



**MEINE HEIMAT.  
MEINE LEIDENSCHAFT.  
MEIN VEREIN.**

# Jubiläumsfeier

135 Jahre TSV Lustnau

**Samstag, 13. Mai 2023**

**Sportgelände Bismarckstraße**

**DABEISEIN**

**MITMACHEN**

**ZUSCHAUEN**

**FEIERN**

Programm



Online

**Der TSV lädt dich  
herzlich ein!**

Folge uns auf



Instagram



# Jubiläumsfeier 2023

**MEINE HEIMAT.  
MEINE LEIDENSCHAFT.  
MEIN VEREIN.**

## EINLADUNG

Zum 135igsten Jubiläum lädt der TSV ein. Ab 11 Uhr gibt es ein unterhaltsames Programm. Die offizielle Eröffnung wird um 15 Uhr mit anschließendem Startschuss für den Quadrathlon sein. Um 19 Uhr würdigt der Erste Vorstand Gottfried Erne in einer kurzweiligen Festansprache die vergangenen 135 Jahre TSV und die zurückliegenden 60 Jahre Sportplatz in der Bismarckstraße. Die Saur-Tribüne wird offiziell eingeweiht. Showeinlagen der Turnabteilung begleiten den Festakt. Nahtlos übergehend wird gemeinsam gefeiert mit der Lustnauer Band „can´ beat“.

Ihr dürft getrost hungrig und durstig kommen – der TSV sorgt, dass es an nichts fehlt.

Kommt zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Bus (Linie 21), der samstags kostenfrei nutzbar ist; das Parkangebot ist in der Bismarckstraße sehr begrenzt.

## DABEISEIN

**15:00 h Eröffnung und Startschuss zum Quadrathlon**

**19:00 h Festakt**

Festansprache und offizielle Einweihung der Saur-Tribüne

Showeinlagen der Turnabteilung

- Hier turnt sich was zusammen - früh übt sich!
- Akrobatik, Dynamik und Spannung pur!



## MITMACHEN

### **ab 11:00 h Airtrack**

Springe hoch und weit auf einer riesigen Luftmatratze - Von der Rolle zum Salto – Hier kann jeder fliegen lernen.

### **ab 11:00 h Fußballdarts**

Eine Art „Torwand“. Die überdimensionale Dartscheibe lässt jedes Sportlerherz höherschlagen und das Jucken im Fuß beginnt.

### **ab 11:00 h Hüpfburg**

Spring und hüpf mit - hoch, höher.

### **ab 11:00 h Spikepong**

Gespielt wird der Trendsport mit einem weichen gelben Ball und einem Trampolin. Der Spaß ist dabei unbegrenzt.

### **11:00 h – 11:45 h Qi Gong/Tai Chi Juan mit Sibylle Hornberger**

Qigong und Tai-Chi verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.

### **11:00 h – 14:00 h Tennis**

Kinderolympiade sowie kostenloses Schnuppertraining und freies Spiel für Erwachsene und Kinder mit Tennistrainer Stefan Maichle auf der Tennisanlage

### **11:30 h – 12:30 h Fitnesskurs mit Nicole Fischer**

Wirkungsvolles Ganzkörpertraining für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

### **12:00 h – 15:00 h Laufwettbewerbe auf der Aschenbahn**

Spaßwettbewerbe der Leichtathletikabteilung in Kooperation mit der LAV Tübingen.

### **13:30 h – 14:30 h Pilates mit Nicole Fischer**

Systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Der Rumpf wird stabilisiert und die Beweglichkeit durch funktionelle Bewegungsabläufe gefördert.

### **16:00 h – 16:30 h Drums-Fitness SPECIAL mit Nicole Fischer**

Auspowern garantiert! Mit Drumsticks wird zu Rockmusik getrommelt. Bei diesem Ganzkörperworkout werden unterschiedliche Muskelgruppen durch rhythmische Bewegungen beansprucht.



## ZUSCHAUEN

### **Fußballspiele auf dem Kunstrasenfeld**

09:00 h – 11:30 h E-Junioren

11:45 h – 13:15 h D-Juniorinnen I

13:30 h – 15:00 h D-Juniorinnen II

### **15:30 h – 19:00 h Quadrathlon**

Der Quadrathlon ist das „Highlight“ des gesamten Sportprogramms. In einem sportlichen Vierkampf treten Teams aus den Abteilungen des TSV gegeneinander an. Teams aus den Abteilungen werden sich in Schnelligkeit, Kraft, Intelligenz, Ausdauer und Treffsicherheit gegenseitig messen. Die Fans der Teams werden ihr Team anfeuern mit Fahnen, Hupen und, und, und ... um das Team aufs nächste Level zu heben und zum Sieg zu führen.

## FEIERN

### **20:30 h bis 24:00 h „TSV-Night“**

Barbetrieb der „Flying Rackets“

Tanzen, Feiern, Lachen...

Live-Musik von der Lustnauer Band „can't beat“

## Quadrathlon 2023

Die Challenge des Jahres



Sei auch Du mit dabei und  
unterstütze Dein Team!  
Melde Dich jetzt bei Deinem  
Teamlead an

Jubiläumsfeier  
135 Jahre TSV Lustnau  
Samstag, 13. Mai 2023  
Sportgelände Bismarckstraße

Der **Quadrathlon** ist das „Highlight“ des gesamten Sportprogramms. In einem sportlichen Vierkampf treten Teams aus den Abteilungen des TSV gegeneinander an.

Teams aus den Abteilungen werden in Schnelligkeit, Kraft, Intelligenz, Ausdauer und Treffsicherheit sich gegenseitig messen.

Die Fans der Teams werden ihr Team anfeuern mit Fahnen, Hupen und, und, und ... um das Team aufs nächste Level zu heben und zum Sieg führen.

Da wird Zuschauen zum richtigen Spaß und zum Erlebnis.

### Die Disziplinen des Quadrathlon:

- **Tauziehen:** direktes Duell 6 gegen 6
- **Biathlon-6er-Staffel:** Parkour durchlaufen und Nerfguns auf Tennisbälle schießen
- **Treibball:** ein Gymnastikball wird über die Ziellinie getrieben
- **Surfen:** auf einem Luft-Schwimmtier eine gewisse Distanz überqueren