



**MENTAL
HEALTH
FÜR MÜTTER**

Boulen
IM
SOMMER

Adaptiv, Exzentrisch oder Isokinetisch

Der Kraftzirkel von "milou" bietet drei verschiedene Trainingsmodi. Je nach Programm wird der Widerstand auf eigene Weise gesteuert und damit ein spezielles Trainingsziel verfolgt. Mehr auf Seite 24.

BEI UNS STEHEN SIE NICHT IM ABSEITS!

Hier sind Sie unsere Nr.1



KOMPETENTE
BERATUNG



AUFMASS MIT
LASER-TECHNIK



PROFI-
SERVICE



PÜNKTLICHER
LIEFERSERVICE



SANITÄR-
INSTALLATION



ELEKTRO-
INSTALLATION



PROFESSIONELLE
MONTAGE



ZUVERLÄSSIGE
ENDKONTROLLE



ENTSORGUNG
IHRER ALTEN KÜCHE

MEDA

Gute Küchen

MEDA WEINHEIM
Bergstraße 5-9
69469 Weinheim
Tel. 06201/ 843248 0
weinheim@meda-kuechen.de
meda-kuechen.de



KÜCHEN-
PLANUNG
MIT VIRTUAL
REALITY

EXQUISITE
AUSSTELLUNGS-
KÜCHEN AUF
700 m²

SCANNEN UND
WUNSCHTERMIN
VEREINBAREN:



JETZT FOLGEN!
@MedaKuechen



WER BEI UNS KEINE KÜCHE FINDET, SUCHT KEINE

SPORT BRAUCHT SPORTANLAGEN

Liebe Mitglieder, liebe Freunde unseres Vereins,
Weinheim ist aktuell als Gastgeber der Heimattage Baden-Württemberg weit über die Stadtgrenzen hinaus präsent – und mit Stolz können wir sagen: Unsere Stadt zeigt sich von ihrer besten Seite. Das Zusammenspiel zwischen Vereinen, Gruppen, Verwaltung und engagierten Bürgerinnen und Bürgern funktioniert wieder hervorragend. Dabei wird deutlich, wie lebendig und aktiv Weinheim gerade im Sport ist. Gemessen an der Bevölkerungszahl gehört Weinheim bundesweit zu den Städten mit der höchsten Zahl sportlich Aktiver in ihrer Größenklasse. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern Ausdruck einer starken, sportlich engagierten Gemeinschaft.

DOCH EINES IST GANZ KLAR: SPORT BRAUCHT RÄUME.

Passende, moderne und gepflegte Sportstätten sind die Grundlage eines funktionierenden und erfolgrei-

chen Übungs-, Trainings- und Spielbetriebs – besonders für unsere Kinder und Jugendlichen. Umso mehr begrüßen wir es, dass sich in diesem Bereich in Weinheim einiges bewegt: Die Planung zur Sanierung/Neugestaltung des Sepp-Herberger-Stadions ist auf den Weg gebracht – ein richtiger und wichtiger Schritt, den wir ausdrücklich unterstützen. Auch die frisch renovierte DBS-Halle wird nach den Sommerferien wieder eine große Erleichterung für den Hallensport bringen.

VERANTWORTUNG IM SPORT

Wir als Verein sind ebenfalls aktiv und übernehmen Verantwortung: Unsere eigenen Sportanlagen (z.B. das HSC) pflegen wir mit viel Engagement in Eigenleistung. Darüber hinaus arbeiten wir weiterhin an einer dringend nötigen Erweiterung des HSC, vor allem für unseren Nachwuchs, der für uns einen zentralen Stellenwert hat. Des Weiteren unterstützen wir das Projekt von „Hockey-Weinheim“, die unseren bisherigen Rasenplatz im Waldstadion in ein modernes Hockeyfeld verwandeln möchten und nicht zuletzt steht die Erneuerung der Kunstrasenfläche im Sepp-Herberger-Stadion an. Der Platz zeigt deutliche Gebrauchsspuren – hier müssen wir frühzeitig handeln, um Sicherheit und Qualität langfristig zu gewährleisten. Auch andere Weinheimer Vereine investieren viel Zeit, Energie und Geld in ihre



VOLKER JACOB (VORSITZENDER)

eigenen Anlagen und schaffen damit die Grundlage für eine attraktive und vielfältige Sportlandschaft. Das große Engagement der einzelnen Sportvereine (viel auch über den Sport hinaus) ist eine Stärke Weinheims. Umso wichtiger ist es, dass wir auch in Zukunft weiter eng zusammenarbeiten – Vereine, Verwaltung und Politik. Gemeinsam schaffen wir die Voraussetzungen, um die Sportlandschaft Weinheims attraktiv, leistungsfähig und lebendig zu halten.

Mit sportlichen Grüßen

Volker Jacob

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

DAS HSC DIGITAL ENTDECKEN – INTERAKTIV UND IN 360°

Die TSG Weinheim bietet ab sofort die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauptvereinsgebäudes virtuell zu erkunden. Ein interaktiver 3D-Rundgang ermöglicht detaillierte Einblicke in die unterschiedlichen Bereiche des Hector Sport-Centrums – vom Eingangsbereich mit Bistro über die verschiedenen Hallen bis hin zum Fitnessstudio. Der interaktive 3D-Rundgang eröffnet sowohl Interessierten als auch Mitgliedern eine neue Perspektive auf das HSC – realistisch, informativ und bequem von überall aus zugänglich. So lässt sich die Vielfalt des Vereins auch auf digitalem Wege entdecken.



EIN TRAUM WIRD WAHR

CHEERLEADING TEAM "ROYAL TIARAS WEINHEIM" AUF DEM WEG ZUR INTERNATIONALEN MEISTERSCHAFT

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Team auf einer Bühne, die Herzen schlagen, die Nervosität steigt, die Musik startet, und Sie haben 2:30 Minuten, um eine fehlerfreie Routine zu zeigen und die Jury zu überzeugen. Das Cheerleading Team "Royal Tiaras Weinheim" der TSG Weinheim hat genau das geschafft und steht vor dem bisher größten sportlichen Meilenstein: Die Teilnahme an einer internationalen Meisterschaft in den USA! Für die jungen Athletinnen bedeutet

das nicht nur sportliche Anerkennung, sondern auch persönliche Entwicklung, interkulturelle Begegnungen und echte Lebenserfahrung. Ein Traum wird greifbar, ist aber mit erheblichen Kosten verbunden: Flüge, Unterkünfte, Startgebühren und intensives Training summieren sich schnell und sind alleine für den Verein und die Familien und Begleitpersonen nicht zu stemmen.

WARUM SOLLTEN SIE SPENDEN?

Ihre Spende hilft nicht nur dabei, die finanziellen Hürden zu überwinden, sondern unterstützt auch die persönliche und sportliche Entwicklung der jungen Athletinnen. Sie ermöglichen ihnen, wertvolle Erfahrungen zu sammeln, die sie ein Leben lang begleiten werden. Zudem fördern Sie den interkulturellen Austausch und tragen dazu bei, dass die "Royal Tiaras Weinheim" Deutschland auf internationaler Bühne repräsentieren können. Jede Spende, egal wie klein, bringt das Team einen Schritt näher an ihr Ziel und zeigt den Athletinnen, dass ihre harte



Arbeit und ihr Engagement geschätzt werden.

Werden Sie Teil dieses Abenteuers und helfen Sie mit, diesen Traum wahr werden zu lassen! Sollte die benötigte Summe für die Reise in die USA nicht zustande kommen, wird das Geld natürlich trotzdem den Cheerleadern zugutekommen und für Uniformen und andere notwendige Ausstattungen eingesetzt.



HELFEN SIE MIT, DASS DER TRAUM FÜR DIE CHEERLEADER VON EINER MEISTERSCHAFT IN DEN USA IN ERFÜLLUNG GEHT.



AUTOWELT.EBERT

Autohaus Ebert | Ebert Automobile | Auto Knapp



20x in unserer Region
www.autowelt-ebert.de



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN WIEDER BEI DER TSG

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Um das Sportabzeichen zu erwerben, müssen im Laufe eines Jahres vier altersgerechte Leistungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination erbracht werden. Die Anforderungen sind dabei an das Alter und Geschlecht angepasst und können in den Disziplinen Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen absolviert werden.

Lange Zeit – seit 1961 – war die Sportabzeichengruppe fester Bestandteil der TSG-Abteilungen, bis vor einigen Jahren die Gruppe altersbedingt umgewandelt wurde, und nun als "Sportgruppe GKS" mit neuem Inhalt das Vereinssportangebot der TSG Weinheim ergänzt.

MONATLICHE TRAININGSTERMINE AB ENDE JUNI IM STADION

Vor einigen Monaten wurde der Wunsch von Mitgliedern laut, bei der TSG für das Sportabzeichen zu trainieren und es auch ablegen zu können. So kam der Ball ins Rollen und nun startet Ende Juni ein neues Sportabzeichen-Team. Einmal im Monat findet dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr ein offenes Training unter Anleitung ausgebildeter Trainer und Trainerinnen im Sepp-Herberger-Stadion statt. Hier können die einzelnen Disziplinen geübt werden, Teilnehmende können sich individuell beraten lassen und ihre Leistungen überprüfen – für alle Altersklassen und Leistungsniveaus geeignet.



TERMINE UND INFOS

24. Juni, 29. Juli, 26. August, 30. September (Ergänzungstermin: Freitag, 1. August, 17:30-18:30 Uhr). Bei diesen Terminen können neben dem Training auch die Prüfungen abgelegt werden. Weitere Informationen zu Terminen und Anmeldung finden Sie auf der Homepage unter www.tsg-weinheim.de.

Ob als sportliche Herausforderung, als Ziel für die ganze Familie oder zur eigenen Fitness – das Deutsche Sportabzeichen ist für alle offen. Kommen Sie vorbei, trainieren Sie mit uns und sichern Sie sich Ihr Abzeichen!

RADSPORT WAGNER

*Räder und Service
ohne Ende*



**RADSPORT
WAGNER**

Theodor-Heuss-Str. 11
69469 Weinheim
Telefon 06201.184366
radsport-wagner.de



EDITH VOSS

IMMOBILIEN

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

Unser Erfolg ist kein Geheimnis:

- Marktgerechte und realistische Immobilienbewertung
- Professionelle Aufbereitung von Verkaufsunterlagen (Exposé)
- Professionelle Präsentation der Objekte
- Persönliche und individuelle Beratung
- Außergewöhnliche Leistungsbereitschaft auch am Wochenende
- Kompetente Begleitung – auch über den Vertragsabschluss hinaus

Wenn es um die Vermittlung Ihrer Immobilie geht, entscheiden Sie sich für Edith Voss Immobilien GmbH & Co. KG, ein inhabergeführtes Immobilienbüro mit einem herausragenden Ruf in der Branche.

Meral Willmann, die Chefin von Edith Voss Immobilien GmbH & Co. KG, bringt ihre umfassende Expertise und Leidenschaft für Immobilien in jedes Projekt ein. Unter ihrer Leitung hat sich das Unternehmen als erfolgreich und vertrauenswürdig etabliert.

Unser Büro genießt einen exzellenten Ruf in der Branche, der auf jahrelanger Erfahrung und zufriedenen Kunden basiert. Wir setzen alles daran, Ihre Erwartungen zu übertreffen. Wir bieten Ihnen ein umfassendes Paket zur Vermittlung Ihrer Immobilie, einschließlich Mietpreis- und Zielgruppenanalysen, Unterstützung bei der Beschaffung fehlender Unterlagen, Vermarktung an solvente Kunden und vieles mehr.

Vertrauen Sie auf Edith Voss Immobilien – wir sind für Sie da und setzen uns mit Leidenschaft für Ihre Immobilienziele ein!



EDITH VOSS IMMOBILIEN GmbH & Co. KG

Inhaberin: Meral Willmann

Institutstraße 7 • 69469 Weinheim

info@edith-voss.de • www.edith-voss.de

Telefon 06201 / 87 58 80

Immobilien sind unsere Leidenschaft!

IM RENNAUTO ODER HOCH ÜBER WEINHEIM



SICH ODER ANDEREN FREUDE SCHENKEN UND DABEI 280 NACHWUCHSSPORTLER UNTERSTÜTZEN

Ein Candlelight-Dinner im Weinheimer Schloss, eine Testfahrt als Beifahrer in einem Rennauto auf dem Nürburgring oder ein Rundflug über Weinheim: Die Hockey-Großfeld-Projektgruppe startet mit einer ganz besonderen Aktion: Unvergessliche Erlebnisse, attraktive Dienstleistungen und schöne Sachprämien, darunter manches, was man sonst gar nicht kaufen kann, sollen helfen, die Kosten für den Großfeld-Bau zusammenzubringen.

START AM 30. JUNI

Wie man es von einem Online-Shop kennt, heißt es vom 30. Juni für drei Wochen auf der Plattform <https://www.toyota-crowd.de/hockeyfeldweinheim> Prämie kaufen und damit Gutes tun. Die Aktion endet am 20. Juli. Seien Sie gespannt, was Sie alles fin-

den werden, vielleicht ein Wochenende mit einem schicken Cabrio oder ein Treffen mit einem Prominenten, ein Fotoshooting, Praktisches wie Nachhilfe oder Künstlerisches.

HINTERGRUND

Das Kleinfeld der Weinheimer Hockeysportler, derzeit noch eine Abteilung des AC Weinheim, platzt aus allen Nähten und erfüllt nur die Anforderungen für den Spielbetrieb der bis 10-Jährigen. Die TSG kann mit dem Waldstadion ein passendes Gelände für das Großfeld zur Verfügung stellen, so dass die Hockey-Spieler mit der Inbetriebnahme des neuen Platzes zur TSG wechseln würden. Allerdings sind nur rund ¼ der veranschlagten Gesamtkosten von 1 Mio. Euro durch öffentliche Förderung



gedeckt, so dass die Spendensammlung auf Hochtouren läuft, um das Projekt zu sichern und Hockey in Weinheim zu halten. Deshalb surfen Sie zu [toyota-crowd.de](https://www.toyota-crowd.de) und kaufen Sie Schönes, Einmaliges oder Praktisches für die sportliche Zukunft von 280 Nachwuchssportlern.

WEIGOLD FOLGT AUF „LANGZEITTRAINER“ KNAPP

Zum Abschluss der Saison 2024/25 ging in der Handballabteilung eine Ära zu Ende: Werner Knapp saß nach zwanzig Jahren als Trainer, davon die letzten drei als Coach der HSG TSG/TVO, beim Spiel in Hemsbach zum letzten Mal auf der Bank. Schon im Heimspiel eine Woche davor gegen die TG Lau-

denbach war Knapp in der TSG-Halle gebührend verabschiedet worden – und ein Nachfolger ist bereits gefunden. Lukas Weigold heißt der neue Mann, der nun vom Spielfeld als Kreisläufer oder Rückraum-Mitte-Spieler auf die Trainerbank wechselt und für die Herren 1 in der Bezirksoberliga verantwortlich sein wird. Eher nicht geplant ist, dass Lukas Weigold als Spielertrainer fungiert, was jedoch je nach Situation durchaus auch eintreten könnte. Gemeinsam mit Spielfwart Christoph Scholz soll das Projekt „Herrenhandball in Weinheim“ angegangen werden.

HANDBALLTRAINER MIT KLAREN VORSTELLUNGEN

Dem 29-jährigen Lehrer an der Gesamtschule in Mannheim wurden die Handballgene quasi in die Wiege gelegt, denn sowohl Vater Jürgen als auch Mutter Karin waren bei der TSG oder dem TV Großsachsen aktiv. Seine ersten handballerischen Erfahrungen sammelte Lukas in der Jugend der HG Saase, ehe er über die Stationen SG Leutershausen/Heddesheim, TSV Birkenau beim TV

Oberflockenbach und nach der Gründung der HSG zum Stammspieler in der ersten Mannschaft wurde. Lukas Weigold war im Jugendbereich der HSG, sowohl weiblich als auch männlich, tätig. Seine letzte Trainerstation war bei der Spielgemeinschaft S3L. In seinem neuen Tätigkeitsbereich will Weigold besonderen Wert auf die Verjüngung der Mannschaft legen, was bedingt durch das Fehlen von männl. A- bzw. B-Jugend in der HSG nicht einfach werden wird. Ein Umbruch dürfte länger dauern. Was das Spielkonzept für die kommende Saison 2025/26 anbelangt, hat der neue Trainer klare Vorstellungen. Aus einer stabilen Abwehr heraus, will man versuchen, zu einfachen Toren zu kommen oder in der zweiten Welle erfolgreich sein. Sollte das nicht gelingen, will man mit geschickten Auslösehandlungen die gegnerische Abwehr auseinanderziehen. Die Vorbereitung für die kommende Saison beginnt Mitte Juni, wobei mit entsprechenden Trainingsinhalten die Grundlagen gelegt und der Teamgeist gefördert werden sollen. Viel Erfolg für die neue Saison!

Lukas Weigold (links)





DREIZEHN EHRENAMTLICHE MITARBEITER WURDEN FÜR IHR BESONDERES ENGAGEMENT IN DER TSG WEINHEIM GEEHRT, RENATE SCHNELLE WIRD EHRENMITGLIED (ES FEHLT ANDREA HEIDER).

HERAUSRAGENDE TREUE ZUM VEREIN

Traditionell werden bei der Mitglieder- und Delegiertenversammlung der TSG verdiente Mitglieder ausgezeichnet. 33 Frauen und Männer wurden in diesem Jahr für ihre 25-jährige Treue geehrt, 17 für 40 Jahre TSG-Zugehörigkeit, 14 für 50 Jahre, sieben für 60 Jahre und zwei für 65 Jahre. Sogar seit 75 Jahren gehören Hans Böhm, Christa Eberhardt und Marianne Thron zur TSG-Familie. Viele Mitglieder sind aber nicht nur sportlich aktiv, sondern engagieren sich ehrenamtlich für den Verein. Folgende TSG-Mitglieder wurden hierfür ausgezeichnet:

BRONZENE VERDIENSTNADEL **Frank Hoffmann (Freizeitbasketball)**

ist seit der Gründung der Abteilung Freizeitbasketball im Jahre 2008 Mitglied der TSG und engagiert sich seither außerordentlich für deren Belange. Er ist aber nicht nur für die Freizeitbasketballer als deren Abteilungsleiter aktiv, sondern bringt sich auch ansonsten in den Verein ein, da auch der Rest seiner Familie seine Leidenschaft für den Sport im Allgemeinen und für den Basketball im Besonderen teilen. Bis heute ist die kleine Abteilung beachtlich auf 40 Mitglieder angewachsen und wenn es et-

was zu klären gibt, bespricht er sich mit seiner Stellvertreterin und klärt dies im Sinne des Vereins und der Abteilung.

Dietmar Lohrer (Fußball) begleitet seit vielen Jahren die TSG-Fußballabteilung als Fotograf – mit Leidenschaft und Ausdauer. Ob für die WNOZ, die Homepage, Facebook oder Instagram – Dietmar ist immer zur Stelle, wenn es darum geht, die Geschichten der Fußballabteilung festzuhalten. Doch er fotografiert nicht nur: Er bearbeitet seine Bilder, schreibt Beiträge und sorgt dafür, dass die Online-Auftritte aktuell und lebendig bleiben. Seine Bilder – ob bei Sonne oder Regen – sind stets von höchster Qualität. Auch im Hintergrund ist er unverzichtbar: Als Verantwortlicher fürs DFBnet und das Verbandspostfach sorgt er mit viel Sorgfalt dafür, dass der Spielbetrieb reibungslos läuft. Zudem war er viele Jahre als engagierter Jugendtrainer aktiv – mit viel Herz für den Breitensport.

Sascha Lohrer (Fußball) – unser Schreiberling, Wortakrobat und Meister der Berichterstattung für die Fußballabteilung. Seit vielen Jahren begleitet Sascha gemeinsam mit seinem Vater die

Spiele der TSG-Fußballmannschaften. Während Dietmar die Szenen einfängt, bringt Sascha Woche für Woche das Geschehen auf den Punkt – einfühlsam, treffend und immer mit dem richtigen Ton, unabhängig vom Spielergebnis. Ob für die Stadionzeitung LAOLA, Homepage, Social Media oder die WNOZ – Sascha ist die Stimme der Fußballabteilung nach außen. Besonders seine Kolumne „Abseits“ ist Kult: humorvoll, scharfsinnig und immer mitten aus dem Vereinsleben. Doch Sascha kann mehr als nur Spielberichte: Seine Porträts über Menschen in der Fußballabteilung sind echte Herzensstücke – einfühlsam geschrieben und voller Wertschätzung.

Sven Seiberling (Fußball) steht wie kaum ein anderer für Verlässlichkeit und Engagement in der Fußballabteilung. Seit vielen Jahren betreut er die 1. Mannschaft mit vollem Einsatz. Ob Training oder Spiel – dank ihm läuft alles reibungslos im Hintergrund. Mit einem offenen Ohr, einer helfenden Hand und großem Organisationstalent schafft er optimale Bedingungen, ohne viel Aufhebens darum zu machen. Doch Sven ist weit mehr als nur Betreuer: Wenn's

schnell gehen muss, der Platz gezeichnet werden muss oder der Schlüssel fehlt – er ist zur Stelle. Oft direkt nach der Arbeit, zuverlässig und ohne zu zögern. Viele Trainings wären ohne seinen Einsatz gar nicht möglich. Auch im Jugendbereich ist auf ihn Verlass – als Vater, Unterstützer und Fan seiner Söhne David und Jonas, damals wie heute. Sein Engagement und seine Verlässlichkeit sind ein Geschenk für den Verein. Er ist für viele ein Vorbild – und wir sind stolz, ihn in unseren Reihen zu haben.

Tobias Apfel (Vorstand / Fußball) ist seit vielen Jahren in der Fußballabteilung tätig, von 2015 bis 2018 war er bereits Jugendleiter. Seit 2019 ist er auch im TSG-Vorstand als Beisitzer tätig. Gemeinsam mit Simone Saggau und Barbara Kapp steht er seit 2021 Vereinsmitgliedern als Ansprechpartner für sexualisierte Gewalt zur Verfügung. Zu allem ist er seit 2022 Abteilungsleiter in der Fußballabteilung und hat hier in den letzten Jahren sehr viel bewegt. Mit seiner besonnenen, aber immer zielorientierten Herangehensweise an die teilweise hohen Herausforderungen in dieser Abteilung, hat er nun ein neues Führungsteam geformt. Mit diesem Team hat er sich vorgenommen, insgesamt den Fokus noch stärker auf die eigene Nachwuchsarbeit zu legen und die Durchlässigkeit in den Seniorenbereich zu gewährleisten. In der heutigen Zeit ist das nicht selbstverständlich, zeigt aber den Stellenwert der Nachwuchsarbeit und den Weg, den die Abteilung unter seiner Führung einschlagen möchte. Man erkennt hierbei sehr schnell, dass sich Tobias ohne Weiteres gerne einbringt und die Fußballabteilung mit seinem Team in vielen Belangen auf gesunde Art und Weise weiterentwickelt.

Andrea Heider (Eltern-Kind- und Purzelturnen) bringt seit 2018 als Übungsleiterin jeden Mittwoch kindgerechte Bewegung in die TSG-Halle. Gemeinsam mit Sabine Kozma oder den TSG-FSJlern betreut sie beim Eltern-Kind- und Purzelturnen teils bis zu 40 Kinder – mit viel Herzblut, Geduld und Engagement. Ihre liebevoll gestalteten Parcours fördern nicht nur Gleichgewicht, Kraft, Reaktion und Geschicklichkeit, sondern sorgen auch für jede Menge Spiel, Spaß und Spannung bei den Kindern. Auch organisatorisch bringt sich Andrea im-

mer wieder im Sinne ihrer Abteilung ein und achtet glücklicherweise auch mit fachkundigem Blick auf die Hallen- und Geräteausstattung für den Kindersport in der TSG-Halle.

Thomas Schwab (Vorstand/ Moderator/ Tanzsport) ist seit vielen Jahren in der Tanzsportabteilung aktiv und für diese auch überregional als Wertungsrichter im Tanzsport tätig. Bereits seit 2012 führt er jedes Jahr als Moderator durch den TSG-Neujahrsauftakt in der Stadthalle, bei dem die Meisterehrung "Gold, Silber, Bronze" für die TSG durchgeführt wird. Hier können meist um die 400 Sportler geehrt werden und es ist schon eine Meisterleistung, mit welcher Souveränität Thomas die Namen der erfolgreichen Sportler und deren Platzierungen bekanntgibt. Seit 2021 ist er zusätzlich im Vorstand des Vereins aktiv und hier als Schriftführer für die ordnungsgemäße Erstellung der Protokolle verantwortlich.

SILBERNE VERDIENSTNADEL

Marey Sassi (Turnen) prägt seit einem Vierteljahrhundert mit Herz, Verstand und unermüdlichem Einsatz das Gesicht der Turnabteilung. Im Jahr 2000 betrat sie als 15-jähriges Mädchen mit ihren beiden kleinen Geschwistern zum ersten Mal die Turnhalle. Was als Teilnahme an einer Turnstunde begann, wurde schnell zur Leidenschaft. Schon bald bot sie sich als Helferin an – ein erster Schritt auf einem beeindruckenden Weg. Durch zahlreiche Lehrgänge im Gerätturnen und ihre Ausbildung zur Kampfrichterin hat sie sich im Laufe der Jahre ein tiefes Fachwissen angeeignet, das sie mit großer Souveränität an ihre Turnerinnen weitergibt. Ihr Engagement, ihr Gespür für die Kinder und Jugendlichen, ihr Blick für Details – all das machte sie zu einer tragenden Säule der Turnabteilung und so erhielt sie bereits im Jahr 2005 die bronzene Verdienstnadel der TSG. Seit 2020 leitet Marey gemeinsam mit einem engagierten Trainer- und Helferteam die Turnabteilung – mit großem Erfolg! Unter ihrer Führung haben sich Strukturen weiter gefestigt, neue Impulse wurden gesetzt, und die Begeisterung für den Turnsport wächst weiter. Besonders hervorzuheben ist ihre Verlässlichkeit und Präsenz: Denn trotz ihrer Schichtarbeit ist sie fast immer in der Halle anzutreffen – mit einem

offenen Ohr, und helfenden Händen. Die Turnerinnen schätzen sie nicht nur für ihre fachliche Kompetenz, sondern ganz besonders für den Menschen, der sie ist: ehrlich, herzlich, zielstrebig und inspirierend.

Rudi Bacher (Outdoor 60+) war ein echter TSG-Newcomer als er vor mehr als einem Jahrzehnt die Gruppe „Outdoor Sport 60 plus“ gründete. Er landete damit aus dem Stehgreif einen Volltreffer für Mann und Frau, die sich von da an regelmäßig dienstags im Freien treffen, um gemeinsam Sport zu treiben. Rudi geht immer mit der Zeit und überrascht seine treuen Teilnehmer wöchentlich mit neuen Bewegungsideen und modernen Trainingsmethoden, wie Balancetraining und Koordinationsübungen, er schaffte verschiedenste Kleingeräte an, um das Training noch abwechslungsreicher zu machen. Dienstags war mit ganz wenig Ausnahmen „Rudiwetter“, was auch ein bißchen zum Erfolg des Angebotes mit beitrug. Die TSG bedankt sich bei ihrem engagierten Übungsleiter Rudi für über zwölf Jahre wöchentliches Training; für die tollen Wanderungen, Ausflüge und Erlebnistage. Kanufahren, Bogenschießen, Hafenrundfahrt Mannheim, Besuch der BASF, gemeinsames Kochen; für die zahlreichen Städtetouren zum Beispiel nach Colmar, Freiburg, Karlsruhe und Darmstadt, um nur einige zu nennen.

Manfred Soßong (stellvertretender Vorsitzender) ist seit 2009 im geschäftsführenden Vorstand der TSG und erhielt 2017 die Vereinsverdienstnadel in Bronze. Das gesamte Zahlenwerk der TSG hat er in den letzten 16 Jahren eingehend unter die Lupe genommen und weiter in eine zukunftsfähige Struktur gebracht. Im geschäftsführenden Vorstand bringt er sich, je nach Erfordernis, entweder mit einer knallharten Analyse der Situation oder einem herzerfrischenden Kommentar zu den aktuellen Problemstellungen ein.

GOLDENE VERDIENSTNADEL

Oliver Kümmerle (Basketball) hat bereits 2014 die Verdienstnadel der TSG in Silber für sein unermüdliches Engagement in der Basketballabteilung erhalten. Seitdem ist die Abteilung unter seiner Führung nicht nur stetig weiter, bis auf aktuell 268 Mitglieder gewach-

sen, sondern auch sportlich immer erfolgreicher geworden. Heute spielen die Basketballer mit der Spielgemeinschaft sogar in der Jugendbundesliga und die Basketballabteilung zählt zu den erfolgreichsten in der Region. Bereits seit vielen Jahren ist er als Helfer bei den Faschingsveranstaltungen und der Kerwe dabei und motiviert auch immer zahlreiche weitere Mitglieder zur aktiven Mit Hilfe bei diesen Vereinsveranstaltungen. Sein Engagement für den Sport geht weit über den Basketball und die TSG hinaus, denn er engagiert sich auch als Stadtrat generell für den Sport in Weinheim und bringt hier sein profundes Wissen über die Belange und Bedürfnisse des Sports ein.

VERDIENSTNADEL MIT BRILLANT

Thomas Geißler (Leichtathletik) hat 2009 die TSG-Verdienstmedaille in Gold für seine mittlerweile jahrzehntelange Tätigkeit als Abteilungsleiter und Trainer der Leichtathleten erhalten. Dieses Amt als Abteilungsleiter begleitet er noch heute und ist zusätzlich als Kassenprüfer des Vereins mittlerweile ebenfalls seit mehr als zwei Jahrzehnten aktiv. Insbesondere die jährliche Ausrichtung der Kurpfalzgaala und der Hochsprunggaala sind seinem Engagement und Durchsetzungswillen zu verdanken. Dass diese beiden überregional bedeutenden und hochkarätigen Leichtathletikveranstaltungen im Sepp-Herberger-Stadion und in der TSG-Halle sofort nach der Corona-Pandemie wieder stattfinden konnten, ist maßgeblich sein Verdienst.

ZWISCHEN INKLUSION UND NEUEN IDEEN

ERNENNUNG ZUM EHRENMITGLIED

Renate Schnelle war viele Jahre in der Wassersportabteilung WWSC`70 aktiv, bis 2004 als Abteilungsleiterin. Auch danach hat sie noch etliche Jahre die Vertretung der Abteilung im



TSG-Hauptausschuss übernommen. Als langjährige Vorsitzende der Lebenshilfe Weinheim machte sich Renate darüber hinaus um die Inklusion besonders verdient. Dabei konnte sie schon früh auf die Zusammenarbeit mit der TSG zählen. 2016 wurde mit der Gründung der TSG-Abteilung "Lebenshilfe Sport" diese Verbindung weiter ausgebaut.

Unter Renates Vorsitz wurde das Forum Sport hier in Weinheim ins Leben gerufen. Die 81-Jährige war Ideengeberin und Organisatorin der zweimal durchgeführten Sport-Gala mit der Wahl der Sportler des Jahres und der Kindersportmeile "Sport mit Spaß", die in diesem Jahr bereits zum 13. Mal rund um das Weinheimer Schloss durchgeführt wurde. So zeigt sich, dass das Wirken von Renate für den Sport in Weinheim weit über die TSG hinausgeht!

Bernhard Deigert (stellvertretender Vorsitzender)

ist seit 1986 TSG-Mitglied und hat von Anfang an ehrenamtliche Verantwortung übernommen, weshalb ihm 1992 die Verdienstnadel in Bronze verliehen wurde. Zunächst war er viele Jahre Abteilungsleiter der Wintersportabteilung, dann im Gesamtvorstand tätig und seit 2005 ist er stellvertretender Vorsitzender und technischer Leiter. Dass in dieser Zeit vieles unter seiner Mitverantwortung bewegt wurde, sieht man sicherlich am eindrucks-

vollsten am Bau des Hector Sport-Centrums, in dessen Konzeptentwicklung er sich und sein Fachwissen maßgeblich eingebracht hat. Seit mittlerweile über 20 Jahren ist er an der positiven Entwicklung der TSG durch sein Engagement in der Vereinsleitung maßgeblich beteiligt. Darüber hinaus ist er seit mehreren Jahren im Vorstand des Sportkreises Mannheim aktiv und vertritt hier die Interessen der TSG und der anderen Bergstraßenvereine gegenüber den Mannheimer Innenstadtvereinen.

WECHSEL DER AST-LEITUNG

Das Action-Sport-Team (AST) hat eine neue Leitung. Die 20-jährige Laura Propp hat diese Aufgabe von Gergö Cserkuti übernommen, der die Abteilung seit Ende 2023 erfolgreich geleitet hat. Laura Propp absolviert derzeit im vierten Semester ein BA-Studium „Sportwissenschaft und Training“.

Bei der TSG Weinheim konnte sie in dieser Zeit schon wertvolle Erfahrungen in fast allen Bereichen des Hector Sport-Centrums (HSC) sam-

eln. Als leidenschaftliche Sportlerin ist sie aber auch selbst aktiv. Sie trainiert regelmäßig im Fitnesscenter des HSC und spielt Handball für die Damenmannschaft der HSG TSG Weinheim / TV Oberflockenbach. Jetzt freut sie sich auf die Chance, gemeinsam mit dem engagierten Trainerteam und den AST-Mitgliedern das Angebot weiterzuentwickeln.

Wer Freude an Bewegung hat, gerne mit anderen Jugendlichen aktiv ist und Lust darauf hat, verschiedene Sportar-

Laura Propp



ten auszuprobieren, der ist im Action-Sport-Team genau richtig.

WIR SIND .STORE.OF.THE.YEAR.

WENN KÜCHE... DANN VOM DESIGNSIEGER



MEHRFACH PRÄMIERT
für kreatives (küchen- und interior-) design
gekrönt für **DAS INNOVATIVSTE
STOREKONZEPT.**



proform
K Ü C H E N

unsere AWARDS entdecken



lorscher straÙe 9
69469 weinheim
kuechenstudio-proform.de



REKORDSIEGER.

DAS WASSER
DER REGION.

FLASCHE AUS
100%
RECYCLING-
MATERIAL



odenwaldquelle.de



TEAM APFEL
Allianz

Wir sind da, wenn du
uns brauchst!

Standorte: Schriesheim & Weinheim | 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
Whatsapp: 0151 656 383 73 · apfel-allianz.de

**Du bist voller Energie?
Dann bewirb dich bei uns!
Wir suchen:
Talente (m/w/d)**

Wir sind voller **Energie**.
sww.de

Stadtwerke
Weinheim

**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

ZWISCHEN KARNEVAL UND STIERKAMPF: DIE FASZINIERENDE WELT DER LATEINTÄNZE

Lateinamerikanische Tänze faszinieren weltweit durch ihre lebendige Musik und ausdrucksstarke Bewegungen. Doch die modernen Gesellschafts- und Turniertänze haben oft tiefe kulturelle Ursprünge.

SAMBA: SPASS, KARNEVAL UND LEBENSFREUDE

Die Samba wurzelt im brasilianischen Volkstanz des 19. Jahrhunderts und vereint afrikanische Traditionen, die während der Kolonialzeit durch versklavte Menschen nach Brasilien gebracht wurden. Ursprünglich spielte die Samba als Kreistanz eine zentrale Rolle, um gemeinschaftlich Leidensgeschichten und kulturelle Erfahrungen auszudrücken. Mit der Etablierung des Karnevals von Rio erhielt sie zunehmend öffentlichen Zuspruch und avancierte zum Haupttanz dieser farbenprächtigen Straßenfeste. Nach dem Zweiten Weltkrieg eroberte die Samba Europa und wurde international populär. Während sich der brasilianische Ursprungstanz durch seinen improvisatorischen und rhythmischen Charakter auszeichnet, hat sich im Turniertanz eine westlich standardisierte Variante etabliert. Doch der Kern bleibt derselbe: Lebensfreude, Spielfreude und eine Fülle an Körperbewegungen, die den Tanz unverwechselbar machen.

KOKETTER FLIRT ZU KUBANISCHEN RYTHMEN

Der Cha-Cha-Cha, oft kurz Cha-Cha genannt, entstand Mitte des 20. Jahrhunderts in Kuba, da der Musiker Enrique Jorrín den Rhythmus des Danzón variierte. Dies inspirierte die Zuhörer dazu, auf den Grundschrift des Mambos zurückzugreifen und ihn um einen zusätzlichen schnellen Wechselschritt zu ergänzen. Das charakteristische „cha cha chá“ geht laut Überlieferung darauf zurück, dass Jorrín die dabei entstehenden Geräusche der schleifenden Schuhe lautmalerisch in seinen Gesang aufnahm. Technisch flossen zudem Elemente der Rumba ein, insbesondere die sogenannte Cuban Motion, die heute jeder Turniertänzer kennt. Charakteristisch ist die offene, verspielte Interaktion zwischen den Tanzpartnern: Ein Tanz, der Leichtigkeit und Flirt in

den Vordergrund stellt. 2007 wurde der Cha-Cha-Cha in Deutschland und Österreich zum „Tanz des Jahres“ gekürt und zu diesem Anlass von mehr als 50.000 Menschen gleichzeitig in ihren Tanzschulen mehrere Minuten lang getanzt.

RUMBA: INTENSITÄT UND EMOTIONEN

Auch die Rumba findet ihren Ursprung in Kuba, wo sie auf Vorläufer wie die Habanera zurückgeht. In den 1930er Jahren erlebte sie in New York einen ersten Boom, doch nach dem Zweiten Weltkrieg führten verschiedene Interpretationen in Frankreich und England zu den sogenannten „Rumbakriegen“. Letztlich setzte sich der kubanische Stil durch, der heute als Grundlage im Wettkampftanz gilt. Wie bei vielen Tänzen weicht die heutige, westliche Variante stark von ihrem kubanischen Pendant, dem Son oder Bolero-Son, ab. In der Turnierauführung steht die Rumba für intensive Ausdruckskraft: Mit langsamen, sinnlichen Bewegungen spiegelt sie die emotionale Beziehung der Partner wider und setzt auf gefühlvolle Hüfttechnik und klare, fließende Abläufe.

STIERKAMPF TRIFFT AUF FLAMENCO

Der Paso Doble weist spanische Wurzeln auf; sein Name leitet sich von Militärmärschen mit erhöhtem Tempo ab. Besonders der charakteristische „Marschschritt“ ist bis heute ein essenzieller Bestandteil. Im Gegensatz zu Samba oder Cha-Cha-Cha hat der Paso Doble nie denselben gesellschaftlichen Durchbruch erlebt und spielt in vielen Tanzschulen eine geringere Rolle. Inhaltlich symbolisiert er den Stierkampf: Der Herr mimt den Torero, die Dame die Capa – das rote Tuch, das den Stier herausfordert. Dieser Tanz versprüht Stolz, Erhabenheit und eine energetische, mitunter aggressivere Note. Technisch offenbart er Besonderheiten: Viele Schritte beginnen mit der Ferse zuerst, nicht mit dem Ballen, und typische fließende Hüftbewegungen treten zugunsten kla-

*Ausdruckskraft pur:
Rumbapose von
Laura und Lars*



rer, raumgreifender Posen zurück. Einflüsse des Flamencos, insbesondere in den Auftritten der Dame, runden das Bild ab.

DIE VEREINIGUNG AFROAMERIKANISCHER TANZSTILE

Der Jive stellt eine Vereinigung mehrerer afroamerikanischer Tanzstile dar: Lindy Hop, Blues, Swing sowie Elemente aus Boogie-Woogie und Rock-'n'-Roll flossen in seinen Stil ein. Nach dem Zweiten Weltkrieg brachten amerikanische Soldaten diese Tänze nach Europa, wo sie rasch populär wurden. Englische Tanzlehrer formten aus diesen Vorläufern den heutigen Jive. Prägnant sind schnelle, federnde Schritte und die spielerische Dynamik, die besonders im Swing wurzeln.

Die fünf Latein- und afroamerikanischen Tänze Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive stehen für ein beeindruckendes Zusammenspiel von Musik, Kultur und Geschichte. Trotz aller Unterschiede eint sie die Leidenschaft zur Bewegung, die Freude am Miteinander und die Kraft, Emotionen auszudrücken. So begeistern sie weiterhin Tänzer aller Generationen und Länder.

TERMINE:

- 6. Juli: Auftritte beim Internationalen Kulturfest
- 19. / 20. Juli: TBW Trophy (Heimturnier)

FECHTER FEIERN IN IHREM 100. JAHR GROSSE ERFOLGE

Die erfolgreichen Fechter mit ihren Trainern

An sich ist Fechten eine eher unbekanntere Sportart, aus dem Sportangebot der TSG Weinheim ist das Florettfechten jedoch nicht wegzudenken. In diesem Jahr feiert die Fechtabteilung voller Stolz ihren 100. Geburtstag. Und passend zum Geburtstag konnten die Fechter in diesem Jahr bereits mit zahlreichen Erfolgen aufwarten. So haben die 30 aktiven Fechter der TSG bei den jeweiligen Deutschen Meisterschaften erneut unter Beweis gestellt, dass man im deutschen Florettfechten nicht mehr um sie herumkommt. Lasse Tjarks holte bei der AK40 DM die Bronze-Medaille. Er belegt derzeit den 4. Ranglistenplatz und erzielte den 10. Platz bei der Veteranen EM.

Bei der Jugend starteten die Deutschen Meisterschaften ab der Altersklasse U13. Durch starke Ergebnisse qualifizierten sich die jüngeren Fechter Yining Xu, Jasper Kraft und Victor Solich für die U13 DM. Hier belegte Xu den 25. Platz, Kraft wurde 31., und Solich konnte sich den 17. Platz sichern. Trotz der nachvollziehbaren Aufregung bei ihren ersten deutschen Meisterschaften konnten die Jüngsten eine solide Leistung auf die Planche bringen und wichtige Erfahrungen für ihre weitere Laufbahn sammeln. Bei der U17 DM gingen Siri Kornberger und Vivian Kraft an den Start. Siri Kornberger wurde 42., Vivian Kraft belegte einen starken 8. Platz. Bei der U20 DM in Moers gingen vier Fechterinnen und Fechter an den Start. Vivian Kraft belegte den 39. Platz, und Maja Kraft einen tollen 10., Philipp Strasheim wurde 35., Julius Höfler konnte sich dank seiner starken Leistung sogar über eine Bronze-Medaille freuen. Das Florett-Team um Höfler, Strasheim und dem ukrainischen Nationalfechter Hlib Mukhopad konnte am Ende einen überzeugenden 5. Platz verbuchen.

VIER MEDAILLEN BEI AKTIVEN DM

Bei der Aktiven DM gingen vier Damen und vier Herren der TSG an den Start. Julius Höfler, Sebastiano Gröteke und Philipp Sembach qualifizierten sich durch souveräne Siege in den Vorrunden für das KO-Tableau. Hier stieß Moritz Renner hinzu, der aufgrund seinem 9. Rang-



listenplatz von der Vorrunde befreit war. Gröteke unterlag im 64er Tableau und erreichte somit den 44. Platz. Sembach und Höfler schieden leider im 32er aus und belegten den 30. und 26. Platz. Renner erreichte die Top 16 und belegte am Ende einen starken 10. Platz.

Bei den Damen waren aufgrund ihrer guten Ranglistenplatzierungen Marie Höfler (9. Platz), Celia Hohenadel (5. Platz) und Luca Holland-Cunz (3. Platz) von der Vorrunde und dem 64er Tableau befreit. Nach erfolgreicher Vorrunde stieß auch Maja Kraft ins KO-Tableau vor. Hier schied sie jedoch leider aus und landete auf Platz 41. Höfler, Hohenadel und Holland-Cunz kämpften sich alle ohne Problem bis in die Top 8 vor. Hier unterlag Höfler und erreichte somit einen tollen 7. Platz. Hohenadel und Holland-Cunz besiegten ihre Gegner im Viertelfinale souverän und stehen nun im Halbfinale. Dieses wird im Rahmen der Finals Ende Juni in Dresden ausgetragen. Bronze haben die Zwei schon sicher, es bleibt abzuwarten, welche Medaillen sie aus Dresden mit nach Hause bringen.

Im Team-Wettbewerb unterlag das Herenflorett-Team nach Siegen im 16er und 8er Tableau denkbar knapp im Halbfinale, konnte sich aber im kleinen Finale die Bronzemedaille sichern. Das Damen-Team startete im 8er Tableau ins Turnier und gewann das erste Gefecht souverän. Auch im Halbfinale konnte sich das Team durchsetzen und steht

nun im Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften bei den Finals in Dresden. Silber ist sicher! Vier Medaillen stehen damit am Ende auf dem Konto einer erfolgreichen aktiven DM.

VON SÜDKOREA ÜBER ESTLAND ZU DEN FISU-GAMES

Auch international konnten sich die Fechter der TSG Weinheim gut präsentieren. So waren beim Senioren Weltcup in Busan (Südkorea) drei der vier Fechterinnen des deutschen Nationalteams aus Weinheim. Beim Weltcup in Cairo stellten sie die Hälfte des Teams. Im April nahmen die Fechterinnen Luca Holland-Cunz, Marie Höfler und Celia Hohenadel bei der U23 Europameisterschaft in Tallinn (Estland) teil. Im Team konnten sie sich einen starken 7. Platz sichern. Im Einzel belegte Holland-Cunz den 25. Platz, Celia Hohenadel wurde 26., Marie Höfler landete auf Platz 27. Vor der Sommerpause werden Celia Hohenadel und Marie Höfler bei den FISU-Games 2025 in Essen starten, dies ist die weltweit größte Sportveranstaltung nach den olympischen Sommerspielen. Luca Holland-Cunz startet bei den Europameisterschaften der Senioren in Genua.

ERFOLGSDUO AN DER FECHTBAHN

Diese Erfolge wären ohne das Trainer-team Andrea Magro und Sandra Bingenheimer nicht möglich. Magro ist

eine Institution in der internationalen Fechtwelt. Bereits 1992 war er bei den olympischen Spielen in Barcelona als Kampfrichter dabei. Von 1994 bis 2008 trainierte er als Nationaltrainer das italienische Florettteam. In dieser Zeit konnte er mit seinen Athleten unzählige Medaillen bei olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Europameisterschaften gewinnen. 2010 wechselte Magro als Nationaltrainer nach Japan. Dort gewann er mit seinen Fechterinnen mehrere Medaillen bei den asiatischen Meisterschaften und zwei Top 8 Platzierungen bei den olympischen Spielen in London 2012. Von 2014 bis 2019 war er Nationaltrainer des deutschen Damenflorett Teams. Hier konnte er eine Athletin zu den olympischen Spielen nach Rio de Janeiro führen und mit den Senioren viele weitere Erfolge erarbeiten. Zuletzt war Magro Trainer von Maxine Esteban, mit der er 2024 nach Weinheim wechselte. Er bereite sie in Weinheim auf die olympischen Spiele in Paris vor.

Unterstützt wird Magro von Sandra Bingenheimer, die selbst unter ihm trainierte. Die gebürtige Mannheimerin war jahrelang Mitglied der deutschen Nati-



onalmannschaft und gewann mehrere Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. Sie ist mehrfache deutsche Meisterin. 2020 wechselte sie nach Weinheim und bildet hier die Jüngeren aus. Daneben begleitet sie die älteren Fechter als Coach an der Bahn. Durch ihre Erfahrungen aus Weltklasse Fechterin und qualifizierter Trainerin ist sie bei der TSG nicht mehr wegzudenken.

FECHTER FEIERN JUBILÄUM

Am 13. Juli 2025 wird die Fechtabteilung der TSG Weinheim ihr 100-jähriges Jubiläum ab 13 Uhr im Hector Sport-Centrum feiern. Ehemalige Abteilungsmitglieder sind gerne zu einem Wiedersehen eingeladen.

GEMEINSAM GESTALTEN

Die TSG Weinheim lädt HSC-Besucher, Mitglieder und Interessierte ein, ihre Erfahrungen und Ideen über die neue Ideenbox im Hector Sport-Centrum (HSC) zu teilen. Die Ideenbox befindet sich an der Infowand im Eingangsbereich des HSCs. Einfach ein Kärtchen ausfüllen, einwerfen und so aktiv zur Weiterentwicklung des Vereins beitragen. Ob Anregungen zu Räumlichkeiten, Angeboten oder anderen Themen – jede Meinung ist willkommen.



Du bist zufrieden, dann sag es weiter. Du bist es nicht, dann sag es uns.



**Vereine stärken.
Gemeinschaft fördern.**

Was wäre unsere Gesellschaft ohne unsere tatkräftigen Vereine?

Sie kümmern sich um die Jungen und Alten, die Talentierten und weniger Begabten, bauen Brücken, versetzen Berge und sorgen dafür, dass sich jeder irgendwo willkommen fühlen kann.

Vielen Dank für dieses Engagement, das wir sehr gerne unterstützen.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**

DIE WELT DER BÜCHER

WARUM VORLESEN SO WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG DER KINDER IST.

Gebannt sitzen einige Kinder aus der Sport-KiTa Purzel vor einer Erzieherin und hören einer Geschichte zu, die gerade im Rahmen eines „Bücherkinos“ vorgelesen wird. Die Kinder tauchen in eine Fantasiewelt ein und sind ganz in der Geschichte gefangen. Manche Kinder machen vielleicht die Geräusche aus dem Buch nach, oder rufen etwas, wenn es besonders spannend wird. Vorlesen und dabei den Alltag vergessen ist ein besonderes Erlebnis für die Kinder. Und nicht nur das Erlebnis ist wichtig, Vorlesen hat viele Gründe, um es als Ritual in den Alltag der Kinder zu integrieren.

VORLESEN SCHAFFT NÄHE

Gemeinsam mit Mama oder Papa ein Buch zu lesen, dabei zu kuscheln und die Nähe und Wärme des anderen zu spüren. Das gibt uns ein gutes Gefühl. Zeit, die so oft knapp ist, wird miteinander ohne Stress und Hektik verbracht und ermöglicht uns eine kleine Auszeit. Man kommt miteinander ins Gespräch, hört spannenden Geschichten zu oder kann auch gemeinsam lachen. Im Kleinkind- und Kindergartenalter können

auch die Bilder betrachtet und damit ein Bezug zum Gelesenen geschaffen werden. Diese Minuten stärken unsere Beziehung zum Kind und sind von besonderer Bedeutung.

VORLESEN FÖRdert DIE FANTASIE UND DAS VORSTELLUNGSVERMÖGEN

Auch wir Erwachsene sind schon an einem spannenden Buch hängengeblieben und konnten es nicht aus der Hand legen, wollten unbedingt wissen, wie es weitergeht. Eltern, die regelmäßig vorlesen, kennen sicherlich den Satz „Bitte nur noch ein Kapitel!“ nur zu gut. Geschichten fördern die Fantasie der Kinder. Sie sind ganz in der Geschichte gefangen und wollen wissen, was als nächstes passiert. In dieser Zeit tauchen die Kinder in unterschiedliche Welten ein. Ob Seeräuber, Einhörner, Prinzessinen oder mutige Ritter, alles kann in einem Buch vorkommen und die Vorstellungskraft der Kinder fördern.

VORLESEN STÄRKT EMPATHIE

Es gibt so viele Gefühle, die auf die Kinder wirken. Liebe, Glück, Wut, Neid und viele mehr prasseln täglich auf die Kinder ein. Doch was genau Gefühle sind und wie sie heißen, müssen sie erst

lernen. Gemeinsam mit den Helden aus den Kinderbüchern können sie all diesen Gefühlen begegnen und sie selbst erleben. Die Kinder lernen so, sich in andere hineinzusetzen und zuzuhören. So lernen sie auch besser auf ihre Mitmenschen einzugehen.

VORLESEN MACHT SCHLAU

Beim Vorlesen hören Kinder immer wieder neue Wörter und prägen sich Reime und Sprüche ein. Das macht Lust auf mehr. Und dabei haben Kinder so viele Fragen und wollen immer Neues wissen. Wie gut, dass es so viele geschriebene Wörter gibt, die uns oft ratlosen Eltern helfen, die Wissensflut unserer Kinder zu stillen und dabei können wir Erwachsenen auch noch etwas lernen. Oder kennen Sie alle Dinosaurierarten oder wissen, wie die berühmten Piraten der Weltmeere geheißen haben? Beim Vorlesen und neugierig nachfragen sind die Kinder voll bei der Sache und lernen so spielerisch, sich zu konzentrieren.

Das gesprochene Wort und die Schriftsprache unterscheiden sich voneinander. Kindern, denen viel vorgelesen wird, können dies besser unterscheiden, was wichtig für die Schule und das spätere Berufsleben ist. Wenn Kinder gerne in die Welt der Bücher eintauchen, möchten sie auch selbst das Lesen lernen. Denn spannende Bücher gibt es viele, aber Mama und Papa haben nicht immer Zeit und Lust. Wer selbst gut lesen kann und ein Verständnis für Sprache entwickelt, wird sich auch später in der Schule leichter tun. Denn nicht nur in Deutsch wird geschrieben, in allen Fächern ist es wichtig, dass die Kinder Texte verstehen und Fragen beantworten können. Sei es in Mathe bei Textaufgaben oder in Chemie bei Experimentierbeschreibungen.

VORLESEN STÄRKT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Dieses Zitat von der Stiftung Lesen zeigt, wie wichtig Lesen auch im Alltag für uns ist: „Kinder brauchen starke Vorbilder. Sie inspirieren uns dazu, gegen Ungerechtigkeiten aufzustehen, an unsere Träume zu glauben oder bei Problemen zusammenzuhalten. Solche Vorbilder können Kinder dabei auch in Geschichten finden.“





Doch nicht jedes Kind kommt in den Genuss einer täglichen Leseinheit. Laut einer Studie der Stiftung Lesen wird gut einem Drittel der 1- bis 8-jährigen Kinder kaum vorgelesen, 18 % aller Kindern nie. Als Gründe werden oft fehlende Zeit oder der Unwille der Kinder zu lesen angegeben. Auch die Unruhe der Kinder oder fehlende Konzentration werden als Hindernis angesehen. Mit ein bisschen Übung und kurzen Vorlesezeiten zu Beginn, sollte dies jedoch kein Kriterium sein, den Kindern nicht vorzulesen.

VON BÜCHERKINOS BIS ZUM LESEPATEN

Die Sport-Kita Purzel liest den Kindern im Kindergarten regelmäßig vor. Es gibt eine Lesecke mit Couch und es werden spezielle Bücherkinos angeboten.

Die Kinder finden hier Ruhe vom Gewusel und ein bisschen „Extrazeit“ mit ihrem Lieblingserzieher. Die Erzieher der Sport-KiTa lesen gerne vor. „Meistens lese ich einem oder zwei Kindern etwas vor, doch schon nach kurzer Zeit sitzen schon fünf bis sechs Kinder mit auf der kleinen Couch und hören gespannt zu“, berichtet eine Erzieherin aus dem Kindergarten. Und die Sport-KiTa möchte ihr Angebot erweitern und noch öfter mit den Kindern in die Welt der Bücher abtauchen. Dafür werden Lesepaten gesucht, die ein- bis zweimal in der Woche in den Kindergarten kommen und mit den Kindern Bücher lesen.

EIGENER BÜCHEREAUSWEIS

Es gibt so viele schöne Geschichten, doch so viele Bücher passen natürlich nicht in jedes Kinderzimmer. Auch hier gibt es in Weinheim eine Lösung: Allen Kindern steht ein eigener Bücherreiausweis zu. Mit diesem können die Kinder kostenlos Bücher ausleihen, auch in anderen Sprachen als deutsch. Ein Besuch in der Bücherei ist für die meisten Kinder auch ein Highlight, bei dem neben Büchern auch Spiele, Tonis und mehr ausgeliehen werden können. Damit die Kinder die Bücherei kennenlernen, gehen die Vorschüler der Sport-Kita in die Stadtbibliothek und bekommen dort eine kleine Führung. Dabei erhält jedes Kind seinen eigenen Bücherreiausweis.

LESEPATEN GESUCHT

Wenn Sie gerne Vorlesen und Kindern die Welt der Bücher näherbringen möchten, melden Sie sich bei der Sport-KiTa Purzel. Es wird ein Lesebate gesucht, der ein- oder zweimal in der Woche vorbeikommt und für ca. eine Stunde am Vormittag vorliest.

E-Mail: Sportkita@tsg-weinheim.de
Tel.: 06201-4993650

FSJ-KRAFT FÜR KITA GESUCHT

Die Sport-Kita sucht einen kooperativen, offenen und empathischen jungen Menschen, der sich im Rahmen eines freiwilligen sozialen Jahres engagieren und seine eigene Persönlichkeit weiter entwickeln möchte.

Als FSJ-Kraft bist du ein fester Bestandteil einer Kindergartengruppe und hast vielseitige Aufgaben. Du wirst bei allen Aufgaben eingesetzt, die zum Berufsbild „Erzieher:in“ gehören. Die praktische Arbeit ergibt sich aus pädagogischen, hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeiten:

Einstiegsmöglichkeit wäre ab 1. September 2025. Interessenten wenden sich per E-Mail an sportkita@tsg-weinheim.de.

MAIKE WEINAST (STAATLICH ANERKANNTE ERZIEHERIN)

Im Folgenden stellt sich die neue Erzieherin im Team der Sport-Kita vor: "Am liebsten verbringe ich meine Zeit mit meiner Familie, meinem Mann und unseren drei Kindern. Bewegung gehört zu mir, wie das Atmen der Luft. Ich liebe das Wasser, in welchem man so schön leicht ist und gleichzeitig den Boden, auf dem ich gehe und dabei genieße ich es, meine Umgebung bewusst mit all meinen Sinnen wahrzunehmen, egal ob im Wald, auf der Wiese, in den Bergen, am Meer und all den anderen Orten, Ich liebe Tiere, ganz besonders Vögel und Schmetterlinge. Meine Hobbys reichen vom Garten über Nähen, kreativen Arbeiten, Spielen bis hin

zum Dekorieren. Meine Kinder Juliane, Jonathan und Julika waren schon von klein auf in der Kindersportschule der TSG sportlich aktiv – vom Babyschwimmen über Kinderturnen bis zum HipHop. Auch ich bin seit über zehn Jahren aktives Mitglied im Hector Sport-Centrum und genieße es, hier alles unter einem Dach zu haben – von den Sportgeräten, der Physiotherapiepraxis und den vielen verschiedenen Aquakursen. In all den Jahren habe ich viele tolle Trainer und andere Mitglieder kennenlernen dürfen und gehe jetzt nicht nur mit Freude ins HSC, sondern auch in die Sport-KiTa Purzel, wo ich die Arbeit mit den Kindern sehr genieße, da man von ihnen viel zurückbekommt."



RIEGE ATEMGOLD LÄDT ZUM BOULEN EIN

Boule macht nicht nur älteren Herren Spaß, aber vor allem ihnen.

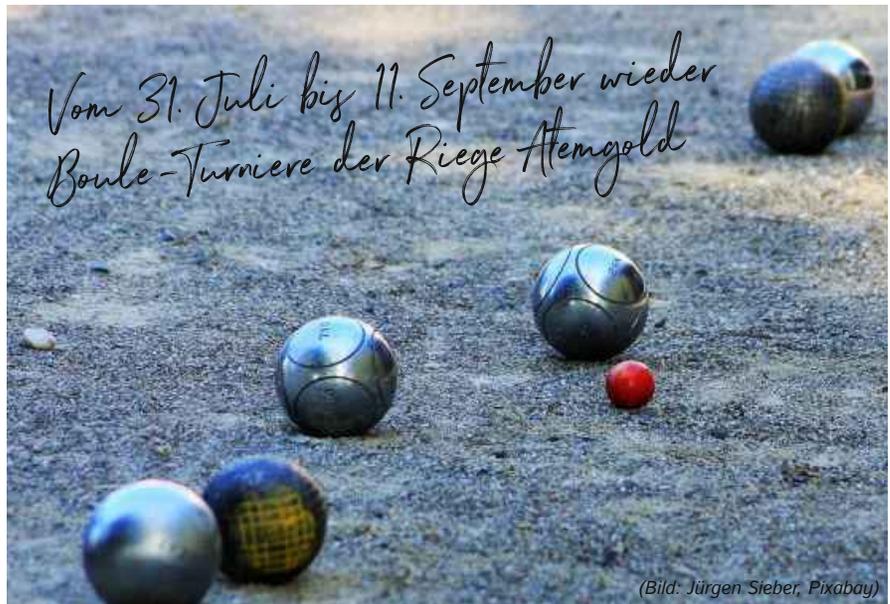
In Deutschland gibt es rund 800 Vereine mit 25.000 Mitgliedern, in denen Boule gespielt wird: als Freizeitsport, aber auch als Wettkampfsport in regionalen Ligen bis zur Bundesliga, bei Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften. Seit 2020 kann man auch das Boule-Sportabzeichen erwerben. Neben den reinen Boule-Clubs, wie den Boule-Freunden Weinheim, den Zwei-Burgen-Boulern und dem BC Stahland wird in den meisten Sportvereinen das Kugelspiel gepflegt: in speziellen Boule-Abteilungen oder in Freizeitsport-Gruppen als Ergänzung des Übungsangebots, aber immer auch als Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen.

ADENAUER UND DIE PARTNERSCHAFTEN

Boule wird seit Jahrhunderten gespielt und ist in Frankreich Volkssport. In Deutschland wurde das Wurfspiel unter dem Namen Boccia und im Zusammenhang mit dem früheren Bundeskanzler Konrad Adenauer bekannt, der ein begeisterter Boccia-Spieler war und alljährlich in seinem Urlaub die Fotografen und Wochenschau-Filmer nach Cadenabbia am Comer See lockte. Die Bilder des „Alten von Rhöndorf“ beim Boccia „in voller Montur“, im An-



(Bild: tomwieden, Pixabay)



(Bild: Jürgen Sieber, Pixabay)

zug mit Krawatte und Weste, und mit Pepitahut gingen um die Welt. Auch die deutsch-französischen Städtepartnerschaften haben Boule in Deutschland populär gemacht. An vielen Orten entstanden Boule-Plätze – wie im Weinheimer Schlosspark, wo die „Weinheimer Blüten“ beim Blauen Hut einen Boule-Platz schufen, als Zeichen ihrer jahrzehntelangen Freundschaft mit dem Comité des Fetes in Weinheims südfranzösischer Partnerstadt Cavaillon.

BOULE-SOMMER IM SCHLOSS-PARK UND NAHE DER SUP-PENSCHÜSSEL

Der Platz an der Stadtmauer wird gut genutzt, auch von der TSG Weinheim und vor allem von ihrer Seniorensportgruppe, der Riege Atemgold. Auf der Suche nach einer Möglichkeit, sich auch in den Sommerferien, wenn die Schulturnhallen geschlossen sind, zu treffen und sportlich zu betätigen, entdeckte man Boule und das Spielfeld beim Blauen Hut. Wo bis 1938 Grafen, Baronessen und Freiherrn rund um die Familie von Berckheim Tennis spielten, rollen oder fliegen heute glitzernde Metallkugeln auf eine rote Holzkugel zu. Möglichst nahe an das „Schweinchen“ heranzukommen ist das Ziel beim Boule, Pétanque oder Boccia, wie das in Deutschland lange als Rentnerspiel abgestempelte, inzwischen aber in allen

Altersgruppen populäre Kugelspiel unterschiedlich genannt wird. Boule (französisch Kugel) ist der Oberbegriff für alle aus Frankreich stammenden Kugelspiele, die sich allerdings in den Spielregeln, dem Gewicht der Kugeln und den Spielfeldmaßen unterscheiden. Die Riege Atemgold spielt, strenggenommen, Pétanque (französisch „pieds tanqués“ = mit beieinanderstehenden Füßen): aus dem Stand oder aus der Hocke, ohne Anlauf wie bei Boule.

BOULEN IST GESUND UND MACHT SPASS

Wie dem auch sei: einzig sind sich alle Kugelwerfer, dass Boule gesund ist. Die Spieler bewegen sich an der frischen Luft und trainieren soziale, kommunikative, kognitive, motorische und sensorische Fähigkeiten. Gemeinschaft und Geselligkeit werden gefördert. Boule macht das Lebensumfeld vor allem älterer Menschen bewegungsfreundlicher und gesünder.

Interessenten sind gerne willkommen: Am 7. August, 17 Uhr, am Bouleplatz im Schlosspark und danach bis 11. September im Wechsel Schlosspark und Boulelodrom Steinklingen, jeweils ab 17 Uhr. Ab 18. September finden wieder regelmäßige Übungsabende der Riege Atemgold in der Turnhalle der Friedrichschule statt. Auch dort sind dann die Neu-Bouler willkommen.

statt: 1.198,-
798,-



Tisch,
Teakholz, ca. Ø 130 cm

statt: 369,-
249,-



Sessel, Gestell Aluminium
schwarz, Kunstrattan beige twist
oder anthrazit, inkl. Sitzkissen, ca. B
62 x T 67 x H 92 cm, SH 48 cm

Alles Abholpreise -
Lieferung gegen
Aufpreis möglich!



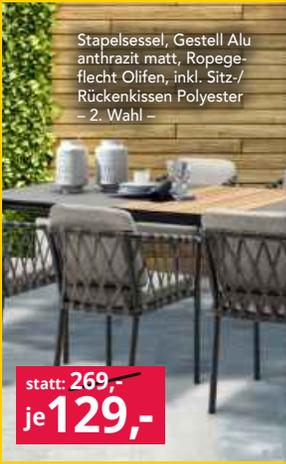
statt: 259,-
159,-

Sessel, Aluminium weiß, Rope-
Geflecht weiß, inkl. Polster natur,
ca. B:50 x T:50 x H:78 cm

statt: 399,-
249,-



Bank, Gestell Alu carbon
black inkl. Sitzauflage
reflex-schwarz, ca. B:150 cm



Stapelsessel, Gestell Alu
anthrazit matt, Ropege-
flecht Oliften, inkl. Sitz-/
Rückenkissen Polyester
- 2. Wahl -

statt: 269,-
je **129,-**

Riesiger Gartenmöbel SOMMER SONDER VERKAUF

Bäderliege,
klappbar, Ge-
stell Stahlrohr
anthrazit pul-
verbeschich-
tet, Gewebe
hellgrau, ca.
L:139 x B:72
x H:118 cm



statt: 219,-
179,-



Ecklounge-Set, Gestell Alu anthrazit/ charcoal, Sitz-/Rücken-
kissen light grey, Stellmaß ca. 250x250 cm, inkl. Tisch ca.
85x85 cm mit seitlicher Ablagefläche, Lehne in Gitteroptik

statt: 3.999,-
1.950,-

Sofort verfügbar!

Auch erhältlich mit
Heizung für 3.499,- €



Lounge-Ecke, Bezug Sunbrella chalk grey, ca.
B: 260 x T:200 x H:74 cm, ohne Kissen und Tisch.

statt: 2.579,-
1.998,-



Auch in Anthrazit
lieferbar!

statt: 3.097,-
2.398,-

Lounge-Set, Gestell Alu taupe, Bespannung Gewebe, Sitz-/Rückenkissen Olefin beige,
1x Sofa 3-Sitzer und 2x Sessel mit 1x Loungetisch ca. L:140 x B:75 x H:45 cm

Loungeecke, Gestell Alu grau, Polster und Kissen grau, ca.
L:282 x B:188 x SH:39 cm



statt: 3.398,-
2.395,-

Alles Abholpreise und ohne Dekoration, Lieferung gegen Aufpreis und Montage
möglich. Nur solange Vorrat reicht / Zwischenverkauf vorbehalten. Alle Maße sind
ca. Angaben. Maß-, Farb- und Modellabweichungen, Preis-Irrtümer,
Liefermöglichkeiten und Druckfehler vorbehalten.

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

Einrichtungshaus Willi Jäger GmbH
Hauptstraße 191 • 69488 Birkenau
www.jaeger-birkenau.de • Tel. 06201/3980

Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9.30-18 Uhr
und nach Vereinbarung



SPANNEND – UMFASSEND – UND OFFEN FÜR ALLE

Nach einer kleinen Sommerpause startet die Fachvortragsreihe im Hector Sport-Centrum am Dienstag, 30. September, mit einem Vortrag von Umwelt-Ingenieur Rainer Mutschler-Burghard. Als Nachhaltigkeits- und Transformationsberater berät Mutschler-Burghard sowohl Privatkunden als auch Unternehmen zu den Themen Nachhaltigkeit, Energie und den damit verbundenen Kosten und Einsparungspotenzialen. Unter dem Titel **"CO2-Fußabdruck – positive Schritte setzen"** wird alle Zuhörer ein sehr relevanter, praxisnaher Vortrag mit zahlreichen sinnvollen Tipps erwarten.

Bereits seit 1985 gilt der Oktober in den USA als Brustkrebs-Aufklärungsmonat und ist mittlerweile auch als PINKTOBER bekannt. Die Aufklärungs-Kampagne soll die Öffentlichkeit auf die Krankheit Brustkrebs aufmerksam machen und die Bedeutung der Früherkennung betonen.

Die TSG freut sich sehr am Dienstag, 7. Oktober, mit Dr. Lelia Bauer eine Expertin zu dem so wichtigen Thema

"Brustkrebs und Prävention" begrüßen zu dürfen. Dr. Lelia Bauer arbeitet als Chefarztin der Gynäkologie und Geburtshilfe im Weinheimer Brustzentrum. Das Brustzentrum Weinheim ist ein fachärztliches Kompetenzzentrum mit exzellentem überregionalem Ruf, in dem Patientinnen mit Erkrankungen der weiblichen Brust wie Brustkrebs behandelt werden.

Zum Weltosteoporosetag am Montag, 20. Oktober, wird mit Dr. med. Frank Jörder von der Orthopädie Hirschberg ein bekanntes Gesicht im HSC referieren. Der Weltosteoporosetag wurde 1996 ins Leben gerufen und von der International Osteoporosis Foundation (IOF) organisiert. Ziel des Aktionstages ist es, über Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Die Folge einer Osteoporose ist ein stark erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Solche Brüche kommen besonders häufig an der Wirbelsäule sowie an Hüft- und Handgelenk vor und ziehen nicht selten eine beträchtliche Funkti-

onseinschränkung und Schmerzhaftigkeit der betroffenen Region nach sich. Aufgrund der fortwährenden Relevanz und des großen Interesses wird Dr. Jörder auch in diesem Jahr wieder über das **Krankheitsbild Osteoporose** aufklären und verschiedene Möglichkeiten der Prävention und Therapie nennen.

Im darauffolgenden Monat findet mit dem Weltdiabetestag bereits der nächste globale Gesundheitstag statt. Zu diesem Anlass wird am Freitag, 14. November, Prof. Dr. Erhard Siegel, Chefarzt des St. Josefskrankenhauses Heidelberg, zu Gast im HSC sein und über die **"Volkskrankheit Zucker"**, deren Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten referieren. Aber auch über den Sinn und Unsinn, sowie die Wirkungen und Nebenwirkungen der sogenannten Abnehmspritze, welche zur Behandlung von Typ-2-Diabetes und zur langfristigen Gewichtsreduktion eingesetzt wird, weiß er aus seiner jahrelangen Praxiserfahrung einiges zu berichten.

Den Abschluss der diesjährigen Vortragsreihe wird Alexander Schwarz von physioMed Weinheim bilden. Hierfür wird der begeisterte Physiotherapeut und Ringer, der den meisten Besuchern des HSC sicherlich bekannt ist, am Dienstag, 2. Dezember, seinen Vortrag zum Thema **"Training, Kraft und Beweglichkeit"** mit vielen praktischen Ansätzen aus seinem (Arbeits-)Alltag aufbereiten.

Alle Infos zu anstehenden Vorträgen sind über die TSG-Website (<https://www.tsg-weinheim.de/verein/vortraege/>) zu finden.



Und nach der Schule ?

In nur 2 Jahren zum staatlich geprüften Abschluss als Foto- und Medienassistenten + FH-Reife

Start: 15. September 2025

Jetzt Infos kostenlos anfordern:
mannheim@akademie-bw.de



www.akademie-bw.de/mannheim

[afk.mannheim](https://www.instagram.com/afk.mannheim)



**DIE KREATIVE
PRIVATSCHULE
IN MANNHEIM**

68165 MANNHEIM
AUGUSTANLAGE 32
0621 / 32 47 09-20

AUS DER PHYSIOTHERAPIE (IN KALIFORNIEN)...

ZWISCHEN FAMILIE, THERAPIE & HOLLYWOOD-FEELING

"Seit Februar darf ich einen ganz besonderen Weg gehen – mit der gemeinnützigen Organisation "Apex Social" bin ich als Care Professional in den USA, mitten in den Hollywood Hills. Dort arbeite ich in einer Familie mit einem kleinen Kind mit Zerebralparese, das ich Tag für Tag therapeutisch begleite – ein Job, der mich menschlich wie fachlich wachsen lässt.

Meine Aufgaben reichen weit über die klassischen AuPair-Tätigkeiten hinaus. Hauptsächlich bin ich für die Physiotherapie zuständig, gleichzeitig koordiniere ich die weiteren therapeutischen Maßnahmen, sodass sie in das alltägliche Leben integriert werden – von gezielten

Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur über Bewegungsschule bis hin zu Sprach- und Ergotherapie. Alltag und Therapie gehen dabei fließend ineinander über und das mit sichtbarem Erfolg: Bereits nach wenigen Monaten schafft es das Kind, sich selbstständig vom Sitzen zum Stehen aufzurichten – ein riesiger Meilenstein, der zeigt, wie viel mit gezieltem Training möglich ist.

Während andere Kalifornien nur aus dem Urlaub kennen, spielt sich aktuell mein Arbeitsalltag zwischen Palmen, Pool und Panorama ab. Mit Unterstützung von "Apex Social", einer Organisation, die Fachkräfte aus Therapie, Pflege und Pädagogik mit Familien in den USA zusammenbringt, erlebe ich hier eine ganz neue Dimension meines Berufs. Das amerikanische Therapiesystem funktioniert etwas anders: Physiotherapie gibt es hier oft ohne ärztliches Rezept, über den sogenannten „Direct Access“. Behandlungszeiten sind meist großzügig gestaltet (45–60 Minuten) und der Fokus liegt klar auf aktiver, funktioneller Arbeit – weniger Handgriffe, mehr Bewegung – alles alltagsnah, individuell und zielgerichtet. Unterstützt wird die Therapie z.B. durch Elektrostimulation zur Muskelaktivierung oder den TheraTog, ein textiler Anzug für



Kinder, der über Kompression die Haltung und das Körpergefühl verbessert – in den USA ein Standard, bei uns noch die Ausnahme.

Was ich hier mitnehmen darf – an neuem Input, Begegnungen und Aha-Momenten – bereichert mich enorm. Und ich freue mich schon jetzt darauf, dieses Wissen und die frischen Impulse bald wieder ins physioMed-Team und zu unseren Patient:innen in Weinheim zurückzubringen."

Von Kristina, Physiotherapeutin im physioMed Weinheim-Team

Flexibel bleiben!

Flexibel in Bewegung, flexibel im Planen: In unserer Weinheimer Physiotherapie-Praxis passen sich die Termine Ihrem Leben an – vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin einfach online und starten Sie in eine neue Lebensqualität!



physioMed
Weinheim

- ☎ 06201 8731960
- 🕒 Erreichbar per Telefon
Montag – Freitag
08:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 19:00 Uhr
- 🕒 Öffnungszeiten
Montag – Freitag
7:00 – 21:00 Uhr
Samstags nach Absprache

www.physio-med-weinheim.de

📍 Hector Sport-Centrum

KNIESTABILISIERUNG

Kniestabilisierungsübungen sind nicht nur für ein wettkampforientiertes Training essenziell, sondern auch in der Rehabilitation nach Verletzungen, zur Sturzprophylaxe oder zur Schmerzlinderung sinnvoll. Verletzungen, muskuläre Dysbalancen oder Instabilitäten in benachbarten Gelenken wie Hüfte oder Fuß können die Ursache von Kniebeschwerden sein. Auch eine eingeschränkte Koordination oder unzureichende Wahrnehmung des eigenen Gangbilds spielen eine Rolle. Um dem entgegenzuwirken, bieten sich gezielte Übungen für Knie, Hüfte und Füße an.

DAS KNIE

Die umliegende Muskulatur des Knies besteht aus beugender und streckender Beinmuskulatur (Biceps femoris, Quadrizeps, Gastrocnemius, Soleus). Zur Kräftigung dieser Muskelgruppen eignen sich freie und gerätegestützte Übungen. Geführte Geräteübungen reduzieren Über- oder Fehlbelastungen und dienen der gezielten Kräftigung. Beinpresse, Beinstrecker- und Beugergeräte stärken gezielt Oberschenkel- und Beinrückmuskulatur. Funktionaler wird das Training am Ka-



Beinpresse

belzug, beispielsweise im Sitzen auf einer Bank oder im Stand mit einer laufähnlichen Bewegung. Der Zug von hinten trainiert die Beinstrecker, der Zug von vorne die Beinbeuger. Weitere Übungen wie das Rutschen mit Fersen auf einem Pad, Pezziball oder Gewichtsscheiben können beid- oder einbeinig durchgeführt werden. Auch Nordic Hamstrings an der Sprossenwand mit Gummiband unterstützen den Muskelaufbau.



Seilzug

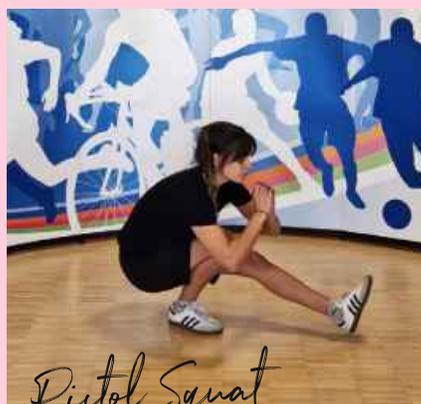


Fersenuutschen auf Pad

HÜFTSTABILISATION

Die Hüfte bildet das Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper und beeinflusst die Stabilität von Wirbelsäule, Knien und Füßen. Glutealmuskulatur, Hüftbeuger, Quadrizeps (rectus femoris) sowie Ab- und Adduktoren spielen eine tragende Rolle. Schwächen führen zu Schmerzen oder Leistungseinbußen. Kräftigung, Mobilisation und Koordination stehen im Fokus:

- 1. Einbeinkniebeuge (Pistol Squat):** Auf eine gerade Ausrichtung achten, z.B. mit visuellem Feedback im Spiegel oder durch Kontakt der Knieaußenseite mit einer Wand oder Box.
- 2. Einbeiniges Kreuzheben / Standwaage:** Langsam und kontrolliert ausführen,



Pistol Squat



Einbeiniges Kreuzheben / Standwaage



Rumpf stabil, parallele Hüftausrichtung, Knie nicht nach innen kippen – optional mit Kettlebell oder instabiler Unterlage.

3. Kniebeuge auf instabilem Untergrund: Z.B. auf Airex Pad, mit Loop Band oberhalb der Knie zur Aktivierung der Abduktoren.

4. Einbeiniger Hip Thrust: Oberer Rücken auf Bank, ein Bein in der Luft. Auf parallele Hüftausrichtung achten, optional mit Loop Band und Zusatzgewicht.

5. Kräftigung der Adduktoren mit Gummiband (oder Seilzug) und Gleitpad: Während der Streckung des Standbeins und der aktiven Adduktion (heranziehen) des Gleitbeins darauf achten, dass das Knie des Standbeins nicht nach innen abweicht.



Kniebeuge auf instabilem Untergrund



Einbeiniger
Hip Thrust



FUSSSTABILISATION

Instabilitäten im Fußgelenk führen zu Ausgleichsbewegungen, die das Knie belasten. Eine stabile Fußstruktur ist daher unerlässlich.

Kräftigung: 1. Zeitung oder Tuch heran-

ziehen: Im Sitzen ein Tuch nur durch Zehenbewegung greifen und heranziehen.

2. Supination mit Band: Widerstandsband um Füße, evtl. Pilatesblock zwischen die Knie, Supination aktiv durchführen.

3. Wadenheben (stehend): Auf Erhöhung stellen, Fersen anheben und langsam absenken.

4. Supination und Pronation auf Liegestützgriffen: Im Sitzen mit Band und Pilatesblock, Fußsohlen aktiv nach innen und außen kippen.

Koordination & Wahrnehmung:

1. Einbeinstand auf instabiler Unterlage: Barfuß auf Airex Pad oder ähnlichem. Fördert Stabilität von Fuß- und Rumpfmuskulatur.

2. Stand auf dem Vorfuß: Auf Zehenspitzen balancieren, ohne ins Kippen zu geraten, fördert aktive Stabilisierung.

FAZIT

Eine stabile Muskulatur rund um Knie, Hüfte und Fuß ist grundlegend für eine gute körperliche Leistungsfähigkeit und Verletzungsprophylaxe. Diese drei Regionen arbeiten eng zusammen. Funktionales, gezieltes Training stärkt nicht nur

die Gelenke, sondern verbessert auch die Koordination und Haltung, im Alltag ebenso wie im Sport.

Wichtiger Hinweis

Alle vorgestellten Übungen zur Stabilisierung des Knies stellen allgemeine Empfehlungen und eine mögliche Erklärung von Zusammenhängen bei Knieproblemen dar. Sie ersetzen keinesfalls eine individuelle Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen oder Therapeutinnen. Wer sich bei seinem Knie unsicher fühlt, sollte jederzeit professionelle Beratung, zum Beispiel bei physioMed Weinheim, in Anspruch nehmen.



mehr Bilder



Supination
Liegestützgriffe

MIDSUMMER FESTIVAL – 27. 6.

Kurz nach der Sommersonnenwende findet bei gutem Wetter draußen auf der HSC-Wiese ein besonderes Event statt – ideal, um abzuschalten und neue Energie zu tanken. Verschiedene Body & Mind-Kurse, wie Yoga und QiGong, laden im Halbstundentakt zum Ausprobieren und Mitmachen ein (18-20:30 Uhr). Das Highlight im Anschluss: „Bring & Share“: Wer möchte, bringt Fingerfood mit, das auf der Picknickdecke verspeist werden kann.

Im Rahmen der „Bring a friend“-Aktion können HSC-Mitglieder kostenfrei eine Begleitperson mitbringen. Externe können sich für 10 € ein Ticket buchen. Wenn das Wetter nicht mitspielt, wird in Halle 2 gefeiert – also keine Sorge, das Festival findet auf jeden Fall statt.



WENIGER STRESS, MEHR ENTSPANNUNG

GANZHEITLICHER ANSATZ, UM STRESS ABZUBAUEN UND NACHHALTIG ENTSPANNT ZU SEIN

Moderate Bewegung hilft, Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin abzubauen. Gleichzeitig werden Glückshormone wie Endorphine und Serotonin freigesetzt, die das Wohlbefinden steigern und Stressgefühle ausgleichen. Die Muskeln spannen sich während der Bewegung zunächst an und entspannen danach wieder. Dieses Wechselspiel aus An- und Entspannung fördert die körperliche und geistige Entlastung. Bewusste Atmung harmonisiert und bringt den Körper aus dem Stressmodus raus. Doch oft fällt es schwer, allein abzuschalten – und nicht immer weiß man, wie das am besten gelingt.

Im HSC-Fitness-Kursplan finden sich mehrmals wöchentlich unterschiedliche Unterrichtsstunden, deren Inhalt Yoga

in verschiedenen Stilrichtungen und Qi Gong ist, daneben unterstützt Pilates und Mobility ebenfalls den Weg zu mehr Gelassenheit und körperlicher Entspannung. Wer regelmäßig teilnimmt, stärkt Körper und Nervensystem und findet eine Balance zwischen Wachheit und Entspannung.

Yoga: montags, 10:05 Uhr / 20:05 Uhr; dienstags, 15:40 Uhr / 20:05 Uhr; freitags, 10:05 Uhr

QiGong: dienstags, 19:05 Uhr; donnerstags, 11:05 Uhr; freitags, 8:05 Uhr (ab Juli)

Pilates: montags, 19:05 Uhr; donnerstags, 10:05 Uhr

Mobility: montags, 11:05 Uhr; dienstags, 18:05 Uhr; donnerstags, 8:10 Uhr
Die Kurse sind im GymAbo und in der TSG-Center-Mitgliedschaft inkludiert. Ausprobieren lohnt sich!

DIE DREI MILON TRAININGSMODI

Seit Dezember bereichert ein neues Highlight die Trainingsfläche: der vollautomatische Kraftzirkel von "milon". Er vereint Effizienz, einfache Bedienung und elegantes Design, und hat die Mitglieder sofort begeistert. Der ein oder andere weiß vielleicht bereits, dass die milon-Software drei unterschiedliche Trainingsprogramme bietet. Jedes Programm steuert den Widerstand auf eigene Weise und verfolgt ein spezielles Ziel. Im Folgenden wird erklärt, was die drei Modi auszeichnet:

1. EXZENTRISCHES TRAINING – DER LASTVERSTÄRKER

Prinzip: In der nachgebenden Phase – z.B. beim Absenken in einer Liegestütze – kann der Muskel bis zu vierzig Prozent mehr Kraft erzeugen als in der überwindenden Phase. Diese nachgebende Phase nennt man exzentrische Phase, weil der Muskel dabei unter Spannung länger wird. Umgekehrt spricht man von der konzentrischen Phase, wenn sich der Muskel unter Spannung verkürzt, wie beim Hochdrücken in der Liegestütze. Dieser Unterschied wird gezielt im

Exzentrisch



Training genutzt: In der exzentrischen Phase, also beim Absenken, wird eine höhere Last eingestellt – z.B. plus dreißig Prozent – um das Kraftpotenzial optimal auszuschöpfen.

Was man beim Training spürt: Gewicht überwinden fühlt sich normal an. Beim Nachlassen wird das Gewicht deutlich schwerer.

Vorteile:

- Starker Muskelreiz führt zu schneller Anpassung und effizientem Muskelaufbau.
- Festigt Sehnen und Bindegewebe
- Spart Zeit: Ein Ganzkörpertraining dauert nur etwa 24 Minuten.

Für wen ist es geeignet? Ideal für

Einsteiger, Reha-Trainierende und alle, die sicher und effizient trainieren möchten. Am Ende jedes Satzes bewertet das Gerät die Ausführungsqualität mit null bis hundert Punkten. Diese Bewertung führt zu einer automatischen Gewichts-anpassung von plus oder minus zwei Kilogramm im nächsten Satz und sorgt beim Beginn eines neuen Trainingszyklus rasch für den optimalen Trainingsreiz.

2. ADAPTIVES TRAINING – DAS MITDENKER-PRINZIP

Prinzip: Das Gerät arbeitet zunächst wie im exzentrischen Modus, doch kann die negative Last bis zu sechzig Prozent höher sein als die Positive. Beispiel: fünfzig Kilogramm drücken, achtzig Kilogramm abbremsen. Kontinuierlich messen Sensoren die Kraft. In der überwindenden Phase passt das Gerät das Gewicht in Millisekunden an: Bewegst du dich schneller als vorgegeben, steigt die Last sofort um bis zu zehn Kilogramm; wirst du langsamer, sinkt sie. Gleichzeitig wird die negative Last angepasst.

Was man beim Training spürt: Trotz schneller Lastwechsel bleibt die Bewegung weich und ruckfrei. Die Trainingsintensität liegt über der eines rein exzentrischen Trainings.

Vorteile:

- Volle Kraftkurve, da der Muskel in jedem Winkel gefordert wird.
- Passt sich automatisch dem Leistungsstand an.
- Feine Startgewichtsänderungen von Satz zu Satz (plus oder minus zwei Kilogramm) je nach Ausführungsqualität, was schrittweise zur optimalen Belastung führt.

Für wen ist es geeignet? Für erfahrene Trainierende, die bei konventionellem exzentrischem Training neue Reize brauchen, oder für die, die Muskelaufbau / Athletik auf hohem Niveau anstreben.

3. ISOKINETISCHES TRAINING – DER GESCHWINDIGKEITS-WÄCHTER

Prinzip: Das Tempo ist festgelegt, z.B.



Isokinetisch

zwei Sekunden konzentrisch, zwei Sekunden exzentrisch. Das Gerät sorgt dafür, dass der Trainierende diese Geschwindigkeit exakt einhält: Versuchst du schneller zu werden, indem du den Druck erhöhst, erhöht sich die Last; reduzierst du den Druck, verringert sich die Last in Echtzeit. Auch in der exzentrischen Phase (kontrolliertes Nachgeben gegen Widerstand), passt sich die Last automatisch der Bremskraft an. Das heißt: Je mehr du dagegenhältst, also je stärker du die Bewegung abbremsst, desto größer wird der Widerstand. So trainierst du auch das gezielte Gegenhalten unter Last sehr effektiv, bei konstanter Geschwindigkeit, maximaler Kontrolle und gelenkschonender Belastung.

Was man beim Training spürt: Gleichmäßiger kontrollierter Muskelzug, jede Wiederholung dauert gleich lang.

Vorteile für Kraftsportler:

- Permanent hohe Muskelspannung.
- Maximale muskuläre Erschöpfung in jedem Satz möglich.
- Fortschritte der Maximalkraft lassen sich leicht messen.

Vorteile für Reha-Sportler:

- Gelenkschonend, da keine Überlastung in kritischen Winkeln.
- Konzentration auf Technik, Atmung.
- Verhindert Schwungholen und fördert saubere Bewegungskontrolle.

Für wen ist es geeignet? Geeignet sowohl für Reha-Programme und gezielten Muskelaufbau mit streng kontrollierter Bewegung, als auch für ambitionierte und leistungsorientierte Sporttreibende, die ihre Muskulatur bis zur letzten Reserve fordern möchten.

ZIEL	PASSENDER MODUS
Sicherer Einstieg und Rehabilitation	Exzentrisch
Effizienter Muskelaufbau und Athletik	Adaptiv
Perfekte Technik und maximale Kraft	Isokinetisch

70 EUR für deinen
Vereinsport
Total Easy

Die Fitnesskasse

Freudenberg



Ein spritziges
GESUNDHEITSFREUDENWERK
spendiert dir die
BKK FREUDENBERG

Jetzt
wechseln



+ Schlanker Beitrag + Fette Leistungen + Top Service

SPIE RODIAS

SPIE



WEIL GESUNDE MITARBEITER DAS BESTE TEAM SIND.
GESTALTE DEINE KARRIERE IN DER IT BEI SPIE RODIAS

WIR BIETEN DIR:

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

KARRIERE



SPIE RODIAS GmbH · Eisleber Straße 4 · 69469 Weinheim

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.geisslerra.de

ARBEITSRECHT VERKEHRSRECHT
MIETRECHT EHESCHIEDUNG



**Täglich die
Top-News –
KOSTENFREI!**

WNOZ auf WhatsApp



- Nachrichten aus Weinheim, Bergstraße und dem Odenwald
- Blaulicht-Ticker
- Regionalsport
- Veranstaltungen
- Freizeit-Tipps u.v.m.

Ein-fach scannen
und loslesen!



SPIE

KOMM INS **TEAM**
TECHNIK
BEGEISTERUNG



**STARTE DEINE KARRIERE
BEI SPIE HIGH VOLTAGE
IN WEINHEIM!**

Du willst die Energiewende mitgestalten und suchst eine neue Herausforderung im elektrotechnischen Bereich?

Dann werde Teil unsere Teams der Niederlassung Süd West in Weinheim – ob als Monteur, Projektleiter, Bauleiter, Planer – oder in vielen weiteren spannenden Rollen rund um den Bau von Umspannwerken.

Wir freuen uns auf Deine Verstärkung!

↓ Jetzt bewerben



**WIR BILDEN
AUCH AUS –
STARTE BEI
SPIE IN DEINE
ZUKUNFT!**

SPIE Germany Switzerland Austria
Geschäftsbereich High Voltage | SPIE SAG GmbH

Ansprechpartnerin:
Vanessa GALINSKI | Tel.: +49 172 6519 259
vanessa.galinski@spie.com | www.spie.de/karriere

NEU: DER INNOVATIVE „LEISTUNGSCHECK – BODY AGE“

Ab sofort gibt es ein neues Highlight für alle Mitglieder des TSG-Fitness-Centers: den aussagekräftigen "Leistungscheck – Body Age". Mit modernster Technologie wird der individuelle Trainingszustand präzise analysiert – die perfekte Grundlage für ein zielgerichtetes und personalisiertes Fitnessprogramm. Im Mittelpunkt des Leistungschecks steht die hochentwickelte "milon YOU-Station", ergänzt durch betreute Krafttests an den Geräten des milon-Kraftzirkels. Das Ziel: maximale Trainingsqualität durch fundierte Datenerhebung.

FÜR WEN IST DER LEISTUNGSCHECK GEEIGNET?

Der Leistungscheck ist für alle informativ, die ihren aktuellen Trainingszustand überprüfen wollen und damit eine wissenschaftlich fundierte Grundlage für den persönlichen Trainingsplan haben wollen. Für Mitglieder ohne "milon plus-Tarif" kann der "Leistungscheck – Body Age" für 29€ gebucht werden. Für milon-Nutzerinnen und -Nutzer ist der Test kostenfrei inbegriffen und wird automatisch bei jeder Trainingsplanumstellung (etwa alle 20 Einheiten) durchgeführt.

HIGHTECH TRIFFT TRAININGSKOMFORT

Die milon YOU-Station ist ein innovati-

ves digitales Analyse-Tool. Sie erleichtert nicht nur den Einstieg ins Training, sondern optimiert mit Hilfe intelligenter Technologie auch langfristig die Trainingssteuerung.

3D-Avatar-Technologie: Ein virtueller Avatar begleitet den Trainierenden mit interaktivem Feedback durch den gesamten Testprozess.

Körper-Scan & Testung: Erfassung von Körpermaßen sowie Durchführung umfassender Beweglichkeits- und Fitnessstests.

Automatische Geräteeinstellung: Die Trainingsgeräte passen sich automatisch an die persönlichen Körperdaten an – für maximalen Komfort und Effektivität.

TESTMODULE IM ÜBERBLICK

Fitnessstests: **Balance-Test:** Stabilität und Gleichgewicht auf einem Bein; **Agilitäts-Test:** Reaktion und Richtungswechsel; **Sprung-Test:** Sprungkraft und Explosivität; **Sarkopenie-Test:** Muskelkraft und Beweglichkeit im Altersvergleich

Beweglichkeitstests: **Kniebeuge-Test:** Ganzkörperanalyse mit Fokus auf Schultern, Hüfte und Knie; **Schulterbeweglichkeit:** Reichweite und Flexibilität; **Abduktion:** Seitliche Beweglichkeit der Hüften; **Rückwärtsbeuge:** Beweglichkeit von Wirbelsäule und Hüftbeugern



Aus diesen vier Beweglichkeitstests wird das persönliche Mobility Age berechnet – eine Einschätzung der Beweglichkeit im Verhältnis zum biologischen Alter.

KRAFTTESTS & MUSCLE AGE: DIE ZWEITE TESTPHASE

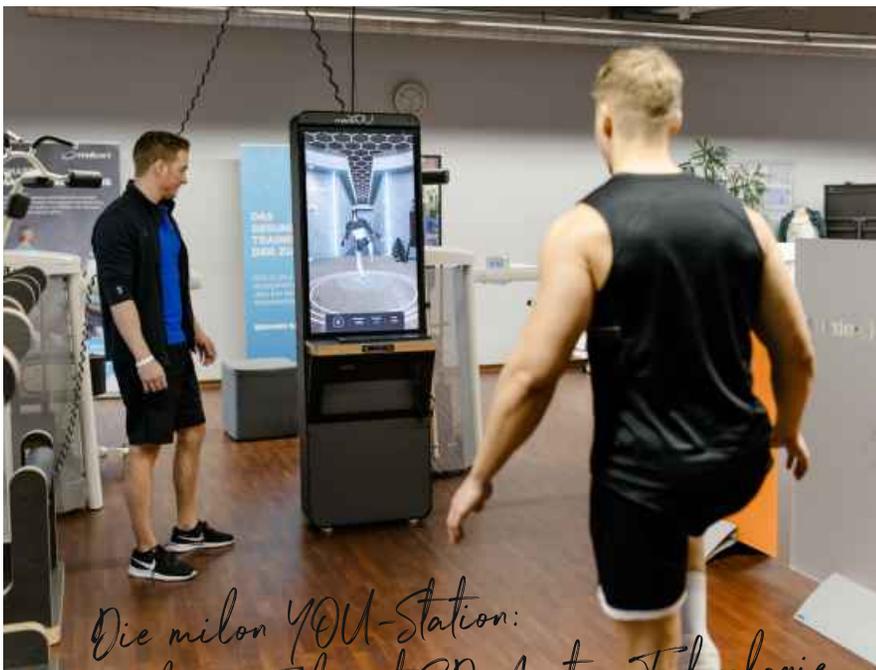
Nach dem Screening an der milon YOU-Station folgt der Krafttest an den acht milon-Kraftgeräten. An jedem Gerät wird ein isokinetischer Test durchgeführt, der die maximale Kraft misst und so die Muskelkraft in den wichtigsten Muskelgruppen analysiert. Die Ergebnisse werden anschließend mit einer umfangreichen Datenbank (über 1 Million Einträge) nach Altersklasse verglichen. Kraftdefizite und Dysbalance können so visuell dargestellt werden, um ein gezieltes Trainingsprogramm abzuleiten. Im Anschluss an den Maximalkraft-Test folgen ca. zwei betreute Trainingsrunden an den milon-Geräten, in denen der Trainierende das individuelle Trainingslevel festigt.

Muscle Age: Nach der Trainingseinheit wird auf Basis der Leistungsdaten das muskuläre Alter ermittelt – ein spannender Vergleichswert zum biologischen Alter.

Fazit: Deine Fitness, messbar und optimierbar

Mit dem neuen "Leistungscheck – Body Age" erhältst du nicht nur spannende Einblicke in deine körperliche Verfassung, sondern auch eine wissenschaftlich fundierte Grundlage für deinen Trainingsplan.

Jetzt starten, Fitnesslevel checken und effektiv trainieren – modern, individuell und zielführend!



Die milon YOU-Station:
Analyse-Tool mit 3D Avatar-Technologie

„JUNGE-MUTTIS-SPORT“ – FÜR MEHR MENTALE STÄRKE UND WOHLBEFINDEN

Mentale Gesundheit, oder auch „Mental Health“, ist heute ein allgegenwärtiges Thema – und das aus gutem Grund. Studien zeigen, dass sich das psychische Wohlbefinden vieler Frauen in den ersten Jahren nach der Geburt ihres Kindes deutlich verschlechtert. Mütter neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse hintanzustellen und sich ganz auf das Wohl des Kindes zu konzentrieren. Dabei ist die eigene seelische und körperliche Gesundheit genauso wichtig. Wird diese vernachlässigt, kann das langfristig erhebliche Auswirkungen auf die Psyche haben.

Genau hier setzt das Kursangebot der TSG Weinheim an: Mit speziellen Programmen für Schwangere und junge Mütter wird gezielt das emotionale, körperliche und soziale Wohlbefinden gefördert. Vom „Sport in der Schwangerschaft“ über funktionelle Rückbildung bis hin zu den „Junge-Muttis“-Aufbaukursen finden Frauen zusammen, die nicht nur ihre Fitness verbessern wollen, sondern auch auf der Suche nach Austausch und Gemeinschaft sind. In den Kursen entstehen schnell Gespräche – und nicht selten Freundschaften, die über die Trainingsstunden hinaus Bestand haben. Denn: Sport verbindet – nicht nur im Kursraum!

FÜR EIN LANGFRISTIGES WOHLBEFINDEN

Bewegung wirkt dabei wie ein natürliches Antidepressivum. Bei Ausdauertraining werden Endorphine freigesetzt – die sogenannten Glückshormone – die nachweislich Ängste reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Gleichzeitig sinken die Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Bereits nach einer Einheit kann die positive Wirkung für bis zu vier Stunden anhalten. Um jedoch langfristig von den Effekten zu profitieren, ist eine regelmäßige Bewegung über mehrere Monate hinweg empfehlenswert. Die „Junge-Muttis“-Kurse laufen über einen Zeitraum von zehn Wochen – ein idealer Einstieg in eine dauerhafte aktive Lebensweise. Anschlusskurse und Spezialangebote sorgen dafür, dass die Bewegung langfristig in den Alltag integriert werden kann.

VORTRAG FÜR MÜTTER NACH DER ELTERNZEIT

Um dieses Paket abzurunden und die Mütter nicht nur sportlich abzuholen, sondern auch mit Tipps rund um die mentale Gesundheit zu versorgen, lädt die TSG am 29. Juni 2025 gemeinsam mit Karrierecoach Larissa Hofer, selbst ehemalige Teilnehmerin der Jungen Muttis Kurse, zu einem besonderen Vortrag ein: „So gelingt Vereinbarkeit“. Dieser richtet sich an Mütter, die nach der Elternzeit beruflich wieder durchstarten – oder sich beruflich neu orientieren möchten. Der Impulsvortrag findet von 10:00 bis 11:30 Uhr im HSC-Schulungsraum statt.

Larissa Hofer ist selbst Mutter und weiß aus eigener Erfahrung: Der berufliche Wiedereinstieg ist kein einfacher Schritt – besonders dann nicht, wenn das sogenannte „Support-System“ bröckelt, mentale Belastungen zunehmen und alte Rollenbilder plötzlich wieder sehr präsent sind. In ihrem Vortrag spricht sie nicht nur über typische Stolperfallen auf dem Weg zurück in den Beruf, sondern auch über gesellschaftliche Erwartungen, mentale Kapazitäten und den eigenen Anspruch an Vereinbarkeit.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie kann Vereinbarkeit wirklich gelingen – ohne Selbstverlust, schlechtes Gewissen und dauerhafte Erschöpfung? Die Teilnehmerinnen erwarten ehrliche Einblicke, klare Impulse und konkrete Orientierung – ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Es geht um Selbstwert,



Was hilft wirklich – und was darf man getrost loslassen?

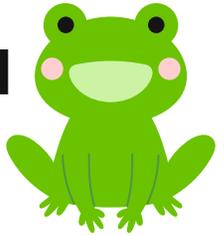
berufliche Sinnsuche und darum, wie sich Mütter mental stärken können, um Beruf und Familie langfristig gut miteinander zu vereinbaren. Der Vortrag ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

SCHÖNES ESSEN
Catering | Events | Metzgerei

ESSEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Heiko Schöne
Gorxheimertal & Laudenschbach
(06201) 41440 (06201) 9809587
www.schoenes-essen.de

RÄTSELSPASS MIT SONNENSCHEN



Sonne, Wolken, Regen, Sturm – das Wetter macht meistens, was es will. Doch wie funktioniert das alles eigentlich mit dem Wetter? Mal sehen, ob du ein Wetterfrosch bist und dich gut auskennst. Also Stift in die Hand und los geht der Rätselspaß!

WORT-GITTER



Buchstabenwirbelsturm – Findest du die fünfzehn Begriffe, die sich rund um das Wetterchaos versteckt haben?

W	O	L	K	E	N	S	S	Y	H
R	U	B	W	K	P	C	D	G	A
E	F	R	O	S	T	H	M	E	G
G	L	K	G	O	C	N	V	W	E
E	M	L	U	N	F	E	Z	I	L
N	V	S	O	N	N	E	S	T	L
B	M	A	X	E	A	G	B	T	A
O		R	D	N	V	F	L	E	U
G	A	E	J	S	C	H	I	R	M
E	C	G	Y	C	G	P	T	K	X
N	W	E	A	H	B	W	Z	P	E
D	O	N	N	E	R	K	J	B	I
J	L	C	W	I	N	D	X	D	S
U	M	A	Y	N	E	B	E	L	A

WETTER-QUIZ

1. Woraus besteht eine Regenwolke?

- a) aus vielen kleinen Wolken
- b) aus Watte
- c) aus vielen kleinen Wasserteilchen

2. Welches Wetter bringen "Stratuswolken" mit sich?

- a) Nieselregen
- b) Sonnenschein
- c) Gewitter

3. Was misst ein Hygrometer?

- a) Temperatur
- b) Luftfeuchtigkeit
- c) Luftdruck

4. Um die Richtung des Windes

abzulesen, muss man nur auf die Kirchturmspitze schauen. Welches Tier kann man darauf häufig sehen?

- a) den Wetter-Esel
- b) den Wetter-Hund
- c) den Wetter-Hahn

5. Ein Hoch bringt meist...

- a) ...warme Luft und kaum Wolken.
- b) ...kalte Luft und Wolken.
- c) ...warme Luft und Gewitter.

6. Wie schnell kann ein Blitz werden?

- a) 1 Million Kilometer pro Sekunde
- b) 100.000 Kilometer pro Sekunde
- c) 100 Kilometer pro Sekunde

1c, 2a, 3b, 4c, 5a, 6b

RECHEN-WOLKEN

Löse die Rechenaufgaben und finde Wolken und Regenschirme mit demselben Ergebnis.



BIS ZUM REGENBOGEN

Findest du die fünf Unterschiede zwischen den beiden Bildern?



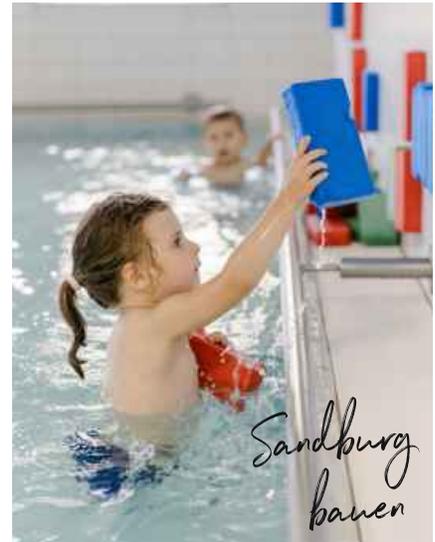
STRANDURLAUB IM KLEINKINDERSCHWIMMEN

Die Reihe "Wasserspaß und Techniktraining", in der die verschiedenen Altersstufen der Wasserkinder und deren Besonderheiten anhand einer Praxisstunde verdeutlicht werden, geht mit dem Kleinkinderschwimmen (2 Jahre) in die vierte Runde.

Die Stunde beginnt in der Regel mit einem Begrüßungslied im Tiefwasser (ca. 1,20 m) und enthält anschließend gezielte Inhalte, die die Kinder auf den Wechsel in die nächste Gruppe vorbereiten. Voraussetzung für diesen Wechsel ist, dass die Kinder mit Hilfsmitteln in allen Wasserlagen (Bauch- und Rückenlage) schwimmen können, selbstständig und

sicher vom Beckenrand springen sowie sich alleine im Wasser orientieren können. Außerdem sollten sie blubbern und tauchen können. Die Stundeninhalte sind entsprechend auf diese Fähigkeiten ausgerichtet.

Darüber hinaus fördern die Einheiten das soziale Miteinander, verbessern Körperkontrolle und Gleichgewicht, regen zum selbstständigen Handeln an, gewöhnen die Kinder an die horizontale Wasserlage und führen erste kleine Spiele ein. Im Folgenden nun eine Beispielstunde des Kleinkinderschwimmens, die je nach Können der Gruppe, Anzahl der Kinder sowie Gruppendynamik angepasst wird.



	EINE BEISPIELSTUNDE ZUM THEMA "STRAND"	MATERIALIEN
Einstieg (10 min)	Mit Liedern und einem kleinen Bewegungsrundlauf, wie am Rand hangeln, zum Rand strampeln, vom Rand reinspringen wird der Einstieg geschaffen, sodass sich jeder im Wasser wohlfühlt.	• Badeenten
Hauptteil (30-35 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Anfahrt (sicheres Bewegen durchs Wasser): <i>Alle Kinder fahren gemeinsam an den Strand, dafür erhält jedes Kind einen Tauchring, der als Lenkrad dient. Nun wird gemeinsam durchs Wasser "gefahren". Hierbei gibt es verschiedene Aufgaben, wie Tanken, Kreisverkehr, schnell auf der Autobahn fahren, falsch abgebogen (rückwärts laufen), Abkürzung über den Feldweg (hüpfen), durch die Waschanlage und Einparken auf dem Parkplatz.</i> • Sandburg bauen (sicheres Bewegen durchs Wasser): <i>Schaumstoff-Bausteine werden im Wasser verteilt, die Kinder sammeln sie ein und bauen daraus an der Wand eine Sandburg.</i> • Pause auf dem Liegestuhl ("Schwimmen" mit Hilfsmittel): <i>Alle Kinder legen sich auf eine Poolnudel und lassen sich von den Eltern durchs Wasser ziehen.</i> • Surfen: <i>Jedes Kind holt ein Schwimmbrett beim Surfboardverleih ab und versucht sich mit Hilfe der Eltern auf das "Surfbrett" zu legen.</i> • Kletterfelsen (Springen ohne Hilfe, Klettern): <i>Die Kinder klettern auf eine große Matte, die im Wasser treibt und springen von dort zurück ins Wasser.</i> • Muscheln tauchen: <i>Muscheln/Tauchringe werden im Becken verteilt und hochgeholt.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauchringe • Schaumstoff-Bausteine • Poolnudeln • Schwimmbretter • Schwimmmatte • Tauchringe
Abschluss	Abschlusslied	



FITNESSBAROMETER 2025

Entwicklung des Fitness-Gesamtwertes über die Jahre

Das Fitnessbarometer beantwortet einmal im Jahr die Frage nach aktuellen Ergebnissen zur Fitness der Kinder in Baden-Württemberg. Damit möchte die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forschungsteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) unter der Leitung von Dr. Claudia Niessner ein kontinuierliches standardisiertes Monitoring gewährleisten. Für die Beantwortung der Fragen werden die Testergebnisse des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3–10), die im Rahmen der Initiative Turnbeutelbande erhoben wurden, anonymisiert ausgewertet. Dieser Test misst die motorische Leistungsfähigkeit (Fitness) von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Die getesteten Kinder in Baden-Württemberg erreichen über den gesamten Zeitraum von 2012 bis 2024 einen Fitness-Gesamtwert von $P1=55,8\%$. Das bedeutet, sie sind 5,8% besser als

der bundesweite Durchschnitt der Kinder.

CORONA-TIEF ERHOLT SICH

Die längerfristigen Auswirkungen der Corona-Pandemie sind nun auch erkennbar. Der beobachtete Rückgang des Fitness-Gesamtwertes aus dem Vorjahr hat sich abgeschwächt. Mit dem aktuellen Stand aus dem Jahr 2024 $P1=55,7\%$ nähern sich die Werte wieder dem Niveau vor der Corona-Pandemie an.

DEUTLICHER VERLUST DER AUSDAUER

Daher gilt es auch zukünftig die motorische Leistungsfähigkeit und Fitness der Kinder gezielt zu fördern. Die aktuellen



Werte für die einzelnen motorischen Fähigkeiten (Kraft, Koordination...) zeigen eine positive Tendenz, sodass sich der coronabedingte „Fitnessknick“ langsam erholt.

Allerdings wurde nicht in allen Fähigkeiten wieder das Niveau von vor der Pandemie erreicht. Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer bleiben weiterhin sehr deutlich unter dem Niveau von vor der Corona-Pandemie (2012-2019), insbesondere die Ausdauer ist im Vergleich zu den Vorjahren weiter gesunken. Positiv hervorzuheben ist, dass sich insbesondere die Koordination und die Kraft wieder verbessern und das Vorkrisenniveau sogar leicht übertreffen.

FÄHIGKEIT	PERZENTILE						
	2012 - 2019	TREND	2020 - 2022	TREND	2023	TREND	2024
Ausdauer	50,0	↓	41,2	→	41,6	↓	40,5
Schnelligkeit	49,8	↓	43,7	↓	39,4	↑	44,6
Koordination	64,0	↓	61,9	→	60,8	↑	64,5
Kraft	56,1	→	56,7	→	56,0	↑	59,5
Beweglichkeit	50,6	↓	48,5	↓	45,9	→	46,9

MOTORISCHE FÄHIGKEITEN IM TREND (QUELLE: FITNESSBAROMETER 2025)

Sabine Unrath
Kinder- & Jugendcoach, Entspannungspädagogin,
Kinderyogalehrerin KYA

**Kinderyogakurse
Mentaltraining
Kinder- und Jugendcoaching
Achtsamkeitstraining**

www.sabine-unrath.de

„INNERE STARKMACHER“

JETZT ANMELDEN ZUM ACHTSAMKEITSKURS FÜR GRUNDSCHÜLER

WANN: 03.09. - 24.09.2025 (KOMPAKTKURSE: 4 TERMINE)
WO: PRAXIS ARS MOBILIS, WEINHEIMER STR.6, 69488 BIRKENAU





AUSGESPERRT? WIR HELFEN, WENN'S PASSIERT.

Testen Sie den neuen 24/7 Schlüsselnotdienst.
Ein weiteres PLUS von **Kurpfalz ServicePlus**