

Der SCM und die neuen Clubheim-Pächter freuen sich über Ihren Besuch zu den Heimspielen. Auch BL-/CL-/EL-Spiele werden wieder im Clubheim übertragen (Sky, DAZN, usw.). Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit und genießen Sie Ihren Besuch mit griechischem Essen. Aktuelle Infos zum ScM unter [www.sc-markdorf.de](http://www.sc-markdorf.de) bzw. Kontakt über [fussball@sc-markdorf.de](mailto:fussball@sc-markdorf.de) oder Tel. 07544/506 9826 (Anrufbeantworter - Rückruf gewährleistet).

Die Abteilungsleitung des SC Markdorf Abteilung Fußball

## SC Markdorf 1910 e.V.

### Abteilung Tischtennis

*Spieltermine*

**Sa, 24.09.2022**

Herren II: TSV Eriskirch - SC Markdorf II 18:00 Uhr

**Sa, 01.10.2022**

Herren I: TSG Ailingen II - SC Markdorf 18:00 Uhr

## TURNVEREIN MARKDORF 1880 e.V.

### TVM-Südkurier-Gehrenberglauf

Der Turnverein startet am 02.10.2022 mit einer Neuauflage des beliebten Gehrenberglaufs. Wir bieten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, sportlich um die Wette zu laufen. Auf verschiedenen langen Strecken geht es mehr oder weniger hügelig rein in den Wald und rauf auf den Berg. Die Grundschüler laufen 1 km, die Jugendlichen ab der 5. Klasse laufen 2 km, die Erwachsenen müssen 8 km laufen oder walken. Der erste Startschuss ertönt um 11 Uhr für Erwachsene, danach folgen die Jugendlichen ab ca. 12:45 Uhr und zuletzt die Kinder um ca. 14 Uhr. Es winken interessante Preise für die Laufsieger im Jugend- und Hauptlauf. Beim Kinderlauf gibt es für alle Teilnehmer eine Medaille plus Urkunde. Die Anmeldung zum Lauf muss bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start vor Ort erledigt sein. Hierzu werden Anmeldestationen vor der Turnerhütte eingerichtet. Die Startgebühr ist in bar direkt bei der Anmeldung zu entrichten (keine Karten- oder Handy-Zahlung!). Die Laufstrecken werden gut ausgeschildert sein, zusätzlich gibt es Streckenposten an vielen Abzweigungen. Für zusätzliche Sicherheit sorgen Absperrungen und Ersthelfer auf der Strecke. Natürlich freuen wir uns über viele sportbegeisterte Teilnehmer. Wir bieten je Lauf bis zu 100 Startplätze an. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über den Eintrag in die Startliste. Noch etwas untrainiert? Unsere Lauftreffs starten regelmäßig am Mittwoch-Abend und Samstag-Nachmittag zu Läufen in der Natur und am Berg. Diese und viele weitere Laufstrecken sind online beschrieben. Die Teilnehmer laufen in unterschiedlichen Gruppen und Geschwindigkeiten. Weitere Fragen gerne an den jeweiligen Laufverantwortlichen.

Wann muss ich mich anmelden? Was kostet die Teilnahme? Welchen Preis kann ich gewinnen? Dies und viele weitere Informationen sind auf der Homepage des TVM ([www.tv-markdorf.de](http://www.tv-markdorf.de)) abgelegt. Das Kleingedruckte kann so bereits vorab gelesen werden. Jede Teilnahme an einem Sportwettkampf kann auch ein gesundheitliches Risiko darstellen, bitte beachten Sie hierzu unsere Teilnahmebedingungen. Für Kinder erklären die Erwachsenen bei der Anmeldung ihr Einverständnis.

Wie immer auch ein Dank an die großzügige Unterstützung unserer Partner. Örtliche Händler, Dienstleister, Banken und das Gewerbe unterstützen uns regelmäßig und großzügig mit Geldspenden, Gutscheinen und wertvollen Sachpreisen. Gewohnt zuverlässig haben wir auch viele freundliche Helfer am Laufsonntag. Wer noch mitmachen will, ist im Team herzlich willkommen.

Kurzfristige Änderungen können Änderungen im Ablauf notwendig machen, bitte informieren Sie sich über das mögliche Geschehen, z.B. im TVM-web. Wir freuen uns auf zahlreiche Läufer und eine schöne Veranstaltung an unserem Lieblingsberg.

Der Berg ruft – auf geht's !

## Tanzsportverein Markdorf DCM

Line Dance Anfängerkurse im September 2022

Kurs 1 ab Do. 22.Sept. 2022 um 15:00 Line Dance Anfänger Kurs für Senioren (etwa langsames Vorgehen).

Kurs 2 ab Fr. 23.Sept.2022 um 9:20 Line Dance Anfänger Kurs  
Die Kurse bestehen aus je 8 Stunden und kosten je 40,00 €.

Nach Ende der Kurse besteht die Möglichkeit im Verein das Tanzen fortzusetzen.

Bei Bedarf kann von einem zum anderen Kurs gewechselt werden. Weitere Auskünfte erteilt Silvia per Mail.

Die Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Eine Anmeldung ist online oder per Mail ([info@dance-club-markdorf.de](mailto:info@dance-club-markdorf.de)) erforderlich (ev. telefonisch ab 12.9.).

Veranstaltungsort: Bis zur Fertigstellung des Markdorfer Rathauses im Bürgerhaus Ittendorf; anschließend in der Stadthalle Markdorf (geplant 2023).

Anmeldung und weitere Infos unter [www.dance-club-markdorf.de](http://www.dance-club-markdorf.de)

## Gesundheitssport PHYSIO-FIT Bodensee e.V.

- Rehasport

- Gesundheitssport

- Prävention

### Wir bringen Sie in Bewegung – Gesund von Kopf bis Fuß

Ganz nach unserem Motto „Wir bringen Sie in Bewegung“ laden wir Sie ein, uns im Zeitraum vom 12. September bis zum 28. Oktober 2022 kennenzulernen. Dabei dürfen Sie bei uns vor Ort oder auch online nach Herzenslust herumstöbern.

Sie erhalten freien Onlinezugang (Facebook) zu:

- Tipps für einen bewegten Alltag, auch mit Übungen für die Arbeit
- „Die Übung der Woche“ mit zahlreichen Variationen gegen Langeweile beim Training
- Kurzvorträge zu spannenden Gesundheitsthemen:
  - Knieschmerz aufgrund einer falschen Statik der Hüfte
  - Fehlende Beweglichkeit bei Arthrosen
  - Faszien: Mehr als nur die Verpackung der Muskeln
  - Beckenbodentraining
  - Der Zusammenhang zwischen Nackenschmerzen und Spannungskopfschmerzen
  - Sturzprävention: Nur ein Training für Ältere?
  - Uvm.

Vor Ort am 10. Oktober und 13. Oktober 2022

- Gesundheitsvorträge zu Themen wie Stress, Faszien, Beckenboden, uvm.
- Diverse Schnupperkurse
- Infostunde: Rehasport als Möglichkeit dauerhaft zu trainieren  
Lass Sie uns Sie unterstützen, wieder von Kopf bis Fuß fit zu werden.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage.

Wir möchten Sie bitten, sich für die Angebote vor Ort anzumelden.

Ihr PHYSIO-TEAM markdorf

Ravensburger Straße 36, 88677 Markdorf

Tel: 07544/6253, [www.physio-team-markdorf.de](http://www.physio-team-markdorf.de)

## Damenmannschaft der Sportfreunde Ittendorf/Ahausen 1969 e.V.

Hallo Du, ja genau Du ! Wir Mädels der Sportfreunde hätten da ein paar Fragen an dich:

- Du bist mindestens 16 Jahre alt ?
- Hast Interesse an Fußball und wolltest schon immer in einer Mannschaft aktiv sein ?
- Hast sogar schon woanders in der Jugend- oder Aktivenmannschaft gekickt?
- Hast lange pausiert und möchtest aber wieder sportlich aktiv mitwirken ?
- Fühlst dich wohl in einem Team das zusammenhält und sich füreinander auf und neben dem Platz einsetzt ?

**DANN BIST DU HIER BEI UNS GENAU RICHTIG !!!!**

**Wir ittendorfer Mädels sind ein bunter Haufen aus bereits renomierten Kickerinnen und Welchen die gerade erst damit angefangen haben. Deshalb macht es unseren Zusammenhalt und Teamspirit so besonders. Wir haben einfach Spaß am Fußball und wollen zusammen mit dir diesen auch in den Vordergrund stellen. Wir freuen uns dich bald am Sportplatz in Ittendorf begrüßen zu dürfen. Melde dich einfach bei unserer Julia Müller unter 0174/9568192. Bis Bald !  
Deine Mädels aus Ittendorf**