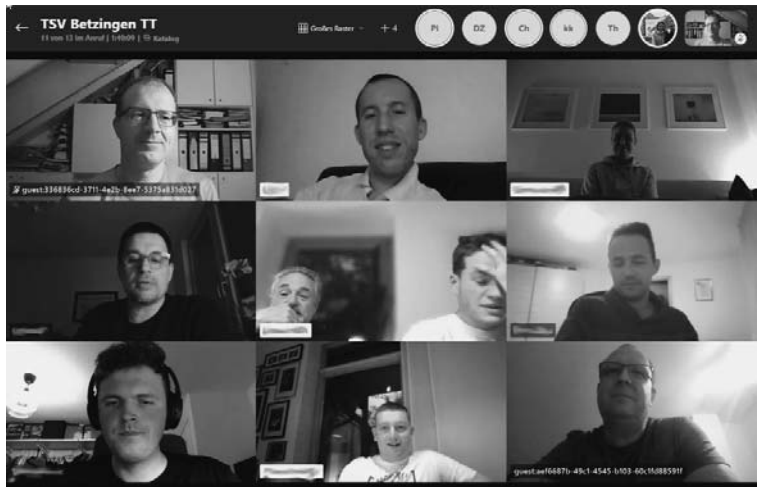
TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Jochen Schmid
Buckengartenweg 5, 72770 Reutlingen
Telefon: 0172-7440453
E-Mail: tischtennis@tsv-betzingen.de

Felix Nanz – Da wir alle die Besuche in der Wirtschaft nach dem Training oder einem Spiel mittlerweile schon sehr vermissen, haben wir entschieden, uns nun ab und zu zu einer gemeinsamen Runde online zu treffen.

Wenn man sich so lange nicht mehr gesehen hat, hat der ein oder andere natürlich etwas zu erzählen. Es müssen aber auch andere Dinge geklärt werden, denn die neue Saison muss unter anderem geplant werden, auch wenn etwas Ungewissheit dabei ist. Was aber nicht ungewiss ist, sondern sicher ist, dass Denis Zekovic zu uns wechselt. So wurde er bei einem Bier oder einem anderen Kaltgetränk virtuell begrüßt. Denis unterstützt uns schon seit einiger Zeit tatkräftig im Jugendtraining

und war das ein oder andere Mal bereits bei uns im Training. Umso glücklicher sind wir, dass er nun auch als Spieler für den TSV Betzingen um Punkte kämpfen wird. Herzlich Willkommen bei uns in der Tischtennis-Familie, Denis!



Sommerrunde

Außerdem ist vom Verband aus eine Sommerrunde geplant. Hier spielen Dreiermannschaften gegeneinander, wobei immer vier Mannschaften in einer Gruppe spielen. Das Besondere ist, dass nicht alle Spieler aus demselben Verein sein müssen und in einer Mannschaft bis zu sechs Leute gemeldet werden dürfen. Dabei können selbstverständlich auch Mixedteams gebildet werden. Da der erste Teil der Sommerrunde jedoch schon demnächst starten soll, steht das alles auf sehr wackligen Beinen und es bleibt uns, wie so häufig in diesen Zeiten, nichts anders übrig als abzuwarten.

Abteilungsversammlung

Aufgrund dessen, dass die Jahreshauptversammlung des TSV Betzingen bis in den Herbst verschoben wurde, haben wir uns ebenfalls dazu entschlossen, unsere Abteilungsversammlung nach hinten zu verschieben. Eigentlich war sie für den 02.06. geplant und auf der Tagesordnung stehen neben den Mannschaftsaufstellungen auch dieses Jahr unter anderem wieder Wahlen. Die Mannschaftsaufstellungen werden wir bereits vor der Versammlung besprechen, da hier der Meldeschluss bereits im Juni ist. Der genaue Termin der Versammlung ist noch nicht festgelegt.



Outdoorworkout mit Andrea und Ann-Kathrin

Hier ein Auszug aus den Outdoorübungen.

Such dir einfach deine Lieblingsübung aus und trainiere effektiv und mit Spaß deinen ganzen Körper. Bleib fit und gesund!



Stelle einen Fuß auf eine Mauer oder eine Treppenstufe. Drück dich mit Kraft nach oben, bis dein Knie gestreckt ist, setze danach den Fuß wieder auf dem Boden auf. Arme dabei kreisen oder seitlich nach oben führen.
20 Wdh. / Seitenwechsel



V-Step: Nimm das rechte Bein nach oben auf eine Mauer/Treppenstufe. Gleichzeitig auch den rechten Arm nach oben nehmen. Anschließend das linke Bein und den linken Arm. Gehe wieder nach unten – zuerst mit dem rechten Bein danach mit dem linken.
Ca. 15 kraftvolle Wiederholungen



Stelle das linke Bein auf eine Erhöhung (z.B. kleine Mauer). Nun spring im Wechsel hoch und runter.
Ca. 30 Sekunden / 2-3 Durchgänge



Spring mit beiden Beinen gleichzeitig Treppenstufen nach oben.
Variation: Spring zwei Stufen nach oben, dann wieder eine zurück!





Springe auf einem Bein Treppenstufen nach oben.



Dehnübung: Stelle das rechte Bein auf eine Bank (o.ä. – allerdings deutliche Erhöhung). Das rechte Knie beugen – das hintere Bein ist gestreckt und die Ferse bleibt auf dem Boden. Arme gestreckt nach oben nehmen. Ca. 10 Sek. halten – dann Seitenwechsel



Lege dich mit dem Rücken auf eine Bank, so dass dein Po an der Kante abschließt. Nimm beide Beine gestreckt nach oben. Senke nun im Wechsel die Beine. Deine Bauchmuskulatur ist aktiv, achte darauf, dass deine Lendenwirbelsäule Kontakt zur Bank hat.



Setze dich auf eine Bank und dich mit den Händen hinter dem Körper ab. Beine anwinkeln, Unterschenkel parallel zum Boden, das Brustbein aufrichten. Beine strecken und wieder beugen. 20 Wdh. / 2 Sätze





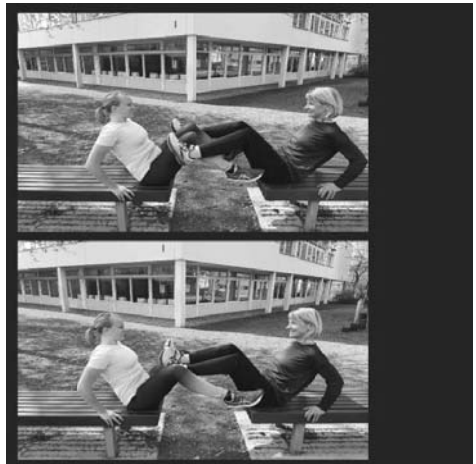
Leg dich auf eine Bank und heb die Arme und Beine ab (Bauchspannung!). Nun mit den Armen und Beinen gleichzeitig paddeln. Ca. 30 Sek. / 2 Sätze



Leg dich auf eine Bank. Dann den Kopf und das Brustbein leicht anheben. 15 Wdh. / 2 Sätze



Beine gestreckt in der Luft halten – Arme lang nach vorne nehmen und dann seitlich zum Kopf ranziehen. 15 Wdh. / 2 Sätze



Partnerübung:
Setzt euch mit gebeugten Beinen gegenüber. Der Äußere übt Druck nach innen aus, während der Partner versucht der Kraft standzuhalten. 30 Sek. Halten, 10 Sek. Pause / 3 Sätze Wechsel

Mehr unter:

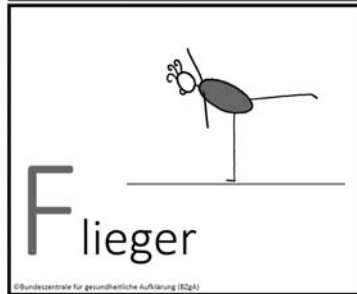
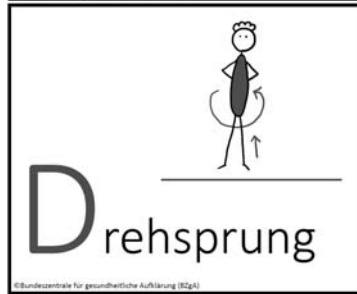
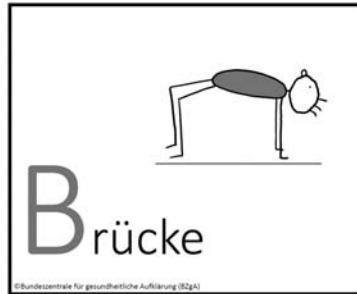
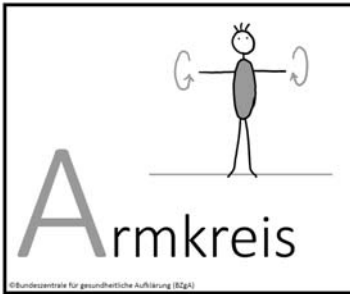
<https://www.tsv-betzingen.de/index.php/verein/uebungen-fuer-zuhause>

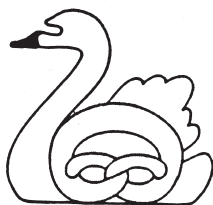
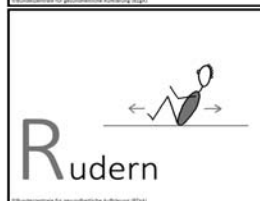
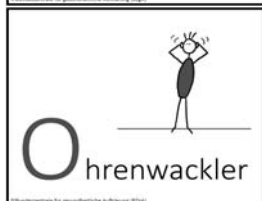


Turn ABC für Kinder und Jugendliche

Turnt euren Namen oder überlegt euch einen Satz den ihr dann gemeinsam nachturnt. Legt los, bleibt fit und habt Spaß dabei!

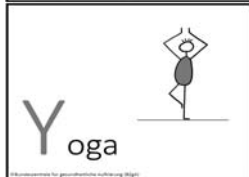
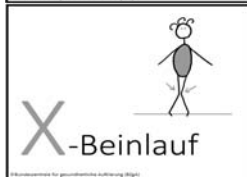
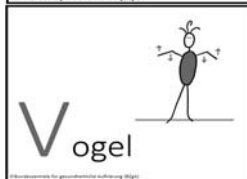
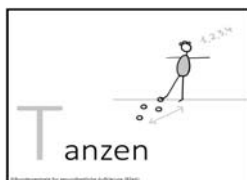
Bilder von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung





Hotel Garni „**Zum Schwan**“
Ihr Café im Ortskern
täglich Kuchen und Gebäck
aus eigener Konditorei
sowie frische Vollkornbackwaren

Steinachstraße 1 · 72770 Reutlingen (Betzingen) · Telefon (0 71 21) 5 48 98



Viel Spaß!

Ihr Ansprechpartner in allen Heizungsfragen

ulmer

seit 1965

Heizungsbau GmbH



Gas- und Ölbrennwerttechnik · Solaranlagen · Wärmepumpen
Holz- und Pelletsheizungen · Sanitär · Kundendienst

72827 Wannweil · Robert-Bosch-Str. 8
Tel. 07121 54747 · Fax 07121 54646

info@ulmer-heizungsbau.de

www.ulmer-heizungsbau.de



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne



E 1872
TSV Betzingen e.V.
Haldenäckerweg 4, 72770 Reutlingen
PVST, DP AG, Entgelt bezahlt

diebank.de

MeinPlus:

Für unsere Mitglieder
nur das Beste!

„Mein Plus“ –
echte Vorteile
für Ihren Alltag!



Die Eintrittskarte für
eine Welt voller Vorteile.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Unseren Mitgliedern machen wir besondere
Geschenke: mit der **goldenen girocard** und
dem MeinPlus-Vorteilsprogramm. Erleben Sie
nicht nur bei uns den Mehrwert der
Mitgliedschaft, sondern erhalten Sie bei rund
300 regionalen und bei über 17.000
bundesweiten Partnern attraktive Vorteile:
www.MeinPlus.de

Zweigniederlassung der
Vereinigten Volksbanken eG

**Volksbank
Reutlingen**

