



TSG SECKENHEIM AKTUELL

Das Sportmagazin



Intern

Vision 2025

Interview

Training im Winter

Volleyball

U15 erfolgreiches Debüt



Machen Sie
mehr aus
Ihrem Geld!

Schwein war gestern.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotz niedriger Zinsen mehr aus Ihrem Geld machen. Vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie.

Mehr unter vrbank.de oder Telefon 0621 1282-0

VR Bank
Rhein-Neckar eG



Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder, liebe Familien und Kinder, liebe Freunde und Förderer der TSG,



es ist wieder einmal die Zeit des Jahres, in der wir alle kurz innehalten und zurückblicken – auf ein merkwürdiges Jahr voller persönlicher und gesellschaftlicher Höhen und Tiefen. Auch wenn Corona uns nach wie vor fest im Griff hat, sollten wir dennoch nicht versäumen, auch die schönen Dinge des Lebens zu würdigen. Sicherlich haben wir alle zumindest ein Highlight, das uns ein Lächeln auf die Lippen zaubert, wenn wir an die vergangenen Monate zurückdenken. Auch in der TSG hat sich hinter den Kulissen viel getan: die Digitalisierung wurde vorangetrieben, während des ersten Lockdowns wurden dank der Hilfe zahlreicher fleißiger Helferinnen und Helfer die Sportstätten auf Vordermann gebracht, Hygienekonzepte erstellt und umgesetzt sowie die Sommersportcamps der Kindersportschule organisiert und durchgeführt.

Aber die Vorweihnachtszeit ist nicht nur eine Zeit des Erinnerns, sondern auch eine Zeit, um sich auf Kommendes zu freuen. Rolf Schmich, lange Jahre verantwortlich für die TSG Aktuell, hat sich zwar aus der Redaktion verabschiedet und uns das Zepter übergeben, aber ist uns dennoch eng verbunden. So war es seine Idee, die Vereinsgeschichte zu verschriftlichen und auch den kommenden Generationen von Sportlerinnen und Sportlern nahe zu bringen. Auch seine Würdigungen und Nachrufe dürfen in keiner Ausgabe fehlen. Danke, Rolf, für deine wundervollen Texte!

Vielleicht habt Ihr es schon bemerkt: Wir haben das Layout der Zeitschrift zusammen mit Britta Stahl modernisiert. Britta ist für die Gestaltung der Hefte verantwortlich und unterstützt uns in der Redaktion wo immer möglich und dafür danken wir ihr sehr herzlich! Auch haben wir bereits inhaltlich einige Ideen, die Hefte abteilungsübergreifender zu gestalten. Deshalb findet ihr in diesem Heft unter anderem Tipps zum Trainieren im Winter – völlig unabhängig, welcher Sportart Ihr sonst nachgeht – sowie Informationen zur Stärkung des Immunsystems und Tipps zur Kräftigung der Nackenmuskulatur. Ganz neu ist die Kinderseite für unsere jungen Mitgliederinnen und Mitglieder. Auch für die kommenden Ausgaben haben wir uns schon einiges einfallen lassen. Wenn Ihr Wünsche oder Anregungen diesbezüglich habt oder es schon immer etwas gab, worüber Ihr mehr erfahren wolltet, dann freuen wir uns auf Euer Feedback unter redaktion@tsg-seckenheim.de. Bei dieser Gelegenheit möchten wir Euch auch noch bitten, den Fragebogen in der Mitte des Heftes auszufüllen und in der Geschäftsstelle abzugeben.

Nun wünschen wir allen – trotz der schwierigen Situation – eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2021!

Manuela Schwietzer

Manuela Schwietzer
im Namen der Redaktion

INTERN

5	Neumitglieder, Jubilare
6	Würdigungen
8	Ehrungsmatinee
9	In Memoriam
10	Vereinsgeschichte
12	Zukunftsgedanken – die TSG 2025
13	Online-Sportprogramm
14	TSG-Team
16	Sport im Winter
18	Neue TSG-Kollektion
19	Renovierung Kaiserhof

25	Fragebogen
26	Marktplatz

ABTEILUNGEN

20	Fußball Jugend
22	Gesundheitssport
32	Handball
38	Kindersportschule
43	Turnen & Gymnastik
48	Volleyball
50	Kinderseite

Herzlichen Dank**an die Unternehmen, Geschäfte und Betriebe,**

die mit ihrer Anzeige die Herausgabe unserer TSG Aktuell so großzügig unterstützen.

Bitte, liebe Mitglieder und Leser, berücksichtigen Sie unsere Sponsoren bei Ihren Planungen und Einkäufen und lassen Sie sich von deren Möglichkeiten und Leistungen überzeugen.

IMPRESSUM

Herausgeber: Turn- und Sportgemeinschaft Seckenheim e.V.
 Geschäftsstelle: Seckenheimer Hauptstraße 68, 68239 Mannheim
 Telefon: 0621 - 48 148 77, Fax: 0621 - 47 92 65
 Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr, Mo 16.30 - 18.00 Uhr,
 Dienstag ist die Geschäftsstelle geschlossen
info@tsg-seckenheim.de, www.tsg-seckenheim.de
 Bankverbindung: VR Bank Rhein-Neckar e.G., IBAN: DE38 6709 0000 0000 0416 02
 Spendenkonto: TSG Förderverein, IBAN: DE17 6709 0000 0015 6000 04
 Redaktion und Lektorat: Martina Muschelknautz, Manuela Schwietzer
 Layout und Gestaltung: Britta Stahl, Marketing/Anzeigen: Sigrid Schulze
 Druck: flyeralarm, Auflage 2000 Stück, Erscheinungsweise: 3x pro Jahr
 Vertrieb: Geschäftsstelle Werner Schmid und Verteilerteam
 Redaktionsschluss kommende Ausgabe: 28.02.2021
Beiträge an folgende Mail schicken: redaktion@tsg-seckenheim.de

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir begrüßen alle Neumitglieder:

Gesundheitssport

Imtraud Seitz

Freizeitsport

Emil Bock
Bernhard Rapp
Peter Schmitt
Daniela Wex
Sebastian Wex
Sven Zöbeley

Fußball-Jugend

M.Alfateh Almodarres
Amaro Domingos
Louis Domingos
Ethem Konuk
Malte Moser
Torben Moser
Ibrahim Özaltin
Malik Öztürk
Nicholas-Andrei Popescu
Berat Yesilova
Lukas Zuber

Handball

Bruno Debus
Charlotte Denne
Kristin Gärtner
Yara Hodeib
Simon Lubberger
Nathalie Sabisch
Muhammed Sarr
Yasmin Sarr
Sophie Schäfer

Hauptverein

Christiane El Mokhtari
Julia Mertz
Katrin Moser
Jörg Perthold
Christine Stachowich

Kindersportschule

Felicitas Alcucero
Lia Barth
Neo Ragnar Bell
Frida Berthold
Hugo Debus
Luca Farhadi
Samuel Fuhrmann
Ella-Sophie Gemkow
Damian Graichen
Leni Klara Grüßer
Lisa Leonie Hanelt
Leo Hartwig
Julius Hering
Toni David Herre
Felix Hördt
Felix Imhof
Yael Janik
Oskar Jurukov
Eleni Sophie Kalney
Johanna Kloss
Tomma Krug
Jan Küppers
Lisa Meid
Alma Mertz
Leonore Mertz
Sarah Isabelle Meyer

Elinar Morgenstern
Clara Münchow
Liana Ortenburger
Mina Özbek
Mats Paul
Luisa Perthold
Juliana Russ
Lukas Schardt
Linda Schnitzer
Emilia Simon
Henri Specht
Lilli Stachowich
Eline Stecker
Alexander Stoppel
Nesli Tanis
Yaren Tanis
Janne Luise Uelner
Lino Wenderoth
Leon Wex
Anton Wiedwald
Julian Wittmann

Leichtathletik

Axel Gerhardt
Karolina Gabriela Gerhardt
Sabrina Karaus

Rope Skipping

Aimée Chevalier
Talia Topuz

Studio Kaiserhof

Patricia Emmely Günther
Ulla Forst



Tanzen

Younna El Mokhtari
Karin Gäng
Irene Grawitz
Alessia-Maria Popescu
Wolfgang Richter
Kerrin Wagner

Turnen

Johanna Auer
Lilli Fee Böhmler
Maja Catharina Böhmler
Nico Demuth
Antonia Egenberger
Marianne Hügel
Judith von Neuenstein
Lale Su Peker
Anca-Elena Popescu
Olivia Schulze
Manfred Wiehl
Nicole Wiehl

Volleyball

Charlotta Kosilek
Lena Kuchta
Fabian Renger
Julia Zimmermann
Bernd Huber

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

an alle runden Geburtstagskinder ab 50!

50. Geburtstag

Kirsten Berg (27.10.)
Britta Löllbach (22.12.)
Sabine Bach (27.12.)

60. Geburtstag

Karl Baumann jr. (04.11.)
Roland Wolf (08.11.)
Jürgen Blank (27.11.)

65. Geburtstag

Rainer Kasper (04.10.)
Petra Parg (12.11.)
Inge Maringer (10.12.)

70. Geburtstag

Manfred Linder (03.10.)
Karin Eckart (10.10.)
Helga Amann (30.11.)

Inge Rudolph (30.11.)
Andreas Hänssler (07.12.)
Helga Olbert (07.12.)

75. Geburtstag

Hanspeter Funk (19.10.)
Wolfgang Bauer (12.12.)

80. Geburtstag

Helga Greulich (11.11.)
Christa Koger (14.12.)
Hans Schauer (19.12.)



85. Geburtstag

Joachim Wandres (16.11.)
Rolf Schmich (25.11.)

90. Geburtstag

Elisabeth Gläser (29.12.)

Anm. d. Red.: Jubilare, die ihren Geburtstag hier nicht veröffentlicht haben möchten, bitte rechtzeitig die Geschäftsstelle in Kenntnis setzen.

Würdigungen

Im Trubel des Alltags vergessen wir leider viel zu häufig, wie wertvoll ein einfaches „Danke“ sein kann. Aber „Wahrnehmen und Wertschätzen“ ist ein Thema, das insbesondere im Umfeld des freiwilligen Engagements eine große Rolle spielt oder besser gesagt: spielen sollte. Als Verein haben wir verschiedene Möglichkeiten, um unsere Wertschätzung gegenüber ehrenamtlich tätigen Personen auszudrücken, denn eine positiv gelebte Vereinskultur vermag sowohl das Innenleben des Vereins als auch dessen Außenwirkung zu stärken.

Die ideelle Anerkennung, unser „einfach mal Danke sagen“, beginnt in dieser Ausgabe von TSG Aktuell mit **Ute Hain**. Sie konnte am 11. August ihren 65. Geburtstag feiern. Ihr offenes Wesen und ihre Hilfsbereitschaft machten sie von Beginn an zu einer Sympathieträgerin, nicht nur in ihrer Gymnastikgruppe, sondern auch in den diversen Arbeitstrupps, welche für Sportgalas, Straßenfeste, Ehrungsmatinees, Kinderfasching und dergleichen mehr immer wieder parat sein mussten, um den oft mehr als umfänglichen Anforderungen gerecht zu werden. Und ergänzend darf für Ute angefügt werden, dass sie sich nicht mit Nebenrollen begnügte, sondern sich stets dem Führungszirkel zugehörig erwies. Von der Jahreszahlenseite her wurde Ute nun zwar dem Seniorenbereich nahe gerückt, doch das Auge vermag sie gut und gerne noch mehrere Stufen davon entfernt anzusiedeln.

Mit **Rainer Kasper** ist am 4. Oktober ein weiterer, noch jünger Eingeschätzter, dem Seniorenexpress der 65jährigen zugestiegen. Seit Kinderzeiten diene das Turnen seiner Leidenschaft und Formerhaltung, und der Sport erwies sich zusätzlich als wichtiger Eckpunkt seiner Lebensgestaltung. Deutsche und Landesturnfeste über einen langen Zeitraum ohne Rainer kaum denkbar, aber insbesondere auch die Mitverantwortung für das alljährliche Sommerlager – coronabedingt 2020 ausgefallen – des TSG Turnnachwuchses im saarländischen Losheim. Seit 1997 – Verabschiedung nach 23 Jahren bei der JHV im März 2020 – lenkte und leitete er, zusammen mit Gattin Regina – die Turn- und Gymnastikabteilung unserer TSG. Doch auch als „Neu-Senior“ wird Rainer gewiss weiterhin ein tragendes Element, eine unverzichtbare Stütze nicht nur seiner Turnabteilung, sondern der gesamten TSG verbleiben.

Die Fünfundsiebzig hat am 19. Oktober der eine unserer Indica-Abteilungsleiter, nämlich **Hanspeter Funk** angesteuert. Mit seiner Abteilung läuft es sportlich wie auch gesellschaftlich höchst zufriedenstellend. Dabei wird er, trotz coronabedingter Einschränkung, nicht müde, die Vorzüge dieser Sportart des gelben Indica-

Balles mit den roten Federn ins rechte Licht zu rücken. Mögen ihm Freude und Engagement auch jetzt beim Einstieg in das letzte Jahrhundertviertel noch lange Jahre aufmunternde Begleiter sein.

Seine sportlichen Wurzeln hatte **Theo Raufelder** – am 10. November ist er 90 geworden – beim einstigen TV 98 zunächst als Turnschüler gefunden. Dann aber Wechsel zum Handball, und dieses Spiel ließ ihn nicht mehr los. Lange Jahre einer der Aktivposten der 1. Mannschaft. Sportliche Fortsetzung danach bei der Vereinswandergruppe, der er seit Gründung in den 90er Jahren zugehörig ist. Nicht wegzudenken ist Theo vom sogenannten „Bau-Trupp“ des TV 98, bei dem er über Jahrzehnte hinweg unzählige freiwillige Arbeitsstunden ableistete. Gefragt auch Jahr für Jahr seine profunden Fachkenntnisse als Elektromeister in seiner Rolle als Auf- und Abbau-Helfer beim Seckenheimer Straßenfest, bei dem er auch stets seine Räumlichkeiten und Gerätschaften dem Verein großzügig zur Verfügung stellte. Theo ist eines der verlässlichsten und treuesten Mitglieder unserer TSG!

Einen Tag nach dem Neu-Neunziger Theo, also am 11. November, war **Helga Greulich** in den Kreis der 80er nachgerückt. Als am 11.11. Geborene ist sie allerdings nicht den Reihen der „Narren“ zuzurechnen, freut sich aber über die feste und freudvolle Bindung, die sie zu ihrer TSG aufweist. Seit Amtsantritt als Wanderwart ihres Gatten Paul in den neunziger Jahren ist sie für diesen eine unverzichtbare Unterstützerin und Mitplanerin bei all den Wanderungen, Reisen und Zusammenkünften gewesen. Auch beim Straßenfest hatte Helga Jahr für Jahr ihren festen Arbeitsplatz. Und selbstverständlich vergeht keine Woche, in der sie sich nicht auf die Gymnastikstunde in der Turnhalle zu freuen vermag. Helga ist eine herzensgute und treue Seele unserer Vereinsgemeinschaft.

Dankbar Erwähnung finden sollte aber auch **Joachim Wandres**, der ab dem 16. November mit der Zahl 85 leben muss. In den 70ern und den 80ern des letzten

Jahrhunderts führte er beim damaligen TB Jahn über lange Zeit dessen große Wanderabteilung an. Und auch im gehobenen Rentenalter lässt er es sich nicht nehmen, einer stattlichen Anzahl unserer Mitglieder die Vereinsbroschüre TSG Aktuell stets raschestmöglich zuzustellen. Toll, solche Leute in den Reihen zu wissen!



Das Ehrenamt ist die tragende Säule des Turnens und des Sports in unserem Lande und somit Garant für seine gesellschaftspolitische Leistungsfähigkeit. In geradezu umfassender Weise werden vorbildliche Ehrenamtsarbeit und Freiwilligkeit von unserem 1. Vorsitzenden **Andreas Hänssler** verkörpert. Er hat

am 7. Dezember den Zugang ins 8. Lebensjahrzehnt angetreten. Ein Aphorismus im Sinne von „ein Verein lebt von Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht“, hatte sich bei Andreas schon in seinen frühen TV 98er Zeiten verinnerlicht und die Erkenntnis reifen lassen, dass ein Verein ohne ehrenamtliche Vielfalt nicht zu bestehen vermag. So hat er schon unserem Vorgängerverein, dem TV 98, unschätzbare Dienste erwiesen. Seine Vitalität, seine Ideen und seine Zielstrebigkeit sind nur einige Fragmente, die seine außergewöhnliche Persönlichkeit untermauern. Daneben legt er aber auch im Handwerksdress, sei es bei Arbeiten auf dem Waldsportplatz, in der Turnhalle oder im Schlosssaal, immer wieder persönlich mit Hand an und beweist dabei sein umfassendes und weitreichendes Können. Und letztlich darf deutlich und höchst dankbar einmal wieder bestätigt werden, dass sich diverse Gerätschaften

seines Unternehmens für Arbeiten auf unseren Sportstätten immer wieder im Einsatz befinden. Und dass Andreas jetzt bereits 7 Jahrzehnte auf dem Buckel hat, vermag man ihm auch mit stärkstem Brillenglas nicht anzusehen. Möge er noch sehr lange so bleiben.

Am gleichen Tage wie Andreas Hänssler hat auch **Helga Olbert** die 70 erreicht. Sie betreute in TV 98er Zeiten im Vorstand das Ressort Öffentlichkeitsarbeit. Und in unserer TSG ist keine Veranstaltung (Bürgerempfang, Sportgala, Fastnacht, Kerwe usw.) ohne Helgas aktive Mithilfe denkbar. Auch sie zählt zu den Getreuen und Unverzichtbaren in unseren Helferteams.

Den Reigen der namentlich zu würdigenden Geburtstagskindern beschließt **Wolfgang Bauer**, der am 12. Dezember seinen 75. begeht. In den 80er und 90er Jahren gehörte er dem Vorstandsgremium des früheren TB Jahn an und hatte zeitweise auch die Redaktion des damaligen „Jahn Report“ inne. Außerdem spielte er in den 1980 gegründeten LG Seckenheim (Leichtathletik-Gemeinschaft der damals drei Seckenheimer Vereine SV 98/07, TV 98 und TB Jahn) eine aktive Rolle. Und letztlich freut sich unser Förderverein, Wolfgang und seine fachliche Kompetenz in seinen Reihen zu wissen.

Das Ehrenamt ist nicht bezahlt, aber für die Gesellschaft unbezahlbar.

Freuen wir uns, dass wir für einige dieser „Kümmerer um unseren Verein“ eine kurze Wertschätzung zum Ausdruck bringen durften. Abschließend allen, auch den dieses Mal nicht Genannten, ein ganz herzliches Dankeschön!

Ehrungsmatinee

Liebe Jubilare,

nachdem wir am 3. März auf der diesjährigen Mitgliederversammlung unsere neue Ehrungsordnung vorgestellt haben, waren wir voller Zuversicht die Ehrungsmatinee für unsere Jubilare im Mai vornehmen zu können. Die neue Ehrungsordnung sieht vor, dass Mitglieder für ihre Vereinszugehörigkeit wie bisher für 25, 40 und 50 Jahre und danach in 5-Jahres-Schritten geehrt werden. Leider hat uns jedoch die Corona Pandemie und die damit einhergehenden Regelungen einen gehörigen Strich durch diese traditionelle Veranstaltung gemacht.

Der griechische Philosoph Aristoteles soll einmal gesagt haben:

*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen“.*

Und genau diese Absicht haben wir. Deshalb wollen und werden wir unsere Jubilare, die dieses Jahr keine Ehrung erfahren haben, 2021 nachehren. Voraussetzung ist natürlich, dass die Begegnungen, die durch die Pandemie drastisch eingeschränkt sind, nächstes

Jahr wieder möglich sind. Es ist nämlich in unserem Jahreskalender eine der wichtigsten Veranstaltungen, unseren langjährigen Mitgliedern in einem feierlichen Rahmen für ihre langjährige Treue zum Verein unseren Dank auszusprechen. Aber auch ohne diesen festlichen Rahmen möchten wir uns auf diesem Wege bei allen noch aktiven und ehemaligen Sportlerinnen und Sportlern für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit ganz herzlich bedanken.

Mit viel Zuversicht sehen wir dem Jahr 2021 entgegen. Möge es doch den verantwortlichen Forschern, Medizinern und der Politik gelingen die Gesellschaft und alles, was damit in Verbindung steht, wieder in eine hoffnungsvolle Zukunft zu führen.

Wir wünschen Euch eine friedliche Zeit des Advents, besinnliche Weihnachtstage und alles Gute für das nächste Jahr.

Hartmut Welker
Sprecher des Ehrenrats

Regina Kasper
stellv. Vorsitzende



Wir wünschen Ihnen

Schöne Weihnachten

... und einen guten Rutsch!



Meisterbetrieb
FLIESEN SEITZ

Mannheim 0621 - 4 84 34 87
www.fliesen-seitz.de



Frohe Weihnachten

... und ein gutes neues Jahr!



JOCHEN KATZ

Innenausbau & Baukoordination
JOCHEN KATZ | Schreinermeister
68239 Mannheim | Tel. 06 21.48 42 263
katz@innenausbau-katz.de
www.innenausbau-katz.de

In Memoriam

Abschied nehmen mussten Sportkameraden und Weggefährten von unserem am 4. Juni 2020 verstorbenen Extrem-Wanderer **Heinz-Dieter Rudolf**. Exakt zwei Monate später hätten ihm seine Wanderfreunde zum 95. Geburtstag gratulieren können; nun jedoch galt es an seiner letzten Ruhestätte „Lebe wohl“ zu sagen. Besonders gut aufgehoben fühlte sich Heinz-Dieter in der 1981 von Seppl Bürgy ins Leben gerufenen und danach von Paul Greulich weiter geführten „Herren-Wanderer-Gruppe“ des TV 98, der sich nach und nach auch einige Männer des TB Jahn zugesellt hatten. Man darf diese Männerrunde gerne auch als Vorbote unserer 2005 aus TV und TB hervorgegangenen TSG bezeichnen. Der stets hilfsbereite Heinz-Dieter durfte als Gruppenältester mit seinen Wanderfreunden viele wunderschöne Reisen erleben.

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns noch die Nachricht, dass unser Leichtathletik-Senior **Hans Schott** nach schwerer Leidenszeit in die Ewigkeit abgerufen wurde. Seit Kindesbeinen beim früheren TB Jahn mit dabei, glänzte dort auch als Mitglied der leichtathletischen Werfer-Gilde, und von vielen Deutschen- und Landesturnfesten – 1963 beim Deutschen in Essen hatte er seine Reni kennengelernt – brachte er Siegesabzeichen mit nach Hause.

Die beiden Genannten werden bei allen, die sie kannten, unvergessen bleiben. Ihnen, wie allen weiteren verstorbenen TSG Mitgliedern, werden wir ein ehrendes Andenken bewahren.



Haben Sie Fragen zu ...

- Elektro-Installationen
- KNX – Bordcomputer für Zuhause
- Multiroom Audio
- Antennentechnik
- E-Check
- Netzwerktechnik
- Telefonanlagen
- Video-/Sprechanlagen
- Nachtspeicherheizungen
- Kundendienst

... kontaktieren Sie uns, wir sind für Sie da!

68165 Mannheim
Seckenheimer Straße 56
Telefon 0621 - 44 24 81

24-Stunden-Notdienst
0162 - 21 19 188
info@elektro-schmich.de
www.elektro-schmich.de



BAD- UND WOHNMÖBEL
DACHSCHRÄGEN- UND
NISCHENSCHRÄNKE
- RAUMTEILER;
BEGEHBARE SCHRÄNKE
GLEITSCHIEBETÜREN
HAUS- UND ZIMMERTÜREN
FENSTER IN HOLZ, HOLZALU
UND KUNSTSTOFF
DACHFENSTER
SONNEN-INSEKTENSCHUTZ

SCHREINEREI SENN

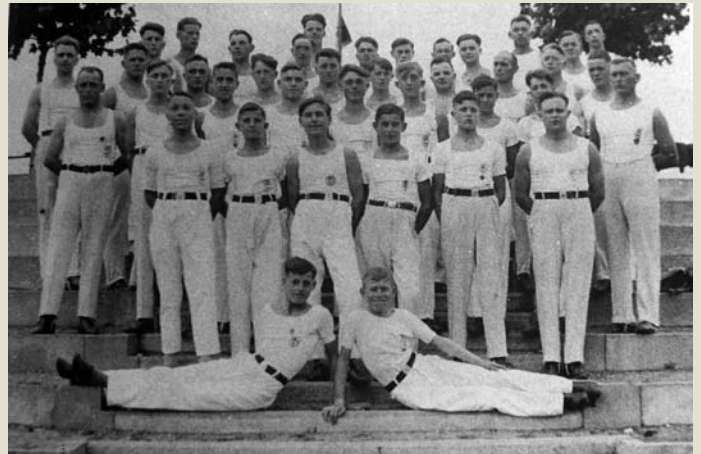
Kloppenheimer Str. 32 | 68239 Mannheim
Tel. 0621 - 47 52 92 | Fax 0621 - 48 14 277
info@schreinerei-senn.de | www.schreinerei-senn.de
Weru-Fachbetrieb

Zwölf Jahrzehnte Turnen, Spiel und Sport in Seckenheim

Ein Rückblick von Rolf Schmich

„Eine neue Ära aber beginnt bereits im Jahre 1919“ – so hatte der letzte Satz unserer Vereinsgeschichte in Ausgabe 2 gelaute. Dennoch sei an dieser Stelle nochmals ein kurzer Rückblick auf den 1. Weltkrieg (1914–1918) erlaubt, der schmerzliche Lücken in die Reihen unserer Vorgängervereine, dem Turnverein 1918 und dem Turnerbund 1899 gerissen hatte, denn zahlreiche Mitglieder mussten ihre Treue für Heimat und Vaterland mit ihrem Herzblut bezahlen.

Dank aufopferungsvoller Arbeit der älteren Mitglieder und der nach und nach aus der Kriegsgefangenschaft Heimkehrenden vermochte der TB Jahn aber bereits 1919 sein zwanzigjähriges Jubiläum begehen. Für den TV 98 war an ein solches Fest im letzten Kriegsjahr 1918 allerdings nicht zu denken gewesen. Mit den Jubiläumsfeierlichkeiten hatte der TB die Durchführung der 1. Gauturnfester der Badischen Plätzturngauer nach dem Kriege übernommen, das seinen Zweck, einen Weck- und Sammelruf aller Gauvereine für den Beginn einer neuen Zeitfolge einzuläuten, dank glänzendem Verlauf vollumfänglich in Erfüllung gehen ließ. Die Vereine begannen wieder aufzublühen, Turnen und Sport verzeichneten, auch mittels allgemeiner Erkenntnis der hohen Wertes geregelter Leibesübungen, einen starken Aufschwung. Sowohl beim TV als auch beim TB kommt es zu Gründungen von Leichtathletik- und Handballabteilungen, und ebenso findet das Frauenturnen immer stärkeren Zulauf. Seckenheimer Turner und Sportler hatten



1930 Vereinriege beim Landerturnfest in Mannheim

sieger zu vermelden, während 1928 aus Köln von beiden Lagern einige mit Trophäen geschmückte Mannen die Heimfahrt nach Seckenheim antreten konnten.

Aber auch ein weniger erfreulicher Vorgang aus dem Jahre 1919 soll Erwähnung finden. Wegen verschiedener Vorkommnisse – u.a. Klagen über kaltes und interesseres Benehmen der Lokalwirter – stimmten in einer außerordentlichen Sitzung im Lokal „Schwanen“ 67 von 71 anwesenden TB-Mitgliedern für den sofortigen Auszug aus dem Gründerlokal „Hirsch“ und für einen Wechsel in den „Kaiserhof“. Peter Vogler hatte in diesem Zeitraum als 1. Vorsitzender beim TB amtiert.



Frauenriege im Jahr 1928. Turnwart Hermann Schießler

erstmalig 1921 in Lahr ein Kreisturnfest besucht und kehrten von dort – wie z.B. auch 1924 aus Konstanz, 1926 aus Offenburg und 1930 aus Mannheim – geschmückt mit Eichenkranz und mit Diplom ausgezeichnet freudstrahlend zurück. Steigerung 1923, denn vom Deutschen Turnfest in München vermochte der TB zwei



1928 Die „Feldscheuer“ über dem Bierkeller der Brauerei Pfisterer

Eine Riesenaufgabe hatte sich der TV mit dem Bau der Turnhalle gestellt, die in wahren Kraftakten unter größten Opfern und mit einem unglaublichen Engagement der Mitglieder im Jahre 1930 auf dem Gelände der Pfisterer Bierkellers – der Verein hatte diesen künstlich



1930 Fertigstellung der Turnhalle



1920 Turngang (Ausflug) nach Schwetzingen

erworben - fertiggestellt werden konnte. Karl Frey war in dieser schwierigen Zeit Vorsitzender des Vereins, während Architekt Philipp Wirthwein die Planung und Bauleitung innehatte.

Sogenannte „Fötzwanderungen“ (heute: Vereinsausflüge) sorgten alljährlich in beiden Vereinen bei den fast stets im kompletten Familienverbund oder in Turngruppen antretenden Mitgliedern für fröhliche Stimmung. Gut bewachte Schauturnen erwiesen sich als äußerst werbewirksam. Und in der Adventszeit füllten sich die Turnsäle stets mit freudestrahlenden Gesichtern bei den Besuchen der Nikolaus- bzw. Weihnachtsfeiern.

Beim Deutschen Turnfest 1933 in Stuttgart waren sowohl TV wie TB stark und erfolgreich zur Stelle.

Dort jedoch wurde dem „Deutschen Turnerbund“ das Grab gehäuft und dafür der „Reichsbund für Leibesübungen“ gegründet und ausgerufen. Vorsitzende wurden künftighin als „Führer“ tituliert, der Turnrat in „Führungsrat“ umbenannt; er gab „Fachamtsleiter“, „Dietwarte“ und so mancher mehr. Jüdische Mitglieder mussten ausgeschlossen werden, und für Mitgliedernahrung sorgte auch der Beitritt vieler zu den Wehrverbänden der NSDAP. Gleiches gilt für die Hitlerjugend. Dennoch ließen die Mitglieder ob all der politischen Umwälzungen der Jahre 1933, die eine vollkommene Umgestaltung des öffentlichen Lebens mit sich brachten, nicht die Köpfe hängen und bemüht sich, den Vereinsbetrieb am Laufen zu halten.

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe.

Schloss Mediterran

Seckenheimer Hauptstraße 68
68239 Mannheim
Tel.: +49 621 7621055
Info@schloss-mediterran.de
www.schloss-mediterran.de

Winter-Öffnungszeiten
Di - So 11 - 14 Uhr und 17 - 22 Uhr
Sommer-Öffnungszeiten
täglich 11 - 22 Uhr



Genießen Sie ihre Zeit in stilvollem Ambiente und lassen sich täglich mit mediterranen und regionalen Gerichten verwöhnen. Wir bieten Ihnen eine Auswahl an leckeren Kleinigkeiten, ausgewählten Hauptspeisen und hausgemachten Desserts. Für Feierlichkeiten stehen Ihnen Restaurant mit Nebenzimmer, unsere Terasse und der große Schloss-Saal zur Verfügung.

Zukunftsgedanken – die TSG 2025

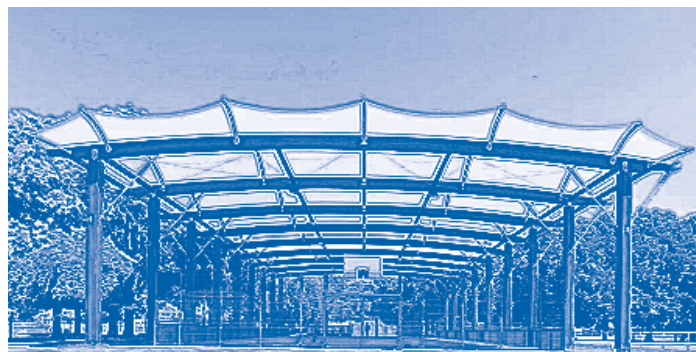
Mit dem Arbeitstitel „TSG 2025“ sollen alle Bereiche der TSG auf deren Zukunftsfähigkeit überdacht und optimiert werden.

Wir wollen uns überlegen, wie die TSG sich in den nächsten fünf ggf. zehn Jahren entwickeln kann, um für alle Mitglieder attraktiv, nutzbringend und ein bisschen Heimat zu bleiben. Im Folgenden beschreibe ich einige Themenkreise, um einen kleinen Ausblick zu geben und um ggf. Mitstreiter aus den Reihen der Mitglieder zu gewinnen. Selbstverständlich handelt es sich hier nicht um beschlossene Maßnahmen, sondern einfach nur um mögliche Ziele und Ideen für einen zeitgemäßen Sportverein:

Digitalisierung: Ein mögliches Ziel wäre, dass man sich mit einer Scheckkarte Zugang zu den Sportstätten und den gebuchten Sportangeboten verschaffen kann. Man wird automatisch registriert und bei gebührenpflichtigen Kursen werden die Kursgebühren erfasst und z.B. quartalsweise eingezogen. Es ist denkbar, dass mit derselben Karte Spinde verschlossen oder auch rabattierte Einkäufe bei TSG Partnern erledigt und bezahlt werden. Mit einem Zugang zur Vereins Homepage können persönliche Daten gepflegt, Kurse gebucht und storniert und Angebote wahrgenommen werden.

Sport und Kultur: Gesellschaftspolitisch wird Sport und Kultur meist streng getrennt. Es ist aber zu beobachten, dass sportengagierte Jugendliche in der Regel auch anderweitige Interessen haben und z.B. ein Musikinstrument erlernen, sozial und/oder gesellschaftlich engagiert und einfach insgesamt interessierter am Leben sind. Ein moderner Sportverein könnte den Spagat zwischen Sport und Kultur leisten und kulturelle Angebote schaffen. Mit dem Ansatz „jeder Mensch besitzt ein Talent“ könnten Vereinsmitglieder (jeden Alters) Kurse im Malen, Theaterspielen, Chorsingen, Musizieren, Basteln und anderes mehr besuchen, um zu erfahren, welches Talent in einem schlummert. In der Kindersportschule lernen die Kinder alle möglichen Sportangebote kennen, um die Lieblingssportart zu finden. In einer Art Kinderkulturschule könnten wir bei der Talentsuche außerhalb des Sports behilflich sein. Es geht dabei nicht darum, alle Angebote neu zu erfinden, sondern man könnte durch sinnige Kooperationen mit anderen Organisationen/Vereinen neue Angebote schaffen. In einer Arbeitsgruppe zu diesem Themenkreis könnten wirklich bahnbrechende Vereinsaktivitäten entwickelt werden.

Sportangebot: Das Sportangebot muss von Zeit zu Zeit überdacht werden. Neue trendige Angebote müssen geprüft und ggf. eingeführt werden, ältere unattraktive Angebote müssen aktualisiert oder gestrichen werden. Dabei sollten unsere Mitgliederstruktur, die Umsetzbarkeit in den vorhandenen Sportstätten, die Wirtschaftlichkeit und die Zukunftsfähigkeit berücksichtigt werden. Der Blick über den Tellerrand der TSG ist dabei ausdrücklich erwünscht.



Beispiel einer Kaltlufthalle

Neue Sportstätte: Ich gebe zu, dass es derzeit viel Fantasie und Optimismus braucht, um an eine neue Sportstätte für Seckenheim und die TSG zu glauben. Unabhängig von der aktuellen Situation dürfen wir nicht nachlassen, dieses Thema voranzutreiben. Wir sollten genaue Vorstellungen entwickeln, wie wir uns eine neue Sportstätte vorstellen: Sporthalle, Funktionsräume, Lehrschwimmbecken, Kalthalle, Außenbereiche, Erlebnisräume, begleitende Dienstleistungsangebote – Physiotherapie, Kinderbetreuungsangebote (KITA), kulturelle Angebote u.v.a.m.

Wenn Sie sich für einen oder mehrere Themenkreise interessieren, so melden Sie sich bitte bei mir oder in unserer Geschäftsstelle.

Andreas Hänssler

Online-Sportprogramm

Mitmachen und fit bleiben!

Auch wenn wir ab 02.11.2020 erneut schließen mussten und Ihr nicht in den Sport kommen könnt, haben wir für Euch ein Alternativprogramm erstellt.

Unsere Kurse übertragen wir per YouTube. Ihr könnt live nach dem gewohnten Stundenplan teilnehmen und die Videos beliebig oft anschauen.

Eine Übersicht findet Ihr auf der Internetseite:
tsg-seckenheim.de -> **AKTUELLES** -> **Online-Sportprogramm**

Solltet Ihr weitere Kurswünsche haben, schreibt uns eine kurze E-Mail: info@tsg-seckenheim.de oder gesundheitssport@tsg-seckenheim.de



Das TSG-Team – 2. Runde: Abteilungs- und Jugendleiter

Budo

Katharina Herforth

Fitness & Gesundheit



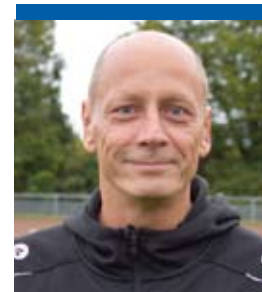
Laura Ziesel

Freizeit



Rolf Wagner

Fußball



Rene Wagner

Handball



Laura Kettling



Marc Schauer

Achim Schauer

Indiaca



Hanspeter Funk

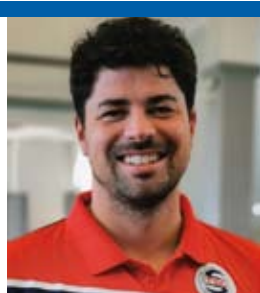


Jürgen Spickert

Kindersportschule



Carola Völker



Christian Roder

Leichtathletik



Katharina Koller

Rope Skipping



Annika Katzenmeier



Catharina Rothhaas

Tanz



Arno Eisele

Turnen & Gymnastik



Nane Groß

Eric Ommert

Volleyball



Daniel Sirz

Wandern



Paul Greulich

Unsere neuen FSJler (Freiwilliges Soziales Jahr)

Jasmina Greulich

Mein Name ist Jasmina Greulich, ich bin eine der neuen FSJ'ler und möchte mich kurz vorstellen:

Ich bin 18 Jahre alt, komme aus Seckenheim und habe dieses Jahr mein Abitur am Karl-Friedrich-Gymnasium in Mannheim gemacht. Als Kind habe ich viele Sportarten ausprobiert, wobei mir Turnen und Ballett am meisten Spaß gemacht haben. Außerdem war ich 6 Jahre lang im Synchronschwimmen aktiv, weshalb ich mich besonders auf den Schwimmunterricht bei der Kindersportschule freue.

Mein Plan, nach dem Abitur ein Jahr nach Australien zu gehen, ist leider gescheitert, weshalb ich mich für ein FSJ im Sport entschieden habe. Da ich früher bei der TSG getanzt habe, kenne ich den Verein schon ziemlich lange. Ich freue mich auf ein spannendes Jahr und hoffe, viele neue Erfahrungen zu sammeln und viele von Ihnen persönlich kennenzulernen.



Linus Röseler

Hallo, ich bin Linus Röseler, 19 Jahre alt und wohne in Neckarau. Ich mache dieses Schuljahr ein sogenanntes „FSJ Sport und Schule“ bei der TSG Seckenheim und dessen Kooperationsschule im Rheinauer Süden. Da Lehramt schon seit einigen Jahren mein Berufswunsch Nummer 1 ist und ich mich zudem sehr für den Sport im Kinderbereich begeistere, war ein FSJ genau das richtige, um den Berufswunsch zu konkretisieren, was Schulart und -fächer betrifft. Bereits im Vorfeld meines freiwilligen Jahres war ich lange Zeit im Kinder- und Jugendbereich als Fußballtrainer tätig. Und auch in meiner ehemaligen Schule engagierte ich mich als Schülersprecher.

Neben dem FSJ gehe ich am Wochenende meist meinem Hobby, dem Schiedsrichten, nach. Treffe mich aber natürlich auch mit Freunden und versuche mit Bowling, Billard und Kino ein wenig zu entspannen.



Louisa Winkler

Hallo, mein Name ist Louisa Winkler, bin 18 Jahre alt und habe im Juli 2020 mein Abitur am Carl-Benz-Gymnasium in Ladenburg gemacht. Ursprünglich hatte ich danach ein Auslandsjahr geplant, welches ich aber aufgrund der Corona-Pandemie nicht antreten konnte. Ich wollte trotz dessen mein Jahr vor dem Studium sinnvoll nutzen und habe mich deshalb für einen FSJ-Platz bei der TSG Seckenheim beworben. Da ich bei der Spielvereinigung Ilvesheim seit inzwischen 8 Jahren Handball spiele, kannte ich die TSG und ihre Abteilungen vorher nur als Gegner.

Im September begann ich dann mein FSJ mit dem Feriencamp und kurz darauf auch bei der Kindersportschule und merkte schnell, dass die TSG für mich vom Gegner zum Freund geworden ist. Ich freue mich auf ein weiterhin spannendes, lustiges und lehrreiches Jahr und vielleicht begegnen wir uns ja auch mal persönlich.



Sport in der kalten Jahreszeit

Dr. Cornelius Müller im Gespräch mit Britta Stahl

Dr. Cornelius Müller, Internist, betreut seit Jahren abwechselnd mit seinen Kollegen Dr. Imhof und Dr. Marquardt ehrenamtlich die Koronar-Sportgruppe in der TSG-Halle. Das ist zur Zeit leider nicht möglich und der Winter steht vor der Tür.

BS: Wie sieht es aus medizinischer Sicht mit Bewegung im Freien im Winter aus?

Dr. Müller: Frische Luft tut immer gut, auch in der kälteren Jahreszeit. Man fühlt sich wohler, wenn man sich ein paar Stunden an der frischen Luft bewegt hat, als wenn man nur in der warmen Wohnung hocken bleibt. Einerseits gibt es durch die innovative Heizungs- und Bekleidungstechnik heutzutage weniger Kältereize, denen wir uns aussetzen müssen. Kältereize im Freien fördern aber die periphere Durchblutung, beispielsweise in den Schleimhäuten von Mund und Nase. Andererseits ist für einen intakten Biorhythmus gerade in der dunklen Jahreszeit die Wahrnehmung von Tageslicht besonders wichtig, unter anderem zur Unterstützung eines erholsamen Schlafes. Beide Mechanismen unterstützen auf unterschiedliche Weise das Immunsystem. Daraus resultiert eine geringere Infektanfälligkeit. Aber auch wenn es zu leichten Infekten der Atemwege gekommen ist, soll man ruhig täglich – warm eingepackt – an die frische Luft gehen. Erkältungssymptome lassen sich nämlich ebenfalls durch Kältereize lindern.

BS: Das klingt nach Kneipps Methoden.

Dr. Müller: Sebastian Kneipp hat vor 100 Jahren er-

forscht, dass wechselnde Reize von Kälte und Wärme gesundheitsfördernd wirken. Kneipp unterstrich dabei die Wichtigkeit, Händen, Gesicht, Hals und Kopf regelmäßig frische Luft zuzuführen. Von Frühjahr bis Herbst empfahl er dies auch für die Füße und Beine, bis heute ist dies ja die bekannteste Anwendung von Kneipp-Bädern, weil es zusätzlich Venenschwäche vorbeugen kann. Ängstlichen Eltern erwiderte Kneipp, dass die Kleinen schon von alleine nach Hause fänden, wenn ihnen kalt sei.

BS: Gibt es noch weitere Tipps?

Dr. Müller: Der Atem-Trick: Kalte Luft verengt kann unsere Bronchien vor allem zu Beginn der sportlichen Aktivität im Freien verengen. Um dies zu vermeiden, gilt folgende Regel:

*Tief durch die Nase einatmen,
durch den Mund wieder ausatmen.*

Dadurch wird die eingeatmete Luft von unserer Nasenschleimhaut angefeuchtet und auf einem längeren Weg zu den Lungen erwärmt, während beim Ausatmen



die mit dem Mund verbundenen Atemwege erwärmt werden. Natürlich lässt sich diese Regel bei intensiver Bewegung nicht immer anwenden, doch vor allem zu Trainingsbeginn oder in Pausen mit Stretching-Übungen ist dies gut machbar. Beim Dehnen sollte sowieso immer auf den Atemrhythmus geachtet werden, denn man neigt dazu, dabei die Luft anzuhalten.

BS: Wie sieht's mit der richtigen Kleidung aus?

Dr. Müller: Bewährt hat sich das Zwiebelschalen-Prinzip: Mehrere dünne Schichten übereinander anziehen, die man während des Trainings Stück für Stück ausziehen kann, wenn der Körper erst einmal aufgewärmt ist. Richtig frieren solltet Ihr vor dem Sporteln nicht, ein wenig frösteln geht vor den ersten Metern in Ordnung und ist sogar empfehlenswert. Funktionskleidung, die atmungsaktiv und bestenfalls temperaturregulierend wirkt, ist für den Sportler im Winter nahezu ein Muss. Da Gesicht und Hände besonders kälteempfindlich sind, sollten auch sie ausreichend geschützt werden. Während im Inneren unsere Körpertemperatur konstant um die 37 Grad Celsius reguliert wird, nimmt sie zu den Extremitäten und peripheren Geweben hin ab. Eine leichte Mütze hilft, denn über den Kopf verliert der Körper ganze 60 Prozent seiner Körperwärme. Freiliegende Gesichtspartien können mit rückfettenden Salben vor dem Austrocknen geschützt werden. Für die Hände gibt es spezielle Handschuhe, die den Schweiß besser nach außen transportieren und uns so vor dem Unterkühlen bewahren. Dickere Socken sollten die empfindliche Achillessehne bedecken. Ein dünnes Maskentuch vor dem Mund hilft, die Bronchien vor der kalten Luft zu schützen.

BS: Und dann nix wie raus!

Dr. Müller: Ja, aber bitte erst Aufwärmen. Je kälter es ist, desto länger braucht unser Körper, um warm zu werden. Ein Kaltstart erhöht das Verletzungsrisiko in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken um ein Vielfaches. Läuft man bei eisigen Temperaturen einfach los, kann es leicht zu Muskelverhärtungen oder gar Fasersrissen kommen. Ein effektives Aufwärmen hingegen steigert die Herz- und Atemfrequenz sowie den Blutfluss zu den Muskeln und vermindert das Verletzungsrisiko. Am besten ist es, wenn man vor Trainingsbeginn ein wenig Stretching im Inneren betreibt. Die großen Muskelgruppen sanft dehnen, vor dem Lauftraining ganz besonders in den Beinen. Vor dem Loslaufen sollten auch die Hüftgelenke gekreist sowie Fuß- und Kniegelenke mobilisiert werden. Und eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist auch im Winter unumgänglich. Dafür eignen sich neben Wasser und Elektrolytgetränken auch warme Tees in der Pause.

BS: Unsere Söhne kommen ja beide vom Fußball. Gibt es da was Besonderes zu beachten?

Dr. Müller: Outdoor-Sport im Winter birgt zwei Gefahren: starke Unterkühlung und erhöhtes Verletzungsrisiko. Daher sollten die Übungen mit Bedacht gewählt werden. Bezüglich der Unterkühlung ist es bei eisigen Temperaturen besonders wichtig, in Bewegung zu bleiben. Keine langen Wartezeiten, kein langes Stehen – das Auskühlen und Verkürzen der Muskulatur geht schneller, als man zunächst denkt. Das gilt im Übrigen auch für alle Wintersportarten. Um die Läufer bei Lau-ne zu halten, ruhig mal etwas die Laufgeschwindigkeit variieren, z.B. mit Intervall-Sprints.

Und zur Verletzungsanfälligkeit: Der gefrorene, unebene Boden ist eine starke Herausforderung für Gelenke und Sehnen. Fußballer sollten daher eine gut trainierte Muskulatur haben, die solchen Beanspruchungen besser standzuhalten vermag. Die kann mit gezieltem Krafttraining das ganze Jahr über aufgebaut und gehalten werden. Dennoch sollten Trainingseinheiten auf einem hartgefrorenen Platz eher kurz gehalten werden. Auf Manöver wie Hüftdrehschüsse und schnelle Richtungsänderungen sollte dann verzichtet werden.

In der ersten halben Stunde nach dem Training ist unser Immunsystem besonders leicht angreifbar und anfällig für Erkältungen und Infekte.

Daher empfiehlt es sich, zum Ende des Trainings nur kurz ein kleines Auslaufen zu machen und dann schnell ins Warme zu gehen. Nach dem Training sollte die Kleidung erst zu Hause abgelegt und anschließend warm statt heiß geduscht werden.

BS: Jetzt will ja nicht jedes Kind kicken? Was können Eltern noch tun?

Dr. Müller: Bewegung generell wirkt prophylaktisch bei Haltungsschäden, nebenbei werden noch Schlaf und Appetit reguliert. Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang und leben diesen auch in der kalten Jahreszeit gerne aus. Ferner ist Bewegung ein wichtiger Entwicklungsmotor, um ein positives Selbstwertgefühl auszuprägen. Damit dieser Motor nicht ins Stottern kommt, sollten Eltern ihre Angst vor Kälte ablegen und auch außerhalb von Kindergarten, Schule und Fußballtraining Ausflüge im Herbst und Winter unternehmen. Kastanien sammeln, Straße kehren, Erledigungen zu Fuß oder mit dem Rad, Nachbarshund Gassi führen und die Oma freut sich auch über einen kleinen Spaziergang... Körperliche Aktivität kann sehr effektiv auch im Alltag gesteigert und ausgebaut werden.

Neue TSG-Vereinskollektion und Mitgliederkonditionen

Mit dem neuen Ausstattervertrag mit Erima sind wir bald gemeinsam schön und ganzheitlich vereint.

Die Geschäftsführung hat brandneu einen Ausstattervertrag mit Erima ausgehandelt und in Zukunft werden wir abteilungsübergreifend ein ganzheitliches Auftreten haben – das macht bei 14 Abteilungen ganz schön was her.

Mitglieder-Konditionen bei Sport Sichler

- **Katalog-VK - 45% ohne Druck**
(ausg. Merchandise-, Lizenz- und SMU-Produkte)
- **Katalog-VK - 50% ohne Druck ab 5 Teilen**
(ausg. Merchandise-, Lizenz- und SMU-Produkte)
- **Katalog-VK - 35% inkl. Druck für TSG Kollektion**
(ausg. Neuheiten)

Die ersten beiden Rabatte erhält jedes TSG-Mitglied auch auf seine persönliche Sportausstattung.

Die Abwicklung läuft über:



Sport-Sichler

Inh. Martin Sichler e.K.
Schloßstr.13, 68549 Ilvesheim

Umzug in 2021

Lorscher Straße 26, 68519 Viernheim

Tel.+WhatsApp 0621 - 49 63 99 44
Fax 0621 - 49 63 99 45
E-Mail info@sport-sichler.de
Homepage www.sport-sichler.de

angepasste ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. geschlossen
Di. 10-12 & 14.30-18 Uhr
Mi. 10-12 Uhr
Do.+ Fr. 10-12 & 14.30-18 Uhr
Sa. 10-13 Uhr



Beispiel: Langarmunterzieher aus der neuen TSG-Kollektion



Weitere Renovierungen

Die großen Fenster und die neue Eingangstür im Kaiserhof sind eingebaut. Am 20.11.2020 kamen die zwei letzten oberen Fenster.



– Anzeige –

Das Schmuckstück direkt am Neckar

Genießen Sie die anspruchsvolle Atmosphäre bei Weingärtner

Das Hotel und Restaurant Weingärtner befindet sich in der historischen Tabakscheune von 1773, die von 1990 bis 1992 umgebaut wurde, ohne ihren romantischen Charme verloren zu haben. Die persönliche Note des Hauses begegnet den Gästen sowohl in den hochwertig gestalteten und komfortablen Zimmern als auch in den großzügigen Appartements des Gästehauses, das sich etwa 200m vom Hotel entfernt befindet. Im Restaurant können Sie nach Herzenslust bei einem Gläschen Wein lecker schlemmen und morgens das reichhaltige Frühstückbuffet genießen.

Das Hotel wird von Familie Wickersheimer liebevoll und engagiert geführt. Das Restaurant betreibt Bernd Schüler seit Sommer 2019 mit großem Erfolg. Er bietet seinen Gästen ausgewählte Pfälzer Weine und eine gutbürgerliche Küche an. Es werden Produkte aus der Region verarbeitet und die Empfehlungskarte wird monatlich geändert. Für Hochzeit, Geburtstag, Taufe oder andere Festivitäten gibt es einen separaten Nebenraum, das Kaminzimmer.



Hotel & Gästehaus Weingärtner

Kehler Str. 4
68239 Mannheim
Inh. Manuela Wickersheimer
Tel.: 0621 - 483 75-0
Fax: 0621 - 483 75-50
info@hotelweingaertner.de
www.hotelweingaertner.de



Hotel & Gästehaus & Restaurant WEINGÄRTNER

Hotel Weingärtner

Unser Hotel beherbergt 12 gemütliche Einzel- bzw. Doppelzimmer sowie 2 romantische Suiten. Alle Zimmer sind individuell eingerichtet und verfügen über eine kleine Küchenecke, Bad/Dusche und WC, Kabel-TV, Telefon und kostenlosen Internetzugang (W-LAN).

Gästehaus Weingärtner

In unseren Gästehäusern (ca. 150-200m entfernt vom Hotel) befinden sich großzügige 2-Zimmer-Apparte-

ments mit Küche oder Küchenzeile, Wohnraum mit Doppelschlafcouch, separatem Schlafzimmer, Dusche/WC, SAT-TV sowie kostenlosem Internetzugang. Die Appartements bieten Platz für bis zu 4 Personen und sind auch für längere Aufenthalte geeignet.

Restaurant Weingärtner

Genuss erleben ist das Motto unserer Weinstube – zum Verweilen und Genießen. Gönnen Sie sich ein Glas unserer Spitzenweine begleitet von regionaler und saisonaler Küche.

Öffnungszeiten Restaurant

Mo - Do 14:00 - 23:00 Uhr
Fr + Sa 14:00 - 24:00 Uhr
So 12:00 - 23:00 Uhr

Reservierungen
0621 - 48 194 777
Inh. Bernd Schüler

Trainerportrait

Hannes Morgenthaler

Mein Name ist Hannes Nico Morgenthaler, bin 19 Jahre alt und wohne in Seckenheim. Für die TSG spielte ich bis zu meinem 15. Lebensjahr und bin seit April 2016 als Fußballtrainer für die D- und C-Junioren tätig. Ich besuchte die Lehrgänge DFB Junior Coach Dezentral (an der IGMH Mannheim), Aufbaulehrgang (Profil Kinder und Jugend) C-Lizenz, Prüfungslehrgang C-Lizenz (Erwerb der Fußballtrainer C-Lizenz), Gruppenleiterlehrgang - Juleica (Erwerb der Jugendleiter Card), Fortbildung Torwarttraining im Kinderzentrum der ach-zehn99 Akademie sowie einen Erste-Hilfe-Kurs. Seit

Oktober 2018 spiele ich als Amputierten-Fußballer für „Anpfiff Hoffenheim“ und wurde im Herbst 2019 in den Nationalkader aufgenommen.

Abseits des Spielfeldes bin ich als „Hobbymusiker“ in der Schule sowie privat tätig und engagiere mich in der offenen Jugendarbeit; unter anderem beim Pfadfinderbund Nordbaden in Heidelberg, im Jugendzentrum in Edingen (bis 2019), als Schulsprecher in der Schule und seit diesem Jahr auch im Jugendbeirat der Stadt Mannheim.



Hannes im Zweikampf gegen den Kapitän der Amputierten-Mannschaft, Christian Heintz, und beim Üben. Fotos: Britta Stahl

D-Jugend



E1-Jugend



F-Jugend



Bambini



Fußballersprüche

Wenn der Kopf richtig funktioniert, ist das wie ein drittes Bein.

Christoph Daum



Dankeschön!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir haben schwierige Zeiten hinter uns gelassen. Die Corona-Pandemie konfrontierte uns mit noch nie dagewesenen Umständen und legte das Sportprogramm für einige Wochen komplett lahm. Wir alle wurden in unserem Hobby und den sozialen Kontakten eingeschränkt. Wir, als Gesamtverein, haben jedoch alle Kräfte gebündelt, um die geltenden Hygieneverordnungen umzusetzen und schnellstmöglich zum gemeinsamen Sporttreiben zurückzukehren.

Doch ohne die unermüdliche Bereitschaft der Organisatoren, Sportler und in erster Linie der Übungsleiter, wäre ein solch umfangreiches Abteilungsprogramm nicht zu realisieren gewesen.

Ich danke Euch für Euren Einsatz, trotz der besonderen Gegebenheiten jede Trainingsstunde zu einem Sporterlebnis zu machen, Eure Zuverlässigkeit und die tolle Zusammenarbeit.

Auf ein weniger turbulentes, erfolgreiches Jahr 2021! Ich wünsche Euch allen eine tolle Vorweihnachtszeit, Frohe Weihnachten und einen gelungenen Start ins neue Jahr. Bleibt gesund!

Eure Laura Ziesel, geb. Schlupp

Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen - Körper, Geist und Seele - beschäftigt. Yoga blickt auf mindestens 3500 Jahre gesammeltes Wissen über Strukturen und Funktionsweisen des Körpers und des Geistes und entwickelt wirkungsvolle Übungen, diese zu vereinen und Störungen zu vermindern, zu beheben oder vorzubeugen.

"Yoga kann jeder üben, der atmen kann." (T.K.S. Krichnamacharya)

Egal ob jung oder alt, dick oder dünn, gesund oder krank, arm oder reich – um Yoga zu praktizieren, benötigt man nicht mehr als 2 qm. Meine Yogastunden bestehen aus Entspannungsübungen, Atemtechniken, dynamische Aufwärmphase (Sonnengruß) und Körperstellungen (Asanas), die entweder Muskelkraft oder Flexibilität entwickeln. Die einzelnen Übungen können individuell an körperliche Einschränkungen angepasst werden.

Nancy Wannenmacher



Yoga:

- führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- verbessert das Körpergefühl
- reduziert Verspannungen und Schmerzen
- steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität
- stärkt Vitalität und Energie
- verbessert die Haltung
- ...und vieles mehr...

Also warum nicht gleich anfangen?

SECKENHEIM

Seckenheimer Hauptstraße 143

ÄRZTEHAUS



2. OG

GYNEDOC Dr. med. Kristiane Palm, Astrid Preiß

Frauenärztinnen

Naturheilverfahren, ambulantes Operieren, Akupunktur
Telefon 0621-89 20 30, www.gynedoc.com



2. OG



AESTHETICDERM

Aesthetische & Kosmetische Dermatologie

Telefon 0621-49602496
www.aestheticderm.de



2. OG



Hautarztpraxis

Dr. med. C. Zimpfer &

Dr. med. A. Zimpfer-Keese

Telefon 0621-47 66 27, Fax 0621-4814411
www.dr-zimpfer.de



1. OG

MRS.SPORTY

Inhaberin Anne Sturm | Telefon 0621-44597966



EG

Brücken-Apotheke im Ärztehaus

Telefon 0621-47 19 94, Fax 0621-48 11 08

E-Mail: info@apotheke-seckenheim.de



EG

Gesundheitsprojekt

Roman Herzog, Andreas Seibel, Sergej Mitrofonov

Praxis für Physiotherapie & Osteopathie

Telefon 0621-43661547, Mobil 0163-4719904
E-Mail: herzog-roman@gmx.de



Trainerinnen im Fitness- und Gesundheitssport

Martina Guthier



Mein Name ist Martina Guthier, ich bin 59 Jahre alt und lebe mit meiner Familie, dazu gehören mein Mann, meine zwei (fast) erwachsenen Kinder und unser Hund, in Seckenheim. Bei der TSG bin ich Trainerin für Yoga und Pilates. Von Beruf bin ich Bankfachwirtin. Meine Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich 2001 abgeschlossen.

Mein Motto lautet: „Nie anfangen aufzuhören, nie aufhören anzufangen“

Meine Lieblingssportarten neben Yoga und Pilates sind Radfahren, Wandern und Schwimmen. Seit meiner Yogalehrerausbildung habe ich einige weitere Ausbildungen abgeschlossen, u.a. Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung, MBSR- und MBCL-Lehrerin (Achtsamkeit und Mitgefühl), Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche. Außerdem besuche ich regelmäßig Fortbildungen in diesen Bereichen. Seit rund 20 Jahren unterrichte ich regelmäßig Yogakurse an verschiedenen Volkshochschulen im Rhein-Neckar-Kreis, in Firmen und hier bei der TSG.

Monika Kargl



Mein Name ist Monika Kargl und ich bin ausgebildete Arzthelferin und Zytologieassistentin. Meine Lieblingssportarten sind Pilates, Tanzen, Wandern, Nordic-Walking und Joggen.

Mein Motto lautet: „Erwecke das Potential, das in dir steckt“

Ich bin seit vielen Jahren Mitglied in der Tanzabteilung und habe folgende Fortbildungen besucht: Pilates-Instructor, Übungsleiterin C-Lizenz Übungsleiterin B-Lizenz (Reha- Onkologie). Seit 2014 gebe ich Kurse in Pilates, Faszientraining, Seniorensport, Fitmix und Rehakurs Sport mit Krebs.

Rebecca Möhl



Mein Name ist Rebecca Möhl. Ich habe eine Ausbildung im kaufmännischen Bereich abgeschlossen und nebenberuflich die Trainerlizenzen erworben. Meine Lieblingssportarten sind Krafttraining und Yoga.

*Mein Motto lautet: „Du hast drei Möglichkeiten im Leben:
AUFGEBEN, NACHGEBEN ODER ALLES GEBEN!“*

Zur TSG Seckenheim kam ich über eine Anzeige auf der Homepage. Folgende Fortbildungen habe ich besucht: C- und B-Lizenz in Fitness und Gesundheit, B-Lizenz Orthopädie (Reha). Kurserfahrung habe ich im Bereich Reha, Bauch-Beine-Po, Ausdauer, Rücken- und Krafttraining.

FRAGEBOGEN

Wir wollen unser Angebot und unseren Service stetig verbessern und bitten Euch deshalb, uns ein paar Fragen zu beantworten. Den Fragebogen findet Ihr auch als PDF und als Online-Fragebogen auf unserer Internetseite. Oder gebt diesen Fragebogen ausgefüllt in der Geschäftsstelle ab.

Name _____

Sind Sie oder ein Familienmitglied TSG Mitglied?

- ☐ ja, Abteilung _____
☐ nein

Möchten Sie mit einem Newsletter* über Angebote informiert werden?

- ☐ nein ☐ ja, bitte an folgende Adresse

Welche Informationskanäle der TSG nutzen Sie?

- ☐ Übungsleiter ☐ TSG Aktuell ☐ Internet
☐ Plakate / Handzettel
☐ facebook (www.facebook.com/tsgSeckenheim)
☐ Instagram
(www.instagram.com/tsg_mannheim_seckenheim)

Was wünschen Sie sich bei der TSG?

- ☐ Sportangebote _____

☐ Veranstaltungen _____
☐ Service _____
☐ Sonstiges _____

Würden Sie die TSG Aktuell auch online oder digital als PDF lesen?

- ☐ nein, ich möchte weiterhin eine gedruckte Ausgabe
☐ ja, ich schau es mir auf der Internetseite an
☐ ja, bitte per Mail an folgende Adresse

Kennen Sie unseren Förderverein?

- ☐ nein ☐ nein, schickt mir bitte Unterlagen
☐ ja ☐ ja, bin bereits Mitglied

Welche Themen wünschen Sie sich in der Vereinszeitschrift TSG Aktuell?

- ☐ es ist gut, so wie es ist
☐ ergänzend interessiert mich

Infos und Formular finden Sie auf der Internetseite:
Über die TSG/Förderverein

*Der Newsletter kommt maximal monatlich. In dringenden Ausnahmefällen ist eine Zusatzinformation möglich.

Platz für Ideen und Anregungen

RATH hat's:

- Eisenwaren
- Werkzeuge
- Elektrowerkzeuge
- Farben+Tapeten
- Schlüsseldienst
- Lieferservice
- Schleifservice
- Geschenke
- Haushaltswaren
- WMF
- Gartengeräte
- Rasenmäher
- Kostenloser Parkplatz
- Geschenkgutscheine



Alles für Haus und Garten

Ihr Partner für den täglichen Bedarf
ganz in Ihrer Nähe

Seckenheimer Hauptstraße 105
68239 MA-Seckenheim
Tel. 0621-471377

Mein  Seckenheim.de

Online suchen – im Ort finden 

Auf www.MeinSeckenheim.de finden Sie das vielfältige Angebot der Seckenheimer Geschäfte, Gastronomie und Dienstleistungen.



WEINLADEN
Seckenheim

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-13 Uhr und 15-19 Uhr
Sa 10-14Uhr

Inhaber: Fabian Löffler
Seckenheimer Hauptstr. 80
68239 Mannheim
Tel: 0621 – 49600740
www.weinladenmannheim.com
weinladenseckenheim@yahoo.de



Spezialitäten Metzgerei *Balles*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sie dürfen von uns Qualität und Frische einer traditionellen Metzgerei erwarten. Dazu natürlich kompetente Beratung von unserem freundlichen Team.

Besuchen Sie uns gerne zu den üblichen Öffnungszeiten.
Wenn Sie mehr über die Metzgerei Balles erfahren möchten, können Sie viele Informationen im Internet finden: www.metzgerei-balles.de

- Grillspezialitäten
- Diverse Salate
- Reichhaltige Auswahl an Käse
- franz. und ital. Weine
- Schonkostprogramm aus eigener Herstellung
- Zur Saison frisches Wild
- Buffet

Wir sind
umgezogen!

Metzgerei Balles • Neckarhäuser Str. 25 • 68535 Edingen-Neckarhausen • Tel. 0621 - 471870 • www.metzgerei-balles.de



GroSe-Immobilien.de
Immobilien aus der Region

Petra Grotelüschen-Serafim

Büro: 0621 - 3195 3383
Fax: 0621 - 3195 7037
Mobil: 0174 - 232 6057

Seckenheimer Hauptstraße 101 | 68239 Mannheim
www.grose-immobilien.de | makler@grose-immobilien.de



Autotechnik Ay
Kfz.-Meisterbetrieb

*Ihre persönliche
Autowerkstatt*

Langlachweg 3
Telefon 0621-47 57 44
Fax 4815895
68229 Mannheim



BÜCHERKISTE

Seckenheimer Hptstr. 131 | 68239 Mannheim
Mo, Di, Do, Fr: 9.30-12.30 Uhr und 15-18 Uhr
Mi und Sa: 9.30-13 Uhr

GETRÄNKE *erfrischen anders*

Wagner
Inh. Rainer Vögele e.K.

Beim Schloßgarten 17
68549 Ilvesheim

Tel.: (06 21) 49 31 73
Fax: (06 21) 49 50 11
Mobil: (01 51) 58 71 35 72

getraenke.wagner@freenet.de
www.getraenke-ilvesheim.de



BADISCHER HOF
SECKENHEIM

Saisonale Gerichte in gemütlichem
Ambiente. Wöchentlich wechselnder
Mittagstisch.

Unsere Öffnungszeiten
Di-Sa: 11:30-14:00 Uhr / ab 17:30 Uhr
(Küche bis ca. 21:00)
So: ab 11:30 Uhr / abends geschlossen
www.badischerhof.net




Koch

Bauernladen · Partyservice
Festscheune für Feiern aller Art

Hans, Holger u.
Marianne Koch GbR

Bahnhofstr. 50
68535 Edingen-Neckarhausen
Tel. 06203/85715

info@bauernladen-hanskoch.de
www.party-service-koch.de

Öffnungszeiten Bauernladen:
Do-Fr. 9.00 Uhr – 18.00 Uhr,
Sa. 9.00 Uhr – 13.00 Uhr



Seit
1936

Edgar Seitz
Mein Bäcker

Heinz Ommert

Vorm. Bernd Wolf

STEINMETZ- UND
BILDHAUERMEISTER
GRABMALE – NATURSTEIN
FÜR HAUS, HOF UND GARTEN



68239 Mannheim-
Seckenheim
Krautgartenweg 8

Telefon 0621/47 25 39
Fax 0621/48 15 435
Mobil 0172/62 37 936

Wie stärke ich mein Immunsystem

Gerade jetzt bei den kälter werdenden Temperaturen und der steigenden Belastungen durch Erkältungs- und Grippeviren, aber auch Covid-19, gilt es, gesund und fit zu bleiben.

Normalerweise kommt unser Immunsystem – vorausgesetzt es ist intakt – gut mit schädlichen Einflüssen zurecht. Ist es geschwächt, haben Viren oder Bakterien leichtes Spiel.

Wir können in jeder Lebenssituation aktiv positiv auf unser Immunsystem einwirken.

Neben den gängigen Hygiene- und Verhaltensregeln gibt es viele kleine Dinge, mit denen Ihr Euer Immunsystem unterstützen könnt. Im Folgenden ein paar Tipps für ein starkes Abwehrsystem:

Bleibt in Bewegung

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bzw. Sport erhöht die Stressresistenz und stärkt die Immunabwehr. Dabei ist es nicht entscheidend, sich vollständig auszupeinern – im Gegenteil! Achtet auf eine moderate Belastung und ausreichend Regeneration, dann kommt es zu einer Vermehrung der Immunzellen. Zudem sorgt frische Luft für ein besseres Wohlbefinden und Ihr könnt wieder neue Energie tanken. Auch ein kleiner Spaziergang kann bereits Wunder bewirken.

Entspannt euch

Stress sorgt zwar kurzfristig dafür, dass die unspezifische Immunabwehr angeregt wird, allerdings wird die spezifische Immunabwehr dadurch gesenkt. Länger andauernder Stress wirkt sich auf beide Abwehrformen negativ aus. Insgesamt seid Ihr dadurch anfälliger für Erkrankungen und Beschwerden. Baut bewusst Entspannungspausen in Euren Alltag ein, nehmt Euch Zeit für Euch, wenigstens ein paar Minuten pro Tag. Für mehr Ausgeglichenheit können auch verschiedene Entspannungstechniken sorgen, wie z.B. Yoga oder Progressive Muskelrelaxation.

Schlaft gut

Schlafmangel, aber auch zu langer Schlaf, sorgt für eine höhere Infektanfälligkeit und fördert entzündliche Prozesse im Körper. Ein gesunder Schlaf wirkt wie Medizin auf Euren Organismus und regenerative Prozesse werden in Gang gesetzt. Spezifische Abwehrzellen sind jetzt besonders aktiv und Melatonin entfaltet seine antioxidative Wirkung. Etwa 7-9 Stunden benötigt ein erwachsener Mensch.

Esst gut

Ernährt Euch ausgewogen, bewusst und mit Genuss. Genuss wirkt entspannend und stärkt die Widerstandsressourcen gegen Stressoren. Esst frisches Obst und Gemüse, empfohlen werden 5 Portionen am Tag; sie liefern wichtige Nährstoffe für Darm und Darmflora. Eine kleine Auswahl der wichtigsten Nährstoffe:

- **Vitamin C** – z.B. Paprika, Kohlrabi, Beeren, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Hagebutte
- **Vitamin D** – z.B. Avocado, Ei, Fisch, (Sonne)
- **Vitamin E** – Öle, Nüsse, Obst
- **Zink** – Nüsse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Quinoa

Für den kleinen Vitaminkick zwischendurch bieten sich Rohkost oder Nüsse an.

Trinkt ausreichend

Neben der festen Nahrung ist eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit sehr wichtig. Trinkt mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee am Tag. Das verhindert ein Austrocknen des Nasen- und Rachenraums und vermindert das Eindringen von Viren. Verzichten solltet Ihr auf übermäßigen Alkoholkonsum.

Stimuliert Euer vegetatives Nervensystem

Beispielsweise durch Wechselduschen. Stellt abwechselnd warmes und kaltes Wasser ein und endet mit kaltem Wasser. Das trainiert eure Immunabwehr, verbessert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

*Zum Schluss meine beiden Lieblingstipps:
Küssen und Lächeln*

Beim Küssen unseres Partners nehmen wir Keime auf, die unsere Antikörper trainieren und eines der schönsten Dinge der Welt sollte uns zudem glücklich machen. Ein glücklicher Geist ist weniger angreifbar. Lächeln beeinflusst unseren Hormonhaushalt positiv und unsere Glücksgefühle stärken unsere Abwehrkräfte.

**Auch in dieser schwierigen Zeit:
Genießt das Leben, seid glücklich, bleibt in
Bewegung und gesund – macht das Beste draus!**

Eure Claudia Kammerer

Wintersalat-Rezept

mit Orange, Granatapfel, Champignons und Ziegenkäse

Bei kalten Temperaturen denken viele zuerst an warme Suppen oder deftige Fleischgerichte mit Rotkohl oder ähnlichem. Ein knackiger Wintersalat mit vielen Vitaminen und frischem Baguette lässt jedoch ebenfalls keinen Wunsch offen. Er ist einfach zuzubereiten und die Vorbereitungszeit beträgt ca. 25-30 Minuten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

1. Feldsalat säubern und waschen. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse ebenfalls in Scheiben schneiden. Orangen filetieren und den Granatapfel entkernen.

2. Die Salatkerne mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten.

3. Olivenöl, Balsamico-Essig und Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Feldsalat, Champignons, Orangen, Ziegenkäse, Granatapfelkerne und Salatkerne auf die Teller verteilen. Anschließend etwas Dressing darüber geben und genießen.



Für 2 Personen werden folgende Zutaten benötigt:

200 Gramm Feldsalat
150 Gramm Ziegenfrischkäse-Rolle
2 Orangen
6 frische Champignons
Die Kerne eines Granatapfels
Salatkerne z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
1 TL Senf
Salz & Pfeffer
Optional Baguette (frisch oder zum Aufbacken)

Zahnärzte
in der Gotenstraße



Gotenstraße 13
Mannheim-Wallstadt
Tel: 0621-706102
www.zahnarzt-wallstadt.de

GESUNDHEITSPROJEKT

Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
Im Ärztehaus



R. Herzog



S. Mitrofanov



A. Seibel

Alle Kassen und Privat

Seckenheimer Hauptstrasse 143
68239 Mannheim
Telefon 0621-43661547
Mobil 0 163/471 99 04
E-Mail: herzog-roman@gmx.de

Verspannungen – AUA!

Im Winter klagen mehr Menschen über das Thema „Verspannungen“

Kalte Temperaturen und weniger Bewegung aufgrund der Witterung tragen dazu bei, dass Muskelverspannungen auftreten und die Schmerzen stärker werden. Die Schulter-Nacken-Region stellt dabei eine der häufigsten Problemvarianten dar. Wird es draußen kühler, neigt man während des Frierens häufig dazu, die Schultern hoch zu ziehen und die Nackenpartie anzuspannen. Ebenso neigen Betroffene dazu, bei bestehenden Schmerzen (z.B. durch Fehlhaltungen oder Stress) eine Schonhaltung einzunehmen. Der Muskeltonus wird verstärkt und das Beschwerdebild verschlimmert sich.

*Die Folge – ein Teufelskreis:
Schmerzen – Schonhaltung – Verspannung*

Folgen für das betroffene Muskelgewebe:

- Durchblutungsstörung
- Sauerstoffunterversorgung
- Schmerzauslösende Substanzen
-> verringerter Abtransport

- Muskelverhärtungen
- Nervenreizung -> Entzündung

Symptome können sich in vielerlei Hinsicht äußern. So können beispielsweise Kopfschmerzen oder ausstrahlende Schmerzen im Rücken/in den Armen auftreten sowie kleine schmerzhaftes Knoten in der Nackenpartie entstehen.

Tipps zur Schmerzlinderung:

- Wärme
- Weniger Stress
- Ruhepausen
- Vermeidung der Schonhaltung
- Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen

Unterstützende Kurse:

- Wirbelsäulen-Gymnastik
- WS-Fitness
- Pilates/Entspannung
- Pilates
- Vitalitätstraining

copy ♦ print ♦ scan ♦ service

**Management Office
Rhein-Neckar GmbH:**
Die **Service- und
Beratungsspezialisten**
für digitale
Kommunikationssysteme

Kein Copyshop! ;)

06 21 / 49 60 26 - 0
info@mo-rn.de
www.mo-rn.de



Management Office Rhein-Neckar



Kräftigung/Dehnung der Nackenmuskulatur

3 Durchgänge mit je 15 Wdh. bei gleichmäßiger Atmung (Belastung = Einatmen; Entspannung = Ausatmen)

Übung 1 – Schulter hochziehen

Effekt: Kräftigung der Nackenmuskulatur

Nimm einen hüftbreiten Stand ein, beuge die Knie leicht und lasse die Arme seitlich am Körper hängen. Halte den Rücken gerade, der Kopf ist aufrecht und der Blick geradeaus. Nun ziehe die Schultern nach oben zu den Ohren, atme dabei ein. Lasse die Schultern wieder fallen und atme dabei aus. Als Variation kannst Du während der Übung in jede Hand eine 0,5/1,0 Liter Flasche nehmen.



Übung 2 – Schultern kreisen

Effekt: Kräftigung der Nackenmuskulatur

Nimm einen hüftbreiten Stand ein, beuge die Knie leicht und lasse die Arme seitlich am Körper hängen. Halte den Rücken gerade, der Kopf ist aufrecht und der Blick geht geradeaus. Nun kreise die Schultern nach hinten und atme dabei gleichmäßig ein und aus. Als Variation kannst Du während der Übung in jede Hand eine 0,5/1,0 Liter Flasche nehmen.



Übung 3 – Dehnung der Nackenmuskulatur

Effekt: Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

Wir empfehlen 3 Durchgänge auf jeder Seite mit jeweils 15 Sekunden Dehnungszeit.

Nimm einen hüftbreiten Stand ein, beuge die Knie leicht und lasse die Arme seitlich am Körper hängen. Halte den Rücken gerade, der Kopf ist aufrecht und der Blick geht geradeaus. Nun greife mit der linken Hand über deinen Kopf und lege deine Handfläche über die rechte Wange/das rechte Ohr. Anschließend neigst du den Kopf zur linken Seite und die rechte Hand wird leicht angezogen.



Harald Müller



Dächer

Schlosserei – Metallbau - Instandhaltung

Geländer

Hochstättstr. 6
68239 Mannheim

Telefon: 06 21 / 4 81 50 42

Telefax: 06 21 / 4 81 50 62

M.R.metallbau@t-online.de

Aktuelles zur Lage der Handballabteilung

Von der HSG zur TSG

Nach dem Chaosjahr 2019 konnte es eigentlich nur noch besser werden. Der sportliche Abstieg der Frauen und die Auflösung der ersten Männermannschaft waren Tiefpunkte. Der Handball in Seckenheim stand vor dem Abgrund, viel hätte zur Auflösung der Abteilung nicht mehr gefehlt.

Doch nun ist ein Neustart gelungen: Die Frauen sind mit Siggie Ötzel wieder in die Oberliga BW aufgestiegen, die Männer in die Bezirksklasse 2. Einige Spieler der ehemaligen Landesligamannschaft kamen zurück. Die neuen Männer 1 um Trainer Tomi Uremovic sind wieder eine schlagkräftige Truppe und wollen erneut um den Aufstieg spielen. Die Frauen konnten sich ebenfalls verstärken. Die Mädchenmannschaften konnten leider nicht gehalten werden, in der männlichen Jugend läuft es dagegen gut.

Nach 20 Jahren HSG wird wieder als TSG Seckenheim Handball gespielt. Spätestens nach dem Zusammenschluss der Hauptvereine TB Jahn 99 Seckenheim und TV 98 Seckenheim zur TSG gab es eigentlich keine Handballspielgemeinschaft mehr. Die HSG war daher schon länger nur noch eine Abteilung der TSG. Es lag also nahe, dies auch namentlich zu vollziehen. Allen Bedenken zum Trotz stieß die Namensänderung fast ausschließlich auf positive Resonanz.

Auch einige Sponsoren konnten auf diese Weise zurückgewonnen werden.

Mit der Aufgabe des Namens HSG Mannheim soll auch ein Schlussstrich unter die nicht optimal verlaufenen vergangenen Jahre gezogen werden. Die Umbenennung in TSG Seckenheim wird sowohl in der Abteilung wie im Umfeld als eine Art Aufbruchssignal gesehen. Es soll wieder vorwärts gehen mit dem Handball in Seckenheim.

Auch in organisatorischer Hinsicht hat sich vieles verbessert. Es hat sich inzwischen ein Orgateam gefunden, das sehr harmonisch und effektiv zusammenarbeitet. Einen Abteilungsleiter gibt es allerdings noch nicht. Als Abteilungsleitung wurden bereits Laura Kettling, Marc Schauer und Achim Schauer publiziert. Diese wurden jedoch nicht von einer Abteilungsversammlung gewählt und machen das nur kommissarisch. In der Politik ist eine Doppelspitze gerade sehr modern, warum soll dann eine Abteilung nicht als Team geführt

werden können? Die Hoffnung bleibt jedoch, dass in naher Zukunft ein offizieller Abteilungsleiter gefunden werden kann.

Die Aufgaben sind gut verteilt.

Laura Kettling kümmert sich um die sportliche Leitung, Marc Schauer um den Jugendbereich und Achim Schauer um Werbung/Sponsoring. Einen wichtigen Beitrag zum Gelingen leistet auch Kai Wagner, der sich wesentlich in die Organisation einbringt, als Mediensdesigner den Bereich Werbung unterstützt. Martina Muschelknautz unterstützt die Pressearbeit, Thomas Muschelknautz und Jens Scholten zeichnen sich für die Spielerverwaltung verantwortlich. Stefan Trummer ist bei der Sponsorenakquise sehr hilfreich. Hinzu kommt noch Daniel Schock-Kusch, der maßgeblich an der Erstellung eines Hygienekonzeptes beteiligt war sowie bei der Organisation des Spielbetriebs. Ein besonderer Dank gilt auch der Vereinsführung um Vorstand Andreas Hänssler und insbesondere Florian Mannheim, dem Geschäftsführer der TSG. Sie haben uns in vielerlei Hinsicht unterstützt und nie daran zweifeln lassen, dass sie sehr positiv zum Handball in Seckenheim stehen.

Auch in finanzieller Hinsicht ist eine Konsolidierung gelungen. Der Neuaufbau der Abteilung verläuft erfolgreich, ist jedoch noch lange nicht zu Ende. Das Organisationsteam und das Umfeld müssen noch verbreitert werden. Jeder, der sich mit einbringen will, ist herzlich willkommen.

Wir blicken optimistisch nach vorne und sind zuversichtlich, dass es in Seckenheim mit dem Handball weiter aufwärts geht.

Das Organisationsteam der Handballabteilung

Handballjugend auf guten Weg in die Zukunft

Die schlechte Nachricht zuerst: Leider ist es nach dem Abgang einiger Mädchen nicht gelungen wieder eine Mädchenmannschaft zu melden. Bei der männlichen Jugend sind wir dagegen gut aufgestellt. Außer der A-Jugend sind von der Ballspielgruppe über die Minis bis zur B-Jugend Mannschaften am Start. In allen Bereichen wird vor allem Wert auf die spielerische und technische Ausbildung der Kinder gelegt.

Nachdem die letzte Saison im März so abrupt beendet wurde, bestand die Aufgabe darin, die jungen Spieler nach dem Lockdown unter Corona-Bedingungen auf die neue Saison vorzubereiten. Die große Sorge war, dass einige nach der langen Pause nicht mehr kommen würden. Diese war zum Glück unbegründet. Die Kinder freuten sich, wenn auch unter erschwerten Bedingungen, endlich wieder Handball spielen zu dürfen.

Tamara Weingärtner und Oliver Freudenberg sowie zwei Co-Trainer betreuen fast 30 Minis und Superminis. Zweimal wöchentlich bringen sie den Kleinsten die Grundlagen des Handballspiels bei. Auch über die Sommermonate hatten die Minis und das Trainerteam viel Spaß. Sie kommen gestärkt aus der Krise und freuen sich schon auf die nächsten Minispielfeste, die hoffentlich bald in irgendeiner Form stattfinden können.

Um die E-Jugend kümmern sich die beiden Trainerinnen Celine Blaha und Laura Kettling, die sich bereits aus gemeinsamen Zeiten seit der C-Jugend kennen. Sie trainieren die neun Jungs und zwei Mädchen gemeinsam seit 2018 und legen viel Wert auf Grundlagentraining, Teamgeist und auch Disziplin. Die Arbeit mit der E-Jugend macht ihnen viel Spaß, sie freuen sich auf weitere Jungs und Mädchen, um sie für den Handballsport begeistern zu können. Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle Kieferorthopäde Dr. Markus Gropp, der ein Herz für Kinder zeigte und als Sponsor die E- und D-Jugend mit Trikots ausstattete.

Trainer der D-Jugend ist Marc Schauer, unterstützt von den B-Jugendlichen Maximilian Muschelknautz, David Schauer und Tim Heller. Die 13 Jungs bilden eine homogene Truppe, die schon länger zusammenspielt. Die beiden Neuzugänge Eric Cantzler und Bruno Debus zeigen bereits sehr gute Ansätze. Auch wenn die D-Jugendsspieler nicht die Größten sind, wollen sie zeigen, dass Körpergröße nicht alles ist und durch Zusammenhalt, Einsatzwille und Technik wettgemacht werden kann. Die C-Jugend ist gut besetzt mit großen, kleinen, erfahrenen und noch unerfahrenen Spielern. Viele sind sehr talentiert und zeigen eine gute sportliche



D-Jugend mit Trainer Marc Schauer und den Jugendtrainern Tim Heller, David Schauer und Maximilian Muschelknautz in den neuen Trikots von Sponsor Dr. Markus Gropp

Entwicklung. Die Aufgabe der Trainer Florian Sprenger und Michael Garcon ist es, die individuellen Stärken zu fördern, diese richtig einzusetzen und die Mannschaft weiter zu entwickeln. Mit einem guten Teamspirit ist sich das Trainerteam sicher, dass dies gelingen wird und freut sich auf eine spannende Saison mit vielen kleinen und großen Erfolgserlebnissen.

Jens Scholten trainiert seit einigen Jahren schon erfolgreich die B-Jugend, die in der Landesliga antritt. Der Fokus ist eindeutig auf Leistung ausgerichtet, entsprechend professionell wird auch das Training durchgeführt. Die jungen Spieler werden bereits vorbereitet auf ihren späteren Einsatz im Aktivenbereich. Die Jugend ist die Zukunft eines jeden Vereins. So liegt die Hoffnung der Abteilung auch auf den Spielern der B-Jugend, die in ein paar Jahren die aktiven Mannschaften verstärken und zu Leistungsträgern werden sollen.

Achim Schauer



B-Jugend, hier ohne Trainer Jens Scholten

Minis und Superminis

Auch die Kleinsten konnten nach der Krise Handball spielen, inzwischen wird wieder pausiert. Im Sommer waren wir auf dem Waldsportplatz und dann kurzzeitig in der Richard-Möll-Halle. Wir kommen gestärkt aus der Krise, dass liegt unter anderem auch an der tollen Trainermannschaft, die sich um die Kinder kümmert. Mit 4 Trainern trainieren wir 12 Superminis und 15 Minis. Das ist großartig und macht allen Spaß. Wir hoffen, dass auch unsere Minispielfeste, in irgendeiner Form bald wieder stattfinden können, damit auch die Jüngsten sich mit den anderen messen können. Drückt uns dafür die Daumen, bis dahin senden wir sportliche Grüße, eure kleinen Handball Stars von morgen.



Tamara Weingärtner Minis und Superminis mit Trainerin Tamara Weingärtner

Saisonblick für die Männermannschaften

Nachdem sich die Landesligamannschaft vor einem Jahr aufgelöst hat, sind nur noch zwei Männermannschaften am Start. Durch den Zusammenschluss des Handballkreises Mannheim mit Heidelberg nennt sich die Kreisklasse jetzt Bezirksliga. Die Karten werden neu gemischt, man wird zum Teil auf neue, völlig unbekannte Gegner treffen.

Ein Saisonziel auszugeben ist daher kaum möglich. Oben mitspielen will man aber auf jeden Fall. Beide Mannschaften sind personell gut aufgestellt und können das sicher schaffen. Nach der Coronapause im Frühjahr freuten sich alle schon darauf, dass der Ball

endlich wieder fliegt, und waren auf die neue Saison mit vielen unbekannten Gegnern gespannt. Leider währte die Freude nur kurz. Es konnten nur ein paar Spiele unter strengen Hygieneregeln stattfinden. Als sich die Situation im Oktober wieder verschärfte,



Die erste Männermannschaft mit Trainer Tomi Uremovic

musste der Handballverband den Spielbetrieb bis zum 31.12.2020 auszusetzen.

Männer 1

Die Männer 1 standen vergangene Saison vor einem Neuanfang. Mit Tomi Uremovic hat man einen Trainer gefunden, dem dies auf Anhieb gelungen ist. Johannes Oetzel und Tim Worster aus dem ehemaligen Landesligateam verstärkten die Männer 1 wesentlich. Der neu formierten Mannschaft gelang mit viel Einsatz und Teamgeist auch gleich der Aufstieg in die Bezirksliga 2. Der positive Trend setzte sich fort. Mit Jonas Spilger, Paul Heuse, Moritz Gropp und Kai Hennesthal kamen Spieler mit Landesliga-Erfahrung zurück und verstärken die Männer 1 weiter.

Erfreulich ist, dass alle Seckenheimer sind und schon in der Jugend bei uns gespielt haben.

Auch der Rest der Truppe besteht aus vielen Seckenheimern und einigen, die dem Verein bereits seit Jahren treu sind. Ziel ist zunächst der weitere Aufstieg in die Bezirksliga 1. Ob dies in dieser Runde erreicht werden kann, bleibt abzuwarten. Nach drei ausgetragenen Spielen belegen die Männer 1 mit 4:2 Punkten einen Platz im vorderen Mittelfeld. Gegen HG Eberbach und SG Nußloch zeigte die Mannschaft um Tomi Uremovic ihr ganzes Potenzial und gewann jeweils deutlich. Nur gegen Viernheim musste man eine unnötig hohe Niederlage einstecken. Sehr aussagekräftig ist dies jedoch alles noch nicht.

Männer 2

Das Team um Spielertrainer Marc Schauer konnte an die Erfolge des Meisterjahres leider nicht ganz anknüpfen. Die Mannschaft spielte eine durchwachsene Saison, die durch Corona vorzeitig mit dem 4. Platz beendet wurde. Die vergangene Runde wurde deshalb schnell abgehakt. Nachdem die Trainingsbeteiligung in der Vor-Coronazeit etwas zu wünschen übrig ließ, waren die Trainingszeiten danach gut besucht, sodass auch eine ordentliche Vorbereitung möglich war.

Die Mannschaft hat keine Abgänge zu verzeichnen, alle bleiben dabei und wollen weitermachen.

Mit Florian Sprenger, der schon im Verlauf der letzten Saison hinzukam, sowie Henrik Müller und Marcel Nachtmann konnten sich die Männer 2 weiter verstärken. Mit 2:2 Punkten stehen die Männer 2 momentan im Mittelfeld der Tabelle.

Wie es weitergeht mit dieser Runde steht in den Sternen und hängt vom weiteren Verlauf der Corona-Pandemie ab. Die Aussetzung der Runde haben viele bedauert, letztlich war aber die richtige Entscheidung, die von allen mitgetragen wird. Alle hoffen, dass sich die Lage wieder verbessert und der Spielbetrieb im nächsten Jahr wieder aufgenommen wird.

Marc Boeke, Daniel Schock-Kusch und Achim Schauer



Die zweite Männermannschaft mit Spielertrainer Marc Schauer.

Damen

In der letzten Saison stellten die Handballerinnen großartigen Kampf- und Teamgeist unter Beweis, blieben im Kern zusammen und spielten sich gemeinsam und solidarisch mit souveränen Leistungen an die Spitze der Tabelle und machten den Aufstieg, trotz aller Umstände, perfekt.

Nach einer durchwachsenen Vorbereitungsphase, die von der aktuellen Situation beschattet war, sollten die Mädels endlich am 3. Oktober mit einem Heimspiel in die Runde starten, ganze 8 Monate waren seit dem letzten Ligaspiel vergangen. Dieses Spiel sollte der Beginn einer ganz besonderen Saison werden, das Comeback in der heimischen BWOL war von Spielerinnen, Trainern und Fans lange ersehnt.

Doch die Corona-Krise machte sich prompt auch im Handballsport bemerkbar. Das erste Spiel musste aufgrund eines Corona-Falls in der gegnerischen Mannschaft verschoben werden.

Also startete das Team erst deutlich später in den Ligabetrieb als gedacht und konnte bisher erst zwei Spiele absolvieren. Ausgerechnet gegen zwei bekannte Gegner, die in den vergangenen Jahren immer oben mitspielten und die von den Flippers selbst als Favoriten deklariert wurden, bestritt man die ersten Partien. Die Mannschaft hatte in beiden ersten Halbzeiten deutliche Probleme in die Spiele zu finden. Zwar fand man dann wieder zu alter Stärke, doch die Punkte konnten bisher noch nicht mit nach Hause genommen werden.

Man muss sich zunächst erst wieder an die Schnelligkeit und an die Härte der höheren Liga gewöhnen.

Während in der Badenliga auch schwache Leistungen mit hohen Siegen belohnt wurden und man sich teilweise ausruhen konnte, so wird in der BWOL jeder Fehler sofort bestraft. Doch auch, wenn die bisher gespielten Partien noch ein paar Schwächen aufwiesen, so gab es auch deutliche Leistungssteigerungen, die beweisen, dass es keine qualitativen Unterschiede gibt, dass die Mannschaft zurecht wieder in der BWOL antritt, aber noch Zeit und Spielpraxis braucht, um dies auch die vollen 60 Minuten zu präsentieren.

Leider wird dies aber problematisch. Der Ligabetrieb der BWOL wird im November ausgesetzt, mit einer Wiederaufnahme ist erst im neuen Jahr zu rechnen. Auch der Trainingsbetrieb wurde vorübergehend eingestellt. Wann und wie die Runde weitergehen wird und wie die Wertung der bisherigen Spiele aussehen wird, die deutlich von Wettbewerbsverzerrung geprägt sind, ist noch nicht bekannt.



Die erste Damenmannschaft mit Trainer Sigi Oetzel (rechts).

Über 65 Jahre aktiv für den Handball in Seckenheim

Werner „Sportler“ Schmid



Werner Schmid wurde am 13. Dezember 1938 geboren. Der gelernte Werkzeugmacher war Teamleiter bei Daimler in der Werk- und Hallenplanung, ehe er 2001 in den Ruhestand ging. Schmid begann seine Handballkarriere 1953 im Alter von 14 Jahren beim TV 98

Seckenheim. Er wechselte nie den Verein und hielt seinem TV 98 und der nachfolgenden TSG Seckenheim bis heute die Treue. Bis vor kurzem war er als Trainer der Ballspielgruppe aktiv. Nach über 65 Jahren beendete er seine aktive Tätigkeit und ging mit 80 Jahren in den verdienten Handball-Ruhestand.

Er ist jedoch nach wie vor dem Seckenheimer Handball eng verbunden. Als regelmäßiger Besucher bei den Heimspielen der Damen und Männer ist er weiterhin sehr interessiert am aktuellen Geschehen in der Handballabteilung. Werner Schmid ist auch über Seckenheim hinaus unter dem Namen „Sportler“ bekannt. Als sportliches Multitalent erhielt er diesen Namen bereits als Kind von seinem Freund Karl Daub. Er kann auf eine äußerst erfolgreiche sportliche Karriere zurückblicken. 1957 wurde er mit der A-Jugend Badischer Meister in Feld und Halle. Im Anschluss spielte er in der badischen Junioren-Auswahl, dreimal war er badischer Meister im Feldhandball, zweimal nahm er mit dem TV 98 an den Süddeutschen Hallenmeisterschaften teil, um nur einige seiner Erfolge zu nennen.



Höhepunkt seiner Karriere war die Berufung in den Kader der deutschen Nationalmannschaft. In Ludwigshafen absolvierte er ein Länderspiel gegen die Schweiz. Nach seiner aktiven Zeit als Spieler war er viele Jahre als Trainer tätig. 1968 führte er die Jugend zur deutschen Hallenmeisterschaft. Zwischenzeitlich war er auch als Trainer bei anderen Vereinen sehr erfolgreich.

Zuletzt kümmerte er sich viele Jahre um die Allerjüngsten in der Ballspielgruppe, der Handballnachwuchs lag ihm schon immer am Herzen.

Aufgrund seiner Erfolge wurde er auch von Spitzenvereinen umworben, blieb dem TV 98 aber immer treu. Weder als Spieler noch später als Trainer hat er jemals eine finanzielle Zuwendung angenommen. Darauf ist



er auch zurecht sehr stolz. Für sein ehrenamtliches sportliches Engagement erhielt er die Silberne und die Goldene Ehrenurkunde des badischen Handballverbandes und wurde mit dem Ehrenbrief, der höchsten Auszeichnung im Handballsport, gewürdigt. Er erhielt weiter die Goldene Ehrenurkunde des Turnkreises Mannheim sowie den Ehrenteller des TV 98.

Neben dem Sport ist ihm auch die Geselligkeit sehr wichtig.

So stand er 15 Jahre lang beim Rosenmontagsball des TV 98 in der Bütt. Ein Vierteljahrhundert schlüpfte er regelmäßig in die Rolle des Vereins-Nikolaus. Auch ist er Mitglied und Organisator des AH-Stammtisches.

Sein stets ehrenamtliches Engagement, seine Treue zum Seckenheimer Handballsport und seine gesellige Art zeichnen ihn aus. Die TSG Seckenheim dankt ihm dafür recht herzlich und wünscht ihm weiter alles Gute. Sie hofft, dass er dem Verein noch lange erhalten bleibt.

Achim Schauer

Sommersportcamps

Sommerferien im Jahr 2020 mit Feriencamps schienen im Frühjahr noch kaum vorstellbar. Ein herber Rückschlag in der Planung der jährlichen Sommersportcamps musste mit der Absage unseres Hauptsponsors verkraftet werden.

Nach einigen Wochen voller Unklarheiten konnte die Planung unter Berücksichtigung strenger Auflagen wieder aufgenommen werden. Rückblickend betrachtet für alle Beteiligten ein voller Erfolg, denn viele Kinder und Familien waren um eine abwechslungsreiche Ferienwoche mit Spiel, Spaß und Sport in diesen besonderen Ferien mehr als dankbar.

Sommersportcamp 1 und 2

Ein abwechslungsreiches Sport- und Freizeitprogramm begleitete die Kinder von 5-8 Jahren im Sommersportcamp 1 sowie 8-10 Jahren im Sommersportcamp 2 durch die Woche. Eingeteilt in je drei Gruppen wurden schnell Spielgefährten für die bevorstehenden Sportangebote und Abenteuer gefunden. Als Basecamp und Ausgangspunkt für zahlreiche Ausflüge diente wie bereits in den vergangenen Jahren die Richard-Möll-Halle.



Ein sportliches Highlight stellte die Radtour zu unseren Kooperationspartnern des Mannheimer Hockey Clubs und des ansässigen Tennisvereins TC Kurpfalz mit anschließendem Training auf deren Anlagen dar. Nach der Einführung in die Grundfertigkeiten der Sportarten wurde in energiegeladenen Spielen der Hitze getrotzt und letzte Kräfte mobilisiert.





Kinderyoga, vielseitige Bewegungsparcours, Ballspiele, Bastelangebote und Fahrradausflüge ergänzten das abwechslungsreiche Rahmenprogramm. Auch der Waldsportplatz wurde nicht nur für Beachspiele, Frisbee und Leichtathletikangebote genutzt, sondern diente auch für ausgiebige Wasserspiele. Wasserrutschen, Wasserspritzpistolen, Gartenschläuche u.v.m. sorgten für genügend Abkühlung und jede Menge Spaß bei den Kindern in den heißen Sonnenstunden.

Entspannter ging es beim Ausflug in den Luisenpark zu. Mit Lunchpaketen und guter Laune im Gepäck konnte ein gesamter Tag unter strahlend blauem Himmel und gemeinsamen Fang- und Kletterspielen auf der weitläufigen Anlage genossen werden. Ein perfekter Abschluss der abwechslungsreichen Woche.

Ein besonderer Ausflug für die ältesten Kinder in Woche 2 begann mit einer ausgiebigen Radtour an den alten Rheinarm in Neckarau. Dort angekommen konnte mit Betreuern der Kanu-Gesellschaft ein ereignisreicher Tag auf dem Wasser eingeläutet werden. Paddeln, schwimmen, chillen, mit einem Tau von Bäumen ins Wasser schwingen. Hier war tatsächlich für jeden etwas dabei.



Sommersportcamp 4 und 5

Eine Ferienwoche für unsere Großen

Eine regelrechte Anmeldeflut erreichte uns für Kinder von 7-12 Jahren und Jugendlichen ab 12 Jahren. Erstmals mussten die Jugendlichen in zwei Gruppen aufgeteilt werden und zusätzlich in die TSG Turnhalle ausweichen.

Neben wiederkehrenden Klassikern in der Programmplanung wie dem Trampolinturnen, Beachspielen und Mountainbiken konnten auch Aktivitäten angeboten werden, die einen besonderen Reiz versprühten. Dazu zählten Ausflüge in den Kletterwald, ins Boulderhaus oder an den Stollenwörthweiher und zur Fischkinderstube. Über den angebotenen Zumba-Workshop konnten neue Mitglieder für die regelmäßig stattfindende Zuma-Teens Gruppe gewonnen werden. Auch die Rope Skipper präsentierten sich mit fünf angebotenen Workshops gewohnt stark und konnten die jungen Teilnehmer für ihren spektakulären Sport begeistern. Aktivitäten wie Radtouren, Feldhockey, Tennis, Badminton, Ballspiele und Selbstbehauptung rundeten das gelungene Wochenprogramm ab.

Bei herrlichen Wetterbedingungen konnten alle Programmpunkte wie geplant durchgeführt werden. Nach den Unsicherheiten während der Planungsphase kann auch aus organisatorischer Sicht auf eine reibungsfreie



Ferienwoche zurückgeblickt werden. Ausnahmslos konnten wir uns auf die Disziplin aber auch das Verständnis bei allen Teilnehmern und Eltern verlassen.

Sponsoren, Unterstützer und Helfer

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Sponsoren, Kooperationspartner und Helfern, die unsere Ferienwochen durch Ihr Engagement unterstützt haben:

Sparkasse Rhein Neckar Nord

Für die großzügige Geldaufwendung zur Unterstützung der Durchführung unserer Feriencamps

Sport Sichler

Für die äußerst schnelle Lieferung der Camp-Shirts und kurzfristige Erfüllung von unseren Wünschen

Mannheimer Hockey Club und TC Kurpfalz

Für die Zurverfügungstellung ihrer Sportanlagen und Betreuung durch erfahrene sowie kompetente Übungsleiter

Eltern

Für die Unterstützung bei der Essensausgabe und den täglichen Küchendienst sowie zahlreichen Spenden



Trainerportrait

Simone Braun

Mein Name ist Simone Braun, ich bin verheiratet und wohne mit meiner Familie in Brühl. Ich habe zwei erwachsene Kinder. Meine Tochter Annika hat ihr FSJ bei der TSG absolviert und arbeitet weiterhin fleißig mit. 1991 habe ich meine vierjährige Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin abgeschlossen und bis zur Geburt meines Sohnes im Kindergarten Don Bosco gearbeitet. Zuletzt in der Leitungsfunktion. Zuvor habe ich eine Ausbildung zur Apothekenhelferin in Ilvesheim gemacht. Bis zum Jugendalter habe ich Geräteturnen, damals noch beim TB Jahn, gemacht. Ich habe Volleyball in einer Freizeitmannschaft gespielt und war etliche Jahre in den Felsen der Umgebung klettern. Heute ist es eher der Kindersport und ich liebe es, Maschen von einer Nadel auf die andere zu schubsen.



*Mein Motto lautet:
„Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.“*

Der damalige Leiter der Kindersportschule hat sich 2007 bei mir auf einen Radler eingeladen und mir diesen Job angeboten. Während meiner Ausbildung hatte ich zwei Jahre Bewegungserziehung und regelmäßige Fortbildung im Bereich der Kindererziehung besucht. Ansonsten habe ich an unzähligen Kinderturnforen teilgenommen, war auf einer Wochenendfortbildung für verhaltensauffällige Kinder und beim Kinderturnkongress in Stuttgart. Seit 2000 gebe ich Kurse im Eltern-Kind-Bereich und im Kindergartenalter. Seit 2007 arbeite ich hauptberuflich bei der TSG und bin dort schwerpunktmäßig in Eltern-Kind-Kursen eingesetzt. Ansonsten leite ich die Spielgruppe der TSG, habe eine Gruppe im Kindergartenalter und nehme an den Feriencamps teil.



KLUMB

BOOS

Metallbau

Schlosserei

Schlosserarbeiten in Stahl und Edelstahl

- Toranlagen, Garagentore
- Geländer/Handläufe, Zaunanlagen
- Fenstergitter/Gittertüren
- Vordächer
- Sonderanfertigungen
- Reparaturen
- Schmiedearbeiten

Seckenheimer Hauptstraße 112
68239 Mannheim
Tel. 0621 / 47 18 02 schlosserei@klumb-boos.de
Fax 0621 / 47 82 25 www.klumb-boos.de

NEU: 10er-Karten in der Kindersportschule

Seit Oktober 2020 ist es möglich, diverse Angebote der Kindersportschule über 10er Karten zu besuchen. Die 10er Karten sind erhältlich für alle **Sondersportgruppen** (Yoga, Zumba Teens, Ball, Zirkus) und für alle **Eltern-Kind-Angebote** (Sport und Schwimmen) im Vormittagsbereich.

Die 10er Karten kosten 65€ und sind gültig für 4 Monate. Es erwartet Euch ein unschlagbarer **Rabatt von 20 € je Karte**

– greift zu!





Meisterbetrieb für Heizung und Sanitär

Zähringer Straße 124
68239 MA-Seckenheim
Telefon 0621- 33 16 41

**Seit über 20 Jahren unsere
Leistungen für Sie:**

Heizung

- Ölheizung • Gasheizung • Fernheizung
- Wärmepumpen • Thermische Solaranlage
- Wartung und Reparatur Ihrer Heizung durch geschultes Fachpersonal

Sanitär

- Warmwasserbereitung • Badsanierungen
- Installationsarbeiten und Sanitäreinrichtungen



Dacheindeckung
Flachdachabdichtungen
Gerüstbau
Wärmedämmarbeiten
Dachspenglerarbeiten
in Zink und Kupfer

140 JAHRE

Carl Aug. Roth
DACHDECKEREI • SPENGLEREI

Nikolaus-Otto-Straße 7 • (Am neuen Meßplatz) • 68169 Mannheim
Telefon: 0621-34974 • Telefax: 0621-375302 • info@ca-roth-dach.de



FERNHEIZUNG	BADSANIERUNG
GAS/ÖLHEIZUNG	SOLARENERGIE
INSTALLATION	KUNDENDIENST

HTR-HEIZUNGSBAU GMBH

76863 HERXHEIM 2 HAUPTSTR. 6 TEL. (0 72 76) 80 75 FAX 80 77
68161 MANNHEIM N7, 8 KUNSTSTR. TEL. (06 21) 31 62 73 FAX 31 74 84
INTERNET: www.HTR-Heizungsbau.de · E-MAIL: HTR-Heizungsbau@t-online.de

Fit-Mix-Kurs

Pilates mit Monika

Wir beginnen die Stunde, indem wir bei flotter Musik das Herz-Kreislauf-System anregen und Muskulatur und Gelenke erwärmen. **Pilates** ist ein Ganzkörpertraining, das sich vor allem auf die Körpermitte konzentriert. Im Stand und auf der Matte werden die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Pilates besteht aus verschiedenen Kräftigungs- und Dehnübungen, die im Einklang mit dem Atemrhythmus ausgeführt werden. Positive Effekte dabei sind: Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Steigerung von Koordination und Kraft.

Faszientraining mit Monika

Beim **Faszientraining** (Faszien sind das Bindegewebe im Körper, das alle Muskeln, Gelenke und Organe verbindet) in Form von dynamischem Dehnen, elastischem Federn, belebender Selbstmassage (mit Rollen oder kleinen Bällen) und Wahrnehmungsübungen wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert und das Körperbewusstsein gestärkt. Das Ende der Stunde beschließen wir im Liegen, entweder in Form einer Atemmeditation oder einer Entspannungsgeschichte.

Body Shape mit Sabrina

Hier trainieren wir nicht nur die großen Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Arme, sondern auch die Tiefenmuskulatur. Ist diese gut trainiert, stützt und

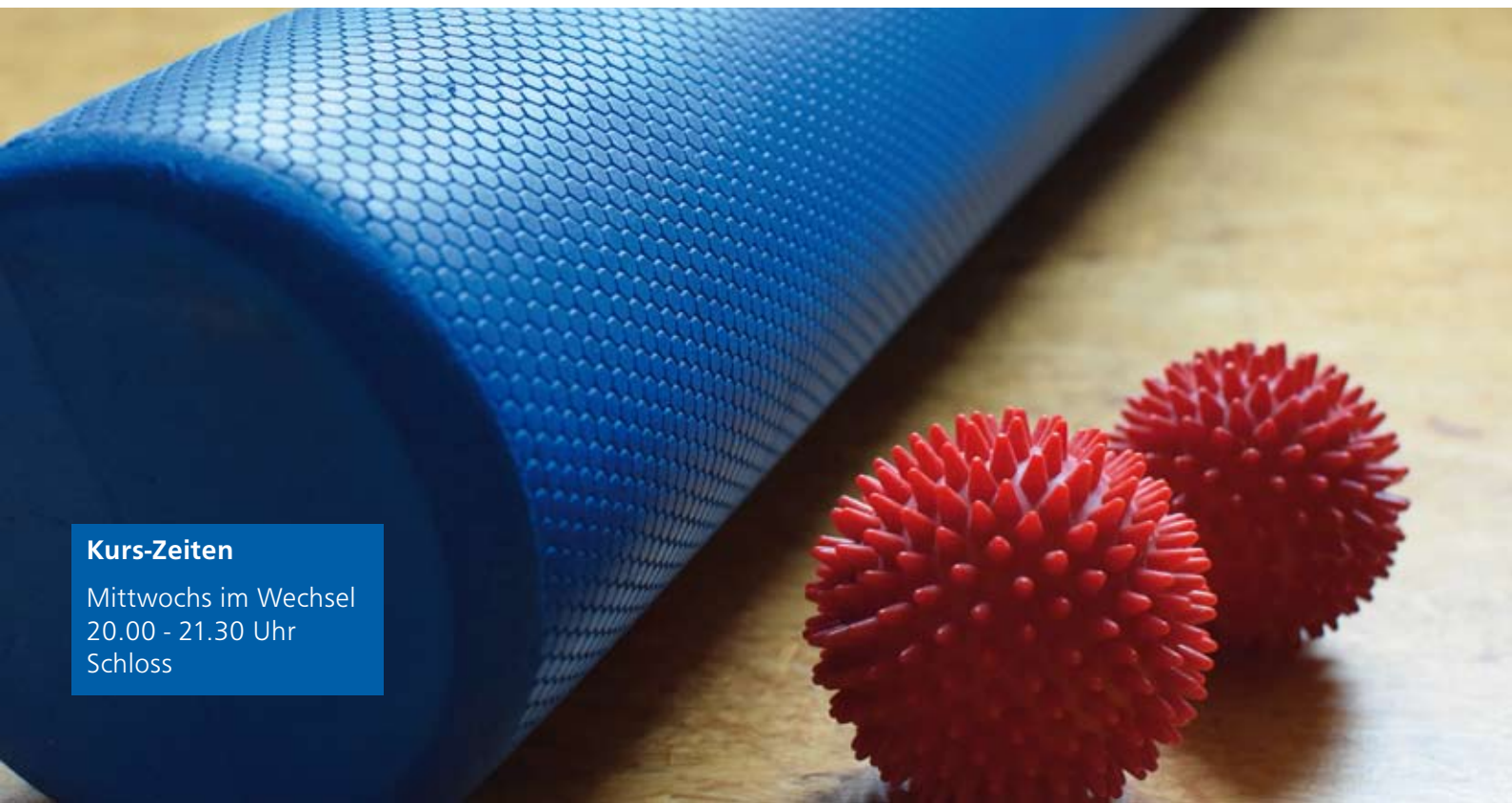
schützt sie unsere Gelenke und wirkt Abnutzungerscheinungen entgegen. Abgerundet wird das Training durch Übungen zur Lockerung und Dehnung bis hin zur wohlverdienten Entspannung. Grundsätzlich kann bei Body Shape jeder teilnehmen, denn die Intensität, in der Du die Übungen durchführst, bestimmst Du selbst. Mitreißende Musik und effektive Übungen kommen von mir, den Spaß an der Bewegung bringst Du mit. Somit haben wir die besten Voraussetzungen für einen Kurs voller guter Laune. Komm vorbei und „shape your body“!

Fun + Bodystyling mit Daniela

Mein Konzept des Fun + Bodystyling beinhaltet einen Konditionsteil, der aus einer kleinen leichten Aerobic-Einheit oder einem Cardio-Teil bestehen kann, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskulatur zu erwärmen. Es ist so aufgebaut, dass jeder auf seinem Niveau mitmachen kann. Danach folgt ein Bodystyling, auch Muskeltraining genannt, welches die Muskulatur kräftigen und stärken soll. Dabei verwenden wir manchmal auch kleine Hanteln, die das Training erhöhen oder wir arbeiten nur mit der eigenen Körperkraft. Dabei versuche ich immer, alle Körperteile mit aufzunehmen. Auch hier gilt: der Kurs ist so aufgebaut, dass jeder auf seinem Niveau mitmachen kann. Je öfter und regelmäßiger man kommt, umso einfacher wird es ja bekannterweise. Wir alle haben eine Menge Spaß und der Körper dankt es uns auch.

Kurs-Zeiten

Mittwochs im Wechsel
20.00 - 21.30 Uhr
Schloss





Trainerportrait Sigi Schulze

Mein Name ist Sigrid Schulze, genannt Sigi. Ich bin verheiratet, habe 2 Kinder und 4 Enkel.

Ich bin die verantwortliche Trainerin der allgemeinen Turngruppe und der Fördergruppe im Gerätturnen. Unterstützt werde ich



von meiner Tochter Martina, Jenny, Anika und Natascha (ohne Foto). Ohne dieses Team wäre ein effektives Training nicht möglich, da wir sehr große

Gruppen betreuen und die Leistungsstärke der Turnerinnen sehr unterschiedlich ist. Turnbegeisterte Mädchen ab 5 Jahre haben bei uns die Möglichkeit ohne Leistungsdruck ihre Fertigkeiten am Boden, Reck, Balken und beim Sprung zu erwerben oder zu verbessern. Das große Ziel ist die Teilnahme an Turn-Wettkämpfen auf Gau-Ebene.

Als Kind verbrachte ich den Großteil meiner Freizeit in der Halle beim Turnen und als Jugendliche beim Jazztanz und beim Volleyball. Nach Seckenheim kam ich 1979 und fand schnell Anschluss beim damaligen TB Jahn in der Mannschaft „Gymnastik und Tanz“ von Silvia Häußler. Viele Wettkämpfe und Auftritte schafften eine enge Verbundenheit unter den Mannschaftsmitgliedern und viele Freundschaften bestehen bis heute.

Ab und an half ich im Schloss beim Kinderturnen mit, das von Frau Vogler und Frau Weniger geleitet wurden. Die beiden suchten eine Nachfolgerin, da sie das Rentenalter bereits erreicht hatten. So wurde ich ab 1984 ein Teil des Trainerteams im Turnen und blieb auch nach der Vereinsfusion und meinem Umzug nach Friedrichsfeld mit Freude dabei. Gerne nutze ich auch die diversen Sportmöglichkeiten im Verein wie Pilates, Yoga, BBP und Faszientraining. Ansonsten gehe ich gerne walken, mache im Sommer längere Radtouren mit Freunden und liebe das Skifahren.

Neuer Ex-Turner-Kurs

Seit Dienstag, dem 20.10.20, gibt es eine neue Gruppe im Schloss (20:30 Uhr - 22:00 Uhr). Die Gruppe findet im Rahmen eines freien Trainings statt und ist für ehemalige Turnerinnen und Turner (18+) gedacht, die sich einmal wieder an die Geräte trauen und eventuell an alte Leistungen anknüpfen wollen. Verantwortlicher Leiter ist Eric Ommert.

Bei Interesse meldet euch für das erste Training an:
turnen@tsg-seckenheim.de.



Norbert & Christian Bühler GmbH
Kloppenheimer Str. 10, 68239 Mannheim

Tel.: 0621 - 47 27 49
Fax: 0621 - 48 42 762
Tel. Nor.: 0171 - 63 17 510
Tel. Chr.: 0176 - 232 74 189

Die Tanz- und Gymnastikgruppe unter der Leitung von Silvia Häußler

Eigentlich wollte die Gruppe im Mai diesen Jahres bei der Baden-Württembergischen Meisterschaft „Dance“ starten. Hierzu fehlte der Gruppe noch ein einheitliches Outfit, das die Gruppe und den Verein würdig repräsentiert. Heinz Ommert, der Inhaber des Natursteinbetriebs in Seckenheim, war gleich bereit und sponserte der Gruppe die hierzu notwendigen Jacken. Die Gruppe versprach im Gegenzug, dass sie bei den kommenden Meisterschaften den Verein und den Namen des Sponsors würdig vertreten will. Herzlichen Dank nochmals an Heinz Ommert im Namen der gesamten Gruppe.

Das nächste Ziel dieser Gruppe, sofern Corona dies zulässt, wird die Qualifikation entweder nur im Tanz oder nach Fertigstellung der in Arbeit befindlichen Gymnastik mit Bällen und Reifen, die Qualifikation in Gymnastik und Tanz sein. Gymnastik und Tanz ist ein Wettkampfangebot des Deutschen Turnbundes und führt nach der Qualifikation bis zur Deutschen Meisterschaft. Jede Gruppe muss hier einen ansprechenden Tanz und eine Gruppengymnastik mit Handgerät (RSG) zeigen.

Weiterhin ist die Gruppe sehr offen für Turnerinnen, Tänzerinnen, RSG-Mädels oder sportliche Quereinsteiger, die nach wie vor noch etwas „Nervenkitzel“ brauchen und gerne in der Gruppe trainieren. Spaß beim Üben steht dabei im Vordergrund.

Silvia Häußler



Kurs-Zeiten

Tanzen weiblich 18+

Donnerstag
20.00 - 22.00 Uhr
Schloss



Sabine Haag, Katharina Wolff, Viola Schinz, Silke Helmling, Silke Brauer, Beata Bönisch, Silvia Häußler, Daniela John, Anja Gandyra, Kerstin Sauer, Corinna Hess, Sabine Schmitt, Vera Graeffes fehlen: Yvonne Sebal, Antje Rohs, Anna Jantzen

Dankbare Turnerfrauen

Ein Beitrag zur aktuellen Situation von Ria Schmich



*Oh, oh, Corona...
... was tust du uns doch an!
Du bremsst unser „Bewegungswilligsein“ ein!
Und das finden wir gar nicht fein!
Doch wir werden dich besiegen,
wir lassen uns nicht unterkriegen!*

So dachten auch viele der Gymnastinnen der Angelika-Gruppen, montags im Schloss und mittwochs in der Turnhalle, und handelten danach. Trotz widriger Umstände, Bedingungen und Einschränkungen (AHAL = Abstand, Hygiene, Atemschutzmaske, Lüften) wurden und werden die Übungsstunden fortgesetzt. Großes Interesse und Zustimmung herrscht bei den Turndamen, da sie zahlreich (Anwesenheitslisten bestätigen dies) an den Übungsstunden teilnehmen. Die Umsetzung war und ist sowohl für das TSG-Vorstands- und das Geschäftsstellen-Team, wie auch für die Turnabteilungs-Leitung ein Kraftakt, müssen sie doch die Verantwortung für die „Gesundheit“ ihrer Mitglieder im Verein übernehmen. Eine Schließung der Hallen wäre – wie in vielen anderen Bereichen des öffentlichen Lebens – eine Katastrophe! Aber bis dato wurde die Situation gemeistert! Auch für die Leiterin der Turngruppen, der Montags-Schloss- und der Mittwochs-Turnhallen-Gruppe, ebenfalls beruhigend, dass für die Dauer ihres Ausfalls (Knie-OPs und anschließende Reha) Vertretung gefunden wurde. Vorgesehen zunächst für die Dauer bis zum Ferienende – die Übungseinheiten wurden auch während der Sommerpause wahrgenommen und konnten nun bis zum Jahresende vorläufig verlängert werden. Montags agieren Konrad Reiter und Ria Schmich, mittwochs Monika Kargl und Ria Schmich je-

weils im Wechsel. Für die spontane Übernahme und für ihren Einsatz herzlichen Dank. Doch es ist schon klar: Die drei Übungsleiter*innen sind eine wichtige und dankbar angenommene Vertretung!

Für unsere Angelika:

Diese von Herzen kommenden Genesungswünsche sollen Dir helfen, möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen. Wir freuen uns auf Dich! Kraft und Geduld, das wünschen wir Dir auf dem Weg Deiner Gesundheit! Fühl Dich umarmt!

Oh, oh, Corona! Alle Planungen machte sie zunichte. So den Jahresausflug im Juli nach Bensheim, oder den Spaziergang im Rheinauer Wald mit anschließender Einkehr in der Schlossgaststätte – und die gemeinsame Weihnachtsfeier am 14.12. ist zwischenzeitlich ebenfalls aus der Terminliste gestrichen!

Tja, so ist es nun einmal. Alle sind zuversichtlich, dass es weitergeht und die schlimme Zeit bald überwunden ist.

*Es reden und träumen die Menschen viel
von besseren Tagen,
nach einem glücklichen, goldenen Ziel,
sieht man sie rennen und jagen.
Die Welt wird alt und wieder jung,
doch der Mensch erhofft Verbesserung.
Friedrich von Schiller*

Bleibt alle gesund und freut Euch trotz all der widrigen Umstände auf die Weihnachtsfeiertage!
Tschüß bis zum nächsten Jahr!



Städtefahrt der Mittwochsfrauen nach Passau

10.-12. Juli 2020

Nach einem Jahr Pause starteten wir in diesem Jahr wieder zu unserer alljährlichen Städtefahrt. Unser Ziel war Passau, die Drei-Flüsse-Stadt an Donau, Inn und Ilz, und 13 Mädels meldeten sich zu dieser Tour an. Hotel und Bahnfahrt waren schon früh gebucht, doch dann kam Corona und bremste uns erst einmal aus.

Ende Juni gab es grünes Licht, unser gebuchtes Hotel blieb weiterhin geschlossen und die gefundene Alternative war perfekt. Mitten in der Stadt, direkt an der Donau, ein historischer Gebäudekomplex, das Hotel „Wilder Mann“, in dem schon 1862 Kaiserin „Sissi“ mit ihrem Hofstaat für mehrere Tage übernachtet hatte. Das Hotel beherbergte bis heute sehr illustre Gäste aus Politik, Film und Fernsehen. Also waren wir genau richtig. Ein weiteres Plus: Wir bekamen alle ein Einzelzimmer; zwar klein, aber fein. Also kommt mein alter Spruch zum Tragen:

*„Es ist nichts so schlecht,
dass es nicht auch für was gut ist“*

Im Hotel ist auch das Glasmuseum untergebracht, mit der weltweit größten Sammlung europäischen Glases.

Die Bahnfahrt verlief normal und fast pünktlich, nur dass wir alle Mund- und Nasenschutz tragen mussten. In Passau angekommen erwartete uns um 14.00 Uhr unser Stadtführer zum Rundgang. Zu Fuß ging es nun durch die historische Altstadt, mit ihren vielen interessanten Gebäuden, Gassen und Kirchen. Den Dom St. Stephan konnten wir leider nur ohne Führung besichtigen und auch die weltberühmte Domorgel durfte nicht gespielt werden.

Anschließend ging es nahtlos aufs Schiff, zu einer Drei-Flüsse-Stadtrundfahrt. Die Sonne brannte vom Himmel und wir hatten auf dem Rathausplatz Plätze im Biergarten reserviert und freuten uns auf kühle Getränke und bayrische Spezialitäten. Leider fand unser Abend im Freien gegen 20.00 Uhr ein abruptes Ende – der Himmel öffnete seine Schleusen und es goss wie aus Kübeln. Zum Glück lag unser Hotel nebenan und so eröffneten wir kurzerhand das größte unserer Zimmer zu unserer Sektbar. Der Abend endete zu aller Zufriedenheit.

Am nächsten Morgen schüttete es immer noch und wir besuchten das Glasmuseum. Der Eintritt war frei, da wir Hausgäste waren. Die Sammlung umfasst über 30.000



Gläser aus Bayern, Böhmen, Österreich und Schlesien von 1650-1950. Wir schafften nicht alles, nach 2 Stockwerken waren wir alle erschlagen von soviel Glas. Der Regen hatte inzwischen nachgelassen und es zog uns ins Freie, Richtung Altstadt, die klein aber fein ist, mit vielen netten Geschäften und Cafés.

Am Abend hatten wir im Scharfrichterhaus reserviert, einer Kabarett- und Kleinkunstabühne mit angeschlossenen Restaurant. Hier sind unter anderem Hape Kerkeling und Urban Priol mit dem Scharfrichterbeil gekürt worden. Leider machte uns auch hier Corona einen Strich durch die Rechnung. Die Bühne durfte nicht bespielt werden und die angekündigte Bühne im Freien mit einheimischen Künstlern fiel dem Regen zum Opfer. Was blieb, war das Restaurant und so ließen wir es uns bei Essen und Trinken gut gehen. Auch dieser Abend endete in unserer selbsternannten Sektbar.

Am nächsten Morgen stand dann – bei Superwetter – eine zweistündige Erlebnisrundfahrt ins Donautal mit dem Kristallschiff, einem glitzernden Traum mit echten Swarovski-Kristallen, auf dem Programm.

Zurück an Land ging es hoch zur Veste Oberhaus, wo man einen wunderschönen Blick auf Passau und die drei Flüsse hat. Wieder unten angekommen landeten wir erneut im Biergarten vom Ratskeller, um uns für die Heimfahrt zu rüsten. Die Heimfahrt war nicht ganz so problemlos, in unserem Wagen war die Klimaanlage ausgefallen und Verspätung hatten wir auch. Es war aber wie immer eine tolle, sehr harmonische Tour (mit so vielen Frauen nicht ganz selbstverständlich) und wir freuen uns alle auf das nächste Jahr, dann hoffentlich ohne Corona.

Helga Olbert

U15 erfolgreich bei ihrem Debüt bei den nordbadischen Meisterschaften im Beachvolleyball



Am 25.07.2020 fanden die nordbadischen Meisterschaften im Beachvolleyball der U15 beim SSV Vogelstang statt. Die TSG Seckenheim konnte an diesem ersten Turnier nach dem Shutdown gleich mit zwei Mannschaften antreten. Die Mädchen hatten in den letzten Wochen intensiv im Sand trainiert und freuten sich, endlich wieder einen Wettkampf zu bestreiten. In der Vorrunde spielten beide Teams in unterschiedlichen Gruppen. Trotz der Hitze gaben die Mädchen beim 2 gegen 2, sowie beim 4 gegen 4 alles, konnten sich gegen beide Mannschaften des HTV sowie gegen Vogelstang 2 behaupten und belegten in ihren Gruppen jeweils den 2. Platz. In den beiden Halbfinalen standen nun Spiele gegen den VCO-Kader, sowie

gegen den SSV Vogelstang 1 (Teilnehmer an den Deutschen Beach-Meisterschaften 2019) an. Trotz Gegenwehr war gegen diese erfahrenen Spielerinnen wenig zu machen. Im Spiel um die Bronzemedaille trafen nun beide TSG Mannschaften aufeinander. Am Ende siegten die Spielerinnen Amelie Schaal, Marie Stojic, Ana Tokic und Ana Wildner gegen Leonie Bake, Kosima Hoppe, Leela Stahlhofen, Lea Stolz und Mia Westrup. Mit diesem überraschenden 3. und 4. Platz konnten alle Spielerinnen sehr zufrieden sein, auch wenn sich nur die ersten beiden Plätze für die Deutschen Meisterschaften qualifizierten.

Gisela Schaal



PROGEAR
EYEGUARD



PROGEAR Eyeguard Sportbrillen für optimalen Augenschutz
Das richtige Equipment für jede Sportart

PROGEAR Eyeguard Sportbrillen

- bieten den bestmöglichen Schutz durch besonders stabile, abgepolsterte Fassung und schlagfeste Gläser
- minimieren das Risiko der Augenverletzungen beim Sport
- sind nach strengsten Vorschriften zertifiziert
- auch für Korrektionsgläser geeignet

AUGENOPTIK + HÖRGERÄTE
LÖFFLER

Se.-Hauptstr. 116-118, 68239 MA-Seckenheim, Tel.: 0621 - 475135

U14 auf der Überholspur

Am 17.10.20 fand der erste Spieltag der U14 Mädels statt. Mit Kosima Hoppe, Leela Stahlhofen und Ana Wildner verfügte man in dieser Mannschaft über 3 Kaderspielerinnen und versprach sich dementsprechend viel für den Spieltag. Die TSG Spielerinnen starteten gleich mit einem Überraschungssieg gegen stark aufspielende Wieslocherinnen. Nach dem Sieg gegen dieses starke Team war klar, dass man gegen jede Mannschaft eine Chance haben würde. Im nächsten Spiel gegen den TV Brötzingen tat man sich dennoch schwer. Zu wenig Druck im Angriff verhalf dem Gegner zu einem unnötig deutlichen Sieg. Gegen den SSV Vogelstang hatte man wiederum nichts zu befürchten. Hier konnte auch in schwächerer Aufstellungskonstellation der 2:0 Sieg nicht gefährdet werden. Gegen die VSG Ettlingen/Rüppurr verschenkte man leider den Sieg ganz knapp, nachdem plötzlich der Aufschlag der Seckenheimer Spielerinnen nicht mehr klappen wollte. Nichtsdestotrotz landete man durch die besseren Satzverhältnisse am Ende des Tages verdient auf Platz 2 in der nordbadischen Rangliste. Dies war natürlich ein Grund zum Jubeln, denn sollte man diesen Tabellenplatz bis zum Ende der Saison beibehalten können, so würde dies die Qualifikation für die Süddeutschen Meisterschaften bedeuten.



Enya Sterk, Leela Stahlhofen, Ana Wildner, Kosima Hoppe und Yanika Schmitz



U13 startet unter schwierigen Vorbereitungsbedingungen

Am Samstag, den 03.10.20, startete für die U13 Spielerinnen die neue Saison in der Verbandsliga. Dies stellte dieses Mal eine besondere Herausforderung dar. Zum einen konnte aufgrund der Sperrung der Richard-Möll-Halle erst zweimal vor dem Spieltag in der Halle trainiert werden und zum anderen hatte man gleich zwei Spielerinnen zu integrieren, die bisher noch keine U13 Spielerfahrung sammeln konnten. Zusätzlich musste man leider auf Juliane Schwarz verzichten, die krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnte. Die TSG Seckenheim präsentierte sich beim Wettbewerb sehr lauffreudig und konnte gegen jede Mannschaft mithalten. Am Ende sprang ein durchaus zufriedenstellender Platz 4 heraus. Mit diesem Ergebnis hatte man sich in der höchsten der drei möglichen Ligen gehalten und kann auf der bisherigen Leistung gut aufbauen. Es spielten: Nele Gralla, Romy Kleemann, Marie Kneier und Enya Sterk.

U12 ergattert sich die Bronzemedaille in Ettlingen

Krankheitsbedingt konnte am 10. Oktober in Ettlingen leider nur ein Team der TSG Seckenheim am Turnier teilnehmen. Nachdem der Start ins Turnier zunächst alles andere als günstig verlief, kamen Alina Renger und Nele Gralla dann doch noch so gut ins Spiel, dass es am Ende sogar für die Bronzemedaille reichte.



Glücksbrötchen

Habt Ihr schon mal von Glücksbrötchen gehört? Genau wie bei Glückskeksen sind darin kleine Botschaften versteckt. Für die Brötchen könnt Ihr diese selbst schreiben und eure Freundinnen und Freunde mit einem schönen oder lustigen Spruch überraschen!

Zutaten

Hefeteig
500g Mehl
1 Würfel frische Hefe
1 TL Meersalz
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
450 ml lauwarmes Wasser

Außerdem

Körner nach Belieben
(z. B. Mohn, Sesam
...)
Lebensmittelstift
weißes Papier
Backpapier
Küchenpinsel

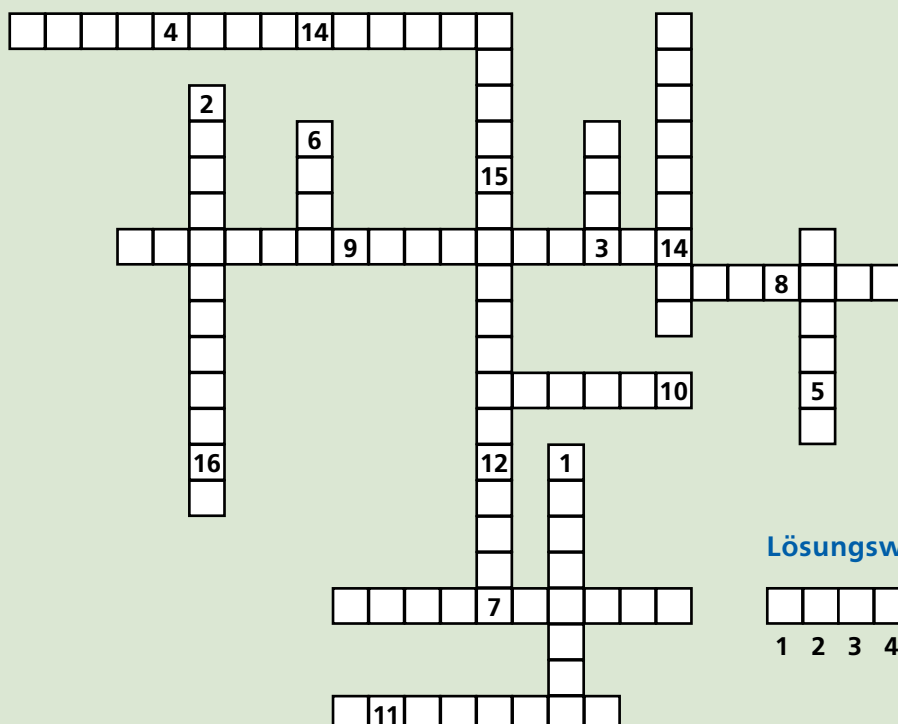
Zubereitung

- Mehl mit Hefe, Salz und Zucker mischen.
- Öl und Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig darauflegen.
Mit einem Geschirrtuch bedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.
- Eure Nachrichten mit einem Lebensmittelstift auf das Papier schreiben, z. B. „Heute ist dein Glückstag!“, und mit einem Stück Backpapier einrollen.
- Kleine Brötchenkugeln formen und das eingerollte Backpapier in die Mitte des Brötchenteiges stecken. Mach die Brötchen nicht zu groß, da die Hefe noch aufgeht.
- Mit einem Messer ein Kreuz in das Brötchen schneiden.
- Mit Körnern bestreuen.
- Bei 180 °C Umluft im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen.

Bilder und Text: Deutsche Innungsbäcker



Giterrätsel



Budo
Fussball
Gymnastik
Gesundheitssport
Handball
Indiaca
Kindersportschule
Leichtathletik
Rope Skipping
Tanzen
Turnen
Volleyball
Wandern

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Ihr Partner für Aufzüge in der Metropolregion Rhein-Neckar



Neuanlagen | Modernisierung | Service

Lembacher Straße 10, 68229 Mannheim-Friedrichsfeld
0621-470 980, info@lochbuehler.de, www.lochbuehler.de

 **Lochbühler**
AUFZÜGE



Brücken-Apotheke im Ärztehaus Seckenheim



Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit.



Filialleitung: Apothekerin für Offizinpharmazie Sandra Nemetschek
Seckenheimer Hauptstraße 143 • 68239 Mannheim-Seckenheim
Telefon: 06 21 / 47 19 94 • Fax: 48 11 08
www.apotheke-seckenheim.de • info@apotheke-seckenheim.de

Montag, Dienstag,	} 8.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag, Freitag:	
Mittwoch:	8.00 bis 14.00 Uhr
Samstag:	9.00 bis 12.30 Uhr

10% Einkaufsbonus für TSG-Mitglieder

Wir schreiben Ihnen als TSG-Mitglied für Ihren Einkauf pro 1,- Euro Umsatz 10 Bonuspunkte auf Ihrer Kundenkarte gut.

Jeder Bonuspunkt hat einen Wert von 0,01 Euro - somit entspricht der TSG-Mitglieds-Bonus einem Rabatt von 10%.



Auf Rezepte, verschreibungspflichtige Arzneimittel, Rezeptzuzahlungen, preisgebundene Artikel (z.B. Bücher) und aktuelle Sonderangebote werden **keine** Bonuspunkte vergeben.

Eine Kombination / Addition mit anderen Bonusmodellen oder Rabatten ist nicht möglich.

Die Bonuspunkte können jederzeit mit Ihrem Einkauf verrechnet werden - eine Barauszahlung ist ausgeschlossen.

Ihre Kundenkarte mit TSG-Bonus liegt bereit



Kirchstraße 16
69198 Schriesheim
Telefon 06203 - 10 84 80

www.augenzentrum-schriesheim.de