

zubereiten und den Zusammenhalt der Gruppen zu stärken. Beim Training in der Sonne hatten alle Athleten viel Spaß und motivierten sich gegenseitig zu Top-Leistungen. Jetzt können die Wettkämpfe kommen. Wir freuen uns auf eine erfolg- und medaillenreiche Saison.

Am Samstag in den frühen Morgenstunden war dann (leider) alles wieder vorbei und alle kamen unversehrt und müde in Holzgerlingen an.

Wir bedanken uns bei...

- ... den Organisatoren Anne, Johanna, Melanie, Martin S. und Martin H., die uns die Fahrt nach Italien ermöglicht haben.
- ... der Bürgerstiftung Holzgerlingen, welche uns dieses Jahr die Trainingslager T-Shirts gesponsert hat.
- ... Easy Sports für die Unterstützung und Versorgung unserer Teilnehmer.
- ... der Alemannen Apotheke und Schönbuch Apotheke Holzgerlingen.
- ... dem Busunternehmen blueline tours, das uns auch dieses Jahr wieder sicher und schnell ans Ziel gebracht und uns die sieben Tage begleitet hat.



Dein offizieller Lieferant für Fitness!
KSV Kraftsportverein Holzgerlingen e.V.

Erlachstraße 1 • 71088 Holzgerlingen
 Telefon (0 70 31) 60 66 84
 kontakt@ksv-holzgerlingen.de • www.ksv-holzgerlingen.de

Der große Gesundheitstag

Save The Date: **Sonntag, 23. April 2023**

Es gibt an diesem Tag ein Angebot für jeden! Ob Ihr schon aktiv bei uns mit dabei seid, oder Euch nur mal informieren wollt, oder ob Ihr Rückenschmerzen habt, und gerne mal von einem Wirbelsäulenspezialisten hören wollt, was Ihr noch so machen könnt, oder ob Ihr gerne für den Sommer Gewicht verlieren möchtet, und Euch das Body Med Ernährungskonzept interessiert, oder ob Ihr einfach gerne mal überall reinhört/zuschaut ohne selbst aktiv mitzumachen. Dieser Tag bietet genau das alles!!

Dieser Tag bietet genau das alles!!

Der KSV Gesundheitstag bietet für JEDEN etwas.

In der Mittagspause wird uns Tim von "fit und fröhlich" aus Herrenberg (www.fitfroehlich.de) mit seinen gesunden Wraps und Bowls verwöhnen.

Der KSV Getränkestand bietet Kaffee & Brezeln (zum Frühstück), verschiedene Wasser und Bio Limonaden durch den Tag, sowie „gesunden“ Kuchen

In unserem Gesundheitsstudio im 2. Stock gibt es „Charlys“ Espresso Bar.

Darüber hinaus haben wir verschiedene Infostände für Euch aufgebaut, u.a. auch zum Thema **REHASPORT**.

Ab Ende April 2023 bieten wir unter Schönbuch-Fitness auch Rehasport an. Am Gesundheitstag kann

man sich für unsere Rehasport Kurse direkt vor Ort anmelden.

Unser Gesundheitstag steht ganz unter dem Motto „ZUVIEL SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN“.

Der deutsche Bundesbürger läuft im Durchschnitt 940 Meter pro Tag!

Das tut unserem Körper NICHT gut. Was letztendlich die Veränderungen sind (u.a. Rückenproblematiken, Gewichtszunahme usw.), und welche Übungen wir als Trainer/innen oder auch jeder selber zuhause, auch mit der ganzen Familie machen kann z.B. Heimkino auf dem Boden sitzend anschauen – das wird uns dieser Tag aufzeigen. Wir versprechen, Ihr werdet nach diesem Tag Euren „Stuhl“ mit anderen Augen ansehen.....

Um Euch diese genialen Informationen näherzubringen, haben wir folgende Experten engagiert:

- Silvester Neidhardt, er gehört zu den deutschlandweit erfahrensten Trainern im Bereich Athletik – und Mentaltraining
- Dr. med. Özeker, Ernährungsmediziner – er leitet mit Frau Dr. Maurer die ärztliche Ernährungsberatung in Holzgerlingen
- Prof. Dr. med. Schmidt, Chefarzt des orthopädisch-unfallchirurgischen Zentrums der Alb-Fils Kliniken, Vorstandsmitglied der DWG

Unter dem Motto: „ Holzgerlingen steht auf!“ – hoffen wir auf zahlreiche Anmeldungen von Euch, damit wir noch mehr von solchen Events in der Zukunft durchführen können. Dieser Event lebt von Euch und für Euch!

Um uns das Planen zu erleichtern würden wir uns freuen, wenn Ihr Eure **Tagestickets für 10 Euro ab sofort aktiv kaufen** würdet.

Sollten wir nicht ausverkauft sein, werden wir auch eine Tageskasse am Tage des Events haben.

Die Tagestickets könnt Ihr **ab sofort** kaufen:

- Im KSV Gesundheitsstudio in der Grabenrainhalle, hier bitte 10 Euro in bar mitbringen und Ticket gleich mitnehmen
- Per Email und Postversand unter sportmanagement@ksv-holzgerlingen.de

Wir danken schon im Voraus für Eure Unterstützung!

SAVE THE DATE 23. April 2023

DER KSV-GESUNDHEITSTAG | 2023

DER „ENTROSTER“ | STEH JETZT AUF!

Grabenrainhalle 71088 Holzgerlingen 07031 | 6 59 75 79 sportmanagement@ksv-holzgerlingen.de www.ksv-holzgerlingen.de/gesundheitsport

KSV Hauptverein

1. Mai Hocketse an der Schönbuchsporthalle

Wir freuen uns alle KSV-Mitglieder, Freunden und Familien dieses Jahr wieder bei der traditionellen 1. Mai 2023-Hocketse an der Schönbuchsporthalle (Foyer) begrüßen zu dürfen!

Wanderer und Fahrradfahrer starten jeweils um **10.00 Uhr an der Schönbuchsporthalle... mit den KSV-Oldies!**

Rückkehr: ca. 11.30 Uhr... Steaks & Würste warten dann schon!

Die **KISS Schönbuch** wird diese Jahr **20 Jahre** und übernimmt das **Unterhaltungsprogramm** für Kids!

Ehrungen: Um 13.30 Uhr finden die Vereinsehrungen zu Bronze, Silber und Gold statt.

Neben schönem Wetter freuen wir uns auch über Salat- und Kuchenspenden!



Termine für unsere Mitglieder zum Vormerken

Freitag, 28. April 2023:

Vereinsmeisterschaften Erwachsene, 19.00 Uhr in Holzgerlingen

Mittwoch, 17. Mai 2023:

Mannschaftssitzung, 19.30 Uhr in Weil i. Schönbuch

Samstag, 20. Mai 2023:

Bezirkspokal-Endspiele „Final Tour“, Weil i. Schönbuch

Freitag, 16. Juni 2023:

Mitgliederversammlung 2023, 19.30 Uhr in Holzgerlingen

Euer Vorstandsteam

MUSIKGEMEINSCHAFT HOLZGERLINGEN

LIEDERKRANZ HOLZGERLINGEN 1842 E.V.
GESANGVEREIN LIEDERKRANZ HOLZGERLINGEN 1842 E.V.

VH VOCAL harmonists.

Lassen Sie sich in die Welt der Filmmusik entführen!

Ein Chor-Konzert der besonderen Art erwartet Sie in Holzgerlingen in der Stadthalle am Samstag, 13. Mai 2023. Der Chor der VOCAL harmonists entführt Sie in die Welt der Filmmusik der letzten Jahrzehnte.

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt von James Bond, Dirty Dancing, Flashdance, the Greatest Showman und vielen weiteren Filmen. Von den Klassikern bis zu den neuen Soundtracks ist alles dabei. Sie werden bestimmt alle Lieder kennen, auch wenn Sie den Film dazu vielleicht nicht gesehen haben.

Bei der Auswahl der Lieder haben wir nichts dem Zufall überlassen. Von alten Klassikern bis zu den neuen Hits, von gefühlvollen Balladen bis zu mitreißenden Stimmungsliedern. Einige der Songs werden A cappella gesungen, am Klavier von Senta Pflieger begleitet oder mit der Live-Band Groove Section präsentiert. Die musikalische Leitung hat unsere Dirigentin Martina Pirrotta. Da bleiben keine Wünsche offen. Also, lassen Sie sich von den VOCALS harmonists mitreißen in eine Kinowelt von Illusion, Fiktion, Romantik, Spannung und fantastischen Melodien.

Und was darf bei einem Kinoabend natürlich nicht fehlen? Kino ohne Popcorn ist wie Ostern ohne Eier. Deshalb werden wir auch beim Essen und Trinken dafür sorgen, dass Sie sich wie im Kino fühlen. Es gibt eine Salty-Bar, eine Candy-Bar und eine Cocktail-Bar mit Happy Hour nach dem Konzert.

Sie sind ein Kenner der Kinowelt? Dann können Sie das bei unserem Film-Quiz unter Beweis stellen. Natürlich gibt es auch etwas zu gewinnen, aber das wird erst später verraten. Und vielleicht sind Sie dann auch ein Kandidat für unseren Walk of Fame.

Die VOCAL harmonists sind ein Chor des Liederkranz Holzgerlingen, der einstmals als junger Chor gegründet wurde. Inzwischen ist dieser junge Chor nun auch schon über 30 Jahre alt. Den runden Geburtstag konnten die Sängerinnen und Sänger im Jahr 2020 leider nicht mit ihrem geplanten Jubiläumskonzert feiern, da Corona einen dicken Strich durch die Planung machte. Lange Zeit ohne Proben vor Ort, stattdessen online mit der Dirigentin und sich selbst, dann Proben mit Abstand und verminderter Anzahl von Sängern, hinterließen ebenfalls ihre Spuren. 2022 wagte sich der Chor dann aber an ein neues Projekt mit viel Mitbestimmung vonseiten der Mitglieder: Filmmusik. Verbesserte Probenbedingungen, zwei Probewochenenden und geselliges Beisammensein ließen die Mitglieder nun wieder näher zusammenwachsen. Der Chor freut sich auf sein erstes eigenes Konzert nach vier Jahren und um so mehr auf zahlreiche Hörerinnen und Hörer, die sich in die Welt der Filme entführen lassen.

Genießen Sie einen Abend voller Filmmusik mit den VOCAL harmonists in der Stadthalle Holzgerlingen am Samstag, 13. Mai 2023 um 19.30 Uhr. Tickets gibt es ab sofort bei Reservix oder an der Abendkasse. Weitere Infos auch <https://vocal-harmonists.de/wordpress/filmmusik/>



Die VOCAL harmonists beim Probewochenende in Löwenstein

+++ Save the Date +++

Am Samstag, 6. Mai 2023, gibt der Harmonika-Verein Holzgerlingen ein Benefizkonzert in der Mauritiuskirche. Der Erlös kommt dem Familienzentrum Holzgerlingen zugute.

Gespielt wird ein Programm, das von Filmmusik über klassische Stücke bis hin zu Schlagerrock reicht. Die Orchester des Vereins freuen sich schon jetzt auf die besondere Atmosphäre, in der sie spielen dürfen.

Der Eintritt zum Konzert ist frei, um Spenden wird gebeten. Beginn ist um 19.00 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr.

Der neue Chor Altdorf

Liebe MÄNNER, es kann einfach nicht oft genug gesagt werden: MÄNNER, ihr seid wunderbar, und ihr seid unersetzlich. Euer Rhythmus ist das Fundament für unsere Melodie. Euer Rückhalt gibt uns Kraft, uns zu entfalten. Eure Stärke ist unverzichtbar für unseren gemeinsamen Erfolg.

Deswegen brauchen wir unbedingt mehr von euch – für unsere Männerstimmen im Neuen Chor Altdorf! Seid ihr bereit für eine neue Heldentat? Dann kommt

zum Schnuppersingen zu uns und lernt den Chor im **6-2-1-Projekt** kennen: 6 Proben – 2 Lieder – 1 gemeinsamer Auftritt.

Jeder ist willkommen – egal, ob Bässe mit Tiefgang, Tenöre auf Höhenflug oder Erstsänger mit Lust auf neue Herausforderungen. Wir freuen uns auf euch!

WANN: Montag, 27. April 2020 – 22.00 Uhr

WO: Feuerwehrhaus Altdorf, Bühlstr. 15

WAS: Gemeinsames Singen, gemeinsames Essen und Trinken, gemeinsames Kennenlernen.

WER: Ihr MÄNNER! Und Der Neue Chor Altdorf:-)

Weitere Informationen über uns und unser 6-2-1-Projekt sind auf unserer Website <https://www.der-neue-chor-aldorf.de/> zu finden, ebenso wie bei unseren Kanälen auf Facebook (neuerChorAltdorf) und Instagram (derneuechor).

Mitgliederversammlung 2023

Wir laden herzlich zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung ein:

Montag, 24. April 2023, 19.30 Uhr, Jugend- & Kulturzentrums W3

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit und ordnungsgemäßer Einladung
3. Wahl der Versammlungsleitung, Protokoll
4. Bericht des Vorstands
5. Bericht des Kassenwarts und der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Entlastung des Vorstands
8. Weitergabe von Spenden
9. Verschiedenes

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

- | | |
|--------------------|-------------------|
| Antonietta Scarano | Sabine Bertermann |
| 1. Vorsitzende | 2. Vorsitzende |

Kennen Sie schon AfreeGems?

Haben Sie schon AfreeNuts probiert?

Wir haben das Sortiment bei uns im Weltladen Holzgerlingen zu besonderen Aktionspreisen.

Das Gründerpaar Stefan und Andrea hatten die verrückte Idee zu AfreeGems. Unterwegs in Afrika für die Vereinten Nationen – so begann AfreeGems in Dakar, der am Atlantik gelegenen Hauptstadt des