Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren!

Die Links findet ihr auf der TC Höchstadt-Volleyball-Homepage

SEMLINGER
Zahnarztpraxis & Tagesklinik
www.zahnarzthoechstadt.de • Tel. 09193 / 7600

GESUNDE ZÄHNE EIN LEBEN LANG
- Zahnimplantate - Planung, Fertigung und Ausführung direkt im Haus
- Gesamtes Spektrum der Zahnmedizin
- Behandlung in entspannter Atmosphäre
- Auch in Vollnarkose möglich

EWALD ENGLER GMBH
× Fuhrunternehmen × Containerdienst × Erdarbeiten
Höchstadt/Aisch • Fürther Str. 8 • ☎ 09193/8336 • Fax 7962

betterplace.org Deutschlands größte Spendenplattform

FAHRRAD DRESEL
start your engine ...

Kaufland

HOMBACH
We perform different
Ernst Hombach GmbH & Co. KG
Veit-vom-Berg-Str. 24
D - 91486 Uehlfeld
High-End Quality aus der Region für die Welt. Ihr Arbeitgeber aus Uehlfeld.
Komm ins Team!
www.hombach-kunststofftechnik.de

nitschdruck

JH INGENIEURBÜRO HUTTERER
www.jh-ingenieurbuero.de

Immunstärkung, Vitalisierung durch die natürliche Aloe Vera
Holzapfel
Silvio.Holzapfel@gmx.de
Weidenweg 13
91315 Höchstadt
Tel.: 09193 50 40 93
Handy: 0172 108 6657

Jammy's
Restaurant ~ Cafe ~ Bar
Gewerbepark 6E 91350 Gremsdorf
Tel.: 09193 - 503120

Der Pretzdorfer Schreiner
JÜRGEN DIETSCH
TREPPEN, TÜREN, MÖBEL...
09552 - 1570
wie für mich gemacht

Paracelsus Apotheke

GROHGANZ
Baustoffe oHG
Gr. Bauerngasse 21 - 91315 Höchstadt a. d. Aisch
Tel.: 09193/8218 – Fax: 4816
Email: info@grohganz-baustoffe.com
Web: www.grohganz-baustoffe.com

Ford Autohaus Kärtner
Schlüsselfeld • Telefon 0 95 52/3 26

Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchstadt Herzogenaurach

Goldschmiede
Alois Plätzer
Am Graben 3 - Höchstadt a. d. Aisch
www.goldschmiede-plaetzer.de
IHR TRAURINGPROFI mit der servicestarken Meisterwerkstatt

SPORTNANKA
www.sportnanka.de

BANZER Fahrschule
Adelsdorf • Höchstadt

bayernwerk

Metzgerei SCHMITT

OBI

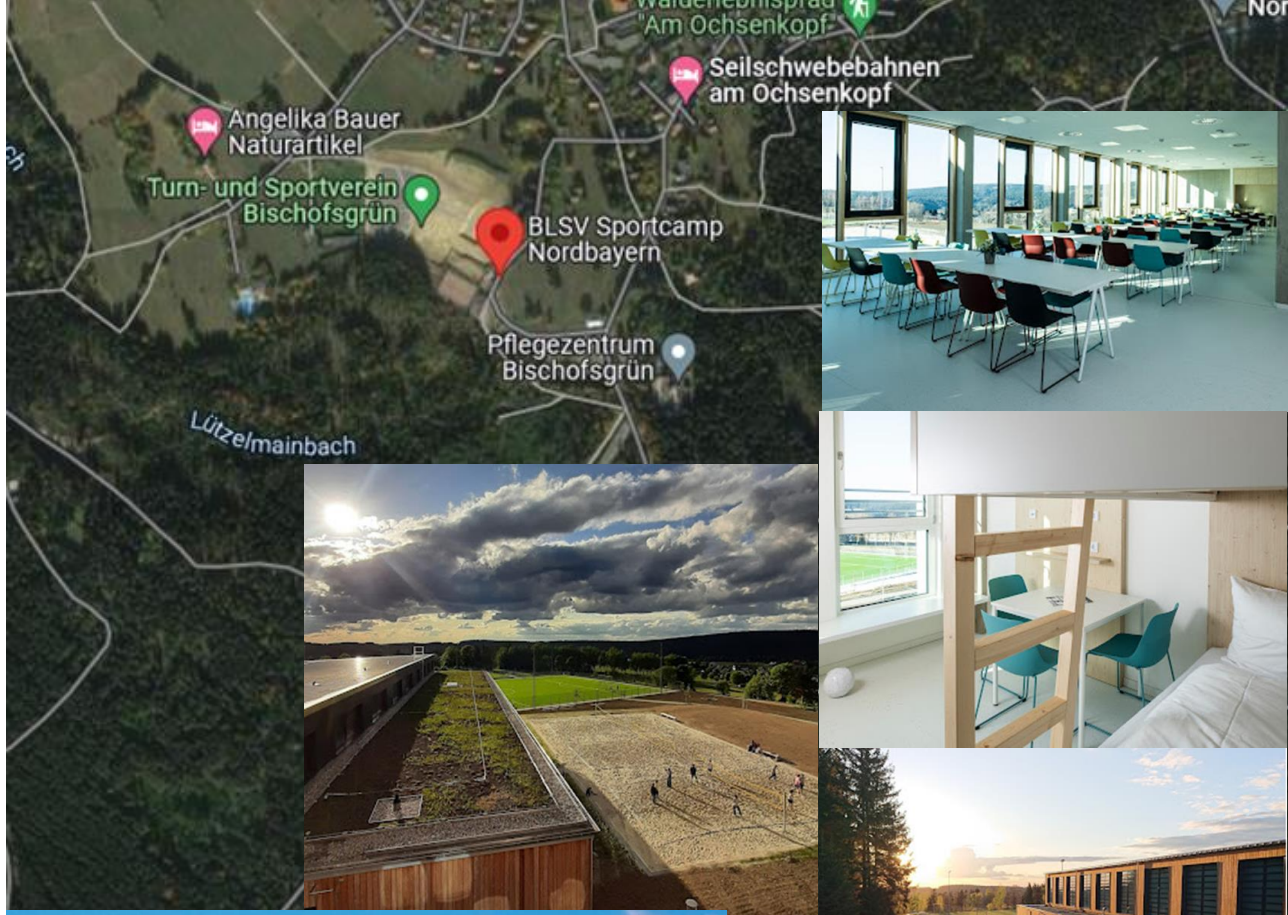
Volleyball Trainingslager neu im BLSV Camp Bischofsgrün
Nach dem wir in Inzell zunehmend Probleme hatten unsere benötigten Trainingszeiten zu bekommen, haben wir weitere bezahlbare Möglichkeiten geprüft.

Wir werden mit Unterstützung unserer Sponsoren weiterhin die 400€ + 50€ Anzahlung je Jugendliche/r nicht überschreiten. Auch Inzell musste die Preise anheben.

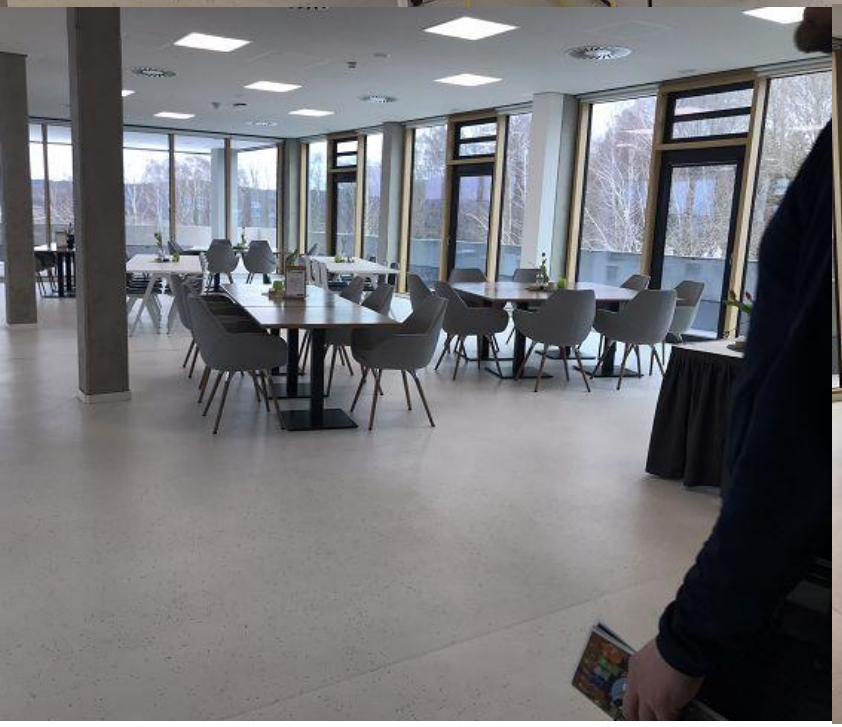
Vorteil:

- Es sind nur 110 Km mit ca. 1:15 Fahrzeit. Dies ergibt eine große Einsparung beim Bus.
- Wir haben jetzt bereits zugesicherte Hallenzeiten mit Beachfelder, Kraftraum und Sauna.
- Neue Ausflugsziele zum Ochsenkopf
- 4 - Bett - Zimmer mit Bad und WC

Bei weiteren Fragen bitte melden.
Viele Grüße Silvio Holzapfel 01721086657



Jugend
Essenbereich
Trainer



Kraftraum / Halle mit Kletterwand
Hallen Musik über Bluetooth

Außenbereich 3 Beachfelder , große Kletterwand
Eingangsbereich und Freizeitbereich

Sauna zum entspannen
(Mittags reservieren)

Samstag 02.09.2023 Anreise

8:00 Uhr Abfahrt mit Bus in Höchstadt an der Aischtalhalle unten

9:30 Uhr Ankunft im Camp
Bus ausladen, Gepäck in Kofferabstellraum einlagern

10:00 Uhr Abfahrt zum Wanderungs Startplatz Fichtelseemoor

12:00 Uhr Wanderung zum Camp

Mitgebrachte Brotzeit unterwegs bei Rast speisen

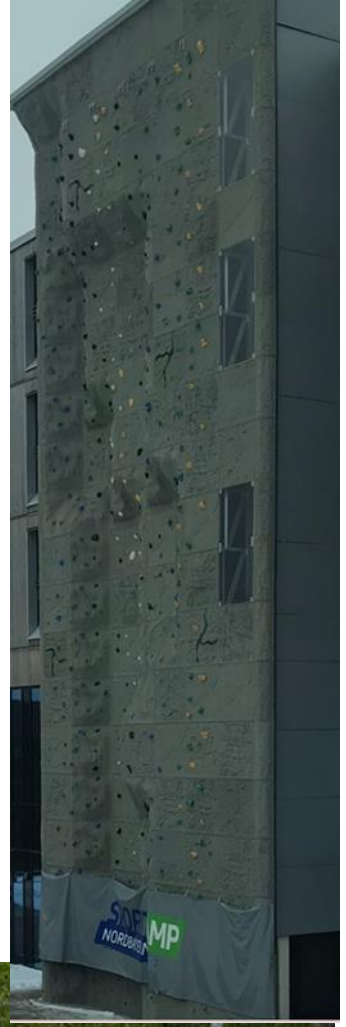
14:00 Uhr Zimmerübergabe

15:00 Uhr Einführung im Raum ____

16:00 Uhr 1.Training für alle Aufbau Langnetz, kennenlernen der Halle gemeinsames aufwärmen mit Nicola

18:00 Uhr Abendessen

1. **Trainingseinheit für um 18:45 Uhr**



Ausflugsmöglichkeiten:
Ochsenkopf mir Sommerrodelbahn
Zusatzkosten:
Klettern 9€ je Person / Stunde
Sommerrodelbahn 5,50 € je Person

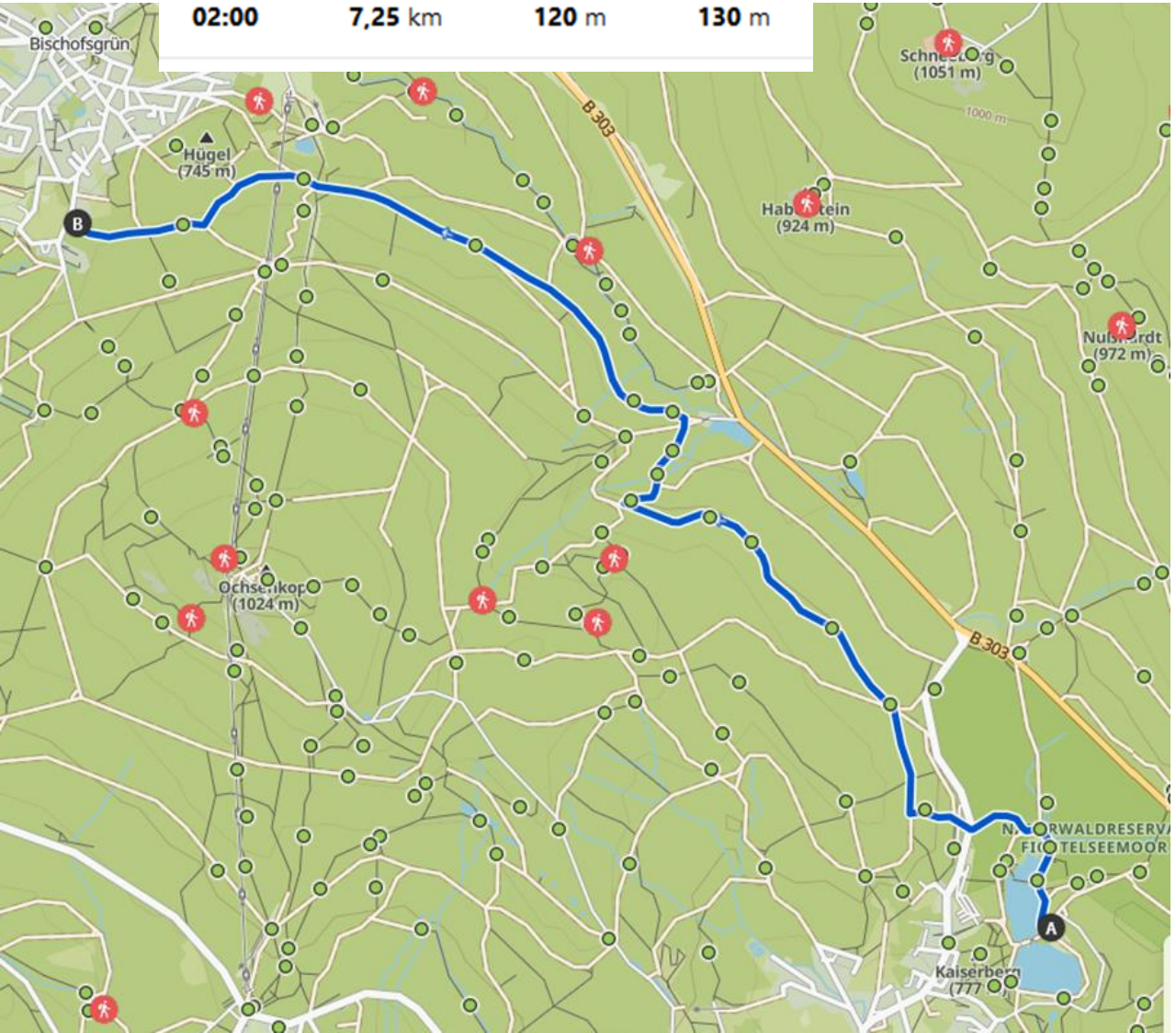
Sondertraining:
Klaus Ahlborn (Win Zun Training)???

Essenszeiten:

Frühstück	7:00 bis 9:00 Uhr
Mittag	12:00 – 14:00 Uhr
Abend	18:00 – 20:00 Uhr

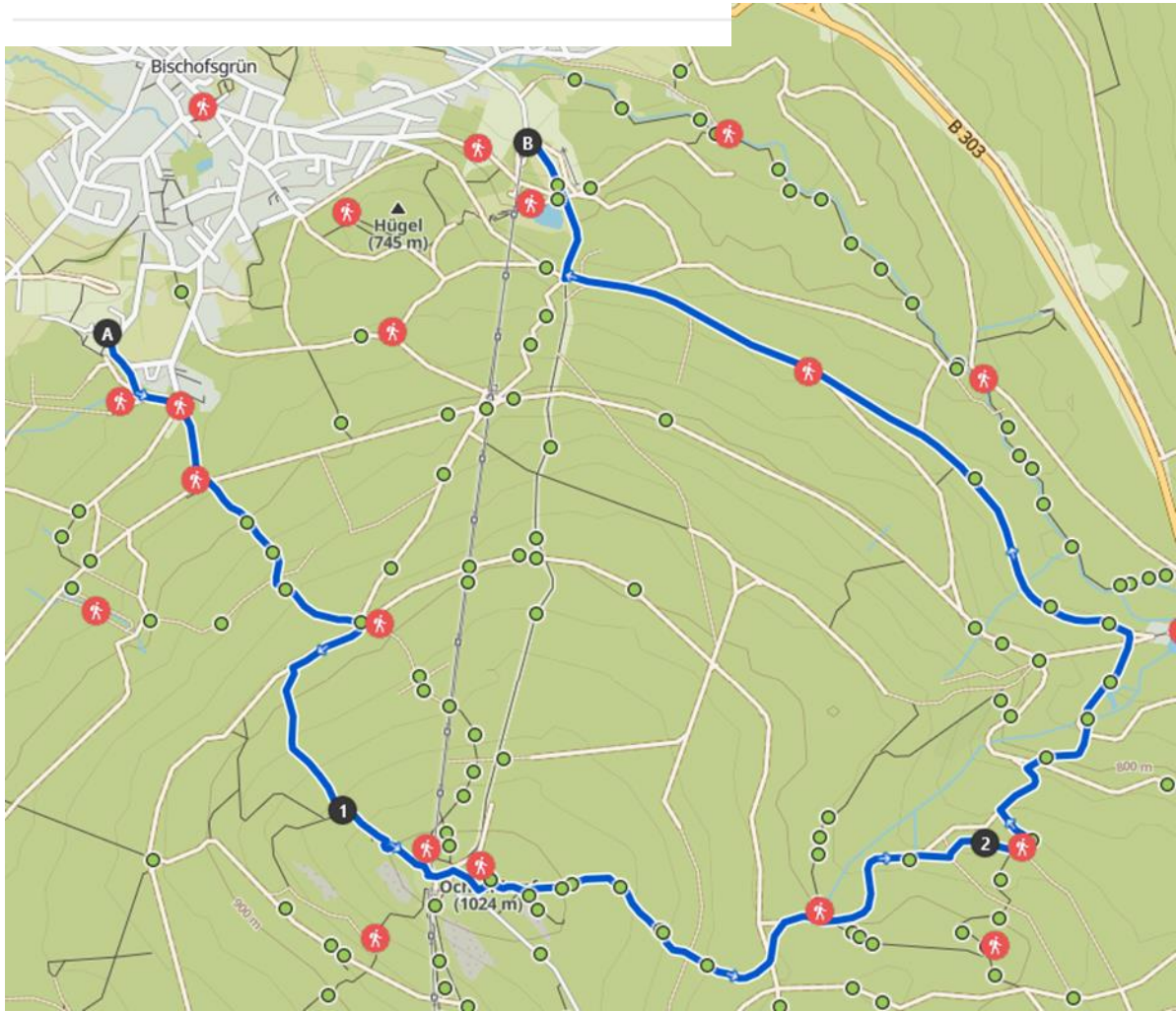
Wanderung vom Fichtelsee zurück zum Camp

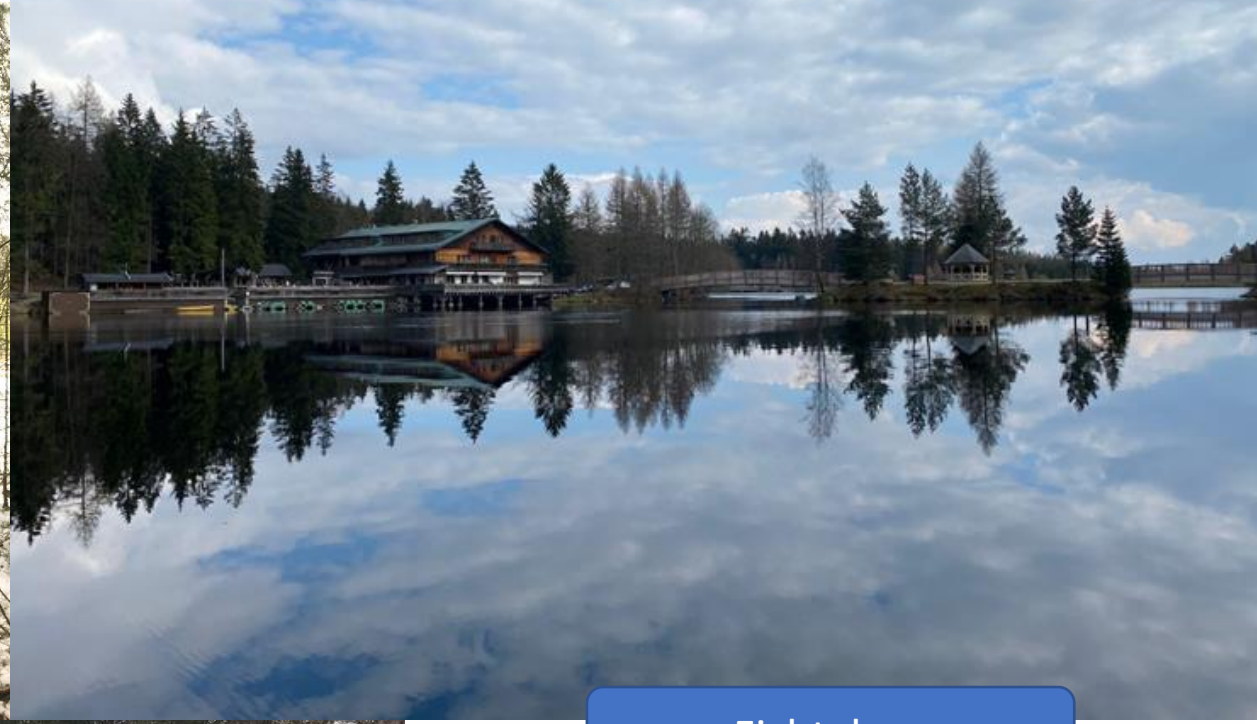
02:00	7,25 km	120 m	130 m



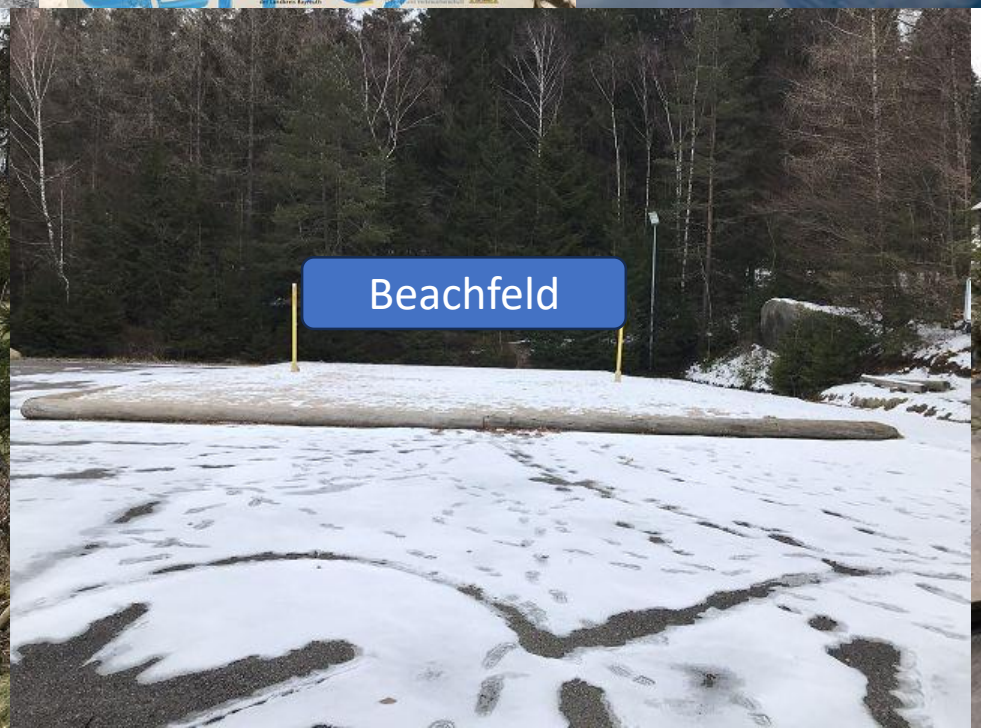
Wanderung über den Ochsenkopf zur Sommerrodelbahn

02:37	8,20 km	280 m	340 m

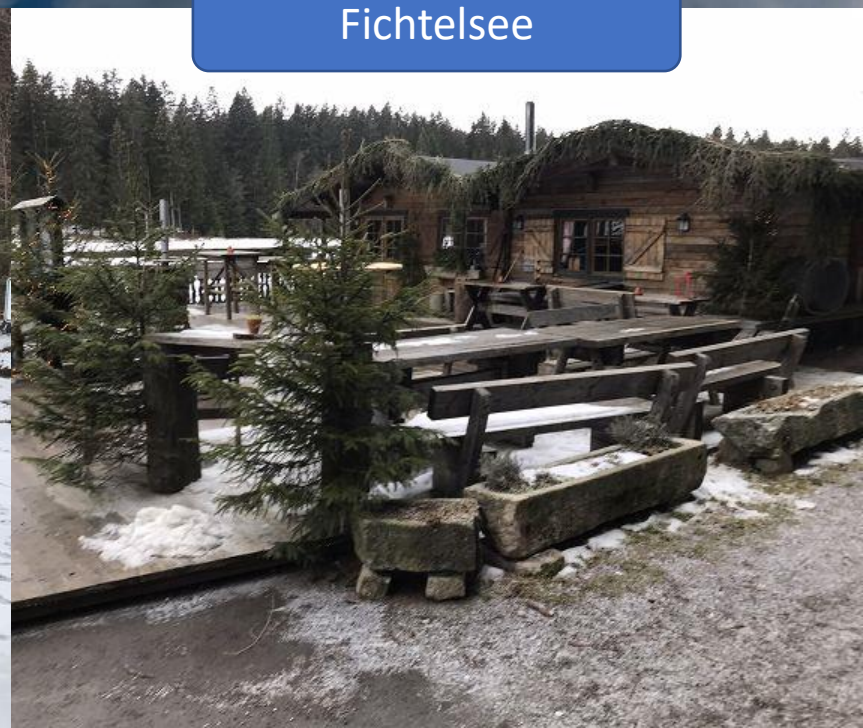




Fichtelsee



Beachfeld



→ Lissi Dresel

→ Alexandra Adam

→ Michael Marik

→ Carolin Holzapfel

Nicola Holzapfel

Christian Stadlinger

Silvio Holzapfel

Regeln

Handy einsammeln vor dem Frühstück (Abgabe bei dem jeweiligem Trainer)
Handy Ausgabe nach dem Abendessen wenn gewünscht.

Nur die Foto Gruppe darf das Handy behalten um Fotos und Filme von allen zu erstellen.

Kein Alkohol!

Keine Taschenmesser!!

Keine Süßigkeiten größer 250g für die Woche. Besser Trockenobst, Nüsse,..

Musik in den Zimmern mit Zimmerlautstärke.
Keine Musik auf dem Flur oder auf den Wegen zum Training.

Die Mannschaften werden ein Team.

In der Freizeit ist Höchstadt ein Team.

Trainingsprogramm:

Sonntag und Montag
Vertiefung der angewendeten Techniken:
- Pritschen, Baggern in Ausdauerspielen
- Abwehr mit Japanrolle, Gleitbagger
- Angaben von oben, Sprungangaben
- Anlauf zum Angriff (auch Einbein-Absprung) und Angriffsschlag (auch Aufsteiger)
- Doppelblock
- Im Sprung stellen, pritschen, legen

Mittwoch: Ausflug

Dienstag - Freitag:
Techniken im Spiel einsetzen
Mannschaftsspiel optimieren

Packliste	
Brotzeit (erste Essen im Camp, Abendessen 18 Uhr)	
Rucksack	
Sonnenbrille	
Sonnencreme	
Funktionsunterwäsche (Unterhemd wenn vorhanden)	
Regenjacke, -hose + Regenschirm	
Wanderschuhe wer hat, wichtig regengeeignete Schuhe	
Badezeug ev auch für Samstag Anreise im Rucksack	
Fön bitte abstimmen max. 2 St. je Zimmer	
Badelatschen	
Taschenlampe	
Buch	
Sonnenhut, Cappy	
Tischtennis Kelle + Ball oder Federball Spiel Anzahl Abstimmen	
Hallensportschuhe	
Außensportschuhe	1
ausreichend Sportkleidung (auch Langarm)	
Lange Sporthose (über Knie)	
Freizeitkleidung	1
Picknickdecke/Badehandtuch	
Badehandtuch	
Duschzeug	
Knieschoner, Armschoner (wer hat)	
Rei in der Tube	
Spielsachen	
Taschengeld ca. 15 €	
Trinkflasche 0,5 l (vom letzten Jahr)	
Impfbuch	
Krankenversicherungskarte	
Kein Handy notwendig!! Wird von Trainern eingesammelt	
Bettzeug, Handtücher wird im Camp gestellt	

Zimmer Aufteilung

Zimmer verantwortlich

Tag 1 und 5 Tag 2 und 6 Tag 3 und 7 Tag 4

Zimmer	A	B	C	D	Essen Tafel je 12 Personen		
1	Alexandra Adam	Theresa Köberlein	Lena Dietsch	Laura Harrer	Damen 1		
2	Carolin Holzapfel	Nicola Holzapfel	Sina Bauer	Hanele Fröhlich	Damen 1		
3	Janina Stachowski	Lena Hübner	Marie Fr. auf Sa.	Mira Fr. auf Sa.	Damen 2		
4	Fiona Kleetz	Emilia Wittmann	Jana Hutterer	Sophia Frömel	Damen 2		
5	Marisol Graf	Emilia Ernst	Julia Matthes		Damen 4		
6	Luisa Holzner	Sofia Raus	Yuna Prüfel	Lina Knop	U16/D2		
7	Lisa Birkholz	Eva Batista Pinz	Hannah Feuerlein	Tamara Schwarz	Damen 4		
8	Zeno M.	Jonas F.	Elias J		Jungs		
9	Rafael G.	Tim P.	Eric G.	Lavinio	Jungs		
10	Johanna Schenker	Marina Thoma	Helena Sitte	Maja Gramer	U12w		
11	Emilia Kleetz	Anne Stadlinger	Emily Eichberger	Chiara Stocker	U12w/U14w		
12	Emilia Holzner	Eva Hüske	Lisa Schwarz	Lara Leisker	U14w		
13	Elise Merz	Eileen Beck	Nina Dreßel	Mia Schams	U14w		

Bitte 400€ für das Trainingslager 2023 bis zum 15.08.23 überweisen.

Volleyball-Trainingslager 2021 in Inzell
von Samstag 03.09.2022 bis Sa. 10.09.2022
(Sommerferien)

Ich melde meine Tochter /meinen Sohn

verbindlich zum Trainingslager an (ausgenommen Absagen wegen Krankheit)
und leiste eine Anzahlung für das Trainingslager von 50 €

Ort, Datum Unterschrift Erziehungsberechtigung

Bitte um Einzahlung der Anzahlung auf mein Konto
Silvio Holzapfel
DE62 7606 9602 0000 0502 29
Raiffeisenbank Seebachgrund eG

Budget 27.000 €

Zuschüsse, Spenden aktuell: ca. 5400 €
Ersparnis ca. 100€ pro Teilnehmer

48 Kinder für 2023 gemeldet

Sie finden weitere Informationen auf unserer Homepage:
http://tc-volleyball.hoechstadt.com/trainingslager

Betterplace Spendenaufruf: Müssen noch 200€ von mindestens 4 Personen bis 10.8.23 zusammen bekommen.
https://www.betterplace.org/de/fundraising-events/registration/new?project_id=124589&tracking_via=project-promoter-link

Damen 1

		Namen	
Pressegruppe:	1		Bericht für Zeitung, Homepage, Elternvortrag
T: Lissy	2		Tagebuch
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
Präsentations Gruppe	1	Caro	
T: Silvio	2	Tim	
	3	Lavinio	
	4	Rafael	
	5	Eric	
	6	Elias	
	7	Zeno	
	8	Jonas	
	9		
	10		
Fotogruppe:	1	Marisol	Fotos, Filme für Berichte, Tagebuch erstellen
T: Nicola	2	Julia M	Fotogeschichte
	3	Elise	
	4	Nina	
	5	Eileen	
	6	Mia	
	7	Chiara	
	8	Emily	
	9	Tamara	
	10	Hannah	

Damen 2

Freizeitgruppe	1		Vormittagprogramm (11 - 12 Uhr)
T: Krissy	2		Abendprogramm gestalten (19 - 20 Uhr)
	3		Schlachtrufe erfinden und aufschreiben
	4		Trainingsregeln einfordern
	5		Wanderlieder, Wanderspiele
	6		Aufwärmspiele außen vor der Trainingseinheit
	7		
	8		
	9		
	10		
Musik Gruppe	1	Hanele	Musik für Trainingseinheiten auf einem Stick
T: Michael	2	laura	zusammen stellen (Aufwärmen ca. 120 min.)
	3	Lisa B	
	4	Charlie	
	5	Emilia	
	6	Yuna	
	7	Sophia	
	8		
	9		
	10		

TC Höchstdt Voplleyball 2.9.23 - 9.9.23

Zeit		Sa.	So. (Langnetz)			Mo. (Langnetz)			Di. (Langnetz)		
06:30	bis		Morgensport	durch Laura & Lena		Morgensport	durch Laura & Lena		Morgensport	durch Laura & Lena	
			Kraftraum/Sauba	Halle2	Halle 1 Langn.	Kraftraum/Sauba	Halle2	Halle 1 Langn.	raftraum/Saub	Halle2	Halle 1 Langn.
07:15	T45min.	7-9 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück 7:30	Frühstück	Frühstück 7:30	Frühstück 7:30	Frühstück	Frühstück	Frühstück 7:30
08:00	09:45	Abfahrt 8:00									
09:45	11:15	Ankunft 9:30									
11:15	12:45	Abfahrt 10:00					bis 12 Uhr				
12-14 Uhr	T15min.	Ankunft 14:30	Mittagspause	Mittagspause	12:00 grün, gelb	Mittagspause	Mittagspause	12:00 gelb	Mittagspause	Mittagspause	12:00 gelb
13:00	14:30	Zimmer beziehen									
14:30	16:00	15:00 Einführung									
16:00	18:30	alle aufwärmspiele									
18-20 Uhr	T30min.	Abendessen	Abendessen	18;45 gelb, blau	18:00 grün	Abendessen	Abendessen	18:00 grün	Abendessen	Abendessen	18:00 grün
19:00	20:30	18:45	Kraftraum			Kraftraum			Kraftraum		
20:30	21:45	20:15	Sauna			Sauna			Sauna		
			14-22 Uhr		8-22 Uhr		8-12 Uhr	8-22 Uhr			8-22 Uhr

Zeit		Mi (Langnetz) // Ausflug			Do.		Fr			Sa
06:30	bis				Morgensport	durch Laura & Le	Morgensport	durch Laura & Lena		
		Halle2	Halle 1	Kraftraum/Sauna	Halle2	Halle 1	Kraftraum/Sauna	Halle2	Halle 1	
07:15	T45min.	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück 7:30	Frühstück	Frühstück	Frühstück 7:30	Frühstück
08:00	09:45					D4-U16			Resumee im Z.	
09:45	11:15		Ausflug 8:00 - 17:00		Kraftraum Jungs				L	Abfahrt 09 Uhr
11:15	12:45					L			L D4-U16+Jungs	
12-14 Uhr	T15min.				Mittagspause	12:00 gelb	Mittagspause	Mittagspause	12:00 blau	
13:00	14:30				Kraftraum	Jungs				
14:30	16:00				Kraftraum	bis 15 Uhr				
16:00	18:30		Sonderaktion	Sauna						
18-20 Uhr	T30min.	Abendessen	Abendessen	Abendessen	18:00	18:00	Abendessen	18:00	18:00 grün	
19:00	20:30		Sonderaktion	Kraftraum			Kraftraum			
20:30	21:45			Sauna			Sauna			
Stundeneinheiten					18-22 Uhr	8-22 Uhr		16-22 Uhr	8-22 Uhr	
102		Kraftraum von 7-09:30 und 17:30 bis 21:00 Uhr auch für Gäste offen.								

	Regeln:	**Mannschaft um 8:00 - 8:15 Feldaufbau, Material bereit stellen**		
SO bis Di	Position bezogen	D1+D2 (16)	D4, U16, Jungs(18	U12-U14 (14)
Mi	Wandern			
Do-Fr	in der Mannschaft			

Trainingslager der Füchse Berlin in den Sommerferien
20.08.23 bis 27.8.23
In der Realschule

Mitmachen Damen 1-4 erwünscht.
Trainingsspiel wird noch festgelegt.
Gemeinsamer gemütlicher Abend wird noch abgestimmt.
Bitte bei den jeweiligen Trainern anmelden.
Wer ist dabei?

Ein Gegenbesuch in Berlin ist auch unser Ziel.

Helfer gesucht !!
Nanka Cup 2023
15.9.-17.9.23

Aufbau: Freitag ab 18 Uhr
Realschule und Aischtalhalle

Frühstück: Samstag u. Sonntag um 7:30
Aischtalhalle

Verkaufsstand: Samstag 9:00 - 17:00
Sonntag 9:00 - 16:00
Realschule

Wir bitten um Kuchenspenden!

Die Einnahmen fließen in die Jugendarbeit.

UNSER ORGA-TEAM

Nanka Cup Organisation mit Hilfe LUKIFY

https://lukify.app/mhcjls

Freitag 15.09.2023 Realschulturnhalle

Fr 15.9.2023 18:00 Uhr 0 | 2

Aufgabe	Name eingeben...		
Aufbau Verkaufstisch Brötchentisch in Kabine/ Banner	Frei 2x	0%	

Samstag 16.09.2023 Realschulturnhalle

Sa 16.9.2023 0 | 11

Aufgabe	Name eingeben...		
Spielsteuerung	Frei 1x	0%	
09:00h Hallenöffnung für Schieds-richter	Frei 1x	0%	
09:30-12:00h Verkauf / Brötchen belegen	Frei 3x	0%	
12:00-14:30h Verkauf / Brötchen belegen	Frei 3x	0%	
14:30-17:00h Verkauf / Brötchen belegen	Frei 3x	0%	

Sa. 23.09. / So. 24.09.2023

WWK Volleys Herrsching

vs.

VK CEZ Karlovarsko (CZ)

Der TC Höchstadt - Volleyball präsentiert internationalen Spitzen-Volleyball!

WWK-Volleys Herrsching (1. Bundesliga Herren) und VK CEZ Karlovarsko (3facher tschechischer Meister und 2facher Super Cup-Gewinner) trainieren an beiden Tagen in Höchstadt und zeigen ihr Können in 2 Testspielen

am Samstag 19:00 Uhr (Einlass: 17.30 Aischtalhalle)
am Sonntag 15:00 Uhr (Einlass: 13.30 Aischtalhalle)

Für interessierte TrainerInnen/SpielerInnen besteht die Möglichkeit, beim Training am Samstag von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr und am Sonntag von 10:00 bis 11:00 Uhr zuzuschauen.

Eintrittspreise:

Spiel am Samstag oder Sonntag		*2-Tages-Ticket*
Erwachsene:	10 €	18 €
Jugend ab 10 Jahre:	7 €	12 €
Kinder bis 10 Jahre:	Eintritt frei	Eintritt frei

Online über diesen QR-Code:

Samstag Sonntag Sa.+So.

oder Goldschmiede Plätzer, Am Graben 3, Höchstadt

Training: 2 € je Person und Halle (Herrsching: Aischtalhalle, VK CEZ Karlovarsko: Realschule)
Aktuelle Informationen auch auf der Homepage: **http://www.tc-hoechstadt-volleyball.de/**

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei unseren Sponsoren:
Zahnarzt Semlinger, Hombach Kunststofftechnik, Fuhrunternehmen Dengler, Aischparkdruck Nitsch, Ingenieurbüro Hutterer, Restaurant Jammy's, Schreinerei Jürgen Dietsch, Paracelsus Apotheke, Baustoffe Grohganz, Autohaus Kärtner, Stadt- und Kreissparkasse, Goldschmiede Plätzer, Fahrschule Banzer, Sport Nanka, Fahrrad Dresel, Kaufland, Bayernwerk

Helfer gesucht !!
Bundesligaspiel
22.9. - 24.9.23

Aufbau: Freitag ab 16:00
Realschule und Aischtalhalle

Verkaufsstand: Samstag 17:00 – ca. 20:00
Sonntag 13:00 – ca. 16:00

Abbau: Sonntag 11:00-11:30
-> Realschule Spielfeld

-> Aischtalhalle nach dem Spiel
Spielfeld, Tribüne und Bestuhlung

Die Einnahmen fließen in die Jugendarbeit.

Helfer für Verkauf gesucht !!
Volley Kids Day am Samstag, 27.01.2024

Beim Volley Kids Day kommen Kinder der Jahrgänge 2011 und 2012 (2013) aus ganz Bayern nach Höchstadt. Einige Landes- und Bezirkstrainer bieten an diesem Tag ein spezielles Training an und vermitteln ihnen die Volleyballtechniken. Dabei werden sie von unseren Trainern unterstützt. Abgerundet wir die Veranstaltung am Ende des Tages mit einem Turnier aller Teilnehmer.