Herbert Strumberger
Abteilungsleiter
Dragonerstraße 48, 79336 Herbolzheim
Telefon : 07643 - 4428
Mail : h.strumberger@gmx.de

Viet Tran
Abteilungsleiterstellvertreter

Petra Schinköth
Büro / Pressearbeit / Freizeitwartin
In den Weihermatten 11, 79331 Teningen
Telefon : 07641 – 3479
Mobil : 0175 – 56 2 7713
Mail : pschinkoeth@freenet.de
petraschinkoeth@googelmail.com

TuS Teningen Judo

Fitness
Judo
Leichtathletik
Tischtennis
Turnen

Jahresrückblick 2020

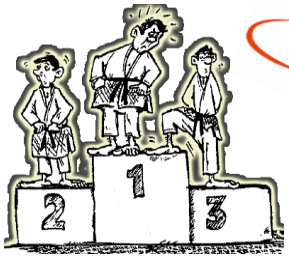
Nach den Weihnachtsfeiertagen und einem guten Rutsch ins neue Jahr, startete das Judotraining für Groß & Klein wieder am 08.01.2020. Alle freuten sich auf den Trainingsstart im neuen Jahr.
Intensive Vorbereitung für ihre Trainer-C-Lizenzprüfung hatten Norina Sudholt, Michael Schöchlin, Philipp Ehrler und Felix Schmieder.

Hinten v.l.n.r. Felix Schmieder, Philipp Ehrler. Mitte: Michael Schöchlin, Vorne: Norina Sudholt

Am **17.01.2020** war es dann endlich soweit und die lange Vorbereitungszeit fand nun endlich ein Ziel – die Trainer-C-Prüfung in Tailfingen/Albstadt.
Wir dürfen gratulieren – Glückwunsch zur bestandenen Prüfung und somit 4 weiteren lizenzierten Trainern für die Judoabteilung des Tus-Teningen.

Am Sonntag, den **26.01.2020** starteten vier kleine Judoka bei den U12 Kreis-Einzelmeisterschaften in Kenzingen durch. Inken Zehner, Anna-Lena Kirner, Maximilian Kirschner und Ricardo Strehmair standen an diesem Wettkampftag zum erste Mal bei einer offiziellen Meisterschaft auf der Matte und waren ganz schön aufgeregt. Die Jungs durften zuerst mit ihren Kämpfen beginnen, wobei Ricardo Strehmair den schwierigeren Part hatte, da seine Gewichtsklasse sehr gut besetzt war. Bei starker Konkurrenz und vielen Wettkämpfern, erreichte er dennoch einen guten 7. Platz. Maximilian Kirschner hatte in seiner Gewichtsklasse nicht so viel Glück, denn er hatte leider keine Gegner und wurde somit automatisch Kreismeister. Er durfte aber bei Freundschaftskämpfen sein Können unter Beweis stellen und somit auch Wettkampferfahrung sammeln. Am Mittag gingen dann die Mädchen an den Start. Inken Zehner zeigte schöne Standtechniken, musste sich aber zum Schluss in zwei langen und kräftezehrenden Kämpfen ihren Gegnerinnen knapp geschlagen geben. Sie erreichte einen guten 3. Platz. Anna-Lena Kirner hatte das gleiche Los wie ihr Trainingskollege Ricardo. Sie startete in einer stark besetzten Gewichtsklasse. Sie erwischte einen unglücklichen Start und verlor ihren ersten Kampf nur knapp nach Kampfrichterentscheid. Anna-Lena ließ sich aber nicht beirren und zeigte in den folgenden, eng getakteten Kämpfen sehr gute Standtechniken und gewann alle folgenden Kämpfe für sich, so dass sie am Ende einen guten 2. Platz mit nach Hause nehmen konnte. Die Trainer und Betreuer Herbert Schinköth, Maren Zehner und Leon Adler waren mit dem Ausgang dieser Meisterschaft sehr zufrieden und wünschen weiterhin verletzungsfreie und faire Wettkämpfe. Glückwünsche auch von der ganzen Judoabteilung und gute Wettkämpfe bei der Südbadischen-Einzelmeisterschaft der U12, welche am 15.02.2020 in Freiburg ausgetragen wird.

Die Trainer Maren Zehner & Leon Adler mit ihren Judo-Kids v.l.n.r.: Maximilian Kirschner, Ricardo Strehmair, Inken Zehner, Anna-Lena Kirner



Inken Zehner & Anna-Lena Kirner gaben bei der Südbadischen Judo Einzelmeisterschaft Vollgas.

Weiter ging es am **15.02.2020** für Inken Zehner & Anna-Lena Kirner von der Judoabteilung des TuS Teningen bei der Südbadischen Judo-Einzelmeisterschaft der U12 in Freiburg. Zuvor hatten sich Inken Zehner, Anna-Lena Kirner und Maximilian Kirschner für diese Meisterschaft weiterqualifiziert. Da Maximilian leider nicht starten konnte, zogen die Mädchen ihr Ding alleine durch. Inken Zehner zeigte in ihrem ersten Kampf gute Techniken im Stand, nur wenig im Boden, verlor jedoch ihren ersten Kampf wegen Kampfrichter- entscheid. Im zweiten Kampf war es dann umgekehrt. Sie konnte sich gegen ihre Gegnerin gut behaupten und gewann hier durch Kampfrichterentscheid. Die ersten Kampfrunden waren für die recht zierliche Wettkämpferin ziemlich langwierig und kräftezehrend. Im Endkampf musste sich Inken Zehner letztendlich ihrer Gegnerin geschlagen geben, belegte aber einen guten 3. Platz. Anna-Lena Kirner hatte ebenfalls starke Gegnerinnen. Auch hier verliefen die Wettkämpfe überwiegend im Stand und nur sehr wenig im Boden. Die erste Kampfrunde musste Anna-Lena leider an ihre Gegnerin abgeben. In den anderen Kampfrunden zeigte sie Kampfgeist und warf alles in eine Waagschale. Durch starke Techniken war sie immer einige Punkte vor ihrer Gegnerin und Gewann letztendlich zu ihren Gunsten diese Meisterschaft in ihrer Gewichtsklasse. Trainer und Betreuer Maren Zehner, Kristin Zehner und Herbert Schinköth waren mit „ihren“ Mädels und dem Ausgang dieser Meisterschaft sehr zufrieden. Beide haben sich mit ihren Platzierungen zur nächst höheren Meisterschaft, der Badischen Judo-Einzelmeisterschaft U12 Anfang März in Karlsruhe qualifiziert. Ein Lob und Glückwunsch von der ganzen Abteilung für diese guten Leistungen und weiterhin faire und verletzungsfreie Wettkämpfe.

V.l.n.r.: Kristin Zehner, Inken Zehner, Anna-Lena Kirner, Maren Zehner

Wie es richtig geht und wie sie sich in Notfallsituationen verhalten sollten, zeigten die Übungsleiter des TuS Teningen, welche am Samstag, den **29.02.2020** ihren Erste-Hilfe-Tag hatten. Jeder, der in Deutschland den Führerschein gemacht hat, hat ihn einmal absolviert: Den Erste-Hilfe-Kurs. Dennoch ist es für viele die Albtraum-Vorstellung schlechthin: Man kommt als Ersthelfer an einen Unfall und weiß nicht so recht, womit man beginnen und was man tun soll. Auch im Training kann es zu Verletzungen kommen, das ist ganz normal. Es ist dann aber wichtig, dass alle Glieder der Rettungskette ineinander greifen und keine Pausen entstehen, denn in einer Notfallsituation verlassen sich alle auf den Trainer / Übungsleiter bzw. den Ersthelfer vor Ort und es muss dann alles wie im Schlaf funktionieren.

Erste-Hilfe sollte immer wieder trainiert werden und eine Motivation sein, die Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen, um im Notfall ohne darüber nachzudenken helfen zu können. Was tun bei einer Sportverletzung und wie versorge ich meine Sportler richtig? Um genau dieses Thema ging es beim Erste-Hilfe-Tag des TuS Teningen, welcher in regelmäßigen Abständen durchgeführt wird. Um sein erlerntes Wissen dann aber auch punktgenau abrufen zu können, waren an diesem Tag die lebensnahen Übungen das wichtigste, die auch recht viel Spaß brachten. Aber nicht nur die normalen Sportverletzungen wie zum Beispiel ein verstauchtes Sprunggelenk, oder eine stark blutende Wunde, ein Knochenbruch oder das Anlegen von Verbänden wurde im Rollenspiel geübt, sondern auch Notfallsituationen wie Schlaganfall, Bewusstlosigkeit, Herzinfarkt, Reanimation.

Der Tag gestaltete sich für alle sehr kurzweilig. Interessant war auch der Erfahrungsaustausch untereinander, was für Notfallsituationen bzw. Erste-Hilfe-Situationen es in den einzelnen Abteilungen des TuS Teningen gegeben hat und welche Maßnahmen dort ergriffen wurden.

V.l.n.r. hinten: Mechthild Schwan, Maren Zehner, Michael Schöchlin, Herbert Strumberger, Philipp Ehrler, Theo Linder, Bernhard Schwan
V.l.n.r. vorne: Herbert Schinköth, Elke Sauer, Annette Ehrler, Silke Becker, Kurt Armbruster

Alle Übungsleiter und Trainer konnten bestätigen, dass eine Versorgung im Notfall einem deutlich leichter von der Hand gehen wenn regelmäßig eine Notfallsituation durchgespielt und geübt wird. Es kann jedem nur ans Herz gelegt werden mal darüber nachzudenken, wann man selber das letzte Mal an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen hat. Sind es schon länger als 2 Jahre her, wäre es ja nicht schlecht mal über einen Erste-Hilfe-Auffrischungskurs nachzudenken oder noch viel besser – am nächst möglichen Kurs teilnehmen! Zusammenfassend konnte man sagen, dass dieser Erste-Hilfe-Tag wieder ein voller Erfolg für alle war. Auch in diesem Jahr hatten die Trainer und Übungsleiter wieder Glück dass Kurt Armbruster, der selber aktives TuS Mitglied ist, an diesem Tag fachlich mit Rat und Tat zur Verfügung stand. Ein dickes Dankeschön gab es auch von allen Trainern und Übungsleitern an den TuS Teningen, welcher für diesen Erste- Hilfe-Tag nicht nur Essen und Trinken zur Verfügung gestellt hatte *(Dankeschön ans Judo-Küchenteam für die Verköstigung)*, sondern diesen Tag seinen Trainern und Übungsleitern überhaupt erst ermöglicht hat. Danke !

Üben, üben, üben …

Erste-Hilfe-Tag * Gemeinsames Mittagessen

Und plötzlich stand die ganze Welt still … … 19.03.2020 … … … …
Das Corona-Virus schwappte nach Europa über und die Pandemie breitete sich rasant aus, so dass auf der ganzen Welt alles stillstand. CORONA-PANDEMIE 2020.

Stück für Stück schlossen alle Geschäfte, Einrichtungen, Schulen usw., alle wo nicht Systemrelevant waren, mussten schließen. Alle Lebensnotwendigen wie Lebensmittel, Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser usw. durften offen bleiben, der Rest war zu und ganz Deutschland wurde kurzdrauf für 2 Wochen in Quarantäne geschickt.

Für unser Judotraining war somit der 13.03.2020 vorläufig der letzte Trainingstag für unbestimmte Zeit.

Am **28.04.2020** sind zwei kleine Wunder geboren! Schnulleralarm wurde aus Berlin gemeldet ! Um 20:34 Uhr & 20:35 Uhr erblickten die beiden Kämpferinnen mit einem Gewicht von 1345g & 1200g das Licht der Welt. Jetzt sind sie da und alles ist anders. Mit einem großen neugierigen Kämpferherz haben sich Eleni & Nora ihren Weg auf die Welt gesucht um sich mit Manuel, Steffi und Smilla in ein ganz besonderes Abenteuer zu stürzen.

Nora & Eleni

Wir wünschen euch das Allerbeste für die Zukunft und genießt die gemeinsame Zeit mit der Familie und natürlich mit euren drei Prinzessinnen. Eure Judoabteilung.

Erster Ausflug zum Wannsee am 08.08.2020

Am Freitag, den **17.07.2020** fand im Vereinsheim des TuS Teningen die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen statt. Da die Anzahl der anwesenden Mitglieder in einem überschaubaren Rahmen war, konnte die Versammlung mit genügend Abstand im Vereinsheim und nicht außerhalb abgehalten werden.
Pünktlich um 19.00 Uhr begrüßte Abteilungsleiter Simon Ferroni die anwesenden Mitglieder und berichtete von den Aktivitäten und Geschehnissen im Gesamtverein. Weiter ging es mit dem Bericht des Sportwartes und Michael Schöchlin, welcher von einem recht lebhaften Sportjahr 2019 berichten konnte.

Judo Abteilungsversammlung
17.07.2021 im Vereinsheim des TuS

Unter anderem fanden im vergangenen Jahr 5 Kyu-Prüfungen (Gürtelprüfungen) und 8 Lehrgänge / Fortbildungen statt. Als Sport,- und Jugendwart bedankte sich Michael Schöchlin auch bei den Trainern für die gute Zusammenarbeit, Organisation und Durchführung des Kinder,- Teenie,- Erwachsenen,- und SV-Trainings, sowie bei allen Trainingsteilnehmern, der Vorstandschaft und dem gesamten Verein, als auch dem Judo-Küchenteam, für die gute Zusammenarbeit im letzten Jahr. Auch Petra Schinköth konnte von einem recht bunten und lebhaften „Freizeitjahr“ berichten, welches mit einem Wildschweinessen im Vereinsheim zum Jahresanfang begann und zum Jahresende 2019 mit dem Trainingsabschlussessen im Restaurant der Kulturen in Emmendingen endete. Zum erstem Mal fand am 01.12.2019 ein Spielenachmittag im Vereinsheim statt, welcher bei Jung und Alt viel Anklang fand. Mechthild Schwan, Kassenwartin der Abteilung, konnte erfreuliches über den aktuellen Kontostand berichten. Die Kassenprüferinnen Andrea Maier & Annette Ehrler hatten die Kasse bereits einige Wochen zuvor (noch vor Corona) auf „Herz und Nieren“ geprüft und konnten eine vorbildlich und ohne Beanstandungen geführte Kasse bestätigen.
Simon Ferroni bedankte sich bei allen Berichterstattern/innen und bedankte sich auch bei allen für das entgegengebrachte Vertrauen, in den letzten 8 Jahren als Abteilungsleiter der Judoabteilung.

Simon Ferroni & Herbert Strumberger

Da Simon Ferroni seit der Ablösung Markus Birmeles als TuS-Präsident nicht nur Judo-Abteilungsleiter, sondern auch Präsident des TuS-Gesamtvereins ist, trat er zu dieser Neuwahl der Judoabteilung nicht erneut an. Bernhard Schwan beantragte die Entlastung der Kassenwartin und der Kassenprüfer, sowie der gesamten Vorstandschaft, welche auch bestätigt wurde. Gleich weiter machte er mit den Neuwahlen der Judoabteilung. Vorgeschlagen als neuer Abteilungsleiter wurde Herbert Strumberger, welcher einstimmig gewählt wurde. Herbert Strumberger bedankte sich für das entgegengebrachte Vertrauen und merkte noch an, dass er nur Übergangsweise, für die nächsten 2 Jahre, die Abteilung leiten möchte, um unter anderem auch die jüngere Generation auf die Vorstandsarbeit vorzubereiten zu können. Eine weitere Bedingung war auch für seine Neuwahl, dass Herbert Schinköth ihm als Beisitzer zur Seite gestellt wird. Glückwunsch auch hier an Herbert Schinköth, welcher einstimmig als Beisitzer gewählt wurde. Erneut in ihren Ämtern bestätigt wurden Viet Tran als Abteilungsleiterstellvertreter, Michael Schöchlin als Sport- und Jugendwart, Mechthild Schwan als Kassenwartin, Andrea Maier als Kassenprüferin, Tobias Schmid-Schirling für die Homepagearbeit und Petra Schinköth als Freizeitwartin/Pressewart (und Büro der Judoabteilung). Neu gewählt und bestätigt wurden Melitta Strumberger als 2. Kassenprüferin, sowie Katja Adler & Maren Zehner als Beisitzer - Jugendreferent weiblich. Wünsche und Anträge sind beim Vorstand keine eingegangen. Die neue Vorstandschaft wird sich die kommenden Tage zusammensetzten, um die zukünftige Trainingsgestaltung fürs Kinder- und Jugendtraining, sowie das Erwachsenentraining im Sinne von Corona zu besprechen.

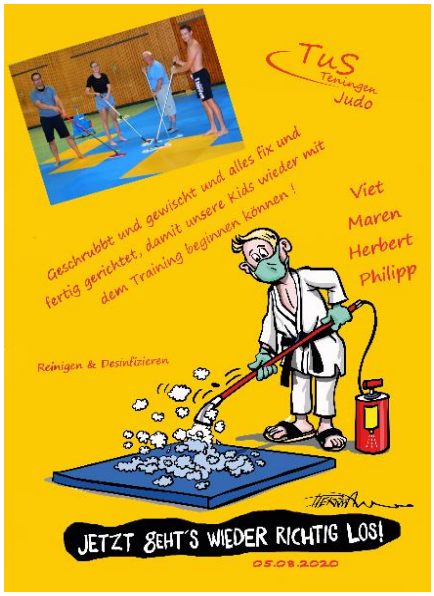
Mechthild Schwan
Kassenwartin

Melitta Strumberger
Kassenprüferin

Andrea Maier
Kassenprüferin

Zum Ende hin, richtete Herbert Strumberger noch einige Worte an Simon Ferroni und bedankte sich auch nochmals im Namen aller, für die gute Zusammenarbeit in den letzten 8 Jahren als Abteilungsleiter und freut sich, ihn wieder als Judoka auf der Matte „in seiner Judofamilie“ begrüßen zu dürfen. Ein kleines Dankeschön für alles, übergab der „neue“ Abteilungsleiter dem „alten“ Abteilungsleiter von der ganzen Abteilung und beendete somit auch nach kurzweiligen 55 Minuten die Versammlung.

Stück für Stück gab es im Laufe der Wochen und Monate wieder Lockerungen vom Lockdown, so dass es unter Einhaltung der Hygienekonzepte auch wieder möglich war Sport zu treiben.



Nach vielen Wochen der Judo-Abstinenz, starteten wir wieder mit dem Judo-Kindertraining am **05.08.2020**.
Für die Kinder war es wieder ein kleines Stück Normalität, für die Trainer, Betreuer und alle anderen, die das Training am Laufen hielten, war und wird es auch in Zukunft ein großer Aufwand bedeuten, solange die Pandemie mit allen ihren Einschränkungen bestehen bleibt.

Vor dem Trainingsstart mussten alle Judomatten erst einmal gereinigt und desinfiziert, eingeteilt und markiert werden, so dass die Trainings-Paare auf dem zugewiesenen Mattenabschnitt trainieren konnten. Trainiert wurde in der Regel immer mit dem gleichen Partner, um eine evtl. Ansteckung zu vermeiden. Listenführung war und ist Pflicht! Während des Trainings bzw. auf der Matte, mussten die Kinder keine Maske tragen, die Trainer aber schon. Maximal 20 Personen/Trainingstag waren möglich. Nach dem Training hieß es dann wieder Matten reinigen, desinfizieren, 2-3 Stunden warten bis alles abgetrocknet war und wieder alles abbauen.
Training unter Corona-Bedingungen und Corona-Auflagen, sind und waren eine extreme Herausforderung für alle Trainer, für die es maximal möglich war, 1-2 Paare gleichzeitig zu betreuen.

Die Erwachsenen im Abendtraining wollten unter diesen strengen Bedingungen lieber kein Judotraining machen.
Die anwesenden Judokinder ergriffen die Gunst der Stunde und trainierten und übten, so dass sie am Ende der Sommerferien nun endlich ihre versäumte Kyu-Prüfung nachholen konnten.

Für 9 kleine Judoka war der **11.09.2020** ein großer Tag, denn es fand endlich die langersehnte Gürtelprüfung statt. Nach dem Corona-Lockdown war es eine lange Durststrecke und es lagen viele Monate dazwischen, bis endlich das erste Judotraining wieder stattfinden konnte. So fanden sich die ersten „Judo-hungrigen“ Kinder schnell zusammen, um wieder gemeinsam unter Einhaltung der Corona-Regeln Judo zu machen. Über die ganzen Sommerferien konnten die Kinder ihren Lernstoff wieder auffrischen, so dass sogar eine kleine Gruppe von 9 Judoka, ihre längst überfällige Gürtelprüfung nachholen konnte. Am letzten Trainingstag, den 11.09.2020, durften nach bestandener Prüfung *Titus, Elias, Jonas, Eve, Noah, Mia, Yannick, Arbnora und Jakob* ihre Urkunde in die Hand nehmen. Glückwunsch zum neuen Gürtel. Ein Dankeschön auch an alle Trainer, die das Training über die ganzen Sommerferien begleitet und ermöglicht haben. Danke!

Trainer Leon mit Matteo & Tom

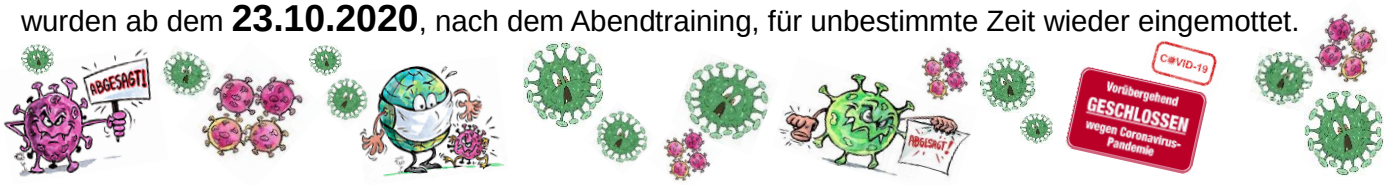
Jonas & Noah

Trainer Viet mit Inken & Eve

Titus & Elias

Trainer Viet mit den Prüflingen

Nach den Sommerferien startete das normale Judotraining wieder ab dem **16.09.2020**, was jedoch nur von kurzer Dauer war.
Trotzdem hatte sich auch bei der zweiten Gruppe das Judotraining gelohnt, denn auch sie konnten „auf den letzten Drücker“ noch ihre Prüfung ablegen. Am **23.10.2020** hatten weitere 10 Kids ihre Prüfung zum gelb-orangen, orange-grünen und grünen Gürtel bestanden. Gratulation an *Tom, Matteo, Melissa, David, Anna, Inken, Anna-Lena, Timo, Mira und Katharina*!
Dann war es wieder soweit - Corona hatte uns mal wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht, was heißt … … Matten reinigen + desinfizieren und alles andere drumherum ebenfalls. Unsere Judomatten wurden ab dem **23.10.2020**, nach dem Abendtraining, für unbestimmte Zeit wieder eingemottet.



Schnulleralarm gab es um 05:15 Uhr am **17.11.2020** im Josefinum in Augsburg, wo die kleine Lea das Licht der Welt erblickte.
Stolze 50 cm und 3200 g, brachte die kleine Prinzessin auf die Waage, welche Mama Julia und Papa René ab heute in den Armen halten dürfen. Die kleine Lea konnte nach wenigen Tagen im Krankenhaus den Heimweg antreten, wo sie ihr Bruder Joshua schon wartete.

Als Sternzeichen Skorpion, sowie im chinesischen Tierkreiszeichen der Ratte geborene, haben mit diesem Geburtsdatum die Glückszahl 17, die Schicksalszahl 5, das Element Metall und Ying & Yang stehen im Yang.
Die Judoabteilung wünscht euch alles Liebe und Gute für die Zukunft, genießt die Zeit mit eurer kleinen Prinzessin und kommt bald mal auf einen Sprung vorbei !

Der Judo-Nikolaus hat es sich trotz Corona nicht nehmen lassen, seinen Judokindern die alljährliche Nikolaustüte zu bringen. Am **04.12.2020** konnte man ganz deutlich aus der Ferne seine Schritte hören und plötzlich, ja plötzlich standen da die vielen Nikolaustüten für die Kinder da. Vielen Dank lieber Nikolaus für die vielen Tüten!

Knusprige Gewürzkekse aus dem Waffeleisen

Zutaten für das Rezept Knusprige Gewürzkekse aus dem Waffeleisen
Für das Waffeleisen: etwas Fett
Mürbeteig:
250 g Weizenmehl
1 ½ gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
etwa 1 EL gemahlener Zimt
etwa ½ gestr. TL gemahlener Ingwer
etwa ½ gestr. TL gemahlene Gewürznelken
etwa ½ gestr. TL gemahlene Muskatblüte (Macis)
etwa 3 Msp. gemahlener Kardamom
etwa 2 Msp. gemahlener Piment
etwa 125 g brauner Zucker
1 Pack. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
125 g weiche Butter
etwa 3 EL Milch

Zubereitung
Wie backe ich knusprige Gewürzkekse aus dem Waffeleisen?

1 Mürbeteig
Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Folie gewickelt mind. 30 Min. kalt stellen.

2 Waffeleisen auf höchster Stufe vorheizen. Hinweis: Bitte Gebrauchsanleitung für das Waffeleisen beachten.

3 Den Teig vierteln. Jedes Teigstück auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle (etwa 36 cm) formen. In etwa 2 cm breite Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Mehrere Teigkugeln in das gefettete Waffeleisen geben und knusprig backen. Die Kekse auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Nach Wunsch vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Nach einem sehr kurzen & turbulenten Jahr, welches die ganze Welt auf den Kopf gestellt hat, verabschieden wir uns in die verfrühten Weihnachtsferien. Ein Dankeschön allen Trainern, der Vorstandschaft, allen Judoka & allen Eltern, dem Judo-Küchenteam für die Mithilfe, Unterstützung und Organisation das ganze Corona-Jahr über, was durch die ganzen Corona-Auflagen nicht immer leicht war.

Wir wünschen allen eine wunderbare Weihnachtszeit, ruhige und besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021. Bleibt alle gesund, das ist das wichtigste, wir freuen uns im neuen Jahr, alle gesund wieder zur sehen. Herzliche Grüße … eure Judo-Abteilung des TuS Teningen

*„Was saust da durch die **dunkle Nacht**, ein Glücksschweinchen in **voller Pracht**. Es grunzt und quiekt na das ist **doch klar**, es wünscht euch allen ein **Frohes Neues Jahr 2021**“*