



# TSG-Journal

Ausgabe 1/2024



## KINDERSCHUTZ IM SPORTVEREIN

## Gemeinsam für Vielfalt

Toleranz, Respekt, Teamgeist und Weltoffenheit sind Werte für die Sportvereine stehen. Dies soll die Kampagne mit dem AC Weinheim verdeutlichen. Mehr auf Seite 2.



# GEMEINSAM FÜR VIelfALT

Liebe TSG Mitglieder,

es ist mir eine Freude, Ihnen in diesem Editorial eine besondere Initiative von uns und unserem Nachbarverein AC Weinheim vorzustellen. Unter dem Motto "Gemeinsam für Vielfalt" haben wir gemeinschaftlich eine Kampagne gestartet, die die bunte und facettenreiche Vielfalt unserer beiden Sportvereine in den Mittelpunkt rückt.

Die Mitglieder unserer Sportgemeinschaften sind so vielfältig wie die Sportarten, die wir anbieten. Diese Diversität ist nicht nur etwas, das uns auszeichnet, sondern es belebt auch unsere Vereine auf eine einzigartige Weise. In einer Zeit, in der Einigkeit und Solidari-

tät von größter Bedeutung sind, ist es uns wichtig, aktiv gegen Extremismus, Rassismus, Antisemitismus, Diskriminierung, Gewalt, Hass und Hetze einzustehen. Unser gemeinsames Ziel ist es, ein offenes und inklusives Umfeld zu schaffen, in dem jeder willkommen ist. Der Sport ist für uns nicht nur eine körperliche Betätigung, sondern auch eine Plattform, auf der wir gemeinsam für ein respektvolles Miteinander eintreten. Wir, die TSG und der AC, sind uns über die Rolle bewusst, die wir in der Gesellschaft einnehmen. Daher ist es für uns von großer Bedeutung einen Beitrag zu einer positiven Veränderung unserer Gesellschaft zu leisten.

Gemeinsam Sport zu treiben hat eine außerordentlich große integrative Wirkung. In unseren Sportvereinen lernen Menschen unterschiedlicher Hintergründe einander kennen, schätzen und respektieren. Es entstehen Freundschaften, die über den Sport hinausreichen und eine Brücke zwischen unterschiedlichsten Kulturen und Lebensstilen bilden. Dies ist gelebte Integration und Willkommenskultur! In diesem Zusammenhang ist es mir besonders wichtig, an unseren kürzlich, plötzlich verstorbenen Präsidenten zu erinnern. Dr. Hans-Jochen Hüchting hat bei einem sei-



**VOLKER JACOB (LI.) UND KLAUS LERCHL (AC-VORSITZENDER)**

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Der Vorstand der  
TSG 1862 Weinheim  
Vorsitzender Volker Jacob  
Waidallee 2/1, 69469 Weinheim  
E-Mail: info@tsg-weinheim.de

### Redaktion

Martina Dasch  
Alexander Erg, Matthias Stöhrer,  
Kim Platzek  
Telefon 06201/999-50  
E-Mail: journal@tsg-weinheim.de

### Anzeigen

Volker Köhler  
Telefon 06221/5997624  
volker.koehler@tsg-weinheim.de

### Gestaltung

Martina Dasch (TSG Weinheim)

### Druck

ABT Print und Medien GmbH  
Bruchsaler Str. 5, Weinheim

ner letzten Auftritte, unserer Ehrungsveranstaltung am 28. Januar, in seinen Grußworten ganz besonders und von Herzen diese Aktion gewürdigt. Eine Kampagne, ganz in seinem Sinne: Gemeinsam für Vielfalt – für eine lebendige, offene und respektvolle Vereinslandschaft!

Mit sportlichen Grüßen,

*Volker Jacob*

Vorsitzender der TSG

## MITGLIEDER- UND DELEGIERTENVERSAMMLUNG

Die diesjährige Mitglieder- und Delegiertenversammlung der TSG 1862 Weinheim e.V. findet am Dienstag, 7. Mai 2024 um 19:00 Uhr im Rolf-Engelbrecht-Haus statt.

### Vorläufige Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Ehrungen langjähriger Mitglieder

4. Jahresberichte: Bericht des Vorstandes, Bericht zum Rechnungsabschluss, Bericht der Kassenprüfer
5. Aussprache über die Berichte
6. Entlastung des geschäftsführenden Vorstandes – mit Rechnungsabschluss
7. Entlastung des Gesamtvorstandes
8. Anträge
9. Ehrungen verdienter Mitarbeiter
10. Verschiedenes.

Anträge zur Versammlung müssen spätestens eine Woche vor Versammlungstermin beim Vorstand schriftlich eingereicht werden und mit einer Begründung versehen sein.

**Falls Änderungen erfolgen, werden diese spätestens zwei Wochen vor der Versammlung unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de) bekanntgegeben.**

# IN DANKBARER ERINNERUNG

**Unser langjähriger TSG-Präsident Dr. Hans-Jochen Hüchting ist am 2. Februar 2024 verstorben.**

Dreiunddreißig Jahre lang, seit 1991, war Dr. Hans-Jochen Hüchting unser TSG-Präsident. Er hat die Entwicklung unseres Vereins hin zu einem der innovativsten Großvereine Deutschlands immer unterstützt. Für den Vorstand war er stets ein kluger und loyaler Ratgeber und in kritischen Situationen ein Fels in der Brandung, auf den man sich immer verlassen konnte.

Besonders die Kinder lagen ihm sehr am Herzen. Man spürte die Freude, die er empfand, wenn er bei der Eröffnungsrede zu „Gold, Silber, Bronze“, unserem jährlichen Neujahrsempfang in der Stadthalle, die Leistungen der Sportler würdigte. Für alle hatte er ein offenes Ohr und nahm sich stets Zeit zuzuhören.

Sehr wichtig war ihm immer der gesellschaftliche Auftrag eines Sportvereins. Sein Ansinnen war, dass insbesondere jungen Menschen, neben dem sportlichen Wettstreit, Chancen und Anregungen geboten werden, sich aktiv in einer Gemeinschaft einzubringen.

Er teilte seine Lebensfreude, seine unerschütterliche positive Ausstrahlung, Kunst und Poesie mit uns und bereicherte damit unseren sportlichen Alltag. Mit seinen Ansichten über die Welt, seinem Glauben an das Gute und seiner charismatischen Ausstrahlung hat er unserem Vereinsleben einen positiven Charakter verliehen.

Unser tief empfundenes Mitgefühl und unsere Gedanken begleiten seine Familie, mit der wir uns in tiefer Trauer verbunden fühlen. Sein respektvoller Umgang und das überaus wertschätzende Miteinander prägte unsere gemeinsame Zeit, für die wir unendlich dankbar sind. Die gesamte TSG-Familie wird Dr. Hans-Jochen Hüchting vermissen. Uns bleibt der Trost, dass wir viele schöne und erfolgreiche Jahre miteinander erleben durften.



## SPORT IM GANZTAG

### KOOPERATION SCHULE-VEREIN MIT DER ZWEIBURGENSCHULE

Für Kindern und Jugendlichen ändert sich mit Einführung der Ganztagschule das Verhältnis von schulischer und selbstgestalteter Zeit in grundlegender Weise. Entsprechend besteht aus Sicht der Schulen und deren Verantwortlichen die Notwendigkeit zur Entwicklung schulischer Ganztagskonzepte, die nicht die schulische Unterrichtszeit verlängern, sondern einen Tagesablauf gestalten sollen, der Ruhe und Entspannung, Lernen und Bewegung mit Freizeitaktivitäten verbindet.

Bei der Zweiburgenschule, die im September in ihr 3. Schuljahr gestartet ist, wird dies bereits umgesetzt. Wurden die außerschulischen AG-Angebote in den ersten beiden Schuljahren noch in den Mittags- und Nachmittagsstunden angeboten, gibt es mittlerweile auch Angebote am Vormittag. Hierdurch wird der Schultag für die Schüler abwechslungsreicher, bunter und bewegter.

Die Angebote der außerschulischen Anbieter beschränken sich nicht nur auf sportliche Aktivitäten, sondern umfassen einen bunten Mix aus den Bereichen Musik, Kunst, Natur, Sprachen, Kochen und freiem Spiel. Die Kinder suchen sich pro Halbjahr drei AGs aus, an denen sie dienstags, mittwochs und donnerstags teilnehmen. Montags finden die AGs im Klassenverbund statt. Freitags ist früher Schulschluss.

In diesem Schuljahr bietet die TSG für die Grundschule und das SBBZ (Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum) AGs in den Bereichen Ballschule, Trampolin, Turnen und Basketball an. Die Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der beiden Schularten läuft reibungslos, die Arbeit mit den Kindern macht den Sportlehrern sehr viel Spaß und ist eine weitere Bereicherung im abwechslungsreichen Vereinsalltag.

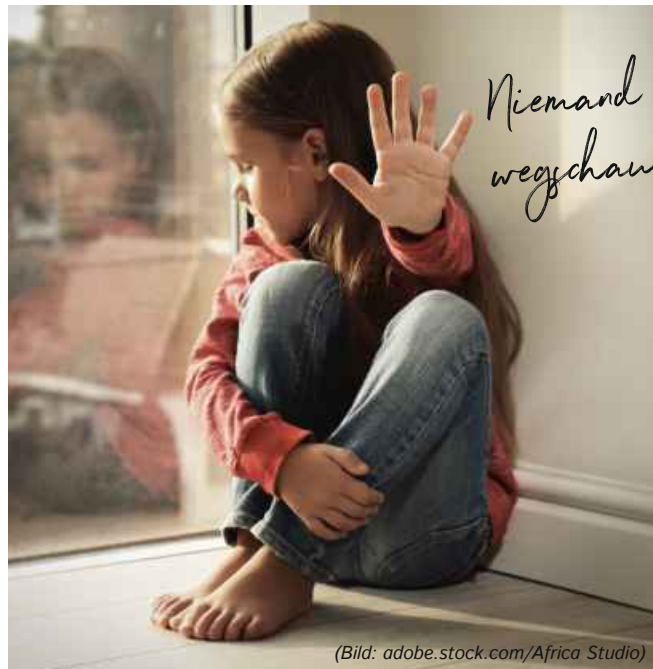
# KINDERSCHUTZ IM VEREIN

In den vergangenen Jahren hat sich der Kinder- und Jugendschutz in Deutschland stark verändert. Dies ist eine sehr begrüßenswerte Entwicklung. Sport im Verein ist, besonders für Kinder und Jugendliche, ein wichtiger Faktor in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Bewegungslernen. Übungsleiter und Trainer, die mit jungen Menschen

zusammenarbeiten und diese betreuen, müssen ihr eigenes Handeln regelmäßig reflektieren. Der richtige Umgang mit Nähe und Distanz ist hierbei ein wichtiger Aspekt. Die Verankerung von Kinderschutz im Sportverein ist an dieser Stelle bedeutend, um das Wohl der Kinder und Jugendlichen zu schützen und zugleich potenzielle Täter abzuschrecken.

Die TSG Weinheim hat bereits vor einigen Jahren extra Ansprechpartner geschult, die sich dem Thema Kinderschutz annehmen. Von ihnen wurde nun ein eigenes Schutzkonzept zum Thema Prävention sexualisierter Belästigung und Gewalt entwickelt. Mit diesem Konzept soll das Thema klar strukturiert und auch offensiv nach innen und außen getragen werden. Es soll zeigen, dass niemals weggeschaut wird und der Schutz der Kinder und Jugendlichen bei der TSG an oberster Stelle steht. Deshalb lautet das Motto der TSG: „Die stärkste Waffe gegen sexualisierte Gewalt ist das Gespräch miteinander, denn Reden ist Gold und Schweigen kein Schutz.“

Das Kinder- und Jugendschutzkonzept beinhaltet unter anderem einen Verhaltenskodex und Handlungsleitfaden für den Krisenfall. Die TSG verurteilt jegliche Form von Gewalt und Machtmissbrauch gegen Kinder, Jugendliche und Erwach-



(Bild: adobe.stock.com/Africa Studio)

sene, unabhängig davon ob sie körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art ist. Zum Schutz der Mitglieder müssen Trainer und Mitarbeiter bereits seit einigen Jahren unter anderem regelmäßig ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorlegen und den Ehrenkodex des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) unterzeichnen.

Online unter [www.tsg-weinheim.de/verein/kinder-und-jugendschutz](http://www.tsg-weinheim.de/verein/kinder-und-jugendschutz) ist das Konzept einsehbar. Dort sind auch die Kontakte der TSG-Ansprechpartner Barbara Kapp, Simone Saggau und Tobias Apfel zu finden. Nicht nur den Beauftragten, sondern dem Vorstand, Mitarbeitern, Trainern und Betreuern ist es wichtig, dass das oberste Ziel sein muss, dass Kinder und Jugendliche ohne Gewalt und Diskriminierung aufwachsen. Um dies zu erreichen, müssen sie auch im Sport Schutz und Unterstützung erfahren. Die TSG plant für dieses Jahr Informationsveranstaltungen für alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter zum Thema „Kindes- und Jugendschutz“, um weiter für Aufklärung, Sensibilisierung und Qualifizierung zu sorgen.

**Sexualisierte Gewalt und Mobbing dürfen und sollen im Sportverein keine Chance haben.**

# KURZFRISTIG VERFÜGBAR. LANGFRISTIG ATTRAKTIV.

Zum Verlieben: jetzt von besonderen Leasingkonditionen  
für A-Klasse, CLA und GLA profitieren.

---

Ab 229 €/Monat\* leasen

---



\* Ein freibleibendes Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing Deutschland GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden für folgendes Fahrzeugmodell: A-Klasse 180 Kompaktlimousine Progressive Line Advanced Plus<sup>1</sup>, Hubraum: 1.332 cm<sup>3</sup>, 100 kW + bis zu 10 kW, Kraftstoff: Super. Kaufpreis ab Werk 48.784,05 €, Leasing-Sonderzahlung 9.756,81 €, Laufzeit 36 Monate, Gesamtlauflistung 45.000 km, 36 mtl. Leasingraten à 229 €. Stand Februar 2024. Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zzgl. lokaler Überführungskosten in Höhe von 714 €. Solange der Vorrat reicht. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich. Das abgebildete Fahrzeug enthält Sonderausstattungen. <sup>1</sup>Mercedes-Benz A 180 Kompaktlimousine | WLTP: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,5–5,9 l/100 km | CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 148–134 g/km.<sup>2,2</sup> Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um „WLTP-CO<sub>2</sub>-Werte“ i.S.v. Art. 2 Nr. 3 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet.

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart

**Partner vor Ort: Autohaus Ebert GmbH & Co. KG**

Viernheimer Straße 100, 69469 Weinheim

Tel + 49 6201 9922-0, E-Mail: info@autohaus-ebert.de

[www.mercedes-benz-ebert.de](http://www.mercedes-benz-ebert.de)



**RODIAS**

YOUR DIGITAL TRANSFORMATION SPECIALIST

## FAMILIE, SPORT & BERUF MITEINANDER VEREINBAREN? GESTALTE DEINEN ARBEITSALLTAG INDIVIDUELL

### WIR BIETEN DIR:

Flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Firmenfeiern und vieles mehr...

**STARTE DEINE KARRIERE BEI UNS IN DER IT. WIR FREUEN UNS AUF DICH.**

[www.rodias.de/karriere](http://www.rodias.de/karriere) · Eisleber Straße 4 · 69469 Weinheim



@RODIAS.GMBH

# Beratung auf Augenhöhe.

### Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter [spkrnn.de/kontakt](http://spkrnn.de/kontakt)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Rhein Neckar Nord

# SEGELN AUF DEM WAIDSEE

In der Segelsaison zwischen April und Oktober segeln derzeit acht Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren im Revier des Weinheimer Wassersportclubs WWSC 70. Jeden Freitag zwischen 16 und 19 Uhr ist es möglich, die farbenfrohen Segel der Jugendboote beim Training auf dem Waidsee zu beobachten. Der Fokus der TSG-Abteilung liegt auf der Freude am Wassersport und dem Segeln, sowohl in der Praxis als auch

in der Theorie. Auch der Erwerb eines Segelscheins sowie die Teilnahme an Regatten sind möglich.

Das Training wird auf sogenannten 420er Booten des Vereins durchgeführt. Doch was ist das für ein Boot? Der 420er ist ein sportliches leichtes Segelboot, auf dem jeweils zwei Jugendliche mit bunten Ballonsegeln (Spinnaker) und Trapez trainieren. Die Klassenbezeichnung leitet sich von der Länge des



Segelboots ab. Im Training werden dann der Umgang mit den Booten sowie verschiedene Manöver geübt. Falls wenig Wind ist, werden Trockenübungen an Land oder Theorie durchgeführt.



Wer Interesse hat, das Segeln einmal auszuprobieren, meldet sich einfach bei der Trainingsleitung: [Martin.Bullermann@wwsc70.de](mailto:Martin.Bullermann@wwsc70.de) oder kommt am Freitag, 19.04.2024, um 16 Uhr an den Waidsee, Hammerweg (Einfahrt vor der Unterführung). Segelkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessierte Segler sind herzlich willkommen!

## UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE FUSSBALLSCHULE

### EVER KASSEL ÜBERNIMMT DIE STELLVERTRETENDE LEITUNG DER FUSSBALLSCHULE

Seit dem 1. März 2024 ist Ever Kassel der stellvertretende Leiter der Fußballschule und übernimmt damit die Funktion von Hendrik Härtel. Er ist damit – genau wie sein Vorgänger – hauptverantwortlich für die Durchführung der Fußballcamps an Ostern, Pfingsten und in den Sommerferien. Darüber hinaus bildet er während des Schuljahrs als Cheftrainer die Schüler zweier Fußball-Klassen aus. Der 34-Jährige ist Sport- und Gymnastiklehrer, B-Lizenzinhaber und absolviert aktuell als U17-Trainer seine zweite Saison in der TSG-Fußballabteilung. Zuvor war er als Trainer aktiv beim SV Altlußheim, SV 98 Schwetzingen, SV Waldhof Mannheim, VfB Rauenberg und der FV 08 Hockenheim.

"Auf die neue Aufgabe in der Fußballschule freue ich mich sehr, da sie sehr interessant, abwechslungs- und facettenreich ist und ich mich daher persönlich nochmal weiterentwickeln kann",

beschreibt Kassel seine Hauptmotivation. Auch über die primäre Zielstellung sind er und der Leiter Peter Laudenklos sich einig – wonach die Fußballschule in den Altersklassen Bambini bis D-Junioren eine ideale Ergänzung zum Vereinstraining bieten und zur optimalen Entwicklung der Nachwuchsspieler beitragen soll.

Durch eine hohe Ausbildungsqualität und eine starke Bindung an den Verein soll langfristig dafür gesorgt werden, dass möglichst viele selbst ausgebildete Spieler in den Leistungsmannschaften des Vereins spielen und für eine sportlich erfolgreiche Zukunft sorgen werden. Gleichwohl sind in der Fußballschule natürlich auch Spieler aus anderen Vereinen herzlich willkommen, die mit derselben Leidenschaft ausgebildet werden.

Ein ausdrücklicher Dank gilt an dieser Stelle noch einmal Hendrik Härtel, der mit seinem langjährigen vorbildlichen Einsatz wesentlich zu dem sehr guten Status Quo der Fußballschule beige-

tragen hat, auf dem Ever Kassel nun aufbauen und die positive Entwicklung fortsetzen möchte.



*Ever Kassel*

BIST DU EIN  
**ZAHLENFUCHS?**



STARTE DEINE AUSBILDUNG ZUM  
**STEUERFACHANGESTELLTEN**  
M/W/D

**BEWIRB DICH JETZT!** **KANZLEI**  
Tel. 06201 99260  
info@wp-may.de  
www.wp-may.de

**DR. MAY**  
Weinheim · Viernheim

WEINHEIMER  
**NACHRICHTEN**  
**ODENWÄLDER**  
ZEITUNG



**SCHON GEHÖRT?**

In unserer Podcast-Serie „WNOZ Nah dran“ hören Sie spannende Berichte über Themen und Menschen aus der Region.



„WNOZ Nah dran“ auf Spotify, Deezer, Apple Podcasts, Google Podcasts oder über den Webplayer auf [wnoz.de/mediathek](http://wnoz.de/mediathek) streamen.




**SCHÖNES ESSEN**  
Catering | Events | Metzgerei

**ESSEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT**



Heiko Schöne  
Gorxheimertal & Laudенbach  
(06201) 41440 (06201) 9809587  
[www.schoenes-essen.de](http://www.schoenes-essen.de)

**Alles zum Thema Heizen & Wärme an einem Platz:  
[waermeportal.info](http://waermeportal.info)**




**WERKE**



**WÄRMEWENDE WEINHEIM**



# TECHNIKTRAINING FÜR KLEINE NINJAS



bisherigen Einheiten wird ein Parcours angeboten, in dem sich die Kinder frei bewegen können. Hat ein Kind an einer Station Schwierigkeiten, bekommt es kleine Tipps und Hilfestellung. Um intensiver an einzelnen Elementen zu arbeiten, wird speziell für fortgeschrittene Ninja Kids-Teilnehmer in diesem Jahr nun ein Techniktraining angeboten. In diesen Einheiten werden gezielt einzelne Übungen trainiert und technisch verbessert.

## VON EINER ZUR ANDEREN STANGE FLIEGEN

Eine fordernde Übung ist beispielsweise mit den Händen von Stange zu Stange springen. Mut und Konzentration sind gefordert. Die ersten Sprünge sollten immer mit einem Erwachsenen als Sicherung gemacht werden. Bevor der erste Sprung durchgeführt wird, müssen die Kinder aber erst richtig Schwung holen können. Denn nur mit dem richtigen Schwung können größere Distanzen überwunden werden. Auch sollten die Kinder die richtige Absprungtechnik von der ersten Stange beherrschen, bevor sie an die zweite Stange springen.

In einzelnen Schritten werden diese technischen Herausforderungen geübt, bis die Kinder bereit sind, den ersten Sprung zu wagen. Wenn diese Technik beherrscht wird, können die Abstände zwischen den Stangen variiert werden, sodass die Kinder immer weitere Sprünge schaffen.

Bei der Technikverfeinerung ist der Trainer an dieser Station voll im Einsatz und kann keine weiteren Stationen betreuen. Deshalb sind weniger Stationen aufgebaut als beim Ninja Kids-Training. Dennoch müssen die Kinder nicht lange anstehen. Für einen guten Ninja ist nicht nur die Technik von Bedeutung. Kraft und Gleichgewicht müssen ebenfalls trainiert werden, um den Anforderungen in einem Ninja-Parcours gewachsen zu sein. An einzelnen Stationen werden kindgerechte Kräftigungs- und Balanceübungen aufgebaut, damit die Kids auch in diesen Bereichen immer sicherer und stärker werden.

Die Technikeinheiten finden meist im Anschluss an ein Ninja Kids-Training statt, sodass auch beide Einheiten besucht werden können. Teilnehmen können alle Kinder, die mindestens drei Ninja Kids-Einheiten besucht und somit schon Erfahrungen gesammelt haben.

**Die nächsten Termine sind online auf der Homepage der TSG buchbar.**

Vor einem Jahr startete die TSG mit dem ersten Ninja Kids-Training, was sich nach wie vor großer Beliebtheit erfreut. Die Kurse sind meist ausgebucht und viele kommen regelmäßig zu den Trainingseinheiten in den Ferien oder am Wochenende. Die Kinder werden immer besser und sicherer in ihren Bewegungen und wollen „mehr“. In den

erwähnten Einheiten wird ein Parcours angeboten, in dem sich die Kinder frei bewegen können. Hat ein Kind an einer Station Schwierigkeiten, bekommt es kleine Tipps und Hilfestellung. Um intensiver an einzelnen Elementen zu arbeiten, wird speziell für fortgeschrittene Ninja Kids-Teilnehmer in diesem Jahr nun ein Techniktraining angeboten. In diesen Einheiten werden gezielt einzelne Übungen trainiert und technisch verbessert.

## DYNAMISCHE JUGEND

Die TSG Weinheim begeistert junge Sportbegeisterte mit ihrem Action-Sport-Team (AST). In dieser Fitnessabteilung für Jugendliche bietet das AST vielfältige Möglichkeiten für körperliche Betätigung und soziale Interaktion.

Die Vorteile sportlicher Aktivitäten in jungen Jahren sind vielfältig und reichen von der Förderung der Gesundheit bis zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Teamgeist. Das AST der TSG Weinheim lockt mit einem breiten Angebot an Aktivitäten, darunter Functional Training, Ultimate Circuit Training, Badminton, Steppentanz und Mountain Bike. Mit dem

AST Small-Package können die Teilnehmer spontan an den Kursen teilnehmen, ohne sich vorher anmelden zu müssen. Wer zusätzlich auf der Trainingsfläche trainieren möchte, schließt das Full-Package ab.

Das AST legt Wert darauf, nicht nur sportliche Leistung zu fördern, sondern auch den Spaß an der Bewegung und das soziale Miteinander zu verbessern.



**Weitere Informationen zu den Angeboten des AST sind auf der TSG-Homepage verfügbar ([www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de)).**

# VERSTÄRKUNG FÜR TEAM TECHNIK UND KINDERSPORTSCHULE

Seit Anfang des Jahres unterstützen zwei neue Mitarbeiter das TSG-Team. Selina Seitz ist für die Kindersportschule als stellvertretende Leiterin im Einsatz und Karlheinz Janku ist Teil des Technikteams.

## KARLHEINZ JANKU

**MEIN WEG ZUR TSG:** Nachdem ich mich 2023 beruflich neu orientiert habe und mein Bestreben dahin ging vom Management, welches durch Büroarbeit geprägt war, wieder zu meinen Wurzeln im handwerklichen Bereich zu wechseln, bot mir die TSG an ins Technikteam zu kommen und damit eine attraktive, abwechslungsreiche Tätigkeit.

**TÄTIGKEITEN BEI DER TSG:** Meine Arbeit umfassen neben den Aufgaben im Technikteam, auch Badeaufsicht im Waldschwimmbad sowie Mitarbeit im Bereich der Erlebnispädagogik.

**DARAUF FREUE ICH MICH...** auf überaus abwechslungsreiche Aufgaben in einem tollen Team.

**HOBBYS:** Sportlich bin ich bei den unterschiedlichsten Kursen bei der TSG aktiv. Darüber hinaus fahre ich gerne Mountain- und Gravelbike. Wir haben auch ein Gartengrundstück, auf dem wir viel Zeit verbringen.



## SPORTABZEICHENGRUPPE WIRD SPORTGRUPPE GKS

Die "Sportgruppe GKS" steht für Gymnastik – Kondition – Spiel und wendet sich an Frauen und Männer primär im Seniorenalter und jünger, welche ihre Fitness aufbauen, erhalten oder verbessern möchten.

Inhalt der wöchentlichen zwei Sportstunden, unterteilt in eine Stunde Sport und eine Stunde Spiel, ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Indiaca-Spiel. Die Übungsstunden finden jeweils montags von 18–20 Uhr in der Sporthalle der Friedrichschule statt. In den Sommerferien werden die Übungsstunden ins Sepp-Herberger-Stadion verlegt. Interessenten sind willkommen.

Da sich im Laufe der Jahre die Inhalte der 1961 gegründeten Sportabzeichengruppe (Quelle TSG Lexikon März 2012) geändert haben, erfolgte die Namensänderung.

## SELINA SEITZ (27 JAHRE)

**TÄTIGKEITEN BEI DER TSG:** Stellvertretende Leitung der Kindersportschule mit Unterstützung in Büro und Praxis; Vertretungskraft für unterschiedliche Vereinsangebote, wie Kindergartensport oder Wasserkinder.

**MEIN WEG ZUR TSG:** Ich habe bereits zuvor in verschiedenen Vereinen als Sport- und Gymnastiklehrerin gearbeitet. Den Tipp für die Stelle bei der TSG habe ich über ein Familienmitglied bekommen und direkt mein Glück mit einer Bewerbung versucht.

**DARAUF FREUE ICH MICH BEI DER TSG...** auf tolle und lustige Praxisstunden mit den Kindern, abwechslungsreiche Aufgabengebiete in der Kindersportschule und eine schöne Teamarbeit mit lieben Kollegen.

**HOBBYS:** In meiner Freizeit mache ich gerne Krafttraining. Mit Freunden treffe ich mich zum Beachvolleyball oder genieße die Zeit in der Natur beim Mountainbike und Longboard fahren.



RECHTSANWÄLTE

**TH. GEIBLER\***  
**M. GEIBLER-MUCK**

\* Fachanwalt für Mietrecht und WEG  
Fachanwalt für Familienrecht



Nördl. Hauptstr. 88 | 69469 Weinheim  
Tel. 0 62 01 - 6 88 96 | [www.geissler.de](http://www.geissler.de)

**ARBEITSRECHT VERKEHRSRECHT**  
**MIETRECHT EHESCHIEDUNG**

# PREMIERE BEI BALLET AND DANCE

Die Ballet and Dance-Abteilung der TSG wächst! Ob Ballett, Modern Moves oder Contemporary – jede Woche strömen viele tanzbegeisterte Kinder in den Ballettsaal, um die vielen tollen Dinge zu lernen, die der Tanz zu bieten hat! Neben den neuen Gruppen, die aufgrund der Nachfrage ins Leben gerufen wurden, erwartet die Tänzer ein besonderes Jahr! Die Performance-Gruppe wird an ihrem ersten Tanzwettbewerb teilnehmen. Alle sind sehr aufgeregt

und trainieren sehr hart für den Auftritt bei der "Streetdance Factory". Je nach Neigung und eigenem Tanzstil kann an verschiedenen Wettbewerben teilgenommen werden. Ob Gruppentänze im Ballett oder Contemporary, Solo- oder auch Duo-Tänze – eine aufregende Erfahrung erwartet die Kinder!

## JUNIOR TEACH-PROGRAMM

Alle wissen es – Kinder sind unsere Zukunft. Aus diesem Grund möchte das Team von Ballet and Dance ihre Begeisterung für den Tanz und vor allem auch das Unterrichten an die Schüler weitergeben. 2022 wurde das Junior Teach-Programm eingeführt, mit dem junge Tänzer, die Interesse am Unterrichten haben, unterstützt werden. Aktuell neh-



*Für den Tanzwettbewerb wird fleißig trainiert.*

men drei Schüler an diesem Projekt teil. Ziel ist es, die Jugend zu motivieren, ihr Selbstvertrauen zu stärken und sie für ihre Zukunft zu motivieren. Durch das Programm werden sie zu Vorbildern für die jüngeren und aufstrebenden kleinen Ballerinas und Tänzer.

## FÜR ERWACHSENE

Aber nicht nur Kinder haben Spaß am Tanzen. Für Erwachsene findet immer montags um 17:30 Uhr der Kurs "Ballett & Contemporary" statt. Die Anmeldung ist auch für Externe unter [www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen) möglich. Für HSC-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Um das Tanzen einmal auszuprobieren, können auch einzelne Kursstunden gebucht werden.



# MUK

Martin u. Karch  
Kfz-Sachverständige



Auto Partner

## Plakette fällig?

Hauptuntersuchung  
(§ 29 StVZO inkl. Abgasuntersuchung)

Ein- und Anbauabnahmen  
(§ 19/3 StVZO)

## Unfall gehabt?

Bei Kfz-Schäden und zur Bewertungen von Kraftfahrzeugen – ein Gutachten schafft Klarheit!

Mit Terminvereinbarung, auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen.

Für Sie in  
Mannheim,  
Viernheim  
und Weinheim

☎ 06201 90070  
✉ [info@martin-karch.de](mailto:info@martin-karch.de)

📍 Freiburger Straße 23  
69469 Weinheim

[www.martin-karch.de](http://www.martin-karch.de)

# ZUSAMMEN ALTERN UND DABEI FIT BLEIBEN

Die Riege Atemgold blieb auch im alten Jahr ihrem Motto treu.

Als die Väter die Riege Atemgold im Jubiläumsjahr der hundertjährigen TSG 1862 Weinheim gründeten, standen sie mitten im Berufsleben. Inzwischen sind die Söhne, wenn sie sich der Freizeitsport-Gruppe angeschlossen haben, in den Ruhestand gewechselt. Zwei Generationen haben die Riege über 60 Jahre alt werden lassen und es könnte so weitergehen mit einem neuen Generationswechsel, wenn es nach den Wunschvorstellungen von Helmut Lohrer ginge. Aber auch der heutige Leiter der Riege weiß, dass die meisten Mitglieder seiner Senioren-Sportgruppe über 80 Jahre alt sind, und unter den übrigen mehr Neunzig- als Siebzigjährige. Eine spürbare Verjüngung ist kaum zu erwarten, es sei denn, andere Seniorengruppen würden denselben Weg gehen wie die Jedermänner, die sich vor Jahren der Riege Atemgold anschlossen und neuen Schwung mitbrachten. Die letzten Akti-

ven der 1961 von Kurt Schütz gegründeten Jedermann-Abteilung sind heute die aktivsten Atemgolddler.

Mit dieser Momentaufnahme feierte die Riege Atemgold Ende 2023 den Abschluss des 62. Jahres ihrer abwechslungsreichen Abteilungsgeschichte und freute sich über zwei Neuzugänge, beklagte aber auch den Tod dreier alter Freunde: Robert Becker, Heinz Schmitt und Werner Finzer. Alle drei repräsentierten die Gründergeneration, deren Initiative Helmut Lohrer mit einem besonderen Dankeschön an drei weitere „Männer der ersten Stunde“ würdigte. Dass man auch im hohen Alter noch zu feiern weiß, bestätigte der Jahresrückblick mit der Erinnerung an das erste Sommerfest im einstigen TSG-Freizeitheim Rohrbach, das inzwischen den Muttertagsausflug ersetzt, den Herrenabend bei Zwiebelkuchen und neuem Wein, das traditionelle Boule-Turnier in den Sommerferien, das erneut Rolf Odenwälder für sich entschied, und ein

volles Sportjahr mit 31 Übungsabenden in der Halle der Friedrichschule. Für ihre gymnastische Ausgestaltung wurde Übungsleiterin Ora Eigermann-Wolf herzlich gedankt und auch Hans-Heinrich Meier erfuhr von der Jahresversammlung dankbare Anerkennung für seinen letzten Kassenbericht, den Karlheinz Hirth und Gert Quitsch geprüft hatten. Nach über 20 Jahren im Ehrenamt wurde ihm eine besondere Anerkennung zuteil.

Zum ersten Mal nach Corona fanden wieder Neuwahlen zur Abteilungsleitung statt. Helmut Lohrer, sein Stellvertreter Rolf Schneider, Kassenprüfer und Statistiker Karlheinz Hirth und Boule-Turnierleiter Gerd Buchleiter wurden wiedergewählt, neu gewählt wurden Jürgen Dreier als Kassenwart, Rudolf Prier und Wolfgang Schneider als Beisitzer.

Im Jahresprogramm 2024 stehen wieder das Sommerfest mit Damen (29. Juni), der Herrenabend am 10. Oktober und der Jahresabschlussabend am 13. Dezember im „Wiener Heurigen“.

## 90 JAHRE SPORTLICH AKTIV

Für nicht wenige dürfte Emi Schumacher ein leuchtendes Vorbild sein. Die sportlichen Erfolge und ehrenamtliche Unterstützung von Jahrzehnten sprechen für sich.



**VOLKER JACOB GRATULIERTE DER 90-JÄHRIGEN EMI.**

**Emi, du bist 1934 geboren und blickst demnach auf eine Reihe von Jahrzehnten zurück. In welchen Zeitraum würdest du gerne zurückkehren?**

**EMI:** "Das kann ich genau sagen. Als ich zwischen 40 und 60 Jahre auf dem Buckel hatte, war meine erfolgreichste Zeit in der Leichtathletik. Als Aktive war ich für Europameisterschaften in Italien, Frankreich, England und bei Weltmeisterschaften in Japan, Südafrika und Südamerika nominiert und habe zahlreiche Siege errungen."

**Die Reisen waren sicher kostenintensiv. Hattest du einen Sponsor?**

**EMI (lacht):** "Ja meinen Mann. Die Finanzierung war alles Privatsache."

Das spiegelt die Lebenseinstellung der Emi Schumacher wider. Positiv, bescheiden und lebensfroh. Mit dieser Einstellung gelang es ihr sich jahrzehntelang bei der TSG Weinheim als ehrenamtliche Übungsleiterin in der Seniorengymnastik

und im Walking zu engagieren. Die wenigsten werden wissen, dass sie von einer amtierenden mehrfachen Europa- und Weltmeisterin trainiert wurden.

**Bist du immer noch leichtathletisch unterwegs oder hast du dich auch anderen Sportarten angenähert?**

**EMI:** "1992 begann ich mit Walking, auch als Übungsleiterin. Ich merkte, dass mir das sehr gut tat und ich das schnelle Laufen, das ja jetzt Jogging heißt, nicht vermisste. Alle sagten, du läufst mit 80 noch. Ich antwortete, das werdet ihr nicht erleben. Und siehe da, ich laufe noch."

**Man sieht dich regelmäßig im Hector Sport-Centrum. Was machst du da am liebsten?**

**EMI:** "Neben dem Laufen liebe ich Gymnastik. Ich gehe jede Woche ins Pilates, zu Mobility und natürlich zum Gleichgewichtstraining. Das hält mich fit und macht Spaß."

# Deutschlands größte Gartenmöbel-Schau

Jetzt Saison-  
Eröffnung



Loungegruppe, Kufengestell Alu weiß, mit Sitz- und Rücken-Polster Calcutta



Sessel, Schnur-  
bespannung Rope  
silbergrau, Beine  
Edelstahl anthra-  
zit, inkl. Sitz- und  
Rückenkissen  
wetterfest, ca. B:58  
T:58 H:88cm

~~479,-~~  
**299,-**  
Abholpreis



Loungegruppe,  
Gestell Alu inkl.  
Sitz-/Rückenkissen,  
Tischplatte und  
Armlehnen Poly-  
wood, best. aus:  
1x 3-er Sofa, 2x  
Sessel, 1x Tisch ca.  
101x69x52 cm

~~1.898,-~~  
**999,-**  
Abholpreis



Tagesbett, Ge-  
stell Alu anthrazit,  
pulverbeschichtet,  
Sitz-/Rücken- und  
Dekokissen Struk-  
turpolyester hell-  
grau

Ohne Deko

~~1.649,-~~  
**1.190,-**  
Abholpreis

**Sofort  
verfügbar**



Attraktive Tischgruppe.  
Interessanter Materialmix, Alurahmen mit Rundfasergeflecht, Tischplatte und Armlehnen  
Teak gebürstet, Hochlehner-Sessel mit verstellbarer Rückenlehne

**ZEBRA**



~~1.798,-~~  
**999,-**  
Abholpreis

Attraktives Lounge-Set, Sitzecke mit Couchtisch, Gestell aus Aluminium anthrazit mit  
Polywoodablagen, Sitz- und Rückenkissen in anthrazit.



GLOSTER

solpuri  
Germany

ZEBRA

Cane-line  
die neue Generation

Glatz

STERN  
DIE ZEITUNG DER  
KUNST

...und viele weitere  
starke Marken!

**Einrichtungshaus Willi Jäger GmbH**  
**Hauptstraße 191 • 69488 Birkenau**  
**www.jaeger-birkenau.de • Tel. 06201/3980**  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 9.30 - 18 Uhr  
und nach Vereinbarung



Alles Abholpreise, nur solange Vorrat reicht. Zwischenverkauf, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten

Seit über 60 Jahren Ihr Spezialist für: Möbel, Küchen und Gartenmöbel



13



# EDITH VOSS

## IMMOBILIEN

„Man lebt nur einmal, wir zeigen Ihnen, wo!“  
Ihr **Maklerbüro** in Weinheim und Umgebung!



- ✓ Kauf/Verkauf
- ✓ Miete/Vermietung
- ✓ Immobilienbewertung
- ✓ Beratung

**Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf, Ihre E-Mail oder Ihren Besuch in unserem Büro!

**Telefon 06201 / 87 58 80**

EDITH VOSS IMMOBILIEN GmbH & Co. KG  
Institutstraße 7 • 69469 Weinheim  
info@edith-voss.de • www.edith-voss.de

Ihre Ansprechpartnerin  
Meral Willmann

# AB AN DIE FRISCHE LUFT

Kinderlachen und -gebrüll sind Geräusche, die immer seltener draußen zu hören sind. Es gibt eine Vielzahl von Studien, die dieses Thema behandeln und feststellen, dass immer weniger Kinder draußen spielen.

Doch woran liegt es, dass sich immer weniger Kinder auf den Straßen, Spielplätzen, in Parks oder sogar im Wald bewegen dürfen? Es gibt viele Gründe, die zusammenspielen und die alle kennen. Höheres Verkehrsaufkommen macht das Spielen auf den Straßen gefährlicher, Medien wie Tablet, Smartphone und Computer spielen eine immer größere Rolle, Freiflächen zum Spielen fehlen und Eltern haben ein höheres Sicherheitsbedürfnis. Dazu gibt es eine abnehmende Toleranz bezüglich spielender Kindern im öffentlichen Raum.

## MIT UND DURCH DIE NATUR LERNEN

Befragt man Eltern, geben 61% aller Befragten an, dass es sehr wichtig ist, dass die Kinder draußen spielen. Erinnerungen an die eigene Kindheit werden oft mit einem ausgelassenen, freien Spiel draußen auf der Straße, Wiese oder im Wald beschrieben. Leider haben immer weniger Kinder die Möglichkeit, diese Erfahrungen zu sammeln und Abenteuer zu erleben. Wissenschaftler sprechen heute sogar bereits von einer Naturentfremdung der Kinder.

Kinder zu selbständigen, selbstbewussten und eigenständigen Erwachsenen zu erziehen ist für alle Eltern besonders wichtig. Diese Fähigkeiten werden vor allem im Freien und unbeobachteten Spiel gelernt. Konflikte müssen gemeinsam ohne Erwachsene gelöst werden, kleine Mutproben stärken das Selbstwertgefühl und eigenständig Entscheidungen zu treffen, wann, wo und wie gespielt wird, führt zu mehr Selbstständigkeit. Dagegen steht, dass Kinder immer mehr unter Zeitdruck stehen.

Schule, Hausaufgaben und im Durchschnitt vier Freizeitaktivitäten pro Woche – da bleibt nicht viel Zeit, in das eigenständige Spiel zu finden.

## DAS ERLEBNIS ZÄHLT

Doch was können wir dagegen tun? Einfach gesagt: Ab an die frische Luft und raus in die Natur. Die Kinder die Welt entdecken lassen und Abenteuer erleben. Als Abenteuer sind nicht Freizeitparks, Indoor-Spielplätze oder Veranstaltungen gemeint. Über Felsen oder auf Bäume klettern, gemeinsam ein Lager bauen, Tiere beobachten und vieles mehr

sind für Kinder oft spannender und vor allem lehrreicher. Für Kinder zählt nicht, wie weit sie gelaufen sind oder ob sie die geplante Runde geschafft haben oder nicht. Für sie zählt nur das Erlebnis. „Oft bin ich mit meinen Kindern in den Wald gegangen und wollte eine kleine Runde spazieren gehen. Doch schon nach wenigen Metern entdeckten wir einen kleinen Bach und haben hier zwei Stunden Staudämme und Schiffe gebaut und sind danach glücklich wieder nach Hause gegangen“, sagt Nicole Haßlinger, sportliche Leiterin der TSG Sport-KiTa Purzel.

## AB IN DEN WALD FÜR DIE KITA "PURZEL"

Aber nicht nur die Eltern sind gefragt. Durch die immer längere Fremdbetreuung durch Schule und Kindergarten besteht auch hier Handlungsbedarf. Aus diesem Grund geht der TSG-Kindergarten einmal wöchentlich mit den 4- bis 5-jährigen Kindern in den Wald. Hier



*Im Wald ist die Laune gut.*

gilt: entdecken, spielen und lernen, klettern, toben und Abenteuer erleben. Es gibt so viel zu sehen und zu entdecken. Immer wieder kommen die Kinder mit Käfern, Tausendfüßlern oder Blumen zu den begleitenden Erziehern und lassen sich alles erklären. Ein- bis zweimal im Jahr geht es für mehrere Tage in den Wald, hier sind auch Vorschüler mit von der Partie. Im Mai ist es wieder soweit. Sogar die Bergwacht aus Heppenheim macht mit und baut für die Kinder an einem Tag eine Seilrutsche auf, die bei den Kindern sehr beliebt ist. Dann wird unter freiem Himmel gegessen, Schätze gesammelt und gebastelt. Auch kleine Ausflüge rund um das Lager stehen auf dem Programm. „Wir müssen den Kindern zeigen, wie schön unsere Natur ist, damit sie sie zu schätzen wissen“, so Haßlinger.

*Quellen: Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.; British Children's Play Survey; Unabhängige Studie Kamik*

Der Bewegungsradius ist in den letzten 30 Jahren um 90% zurückgegangen.

Die motorischen Fähigkeiten werden schlechter.

Jedes 7. Kind ist übergewichtig.

Im Durchschnitt besuchen Kinder zwischen 4 und 12 Jahren vier Freizeitaktivitäten pro Woche.

Jedes 8. Kind spielt nicht mehr draußen.

12% der Kinder zwischen 5 und 15 dürfen nicht alleine vor die Tür.

# MOUNTAINBIKEN – EINE DER BELIEBTESTEN FREIZEITSPORTARTEN

Der Begriff „Freizeitsport“ beinhaltet für viele Sporttreibende mehr Spaß als Leistung, mehr Entspannung als Anstrengung, mehr Spiel als Kampf. Freizeitsport macht einen Großteil der Sportaktivitäten in Deutschland aus. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und dem Miteinander in der Gruppe, aber auch körperliche Aktivität und gesundheitliche Aspekte. Das bedeutet aber nicht, dass Freizeitsportler ihre Leistung nicht verbessern möchten. All dies trifft auch auf eine der beliebtesten Sportarten zu, die seit einigen Jahren von mehr Menschen betrieben wird als Fußballspielen: Das Mountainbiken! Aber was trainiert man in der Mountainbike Freizeitsportgruppe der TSG Weinheim eigentlich?

## VON AUSDAUER- BIS FAHR-TECHNIKTRAINING

Mountainbiken (MTB) ist ein Ausdauersport, der besonders das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und die Beinmuskulatur fit hält. Durch die besonderen fahrtechnischen Anforderungen trainiert man zudem die gesamte Rumpfmuskulatur, wie auch Schultern und Oberarme. Womit man bei einem der wichtigsten Trainingsaspekte des



**NEBEN DEM NATUR GENIEßEN WIRD BEI DEN AUSFAHRTEN AUCH ORDENTLICH TECHNIK TRAINIERT.**

Mountainbikens wäre: der Fahrtechnik. Sie werden von den Bikern der MTB Freizeitgruppe während den gemeinsamen Ausfahrten trainiert. Bei den Touren sammelt man allein schon durch Mitmachen und Abschauen Erfahrungen. Außerdem werden während den Fahrten immer wieder kleine Technik-Einheiten eingebaut, bei denen Grundtechniken des Mountainbikens geübt werden. Und natürlich geben erfahrene Biker vor schwierigen Geländestellen Tipps und Hilfestellung. So werden "Wissen" und "Verstehen" direkt in "Machen" und "Können" umgesetzt. Damit steigt auch die Sicherheit auf dem Rad im Gelände.

## DIE KORREKTE POSITION AUF DEM BIKE

Kernelement beim Mountainbiken ist die richtige, zentrale Position über dem Rad. Ein Biker sollte fest und ausgeglichen mittig über den Pedalen stehen,

jedoch dem Rad unter sich Spiel geben können. Fahrer und Bike bilden oft keine feste Einheit. So können Unebenheiten gut abgefedert werden. Der Biker kann sein Rad für mehr Traktion in Kurven kippen oder es an Steilstellen "vorausfahren" lassen.

Wer fährt, muss auch bremsen. Das braucht auf Schotter und losem Untergrund viel Training und technisches Können. Die Einfingerbremsen moderner Mountainbikes sprechen sehr sensibel an und können richtig zubeißen. Da kann ein Fahrer bei falscher Körperhaltung oder Dosierung der Bremskraft schon mal über den Lenker gehen. "Gewusst wie" und "Üben" sind unerlässlich. Dadurch werden auch auf ungeteerten Wegen kurze Bremswege sturzfrei möglich.

Essentiell ist beim Mountainbiken auch die Blickführung. Zum einen, um eine gute Fahrlinie zu finden. Zum anderen,



weil Augen und Kopf das richtige Lenken über Schulter- und Rumpfbewegung einleiten. Nur so sind enge Kehren, womöglich an Steilstellen, sicher zu bewältigen. Beim Mountainbiken wird oft im Stehen gefahren, insbesondere sobald man bergab rollt oder Hindernisse überfahren werden müssen. Die Trennung von Bike und Körper ist in vielen Situationen wichtig, um technisch gut und sicher fahren zu können. Oft bewegen sich Körper und Bike sogar in entgegengesetzte Richtungen. So fährt beim Abrollen über eine Stufe das Rad beispielsweise nach vorne, während der Körper relativ dazu nach hinten wandert. In Kurven legt der Biker das Rad unter sich in die Kurve, während er selbst eher aufrecht bleibt. Das alles ist erst einmal nicht intuitiv und vor allem anders als beim Alltagsradfahren.

Es gibt noch viel mehr Technischelemente für gutes Mountainbiken: Gleichgewicht halten und auf dem Rad still stehen, am steilen Berg anfahren und sicher absteigen, schnelle Kurven und enge Kehren fahren, Hindernisse überrollen oder gar springen, das Rad richtig tragen, Balance, Timing, Koordination und so weiter... Von all dem kann man bei der MTB Freizeitgruppe dazulernen oder sein Können verbessern. Wie wäre es weitere Infos dazu bei einer der gemeinsamen Ausfahrten zu sammeln? Infos dazu gibt es auf der Homepage unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de).

### GROSSE PLÄNE FÜR 2024

Einblicke wird die MTB-Freizeitgruppe der TSG auch am Aktionstag zum Stadtradeln geben, der voraussichtlich am 6. Juli 2024 im und um das HSC sowie im Bikepark stattfinden wird. Geplant ist eine Vorführung von MTB-Grundfahrttechniken und im Anschluss eine gemeinsame Ausfahrt in den Odenwald. Die MTB Freizeitgruppe hat sich auch Ziele für 2024 gesetzt. Dieses Jahr soll die gemeinsame Mehrtages-Tour im Erzgebirge stattfinden: 2 Länder, 9 Gipfel und 4.400 Höhenmeter auf drei Tage verteilt auf der Strecke des Stoneman Miriquidi. Als Schmankerl für besonders Enthusiastische besteht die Möglichkeit, früher anzureisen und sich vorab fahrtechnisch im Trailcenter Rabenberg einzustimmen. Auf jeden Fall sind die Biker motiviert, bis dahin Kondition und Technik weiter zu verbessern. Die Vorfreude auf das jährliche Team-Event ist groß!

## TSA LÄDT ZU WORKSHOPS UND TANZPARTY EIN

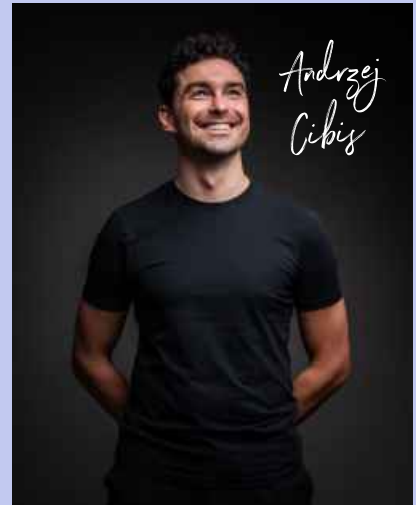
Auch dieses Jahr bietet die Tanzsportabteilung (TSA) wieder ein breites Angebot und viele großartige Möglichkeiten zum Tanzen an: Neben einer Tanzparty stehen mehrere Workshops in den nächsten Wochen auf dem Programm, die besonders für tanzinteressierte Anfänger eine super Gelegenheit darstellen, in das Angebot der TSA reinzuschmecken!

### LET'S DANCE STAR ANDRZEJ CIBIS ZU GAST

Wie bereits vor zwei Jahren hat die TSA "Let's Dance-Star" Andrzej Cibis nach Weinheim eingeladen, um am 9. April zwei Workshops zu veranstalten. Von 16:30 bis 17:30 Uhr haben Jungs und Mädchen zwischen 6 und 14 Jahren die perfekte Möglichkeit, mit einem Tanzprofi die Welt des Tanzens kennenzulernen. Zusätzlich wird dieses Mal auch eine Tanzstunde für interessierte Erwachsene angeboten, diese findet von 18:30 bis 19:30 Uhr statt. Die Teilnahme kostet pro Person 5€ je Stunde, Anmeldung unter [www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen).

### SALSA WORKSHOP BEI KRIS ZSOLT

Neben dem "Let's Dance"-Workshop bietet die TSA gleich zwei Termine (6. April/4. Mai) für einen Salsa Workshop bei Kris Zsolt an. Kris war bereits letztes Jahr auf einer Tanzparty eingeladen und hat für viel Spaß gesorgt. An beiden Tagen findet jeweils eine Stunde für Anfänger (18:00-19:00 Uhr) und eine für Fortgeschrittene (19:00-20:00 Uhr) statt, zu denen jeder Interessierte herzlich eingeladen ist. Es lohnt sich vorbeizuschauen! Die Teilnahme kostet pro Person 5€, Anmeldung unter [www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen).



### EINLADUNG ZUR TANZPARTY

Im Rahmen des aktuell laufenden Tanzkurses veranstaltet die TSA am 13. April in Raum 1 des WSBZ eine Tanzparty, die offen für alle tanzbegeisterten TSA- und TSG-Mitglieder ist. In ungezwungener Atmosphäre kann den ganzen Abend über getanzt und natürlich auch die Abteilung kennengelernt werden. Für Getränke wird gesorgt! Außerdem gibt es, wie auch bei den letzten Tanzpartys, eine Showeinlage der Turniertänzer.

Weitere Infos zum gesamten Angebot der Tanzsportabteilung finden Sie im Internet unter [www.tanzsport-weinheim.de](http://www.tanzsport-weinheim.de) oder erhalten Sie bei Abteilungsleiterin Claudia Sawang (Telefon: 0172/6314640; E-Mail: [abteilungsleiter@tanzsport-weinheim.de](mailto:abteilungsleiter@tanzsport-weinheim.de)).



# ÜBERZUG / PULL-OVER

Überzüge oder Pull-Overs sind klassische Übungen zur Stärkung der Brust- und insbesondere der oberen Rückenmuskulatur. Diese Übung ist weniger für Anfänger geeignet, sondern eher für erfahrene Kraftsportler, da sie eine komplexe Bewegungsausführung erfordert und die Mobilität sowie die aktive Stabilisierung des Schultergelenks stark beansprucht. Insbesondere Sportler, die ihre Wurfkraft verbessern möchten, profitieren von dieser Übung. In Krafttrainingsplänen für Sportarten wie Handball, Speerwurf, Volleyball und Tennis findet sich häufig der Überzug wieder, um die Wurfleistung beziehungsweise die Arm-Geschwindigkeit zu steigern. Die Effektivität und der Schwierigkeitsgrad variieren je nach dem Winkel zwischen Ober- und Unterarm, wodurch der M. Latissimus dorsi (breiter oberer Rückenmuskel) stark beansprucht wird, da er für die Bewegung des Arms in Richtung des Körpers verantwortlich ist.

## STANDARDÜBUNG

**Startposition:** Der Pull-Over wird auf dem Rücken liegend auf einer Hantelbank ausgeführt. Dabei wird ein Gewicht mit beiden Händen gehalten, während die Arme senkrecht gestreckt zum Körper positioniert werden. Die Füße können entweder auf dem Boden platziert oder die Beine angewinkelt auf der Hantelbank abgestellt werden. Wenn die Füße auf dem Boden stehen, wird eine größte



re seitliche Stabilität gewährleistet, da sie breiter aufgestellt sind als auf der Hantelbank. Durch das Abstellen der Füße auf der Hantelbank wird das Becken aufgerichtet und ein "Hohlkreuz" vermieden.

**Ausführung:** Das Gewicht wird langsam mit gestreckten Armen so weit nach hinten geführt, bis ein Dehnungsgefühl (Vordehnung) zu spüren ist. Sobald die Vordehnung erreicht ist, wird das Gewicht wieder mit gestreckten Armen in die Ausgangsposition gebracht. Der M. Trizeps ist beim Pull-Over synergistisch beteiligt, da er bei der Armstreckung unterstützt.

## EINFACHERE VARIANTE

**Startposition:** Bei dieser Variante wird das Gewicht mit beiden Händen gehalten und die Arme in einem 90-Grad-Winkel gebeugt.

**Ausführung:** Die Arme werden nach hinten geführt, wobei sie immer gebeugt bleiben. Durch die angewinkel-



ten Arme ist der Hebel kleiner, wodurch die Übung bei gleichem Gewicht etwas leichter wird als mit gestreckten Armen. Diese Variante aktiviert besonders den oberen Teil des Brustmuskels.

## KOMBINATION AUS BEIDEN VARIANTEN

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Arme während der Bewegung nach hinten im 90-Grad-Winkel gebeugt zu halten, aber auf dem Rückweg zu strecken. Durch diese Streckung wird der M. Trizeps brachii besonders beansprucht.

## INFO

Die optimale Ausführung kann je nach Trainierendem variieren, abhängig von individueller Anatomie, Fitnesszielen und persönlicher Beweglichkeit.

## KOORDINATIV ANSPRUCHSVOLLERE ÜBUNG

Um den Pull-Over koordinativ anspruchsvoller zu gestalten, kann er ein-

*Standardübung Start*



*Ausführung*



# Übung des Quartals

mit zwei Gewichten



armig durchgeführt werden oder die Bewegung der Arme erfolgt separat voneinander, indem beide Hände jeweils ein Gewicht greifen. Dies erschwert die Koordination, da es schwieriger ist, beide Arme gleichzeitig und gleichweit nach hinten zu führen.

## ALTERNATIVE ÜBUNG ZUM PULL-OVER MIT GEWICHT

**Seilzug:** Der Pull-Over kann auch am Seilzuggerät durchgeführt werden. Je nach Zugrichtung beziehungsweise Höhe des Kabelzugs variiert die Belastung. Die maximale Belastung findet statt, wenn die Kabelzugrichtung und die Arme einen Winkel von 90° bilden. Um die maximale Belastung im optimalen Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper bei einer bestimmten Sportart oder einem bestimmten Sportler zu erreichen, sollte die Platzierung der kabelzug-Rolle entsprechend in der Höhe angepasst werden.

## STÖRUNG DES GLEICHGEWICHTS / HÖHERE KOORDINATIVE ANFORDERUNG

Um das Gleichgewicht zu fordern, kann als Kontaktfläche unter dem Rücken ein PezziBall verwendet werden oder ein Gewicht, das selbst "wackelig" ist. Die Fußposition (breit/eng), der Durchmesser (Größe) sowie die Härte des

Balls beeinflussen die Schwierigkeit der Übung. "Wackelige" Gewichte können beispielsweise mit hängenden Gewichtsscheiben an Gummibändern erzeugt werden. Wenn möglich, kann ein Partner auch kleine Impulse geben, um das Gleichgewicht des Trainierenden und/oder des Gewichts während der Ausführung zu stören.

### MIT SEILZUG:



### AUF DEM PEZZIBALL:



## SENIOREN-SPORTKONGRESS IN WEINHEIM

**SENIOREN-SPORTKONGRESS**  
FÜR MEHR VITALITÄT UND BEWEGLICHKEIT IM ALTER

www.senioren-sportkongress.de

29./30.06.2024  
Weinheim

BTB  
EnBW  
BGVA  
AOK

GYMWELT  
TSG WEINHEIM

Der Badische Turner-Bund lädt am 29. und 30. Juni zum Senioren-Sportkongress zur TSG nach Weinheim ein. Der Fokus des Bildungshighlights liegt auf der Generation der Babyboomer. Über 30 Referenten bieten insgesamt 90 Workshops für mehr Vitalität und Beweglichkeit im Alter an. Von Fitnessstraining bis Sturzprophylaxe, Indoor wie Outdoor, Theorie und Praxis – die Teilnehmer erwartet ein breites Spektrum an Themen und Hintergrundwissen. Hochkarätige Impulsreferenten setzen sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit der Babyboomer-Generation und der Bedeutung von Bewegung auseinander. Programm: Start an beiden Tagen mit einem Vortrag um 9:15 Uhr; 10:30-17:15 Uhr: Workshops á 75 Minuten.

[WWW.SENIOREN-SPORTKONGRESS.DE](http://WWW.SENIOREN-SPORTKONGRESS.DE)

# WIE ATEMGASE ÜBER DEN STOFFWECHSEL AUSKUNFT GEBEN

Das TSG-Fitness-Center bietet die Möglichkeit, eine Fettstoffwechsel- und Ruheumsatzanalyse durchzuführen. Die Spirometrie ist nicht nur für die Trainingsbereiche im Leistungssport, sondern auch für den Gesundheits- und Fitnessbereich sehr gut geeignet. Grundumsatz- und Stoffwechselanalysen sind entscheidend, um klare Informationen über den Energieverbrauch des Körpers zu erhalten. Mit diesen Methoden können die individuellen Trainingsbereiche bestimmt werden, um persönliche Ziele wie Gewichtsabnahme, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Verbesserung der Regeneration oder auch die Rehabilitation nach Verletzungen zu erreichen. Im Folgenden einige Gründe, solch eine Messung durchführen zu lassen:

**1. BESTIMMUNG DES GRUNDUMSATZES:** Die Messung des Grundumsatzes ist von essentieller Bedeutung, um den Energiebedarf des Körpers im Ruhezustand festzulegen. Dieser Wert gibt an, wie viele Kalorien der Körper benötigt, um seine grundlegenden Funktionen aufrechtzuerhalten. Die Kenntnis des Grundumsatzes ist hilfreich bei der Gewichtsregulierung, der Erstellung von Ernährungsplänen und der Überwachung des Stoffwechsels.

**2. STOFFWECHSELANALYSE:** Die Messung des Sauerstoffverbrauchs und der Kohlendioxidproduktion während körperlicher Aktivität ermöglicht eine detaillierte Analyse des Stoffwechsels. Dies kann Aufschluss über den Energie-



verbrauch, die Effizienz des Stoffwechsels und den Fettstoffwechsel geben. Stoffwechselanalysen werden oft von Sportlern, aber auch von Menschen mit Stoffwechselerkrankungen oder Übergewicht genutzt, um individuelle Trainingspläne zu erstellen.

Der Umsatz von Kohlenhydraten und Fetten während körperlicher Belastung kann je nach Intensität und Dauer der Belastung variieren. In der Regel wird der Energieverbrauch während des Trainings hauptsächlich durch den Abbau von Kohlenhydraten und Fetten gedeckt. Bei niedriger Intensität oder geringer Belastung verwendet der Körper hauptsächlich Fette als Energiequelle. Je intensiver die Belastung wird, desto mehr werden Kohlenhydrate als primäre Energiequelle genutzt. Die genauen

Werte können jedoch individuell unterschiedlich sein und hängen von Faktoren wie Fitnessniveau, Stoffwechselrate und Trainingszustand ab.

Zusammenfassend sind spirometrische Messungen wie Grundumsatz- und Stoffwechselanalysen von großer Bedeutung, um den Trainingszustand zu beurteilen und den Energieverbrauch des Körpers zu bestimmen. Diese Informationen helfen bei der Optimierung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Einzelnen.

**Weitere Informationen zu den Angeboten im TSG-Fitness-Center finden Sie online unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de) oder Sie vereinbaren einen persönlichen Beratungstermin unter 06201/99950.**

  
afk.mannheim

- GRAFIKDESIGN
- MODEDESIGN
- FOTO & MEDIEN

DESIGNBERUF + FH-REIFE

**#Jetzt  
bewerben, im  
September starten!**

Akademie für Kommunikation  
in Baden-Württemberg

DIE KREATIVE PRIVATSCHULE IN MANNHEIM  
68165 MANNHEIM | AUGUSTANLAGE 32 | 0621 / 32 47 09-20  
[www.akademie-bw.de/mannheim](http://www.akademie-bw.de/mannheim)

# WINNER

proform  
KÜCHEN

GLOBAL  
KITCHEN  
DESIGN  
2023 NO. 3  
LEICHT

# WORLDWIDE



Lorscher Straße 9 · 69469 Weinheim  
[kuechenstudio-proform.de](http://kuechenstudio-proform.de)

.designed by.

yvi's KÜCHEN | glück.  
DESIGN



Standorte: Schriesheim & Weinheim | [www.apfel-allianz.de](http://www.apfel-allianz.de)



WIR sind das TEAM APFEL.  
Unser Fokus liegt auf dem familiären Miteinander.  
Wir sind absolute Team-Player und ein echter Familienbetrieb. Wir möchten, dass unsere Beziehung zu unseren Kunden keine reine Geschäftsbeziehung ist, wir setzen auf Vertrauen, Transparenz & Zusammenhalt.  
Ihr sollt eurer Leben unbeschwert genießen können und was eure Absicherung angeht - darum kümmern wir uns!

... damit ihr euch um das Wesentliche kümmern könnt – eure Familie.

Tobias Apfel · GENERALVERTRETUNG  
Dossenheimer Weg 2 · 69198 Schriesheim  
Eschenweg 12 · 69469 Weinheim  
Telefon: 06203 692 306 · E-Mail: [tobias.apfel@allianz.de](mailto:tobias.apfel@allianz.de)  
Whatsapp: 0151 656 383 73 · [apfel-allianz.de](http://apfel-allianz.de)

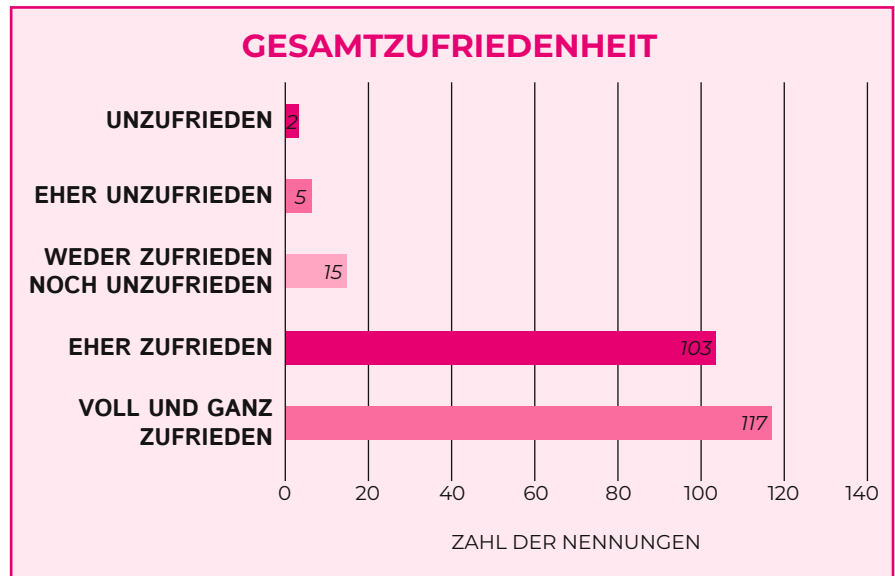


# IHRE MEINUNG IST FÜR UNS SEHR WICHTIG!

## ERGEBNISSE DER ZUFRIEDENHEITSBEFRAGUNG IM TSG-FITNESS-CENTER

Ende 2023 wurde online sowie im Fitness-Center eine Zufriedenheitsbefragung unter den Fitnessmitgliedern durchgeführt. Vielen Dank an alle, die an der Befragung teilgenommen haben! Mit der hohen Beteiligung kann nun ein repräsentatives Meinungsbild gezeichnet werden, mit dem noch besser auf Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann.

251 Fitness-Center-Mitglieder haben an der Umfrage teilgenommen. Bis auf einzelne Ausnahmen konnten alle Fragebögen und Datensätze verwendet werden. Von den 245 auswertbaren, in die Ergebnisse einfließenden Fragebögen wurden 119 auf Papier und 126 online ausgefüllt. Zu Beginn der Ergebnisaufbereitung wurden die Daten auf Fehler und Ausreißer, sowie Repräsentativität geprüft (weitere Informationen siehe Infokasten). Daraufhin wurden die Ergebnisse aggregiert und in eine Statistik für



**DIE DURCHSCHNITTLICHE GESAMTZUFRIEDENHEIT LIEGT BEI  $\bar{x}$  1,64.**

das gesamte Fitness-Center sowie einzeln für jeden abgefragten Bereich im HSC überführt.

Das Ergebnis der Gesamtzufriedenheit liegt bei  $\bar{x}$ =1,64 (1=voll und ganz zufrieden; 2=eher zufrieden; 3=weder zufrieden noch unzufrieden; 4=eher unzufrieden; 5=unzufrieden) (siehe Grafik).

## TRAINERBEREICH

Zur Interpretation und Maßnahmenableitung sind die differenzierten Ergebnisse der einzelnen Bereiche in Verbindung mit den qualitativen Kommentaren von größter Bedeutung. Zusammenfassend hat sich herausgestellt, dass das Meinungsbild sowohl insgesamt als auch für die einzelnen Bereiche gut bis sehr gut ist.

Im Detail sind Unterschiede feststellbar. Die quantitativen Ergebnisse hinsichtlich der Trainer auf der Trainingsfläche sind in allen Items ("Freundlichkeit"  $\bar{x}$ =1,36, "fachliche Kompetenz"  $\bar{x}$ =1,49, "Erreichbarkeit bei Fragen"  $\bar{x}$ =1,73 sowie "Engagement"  $\bar{x}$ =1,69) auf sehr gutem Niveau. Bei den Kommentaren wird häufig darauf hingewiesen, dass die Unterschiede zwischen den einzelnen Trainern bei den abgefragten Dimensionen relativ groß sind. Das hat sich das Leitungsteam sehr zu Herzen genommen und in der internen Trainer-Fortbildung thematisiert, um zukünftig eine noch bessere und einheitlichere Leistung für die Mitglieder bereitzustellen.

## SAUNAÖFFNUNGZEITEN

Ein weiteres Beispiel sind die "Saunazeiten", welche mit  $\bar{x}$ =2,24 (gemessen am sehr guten Durchschnitt) einen vglw. schlechteren Zufriedenheitswert aufweisen. Da ca. 40 % der Teilnehmenden angeben, die Sauna mindestens

## INFOS ZUR AUSWERTUNG

Fehler und Ausreißer bewegen sich auf geringstem Niveau. Lediglich sechs Fragebögen von 251 mussten aussortiert werden. Aussortiert wird bspw. dann, wenn es sich bei den Teilnehmenden nicht um Mitglieder handelt, sondern um Patienten der Physiotherapie oder Teilnehmende anderer Angebote.

Einen Ausreißer gibt es außerdem bei der Angabe des Alters: Der Schieberegler zur Eingabe des Alters bei Onlineteilnehmenden ist bei fehlender Eingabe automatisch auf „16 Jahre“ gesprungen. Dadurch konnten 14 Werte bei der Erstellung der Altersstatistik keine Berücksichtigung finden. Aufgrund der hohen Anzahl an Datensätzen ist dies jedoch kaum von Bedeutung.

Erfreulich ist, dass von 16 bis 88 Jahren alle Altersgruppen vertreten waren. Der Modalwert (der am häufigsten vorkommende Wert in einer Verteilung) liegt bei 68 Jahren. Die Altersverteilung der Teilnehmenden entspricht damit fast exakt der Altersverteilung im Fitness-Center.

Bis auf eine Ausnahme werden auch alle Tarife durch die Teilnehmenden vertreten. Einzig aus dem "GymAbo 5er"-Tarif hatte niemand teilgenommen. Diesen Tarif nutzen etwa 3 % der Fitness-Center-Mitglieder. Die Ergebnisse können daher nicht für diese Gruppe interpretiert werden. Bei allen anderen Tarifgruppen (u.a. auch "GymAbo") entspricht die Verteilung der Teilnehmenden, der tatsächlichen Verteilung der HSC-Mitglieder.



einmal pro Monat zu besuchen, wurden die Ergebnisse näher betrachtet: In den Kommentaren wird sowohl qualitativ und quantitativ (anhand der Vielzahl der Kommentare) ein zweiter Damensauentag gefordert, als auch auf die starke Frequentierung am Sonntag hingewiesen. Regelmäßige Saunagänger werden bestimmt mitbekommen haben, dass als Reaktion bereits der Sonntag als Damensauentag hinzugekommen ist, was auch die "große" Sauna bzgl. der Frequentierung entlastet.

Leider können nicht alle Wünsche sofort und in vollem Umfang umgesetzt werden, da dies in den allermeisten Fällen mit sehr hohen, zusätzlichen Kosten verbunden ist. Dort wo es notwendig ist und für die Mitglieder ein echter Mehrwert geschaffen werden kann, wird gehandelt. Zudem werden die aufgezeigten Verbesserungspotentiale nicht vergessen, sondern in der weiteren Planung und Entwicklung Berücksichtigung finden.

Beispielsweise ist das Thema "Öffnungszeiten" am Wochenende durch die Zufriedenheitsumfrage noch stärker in den Fokus gerückt. Personal und Kosten sind aktuell noch große Hürden, die Wünsche dahingehend wurden aufgenommen und werden auch zukünftig in die Planungen miteinbezogen.

Positiv hervorzuheben ist, dass in den Kommentarfeldern überwiegend konstruktive Kritik geübt wurde, die sachlich, verständlich und nachvollziehbar formuliert ist. Selbst bei einzelnen Fragen, die mit "unzufriedenen" beantwortet werden, wird im Kommentarbereich sehr reflektiert und schlüssig argumentiert.

## VON KROKODIL BIS KNEIPPEN

In den kommenden Wochen wird die erfolgreiche Vortragsreihe fortgesetzt.

Am 19. März wird Georg Ebers die Zuhörer auf einen Exkurs in das Land der Pharaonen mitnehmen. **"DAS KROKODIL IM AUGE" UND DIE DÄMONISCHE AAA-KRANKHEIT** – so nannten die alten Ägypter den grauen Star bzw. die Bilharziose. Und sie wussten tatsächlich schon erstaunlich viel über Krankheiten und deren Behandlung. Es war Georg Ebers Urgroßvater, der im Jahre 1873 in Ägypten einen über 18 Meter langen Papyrus entdeckte und nach Deutschland brachte. Der nach ihm benannte Papyrus Ebers wird auf ca. 3600 Jahre geschätzt und ist die bei weitem umfangreichste Quelle altägyptischer Medizin. Über jenen Papyrus, Grabräuber und weitere spannende Fakten wird Georg Ebers berichten.

Am 9. April informieren Simon Schmitt und Oliver Schneider über **"SMILE – DAS NEUE GANZHEITLICHE GESUNDHEITSCOACHING DER TSG WEINHEIM"**. smile ist ein auf Nachhaltigkeit ausgerichtetes Programm und kombiniert sinnvoll die Bausteine "Gesunde Ernährung", "Natürliche Bewegung & Sport" sowie "Mentale Fitness" miteinander. smile ist kein Diätprogramm, sondern kann vielmehr als ein Werkzeugkoffer zur Unterstützung bei der Selbsthilfe angesehen werden. Das Ziel ist es, den Teilnehmern ein natürliches Bewusstsein zu vermitteln, um gesund zu trainieren, gesund zu essen und gesund zu denken. Wer

Das ist bei Befragungen nicht selbstverständlich und die TSG ist sehr dankbar, dass alle Mitglieder den Fragebogen so seriös und gewissenhaft beantwortet haben.

### WIEDERHOLUNG IN ZWEI JAHREN

Für die Wiederholung der Zufriedenheitsumfrage ist zukünftig ein regelmäßiger Zwei-Jahres-Turnus angedacht. Die Meinung aller Mitglieder im Fitness-Center ist für das Team immens wichtig.

mehr über die Entstehung, den Inhalt und den Ablauf des Konzepts wissen, oder sich allgemein informieren möchten, ist herzlich eingeladen.

Heide Engel, Vorsitzende des Weinheimer Kneippvereins, lädt am 14. Mai zu einem Themenabend rund um das Thema **„KNEIPPEN, WALDBADEN & CO.“** ein. Sebastian Kneipp sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit bereits vor 200 Jahren einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Heide Engel wird u.a. aufzeigen, warum die Kombination der fünf Kneippischen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung so wirkungsvoll ist und was wir zum Sebastian-Kneipp-Tag Mitte Mai erwarten dürfen.

**Die Vorträge finden jeweils von 19 bis 20 Uhr im HSC statt. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.**



(Bild: adobe.stock.com/ Ilhan Balta)

Mit diesem Instrument soll neben dem Kummerkasten eine zusätzliche Plattform geboten werden, über die eine anonyme und einfache Bewertung möglich ist. Natürlich dürfen Sie auch zu jeder Zeit in den offenen, direkten Dialog mit dem Team treten.

**Falls Sie explizite Fragen zur Zufriedenheitsumfrage haben, wenden Sie sich gerne an tobias.knetsch@tsg-weinheim.de.**

**Ihre Meinung zählt!**

# GESUND ERNÄHREN MIT DEM SURFA-PRINZIP

"Gesunde Ernährung" ist genau wie "Natürliche Bewegung & Sport" sowie "Mentale Fitness", eine der drei Grundsäulen des ganzheitlichen smile-Gesundheitscoachings, das seit Januar 2024 bei der TSG angeboten wird.

Zwar ranken sich um kaum ein anderes Thema mehr Mythen als um das Thema Ernährung, aber im Grunde muss es gar nicht immer so kompliziert sein. Eine ziemlich einfache, und vor allem alltagstaugliche Orientierungshilfe bietet smile mit seinem SURFA-Prinzip. Dieses orientiert sich zu großen Teilen an den bekannten Leitfäden der WHO, der DGE und des „Alternate Healthy Eating Index“ der Harvard University. Auch weist SURFA viele Gemeinsamkeiten mit der sogenannten Clean-Eating-Methode auf, bei der hauptsächlich natürliche, frische, vollwertige und unverarbeitete Lebensmittel konsumiert werden sollen.

## SURFA IST EIN AKRONYM UND STEHT FÜR:

**S**aisonal

**U**nverarbeitet (und ohne raffinierten Zucker)

**R**egional

**F**risch

**A**bwechslungsreich

## SAISONAL

Unser Körper verlangt im Sommer nach anderen Lebensmitteln als im Winter. Während in den heißen Monaten der Fokus eher darauf liegt, den von Hitze gestressten Organismus nicht noch zusätzlich durch schwere Nahrung zu belasten, sehnt sich unser Körper an kalten Wintertagen geradezu nach wärmenden und gehaltvollen, nährenden Speisen. Pastinaken, Kohl, Rote Beete, Feldsalat & Co. – der hohe Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hält diese Gemüsesorten bei sinkenden Temperaturen widerstandsfähig und macht sie für uns Menschen deshalb so gesund.

## UNVERARBEITET (UND OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER)

Je naturbelassener und unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto besser kann es in der Regel vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt werden.

## REGIONAL

Regionalität hat vielerlei Vorteile. Man kann die lokalen Erzeuger unterstützen, der Energieaufwand für lange Transportwege ist stark reduziert (#ökologischer Fußabdruck), und durch die verringerten Transportzeiten bleiben zudem deutlich



mehr Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Ein gute Übersicht über regionale Bezugsquellen erhalten Sie hier: [www.mein-bauernhof.de](http://www.mein-bauernhof.de).

## FRISCH

Im Regelfall gilt: je frischer ein Lebensmittel ist, desto gesünder und höher ist sein Vitaminanteil. Tiefkühlprodukte können jedoch eine gute Alternative bieten, falls erntefrische Lebensmittel gerade nicht verfügbar sein sollten. Da Tiefkühlgemüse und -obst in der Regel gleich nach der Ernte eingefroren werden, sind in diesen Produkten nicht selten sogar mehr Vitamine als in gelagerter Ware enthalten. Denn durch Licht und Wärme sinkt der Nährstoffgehalt nicht-tiefgekühlter Lebensmittel in nur kurzer Zeit deutlich ab. Der Vitamingehalt bei Tiefkühlgemüse und -obst ist außerdem deutlich höher als der von in Gläsern oder Dosen aufbewahrt Obst oder Gemüse. Nichts einzuwenden ist allerdings gegen traditionell Vergorenes, Fermentiertes oder Sauereingelegtes.

## ABWECHSLUNGSREICH

Es gibt kein Lebensmittel und keine Nahrungsmittelgruppe, die den Bedarf des menschlichen Körpers gänzlich abdecken kann. Hierzu bedarf es eines abwechslungsreichen und bunten Speiseplans. Von daher sollte man bei der Ernährung stets auf Ausgewogenheit achten. Welche Lebensmittelgruppe dabei welchen Anteil haben sollte, ist sehr veranschaulichend im DGE-Ernährungskreis bzw. im Harvard-Leitfaden („gesunder Teller“) dargestellt.

Weitere Informationen zum smile-Gesundheitscoaching finden Sie online unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de).



**BUNT UND ABWECHSLUNGSREICH: DAS SURFA-PRINZIP**



Raus aus dem Schmerz, rein in die Bewegung!



physio<sup>Med</sup>  
Weinheim

★★★★★ 0,9

**In 6 Tagen zum Termin!**

Wir sind für Sie da: Bei uns erhalten Sie spätestens innerhalb von sechs Werktagen Ihren Termin. Warten Sie nicht länger und vereinbaren Sie jetzt direkt einen Termin in unserer Physiotherapie Praxis im 2. OG im Hector Sport-Centrum in Weinheim!



Jetzt Termin vereinbaren

[www.physiomed-weinheim.de](http://www.physiomed-weinheim.de)

☎ 06201 8731960



Die Fitnesskasse

Freudenberg BKK



**SPAREN UND HAPPY SEIN  
200 EURO**



Für die Mitgliedschaft im Hector Sport-Centrum

Gerhard Sauerwein

- ☎ 0151 25989832
- ✉ [gsauerwein@bkk-freudenberg.de](mailto:gsauerwein@bkk-freudenberg.de)
- 🌐 [bkk-freudenberg.de](http://bkk-freudenberg.de)



CHAKO HABEKOST  
DES IS  
MOI WASSER!



[odenwaldquelle.de](http://odenwaldquelle.de)

Odenwald  
Quelle

# UNSER EIGENES SMILE-BROT

Neben **GESUND TRAINIEREN** und **GESUND DENKEN**, ist **GESUND ESSEN** ein wesentlicher Bestandteil des ganzheitlichen smile-Konzeptes. Diesen Ansatz aus Bewusstheit, Tradition und Nachhaltigkeit gemeinsam zu leben, ist dem Team ein besonderes Anliegen. Der unglaubliche Ansturm auf Michael Kress Fachvortrag „BROT HAND WERK – wo Tradition auf Leidenschaft trifft“ im Januar 2024 hat noch einmal ganz deutlich gezeigt, wie wichtig vielen eine natürliche und gesunde Ernährung ist. Was lag da also näher, als sich mit Weinheims ersten Brotsommelier zusammenzutun und gemeinsam über ein eigenes Brot zu philosophieren. Gesagt, getan. Herausgekommen ist smile – das Brot, das Dich zum Lächeln bringt.

## DAS BIOLOGISCHE SUPER-FOOD-BROT

Das Brot wurde von Michael Kress eigens für smile kreiert und hat all das, was eine gesunde Ernährung unterstützen kann. So sind beispielsweise alle Rohstoffe des Brotes biologischen Ursprungs, es enthält sowohl wertvolle Ballaststoffe durch Vollkornmehle als auch leckere Möhren und das heimische Superfood Leinsamen – und noch eine Menge mehr. Es duftet herrlich nach



**MICHAEL KRESS (LI.) HAT MIT OLIVER SCHNEIDER DAS NEUE SMILE-BROT KONZIPIERT.**

gerösteten Sonnenblumenkernen und nach einem Hauch Karamell. Durch seine Kastenform bleibt das Brot zudem besonders lange frisch.

## IMMER MITTWOCHS IM HSC

Ab März wird es das smile-Brot immer mittwochs exklusiv im Bistrobereich des HSC zu kaufen geben. Zum Verkaufstart am 20. März 2024 wird Michael Kress ab 10 Uhr persönlich vor Ort sein und das smile-Brot präsentieren. Die TSG Weinheim freut sich unglaublich und sagt: "Vielen Dank, Michael, für die tolle Zusammenarbeit!"



## STYLE, FUNKTION, BADELATSCHER

T-Shirts, Sporthosen, Hoodies – davon kann ein Sportler eigentlich nie genug haben. Gemeinsam mit Teamsport Rausch ist in den letzten Wochen der TSG-Vereinsshop online gegangen. Unter dem Slogan "Style, Funktion, Badelatsche" gibt es ab sofort hochwertige Produkte zu einem fairen Preis. Der Shop hat eine große Produktvielfalt und bietet zudem die Möglichkeit, das Vereinslogo nach eigenem Wunsch und Farbe des Produktes individuell zu gestalten. Im Shop gibt es unter anderem Freizeitbekleidung, Sportklamotten, Jacken, Rucksäcke und weiteres Zubehör. Neben den allgemeinen TSG-Artikeln kann auch jede Abteilung ihre eige-

ne Kollektion im Untershop online stellen (siehe Fußballabteilung). Über den Button "TSG-Shop" können Sie unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de) den Shop besuchen und nach Lust und Laune shoppen. Eine Voranmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig. Suchen Sie sich die Produkte Ihrer Wahl aus und wählen Sie, ob Sie diese direkt bei Teamsport Rausch in Sandhausen abholen oder zu Ihnen nach Hause



liefern lassen möchten. Bei Fragen zu Produkten, Lieferzeiten etc. ist Teamsport Rausch Ihr Ansprechpartner, Anfragen für den abteilungsgeignenen Shop bearbeitet Simon Schmitt ([Simon.Schmitt@tsg-weinheim.de](mailto:Simon.Schmitt@tsg-weinheim.de)).

*Vereinsshop der TSG Weinheim*

# ENTSPANNUNG, INNERE RUHE, ACHTSAMKEIT

## NEUE UND BEWÄHRTE ANGEBOTE IM HSC

Wenn die Entspannung fehlt, läuft der Körper permanent auf Hochtouren. Wir wissen es alle: Über längere Zeit schadet ein dauerhafter Stress der körperlichen und psychischen Gesundheit. Und jeder ist sich dessen bewusst, dass sich Körper und Psyche nur in regelmäßigen Entspannungsphasen erholen können. Doch es ist manchmal sehr schwer, aus eigener Kraft abzuschalten und oft weiß man gar nicht, wie genau man das tun kann. Im HSC gibt es auch im ersten Halbjahr 2024 wieder Workshops, Kurse und Events, mit deren Hilfe man über achtsame Bewegung und Atmung zu innerer Ruhe kommt.

## DAUERHAFTE KURSE

Verschiedene Yoga-Stile und Qi-Gong stehen mehrmals pro Woche im HSC-Kursplan. Die regelmäßige Übungspraxis wirkt sich positiv auf den Körper und das Nervensystem aus. Gleichzeitig wach und entspannt ist die Devise.

Yoga: montags, 10:05 Uhr / 20:05 Uhr; dienstags, 20:05 Uhr, freitags, 10:05 Uhr  
QiGong: dienstags, 19:05 Uhr und donnerstags, 11:05 Uhr



## SOULSUNDAY WORKSHOPS

Im Abstand von zwei bis drei Wochen finden sonntags um 11:15 Uhr spezielle Workshops statt, die unterschiedliche Formen und Stile des Entspannungs- und Achtsamkeitstrainings abdecken. Demnächst stehen folgende Workshops im Kalender:

- 17. März: Thai-Yoga mit Massage
- 7. April: Rossini-Methode – Flow für Entspannung
- 21. April: Achtsamkeit mit sich und anderen

Infos sind unter SoulSunday unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de) zu finden und können von allen Interessierten inner- und außerhalb der TSG gebucht werden.

## MIDSUMMERNIGHT FESTIVAL AM 21. JUNI

Ein traumhaftes Event zur Sommersonnenwende, bei gutem Wetter draußen auf der Wiese am HSC – wie geschaffen, um abzutauchen und Energie zu tanken. Verschiedene Bodymind-Kursformate laden in einer entspannten Atmosphäre zum Ausprobieren und entspannten Mitmachen ein. Die Premiere im Sommer letzten Jahres war ein voller Erfolg, es lohnt sich also diesen Termin im Kalender zu notieren.

Wer sicher sein möchte, rechtzeitig über das Programm informiert zu werden, kann an [fitness@tsg-weinheim.de](mailto:fitness@tsg-weinheim.de) schreiben, Stichwort Midsummer 2024.

# TANZEN, TANZEN, TANZEN – SPECIALS UND EVENTS

## TANZ IN DEN MAI

Das Fun-Event am Abend des 26. April für alle, die die Fitness-Dance-Formate lieben und alle, die es mal ausprobieren möchten. Mit auf dem Programm werden Energy Dan-

ce, Zumba, RaveMotion, Balletworkout, Yoga-Dance-Flows und ähnliches stehen. Es wird wieder eine Dance-Party, wo der Spaß an der Bewegung zu Musik ganz im Vordergrund steht und vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle

ihren Spaß haben. **Bring a Friend:** Auch in diesem Jahr können HSC-Mitglieder einen kostenlos Dance-Buddy mitbringen, denn zusammen tanzt es sich noch besser.

**Infos zum Tanz in den Mai 2024 gibt es unter [www.tsg-weinheim.de/tanz-in-den-mai/](http://www.tsg-weinheim.de/tanz-in-den-mai/).**



## ENERGY DANCE XXL

Die Energy-Dance Community ist legendär: Am Ostermontag kann von 10 bis 12 Uhr mit der Mastertrainerin Wanja eine extra lange Energy-Dance Einheit besucht werden. Raus aus dem Kopf und rein in den Körper. Auch bei diesem Event gilt „Bring a Friend“. **Mehr dazu unter [www.tsg-weinheim.de/fitness-center/energy-dance-xxl/](http://www.tsg-weinheim.de/fitness-center/energy-dance-xxl/).**

# PROBLEME IN DER SCHULE? BEWEGUNG HILFT!

Konzentrationsprobleme (z.B. ADHS), Lese-Rechtschreibschwäche (Legasthenie) oder Rechenschwierigkeiten (Dyskalkulie) sind immer häufiger auftretende „Phänomene“ im Schulunterricht. Sie führen zu Frustrationserlebnissen und infolge dessen, zu einer Demotivation dem Lernen und Schulalltag gegenüber. Bei starker Beeinträchtigung können immer öfter Diagnosen gestellt werden, welche den Umgang mit den genannten Schwierigkeiten erleichtern. Konzentrations- und Teilleistungsstörungen können häufig Folgen ungenügender Körpererfahrung sein. Nach neuen Forschungsergebnissen haben rund 23,3% der getesteten Grundschüler eine Lernschwäche in den schulischen Leistungsbereichen.

## DOCH WIE BEHILFT MAN SICH IN DER LÖSUNG VON LERNSCHWÄCHEN?

Für komplexe Vorgänge wie das Lesen, Schreiben und Rechnen bedarf es sowohl geistiger als auch motorischer Fähigkeiten. Das regelmäßige Üben sowie die vielseitige Beanspruchung geistiger und motorischer Fähigkeiten spielen eine tragende Rolle. Durch wiederkehrende und abwechslungsreiche Bewegung werden beide Bereiche nachhaltig geschult.

Explizit kann die Förderung der Bewegungskoordination, die Konzentrationsfähigkeit verbessern und ist besonders gut geeignet, um spezielle Gehirnareale miteinander zu verknüpfen. Das Ein-

bauen von koordinativen Übungen oder kleinen Spielen kann die Lernphasen erleichtern. Dem natürlichen Bewegungsdrang wird entsprochen und die Durchblutung angeregt, so kommen Kinder leichter

zur Ruhe und sammeln gleichzeitig neue Energie für eine stille Lerneinheit. So trägt die aktive Lernpause zur Freude am Lernen bei und kann helfen Frustrationserlebnisse zu reduzieren.

Besonders das Grundschulalter eignet sich zum Ausbau der koordinativen Fähigkeiten, um Grundlagen für das gesamte Leben zu legen. Gleichzeitig haben Kinder in diesem Alter noch keine ausdauernde Aufmerksamkeit. Aktive Lernpausen eignen sich damit für dieses Alter besonders, um das Praktische mit dem Nützlichen zu verbinden.

## IDEEN FÜR EINE AKTIVE LERNPAUSE

**Der Zappelphilipp:** Im Stehen alle Körperteile „ausschütteln“ und lockern.

**Überkreuz:** Im Wechsel rechtes und linkes Knie heben und mit gegenüber-



(Bild: adobe.stock.com/StockPhotoPro)

liegender Hand das Knie berühren.

**Massage:** Die rechte Hand massiert das linke Ohr und umgekehrt.

**Einbeinig:** Auf einem Bein stehen und mit dem Fuß Formen oder Zahlen in die Luft oder auf den Boden zeichnen.

**Barfuß:** Ohne Socken und Schuhe auf einer Linie balancieren, darüber hüpfen, rückwärtsgehen usw.

**Sinne schulen:** Mit verbundenen Augen durch einen bekannten Raum gehen und dabei auf akustische Signale (vorwärts, Stopp, links herumdrehen etc.) reagieren.

Das Kindersportschulkonzept berücksichtigt die Bedürfnisse der Kinder und sorgt für eine vielseitige und nachhaltige Bewegungsschule. Hier können die Kinder Körpererfahrung und Erfolgserlebnisse sammeln.



Kinder- & Jugendcoach, Entspannungspädagogin,  
Kinderyogalehrerin KYA

Kinderyogakurse  
Mentaltraining  
Kinder- und Jugendcoaching  
Achtsamkeitstraining

[www.sabine-unrath.de](http://www.sabine-unrath.de)

„INNERE STARKMACHER“

JETZT ANMELDEN ZUM ACHTSAMKEITSKURS FÜR GRUNDSCHÜLER

WANN: 24.04. - 05.06.2024 (6TERMINE)

WO: PRAXIS ARS MOBILIS, WEINHEIMER STR.6, 69488 BIRKENAU



# RÄTSELSPASS IM GARTEN

Morgens hört man schon wieder die Vögel zwitschern und die ersten Blüten zeigen sich an den Bäumen. Der Frühling naht und damit starten auch die Vorbereitungen für den Garten. Das Beet muss umgegraben und Bäume zurückgeschnitten werden, so langsam beginnt die Anzucht für die Gemüsepflanzen. Mal sehen, wie gut du dich damit auskennst. Ran an die Stifte und los gehts!



## FRÜHLING IN ZAHLEN

Jede Zahl steht für einen Buchstaben im Alphabet. Ordne die Buchstaben richtig zu und finde so die Lösungen. (Ä = AE)

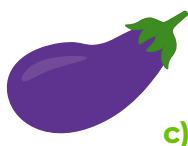
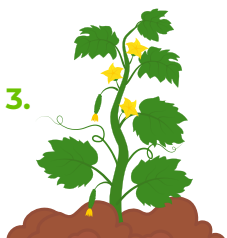
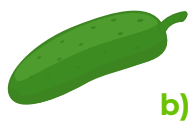
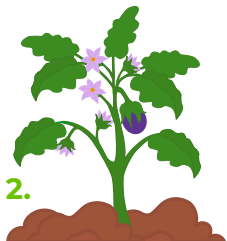
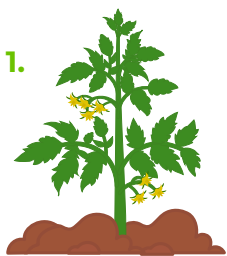
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

## WAS WÄCHST HIER?

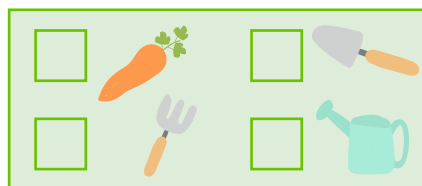
Weißt du, an welcher Pflanze welche Frucht wächst?

- 1, 16, 18, 9, 12, 23, 5, 20, 20, 5, 18 - \_\_\_\_\_
- 20, 21, 12, 16, 5, 14 - \_\_\_\_\_
- 7, 1, 5, 14, 19, 5, 2, 12, 21, 5, 13, 3, 8, 5, 14 - \_\_\_\_\_
- 2, 12, 21, 13, 5, 14, 23, 9, 5, 19, 5 - \_\_\_\_\_
- 19, 3, 8, 14, 5, 3, 11, 5, 14, 8, 1, 21, 19 - \_\_\_\_\_
- 15, 19, 20, 5, 18, 8, 1, 19, 5 - \_\_\_\_\_

1d; 2c; 3b; 4a

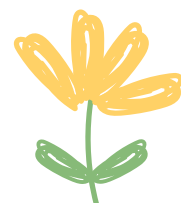


## WIE VIELE?



## FRÜHLINGS-QUIZ

1. Wer kräht auf dem Mist so laut er nur kann?
2. Welcher Vogel kann seinen Namen rufen?
3. Wann beginnt der Frühling?
4. Wie viele Buchstaben hat das Wort Frühling?
5. Wie heißt der Sonntag vor dem Ostersonntag?
6. Wie kann man zum Frühling noch sagen?
7. Welches Tier lockert den Boden auf?



1: Hahn; 2: Kuckuck; 20. März; 4: 8;  
5: Palmsonntag; 6: Lenz; 7: Regenwurm

# VOM ABFALLER ZUM KOPFSPRUNG

Den meisten Kindern macht es sichtlich Spaß vom Beckenrand, Startblock oder auch vom Sprungbrett ins Wasser zu springen. Den größten Respekt haben Kinder allerdings häufig vor dem Kopfsprung. Viele haben Angst davor, zuerst mit dem Kopf ins Wasser zu tauchen. Aus einer Vermeidungsstrategie heraus, landen daher viele auf dem Bauch, was sehr schmerzhaft sein kann.

Anhand einer Übungsreihe möchte das Team der Wasserkinder aufzeigen, wie die Kinder lernen, sich angstfrei mit dem Thema Kopfsprung auseinander zu setzen. Voraussetzung für das Erlernen eines Kopfsprungs ist, dass die Kinder sich trauen, mit dem Kopf unter Wasser zu gehen.

## WIE EIN DELFIN SPRINGEN

Um dies zu schulen und den Kindern die Angst zu nehmen, bietet es sich zunächst an, verschiedene kleine Tauchspielchen und -übungen durchzuführen. Anschließend wird mit Delfinsprüngen im bauch- bzw. schultertiefen Wasser oder von der untersten Treppenstufe gestartet. Die ausgestreckten Arme klemmen den Kopf so ein, dass die Ohren verdeckt werden und sich die Hände berühren. Das Kinn befindet sich auf der Brust. Nach einem leichten Abstoßen gleiten die Kinder zunächst mit den Händen zuerst ins Wasser. (Bild 1)

Mit zunehmender Sicherheit können dann höhere Treppenstufen gewählt werden. Um die Kinder dazu zu bewegen sich fester abzudrücken, werden Hindernisse (z.B. Nudeln) eingesetzt, über die die Kinder den Delfinsprung ausführen sollen. Mit zunehmendem Können sollen die Kinder vor dem Absprung leicht in die Hocke gehen. (Bild 2)



## AUS DEM SITZEN ZUM STAND

Nach diesen Vorübungen wird an den Beckenrand gewechselt. Aus der sitzenden Position wird zuerst der Abfaller geübt. Die Kinder rollen sich mit gestreckten Armen ins Wasser und drücken sich vom Beckenrand ab. Nach dem Abdrücken strecken sie ihren Körper und gehen in die Gleitphase über. Anschließend wird die Übung aus dem Hockstand probiert. Hierbei ist wichtig,

dass die Zehen um die Beckenkante gelegt werden, um das Wegrutschen zu vermeiden. (Bild 3+4)

Wenn der Abfaller aus der Hocke einwandfrei funktioniert, sind die Kinder soweit, um den Sprung aus dem Stand vom Beckenrand zu wagen. Um einen Bauchklatscher zu vermeiden, können auch hier Hindernisse eingesetzt werden, durch die der Eintauchwinkel verändert wird. (Bild 5)

**Meine  
Geldanlage:  
Stabil!**