



TSG SECKENHEIM AKTUELL

Das Sportmagazin



Intern

Senioren im Fokus

Interview

Augen im Blick

Gesundheit

Augen- und Handgymnastik

Boule | Budoport | Fitness- und Gesundheitssport | Freizeitsport
Fussball Jugend | Handball | Indiacca | Kindersportschule | Leichtathletik
Rope Skipping | Tanzen | Turnen & Gymnastik | Volleyball | Wandern



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 Mitglieder, liebe Eltern und Kinder – liebe Sportliebenden,



seit Anfang des Jahres bin ich nun bei der TSG Seckenheim. Ich habe die Leitung des Fitness- und Gesundheitssports zu einer Zeit übernommen, die außergewöhnlicher nicht hätte sein können und die uns allen bereits seit über einem Jahr viel abverlangt: Wir müssen unseren Alltag in vielen Bereichen einschränken, haben unsere Freunde oder Verwandten zum Teil lange nicht gesehen und wir verbringen mehr Zeit zuhause als uns allen wahrscheinlich lieb ist.

Natürlich macht der Lockdown auch weiterhin vor uns als Verein und damit verbunden auch vor unserem Sportangebot nicht halt. Dennoch konnten wir in den letzten Wochen einige Dinge wieder angehen oder neu kreieren: Nachdem im Januar bereits die ersten Rehasportkurse wieder aufgenommen wurden, haben wir zuletzt viele Hebel in Bewegung gesetzt, um alternative Angebote zu schaffen. Dazu gehört neben unserem Online-Angebot mit den abrufbaren Videos und den Live-Kursen auch die Möglichkeit, Trainingszeiten auf dem Waldsportplatz zu buchen. Neben dem Personal Training für Erwachsene bieten wir seit einigen Wochen „Fitness for KIDS“ an, so dass unsere jüngsten Mitglieder den Frühlingsanfang auch endlich wieder in Bewegung genießen können. Und bereits jetzt lässt sich sagen: Die Nachfrage ist riesig! Das zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Es zeigt uns aber auch, dass wir unser Angebot weiter anpassen müssen, um so viele Mitglieder wie möglich erreichen zu können.

Denn auch diejenigen, die mit der Nutzung des Internets nicht so vertraut sind, wollen wir als Verein natürlich nicht vergessen. Während die jüngeren Generationen das neue Angebot besonders gut annehmen, sind die Onlinekurse für unsere älteren Mitglieder zum Teil nicht ganz so leicht zugänglich. Klassischen Medien wie dieser Vereinszeitschrift kommt eine wichtige Aufgabe bei der Ansprache von Seniorinnen und Senioren zu. Deshalb finden sich in dieser Ausgabe schwerpunktmäßig Themen, die besonders für unsere älteren Mitglieder gedacht sind.

In diesem Sinne bleibt fit und gesund!

Euer

Sascha Haustein

Sascha Haustein

Fitness- & Gesundheitssport

INTERN

5	Neumitglieder, Jubilare
6	Würdigungen
7	In Memoriam
8	Vereinsgeschichte
10	Schwerpunkt Senioren
12	Bettgymnastik
14	Gedanken
16	Augen im Blick
18	Augen-Gymnastik
19	Hand-Gymnastik
20	Marktplatz
22	Auswertung Fragebogen
24	Renovierung

25	LAMA
26	Kinderstimmen
27	Ich lauf um dein Leben
40	Kinderseite

ABTEILUNGEN

28	Fußball Jugend
30	Gesundheitssport
32	Handball
34	Kindersportschule
37	Pétanque
38	Turnen & Gymnastik

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: 30.06.2021

Beiträge an folgende Mail schicken: redaktion@tsg-seckenheim.de

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir begrüßen alle Neumitglieder ab Juni 2020:

Pétanque

Gilbert Bodein
Christian Bossert
Laurent Diot
Eugène Gackel
Cédric Jankowski
Philippe Jankowski
Roger Sibka
Patricia Stöckbauer
Jean-Luc Testas
Jennifer Willmann
Olivier Willmann
Frédérique Winterstein
Hasan Yanik

Budo

Sean Guilmin

Fußball-Jugend

Francisc Lupui
Fabian Michael

Hauptverein

Julian Carl
Manuela Ponert

Kindersportschule

Daniel Meid
Robin Rocznik

Tanzen

Julia Eckert
Sebastian Schmidt
Christina Wind

Turnen

Marleen Klamm
Setara Hussaini
Anette Ommert

Volleyball

Iris Meid



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

an alle runden Geburtstagskinder ab 50!

50. Geburtstag

Nils Winkler 27.03.
Alexandra Ochs 08.04.
Melanie Pfenning Hannon 08.04.

65. Geburtstag

Irma Braschkat 10.01.
Agneta Baumer 15.01.
Jürgen Tobula 18.01.
Michael Scheeder 16.01.
Petra Müller 23.02.

60. Geburtstag

Petra Bauer-Kutz 15.01.
Jürgen Kammer 16.02.
Gabi Scheeder 25.02.
Martina Guthier 26.02.
Petra Danzer 04.04.
Bettina Link 22.04.
Marion Mayer 24.04.

70. Geburtstag

Elke Appel 17.01.
Lore Leitz 02.03.
Erich Leitz 16.03.

75. Geburtstag

Joachim Jänsch 27.03.
Dieter Fedel 06.04.
Günther Kölsch 25.04.
Brigitte Faust 29.04.

80. Geburtstag

Heinz Rotsche 04.02.
Roland Rotsche 04.02.
Hildegard Karl 07.03.
Ellen Schmich 08.03.
Norbert Hörn 16.03.
Bernhard Kunze 30.03.
Sibylla Nieradt 03.04.
Anita Schwengle 18.04.
Gunter Würthwein 23.04.

85. Geburtstag

Else Gärtner 05.01.
Lothar Löffler 27.01.
Georg Wolf 04.02.
Hans Rosenstock 29.02.
Paul Greulich 19.03.
Egon Keller 28.03.

90. Geburtstag

Emmy Müller 09.01.



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

Würdigungen

Liebe Mitglieder, in fast jeder unserer Ausgaben der TSG Aktuell haben wir die Freude und das Vergnügen, Ihnen verdiente, lange Jahre im Ehrenamt befindlich gewesene oder auch aktuell noch dort tätige Mitglieder, denen es während der letzten Wochen vergönnt gewesen war, einen runden/halbrunden Geburtstag zu begehen, persönlich vorzustellen und ihnen herzliche Glückwünsche auch in diesem unserem Medienportal nachzureichen.

Beginnen möchten wir mit **Norbert Hörn**, der am 16. März den 80er Gipfel erklommen hat. Der in Ilvesheim beheimatete Norbert hatte schon in Jugendjahren seine sportlichen Ambitionen in Seckenheim als erfolgreicher Leichtathlet beim Turnverein 1898 ausgelebt. Und später war die Männer-Fitnessgruppe von Dieter Mühlinghaus sein aktives Betätigungsfeld. Seinen Bekanntheitsgrad in Seckenheim vermochte Norbert schon bald nach der Verschmelzung von TV 98 und dem TB Jahn zu unserer heutigen TSG – diese hatte am 24. November 2005 stattgefunden – aufzufrischen und auszuweiten durch sein im Duett mit Rolf Schmich geschaffenes „Machwerk“, unsere Vereinsbroschüre TSG Aktuell. Rolf war in diesem Team zuständig für die redaktionellen Inhalte. Und Norbert erwies sich als der Mann vom Fach in punkto Konzeption für Satz und Gestaltung der Inhalte und des Umschlages sowie für die Fotomontage. Dabei brachte er nicht nur sein fachspezifisches Können ein, sondern er vermochte sich noch nebenbei überzeugend und erfolgreich beim Akquirieren von Werbepartnern zu betätigen. Ab 2006 bis Heft 4 des Jahres 2018, also für 52 Ausgaben, zeigte sich Norbert für das Layout unserer TSG Aktuell zuständig. Er hat unserem Verein unschätzbare Dienste erwiesen.



Ein Urgestein des Wanderns, nämlich **Paul Greulich**, konnte am 19. März seinen 85. Geburtstag begehen. Er hatte schon bald an der im Jahre 1976 von „Seppl“ Bürgy beim TV 98 gegründeten Wanderabteilung Gefallen gefunden, fühlte sich in deren Reihen und bei deren Aktionen bestens aufgehoben. Sein

Abteilungsleiter setzte ihn bald zur Durchführung von Vortouren ein, und ebenso wurde ihm mehr und mehr die Leitung bestimmter Wanderungen übertragen. Im Jahre 1997 hatte Paul von Seppl das Kommando der Truppe übernommen, wobei es ihm fast Jahr für Jahr gelang, sowohl zunächst seine TV 98-Wanderfreunde wie auch danach das TSG-Wander-Team auf Spitzenträngen bei den jährlichen Gau- wie ebenso den Landes-

wandertagen zu präsentieren. Neben seinen Verdiensten um das Wandern zählte Paul aber auch über einen langen Zeitraum zum einstigen „Bautrupp des TV 98“, und ebenso war das Auf- und Abbaugeschehen beim Seckenheimer Straßenfest ohne ihn nicht denkbar.

Liebe Mitglieder, wir konnten zwei Mitglieder würdigen, die zu den immateriellen, also von Bilanzen nicht erfassbaren Werten unserer TSG zählen. Diese Werte drücken das Interesse an der Gemeinschaft aus, sie sind nicht objektiv sichtbar, aber subjektiv empfindbar. Für einen Verein sind diese immateriellen Werte höchst notwendig. Deshalb ist es wichtig, mit solch kostbarem Gut pfleglich umzugehen, und so sollten wir für Menschen, die mit ihren Tugenden unseren Verein am Laufen halten, hin und wieder einmal würdigende und lobenswerte Worte finden. In diesem Falle: Vielen Dank, lieber Norbert, lieber Paul, für euer Wirken und wir hoffen, dass ihr noch lange mit unserer TSG verbunden bleiben könnt.



Professionelle Mannschaft

... Gewinn für alle!



Meisterbetrieb
FLIESEN SEITZ

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

In Memoriam

Mitten in der bitterkältesten Periode des hinter uns liegenden Winters mussten wir von einem Ehepaar Abschied nehmen, das nicht nur in seiner Familie große Lücken hinterlässt, sondern sich auch im Vereinsleben in hohem Maße engagiert zeigte und somit eine überragende Wertschätzung auf sich zu vereinen mochte. Die Sprache ist hier von **Elisabetha (Liesel) und Egon Vogler**.



Beide waren 1944 in den darniederliegenden Turnerbund Jahn eingetreten – Liesel unter ihrem Mädchennamen Kegel –, fühlten sich von Beginn an vor allem mit der Turnabteilung bestens verbandelt. Neben dem Geräteturnen bewies Egon auch seine Fähigkeiten beim Handballspiel. Seine sportliche und gesellschaft-

liche Karriere hatte er als Senior bei der lange Jahre von Erich Schüssler geführten Männer-Fitnessgruppe ausgelebt.



Elisabetha (sie hörte nur auf den Ruf Liesel) war von ihrer höchst freudig geprägten und erfolgreichen aktiven Zeit als Turnerin und Gymnastin schon früh in das Lager der Übungsleiterinnen übergewechselt und stand ihrem Verein für das Kinder- und Schülerturnen, danach für die Bewegungswünsche der Frauen und der Seniorinnen zur Verfügung.

Beim 100jährigen Jubiläum des TB Jahn 1999 war beiden die Ehrenmitgliedschaft zuerkannt worden. Am Silvestertag 2020 aber musste sich Egon nach langer schwerer Krankheit aus seinem irdischen Dasein verabschieden. Und exakt vier Wochen danach, am 31. Januar 2021, hielt die vom Leben gezeichnete Liesel die Zeit für gekommen, ihrem Egon nachzuzufolgen. Mit den beiden Voglers haben wir zwei liebenswerte und wertvolle Menschen verloren. Wir werden ihnen aber, wie auch allen anderen hier nicht genannten Verstorbenen, stets ein ehrendes Gedenken 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
Seckheimer 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

Die Deutsche Turnerschaft (ab 1933 „Reichsbund für Leibesübungen“ – siehe dazu bereits in Ausgabe 3/2020) und ihre Mitgliedsvereine sahen sich seit jeher „nationalen Traditionen“ verpflichtet. Dem „Vaterlande dienen“, eine „soziale Aufgabe“ zu erfüllen, mit solchen Ansichten waren die Turner vertraut, und mit dieser Begrifflichkeit hatten es die 1933 ans Ruder gekommenen Nationalsozialisten leicht, in den Turnvereinen Anhang zu gewinnen. Die politischen Umwälzungen, die eine vollkommene Umgestaltung der öffentlichen Lebens mit sich brachten, gingen auch an unseren Vorgängervereinen nicht spurlos vorüber. So machten z.B. die Einführung des Wehrturnens und die Einspannung in das politische Fahrwasser den neuen Weg ersichtlich, der die bisher unpolitischen Turnvereine schweren Belastungen aussetzte. Es bedurfte aller Genügsamkeit, um nicht die sportlichen Ideale politischen Zweckgründen zu opfern.

Probleme an der Vereinsspitze kamen 1934 beim TB zustande, da sich der lange Jahre amtierende 1. Vorsitzende Valentin Heierling nicht mehr zu einer Wiederwahl bereit fand. Gleichzeitig brachte der damalige 1. Schriftführer Bruno Schmich zum Ausdruck, seine Mitarbeit beenden zu wollen. Nach langen und schwierigen Gesprächen zeigte sich letztlich der damals gerade 27-jährige Schmich dann doch bereit, zunächst nur „pro forma“ die Leitung des Vereins zu übernehmen. Im Zuge der Errichtung einer Sportplatzanlage (der frühere Waldsportplatz mündete der Autobahn weichen) standen erstmals auch Gespräche über den Zusammenschluss von TV und TB zur Diskussion. Man einigte sich schließlich auf eine Arbeitsgemeinschaft, von der man sich für die künftigen Verhältnisse am meisten versprach. Und bald danach konnte zumindest eine gemeinsame und gut angenommene Werbewoche beider Vereine durchgeführt werden.

Nach Verbot und Auflösung der DJK Seckenheim waren im Jahre 1935 deren Akteure vor allem zum TB gewechselt und verstärkten dessen Turner- und Leichtathleten-Lager. Im gleichen Jahr wurde vom TV zusätzliches Gelände neben der Turnhalle erworben, um dieses nach und nach als Spielfeld sowie für Trainingsmöglichkeiten der Leichtathleten, für Turnen und Gymnastik zu gestalten. Trotz all der politischen Einschnitte im organisatorischen Ablauf und Änderungen in der Mitgliederstruktur (u.a. die Vollarrivierung der Deutschen Turnerschaft) behielten Turnen und Sport für die Menschen ihre besondere Wertigkeit.

Und besonders in den Dreißigern glänzten seckenheimer Athleten bei vielerlei Turn- und Sportfesten sowie bei Handball-Turnieren. Auf gesellschaftlicher Ebene gab es alljährlich dicht gefüllte Säle, sei es bei Schauturnen, bei Weihnachtsfeiern, Fastnachtveranstaltungen und dergleichen mehr zu konstatieren. Und die ungemein beliebten Götzwanderungen (alljährliche Vereinsausflüge) sahen fast stets die komplette Mitgliedschaft in freudigem gemeinsamen Unterwegsein.



Die Handballjugend des TB Jahr war 1937 Kreismeister geworden

Die glanzvolle Durchführung der Olympischen Sommerspiele 1936 in Berlin – auch die Winter-Olympiade desselben Jahres hatte in Deutschland, in Garmisch-Partenkirchen stattgefunden – sowie das äußerst erfolgreiche Abschneiden der deutschen Sportlerinnen und Sportler beflügelte und prägte ebenso die Jahresarbeit der Vereine. Es wurden in beiden Vereinen die Sportarten Turnen, Gymnastik, Leichtathletik, Wandern und Schwimmen angeboten. Und beim TB war 1936 zusätzlich eine Ringen-Abteilung gegründet worden. Turner und Leichtathleten glänzten bei vielerlei Wettkämpfen, und besonders stolz war man im „Kaiserhof“ (Vereinslokal des TB) darüber, dass sich ein aus rund



Der Reichsportführer v. Fuhrmann-Osten 1938 bei einer Fahnenweihe an den Seckenheimer Planken

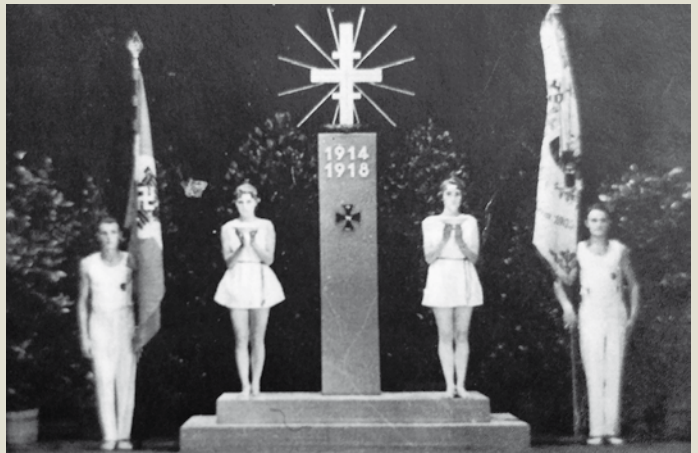
zwei Duzend bestehender Kontingent aus Volksturnern (Leichtathleten) und Turnerinnen beim Bergturnfest im herinischen Rohrbach in den Mannschafts-Wettkämpfen mit dem Titel „Bergfestnieger 1936“ schmücken konnte.

Im 40. Jubiläumsjahr des TV, also 1938, hatte die Stadt Mannheim noch einmal den Versuch unternommen, die beiden Seckheimer Vereine zu einem Zusammenschluss zu bewegen. Doch TV wie TB hielten den Zeitpunkt für diese Maßnahme noch nicht für gekommen, sondern betrachteten die Selbstständigkeit immer noch als beste Basis, die turnerischen und sportlichen Interessen mit größtem Erfolg zu vertreten. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass 1938 der Reichsportführer v. Tschammer-Osten den Weg nach Seckenheim gefunden hatte, sich an den Planken vor dem Rathaus den Fragen einiger ausgemittelter Bürger stellte, aber ebenso die Vorsitzenden der hiesigen Sportvereine in ein Gespräch verwickelte. Sportlicher Glanzpunkt im selben Jahr war die ungemein starke und von Erfolgen gekrönte Beteiligung Seckheimer Leichtathletinnen und Leichtathleten sowie Turnerinnen und Turner am Deutschen Turnfest in Breslau, die bei ihrer Rückkehr mit Fackelzug und Musikkapelle empfangen und beim abendlichen Siegerball ausgiebig gefeiert wurden.

Kurz nach den Festlichkeiten zum 40-jährigen Jubiläum des TB kam es im September 1939 zum Ausbruch des furchtbaren 2. Weltkrieges. Viele der Seckheimer Turner wurden als Soldaten eingezogen. Der Turnbetrieb wurde eingeschränkt weitergeführt bis zum bitteren Ende. Über die Kriegs- und die Folgejahre werden wir in der nächsten Ausgabe berichten.



Seckheimer Teilnehmer bei der Abreise nach Breslau zum Deutschen Turnfest 1938



1939: Totenehrung beim Festbankett zum 40-jährigen Jubiläum des TB Jahr



Schloss Mediterran

Seckheimer 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.

Senioren im Fokus

Die Corona-Pandemie hat die Lebenssituation älterer Menschen in den Fokus gerückt. Sie sind besonders auf eine funktionierende Infrastruktur in unserer Gesellschaft angewiesen. Das betrifft sowohl die tägliche Versorgung mit Waren und Dienstleistungen als auch alle Angebote, die zu einem gesunden und aktiven Leben beitragen.

Soziale Teilhabe ist für alle Altersgruppen wichtig. Persönliche Netzwerke aus Angehörigen und Freunden, auch die engere Nachbarschaft, sind wichtig zur Krisenbewältigung. In der Zeit der Kontaktbeschränkungen haben viele spontan organisierte Hilfs- und Unterstützungsangebote gezeigt, wie systemrelevant zivilgesellschaftliches Engagement für die Gesellschaft ist.

Wo ehrenamtliche Strukturen bestehen, ist Hilfe besonders schnell und zuverlässig da.

Wer Zugang zur digitalen Welt hat und sich darin kompetent bewegt, hat auch während der Corona-Pandemie mehr Möglichkeiten, Kontakte aufrechtzuerhalten, Dinge des täglichen Bedarfs zu besorgen, gut informiert zu bleiben und zu Hause für Abwechslung zu sorgen. Neun Millionen ältere „Offliner“ sind von diesen Chancen der Digitalisierung ausgeschlossen.

Vielen Älteren wird immer wieder gesagt, dass sie nicht nach draußen gehen sollen – etwa zum Einkaufen – weil sie sich infizieren könnten. Manche Ältere, die einkaufen gehen, werden schief angeschaut, man spricht mit ihnen wie mit unartigen Kindern. Das kann bei den Betroffenen zu Ängsten, Widerstand, aber auch zu Selbststigmatisierung führen, sie glauben am Ende selbst, schwach und minderwertig zu sein. In der öffentlichen Diskussion werden ältere Menschen häufig pauschal zur „Risikogruppe“ erklärt, die Einschätzung der Älteren kaum gefragt. Alter wurde einseitig mit Vorstellungen von Schutz- und Hilfebedürftigkeit, mit Verletzlichkeit und Gebrechlichkeit verbunden. Dies wurde von vielen Älteren zu Recht als diskriminierend und bevormundend empfunden. Dabei wurde übersehen, dass die Älteren solchen Krisensituationen

aufgrund ihrer Lebenserfahrung psychisch häufig sehr gut gewachsen sind.

Ältere sollen sehr wohl das Haus verlassen, wenn sie sich ausreichend schützen und Abstand halten. Bewegung an der frischen Luft und sozialer Kontakt stärken nachweislich das Immunsystem.

Junge Menschen, vor allem Schülerinnen, Schüler und Studierende, sind aufgerufen, Patenschaften für Ältere in der Nachbarschaft zu übernehmen. Hilfsangebote können über Zettel im Briefkasten oder Aushänge im öffentlichen Raum bekannt gemacht werden. Hilfreich sind regelmäßiges Telefonieren oder das Erledigen von Besorgungen, solange dabei stets der notwendige Abstand von zwei Metern eingehalten wird.

Was tut die TSG konkret?

Die TSG Seckenheim ist sich der Verantwortung den älteren Mitgliedern gegenüber sehr wohl bewusst und hat mit Ausdauer und Kreativität an passenden Angeboten gearbeitet. Mit dem Online-Angebot konnten einige Senioren nicht erreicht werden, da dafür ein Internetzugang und Smartphone, Tablet oder Computer nötig sind. Deshalb wurden mit Beharrlichkeit die Reha-Kurse zum frühestmöglichen Zeitpunkt aufgenommen und wir haben im blauen Kasten die Zeiten der Tele-Gymnastik herausgesucht.

Es wurden alle Senioren, die auch nicht über E-Mail zu erreichen sind, telefonisch kontaktiert und Hilfe angeboten. Die meisten Seckenheimer Senioren sind zum Glück familiär und nachbarschaftlich gut versorgt, so dass nur wenige diesen Service in Anspruch genommen haben.

In dieser Ausgabe unserer Vereinszeitschrift als gedrucktes Medium wollen wir den „Offlinern“ ausführliche Informationen und nützliche Beiträge an die Hand geben. Dazu haben wir wichtige Telefonnummern gesammelt, viele Übungen zusammengestellt und Dienstleistungen gefunden, die das Leben leichter machen.

Britta Stahl

Zeiten Tele-Gym im Fernsehen

- **BR Fernsehen**
Montag - Freitag 7.20 und 8.30 Uhr
Samstag 7.30 und 8.45 Uhr
Sonntag 7.30 und 8.45 Uhr
- **ARD-alpha**
täglich 6.00 Uhr

Hirnjogging

– nicht nur für Senior*innen, auch die Jungen haben viel Spaß beim „Dichten“

Tulpen

Ein Frühlingsgedicht zum Mitsprechen

Eine Tulpe leis' erwacht,
wenn die Frühlingssonne

Grüne Spitzen hier und da,
ist das Bild nicht ...

Bald kommen Blüten rot und gelb,
sie erfreu'n die ganze ...

Orange und lila, weiß und blau,
ja man sieht sie ganz ...

Ein buntes Bild zur Frühlingszeit,
die Farben leuchten weit ...

Als Blume im Garten, als Strauß in der Küche,
viele verzaubern ihre ...

Die Tulpe weckt Hoffnung, das steckt dahinter,
sie kommt nach dem langen, kalten ...

Und alle erfreu'n sich an ihrer Pracht,
und feiern die Feste bis ...

Drum gehet hinaus, worauf noch warten,
lasst uns die Tulpen besuchen im ...

Sie steh'n in der Sonne, genießen die Wärme,
wie hab ich sie doch so unglaublich ...!

*Quelle: Annika Schneider, Das große Spiele-Buch für Menschen
mit Demenz, © 2017 SingLiesel GmbH, Karlsruhe*

Wichtige Nummern

- Polizei-Notruf 110
- Feuerwehr 112
- Notarzt/Rettungsdienst 19 222
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117
- Zahnärztlicher Notfall-Nachtdienst 76 15 647
(20:00 Uhr - 6:00 Uhr)
- Giftnotruf 0761 / 19 240
- **Kliniken in Mannheim**
 - Universitätsklinikum 383-0
Hauptaufnahme 383-2265
 - Theresienkrankenhaus 424-0
Hauptaufnahme 424-4226
 - Diakonissenkrankenhaus 81 02-0
Hauptaufnahme 81 02-2222
- Terminvereinbarung
Corona-Impfung 116 117
- Einheitliche Behördenrufnummer 115
- Taxi 44 40 44 o. 2 18 18
- Bahnhofssmission Hauptbahnhof 2 63 00
- Verbraucherzentrale Baden-Württ. 15 998-11
- Sperrnotruf Bank-, EC- u. Kreditkarten 116 116
(gilt nur für teilnehmende Banken)
- Telefonseelsorge (rund um die Uhr)
0800 111 0 111, 0800 111 0 222
- Silbernetz
Täglich von 8 - 22 Uhr
0800 4708090
www.silbernetz.org
„Silbernetz“ ist als Angebot für Menschen ab
60 mit Gesprächsbedarf seit März bundesweit
erreichbar.

Nützliche Lieferdienste

- Getränke Wagner 49 31 73
- Landhausküche 86 18 87 51

Mein  Seckenheim.de

Online suchen – im Ort finden 

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

Lösungen: lacht / wunderbar / Welt / genau / und breit / Gerüche / Winter
/ es kracht / Garten / gerne

Bettgymnastik

Der frühe Vogel rostet nicht

So oder so ähnlich lautet das erste Motivationsmantra des Tages.

Fersenschleifer

Die Knie sind gebeugt, Füße geflext und abwechselnd anziehen und strecken.



Wadenpumpe

Die Füße abwechselnd strecken und anziehen



Fußgelenksmobilität

Im Liegen die Ferse gegen die Fußspitzen des anderen Fußes drücken, ca. 10 Sek. halten und wechseln



Hüftöffner

Ein Bein aufgestellt, ein Bein zur Seite abklappen.



Radfahren



Armzug

Arme in Rückenlage nach oben strecken, beim Ausatmen aufs Bett senken, beim Einatmen heben.



Liegender Hampelmann

Im Liegen Arme nach oben ziehen und Beine öffnen, dann Arme nach unten ziehen und Beine schließen



Liegende Brücke

Beine aufstellen und das Becken nach oben anheben, mit den Armen auf der Matratze einen Gegendruck zur Stabilität ausüben



Seitliches Aufsetzen

zur Seite drehen, Beine anwinkeln, Hand aufstützen, Füße über den Bettrand und Oberkörper aufrichten.



Schulterziehen

Schultern nach oben ziehen, ca. 5 Sekunden halten, dann wieder entspannen. Mind. 15 Wiederholungen



Schneidemesser

Arme nach vorne ausstrecken und „Hackbewegungen“ ausführen



Rumpfzieher

In aufrechter Sitzposition den Arm seitlich über den Kopf strecken



Rumpfrotation

Einen Arm diagonal ans Knie führen und den anderen Arm nach hinten strecken, nachschauen.



Fersenheber

In einer aufrechten Sitzposition die Füße auf den Boden stellen und die Fersen heben und wieder absenken



Beinstrecker

Beine abwechselnd nach vorne strecken.



Aufstehen

Hände auf Knie stützen, Oberkörper abgestützt aufrichten und mit der Beinkraft nach oben kommen.



Auf den Punkt gebracht ...

Wann, ja wann, wird es endlich wahr ...



Liebe Leser!

Diese Gedanken und noch vieles mehr gehen durch unsere Köpfe. Zu lange schon dauert die Askese in unserem Umfeld nun schon an. Und die Sehnsucht und auch die Ungeduld nach wieder belebten Begegnungen und Bewegungen in unseren Gruppen – von klein bis groß, von jung bis alt – wächst von Monat zu Monat, von Tag zu Tag. Beim Blick in die Zeitung und beim Hören der Nachrichten mag man ja gar nicht mehr an den Silberstreif am Horizont, der sich vage abzeichnet, zu glauben.

Und doch ist es so: Unsere Vereinsführung tut ihr Bestes und arbeitet intensiv daran, dass wir alle uns wieder in fröhlicher Runde treffen können. So sind wir online (glücklich ist, wer einen Bildschirm, ein Smartphon oder ein Handy besitzt) verbunden, können uns wie-

der in kleinen Gruppen an der frischen Luft bewegen und halten telefonisch Kontakt.

Hoffnung keimt auf, dass weitere Lockerungen nach den Osterfeiertagen bekannt werden und wir uns bald wiedersehen. Haltet noch eine Weile durch, vor allem bleibt gesund. Seid alle recht herzlich begrüßt von

Ria Schmich

Weisheit des Tages:

Glücklich ist, wer nie verlor,
im Kampf des Lebens, den Humor!
Und zwickt es auch mal irgendwo,
man lebt nicht ohne Risiko!
Drum freu dich oft und lache tüchtig,
noch ist Humor nicht steuerpflichtig!

Autor unbekannt





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

Augen im Blick

Grit Löffler-Baßmann im Gespräch mit Britta Stahl

Die Augen sind für die meisten Menschen das wichtigste Sinnesorgan. Sie sind nicht nur zuständig für das Sehen, sondern beeinflussen auch unser Gleichgewicht und Wohlbefinden. Umso wichtiger in dieser Zeit, einmal genauer hinzuschauen.

BS: Liebe Grit, welche Entwicklung und Tendenzen könnt ihr als Fachleute für Hören und Sehen beobachten?

Grit: In den letzten Jahren haben sich die Sehanforderungen sehr geändert. Nicht nur die zunehmende Bildschirmarbeit, sondern auch die Digitalisierung in der Freizeit durch die Handynutzung etc. belasten unsere Augen. Corona hat unseren Alltag noch stärker beeinflusst, wir sitzen mehr im Homeoffice am Bildschirm, Konferenzen werden per Video abgehalten, Kinder verbringen mehr Zeit beim Homeschooling am Computer. Auch die durchschnittliche Spieldauer hat sich stark erhöht.

Da Sport und andere Freizeitaktivitäten nur stark reduziert möglich sind, verbringen wir noch mehr Zeit online. Der Anteil der jungen Erwachsenen, die kurzsichtig sind, nimmt seit den letzten Jahren zu. Über die Ursachen sind sich Augenärzte und Wissenschaftler weitgehend einig: Mangelndes Tageslicht und zu viel Nahsehen, besonders in der Kindheit. Und dabei spielt auch unser Handy eine ganz entscheidende Rolle.

BS: Warum ist das für die Augen so anstrengend?

Grit: Die Belastung für die Augen und den Körper hat verschiedene Ursachen. Für die Augen ist es eine Herausforderung zwischen den verschiedenen Abständen von Papier, Tastatur und Bildschirm zu wechseln. Im Büro schaut oder geht man immer mal zum Kollegen, im Homeoffice sitzt man starr vor dem Bildschirm.

Durch das viele ‚Nahsehen‘ muss das Auge ständig nah fokussieren, dadurch wächst der Augapfel in die Länge.

Vor allem jüngere Kinder, bei denen der Augapfel noch wächst, sind besonders stark betroffen. Eine Kurzsichtigkeit kann sich bis ins Erwachsenenalter hinein verstärken oder entwickeln.

Die Konsequenz: In der Nähe sehen Kurzsichtige scharf, weiter entfernte Objekte können sie nur unscharf erkennen. Durch Tragen einer passenden Brille oder Kontaktlinsen, kann man die Kurzsichtigkeit per-

Tipps für gesunde Augen:

- regelmäßig die Sehstärke kontrollieren lassen
- 2 Stunden täglich im Freien verbringen
- genug trinken

bei Bildschirmnutzung:

- bewußt blinzeln, um die Augen feucht zu halten
- immer mal wieder in die Ferne schauen
- Blaufilter verwenden
- gute Beleuchtung im Umfeld
- stündlich pausieren und lüften
- 2 Stunden vor dem Schlafen gehen beenden

fekt korrigieren. Die Sehstärke sollte man regelmäßig überprüfen lassen.

BS: Am besten kombiniert man stündliches Lüften mit der Augen- und Fingergymnastik auf den nächsten Seiten!

Grit: Das wäre perfekt. Besonders die Kombination von Heizungsluft oder Klimaanlage und stundenlangere Bildschirmarbeit sorgen für trockene und müde Augen. Durch den starren Blick auf den Bildschirm sinkt die Lidschlagfrequenz um bis zu 40%.

Bewusstes Blinzeln, da die Lidschlagfrequenz am Bildschirm sinkt und der Tränenfilm nicht mehr auf dem Auge verteilt wird.

Tageslicht und genug Trinken ist auch wichtig. Zusätzlich kann man ein Augenspray oder Benetzungstropfen verwenden.

BS: Wenn ich bereits eine Brille trage, warum brauche ich eine extra Bildschirmbrille?

Grit: Die richtige Brille ist Voraussetzung für ein entspanntes Sehen und gesunder Körperhaltung am PC, da sie eine natürliche Kopfhaltung und Blicksenkung in allen relevanten Sehentfernungen ermöglicht.

Durch den unnatürlich hohen Anteil an blauem Licht, den Laptops, Smartphones, Tablets und andere Bildschirme ausstrahlen, kann die innere Uhr aus dem

Gleichgewicht geraten. Daher sollten die Bildschirmarbeitsplatzgläser einen speziellen Blaufilter besitzen, der den Blauanteil herausfiltert. Die Bildschirmzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen enden, da der Blauanteil des Lichts die Melatonin-Ausschüttung hemmt, also das Hormon, das uns schläfrig macht.

Wer den Blauanteil des Lichts zusätzlich reduzieren will, der kann den Nachtmodus oder „Nightshift“ bei seinem Smartphone, PC oder Tablet einstellen. Besonders schädlich ist die Nutzung bei dunkler Umgebung, da sich unsere Pupillen stark weiten und das blaue Licht ungehindert in unser Auge eindringt.

BS: Weg vom Bildschirm und hoffentlich bald wieder auf den Sportplatz. Kontaktlinsen oder Sportbrille?

Grit: Beide sind perfekt. Eine gute Sportbrille sorgt für optimales Sehen beim Sport und schützt die Augen vor Verletzungen. Nur wer auch im Sport optimal sieht, kann gute Leistungen erbringen und hat richtig Spaß. Sportbrillen sind robust und besitzen keine Metallteile, die Verletzungen hervorrufen können. Sie halten auch mal einen Ball- oder Körperkontakt aus. Das ist auch ganz wichtig beim Schulsport.

Spezielle Sportbrillen zum Skifahren, Radfahren oder Laufen bieten neben dem Schutz vor Staub und Zugluft mit den geeigneten Filtergläsern auch ein optimales Kontrastsehen. Und sie sehen richtig stylish aus.

Kontaktlinsen sind eine perfekte Ergänzung zur Brille, nicht nur beim Sport. Sie eignen sich sowohl zum täglichen Tragen als auch zum Einsatz bei besonderen Gelegenheiten. Beim Sport, beim Schwimmen, im Urlaub, beim Ausgehen, ... – Kontaktlinsen sorgen für unbeschwertes Sehen bei einem breiten Blickfeld und sie sind unempfindlich gegenüber Temperaturwechseln (kein Beschlagen). Für fast jede Fehlsichtigkeit gibt es die passende Kontaktlinse.

Kinder am Bildschirm

- Kleinkinder unter drei Jahren sollten überhaupt nicht auf Bildschirme schauen oder mit Tablets spielen.
- Mindestens zwei Stunden täglich draußen spielen und damit die Augen entlasten
- Die Bildschirmzeit spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen beenden

Diese Bildschirmzeit empfehlen Mediziner

- Grundschulalter: Maximal eine Stunde
- Ab zehn Jahren: Maximal zwei Stunden



COFFLER
hören & sehen



DIE SPEZIALISTEN FÜR
AUGENOPTIK & HÖRGERÄTE

Sportbrillen, Sonnenbrillen,
Arbeitsplatzbrillen, Fernbrillen,
Gleitsichtbrillen, Lesebrillen,
Kontaktlinsen, Hörgeräte

Seckenheimer Hauptstraße 116 - 118
68239 Mannheim, Tel. 0621 / 47 51 35

Für Schreibtischtäter und Zocker

Augengymnastik

Um der intensiven Belastung durch die lange Zeit am Bildschirm entgegenzuwirken, sollten wir regelmäßig unsere Augen bewegen – und zwar weiter als vom Bildschirm zur Tastatur.

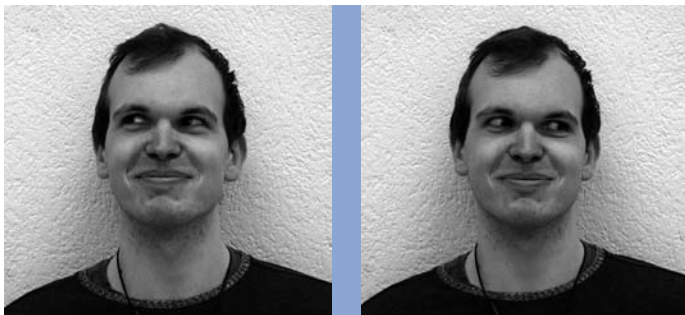
Aufwärmen und entspannen

Vor den Übungen die Hände fest aneinander reiben bis sie schön warm sind, dann leicht ein paar Sekunden auf die Augen legen und sanft zur Seite ausstreichen



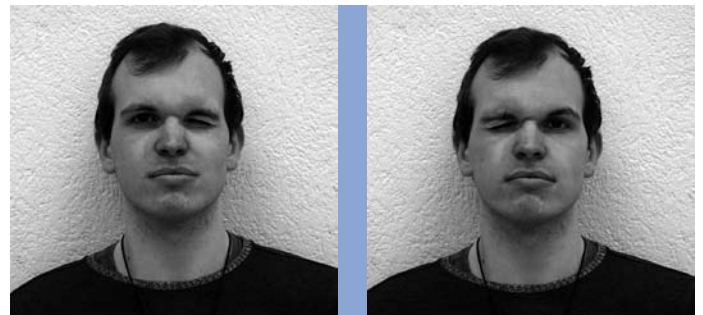
Augen rollen

Der Kopf bleibt gerade und die Augen rollen langsam im Kreis bzw. schauen nacheinander in alle Richtungen. Dann die Richtung wechseln.



Zwinkern

Die Augen einzeln schließen und gerne dabei lächeln.



Kopf folgt Blick

Der Kopf bleibt gerade und die Augen schauen so weit es geht nach links. Dann bleibt der Blick in der Seite und der Kopf folgt. Dann schauen die Augen noch mal so weit wie möglich nach links hinten. Den gleichen Weg stufenweise zurück und dann das Ganze nach rechts.



Peripheres Sehen

Bei dieser Übung bleiben die Augen ruhig und versuchen den Daumen, die sich langsam nach außen bewegen, „indirekt“ nachzuschauen.



Handgymnastik

Die Hände versteifen und reduzieren ihren vollen Bewegungsumfang, wenn wir uns nicht Übungen und Dehnung für die Pausen angewöhnen.

Fäuste

Hand maximal spreizen

Finger zu einem Tisch nach vorne klappen

eine Krallen machen

eine halbe Faust

eine ganze Faust



Weltumrundung

Handgelenk langsam in beide Richtungen nacheinander kreisen

Kugeln kreisen

2 Tischtennisbälle in der Handfläche kreisen



Klavier spielen

Der Daumen berührt nacheinander alle anderen Finger, dazwischen wieder spreizen

Fingerziehen

sanft dehnen



Handgelenk dehnen

Arm ausstrecken und Handgelenk abklappen, zur Verstärkung sanft mit der anderen Hand ziehen.

Dehnen

Finger verschränken und Arme nach vorne innen und aussen strecken





Metzgerei Friedel
Patrick Friedel
Offenburger Str. 1
0621 / 48 44 20 20
www.metzgereifriedel.de

Handwerk mit Herz seit 1952

- Regionale Lebensmittel, kurze Lieferwege
- Wurst und Schinken aus eigener Produktion
- Heiße Theke und belegte Brötchen
- Umfangreiche Käsetheke
- Delikatessen & Weine
- Catering



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

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. 06 21-47 13 77



Edgar Seitz
Mein Bäcker



Autotechnik Ay
Kfz.-Meisterbetrieb

*Ihre persönliche
Autowerkstatt*

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



WEINLADEN
Seckenheim

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

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

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




Koch

Bauernladen · Partyservice
Festscheune für Feiern aller Art

Hans, Holger u.
Marianne Koch GbR

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

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

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



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




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

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

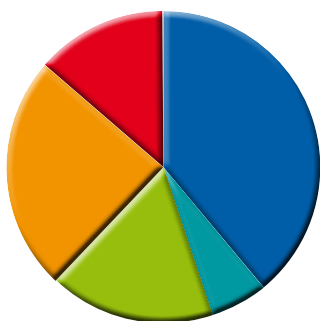
Auswertung der Fragebögen

Insgesamt haben 387 Personen den Fragebogen ausgefüllt (372 digital, 15 Papier). Es haben 15 Nichtmitglieder teilgenommen. Der Rücklauf kann als positiv bezeichnet und als repräsentativ betrachtet werden. Viele haben sich für das Engagement der Mitarbeiter und Trainer bedankt und uns zum Durchhalten ermutigt. Vielen Dank dafür.

Die Anmerkungen, Wünsche und Kritik haben wir natürlich auch angenommen und auch schon einiges umsetzen können.

Die folgenden Zahlen beziehen sich immer auf die Teilnehmer der Fragebögen und nicht auf den Gesamtverein.

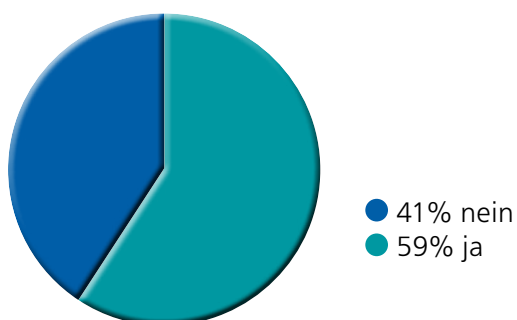
Welche Altersklassen haben geantwortet?



bis 14 Jahren	152
ab 15 Jahren	21
ab 30 Jahren	67
ab 50 Jahren	95
ab 70 Jahren	53

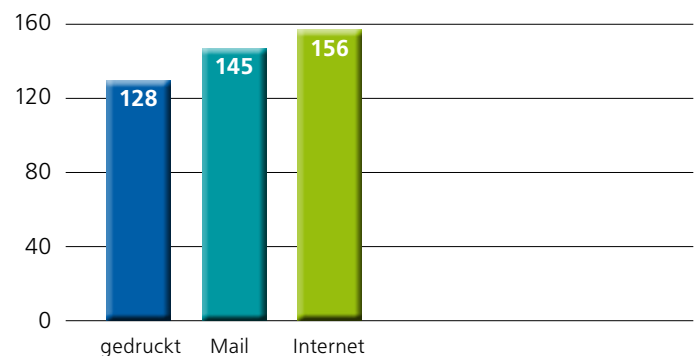
- bis 14 Jahren
- ab 15 Jahren
- ab 30 Jahren
- ab 50 Jahren
- ab 70 Jahren

Möchtet ihr einen Newsletter?



Wie wollt ihr die TSG Aktuell lesen?

Mehrfachnennung möglich

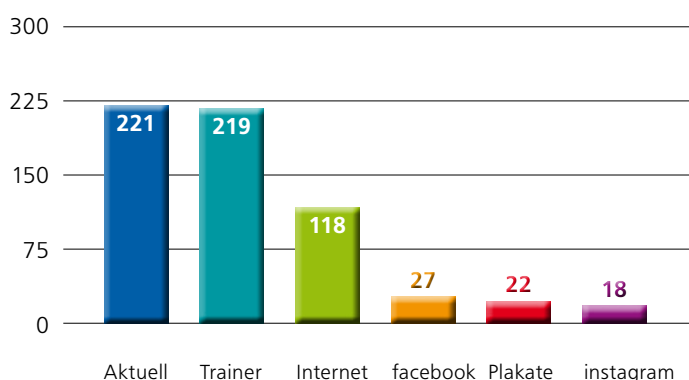


Aus welchen Abteilungen?

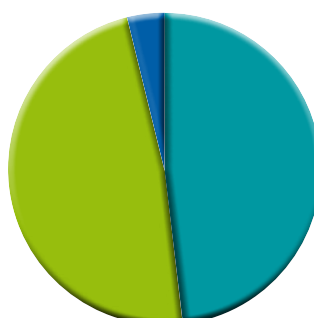
Blindensport	4
Budo	6
Fit & Gesund	97
Freizeit	32
Fußball	23
Handball	19
Indiaca	6

Kinderschule	106
Leichtathletik	7
Rope Skipping	21
Studio	8
Tanzen	22
Turnen	51
Volleyball	9

Wo informiert ihr euch?



Kennt ihr unseren Förderverein?

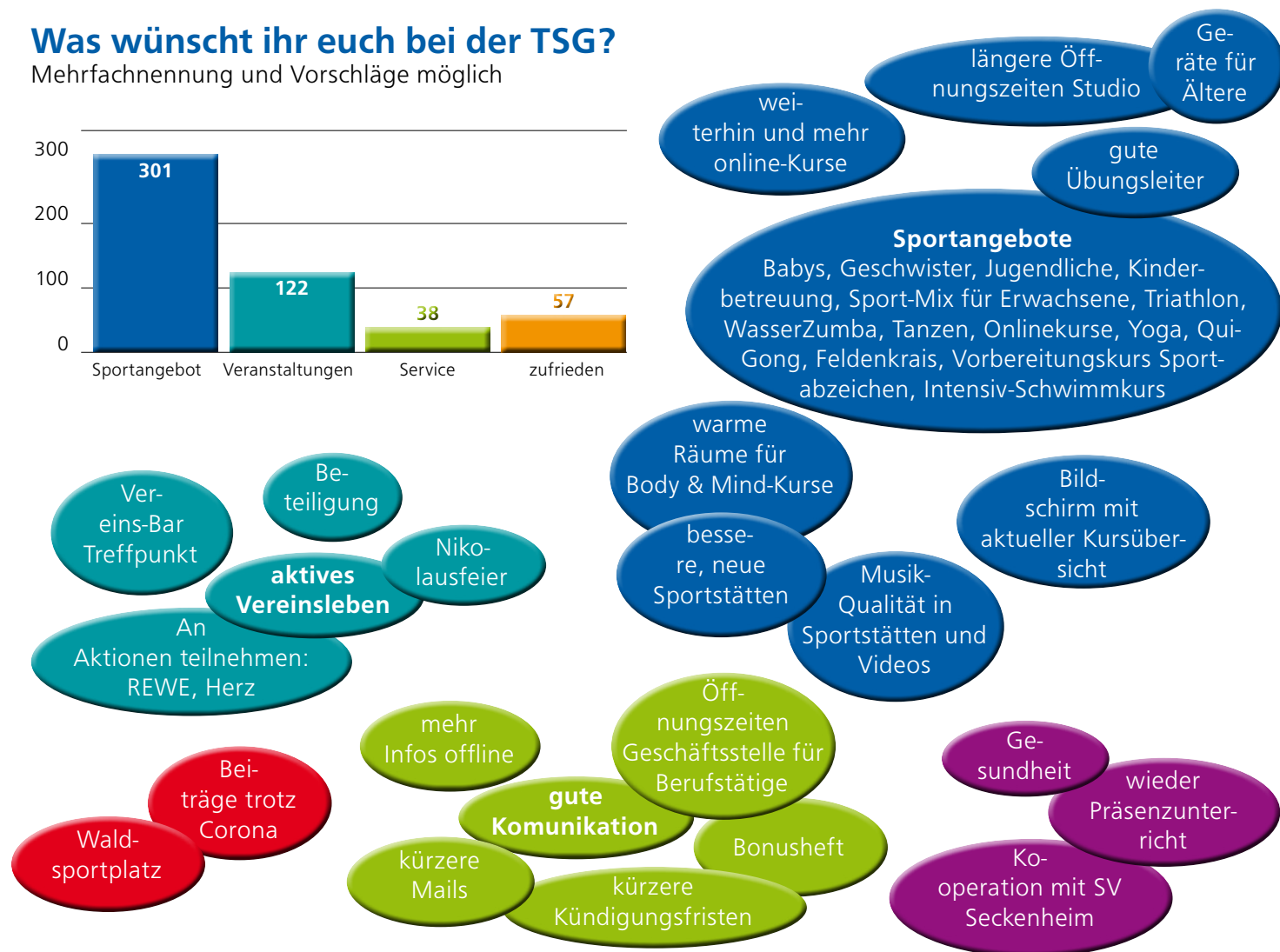
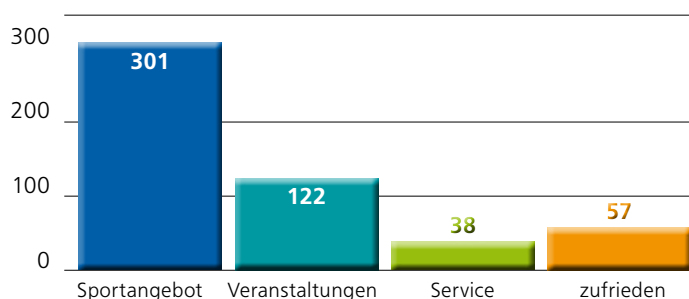


Hier sind die Mitglieder durch alle Altersklassen und Abteilungen.

- 4% ja, ich bin Mitglied
- 48% nein
- 48% ja

Was wünscht ihr euch bei der TSG?

Mehrfachnennung und Vorschläge möglich



Erste Ergebnisse

Das **Online-Training** wurde weiter ausgebaut und die Qualität von Ton und Bild verbessert. Wir haben den Internetanbieter gewechselt und somit die Übertragungskapazität erhöht. Wir planen das Online-Training auch weiterhin online zu lassen.

Fragen zu **Beiträgen** und Kündigungsmöglichkeiten hat unser Geschäftsführer, Florian Mannheim, telefonisch beantwortet, soweit der Fragebogen personalisiert war.

Auf dem **Waldsportplatz** ist die Laufbahn erneuert worden (Seite 24) und es stehen weitere spannende Projekte in den Startlöchern, sowie neues Equipment für Außensport. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe, wenn die bürokratischen Abläufe gesichert sind.

Die **Teilnahme an Aktionen** ist auf den Seiten 25 und 27 zu sehen. Auf Initiative eines Mitglieds wurden alle per Mail aufgerufen, um das Leben von herzkranken Kindern zu laufen.

Wir haben das **Sportangebot** um eine Abteilung erweitert: Pétanque, im umgangssprachlichen als Boule oder Boccia bekannt. Mehr dazu auf Seite 37. 2 Bahnen sind auf dem Schlossplatz geplant, der in Zukunft von der TSG offiziell genutzt werden darf (Seite 24)

Sportstätten

Seit März letzten Jahres sind wir dabei, unsere Sportstätten im Rahmen unserer finanziellen und handwerklichen Möglichkeiten zu sanieren und zu renovieren.

Kaiserhof

Nachdem der Umkleide- und Sanitärbereich komplett erneuert und die Glasbausteine Richtung Offenburger Straße durch Isolierglasfenster nach historischem Vorbild ersetzt wurden, wird derzeit die energetische Sanierung des Daches durchgeführt. Der Saal wurde von unseren Trainern der Kindersportschule Tomi und Armin komplett gestrichen und optisch aufgefrischt. Wenn es der finanzielle Rahmen zulässt, werden wir auch die Heizkörper im Saal ersetzen.

Auf alle Fälle wird noch der Boden aufgearbeitet und frisch geölt. In der verspiegelten Regalanlage konnten wir alle notwendigen Sportgeräte unterbringen. Dort wird es auch eine zentrale Soundanlage geben. Das Problem der Saalakustik ist noch nicht gelöst. Hier werden wir verschiedene Maßnahmen testen.

Schloss und Schlosspark

Die beiden Archivräume wurden von Regina und Britta ausgemistet. Historisches wurde gesichtet und neu geordnet. Die Umkleideräume wurden zum Teil gestrichen.



Wir haben uns als Paten für den Schlosspark beworben. Es ist angedacht, dass wir die Müllentsorgung im gesamten Park übernehmen und Spender für Hundekotbeutel betreuen (kontrollieren und auffüllen). Im Gegenzug erhalten wir das Nutzungsrecht, um auf der Wiese Sport anzubieten und dabei die TSG zu bewerben. Ursprünglich wollten wir hier verschiedene Outdoor-Gymnastikgeräte aufbauen, was aber bislang von der Stadtverwaltung kritisch gesehen wird.

Auf dem abgesetzten Teil werden wir zwei Boule-Plätze anlegen dürfen. Dort können dann unsere Mitglieder der neuen Abteilung Pétanque ihren Sport ausüben. Die Plätze sind auch für die Öffentlichkeit gedacht, wie auch der gesamte Schlosspark für die Öffentlichkeit zugänglich bleibt.

Waldsportplatz

Die Laufbahn wurde inzwischen in Zusammenarbeit mit dem Rennverein gefräst, abgetragen, geglättet und gewalzt. Jetzt müssen noch die Ränder gesäubert und die Unebenheiten aufgefüllt werden. Danach wird wieder gewalzt und ggf. weiteres Material aufgetragen. Man soll in Zukunft auf dieser Bahn wieder laufen, aber auch Pétanque im Ligabetrieb spielen können.



Wir wollen den bisherigen Geräteraum zu einem Umkleideraum für Damen umfunktionieren. Die Geräte wollen wir auf dem Waldsportplatz im Bereich der Bäume in einem Seecontainer unterbringen. In einem zweiten Seecontainer sollen Geräte für diverse Outdoor-Gymnastikangebote gelagert werden. Unsere hochmotivierten TSG-Mitarbeiter haben hierfür zahlreiche Ideen kreiert.

Unsere Volleyballer haben die Erweiterung der Beachvolleyball-Plätze auf Turniergröße geplant. Hier gibt es noch gewisse finanzielle Hürden zu überwinden.

TSG Turnhalle

Wir werden den Parkettboden unserer Turnhalle überarbeiten und neu versiegeln lassen. Die Umkleiden sind alle neu gestrichen und alle Geräte sind überholt. Die Entlüftung der Duschräume muss noch erneuert werden.

Bei allen Aktivitäten sind mehr oder weniger immer dieselben freiwilligen Helfer im Einsatz. Deshalb gebe ich nicht auf, alle Mitglieder dringend zu bitten: Helft mit, unseren Verein im Rahmen der bestehenden Gegebenheiten zu erhalten, aber auch weiter zu entwickeln – es gibt viel zu tun – meldet Euch.

Andreas Hänssler

Erfolgreiche Teilnahme am BASF Projektwettbewerb „Gemeinsam Neues schaffen“



Bereits im vergangenen Jahr reichte die TSG Seckenheim zusammen mit Dein Lastenvelo Mannheim e.V. (LaMa) das Kooperationsprojekt „GEMEINSAM – SPORTLICH – MOBIL“

beim BASF Wettbewerb „Gemeinsam Neues schaffen“ ein. Seit Februar steht fest: Das Projekt ist unter den Gewinnern und wird gefördert. Damit besteht die Möglichkeit, in naher Zukunft voraussichtlich zwei Elektro-Lastenfahräder am Seckenheimer Schloss auszuleihen – und das kostenfrei.

Beschreibung des Projekts „GEMEINSAM – SPORTLICH – MOBIL“

Durch das Projekt soll in Zukunft die umweltfreundliche Alternative zum Auto für die Beförderung großer Gegenstände, des Wocheneinkaufs oder sogar von Kindern in Seckenheim mit einer Ausleihstation von Lastenfahrrädern gefördert werden. Die Nutzung des Angebots steht explizit allen Bevölkerungsgruppen unabhängig des wirtschaftlichen Einkommens zur Verfügung, da der Verleih unentgeltlich erfolgt. Eine Spende zur Instandhaltung der Räder kann, muss jedoch nicht getätigt werden. Durch diese Regelung ist der Zugang zu einer umweltfreundlichen Alternative des Autos oder Mietwagens zur Beförderung schwerer Gegenstände für eine überwältigende Anzahl an Personen gegeben. Zudem wird die körperliche Beanspruchung gesteigert, welche das Wohlbefinden und die Gesund-

heit des Menschen in besonderem Maße positiv beeinflusst. Eine Implementierung sportlicher Betätigung in den Alltag ist ausgesprochenes Ziel des Projekts.

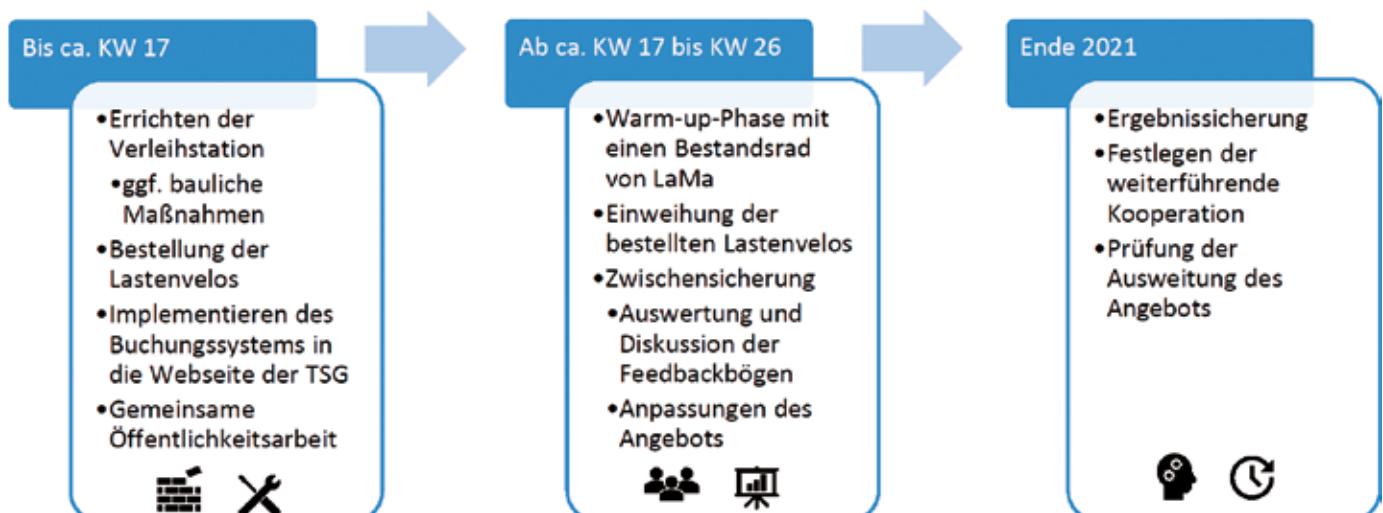
Zur adäquaten Auslastung der Lastenräder wird der zentrale Standort des Seckenheimer Schlosses gewählt. Die unmittelbare Nähe zum OEG Bahnhof sowie zum Bürgerdienst und zur Geschäftsstelle der TSG Seckenheim bietet dafür die optimale Voraussetzung. Neben der Öffentlichkeit wird durch das Angebot natürlich die Mitgliedschaft der TSG Seckenheim angesprochen. Zusätzlich wird eine vereinsinterne Nutzung bei Kinderfreizeiten sowie Fahrten zu Kooperationspartnern wie Kindergärten und Schulen ermöglicht.



Über den Kooperationspartner Dein Lastenvelo Mannheim e.V.

Der Verein wurde im Januar 2017 gegründet und ermöglicht den kostenlosen Verleih von derzeit vier Lastenrädern in Mannheim an 13 wechselnden Ausleihstationen. Der Stadtteil Seckenheim ist bislang noch nicht erschlossen und wird die erste Verleihstation mit fest zugewiesenen Lastenrädern. Seit den Anfängen im Jahr 2017 konnten 400 oft wiederkehrende Nutzer des Lastenrad-Sharings verzeichnet werden.

Geplante Timeline des Projekts



Kinderstimmen zu Corona

Romina, 11
Ich finde doof, dass ich meine Freunde nicht treffen kann und dass die Schule zu ist. Gut finde ich, dass ich mehr Zeit mit meiner Familie verbringen kann und dass ich länger ausschlafen kann.

Malik, sechs
Der Kindergarten ist leider zu, aber man kann zum Spielen raus gehen.

Luisa, 13
Ich finde es auch voll doof, dass man seine Freunde nicht sehen kann und dass man nicht normal in die Schule gehen kann. Aber ich finde es auch gut, weil es nicht so viel Alltagsstress gibt.

Esther, 15
Viele Änderungen sind besser für's Klima, aber das lange online sein wegen der Schule ist anstrengend.

Henri,
Der Papa ist die ganze Zeit zu Hause - das ist toll, aber ich würde gerne in den Kindergarten gehen!!

Fateh, sechs
Ich finde das Ausschlafen toll!

Lotta, 14
Wir können uns nur draussen treffen, obwohl es kalt ist, aber wir nutzen auch mehr Zeit in der Familie.

Emilia, 6
Ich kann Oma nicht sehen, dafür darf ich alleine reiten, anstatt in der Gruppe

Nrah, sieben
Leider kann ich meine Freunde nicht treffen, aber meine Oma ist zum Glück schon geimpft.

Julia, 13
Ich mache mehr Aktivitäten an der Luft. Schade, dass die Geschäfte geschlossen haben.

Ana Sophie, 10
Wir haben kein Training, weil die Hallen zu sind.

Mathilda, 11
Nur ein Freund treffen ist wenig, aber dafür mehr mit der Familie machen.

Johanna, sechs
Ich habe ein bisschen Angst, dass jemand krank wird, deshalb essen wir im Kindergarten auch draussen - das ist lustig.

Maja, 7
Ich darf meine Cousine zur Zeit nicht sehen..

Zoe, 9
Wir dürfen zwar nicht in den Urlaub fahren, aber ich verbringe viel Zeit mit meinen Brüdern

Amalia, sieben
Ich darf nicht in die Schule!

Jule, 8 Jahre
Ich finde es blöd, dass wir nicht in die Turnhalle dürfen.

Emilia, 6
Ich kann mich nicht mit meinen Freunden treffen, dafür muss ich auch nicht die nervigen Klassenkameraden sehen.

Emilia, 15
Ich habe jetzt mehr Zeit Dinge zu tun, die ich sonst nicht machen würde.

Valeria, 5
Die Menschen sind traurig, weil sie niemanden besuchen dürfen.

Amelia, 12
Keine Freunde treffen ist traurig.

Akademie für Kommunikation
in Baden-Württemberg

DESIGNBERUF + FH-REIFE

- GRAFIKDESIGN
- MODEDESIGN
- FILM & VIDEO
- MULTIMEDIA



Noch wenige Plätze frei

www.mannheimdesign1.de

DIE KREATIVE PRIVATSCHULE IN MANNHEIM
68165 MANNHEIM | AUGUSTANLAGE 32 | 0621 / 32 47 09-20

Virtueller Spendenlauf 2021

Ich lauf um Dein Leben

Weniger als 30 Spenderherzen werden jedes Jahr bei Kindern in Deutschland transplantiert, aber wesentlich mehr schwerst herzkrankte Kinder warten bis zu einem Jahr und länger auf ein geeignetes Spenderorgan.

Macht mit bei der Aktion. Ob als Profilauf, Gelegenheitsjogger, Nordic Walker oder auf dem Heimtrainer – wir wollen gemeinsam uns und etwas bewegen. Also runter vom Sofa und rein in die Laufschuhe, denn mit Herz läuft alles!

Start: 11. Januar 2021
1. Etappenziel: 26. Februar 2021
2. Etappenziel: 5. Juni 2021
 (Tag der Organspende)
Ende des Spendenlaufes: 20. Dezember 2021
Einstieg: Jederzeit möglich

Es gibt zwei Spendenvarianten

A. Laufshirt kaufen

- mit dem Erwerb des Laufshirts habt ihr bereits gespendet (keine gesonderte Sammlung von Spenden-Kilometern)
- ihr könnt das Laufshirt bei jedem Lauf tragen
- ihr lauft wann, wo und wie ihr wollt

B. Direkte Spende

- direkte Geldspende per Überweisung
 Kontoinhaber: Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie e.V.
 Pax-Bank eG
 IBAN: DE64 3706 0193 6005 7270 04
 Stichwort: „Ich lauf um Dein Leben 2021“

Unter www.tshirt-drucker.de/c/spendenlauf könnt ihr direkt das „Ich-lauf-um-dein-Leben“-Shirt in der passenden Größe bestellen, auch Gruppenbestellungen sind möglich.

Mit der T-Shirt-Bestellung habt ihr bereits gespendet. Die Spende wird nach Beendigung des Spendenlaufes als Gesamtsumme an das Aktionsbündnis Angeborene Herzfehler zur Unterstützung der Kinder-Herztransplantation verwendet.

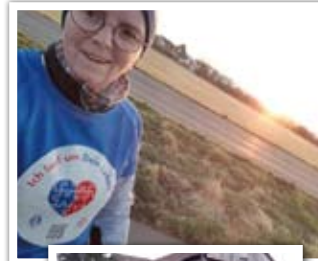
Mehr Informationen findet ihr unter <https://www.dgthg-jahrestagung.de/spendenlauf>



„Ich-lauf-um-dein-Leben“-Laufshirt bestellen, Selfie aufnehmen und Foto an presse@dgthg.de senden



Matilda, Pascal und Tessa



Renate und Eckart



Eva und Jens



Petra, Regina und Sigi

Trainerportrait

Swen Seidelmann



Mein Name ist Swen Seidelmann und ich trainiere zusammen mit René Wagner die aktuelle E1-Jugend. Schon als Kind spielte ich Fußball beim SV 98/07, angefangen bei den Bambini bis hin zur C-Jugend. Dann wollte ich etwas Neues ausprobieren und ging zur HSG Seckenheim, wo ich in den verschiedenen Jugendmannschaften Handball

spielte. Im Anschluss wechselte ich in den aktiven Herrenbereich der HSG Seckenheim (Landesliga). Für eine Saison spielte ich in der TSG Eintracht Plankstadt (Landesliga), kehrte aber nach Seckenheim zurück, wo ich mit 25 Jahren verletzungsbedingt den aktiven Sport aufgeben musste.

Zum Fußball zurück kam ich dann durch meinen Sohn, der 2016 bei den Bambini begann. Als er in die F-Jugend wechselte, übernahmen René und ich das Training; 2018 besuchte ich den Kurs Basiswissen in der Sportschule Schöneck.

E1-Jugend hält sich online fit

Seit Ende Januar treffen sich die Spieler einmal wöchentlich online für eine 30-minütige Finesseinheit, bei der natürlich auch immer noch etwas Zeit zum Quatschen bleibt. Zudem haben die Trainer zu einer Challenge aufgerufen, bestehend aus Fitness- und Technikübungen sowie Ausdauertraining. Die besten 5 Spieler erhalten am Ende der Challenge ein kleines Geschenk.

Manuela Schwietzer



Trainerportrait

Alexander Kandlin



Mein Name ist Alexander Kandlin und ich trainiere seit 2018 die aktuelle F2-Jugend. Davor habe ich bereits ein wenig das Training der Bambini unterstützt. Als Kind habe ich aktiv Fußball in Schornsheim gespielt, bis ich 15 Jahre alt war, danach wechselte ich zum Volleyball in Alzey. Heute spiele ich in meiner Freizeit immer noch gerne Fuß- und Volleyball.

Online-Training

Bambini vor der Kamera

Seit Anfang Februar treffen sich die Jüngsten zur üblichen Trainingszeit vor dem Rechner. Aufwärmspiele wie *Feuer, Wasser, Sturm* oder *Hoch am Himmel* funktionieren auch online – mit Fangen spielen wird es da schon schwieriger!



Der Luftballon ist ein tolles Spielgerät, da er leise und leicht ist, keine Schäden in der Wohnung oder am Rechner hinterlässt und durch seine langsame Flugeigenschaft gibt er den Kindern u.a. die Möglichkeit, die Bewegungsabläufe besser zu koordinieren. Natürlich kommt in jedem Training auch ein „richtiger“ Ball zur Ballgewöhnung zum Einsatz, da Sohlenzieher und Dribbeln auf engstem Raum ein tolles Techniktraining sind.

Würfel- und Farbenspiele und eine Rakete zum Abschluss runden das Programm ab; manchmal bleibt sogar noch Zeit für eine Witze-Runde.

Britta Stahl

Online-Training

Aktives Würfelspiel

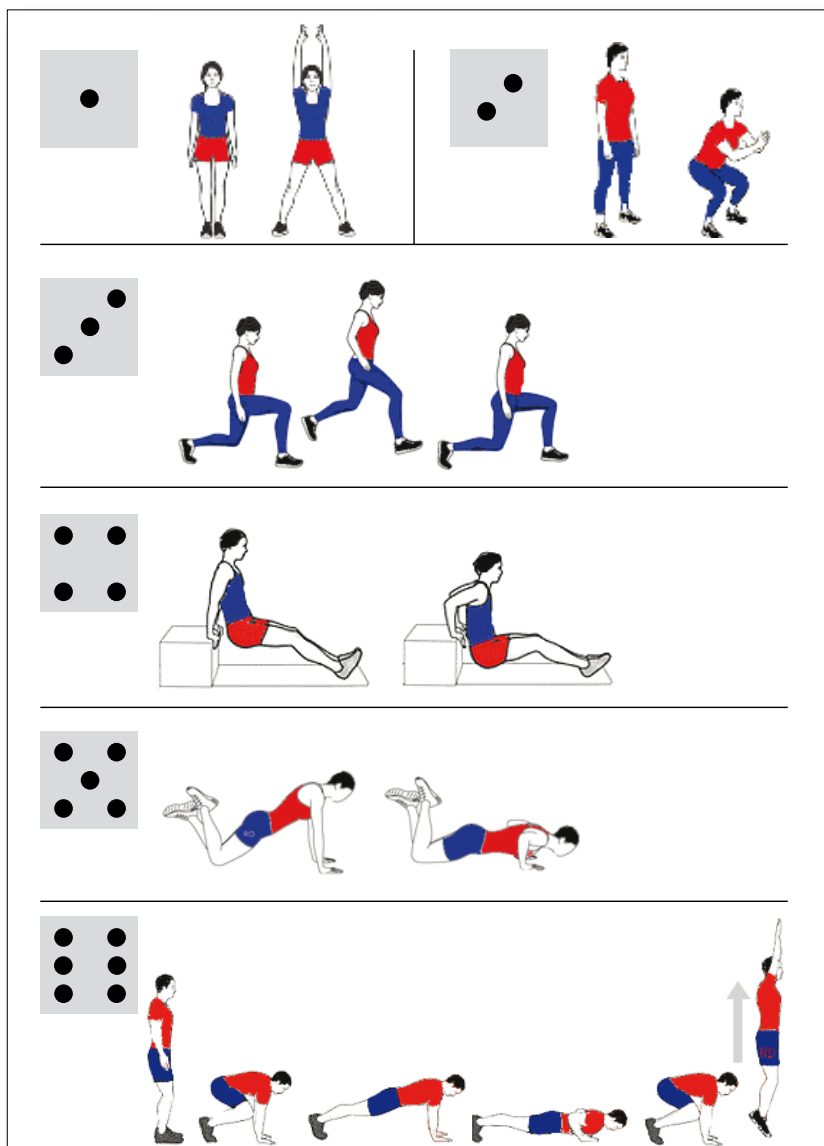
Der Spaßfaktor von Übungen erhöht sich, wenn der Zufall entscheidet.

Das nebenstehende PDF zeigt die sechs Übungen, die bei dieser Trainingseinheit durchgeführt werden sollen. Vor Beginn des Spiels alle Übungen genau erklären und gemeinsam ausprobieren. Dann geht es los.

Jeder Augenzahl ist eine Übung zugeordnet und die Teilnehmer dürfen der Reihe nach würfeln und somit die nächste Übung ansagen. Das bezieht die Sportler in den Ablauf mit ein und der Trainer ist nicht immer der „Bestimmer“.

Die Übungen können je nach Sportart oder Ziel des Trainings variiert werden. Auch der reine Zeitvertreib mit lustigen Aufgaben hilft das Mannschaftsgefühl über die kontaktlose Phase zu stärken.

Britta Stahl



Quelle Illustrationen: www.sportunterricht.de



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 Apartments 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 Schüller

Vorstellung

Sascha Haustein



Mein Name ist Sascha Haustein, ich bin 35 Jahre alt und wohne in Mannheim. Studiert habe ich Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation im Hauptfach und Psychologie im Nebenfach an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Neben dem Studium habe ich außerdem diverse Übungsleiter-

lizenzen erworben und sowohl im Kindersport als auch im Training mit Erwachsenen gearbeitet. Besonders erwähnenswert ist dabei sicherlich meine Zeit bei der TSG 1899 Hoffenheim, für die ich als Athletiktrainer an der Akademie gearbeitet und Kinder in allen Altersgruppen trainiert habe.

Privat kann ich mich besonders für solche Sportarten begeistern, bei denen ein Ball im Spiel ist – während zu meiner Jugendzeit vor allem Basketball auf dem Plan stand, habe ich nach dem Abitur fast zehn Jahre lang die Schuhe für die Fußballer aus Friedrichsfeld geschnürt. Heute bin ich in meiner Freizeit allerdings wieder auf den Basketballplätzen der Region zuhause und außerdem besonders häufig auf dem Fahrrad anzutreffen.

Mein Motto lautet: Jeder Tag zählt!

Zur TSG Seckenheim bin ich im Januar diesen Jahres gestoßen und habe die Leitung des Fitness- und Gesundheitssports übernommen. Zur Zeit liegen meine Aufgaben besonders im Bereich des Rehasports und für die Zeit nach dem Lockdown werde ich meinen Fokus auf den Neustart und Ausbau des Fitnesssport-Angebots legen.

Personal Training

Da wir aktuell nicht zu einem geregelten Sportbetrieb zurückkehren können, haben wir alles daran gesetzt, unser Angebot im Fitness- und Gesundheitssport auszubauen und euch so die Möglichkeit zu geben, wieder etwas mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Nachdem zuletzt der Onlinesport mit Videos und Liveschaltungen gut läuft, freuen wir uns sehr, dass wir seit dem 23.02.2021 auch wieder ein Präsenzangebot anbieten können: **Personal Training**.

In jeweils drei Einheiten pro Teilnehmer*in wollen wir euch Übungen mit an die Hand geben, die im Anschluss auch zuhause problemlos weitergeführt werden können. Unser Ziel ist es dabei, individuell auf eure Wünsche und Bedürfnisse einzugehen und den Trainingsplan auf jeden einzelnen zuzuschneiden. Die Trainingseinheiten finden im Freien auf dem Waldsportplatz statt; teilnehmen kann jeweils eine Person. Das Angebot ist während der Corona-Zeit natürlich kostenlos. Die Anmeldung erfolgt über unsere Website unter "Fitness- und Gesundheitssport".

Wir freuen uns sehr, euch endlich wieder persönlich begrüßen zu können – wenn auch in noch sehr eingeschränkter Form – und wir werden natürlich auch weiterhin daran arbeiten, unser Angebot auszubauen und euch alle wieder aktiv werden zu lassen.



Zahnärzte
in der Gotenstraße



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

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
Andreas Seibel, Sergej Mitrofonov
Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
Telefon 0621-43661547



Die Handballer sind bereit!

Nachdem im letzten Sommer das Training wieder aufgenommen werden konnte und eine den Umständen entsprechende Vorbereitung möglich war, freuten sich alle auf den Beginn der neuen Spielzeit.

Mit viel Engagement und zeitlichem Aufwand wurde für den Spielbetrieb in der Sporthalle ein Hygiene-konzept erstellt. Im September, als die Coronazahlen schon wieder am Steigen waren, ging es los. Es funktionierte eigentlich alles recht gut. Schnell kamen aber erste Zweifel auf, ob es in Anbetracht der ständig steigenden Zahlen richtig ist, einen Kontaktsport weiter auszuüben. Es dauerte recht lange, bis der Handballverband Mitte Oktober die Reißleine zog und den Spielbetrieb beendete. Bis dahin musste man mit etwas ungutem Gefühl weiterspielen. Es sollte zunächst nur eine Unterbrechung geben und die Runde im März fortgesetzt werden. Daran glaubte jedoch niemand aus unseren Reihen ernsthaft. Schließlich fiel die Entscheidung, die Runde endgültig zu beenden. So sehr alle auch gerne wieder gespielt hätten, wurde diese einzig richtige Entscheidung von allen begrüßt und mitgetragen.

Stand der Dinge ist nun, dass die Saison im Herbst neu startet, sozusagen wiederholt wird. Es gibt also weder Auf- noch Absteiger, alles wird auf null gesetzt, was auch gerecht ist. Wenn nichts schief läuft im Kampf gegen die Corona-Pandemie, kann im Herbst wieder eine normale Saison beginnen. Die Handballer sind gut vorbereitet. Noch ist unklar, wann es mit dem Trainingsbetrieb in der Sporthalle wieder losgehen kann. Wir gehen davon aus, dass Training zunächst nur im Freien möglich sein wird. Zum Glück steht uns das Gelände auf dem Waldsportplatz zur Verfügung. Das ist zwar nicht ideal und bedarf etwas Improvisation, aber Hauptsache es kann wieder trainiert werden. Das wurde schon im letzten Jahr erfolgreich praktiziert, man kann auf erprobte Trainingskonzepte zurückgreifen.

Ansonsten hat sich in den letzten Monaten nicht viel getan. Der Betrieb ruhte fast vollständig, sowohl in sportlicher als auch organisatorischer Hinsicht. Im Orgateam gab es keine personellen Veränderungen. Alle hoffen, dass bald wieder Normalität einkehrt. So lange versuchen wir, das Beste aus der Situation zu machen. Die Handballabteilung ist optimistisch.

Aus den Mannschaften: Frauen 1

Wie aus der Zeitung zu entnehmen war, hat sich Trainer Siggie Oetzel entschlossen, sein Traineramt aus privaten Gründen zu beenden. Diese Entscheidung haben alle sehr bedauert. Die Wege trennen sich jedoch nicht im Bösen, Siggie wird den Frauen noch weiter verbunden bleiben. Die Suche nach einem Nachfolger läuft bereits auf Hochtouren. Lockdown und Ausgangssperren machen die Suche aber nicht einfach. Wir sind jedoch zuversichtlich, rechtzeitig einen passenden Ersatz für diesen interessanten und spannenden Job zu finden. Der neue Trainer übernimmt dann ein eingespieltes Team in der Oberliga BW mit guter sportlicher Perspektive. Alle Spielerinnen haben erklärt, auch in der kommenden Runde dabei zu bleiben. Vielleicht gelingt es auch, noch die ein oder andere Verstärkung zu verpflichten.

Männer 1

Auch das im letzten Jahr neu formierte Team will zusammenbleiben und gemeinsam mit Trainer Tomi Uremovic in die nächste Saison starten. Die Mannschaft hatte sich mit einigen Rückkehrern, die schon früher in der Seckenheimer Jugend spielten, gut verstärkt. Es hatte sich eine super Truppe mit viel Moral und Teamgeist gefunden, die sich auch außerhalb des Spielfeldes bestens versteht. Leider konnten sie nur sehr kurz beweisen, was in ihnen steckt.

Nach dem Zusammenschluss mit dem Handballverband Heidelberg treten die Männer 1 in der Bezirksklasse 2 an. Ziel ist es, möglichst bald aufzusteigen. Ob dies klappt, wird man sehen. Es spielen auch noch einige andere sehr starke Mannschaften mit, die das gleiche Ziel verfolgen. Auf jeden Fall werden die Männer 1 oben mit dabei sein und um den Aufstieg kämpfen.

Männer 2

Auch bei den Männern 2 ist nach aktuellem Stand nicht bekannt, dass es Abgänge gibt. Leider auch noch nichts von Zugängen. Die Mannschaft um Spielertrainer Marc Schauer kann noch Verstärkung gebrauchen. Ziele für die nächste Runde wird man sich nicht setzen. Man will, wie es in den vergangenen Jahren immer der Fall war, wieder in der oberen Tabellenhälfte erfolgreich

mitspielen. Ob es mehr wird, hängt stets auch von der Stärke der Gegner ab, die in der Bezirksklasse 4 nur schwer einzuschätzen ist.

Jugend

So wie es aussieht, können in der männlichen Jugend von der E- bis zur A-Jugend in allen Altersklassen Mannschaften gemeldet werden. Im vergangenen Jahr hatten wir keine A-Jugend, umso mehr freut sich die Handballabteilung, dass wieder durchgehend Jugendteams am Start sein werden. In der A-Jugend ist die Spielerdecke noch etwas dünn, hier hoffen wir noch auf Verstärkung. Im Trainerbereich wird es ein paar Veränderungen geben, da einige Trainerteams mit ihren Mannschaften eine Jugend höher gehen. Dies macht eine neue Trainereinteilung notwendig. Einziger Abgang bei den Trainern ist Jens Scholten, der sich neu orientieren wird. Er hat seit vielen Jahren im Jugendbereich erfolgreich trainiert. Er hat viele Spieler verbessert und wird eine Lücke hinterlassen, die es zu schließen

gilt. Die Handballabteilung dankt ihm für seinen Einsatz und wünscht ihm viel Erfolg bei seiner neuen Aufgabe. Noch ist die Trainerplanung und -einteilung nicht abgeschlossen. Sicher ist aber, dass zu Rundenbeginn alle Jugendmannschaften ein gutes Trainerteam haben werden. Wie in vielen Vereinen ist Mädchenhandball momentan nicht sehr angesagt. Auch wir werden es leider nicht schaffen, eine Mädchenmannschaft zu melden.

Nach dem letztjährigen Lockdown bestand die große Sorge, dass einige Kinder nach der langen Pause nicht mehr kommen werden. Diese Sorge erwies sich als unbegründet. Sobald es losging, kamen sie wieder sehr zahlreich und waren froh, endlich mit ihren Freunden wieder Handball trainieren und spielen zu können. Wir hoffen, dass es nach dem aktuellen Lockdown nicht anders sein wird.

Achim Schauer

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



ManagementOffice

Rhein-Neckar

25 Jahre Kindersportschule Seckenheim



Die ersten Familien haben die Olympiade schon begeistert gemeistert

25 Jahre Kindersportschule Seckenheim

Wir sind besonders stolz darauf, das 25jährige Jubiläum im Jahr 2021 ankündigen zu dürfen. Im Jahr 1996 wurde die Kindersportschule Seckenheim gegründet, damals von allen drei ortsansässigen Vereinen unterstützt. Der TV 1889, der TB Jahn und der SV Seckenheim wurden gemeinsame Trägervereine der Kindersportschule. Zur Geschichte und zur Entwicklung der Kindersportschule in den vergangenen 25 Jahren werden wir in der nächsten Ausgabe ausführlich berichten.

Aufgrund der uns allen bekannten Situation bezüglich der Corona-Pandemie verzichten wir darauf, in diesem Jahr ein tosendes Fest zu feiern. Stattdessen haben wir viele kleinere Aktionen und Aktivitäten geplant, wie z.B. einen Outdoor-Flohmarkt, der traditionelle Spendenlauf, die Familienolympiade, viele kleinere Kinderferienprogramme und vieles mehr....

Seid also gespannt, was das Jubiläumsjahr zu bieten hat!

Carola Schmid

Ferien camps der Kindersportschule Seckenheim

Auch im Jahr 2021 werden mit dem Team der TSG / Kindersportschule Seckenheim wieder tolle Ferien sportcamps stattfinden. Aufgrund der Corona-Pandemie kann es allerdings zu veränderten Bedingungen oder gar kurzfristigen Absagen kommen. Wir sind aber guter Dinge, dass wir die Camps ähnlich wie im vergangenen Sommer durchführen können.

Das in den vergangenen Jahren stattgefundene Osterferien camp wird aller Voraussicht nach in den Herbstferien stattfinden. Hier können die Kinder verschiedene Schwerpunkte wählen. Die Schwerpunkte Ball und Zirkus gab es in der Vergangenheit schon, neu soll im Herbst der Schwerpunkt „Schwimmen“ dazukommen. Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir hierzu ausführliche Informationen veröffentlichen.

Weitere Informationen zu den Inhalten, Kosten und Betreuungszeiten der Ferien camps findet ihr auf der Homepage. Gerne könnt ihr uns bei Fragen telefonisch (0621-4844827) kontaktieren.

Anmeldung

Auf der Homepage www.tsg-seckenheim.de oben ganz rechts auf Ferienprogramme klicken, Camp auswählen und anmelden.

Das Anmeldeverfahren für das Herbstcamp wird erst ab Frühsommer online frei geschaltet.

Termine	
Pfingsten	25.05. - 28.05.2021 Outdoor Camp ab 6 Jahre
Sommer	23.08. - 27.08.2021 Kindergarten Camp 3-6 Jahre 30.08. - 03.09.2021 ab 1. Klasse 30.08. - 03.09.2021 Jugendsportwoche ab 11/12 Jahre
Herbst	02.11. - 05./06.11.2021 Schwerpunkte wählbar: Ball/Zirkus/Schwimmen

Trainerportrait

Armin Habeth



Mein Name ist Armin Habeth, ich bin Jahrgang 1970 und wohne mit meiner Familie in Ladenburg. Meine drei Jungs sind 9, 11 und 14 Jahre alt.

Ich habe von 1992 bis 1998 in Köln an der Deutschen Sporthochschule Sportwissenschaften studiert. Meine Schwerpunkte waren Schwimmen, Handball und alternative Sportarten.

Seit 2001 unterrichte ich bei der Kindersportschule und gebe dort mein Wissen als Sport- und Schwimmlehrer weiter. Privat gehe ich joggen, schwimmen und mache Fitness aller Art...

Ich bilde mich regelmäßig fort im Schwimmbereich. Ich habe dort eine A-Lizenz. Zudem gebe ich seit über 15 Jahren Seminare im Kinder- und Kleinkinderbereich. Speziell das Babyschwimmen ist mir sehr ans Herz gewachsen.

*Sei achtsam
und respektiere dich und andere.*

Für die Kindersportschule unterrichte ich vorrangig den Schwimmbereich. Aber auch bei Sport- und Ferienangeboten könnt ihr mich regelmäßig sehen.

Aktiv-Parcours



FSJ'ler-Projekt startet im März, um möglichst viele Kinder wieder nach draußen zu locken, ganz nach unserem Motto „Wir bewegen dich“.

Ab März starten wir mit den ersten drei Themenwelten (Polizei, Rettungsdienst, Feuerwehr) unseres Aktiv-Parcours, die sich auf ausgewählten Spielplätzen in Seckenheim befinden. Mit den auf die Gegebenheiten des Spielplatzes angepassten Übungen wird eine Geschichte erzählt, die euch sowohl in Bewegung bringen als auch etwas über das jeweilige Thema näher bringen soll. Mithilfe eines QR-Codes könnt ihr euch die Geschichte auch vorlesen lassen. Ansonsten findet ihr nummerierte Schilder mit der Geschichte und den dazugehörigen Aufgaben auf dem Spielplatz. Wenn ihr jetzt also den Aktiv-Parcours ausprobieren möchtet, dann findet ihr die Themen auf folgenden Spielplätzen:

Polizei: Spielplatz in der Rastatter Straße

Rettungsdienst: Spielplatz am Neckar (Zugang Ecke Breisacher Straße und Waldshuter Straße)

Feuerwehr: Spielplatz in der Seckenheimer Hauptstraße neben der Feuerwehr

Unsere Größeren erwartet eine Sport-Schnitzeljagd entlang der TSG Sportsstätten. Ihr findet an jeder Sportstätte (Studio Kaiserhof (1), Richard-Möll-Halle (2), TSG Turnhalle (3), Schloss Turnhalle (4), TSG Geschäftsstelle (5)) ein Sporträtsel. Von Denksport bis Bewegungsrätsel ist alles dabei. Um die Schnitzeljagd durchführen zu können, benötigt ihr die Lösungsblätter, die ihr auf unserer Website zum Herunterladen und Ausdrucken unter „Kindersportschule“ -> „Aktiv Parcours“ findet. Hier könnt ihr eure Ergebnisse eintragen und so auch Tipps bekommen. Die Lösungsblätter ergänzen sich dann mit den Stationskarten und das jeweilige Rätsel kann gelöst werden.

Wir freuen uns über jeden Teilnehmer und wünschen viel Spaß!

Personal Training

Fitness for Kids

Am Montag, den 22.02.2021, startete die Kindersportschule nach 16 Wochen Stillstand endlich wieder mit einem Bewegungsangebot vor Ort: Fitness for Kids – eine Art Personal Training für Kinder ab 5 Jahre auf dem Waldsportplatz. Kinder aus demselben Haushalt (Geschwister) durften gemeinsam an der Bewegungsstunde teilnehmen.

Unsere Sportlehrer und FSJ`ler freuten sich, endlich wieder „face to face“ mit Kindern arbeiten zu können.

Verschiedenste koordinative Übungen, Ballschule, Kräftigungsübungen, Ausdauerschulung, spielerische Formen – so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich war die Devise der Inhalte.

Alle angebotenen Termine waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht, ein Zeichen dafür, wie hoch der Bedarf an Bewegungsangeboten in dieser Zeit ist. Auch das begleitende Elternteil wurde dazu eingeladen, sich auf dem Gelände des Waldsportplatz parallel zum Kind sportlich zu betätigen.

Carola Schmid



MVV Camps finden in 2021 wieder statt

Termine

2.8. - 6.8.2021

9.8. - 13.8.2021

Anmeldung ab April
über unsere Homepage

Nachdem im Jahr 2020 die seit vielen Jahren stattfindenden MVV-Camps nicht zustande kamen, freuen wir uns, dass wir in diesem Jahr die Camps wieder als Dienstleister für die MVV durchführen dürfen. Wie in den vergangenen Jahren wird es wieder ein kunterbuntes Programm geben – mit einer Mischung aus Bewegungsangeboten, Ausflügen, Spiel und Spaß werden die Kinder eine tolle Ferienwoche erleben.

Neue Abteilung bringt mediterranen Flair nach Seckenheim

Boule unter den Farben der TSG

Wir freuen uns mit der neuen Boule-Abteilung (Pétanque) Teil der TSG Seckenheim zu sein. Ein Großteil der Spieler hat jahrelang erfolgreich für die Boulefreunde Malsch gespielt und Erfolge auf diversen Turnieren, Landesmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften sowie in der Bundesliga gehabt. Belohnt wurde die Deutsche Meisterschaft 2018 mit der Teilnahme an der Qualifikation zum Euro Cup und das Erreichen des selbigen.



Deutscher Meister 2018

Die Spieler kommen aus Leimen, Neckarhausen, Rastatt aber auch aus dem Elsaß, der Region Saône-et-Loire sowie Paris.



Vizemeister Bundesliga 2019

Besonders freut uns, dass wir nach einem Jahr in verschiedenen Vereinen mit Hilfe von Yanik (Schloss Mediterran) bei der TSG wieder zusammen gefunden haben. Er bereichert unsere Gruppe als neuer Lizenzspieler. Wir streben in der Kreisliga B den Aufstieg an. Was das Boulespielen ausmacht, ist das Zusammensein mit Freunden, schöne Momente erleben und natürlich auch der sportliche Aspekt, unser Können auf den Platz zu bringen. Wir sind gespannt auf das neue Abenteuer.

Plätze für den Pétanque-Sport soll es unterhalb der Terrasse des Schlosses geben. Mit Sicherheit ein anspruchsvolles Gelände mit Blick auf den Fluss und Anschluss an ein tolles Gasthaus, um einen gelungenen Bouletag in geselliger Runde ausklingen zu lassen.

Wir hoffen, dass das Boulespielen Anklang findet und Interesse weckt. Für alle, die es einfach mal ausprobieren wollen oder erneut Boule-Appetit bekommen, wird sich immer ein Satz Kugeln finden.

Bedanken möchten wir uns beim Vorstand für all die Mühe und Organisation, um diese Abteilung mit uns aufzubauen.

Patricia Stöckbauer

Triplette

*Jean Luc Testas,
Cédric Jankowski,
Philippe Jankowski*





KLUMB Metallbau

Schlosserei BOOS GmbH

**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
Fax 0621 / 47 82 25

schlosserei@klumb-boos.de
www.klumb-boos.de



Trainerportrait

Dieter Mühlinghaus

Wer kennt ihn nicht in Seckenheim? Sein Markenzeichen: Der Vollbart. Schon von weitem ist er auf seinem Fahrrad zu erkennen. TSG Aktuell sprach mit dem Übungsleiter der Gymnastiker 50 plus.

TSG: Dieter, teile uns bitte mal kurz etwas Privates von dir mit und beschreibe uns deinen sportlichen Werdegang.

Dieter: Geboren wurde ich am 30. Dezember 1953. Aufgewachsen bin ich im ältesten Ortsteil von Seckenheim nämlich im „Hunsarik“. Mit ca. 3 Jahren kam ich beim TV 98 zum Kinderturnen. Bis zu meinem 17. Lebensjahr war ich bei der Handballjugend. Aufgrund der sportlichen Situation wechselte ich 1970 zu den Handballern nach Ilvesheim. 2005 kam ich nach Seckenheim zurück und schloss mich der Freitags-Gymnastikgruppe von Richard Möll in der Turnhalle an.

TSG: Wie kamst du dann zum Übungsleiter?

Dieter: Für Richard Möll, der auch die Dienstagsgruppe trainierte, war die Leitung von zwei Sportgruppen aufgrund seiner Ehrenämter zeitlich zu viel. Also entschloss ich mich 2008, durch die Motivation von Gerd Kneier, den Trainerschein für Fitness und Gesundheit zu erwerben. Im gleichen Jahr noch übernahm ich das Training der Freitagsgruppe. Nachdem Richard Möll sich dann ganz aus der Trainertätigkeit zurückzog, übernahm ich auch die Dienstagsgruppe.

TSG: Wie viele aktive Sportler seid ihr bei den Gymnastikern 50 plus?

Dieter: Aktuell sind in beiden Gruppen 45 Aktive. Mit den ehemaligen Sportkameraden und den uns immer noch treu zur Seite stehenden Passiven zählen wir 58 Männer. Ich darf vielleicht bei der Gelegenheit erwähnen, dass wir weiterhin noch interessierte und sportbegeisterte Männer in unseren beiden Gruppen aufnehmen würden. Insbesondere leidet die Dienstagsgruppe an Altersabgängen, so dass wir uns freuen würden, hier noch Zuwachs zu bekommen.

TSG: Wie sieht euer Trainingsprogramm aus?

Dieter: Das geht, speziell freitags, um 19:00 Uhr bei fetziger Musik mit einem ca. 15 bis 20-minütigen Aufwärmtraining los. Anschließend folgen Gymnastik- und Dehnübungen mit dem Ziel, Muskeln und Sehnen elastisch zu halten. Im dritten Abschnitt folgt dann ein Ballspiel. In den letzten Jahren hat sich hier Volleyball bei uns als beliebtestes Spiel etabliert. Das Training der Dienstagsgruppe ist vom Ablauf her wie freitags. Da der Altersdurchschnitt hier aber etwas höher liegt, sind

die Übungen dementsprechend mehr auf diesen Kreis der Aktiven abgestimmt. Ich möchte etwas erwähnen was wir noch außerhalb unserer Trainingsstunden unternehmen. Sport, Kameradschaft und Geselligkeit, alles zusammen hat für uns einen hohen Stellenwert. Ein Großteil der Aktiven geht nach dem Training bei Juri zum Stammtisch. Dieses wöchentliche Kommunikationsforum ist uns sehr wichtig. Unsere beiden Gruppen veranstalten pro Jahr bis zu vier interne Feste bzw. Zusammentreffen auf dem Waldsportplatz und in der TSG Waldhütte. Des Weiteren fahren wir alle zwei Jahre mit ca. 25 Gymnastikern von Freitag bis Sonntag zur Sportschule Schöneck auf dem Turmberg in Karlsruhe. Hier gibt es für uns natürlich unerschöpfliche Trainingsmöglichkeiten in großen Hallen, einem Hallenbad, Kegelbahn am Abend, Boulespiel und vieles mehr.

TSG: Und außerdem sind einige von euch auch ehrenamtlich für den Verein da.

Dieter: Das ist richtig. Wir können nicht nur Sport, wir können auch anpacken. Und das zeigt doch genau das Gemeinschaftsgefühl in unserer Gruppe. Wir helfen, wenn z.B. am Waldsportplatz Arbeiten anstehen. So haben wir im letzten Jahr dort die Treppengeländer erneuert, die TSG Hütte innen samt Fenster gestrichen und die Küchenmöbel ausgetauscht. Wir stellen ein Helferteam beim traditionellen Schlachtfest am Kerwe-montag. Vor ein paar Jahren haben wir die Turnhalle gestrichen und den Heizraum vom Geräteraum durch eine Wand abgetrennt u.v.m. Ehrenamtliches Engagement, wie es seitens des Vorstandes oft gewünscht, ja gefordert wird, ist für uns eine Selbstverständlichkeit, obgleich ich an dieser Stelle einwenden möchte, dass einige von uns eben altersbedingt nicht mehr so können wie noch vor Jahren.

TSG: Zum Abschluss noch eine Frage: Welche Hobbys betreibst du?

Dieter: Auch alles wieder im sportlichen Bereich. Seit ein paar Jahren spiele ich leidenschaftlich gerne Golf, wenn möglich 3-4 Mal in der Woche. Außerdem von Frühjahr bis Herbst Tennis in Ilvesheim.

Danke Dieter für dieses Interview. Das Team der TSG Aktuell wünscht den Männerymnastikern weiterhin viel Erfolg!

25 Jahre Männer-Fitnessgruppe

Am 2. September 2020 feierte die Männer-Fitnessgruppe ihr **25jähriges Jubiläum im Biergarten der Schlossgaststätte**. Nach der Begrüßung der Anwesenden durch Willi Fassott, einer Gedenkminute für die bereits verstorbenen Mitglieder sowie der Begrüßung von **Regina und Rainer Kasper** (langjähriger Turn-Abteilungsleiter), gab es einen Rückblick auf die letzten 25 Jahre. Als **Erich Schüssler** 1995 im damaligen TB Jahn 1899 die Männer-Fitnessgruppe gründete, war es zuerst nur eine kleine Gruppe, die dann bald auf 35 Personen anwuchs. Davon sind leider bereits 22 Personen verstorben. Heute sind wir nur noch eine kleine Gruppe von 13 Personen.

Anfangs trafen sich die Männer jeden Mittwoch, im Sommer auf dem Waldsportplatz und im Winter im Schlosssaal, um sich sportlich zu betätigen. Es wurden Fahrradtouren und Betriebsbesichtigungen gemacht. Auch Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und mehrtägige Ausflüge fanden statt. Nachdem **Erich Schüssler** aus gesundheitlichen Gründen kürzer treten musste, übernahm der unermüdliche **Jürgen Bozzer** das Training und die Bewirtung in der Jahnhütte. Leider ist er im März 2020 von uns gegangen. Als Ansprechpartner hat sich vorerst Willi Fassott bereit erklärt.

Willi Fassott



Bild: Manfred Reinig

ELEKTRO BÜHLER
GbR
DER HANDWERKER FÜR IHR HAUS

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

Stockbrot für kleine Abenteurer

Im Freien ein Lagerfeuer – und dann ein Stockbrot, das man über den Flammen röstet bis es herrlich duftet und noch warm vernascht werden darf.

Für 6 Personen:

500g Weizenmehl Typ 550
7g Trockenhefe
25g Zucker
300ml lauwarmes Wasser
30g Olivenöl
10g Salz

Zubehör

6 Holzstöcke (ca. 1 cm Durchmesser, min. 50 cm lang) Am besten eignen sich Äste von Birken, Weiden- oder Haselnussbäumen, die angespitzt und sauber gemacht werden.

Zubereitung

- Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den trockenen Zutaten vermischen, dann das lauwarme Wasser hinzugeben.
- Den Teig durchkneten, bis er sich von der Schüsselwand löst, und ihn zugedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.
- Den aufgegangenen Teig noch mal ordentlich durchkneten.
- Dann zu apfelgroßen Kugeln formen und diese zu schmalen, max. fingerdicken Streifen ausrollen.
- Die Streifen um die Spieße wickeln und über der Glut goldbraun backen.
- Das Brot ist fertig, wenn es sich leicht vom Stock ablösen lässt.

Lecker ist es auch, den Teig um Würstchen zu wickeln und beides am Stock über das Feuer zu halten!

Bilder und Text: Deutsche Innungsbäcker

Zutaten:

Pizza

1 Wrap
passierte Tomaten und Belag nach Wahl (z.B. Salami, Schinken, Pilze, Paprika)

Flammkuchen

1 Wrap
Belag nach Wahl (z.B. Crème fraîche/ gewürfelter Schinken/Zwiebeln oder Crème fraîche/Ziegenfrischkäse/Birnen)

Blitzpizza/Blitzflammkuchen

Blitzpizza oder Blitzflammkuchen kannst du ganz schnell selbst zubereiten – nur beim Backen frage bitte einen Erwachsenen um Hilfe! Wrap mit passierten Tomaten oder Crème fraîche bestreichen und nach Wahl belegen. Bei 180°C auf mittlerer Schiene ca. 10-15 Minuten backen.

Lasst eurer Fantasie freien Lauf und entwickelt eure eigenen Kreationen...

Bilder und Text: Manuela Schwietzer

Guten Appetit!



Frühlings-Suchsel

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

Frühlingserwachen, Ostern, Maerz, Blumen, Tulpe, Eisessen, Narzisse, Heuschupfen, Mai, Natur, Kueken, Chillen, Erdbeeren, Garten, Hasen, Schmetterling, Frosch, Grillen, Eidechse, April

Kresse-Köpfe

Wie wäre es, wenn ihr eure Frühstückseier-Schalen mal nicht wegwerft, sondern Kresse darin züchtet? Alles, was ihr dafür braucht, sind Eierschalen, etwas Watte und Kressesamen. Die Eierschalen wascht ihr gründlich aus, lasst sie trocknen und füllt sie anschließend mit Watte. Darauf verteilt ihr die Kressesamen und haltet sie immer feucht. Schon nach kurzer Zeit keimen die

Samen und schon bald könnt ihr mit der leckeren Kresse eure Lieblingsgerichte aufpeppen ;-)

Auch zu Ostern eine schöne Deko!

Bilder und Text: Manuela Schwietzer





Zukunft ist einfach.



spkrnn.de

Weil jeder Euro, den Sie uns anvertrauen, auch in den regionalen Geldkreislauf fließt. Damit fördern wir gemeinsam nachhaltig die Entwicklung in der Region.

 Sparkasse
Rhein Neckar Nord

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



Nahrungsergänzung in Premium-Qualität

von Apothekern entwickelte,
wissenschaftlich fundierte
Zusammensetzungen

zertifizierte Reinsubstanzen
mit bester Bioverfügbarkeit

Die Produkte sind
laktosefrei, glutenfrei,
farbstofffrei und ohne
Gentechnik hergestellt.
Die meisten sind darüber
hinaus vegan, gelatinefrei
und haben eine pflanzliche
Kapselhülle.

Wir produzieren in
Deutschland.



Brücken-Apotheke

im Ärztehaus

Inh.: Apotheker Frank Nemetschek • Filialleitung: Apothekerin Sandra Kaiser
Seckenheimer Hauptstraße 143 • 68239 Mannheim-**Seckenheim**

Telefon: 06 21 / 47 19 94 • Fax: 48 11 08 • info@apotheke-seckenheim.de

Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit. www.nemetschek-apotheken.de



Kirchstraße 16
69198 Schriesheim
Telefon 06203 - 10 84 80

www.augenzentrum-schriesheim.de