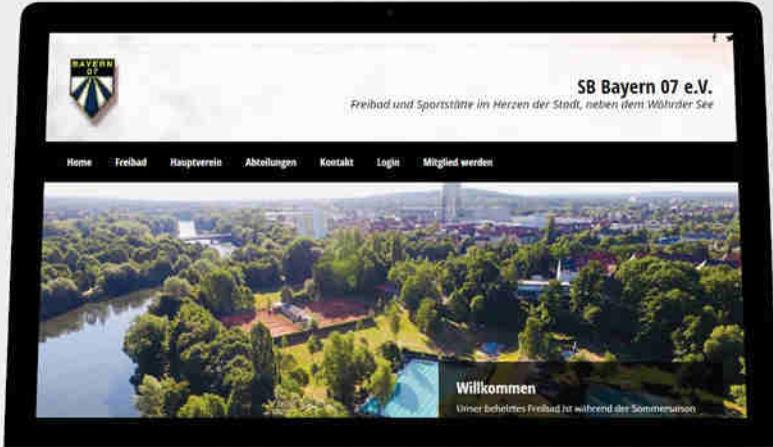




PULVER

MAGAZIN

2019-01



BAYERN07.DE

ab Frühling im neuen Look

Die Einladung zur Jahreshauptversammlung

am 27. März 2019 (Seite 06)

Der Arbeitseinsatz 2019 bei Bayern 07

die Termine stehen fest (Seite 08)

Das Magazin des Schwimmerbund Bayern 07 e.V.



COLOGNE HEADQUARTER CGN // AMSTERDAM AMS // BLONIE // DALIAN DLC // DONGGUAN //
 DUSSELDORF DUS // FOSHAN FUO // FRANKFURT FRA // HAMBURG HAM // HO CHI MINH SGN //
 HONG KONG HKG // LISBON LIS // MIAMI MIA // MUNICH MUC // NANCHANG KHN // NINGBO NGB //
 NUREMBERG NUE // OLESNICA // PORTO OPO // PIRMASENS // QINGDAO TAO // ROTTERDAM
 RTM // SHANGHAI SHA // SHENZHEN SZX // SINGAPORE SIN // STUTTGART STR // TIANJIN TSN //
 TROISDORF // WARSAW WAW // WROCLAW WRO // XIAMEN XMN // ZHONGSHAN ZGN

MBS Logistics GmbH | Nordostpark 14 | 90411 Nürnberg
 Fon +49 (911) 955109 0 | mbs@mbsnue.de | go2mbs.com

INHALT

1	Vereinsleben
7	Beachvolleyball
15	Gymnastik
21	Schwimmen
25	Synchronschwimmen
29	Tennis
43	Tischtennis
47	Wasserspringen
55	Informationen



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

das Jahr 2018 liegt nun bereits seit einigen Wochen hinter uns! Ein Jahr mit vielen Höhen, aber leider noch mehr Rückschlägen. Die schon im Jahr 2017 gefundenen Herausforderungen sind noch weiter gewachsen. Natürlich wollen wir an dieser Stelle eher das Positive hervorheben, aber das war in 2018 gar nicht so leicht.

Für uns positiv war das Wetter und der damit einhergehende Besucherstrom in unser Freibad. Auf Grund der in 2017 erstmalig, angebotenen Erfassung, konnten wir für 2018 einen Zuwachs der Besucher von ca. 35% verzeichnen. Dies hat sich positiv auf die finanzielle Lage ausgewirkt und uns ein klein wenig Luft verschafft. Auch positiv, es gab keine Beschwerden mehr über die Sauberkeit in Duschen, WC und Umkleidekabinen.

Noch etwas Gutes – nach langem Suchen, haben wir wieder ein Pulvermagazin, danke an alle Beteiligten, die hier über die Grenzen der eigenen Interessen hinaus gedacht und Kontakte geknüpft haben.

Aber dennoch liegen noch viele Probleme vor uns. Unsere Homepage hat länger gebraucht als erwartet, die Fehlerquote bei Pumpen, Heizung und anderen technischen Geräte war immens hoch und hätte sogar zu einer Badschließung bei bestem Sonnenwetter geführt (was, dank einiger weniger Helfer, dann doch glücklicherweise abgewendet werden konnte). Dann bleibt das Thema „Gaststätte“ allgegenwärtig und begleitet uns fast täglich - eine Lösung ist immer schwieriger zu finden. Zu guter Letzt: das Gelände selbst muss dringend in vielerlei

Hinsicht auf Vordermann gebracht werden.

Leider sehen wir uns auch immer schärferen, gesetzlichen Bestimmungen gegenüber, welche einzuhalten wir verpflichtet sind, dies aber nur mit entsprechender Finanzlage (z.B. Arbeitskraft von Mitarbeitern und Fremdfirmen) stemmen können.

Was aber absolut DRINGEND ist, sind qualifizierte Sportler/innen für die Mitarbeit im Vereinswesen, für die Bereiche Finanzen und Technik. Hierfür suchen wir Vereinsmitglieder, die bereit sind einen Teil ihrer Freizeit - über den Sport im Verein hinaus - zum Wohle aller aufzuwenden. Ich bin ehrlich, das ist nicht wenig Zeit (ca. 3-10 Stunden pro Woche, ganz selten gibt es auch Wochen mit bis zu 15 oder gar 20 Stunden), nicht wenig Verantwortung (ganz sicher nicht), aber ohne kommen wir nicht zum Erfolg. Die aktuelle Vorstandschaft ist flexibel und schnell, und dank moderner Kommunikationskanäle gut erreichbar und vernetzt. Ohne die Arbeit auf mehrere Schultern zu verteilen geht es nun mal leider dennoch nicht oder wenn, dann halt extrem langsam. Und wer nicht als Vorstandsmitglied fungieren möchte oder kann, der hat auch die Möglichkeit Teil der Task Force Bayern 07 zu werden, die dem Vorstand mit Rat und vor allem Tat zur Seite steht.

Es ist schon sehr erschreckend, dass bei ca. 1.400 Mitgliedern nur einige wenige bereit sind ihr Know-how zur Verfügung zu stellen und einzubringen. Vielleicht kann der Eine oder Andere mal in sich gehen und überlegen, ob er nicht doch bereit wäre mit anzupacken und etwas Gutes, noch größer und noch besser zu machen?!

Wir alle lieben diesen Verein und wollen, dass es ihn noch lange, lange Zeit gibt!

es gibt viel zu tun,

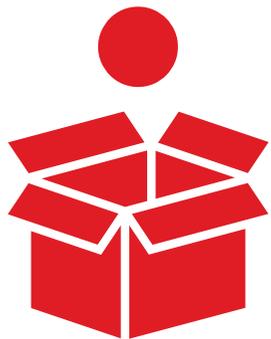
PACKEN WIR ES AN!!!

In diesem Sinne wünschen wir allen Sportlern/innen ein erfolgreiches Jahr 2019 und freuen uns darauf, möglichst viele persönlich zu treffen, sei es auf der Jahreshauptversammlung, im Bad, während Wettkämpfen, beim Arbeitsdienst oder einfach auch nur so.

Mit sportlichen Grüßen
Jörg A. Gavallér – im Namen des gesamten Vorstands



**Ob Kino
oder Chino.**



paydirekt

**Sicher online zahlen ist ein-
fach – mit paydirekt, einer
kostenlosen Funktion Ihres
Girokontos.**



Sicher shoppen und sparen!

Mit nur einem Klick sichern Sie sich jetzt
Rabatte bei vielen Markenhändlern!
Gleich die aktuellen Angebote entdecken
auf www.sparkasse.de/paydirekt

 **Sparkasse
Nürnberg**



VEREINSLEBEN

**Geschäftsstelle: Janina Scigliuzzo
info@bayern07.de**

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPT- VERSAMMLUNG 2019

Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler im Verein Schwimmerbund BAYERN 07 e.V., im Einklang mit §§15&17 unserer Satzung vom 25.Apr.2018 möchten die Vorstandsmitglieder Euch hiermit herzlichst zur nächsten ordentlichen

MITGLIEDERVERSAMMLUNG DES SB BAYERN 07 E.V.

am Mittwoch, den 27. März 2019, ab 18:30 Uhr, in der Turnhalle (Am Pulversee 1, 90402 Nürnberg) einladen.

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung des Protokoll der Sitzung vom 25.Apr.2018
(das Protokoll kann über info@bayern07.de) jederzeit angefordert werden)
4. Anträge von Mitgliedern zur Ergänzung der Tagesordnung
5. Berichte
 - a. des Vorstand
 - b. des Finanz-Vorstand
 - c. des stellvertretenden technischen Vorstand
 - d. des Kassenprüfers/Entlastung
6. Wahl eines Wahlleiters/in
7. Entlastung des Vorstands
8. Neuwahlen
 - a. Vorstand
 - b. Stellvertretende/r Vorstand
 - c. Finanz-Vorstand
 - d. Stellvertretende/r Finanz-Vorstand
 - e. Technischer Vorstand
 - f. Stellvertretende/r Technischer Vorstand
 - g. Marketing-Vorstand
9. Haushaltplan 2019 / Abstimmung



HERZLICH WILKOMMEN!

Mitgliederversammlung
des SB Bayern 07 e.V.

am Mittwoch
den 27. März 2019
ab 18:30 Uhr
in der Turnhalle
Am Pulversee 1
90402 Nürnberg

10. Gaststätte / PM / Pläne / Visionen / Vorschau 2019/2020
11. Sonstiges / Termine / offene Aussprache

Anträge von Mitgliedern sind schriftlich bis spätestens 13.März 2019-23:59 Uhr (eingehend) an den Vorstand (vorstand@bayern07.de) zu richten.

Stimmberechtigt sind alle Vereinsmitglieder ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Wer nicht teilnehmen kann, ist berechtigt sein Stimmrecht per Vollmacht an ein Vereinsmitglied zu erteilen. Beim Eintritt zum Versammlungslokal haben alle Teilnehmer per Vereinsausweis die Mitgliedschaft zu belegen und die Anwesenheit in den ausliegenden Listen zu bestätigen.

Da es sich um eine private Veranstaltung des SBBY07 handelt, sind Gäste nicht zugelassen! Wir bitten um Verständnis.

Um die notwendigen Aufgaben im Verein zu bewältigen, freuen wir uns auf Euer zahlreiches Erscheinen und entsprechende Unterstützung und Rückhalt.

Mit sportlichem Gruß
gez. Jörg A. Gavallér
Vorsitzender | Schwimmerbund BAYERN 07 e.V

BAYERN 07 LÄDT AUCH 2019 WIEDER EIN ZUM ARBEITSEINSATZ!

Eine der wichtigsten und in der Satzung verankerten Pflichten in vielen Vereinen ist es, dass die Mitglieder grundsätzlich für die notwendige Gemeinschaftsarbeit zur Verfügung stehen. Wie sonst sollte es in Anbetracht fehlender finanzieller Unterstützung seitens der Stadt möglich sein, die Anlagen zu pflegen und in einem ordentlichen Zustand zu erhalten? Insofern unterscheidet sich der Schwimmverein in Nürnberg wenig von einem Kleingartenverein.

Durch Beschluss der Mitgliederversammlung vor ein paar Jahren, wurde die Anzahl der zu leistenden jährlichen Arbeitsstunden auf vier festgelegt. In jedem Frühjahr ist es dringend notwendig, die Spuren des Winters zu beseitigen: harken, Unkraut vernichten, Blätter beseitigen, Hecken schneiden, Sand säubern, Gestrüpp und Müll entsorgen. Zu den beliebteren Aufgaben bei den Beachvolleyballern gehören zum Beispiel das Aufstellen der Netzanlagen und das Putzen des Geräteschuppens. Auch in den



anderen Abteilungen und im Hauptgelände gibt es natürlich viel zu tun. Zu diesem Zweck wird es Aufrufe an bestimmten Terminen geben. Wir versuchen dies ab sofort etwas moderner zu organisieren (Whatsapp und Doodle).

Wer wirklich keine Zeit hat, kann anderweitige Leistungen zum Nutzen der Gemeinschaft erbringen (Grafiker, Parkplatzwächter, Mithilfe bei Aktionen etc.) oder natürlich finanziell abgelten. So gab es im letzten Sommer Gelegenheit, für

einige Stunden den Bademeister zu geben oder als Rettungsschwimmer einzuspringen. Wem das alles nicht zusagt, darf ab 2019 50 Euro als zusätzlichen Beitrag in die Vereinskasse einzahlen. Gerechtigkeit muss sein!

Und noch ein wichtiges Argument für den Arbeitseinsatz: Betrachtet die Gemeinschaftsarbeit nicht als notwendiges Übel oder gar als Zwangsarbeit, sondern als Möglichkeit, die anderen Mitglieder des Vereins kennenzulernen.

Wer seinen Arbeitsdienst erledigen möchte: Bitte Mail an arbeitsdienst@bayern07.de

TERMINE FÜR ARBEITSDIENSTE ZUR SAISONVORBEREITUNG

Fr., 05.04.2019	Fr., 12.04.2019	Fr., 26.04.2019
Sa., 06.04.2019	Sa., 13.04.2019	Sa., 27.04.2019
So., 07.04.2019	So., 14.04.2019	So., 28.04.2019

Arbeitsdienste sind auf Anfrage auch jederzeit unter der Woche möglich.

Auch im März besteht bereits Bedarf an Arbeitskraft.

Es ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, damit die Arbeitskraft sinnvoll eingeteilt werden kann. Bitte Mail an arbeitsdienst@bayern07.de oder WhatsApp an **015141284625**. Weitere Arbeitsdienste im laufenden Jahr werden dann per Doodle veröffentlicht: <https://doodle.com/poll/4z8mnse4fb659my2>



HANISCH
GRAVUREN

**Gravuren
Schilder
Pokale**

Gravieranstalt Hanisch OHG
Koberger Straße 39
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/35 22 50 · Fax: 0911/36 73 00
E-Mail: hanisch-gmbh@nefkom.net
www.hanisch-gravuren.de

PINNWAND

VORSTANDSWAHLEN 2019

Der Vorstand braucht neue Mitglieder (v.a. Technik, Finanzen und Marketing). Bei Interesse bitte Mail an vorstand@bayern07.de.

Neuer Internetauftritt von Bayern 07

Im Frühjahr wird endlich die neue Website online gehen. Hierfür suchen wir noch einen Admin. Bei Interesse bitte Mail an vorstand@bayern07.de.

Auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön an unser Mitglied Roland Budde und seine Crew von Clear IT Erlangen.

Du kaufst ein - AMAZON spendet an Bayern 07

Bei jedem Amazon-Einkauf über www.smile.amazon.de werden 0,5% des Kaufpreis an den ausgewählten Verein gespendet. Wir bedanken uns im Voraus für Deine Unterstützung!

Task Force Bayern 07

Der Vorstand braucht laufend die Hilfe von Experten in verschiedensten Themenbereichen (IT, Recht, Handwerk, Grafik, Finanzen, Landschaftsgärtnerei und vieles mehr...), deshalb soll eine Art Expertenrunde entstehen. Bei Interesse bitte Mail an vorstand@bayern07.de.

Triathlon Bayern07

Eine neue Abteilung sucht Gründungsmitglieder. Bei Interesse bitte Mail an triathlon@bayern07.de.

BEACH VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: Alexander Wörz
beachvolleyball@bayern07.de

BITE THE DUST



Die Diskussion um Stickoxide ist in aller Munde, Fahrverbote von Dieselfahrzeugen auch in Nürnberg ein Thema. Aber halt, welchen gesundheitlichen Risiken setzen wir uns beim Beachvolleyball aus?

Neben Sonnenbrand und Spätfolgen wie Hautkrebs, sind Verletzungen an Gelenken (u.a. Fuß, Schulter), sowie Verstauchungen der Finger oder Zehen jeglicher Art die häufigsten Krankheitsbilder. Hier sind Therapien entwickelt, chirurgische Maßnahmen bekannt.

Doch was, wenn wir in Jahren von der Sandlunge in den Medien lesen?

Die Bewertung der Spätfolgen von Staubbelastrungen der Lunge durch das Beachvolleyballspiel ist noch nicht evalu-

iert. Die Hochstufung zur Risikosportart dann unausweichlich. Um hier möglichen Regressansprüchen entgegenzuwirken, wird nach Alternativen gesucht.

Präventive Maßnahmen, wie das Tragen eines Mundschutzes, scheint zwar dem Gefahrenpotential entgegenzuwirken doch wenig praktikabel.

Ist das Bällebad, bekannt aus dem Kinderparadiese zahlreicher Möbelhäuser, eine Alternative? Sinnvolle Ballgröße und die Gefahr des Verschluckens für Spieler und Kleinkinder, bei der Substitution vom Sand, stehen hier in einem gegenteiligen Verhältnis und einer möglichen Zulassung im Wege.

Doch was ist das? Kaum zu glauben aber wahr, hat sich in den letzten Jahren

die Form des Snowvolleyballs etabliert und findet immer mehr Anhänger. Ist die Coldplaygruppe der Beachabteilung – das sind die Mitglieder der Abteilung die ganzjährig auf den Beachfeldern anzu-treffen sind, bemüht immer mindestens ein Feld im Winter schneefrei zu halten, wird bei dieser Varianten in einem etwas abgeänderten Modus (3 statt 2 Feldspieler/in + 1 Auswechselspieler/in) auf dem Untergrund Schnee gespielt. Inzwischen auch auf internationaler Ebene und hochklassig besetzt. Diese Variante scheint auch nur saisonal eine Lösung.

Was kann helfen?

Die Beauftragung einer Studie, die die Unbedenklichkeit von Sand, insbe-

sondere des Einatmens von Staub bei großer Trockenheit auf Beachvolleyballcourts bescheinigen. Eine Anfrage an ausgewählte Lungenärzte in Bayern wird gerade formuliert.

Was können wir tun?

Dafür braucht es Probanden und da helfen wir gerne. Die Beachabteilung frönt somit weiterhin diesem wunderbaren Sport. Tendiert das Staubrisiko bei Regen gegen Null, steht bei Sonnenschein und an lauen Sommerabenden das gemeinschaftliche Erlebnis im Verein auf dem wunderbaren Gelände des Bayern 07 im Vordergrund, allen Risiken zum Trotz.

Mit sandigen Grüßen aus der Beachabteilung.

Sylvia



TERMINE

In Vorbereitung sind die Turniere der ebf (European Beachvolleyball Foundation) Serie, bei denen die Mitglieder der Abteilung auf unterschiedlichen Leveln selbst spielen. Zahlreiche Teilnehmende aus der Region strömen mit großer Begeisterung und durchaus mehrfach an den beliebten Turnierort – das Freibad Bayern 07. Die Beachabteilung sorgt für einen reibungslosen Ablauf und kümmert sich mit großer Leidenschaft um das leibliche Wohl der Gäste und Zuschauer.

An den Turniertagen in der Saison von Mai bis August kann es an einzelnen Tagen vorkommen, dass die Beachvolleyballanlage für Mitglieder und Badegäste nicht ganzjährig zur Verfügung steht. Die Bekanntgabe der Turniertermine erfolgt im nächsten Pulvermagazin und per Aushang am Kassenhäuschen, Zuschauer sind herzlich willkommen!

Und hier ein paar Termine mit hohem Unterhaltungswert im Beach-/Snow-Volleyballkalender 2019:

FIVB Beach Volleyball World Championships vom 28.06.-07.07.2019 in Hamburg.

Techniker Beachtour am Hauptmarkt in Nürnberg vom 31.05.-02.06.2019 (kostenfreier Zutritt an allen Turniertagen);

09./10.03.2019 Deutsche Meisterschaften Snow-Volleyball 2019 in Willingen (Hessen).

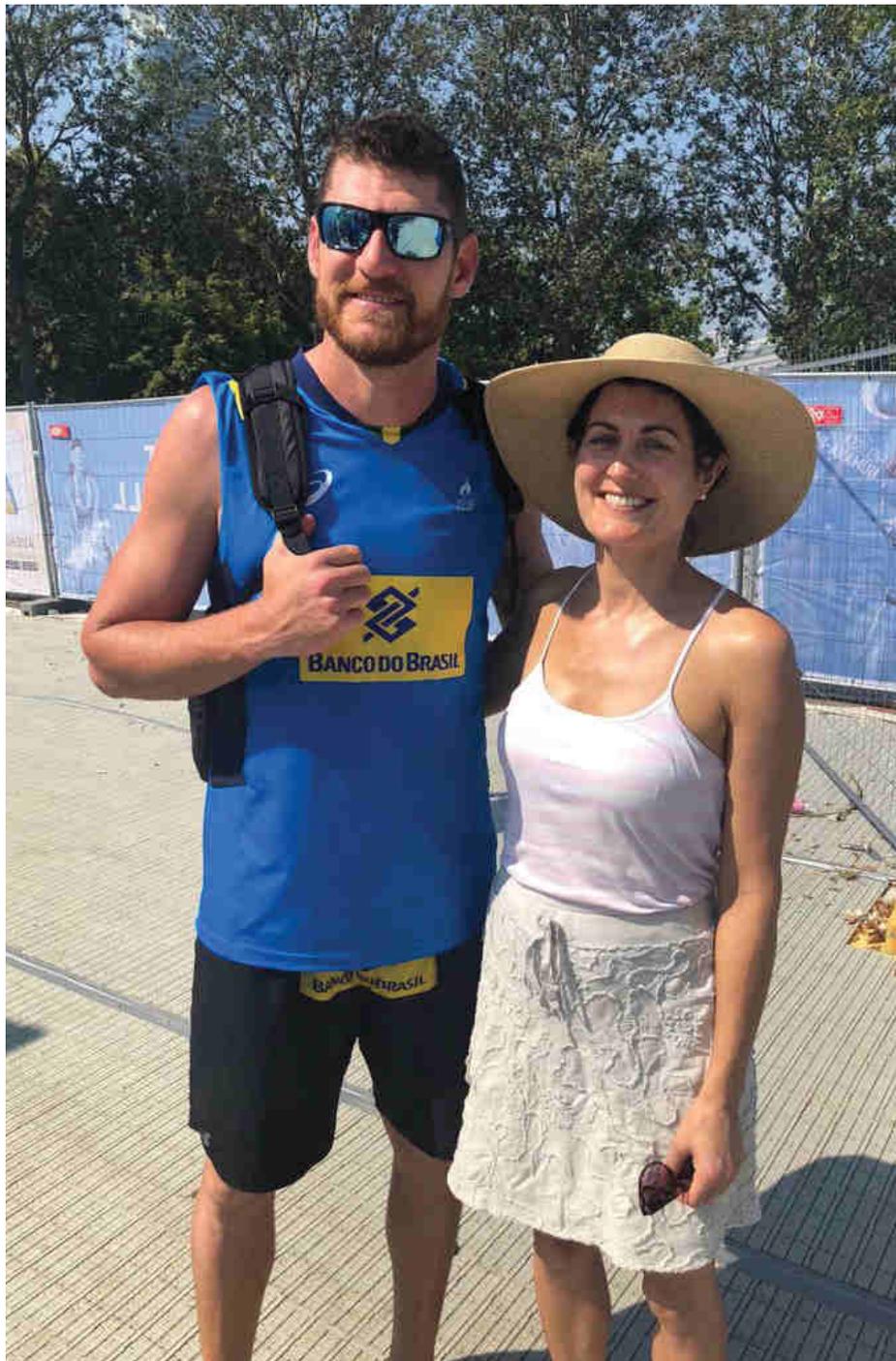
Sylvia



**Ihr Damen-
und Herrenfriseur**

Inh. Birgit Schwarz
Nürnberg
Marthastraße 32
Telefon 54 46 60





SHANA
MEETS THE
STARS





Sie Wollen im Pulver-Magazin
Ihre Werbung platzieren?
Nichts einfacher als das!
Kontaktieren Sie uns unter

info@bayern07.de

PULVER
MAGAZIN

GYMNASTIK

Abteilungsleiterin: Ursula Preißer
gymnastik@bayern07.de

UNSERE GYMNASTIKABTEILUNG

Die Trainerinnen Ushi und Romy möchten ein herzliches Dankeschön sagen und damit ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung an die Sportler und deren aktiver Teilnahme setzen. Natürlich sind wir interessiert, dass auch Sportler aus anderen Abteilungen des Vereins und natürlich viele Neumitglieder die Gymnastikabteilung vergrößern. Die Zahl und auch das Interesse der Teilnehmer ist seit

angeboten des BLSV und BTV ist Aufgabe einer innovativen Übungsleiterin/Instructors/Trainerin. Damit eine Vereinsentwicklung unterstützt wird, finden Fitnesskurse bei SB Bay. 07 für Mitglieder als auch solche für unsere Gäste zu erschwinglichen Preisen statt.

In den kalten Jahreszeiten Oktober bis März sorgt Romy (Präv.Übungsleiterin) jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr in ei-

Wir messen den Erfolg
nicht an unseren Siegen,
sondern daran, ob wir jedes Jahr
besser werden.

Jahren konstant geblieben durch konsequentes Training. Belohnt werden unsere Teilnehmer natürlich nicht mit Gold, Silber oder Bronze, viel bedeutender ist die Fitness ihres eigenen Körpers, die immer wieder die eigenen Grenzen durch Mut und Ausdauer aufzeichnet. Damit der Teamgeist weiterhin aufrechterhalten bleibt, sind alle anderen Sportler herzlich willkommen.

Gymnastik ist ja bekanntlich die Grundlage aller Sportarten. Neue Entwicklungen und Trends des Fitness- und Gesundheitsmarkts schnell aufzunehmen in Weiterbildungs- und Fortbildungs-

nem Faszio-Functional-Tension-Training für ein verbessertes Zusammenspiel der Muskulatur.

Jeden Mittwoch ab 17:00 Uhr und dies ganzjährig, findet ein Yoga-Workout statt, indem der Teilnehmer (auch für Gäste) unter Anleitung Asanas in einem Yoga-Flow oder Yoga-Dance kennenlernen. Der Teilnehmer bekommt noch dazu einen kurzen Einblick in alle Bereiche des Ashtanga Yoga und der yogischen Lebensphilosophie. Die Leitung erfolgt unter einer BTV-Yoga-Instructorin-advanced.

Der Donnerstag ist der Tag der



S-Klasse (Senioren ab 60 plus). Hier lernen wir mit einer qualifizierten Trainerin Alltagskompetenzen, wie Muskelkraft, Balance, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Mobilität in ständig wechselnden Stundenthemen kennen. Gehirntraining (Dual-Tasking) durch Bewegung sind in der Regel sowieso Bestandteil unserer Gymnastikstunde unter Einbeziehung vieler unterschiedlicher Handgeräte.

Freitag vormittag kann sich der Teilnehmer erneut nochmals dem Yoga für Anfänger und Ältere widmen. In diesen 90 Minuten gehen die Teilnehmer vermehrt auf die Wahrnehmung der At-

mung, der Achtsamkeit des Körpers und der eigenen Sinne ein.

Kurse in Nordic-Walking sowie Yoga für Kinder werden nach vorheriger telefonischer Anmeldung (0911- 49 96 46) vereinbart.

In den Sommermonaten wird bei angenehmen Badetemperaturen (22 °) im vereinseigenem Kinderschwimmbecken (auch für Nichtschwimmer geeignet) wieder Aqua-Fitness für Badegäste von einer lizenzierten Trainerin nach modernen Rhythmen jeden Dienstag ab 17:30 Uhr – 18:30 Uhr angeboten.

Ushi und Romy

HART, ABER SMART



High Intensity Intervall Training

Die Skisaison läuft auf Hochtouren, in den Alpen hat der Schnee Ortschaften an logistische Grenzen gebracht und so wurde das schöne Weiß teils zur Belastungsprobe. In Franken läuft's derweil wie immer durchschnittlich mit dem Wetter, nie zu heiß, regnerisch, stürmisch oder bitterkalt.

Ungetrübt der Wetterverhältnisse stecken wir mitten im Ski-Aufbau-Training.

Unser Ziel ist eine stabile Kondition und vor allem Koordination die uns locker flockig und verletzungsfrei unsere Skitouren genießen lassen. Mittlerwei-

le ist das HIIT (High Intensity Intervall Training) Trainingskonzept fest in unseren Einheiten integriert.

Was verbirgt sich hinter HIIT? Mittlerweile in jeden guten Studios sowie Laufvereinen vertreten bietet es die Möglichkeit in relativ kurzer Zeit ein Maximum an Kalorien zu verbrennen. Studien dokumentieren dass der Wechsel zwischen intensiver körperlicher Anstrengung und aktiver Pause innerhalb eines Workouts den Stoffwechsel anheizt und auch nachhaltig lange noch nach dem Training auf Hochtouren läßt.

Die Kombination der Workout-Übungen ist vielfältig und kann je nach Schwerpunkt variiert werden. Ziel ist es Kraft und Ausdauer sowie eine steigende Beweglichkeit für den Skisport zu erreichen. Das Intervalltraining fordert ein Maß an maximaler Leistung und führt somit zu erhöhter Superkompensation während der Regenerationsphase.

Eine Trainingseinheit setzt sich aus bis zu 10 Übungs-Abfolgen zusammen

die wir in Intervallen und festen Pausen dazwischen absolvieren. Die Gesamintensität des Trainings wird durch Variation der Übungen sowie ein ansteigendes Trainingsniveau über Wochen hin gesteigert.

So haben wir in den Anfangswochen vorwiegend kraftorientierte Einheiten absolviert, gefolgt von Kraft-Ausdauer und gar Ausdauer Sequenzen. Die Zwischenbilanz lässt sich sehen:

HART

- Viel Schweiß
- Schnelles Auspowern und Erschöpfen der Muskulatur
- Training des ganzen Bewegungsapparates
- Positiver Effekt auf die Verstoffwechslung in der Zellstruktur und somit Nachbrenneffekt

SMART

- Kurzer intensiver Trainingszeitraum (max. 20min) mit max. Kalorienverbrauch
- Insgesamt schneller Trainingszuwachs (Kondition, Kraft, Muskelmasse)
- Förderung der Beweglichkeit und Ausdauer im Alltag

Wer also behauptet „Zirkeltraining“ sei veraltet der irrt, HIIT stellt schon seit vielen Jahren einen elementaren Bestandteil im Leistungssportes dar. Auch im Breitensport findet es positiven Anklang und macht in der Gruppe erst richtig Spaß.

Überzeugt? Dann kommt's vorbei und trainiert mit uns „knackig“ und „smart“,

für alle Mitglieder des Bayern07 Vereins ist das Training kostenlos, ihr seid herzlich eingeladen zum Schnuppertraining jeden MI Abend von 18.45 – 20.00 Uhr.

Ein Einstieg bei uns ist jederzeit möglich. Allerdings solltet Ihr über eine durchschnittliche Kondition verfügen und Euch regelmäßig sportlich bewegen.

Kurse FIT & FUN 2019

Das folgende Kursangebot gilt ab Januar 2019. Die Teilnahme an den nachfolgenden Kursen ist nicht an die Mitgliedschaft im Verein gebunden! Die Kurse werden fortlaufend durchgeführt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Auskünfte zu Kosten und Ähnlichem erfragen Sie bitte unter +49 (0) 911 - 49 96 46 oder gymnastik@bayern07.de.

Dienstags

Freibad Bayern 07
17:30 – 18:30 Uhr
Juni - August

Kurs 1: Aqua-Fitness – Aqua Jogging

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen,
z.B. Kraft und Beweglichkeit.

Mittwochs

Sporthalle bei
SB Bayern 07
17:00 – 18:30 Uhr

Kurs 2: Hatha Yoga und der achtstufige Pfad

Dynamisch-fließende Übungsreihen (Flows) für körperliche und geistige Balance. Stärkung des Immunsystems, Förderung der Konzentrations-Fähigkeit und Gedankenkontrolle.

Mittwochs

Sporthalle bei
SB Bayern 07
18:30 – 20:00 Uhr
Oktober - März

Kurs 3: Body-Workout – Fitnessmix für Alle

Konditionstraining unter Einbeziehung der neuesten Trends: Faszientraining, X-Co, Step, Flexi-Bar, Gymstik u.s.w. Das funktionelle Training stärkt HKL, Bauch, Beine und Po.

Donnerstags

Sporthalle bei
SB Bayern 07
09:45 – 11:15 Uhr

Kurs 4: Funktionelle Gymnastik - Gymnastikstunde ab 60+

Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen: Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Balance Sturzprophylaxe, Mobilisation der Wirbelsäule.

Donnerstags

Sporthalle bei
SB Bayern 07
15:00 – 16:30 Uhr

Kurs 5: Yoga tut Kindern gut - Altersgruppe 6 bis 10 Jahre

Sanfte Bewegungen, spielerische Meditations- und Atemübungen ermöglichen es schon den Jüngsten ihren Körper in Gleichgewicht und Harmonie zu stärken. Weil Kinder Yoga eher über die Bewegung der Nachahmung im Beispiel "einer Katze" be-greifen, erschließen sich ihnen die Übungsanleitungen der Asanas ganz natürlich.

Freitags

Sporthalle bei
SB Bayern 07
10:00 – 11:30 Uhr

Kurs 6: Yoga für Anfänger oder Ältere

Asanas, Pranayama und Meditation werden unter anderem mit einfachen Hilfsmitteln unter Abwandlung an die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer erarbeitet.

Freitags

Vereinsgelände
SB Bayern 07
16:00 – 17:30 Uhr

Kurs 7: Nordic Walking 01, 02

Technikschulung, Schrittvariationen, Atemschulung.

SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Beate Schauer
schwimmen@bayern07.de

SCHWIMMEN

MACHTSPASS!



Der Jahresrückblick 2018

Das Jahr 2018 begann für uns am 13. Januar mit unserer Neujahrsfeier. Neben gutem Essen gab es auch diesmal für unsere Wettkampfschwimmer/Inne die Pokalehrung. Abgerundet wurde der Tag mit unserer bewährten Tombola mit vielen tollen Preisen. Hier nochmals vielen herzlichen Dank an unsere Sponsoren.

Am 14. April beteiligten wir uns bei relativ gutem Wetter mit Spaß und Engagement am alljährlichen „Badputz“.

Zum „Nürnberger Nachtschwimmen“ am 20. Oktober im Langwasserbad gingen wir mit 2 Mannschaften an den Start. Unsere „Kleinen“ schwammen durchgehend 1 Stunde insgesamt 2.950 Meter und erreichten einen super 3. Platz. Die „Großen“, die sich selbst den Teamnamen „Leider Geil“ gaben, schwammen in 3 Stunden, 33 Minuten durchgängig hervorragende 18.700 Meter und erreichten den 1. Platz.

Am 10. November fuhren unsere Trainer Laura und Markus mit 10 Kindern zum „Fürther Kinderschwimmen“.

Hierbei hatten sie nicht nur Spaß sondern brachten auch 1x Gold, 1x Silber und 3x Bronze mit nach Hause. Glückwunsch!



Schwimmen macht Spaß!
Siegen - auch!!!



Nachdem es in Fürth mit den Medaillen aber nicht so recht klappen wollte – es gab jede Menge Disqualifikationen – O-Ton der Trainer:

„DAS ÜBEN WIR NOCH!“

fuhren Laura und Markus mit zehn Kids eine Woche später zum Wettkampf nach Erlangen. Hier gaben die Jungs und Mädels voll Gas und erreichten folgende HERVORRAGENDE PLÄTZE:



Jonathan Popp 3 x Gold, 1 x Silber	Benedict Popp 2 x Gold, 1 x Silber
Charlotte Popp 2 x Gold, 2 x Silber	Ida Pfeuffer 1 x Silber, 1 x Bronze
Karla Gottwald 1 x Silber, 1 x Bronze	Vivien Richter 1 x Silber, 1 x Bronze
Felix Schäfer 1 x Gold	Jakob Schäfer 2 x Bronze
	Lisa Richter 3 x Gold

Insgesamt wurden 23 Medaillen erschwommen – Herzlichen Glückwunsch!

Macht weiter so!

Beate



SYNCHRON- SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Birgit Leipner-Mata
synchronechwimmen@bayern07.de

NORISNIXEN FEIERN ERFOLGREICHEN JAHRESAUFTAKT BEIM DSV PFLICHTRANGLISTENTURNIER

Vom 26.-27.01.2019 fand das Pflichtranglistenturnier des DSV in Karlsruhe statt. Mit schneebedingten Umleitungen kamen wir gerade noch rechtzeitig an, dass die C-Mädchen noch mit ihrer Trainerin Yoko Nakahama, einschwimmen konnten. Birgit konnte auch noch an der Kampfrichtersitzung teilnehmen.

Im Vorkampf Altersklasse C wurde

Denise Deisner mit 62,9895 Punkten Dritte, sowohl im Jahrgang 2004 als auch insgesamt. Ein sehr gutes Ergebnis für unsere DSV-Kadernixe. Julia Sidortschuk konnte in ihrem Jahrgang als 8. mit 52,5842 Punkten auch noch ins Finale einziehen. Nur für Francesca Parolisi mit 49,7447 Punkten hat es nicht gereicht. Ihr 15. Platz im Jahrgang 2005 ist dennoch



ein gutes Ergebnis. Der Vorkampf lief für unsere Altersklasse C-Mädchen also sehr gut.

Im Vorkampf der Altersklasse A/B konnten sich überraschenderweise ebenfalls jeweils als 6. Platzierte im Jahrgang Isabel Prieb und Neriya Bader fürs Finale qualifizieren. Isabel erreichte im JG 2001 62,5248 Punkte, Neriya im JG 2003 55,5113 Punkte.

Danach ging es ab ins Hotel und zum Abendessen. Am Sonntag standen dann die Finale an. Zuerst war wieder die Altersklasse C dran. Denise zeigte erneut eine starke Leistung und konnte mit 62,7181 Punkten ihren Dritten Platz halten. Bei Julia lief es nicht ganz so gut, sie bekam wegen unvollständiger Schraube in einer Übung 0 Punkte. Alle anderen Übungen liefen aber gut, so wurde es mit

46,8812 Punkten Platz 8. Sie ist allerdings am Vorabend erkrankt und war deshalb nicht ganz fit.

Im Finale A/B wurde diesmal zum Ersten Mal keine Pflicht, sondern technische Kürelemente geschwommen. Da wir das aber mit Isabel und Neriya gar nicht trainiert hatten, weil wir nach dem Studium des Meldeergebnisses nicht mit dem Finale gerechnet hatten, galt es über Nacht noch schnell die Zahlen zu lernen und am nächsten Tag dann im Einschwimmen die Elemente zu schaffen. Neriya konnte das super schnell umsetzen und wurde mit 56,7109 Punkten mit Platz 5 belohnt, also einer Steigerung gegenüber dem Vorkampf (Gesamtplatz 31). Isabel hatte leichte Schwierigkeiten und belegte mit 60,4575 Punkten in ihrem Jahrgang Platz 7 (Gesamtplatz 23).



EIN HERVORRAGENDES ERGEBNIS!

Ein hervorragendes Ergebnis, wenn man bedenkt, dass wir das gar nicht trainiert hatten!

Die 6 Jahrgangsbesten aus 2004 durften auch mit im A/B Finale starten. Da wir bei Denise damit gerechnet haben, dass sie das schafft, hat sie die Elemente auch vorher trainiert. Von allen 35 Finalisten belegte Denise mit 62,1507 Punkten Rang 17. Damit fehlten ihr nur 1,3359 Punkte, um im Großen Finale der 12 Besten mitschwimmen zu dürfen (dieses ist altersoffen!).

Bei der Siegerehrung durfte damit zum Ersten Mal eine Norisnixe auf dem Treppchen stehen und eine Bronzemedaille entgegen nehmen! Bravo Denise, wir sind stolz auf dich!

Insgesamt sind wir mit den Ergebnissen sehr zufrieden und konnten alle glücklich nach Hause fahren.

Danke Yoko für die hervorragende Trainerarbeit.

Danke Birgit für ihren Einsatz als Wertungsrichter und als Trainerin.

Birgit

TENNIS



Abteilungsleiter: Gaby Hartung
tennis@bayern07.de

EINLADUNG ZUR ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER TENNISABTEILUNG

Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler, unsere Jahresversammlung findet am Dienstag, den 26. März 2019, um 19:00 Uhr im Clubheim statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Berichte
 - 2.1. der Abteilungsleiterin / des stellvertr. Abteilungsleiters
 - 2.2. der Sportwarte (Damen / Herren / Jugend)
3. Jahresabschluss 2018
4. Entlastung der Schatzmeister
5. Anträge
6. Sonstiges

Anträge sind bis spätestens 19. März in schriftlicher Form an die Geschäftsstelle zu senden.
Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Wichtige Termine bis zum Beginn der kommenden Saison:

- 26.03.2019, 19:00 Uhr: Mitgliederversammlung
- 06.04.2019, 10:00 Uhr: Arbeitseinsatz
- 13.04.2019, 10:00 Uhr: Arbeitseinsatz
- 27.04.2019, 12:00 Uhr: Saisonöffnung
- 27.04.2019, 12:00 Uhr: Probetraining für Kinder und Erwachsene beim Trainerteam

Alle Mannschaften, die in dieser Saison von Bayern 07 antreten, setzt ihr in der GRUPPENEINTEILUNG DES BTV, ebenfalls die jeweiligen Gegner. Ein genauer Spielplan mit allen Spielterminen war bei Redaktionsschluss des Pulvermagazins leider noch nicht verfügbar.



Mittelfranken I Sommer 2019

SB Bayern 07 Nürnberg (06130)

Gruppeneinteilung

Damen 60 Landesliga (4-er) Gr. 097 NO Stand 03.02.2019

- 1 ESV Flügelfrad Nürnberg (06135)
- 2 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 3 TSV Sack Fürth (06180)
- 4 TSV Altenfurt (06007)
- 5 SV Weiherhof (06269)
- 6 TV Hilpoltstein II (06092)

Herren Bezirksklasse 2 Gr. 005 Stand 04.02.2019

- 1 DRC Ingolstadt III (06095)
- 2 TC Allersberg (06004)
- 3 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 4 TSV Kornburg (06108)
- 5 SC Worzeldorf (06358)
- 6 TC Goldbach II (06149)
- 8 TC Rot-Weiß Schwabach (06186)

Herren 4er Kreisklasse 4 Gr. 078 OS Stand 04.02.2019

- 1 TC RW Hilpoltstein III (06309)
- 2 TV Hilpoltstein IV (06092)
- 3 SC Großschwarzenlohe (06334)
- 4 TSV Kleinschwarzenlohe (06106)
- 5 Tuspo Nürnberg (06155)
- 6 **SB Bayern 07 Nürnberg II (06130)**
- 7 TSV Pyrbaum (06363)
- 8 FC Schwand (06188)

Damen Kreisklasse 2 Gr. 088 OS Stand 04.02.2019

- 1 TSV Altenfurt III (06007)
- 2 CaM Nürnberg III (06140)
- 3 TSV Altenberg (06006)
- 4 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 5 NHTC Nürnberg II (06142)
- 6 TC Eibach (06041)
- 7 TSV Walkersdorf (06219)

Damen 4er Kreisklasse 4 Gr. 101 OS Stand 04.02.2019

- 1 TV Hilpoltstein II (06092)
- 2 SV Unterferrieden (06201)
- 3 TC Rot-Weiß Schwabach (06186)
- 4 **SB Bayern 07 Nürnberg II (06130)**
- 5 TSV Fischbach Nürnberg (06062)
- 6 Post SV Nürnberg III (06151)
- 7 FC Nürnberg II (06134)

Herren 30 Bezirksliga Gr. 012 Stand 04.02.2019

- 1 FC Sachsen (06179)
- 2 SC Uttenreuth (06203)
- 3 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 4 TC Bad Windsheim (06015)
- 5 TC GW Greding (06078)
- 6 TuS Feuchtwangen (06061)
- 7 TSV Burgfarnbach (06297)
- 8 TV Thalmässing (06259)

Herren 30 Kreisklasse 2 Gr. 113 OS Stand 04.02.2019

- 1 FC Ezelsdorf (06059)
- 2 **SB Bayern 07 Nürnberg II (06130)**
- 3 ARSV Kätzwang (06104)
- 4 TSV Feucht (06278)
- 5 FSV Weißenbrunn (06353)
- 6 TSV Kleinschwarzenlohe (06106)
- 7 TSV Stein (06251)

Herren 50 Kreisklasse 1 Gr. 130 OS Stand 04.02.2019

- 1 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 2 TSV Pyrbaum (06363)
- 3 TSV Ochsenbrunn (06160)
- 4 TC Herbruck (06090)
- 5 FV Wendelstein (06213)
- 6 1.FC Röhrenbach (06171)
- 7 TSV Winkelhaid (06217)

Herren 60 4er Kreisklasse 1 Gr. 142 OS Stand 04.02.2019

- 1 TSV Burghann (06028)
- 2 1. FC Nürnberg (06134)
- 3 TC Goldbach (06149)
- 4 TC Rednitzheimbach II (06169)
- 5 TC Röhrenbach/Altdorf (06243)
- 6 ASN Pfließ Phönix (06150)
- 7 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**

Damen 30 Bezirksklasse 1 Gr. 034 Stand 04.02.2019

- 1 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 2 MBB SG Manching II (06118)
- 3 TV Thalmässing (06259)
- 4 TC Rednitzheimbach (06169)
- 5 DJK Eintracht Nürnberg (06132)
- 6 Post SV Nürnberg II (06151)
- 7 TC GW Greding (06078)

Bambini 12 Kreisklasse 3 Jugend Gr. 227 OS Stand 04.02.2019

- 1 CaM Nürnberg V (06140)
- 2 Tuspo Nürnberg II (06155)
- 3 SV Laufamholz Nürnberg (06114)
- 4 Post SV Nürnberg (06151)
- 5 TB Johannis 1888 Nürnberg (06225)
- 6 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 7 TC Noris WB Nürnberg II (06143)

Midcourt U10 Kreisklasse 1 Gr. 229 OS Stand 04.02.2019

- 1 TSV Altenfurt (06007)
- 2 1. FC Nürnberg (06134)
- 3 TV Hilpoltstein (06092)
- 4 ASV Neumarkt (06122)
- 5 **SB Bayern 07 Nürnberg (06130)**
- 6 NHTC Nürnberg (06142)



TENNIS-LADY-POWER IM BAYERN 07



Auch 2019 sind die Tennisdamen mit vier Mannschaften wieder gut in der Region vertreten: Zwei Damenmannschaften, eine Damen 30 und eine Damen 60 Mannschaft, von Kreisklasse bis Landesliga. Natürlich ist uns der sportliche

Erfolg wichtig, im Vordergrund steht jedoch der Spaß an unserer wunderbaren Sportart! Ein faires, geselliges Miteinander, zu dem das Training ebenso gehört wie das Picknick und der Prosecco danach...



Wir freuen uns immer über gut gelaunte und motivierte weibliche Verstärkung für unsere Mannschaften!

Bei Interesse einfach über Email-Adresse tennis@bayern07.de mit Ulli Eichen-seer Kontakt aufnehmen.

IM HERRENBEREICH 6 MANNSCHAFTEN AM START

Im Herrenbereich treten wir in diesem Jahr mit sechs Mannschaften an. Neben den Herren, Herren 30 (jeweils zwei Mannschaften) und Herren 50 wurde in diesem Sommer auch eine Herren 60 Mannschaft gemeldet.

Nach ihrem dritten Platz im vergangenen Sommer tritt die 1. Herren-Mannschaft auch in diesem Sommer wieder in

der Bezirksklasse 2 an. Mit Neuzugängen soll der bisherige personelle Engpass in dieser Saison verringert werden. Die Herren 2 beendeten die vergangene Saison in der Kreisklasse 2 auf Platz 6. In diesem Sommer wird die bisherige 6er Mannschaft durch eine 4er Mannschaft ersetzt, die in der Kreisklasse 4 aufschlagen wird.

Die Herren 30 I treten in diesem Jahr

zum dritten Mal in Folge in der Bezirksliga an. Die vergangene Saison verlief an vielen Stellen optimal, so dass ein erfreulicher dritter Platz erreicht wurde. Auch in diesem Sommer wird es vor allem darum gehen, möglichst schnell die nötigen

Punkte für den Klassenerhalt zu holen. Die Herren 30 II konnten sich im vergangenen Sommer trotz zweier Siege nicht in der Kreisklasse 1 halten. Die geringere Anzahl an Matchpunkten entschied am Ende über den Abstieg. Dementsprechend



tritt die Mannschaft in diesem Sommer in der Kreisklasse 2 an, wo sie auf alte Bekannte aus Ezelsdorf und Katzwang trifft.

Die Herren 50 spielen nach dem Abstieg im vergangenen Sommer in der kommenden Saison in der Kreisklasse 1. Ein Teil der bisherigen Herren 50 Mann-

schaft wird jedoch zukünftig für die Herren 60 antreten. In dieser Altersklasse wurde eine 4er-Mannschaft gemeldet, die in der Kreisklasse 1 aufschlägt. Dabei stehen unter anderem interessante Derbys gegen den TC Goldbach und den 1. FC Nürnberg auf dem Spielplan.

Die Punktspiele werden zwischen Anfang Mai und Ende Juli ausgetragen. Neu ist, dass Nachholspiele in diesem Jahr

erstmalig auch noch im August und September ausgetragen werden dürfen. Eine weitere Neuerung betrifft die Spielbälle: Ab dem 1.1.2019 wird über alle Ligen und Altersklassen hinweg mit einem Ball des Bayerischen Tennisverbands (BTV) gespielt, der von Dunlop hergestellt wird.

Zuschauer sind – wie bei allen Mannschaften – auf unserer Anlage immer herzlich willkommen.

TENNIS-SCHNUPPERTRAINING AM 27.04.19 BEI BAYERN 07

Willst Du wissen, was in dir steckt -

auch wenn Du noch nie einen Tennisschläger in der Hand hattest? Ja? Dann komm vorbei!

Wann: Am Samstag, den 27.04.2019, um 12:00 Uhr (auch bei schlechtem Wetter).

Wo: Auf der Tennisanlage von Bayern 07, dem Freibad direkt am Wöhrder See: Am Pulversee 1, 90402 Nürnberg.

Was kostet es dich? Nichts!

Was erwartest dich? Ein Schnuppertraining mit einem professionellen Tennistrainer, jede Menge Spaß und kleine Sachpreise. Bist du unter 8 Jahre alt und nach dem Schnuppertraining von Tennis begeistert, so kannst Du bei Bayern 07 im Jahr 2019 ohne Tennis-Mitgliedschaft trainieren!

Anmeldung zum Schnuppertraining bei Adam Srbeny, unserem Haupttrainer, unter +49 1515 656 47 31 oder per Email srbeny@yahoo.com.

Wir freuen uns auf Dich!



Sport, Spiel & Spaß -
wir geben wieder Gas...

Einladung zur Saisonöffnung 2019

Samstag, 27. April um 12.00 Uhr

Liebe Tennisfreunde, liebe Tennisinteressierte,

hiermit laden wir Euch herzlich zur Saisonöffnung des Tennisclubs ein. Auch Tennisinteressierte und Neueinsteiger sind willkommen, um diesen schönen Sport kennenzulernen!

Wir treffen uns am 27. April 2019 um 12.00 und spielen gemeinsam in bewährter Weise und entspannter Atmosphäre Doppel- und/oder Mixed in Form eines Schleifchenturnieres.

Für Kinder, Tennisinteressierte und Neueinsteiger bieten wir zwischen 12 und 15 Uhr, ein kostenloses Schnuppertraining mit unserem Trainerteam an. Einfach vorbeischaun, schnuppern, spielen und bleiben!

Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme!

Die Abteilungsleitung



Tennis bei Freunden - kommen, spielen, bleiben !

TENNIS-TRAINING IN DER SOMMERSAISON 2019

Liebe Tennisfreunde,

am 29. April startet das Training der Sommersaison mit Matjaz, Adam und Miha. Bitte gebt die Anmeldung zum Training bis Freitag, den 15.03.2019 bei Adam, Miha oder Matjaz ab - per Email unter tsmatjazzorko@gmail.com. Wer Matjaz eine SMS oder WhatsApp mit der Anmeldung schicken möchte, kann dies unter 0176 64799826 tun.

Trainingsangebot Sommersaison

ABO:

4 - 6er Gruppe (60 min.)	37.-€
3er Gruppe (60 min.)	45.-€
2er Gruppe (60 min.)	66.-€
1er Training (60 min.)	125.-€

4 - 6er Gruppe (90 Minuten)	55.-€
3er Gruppe (90 Minuten)	68.-€
2er Gruppe (90 Minuten)	99.-€
1er Training (90 Minuten)	190.-€

10er Karte:

1er Training	430.-€
2er Gruppe	225.-€
3er Gruppe	155.-€
4er Gruppe	120.-€

Sommertraining wird durchgeführt von 29.4.2019 bis 29.09.2019.

Alle Preise gelten pro Person, monatlich für eine Einheit in der Woche. Die 10er Karte ist bis Ende der Winter- oder Sommersaison einlösbar. Den Monatsbeitrag - bitte immer - bis zum 3. Tag des laufenden Monats auf das Konto von Matjaz Zorko, Sparkasse Nürnberg, IBAN: DE57 7605 0101 0013 1720 93, BIC: SSKND77XXX überweisen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der nächsten Seite.

Anmeldung Training Sommersaison 2019

Hiermit melde ich mich zum Tennistraining an.

Erstanmeldung

Wiederanmeldung

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum (tt / mm / jjjj): ____ / ____ / ____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Handy: _____

Spielstärke: Anfänger

Fortgeschrittene

ich spiele seit ____ Jahren Tennis

Gruppenwunsch: Einzelstunden

2er

3er

4er

Partnerwünsche: _____

Für Mannschaftsspieler: Ich möchte zusätzliches Mannschaftstraining:

Ja

Nein

Bitte notiert hier auf der Anmeldung alle möglichen Termine und unterschreibt die Anmeldung:

Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter): _____



Rechtzeitige Vorsorge entlastet Sie und Ihre Angehörigen
0911 231 8508

Beratungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Mo.-Fr. 8-17 Uhr
Sa. & So. 8-13 Uhr
Im Trauerfall – Tag und Nacht
0911 221777

 **Städtischer Bestattungsdienst**

www.bestattungsdienst.de

„Vorsorge in sicheren Händen“



NÜRNBERG



ADAM SRBENY



- Hauptberuflicher Trainer der Tennisschule MiMa
- Leitender Trainer und Ansprechpartner bei SB Bayern 07
- C- und B-Lizenz des tschechischen Tennisverbandes
- Referenzen:
 - Trainer bei Tennisacademy Prag
 - Trainer bei der Tennisschule Jürgen Heil
 - Trainer bei Matchpoint & Robinson Club (Fuerteventura)

Handy: +49 1515 - 656 47 31

E-Mail: srbeny@yahoo.com

MATJAZ ZORKO

- Leiter der Tennisschule
- Ansprechpartner SC Worzeldorf und SB Bayern 07
- DTB C- und B-Lizenz, staatlich geprüfter Tennislehrer VDT, USPTR Professional

Referenzen:

- Coach von Marko Tkalec (ATP 230)
- Tennistrainer TK Branik Maribor
- Coach von Tajasa Srimpf und Aleksandra Lukic (WTA ca. 800)
- Coach der slowenischen Jugendnationalmannschaft bei den Europameisterschaften

Handy: +49 176 - 647 99 82

E-Mail: tmatjazzorko@gmail.com

MIHA MARKOVIC

- Hauptberuflicher Trainer der Tennisschule MiMa
- Tätig bei SB Bayern 07 und SC Worzeldorf
- D-, C- und B-Lizenz des slowenischen Tennisverbandes

Referenzen:

- Coach von Tina Križan (WTA 100)
- Coach von Tina Hergold (WTA 300)
- Coach der slowenischen Jugendnationalmannschaft
- Trainer bei TK Branik Maribor, ZTK Maribor, Tennisacademy Vanganel Koper

E-Mail: miha.labirinti@gmail.com

Pyraser
Ein kleines Dorf im Frankenland
Ist durch sein gutes Bier bekannt!

Besuchen Sie uns in Pyras!
Pyraser Brauereifest
23. - 24. August 2019
Pyraser Kinderlachen
25. August 2019
Hopfenpflückerfestival
14. September 2019

www.pyraser.de

FAST LEARNING- TENNISKURSE

Der ideale Einstieg für Tennis-Interessierte,
auch aus anderen Abteilungen.



Entdecke **Fast Learning** bei Bayern 07: Der innovative **Tennis-Einsteiger-Kurs** für dich, für deine Freunde oder Bekannten:

Ideal für alle, die

- schnell Tennis lernen,
- nicht zu viel Geld ausgeben und
- Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter haben wollen.

In 5 Wochen erlernst du in insgesamt 10 Trainingseinheiten alle wichtigen Grundschläge. Anmelden kannst du dich online auf www.tennis-people.com.

In der Kursgebühr sind Leihschläger, Bälle und Platzmiete enthalten. Eine Mitgliedschaft in der Tennisabteilung oder bei Bayern 07 ist nicht erforderlich.

TISCHTENNIS



Abteilungsleiter: Martin Teras
tischtennis@bayern07.de

BERICHT DER TISCHTENNIS-JUGEND

Ein neues Jahr hat begonnen und ich hoffe alle Mitglieder von SB Bayern 07 sind gut hinüber gerutscht. Den Tischtennislern wünsche ich schöne Spiele und viel Erfolg.

Martin und ich haben im November bei der Trainerscheinverlängerung wieder interessante neue Trainingsmöglichkeiten und Aufwärmspiele gelernt. Der Spaß ist da natürlich auch immer dabei.

Durch den häufigen Nachmittagsunterricht der Kiddiss haben wir in der

Halle noch Plätze frei. Sollten noch Kinder zwischen 8 und 14 Jahren Interesse an Tischtennis haben (auch Anfänger sind sehr Willkommen), dann immer herein zu uns. Unsere Trainingszeiten sind jeden Dienstag und Donnerstag von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr. Für Begleitpersonen (Eltern, Omas, Opas usw.) ist zum Zusehen immer ein Platz in der Halle frei. Schaut einfach mal auf ein Schnuppertraining bei uns vorbei.

Helmut

BERICHT DER 2. MANNSCHAFT

Die durchwachsene Vorrunde haben wir auf den 4ten Platz abgeschlossen. Das war auch dem geschuldet, dass wir bei zwei Spielen mit nur 5 Spielern antreten mussten. Dennoch entspricht die Platzierung unseren Möglichkeiten.

Der Start in die Rückrunde gestaltet sich bisher positiv, sodass wir aktuell auf

den dritten Platz in der Tabelle stehen. Wir bedanken uns bei unseren Kollegen der anderen Mannschaften für Ihre Unterstützung als Not am Mann war.

Leider wird uns Stefan Schmidt zum Ende der Session verlassen. Hoffen wir mal, dass er es sich noch anders überlegt.

Eugen

BERICHT DER 3. MANNSCHAFT

Nach dem Aufstieg, den wir der 4. Mannschaft verdanken (nochmals vielen Dank Jungs), haben wir eine spielerisch gute Hinrunde auf dem drittletzten Platz beendet. Hier wäre durchaus mehr drin gewesen. Leider fehlte uns häufig in den entscheidenden Momenten die Nerven, oder auch die spielerische Klasse. Dadurch gingen viele Spiele im 5. Satz verloren. Um zumindest in die Relegation zu kommen müssten wir noch einen Platz gut machen.

Das erste Rückrundenspiel Auswärts gegen Schwaig III (9:1) schürte wieder

Hoffnungen auf den Klassenerhalt. Diese Hoffnungen wurden aber gleich darauf durch ein knappes und unglückliches 7:9 im wichtigen Heimspiel gegen Eichenkreuz wieder stark gedämpft. Auch hier gingen sämtliche Fünfsatzspiele an den Gegner. Mit ein wenig Glück ist aber trotz dessen der erhoffte Relegationsplatz noch möglich.

Abschließend möchte ich mich noch bei den Ersatzspielern bedanken, die gerne und zuverlässig ausgeholfen haben.

Daniel



*Top-Service
rund um die Uhr!*

Feldkirchner Sanitärtechnik

Meisterbetrieb

Wir beraten, planen und führen aus:

- Badsanierung, Gas- und Wasserinstallation, Heizungsbau, Rohrreinigung, Solartechnik.
- Biologische Wasseraufbereitung und sanfte Entkalkung.

Michael Feldkirchner · Meisterbetrieb
 Zufuhrstraße 4a · (Rückgebäude) · 90443 Nürnberg
 Telefon **0911 / 632 73 80** · Mobil **0163 / 632 73 80**

BERICHT

DER 4. MANNSCHAFT

Wir starteten mit 2 Siegen in die Hinrunde: Zuhause gegen ATV Frankonia Nürnberg II etwas knapper mit 9:7 und mit einem deutlichen Resultat von 9:3 gegen Post SV Nürnberg V. Der Klassiker gegen den TSV Altenfurt V war wie immer: am Schluss ein 8:8 und um 23.30 aus der Halle gehen. Es verlief durchweg ausgeglichen und mehr als ein Unentschieden war nicht drin. Gegen den TSV aus Wendelstein boten wir nach der erfolgreichen Suche der richtigen Halle eine bessere Leistung und konnten mit 9:4 gewinnen. Das Heimspiel gegen den TSV Katzwang III war eine klare Angelegenheit und ging 9:2 für uns aus. Das Auswärtsspiel gegen die SpVgg Zabo Eintracht war erwartet schwer, doch wir verließen die Halle mit einem Sieg von 9:5. Gegen EK Tischtennis Nürnberg III wurde es am Ende ein klares 9:3.

Das letzte Vorrundenspiel gegen die CVJM Bäcker war auf dem Papier eigentlich nur Formsache. Doch an diesem Abend lief irgendwie gar nichts zusammen und wir mussten uns mit einem sehr ärgerlichen 8:8 zufrieden geben.

Nun kann ich noch die ersten beiden Rückrundenergebnisse bekannt geben:

Ein klares 9:3 bei EK Tischtennis Nürnberg III und ein weniger erfreuliches 7:9 zuhause gegen die Zabo Eintracht.

Wir sind aktuell noch Tabellenführer, jedoch sind uns einige Mannschaften, die sich zum Teil auch verstärkt haben, dicht auf den Fersen. Mal sehen, wie sich der weitere Verlauf der Rückrunde gestaltet. Auf jeden Fall ist die mannschaftliche Geschlossenheit und der Ehrgeiz weiter oben mitzuspielen, allgegenwärtig. Allen noch viel Erfolg und ein sportlicher Gruß.

Baddi



Foto von Conor Samuel on Unsplash

WASSER- SPRINGEN

Abteilungsleiter: Ulf Krum
wasserspringen@bayern07.de

PSV MASTER DIVING CUP



Frühjahr und Eindhoven? Gehört unweigerlich zusammen. Alljährlich freuen wir uns wenn die Niederländer zu ihrer internationalen Meisterschaft rufen. Wir folgen freudig, in dem Wissen eine Top Sprunganlage mit hochwertigen Sprungbrettern und einen anmutig aussehenden Turm vorzufinden (5m, 7,5m und 10m).

Das Peter van der Hoogenband Zwemstadion lässt Springerherzen höher schlagen.

Dieses Mal begleiteten Ulf und mich, Eva und zu seinem allerersten Wettkampf: Aladin.

Es war ein Wettkampf mit Freude über die erzielten Ergebnisse, aber auch mit Traurigkeit, wenn mal ein Wettkampf nicht so optimal lief.

So kam es, dass Ulf sich immer wei-



ter steigerte und mit Platz 5 auf 1m und Platz 4 auf 3m sehr zufrieden war. Eva erlebte ein Auf und Ab in ihren eigenen Wettkämpfen, da sie auch noch nicht mit ihren Sprüngen die optimale Stabilität erreichen konnte.

Aladin überraschte uns in seinem 1m Wettkampf und wurde mit Bronze belohnt. Am Turm durfte er dann Lehrgeld bezahlen.

Ich selber begnügte mich mit Platz

3 und 4. Für mich sind diese Art von Wettkämpfe ein internationales Familientreffen, bei dem ich alte Bekannte und Freunde treffe. Das internationale Kampfrichterdasein, entlohnt mich für die Strapazen, die so ein Wochenende mit sich bringen.

So es uns gesundheitlich gut geht, werden wir auch im nächsten Jahr die PSV Masters mitspringen.

Tine

50. DEUTSCHE INTERNATIONALEN MASTERSMEISTERSCHAFTEN DER WASSERSPRINGER

Gera? Wo liegt diese Stadt? Natürlich in Thüringen. Eine kleinere Stadt mit schönen Eckchen. Und wir? Mittendrin. Im Hotel in unmittelbarer Nähe des Hofwiesenparks, durften wir unser zu Hause für das Wochenende vom 15.06.-17.06.18 nennen. Knapp 300 m weiter, die Sprunganlage des Hofwiesenbades, wo sich Freud und Leid die Hände schütteln sollten.

Da Gera als Ersatzwettkampfstätte für Dresden eingesprungen ist, haben wir uns sehr gefreut über die Gastfreundschaft der Springerkollegen aus dem Osten und die tolle Organisation. Ein angenehm warmes Sprungbecken, sehr lange und ausgiebige Trainingszeiten an den zwei Tagen vor der Austragung der Wett-

kämpfe.

Auch wenn die Sprunganlage mit nur einem 5 m Turm aufwarten konnte, so fanden sich dennoch viele Aktive ein, um sich auf dem Brett und Turm zu messen. Belgier und Engländer komplettierten das Starterfeld. Der DSV ließ es sich auch nicht nehmen den MDR kommen zu lassen, um einen Bericht über den Wettkampf zu senden.

In den Brettwettkämpfen schlugen wir uns wacker und gaben unser Bestes.

Wir durften uns über unsere ersprungenen Medaillen freuen: 2x Gold (Tine-AK 40) und 2x Silber (Aladin-AK 25)

Ulf und ich saßen zeitweilig im Kampfgericht, ich übernahm sogar zum Teil die



Hallensprecherfunktion. Der DSV spendierte für die Teilnehmer neue Deutschland T-Shirts, Hosen und Kampfrichter-shirts.



Zu den freudigen Ereignissen gesellte sich leider auch ein Unfall, der sich beim 1m Wettkampf der Damen AK 35 zutrug. Da das Sprungbecken unter den 1m Brettern nur 3,40 m und unter den 3m Brettern und Turm 4 m Tiefe betrug, schlug die Kollegin beim kopfwärts Tauchen auf den Boden des Beckens auf und brach sich dabei die Nase.

Das zeigte mir deutlich wie wichtig es ist ein Bad zum Trainieren und um Wettkämpfe zu springen zu haben, dessen Becken eine ausreichende Tiefe aufweist. Auch wenn das Becken in Gera die Tiefe der Fina Bestimmungen erfüllen mag, so hat es deutlich gezeigt, dass es an der Zeit ist, sich mit der Thematik zu befassen und manch Regelungen an die heutigen Gegebenheiten anzupassen.

Danke Bayern 07 und Nürnberg Bad, dass wir im Südbad trainieren können, damit die Verletzungsgefahr minimiert wird und wir auch weiterhin, wie auch im nächsten Jahr, bei der Sportlerehrung der Stadt Nürnberg dabei sein können, um den Verein zu repräsentieren und um selber für unsere erbrachte Leistung geehrt zu werden.

Tine

20. POKALSPRINGEN IN BAD GODESBERG



Wie jedes Jahr um Johannis herum, ruft Bad Godesberg zum Pokalspringen mit Familiencharakter (im Panorama Bad, 22.06.-24.06.18).

Heuer traten wir mit unseren Springern an, um zu schauen, ob wir als eine der kleinen Mannschaften doch einen der ersten Sechs Pokale abstauben können.

Das ursprüngliche Team bestehend aus Anton, Leticia, Zain, Moritz, Sarmad, Aladin, Ulf und meiner Wenigkeit (Tine) sollte es diesmal schaffen. Leider mussten wir schon im Vorfeld auf Leticia verzichten, die krank daheim bleiben musste.

Freitag Abend bauten wir unsere Zelte um das Schwimmerbecken herum auf,

vergnügten uns bei Pizza und versuchten uns mit warmen Gedanken die fehlende Sonne herbei zu sehnen, den Wind und die Kälte zu ignorieren. Manchmal frage ich mich, was die Bad Godesberger ausgefressen haben, dass meist an dem Wochenende mit dem Pokalspringen das Wetter nicht mitspielt. Der Wind und die Kälte sollten uns bis zum Sonntag begleiten. Samstag Nacht regnete es sogar. Das Becken kalt, mussten wir uns Erwachsene und ganz besonders die Kinder im Wettkampf warm einpacken, um Erkältungen zu vermeiden. Eine heiße Dusche hinterm Sprungturm, ein wärmendes Zelt und heißer Tee, war die Antwort der Organisatoren auf das miese Wetter. Man

muss sich nur zu helfen wissen. Da Ulf im Vorfeld durch einen Autounfall lädiert, konnte er nur seine Sprunglisten ändern, und im Wettkampf fußwärts tauchen um seinen Kopf und Hals zu schonen.

Wie immer durfte jeder Teilnehmer, ob Nachwuchs oder Fortgeschrittener, ein Los aus dem Topf ziehen um seinen Partner für den entsprechenden Wettkampf zu ermitteln. Da zu wenig Nachwuchssprin-

ger vor Ort waren, kamen Sarmad und Moritz in den „Genuß“ 1m zweimal anzutreten. Für Sarmad hat es sich gelohnt: er wurde mit seiner Partnerin aus den Niederlanden Vierter. Jeder gab sein Bestes und so freuten wir uns dennoch über unsere Platzierungen, egal wie weit vorne oder hinten wir landeten. Aladin sprang bei den Herren auch noch den Turmwettkampf mit. Ulf und ich kamen auch als



Kampfrichter zum Einsatz. Ich erfüllte zusätzlich bei mehreren Wettkampfab-schnitten die Schiedrichterfunktion.

Samstag Abend wurde bei Grillgut und Salaten, sowie leckerem Nachtisch gefeiert. Das Deutschlandspiel brachte mehr Nervosität als die Wettkämpfe selber. So ließen wir den ersten Wettkampftag ausklingen, in dem Bewusstsein, dass der Wind Anton doch nicht vom Brett weggeblasen hat.

Am zweiten Wettkampftag durfte Anton für unsere Mannschaft Maskottchen spielen und die Lose für Jeden von uns ziehen. Ein Ständchen zu meinen

Ehren (Geburtstag), ließ mich darüber hinwegsehen, dass ich bei den Damen die älteste Starterin war. Leider haben wir es in der Minimalbesetzung nicht geschafft unter den ersten Sechs Mannschaften zu kommen. Als Achte freuten wir uns dennoch über unsere Leistungen, das Erlebte und den Zusammenhalt der Team Mitglieder.

Im nächsten Jahr, wenn es heißt: „auf ein Neues...“ freuen wir uns, wenn unsere Mannschaft weiter wachsen sollte. Dann werden wir bestimmt einen Pokal ergattern!!!

Tine

SPORTLEREHRUNG '18



Alljährlich werden Ende Januar traditionell die Sportler in Nürnberg für ihre außergewöhnlichen Leistungen im vergangenen Jahr geehrt. So auch am Freitag, den 25.01.19. Im Bereich Wasserspringen waren wir auch dieses Jahr vertreten: diesmal allerdings nur durch meine eigene Person. Dennoch können wir es als Erfolg verbuchen, zumal wir, wie hinlänglich bekannt ist, nicht die entsprechenden Trainingsmöglichkeiten haben, wie an ei-

nem Stützpunkt oder Leistungszentrum.

Auch diesmal legte sich der Sportservice ins Zeug. Dr. Klemens Gsell vertrat den OB Dr. Maly und überreichte diesmal die Urkunden und die Ehrenmedaillen. Auch Politisches kam zum Ausdruck. Welche Stützpunkte in Nürnberg errichtet wurden. Man rühmte sich mit den Judo, im Bereich Badminton, Basketball und Taekwondo.

Wie schade, dass mal wieder, die



Sanitär-Service Schwarz

Meisterbetrieb Martin Schwarz

Teutonenstraße 22
90402 Nürnberg
Telefon: 0911 - 461 10 44
Mobil: 0171 - 491 64 85

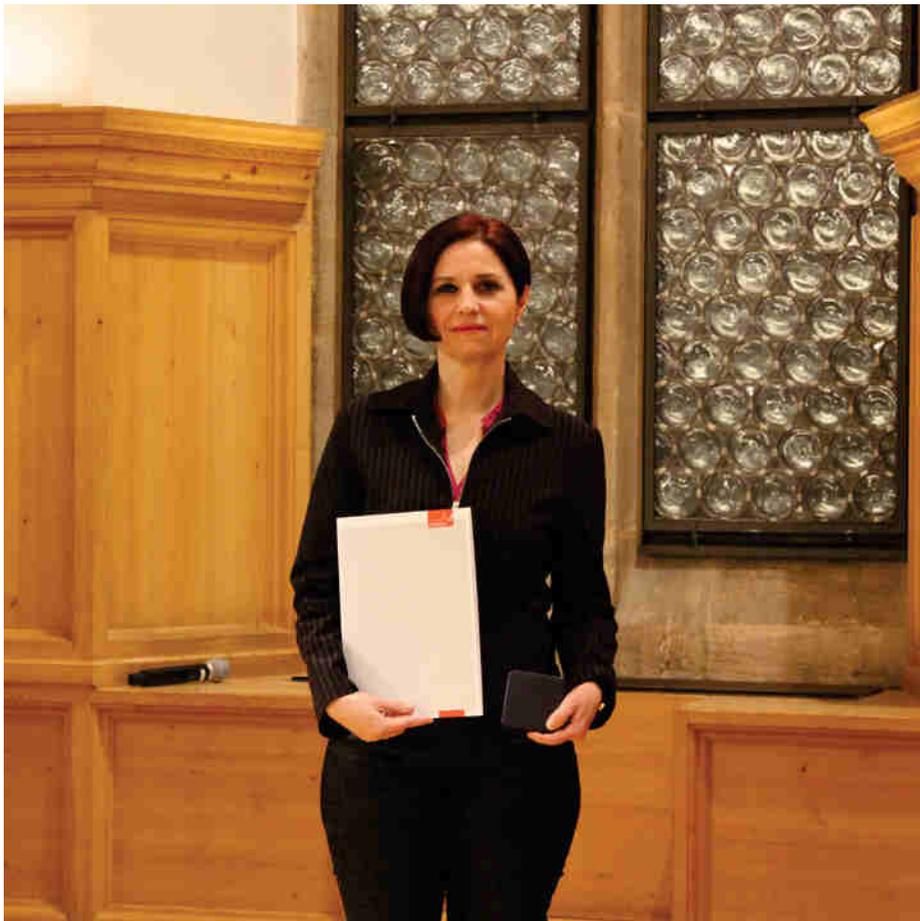
WASSER, WÄRME, WOHLFÜHLBAD - QUALITÄT AUS MEISTERHAND!

Wassersportarten im rasenden Durchlauf, abgehandelt wurden. Da hieß es: da gibt es nichts zu berichten. Natürlich wurden die Erfolge der Schwimmer, Kanuten und der Wasserspringer aufgezählt. Hingegen vermied man es tunlichst, sich mit der Fehlinvestition Langwasserbad auseinander zu setzen. Es ging ja auch in erster Linie sich als Stadt auf die Schulter zu klopfen: wir tun Diejenigen weiter unterstützen und groß rausbringen, die ohnehin schon genug gefördert und gesponsert werden. Da kommt man nicht nicht umhin sich zu fragen: wie kann

es sein, dass als Mannschaft des Jahres keine der Weltmeistermannschaften den Titel gewonnen haben, sondern „Der Club“? (Dies hat für Gelächter und Buh Rufe im alten Rathaus-Saal gesorgt) Sorry, ich bin auch Club Fan, allerdings sollten Diejenigen gewürdigt werden, die mit wenig Sponsoring und Förderung außergewöhnliche Leistungen erbracht haben.

Im Anschluss ließ sich die Stadt nicht Lumpen und kredenzte ein erstklassiges Büfett. In diesem Sinne...

Tine



Beitragstabelle

Jahresbeiträge in Euro, gültig ab Januar 2019	Grundbeitrag		möglicher Zusatzbeitrag je Abteilung							
	Mitgliedschaft	Arbeitsdienst	Schwimmen	Synchronschwimmen	Wasserspringen	Tennis	Tischtennis	Volleyball	Beachvolleyball	Gymnastik
	*1	*2	*3	*4						
Erwachsene										
Volljähriges Mitglied	135,-	50,-	25,-	60,-		150,-	15,-			
Ehepartner des Mitglieds	85,-	50,-	25,-	60,-		150,-	15,-			
Ermäßigungen										
Kinder / Jugendliche bis zum vollendeten 18.Lebensjahr	67,50	50,-	25,-	60,-		45,-				
Schüler, Studenten, Azubis, Sozialdienstleistende mit gültigem Ausweis, bis zum vollendeten 25.Lebensjahr	67,50	50,-	25,-	60,-		100,-	15,-			
Familien mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren	225,-									
Passive Mitglieder										
Volljährig	20,-					35,-				
Minderjährig	20,-					15,-				
Miete Schrank^{*5}										
ganzer Schrank	12,-									
halber Schrank	8,-									

*1 Für Mitglieder ab 6 Jahren.

*2 Nur für aktive Mitglieder von 16 bis 65 Jahren, die bis Ende November keinen Arbeitsdienst geleistet haben.

*3 Nur fällig für aktive Mitglieder der Abteilung Schwimmen.

*4 Einmalige Anmeldegebühr von 120,-.

*5 Falls verfügbar ! Bitte in der Geschäftsstelle (Telefon +49 911 468098) anfragen.

HALLENBEBLEGUNGSPLAN 2016/2017

Zeit von bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag
					mit TT-Spiel	ohne TT-Spiel	
08:00 - 8:30							
08:30 - 9:00							
09:00 - 9:30							Synchronschwimmen
09:30 - 10:00				Gymnastik			Synchronschwimmen
10:00 - 10:30				Gymnastik		Yoga	
10:30 - 11:00				Gymnastik		Yoga	Tennis
11:00 - 11:30							Tennis
11:30 - 12:00							Tennis
12:00 - 12:30							Tennis
12:30 - 13:00							Tennis
13:00 - 13:30						Tennis	Tennis
13:30 - 14:00						Tennis	Tennis
14:00 - 14:30	Tennis	Tennis	Tennis			Tennis	Tennis
14:30 - 15:00							Tennis
15:00 - 15:30	Tennis	Tennis	Tennis	Yoga (Jugend)		Tennis	Tennis
15:30 - 16:00							Tennis
16:00 - 16:30	Tennis	TT'ler (Jugend)		Yoga		Tennis	Fussball
16:30 - 17:00				TT'ler (Jugend)			Fussball
17:00 - 17:30	Tennis	TT'ler (Jugend)	Yoga		TT'ler	Tennis	Fussball
17:30 - 18:00							Fussball
18:00 - 18:30	Tennis	TT'ler (Jugend)	Yoga	TT'ler (Jugend)	TT'ler	Tennis	Fussball
18:30 - 19:00	TT'ler	TT'ler	Gymnastik				Fussball
19:00 - 19:30	TT'ler	TT'ler	Gymnastik	TT'ler	TT'ler	Tennis	Fussball
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	TT'ler	TT'ler	Fussball	TT'ler	TT'ler		
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30	TT'ler	TT'ler	Fussball	TT'ler	TT'ler		
21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30	TT'ler	TT'ler	Fussball	TT'ler	TT'ler		
22:30 - 23:00							
23:00 - 23:30	TT'ler	TT'ler	Fussball	TT'ler	TT'ler		
23:30 - 0:00							

Hinweise:

Die Hallenbelegungen am Samstag und Sonntag gelten nicht bei Sonderveranstaltungen und/oder Tischtennisspielen (nach Absprache)

Hallenbelegungen außerhalb des Planes sprechen Sie bitte mit Herrn Martin Teras (Tel.:0152/33888543) ab.

Es ist unbedingt auf Sauberkeit in der Halle zu achten. Zutritt ist nur mit Turnschuhen mit hellen Sohlen erlaubt

Impressum

Herausgeber

Schwimmerbund Bayern 07 e.V.
Am Pulversee 1, 90402 Nürnberg; www.bayern07.de, info@bayern07.de

Geschäftsstelle

Janina Scigliuzzo, Telefon 0911 - 46 80 98, Email info@bayern07.de
Mo - Fr., 9:30 - 13:30 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Nürnberg, BLZ 760 501 01, Konto 54 83 557
IBAN DE53 7605 0101 0005 4835 57, BIC SSKNDE77XXX

Vorstand

Vorsitzender:	Jörg Gavallér
Stellv. Vorstand:	Corinna Weidlich
Technischer Vorstand:	unbesetzt
Stellv. tech. Vorstand:	Nico Weiß
Schatzmeister:	Jürgen Schirl
Stellv. Schatzmeister:	Sven Hopp

Anzeigen

Anzeigen Janina Scigliuzzo, info@bayern07.de

Design, Layout, Satz

Robomeleon Grafikdesign by Schulz x Schulz, <https://robomeleon.de>

Pulver-Magazin

Beiträge / Leserbriefe bitte an die Geschäftsstelle oder pressestelle@bayern07.de
Anzeigenanfragen bitte in der Geschäftsstelle oder info@bayern07.de

Freibad

Öffnungszeiten Sommersaison (Mai bis September) täglich von 9:00 - 19:30 Uhr

Gaststätte

Öffnungszeiten Sommersaison (Mai bis September) täglich von 9:00 - 22:30 Uhr,
Wintersaison auf Anfrage. Telefon: 0911 - 18 09 62 80

Heißluftballonfahrten



Heißluftballonfahrten faszinieren!
Heißluftballonfahrten sind erlebnisorientiert!
Ein unvergessliches Gruppen-Event oder Einzelerlebnis!



Schweben Sie mit uns über die schönsten Regionen Frankens!

Buchen Sie jetzt
Ihr Abenteuer unter
www.skyadventure.eu

Unsere Leistungen:

- Gemeinsames Aufrüsten des Ballons
- 60- bis 90- minütige Ballonfahrt
- traditionelle Ballönertaufe mit Sekt
- persönliche Urkunde
- Rücktransfer zum Ausgangspunkt der Ballonfahrt

Sky Adventure
Ballonfahrten

Richard-Wagner-Str. 14
91207 Lauf a. d. Pegnitz

Tel.: 0 9123 7 027164
Fax: 0 9123 7 027163

info@skyadventure.eu
www.skyadventure.eu



DIALOGPOST

Ein Service der Deutschen Post

ROBOMELEON

GRAFIKDESIGN UND WEBDESIGN BY SCHULZ X SCHULZ
ROBOMELEON.DE // ROBOMELEON@GMAIL.COM // 0163 - 79 13 618
#ROBOMELEON // @ROBOMELEON



Das PULVER-Magazin ist die offizielle Zeitschrift des Schwimverbund **Bayern 07 e.V.** Beiträge und Leserbriefe bitte an pulvermagazin@bayern07.de. Anzeigenanfragen bitte an info@bayern07.de. Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf www.bayern07.de.