



TSG SECKENHEIM AKTUELL

Das Sportmagazin



WELL-BEING
Was können wir uns Gutes tun?

Boule | BudoSport | Fitness- und Gesundheitssport | Freizeitsport
Fußball Jugend | Handball | 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 Freunde der TSG,



ein weiteres Jahr neigt sich dem Ende entgegen, vor uns liegt die Zeit der Besinnlichkeit. Sich besinnen – auf das, was war, aber auch auf das, was wirklich wichtig ist und vor allem auch auf sich selbst. Gerade in den letzten zwei Jahren, die sich coronabedingt doch wesentlich von den Jahren zuvor unterscheiden, haben Bewegungsmangel in Verbindung mit längerer Bildschirmzeit und ungesunder Ernährung sowie mentale Belastungen in Form von Unsicherheiten, Ängsten und hohem Arbeitsaufwand zugenommen – auch und vor allem unter Kindern und Jugendlichen. Nach den langen Schul- und Vereinsschließungen haben viele nicht mehr in ihr „altes“ Leben zurückgefunden. Und genau hier möchten wir mit der aktuellen Ausgabe unserer Vereinszeitschrift anknüpfen. Neben Berichten aus den Abteilungen findet ihr interessante Interviews zu den Themen Ernährung und Achtsamkeit sowie eine kleine Übersicht über unsere Kurse. Auf den Kinderseiten gibt es dieses Mal eine tolle Anleitung zum Handlettering – natürlich auch prima für Erwachsene geeignet, die ihre eigenen Kalender gestalten wollen – sowie ein Rätsel mit Gewinnmöglichkeiten.

Auch wenn ein Sportverein in erster Linie in der Pflicht steht, euch eure Bewegung zu ermöglichen, so ist er gerade in Zeiten wie diesen weit mehr als nur ein Ort zum Sport treiben. In einem Verein findet man neue Freunde oder trifft alte Bekannte, man steht zusammen und hilft sich gegenseitig, auch abseits der Sportfläche. Es wird sich ausgetauscht, gelacht, gefeiert und ja, auch ab und zu getrauert.

Doch dieses Vereinsgefühl schaffen wir nur mit euren Ideen und eurer Hilfe. So starten wir auf eure Initiative hin dieses Jahr am 04./05.12. mit dem WinterZauber auf der Schlossterrasse. Ungenutzte Räume wurden und werden „aufgehübscht“, um mehr Möglichkeiten des Zusammenkommens zu schaffen. Lasst euch überraschen und inspirieren.

Aber schauen wir nicht nur auf uns, sondern auch auf andere Vereine: zum Beispiel den SV Altenahr und den KTV Rhein-Ahr-Netze e.V., denen es wortwörtlich den Boden unter den Füßen weggespült hat. Diese unterstützen wir im Wiederaufbau – und vielleicht auch mehr.

Ich würde mich sehr freuen, wenn wir (noch mehr) gemeinsam aufeinander achten und zeigen, welche starke Gemeinschaft wir sind!

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen des Heftes sowie eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein schönes Weihnachtsfest im Kreise eurer Lieben und einen guten Start in das neue Jahr!

Euer

Florian Mannheim

Florian Mannheim
Geschäftsführer

INTERN

5	Neumitglieder
6	Jubilare, Würdigungen
8	Vereinsgeschichte
12	Well-being
18	Ehrenamts-Preis
19	Impfbus
19	Lastenfahrrad
20	FSJler
21	Kaiserhof
22	Ideen-Sammlung

24	Marktplatz
50	Kinderseite

ABTEILUNGEN

26	Fußball Jugend
30	Gesundheitssport
32	Handball
38	Kindersportschule
43	Turnen & Gymnastik
47	Volleyball

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: 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: 11.03.2022

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

HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir begrüßen alle Neumitglieder

Budo

Mehmet Hayber

Gesundheitssport

Sabine Christian
Traudel Hoffert
Marion Martin-Yenes
Brigitte Reimann-Wehrle
Gisela Sommer
Petra Staufer
Hanka Stock

Freizeitsport

Monika Albuszies

Fussball-Kids

Talat Aziz Akyüz
Elliott Bartmann
Philipp Bothe
Tobias Eberle
Jacob Hartmann
Jonathan Hartmann
Nour Showk
Daniel Trofimov

Handball

Lenny Bartmann
Felix Maximilian Bednarski
Luca Härle
Saskia Mari Hellberg
Elmar Kreschel
Stefanie Kurstak
Malte Lang
Mena Michel
Gabriel Steidl
Sophie Stenner
Paul Voigt

Hauptverein

Friederike Hartmann
Andreas Kloss
Markus Meinhardt
Patrick Meinhardt
Dirk Schick

Kindersportschule

Lena Alcucero
Edwin Ohene Appafram
Abhimanyu Singh Attray
Lotta Behrens

Fabian Bothe
Lusi Brückel
Miles Brummund
Levin Bühler
Tilda Bullerkotte
Nia Burkard
Batu Zengin Calim
Kim-Mai Caspari
Noah Benjamin Ceesay
Eliya Djaf
Josy-Kareen Dupong
Jette Ellwanger
Layla Engin
Noyan Engin
Jan Estenfelder
Marlene Fenchel
Moritz Frieze
Lotta Fritsch
Nina Fuhrmann
Ella Funkhauser
Mia Funkhauser
Lotta Gauch
Emilia Maria Goedecke
Hanna Ella Graf
Maximilian Gropp
Mika Hadameck
Lea Hartmann
Feya Heikenwälder
Lina Hesselthaler
Emilia Hippe
Samuel Hinteregger
Lina Hoffmann
Philipp Huff
Ida Husemeyer
Pia Husemeyer
Maya Janik
Lara Katharina Jantzen
Lars Jensen
Mikkel Jensen
Jonas Leo Jürissen
Marlene Yara Jürissen
Elena Kaiser
Eda Kara
Lena Kepper
Josefine Kirsch
Noah Emil Klause
Kiara Klemm
Luise Kloss
Phileas Krüger
Philipp Lang

Jonas Lehfeldt
Nils Lehfeldt
Maja Lischetzki
Ella Ludwig
Anastasia Margaritopoulos
Loresa Meta
Christian Metz
Nick Möhl
Jakob Mutlu
Claire Neubecker
Emil Öchler
Johanna Oeß
Elijah Otis
Dana Pächer
Lara Pächer
Moritz Pape
Giselle Patschull
Mason Patschull
Marty Pfeifer
Ida Poh
Paul Presinger
Melissa Redling
Rony Riedel
Jonathan Rodemerck
Alexander Rogalas
Matteo Lukas Roßnagel
Lilly Paulina Roth
Milo Schäfer
Florentine Schattke
Philipp Scherer
Lisann Schiermeyer
Tim Schmitz
Leni Schreckenberger
Benjamin Schumacher
Lilly Schumann
Hugo Seigertschmid
Mira Sena Seyhan
Mara Shanahan
Heiley Slater
Emil Spachmann
Fiona Spies
Malina Steinbach
Anna Steinbrenner
Paul Steinhage
Emil Henry Stolz
Vimaan Totlani
Yuvan Totlani
Charlotte Vögele
Florian Vogel
Emilia Voigt

Paul Voigt
Maila Lou Wagner
Moritz Weißensel
Alma Weisser
Malin Luisa Weyandt
Arlo Zelt
Dian Zeren

Leichtathletik

Angela Hesse

Rope-Skipping

Anouk van der Pluijm

Turnen

Sofia Calleri
Emmi Großmann
Christiane Haas
Marisol Hruska
Anna Konrath
Felix Krämer
Lucas Martin
Philipp Noel Neumann
Werner Pfliegensdörfer
Sophie Pielesch
Viviana Scheinert

Tanzen

Anja Dehnen
Richard Dehnen
Ana Durban
Silvia Gabriel
Elena Granados Vargas
Marina Lüders
Selina Lihl
Erika Meinhardt
Thorsten Meinhardt
Ema Razic
Stephanie Schönenberg
Klaus Zucholl

Volleyball

Estella Bell
Alexander Eichhorn
Marie Gralla
Nele Gralla
Brianna Kabel
Matthieu Pelatan
Noelle Rapp



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH an alle runden Geburtstagskinder ab 50!

50. Geburtstag

Karin Urich 25.01.

60. Geburtstag

Marianne Bosch 13.12.

Andrea Morr 13.12.

Beate Grauer 28.12.

Elke Feuerstein 16.01.
Andreas Lochbühler 11.01.
Joachim Blössl 18.01.
Wolfgang Richter 25.03.

65. Geburtstag

Gabriele Barth 18.01.
Reginald Blümmel 22.02.
Beate Frey 13.03.
Johanna Kloska 22.03.

70. Geburtstag

Werner Friedel 20.12.

Rolf-Dieter Weickum 08.02.

Gertrud Heinrichs 07.02.

Gerhard Lesche 13.02.

Marianne Biemer 19.02.

Marion Mohrhard 25.02.

Rita Ruf 26.02.

Thea Friedel 29.02.

Doris Habeck 01.03.

Hermann Sturm 24.03.

75. Geburtstag

Paul Häußler 03.12.

80. Geburtstag

Doris Gobbert 02.01.

Gisela Richert 20.02.

Gerlinde Huber 02.03.

Margit Schmich 30.03.

85. Geburtstag

Günther Wesch 05.03.

Klaus Riesenacker 07.03.

90. Geburtstag

Inge Raufelder 10.02.

Anita Vogler 27.02.

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

Würdigungen

Aus dem Kreise unserer Mitglieder, die in den letzten Wochen einen runden Geburtstag haben begehen können, dürfen wir auch in dieser Ausgabe Namen nennen, die auf ein erfolgreiches Sportler- und Spielerleben zurückzublicken vermögen und/oder sich in besonderer Weise um unseren Verein verdient gemacht haben.

Bei den Würdigungen beginnen wir dieses Mal mit einem „Eisernen Duo“, mit dem wundervollen und so äußerst sympathischen **Ehepaar Inge und Theo Raufelder**. Beide waren schon seit frühen Jugendzeiten mit Turnen, Spiel und Sport verbunden, zunächst durch ihre Mitgliedschaft beim Vorgängerverein, dem TV 98 Seckenheim, danach – für die Zwei ein Selbstverständnis – der Übergang im Jahre 2005 in unsere TSG. Am 1. September des Jahres 1956 hatten sich die Jungverliebten das „Ja-Wort“ gegeben; dürfen nun also auf ein 65jähriges Beisammensein zurückblicken. Die Feier der „Eisernen Hochzeit“ dieses Vorzeigepaares hatte in eindrucksvoller Weise am 4. September in der Seckenheimer Erlöserkirche stattgefunden. Theo hatte sich über mehrere Jahrgangsstationen als vorbildlicher und wichtiger Handballer erwiesen; Inge durchlief die Stationen Turnerinnen bis Frauenabteilung, und noch heute ist sie bei den Seniorinnen dabei, die mittwochs ihre Gymnastikstunde in der Turnhalle ableisten. Und ein Selbstverständnis war es über Jahrzehnte für Beide, den TV-Wandergruppen um Seppl Bürgy, danach Paul Greulich, mit Begeisterung anzugehören. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass sie über 30 Jahre lang ihre Räumlichkeiten dem Verein bei den Seckenheimer

Straßenfesten zur Verfügung gestellt hatten. Super, solch „Eiserne“ in unseren Reihen zu wissen! Bitte, liebe Inge, lieber Theo – rostet nicht!

Bei den Geburtstagskindern fällt zunächst der Name **Erich Schüssler** ins Auge, der am 7. August das 85. Lebensjahr erreichte. Von Kind an beim TB Jahn, vor allem an den Turngeräten zur Stelle, aber auch als Handballer und Leichtathlet vermochte er mit prächtigen Leistungen aufzuwarten. Nach seiner Aktiven-Karriere amtierte er als höchst beliebter Übungsleiter – zuletzt TSG-Schloss-Männerfitnessgruppe –, und weitere Meriten erwarb er sich als Turn-Abteilungsleiter, danach gar als Stellvertretender Vorsitzender unseres Vorgängervereins des Turnerbund Jahn. Leider jedoch vermag Erich seit über einem Jahr infolge einer gnadenlosen Krankheit nicht mehr am Vereinsgeschehen teilzuhaben, ja, sich überhaupt in menschlicher Gesellschaft zu bewegen. Ihm und seiner Anita können wir nur himmlische Stärke wünschen, um dieses schreckliche Schicksal zu meistern.

Als Glücksfall für den Verein darf man **Ria Schmich** nennen, die am 12. September ihren 75. Geburtstag



beginning. Sie vermag zwar kein Amt in unserer TSG vorzuweisen, doch leistete sie in den letzten Monaten, bedingt durch den Krankheitsausfall von Angelika Krebs, wichtige Hilfestellungen. Zum einen vertritt sie Angelika bei deren Montagabend-Gym-

nastikstunden im Schlosssaal. Und zum anderen ist sie auch Mittwochnachmittags im Turnhallensaal bei den Seniorinnen zur Stelle, um das Fehlen von Angelika zu minimieren. Höchst positive Signale für ihr lebhaftes Engagement sind aus beiden Gruppen zu vermelden. Was will man mehr?

Den Abschluss unserer Würdigungen in dieser Ausgabe bildet dieses Mal eine ungewöhnliche und unerwartete Hochzeitsfeier. Bei dem betagten Paar, das sich am 13. August im Schloss zu Neckarhausen zur Trauung eingefunden hatte, handelt es sich um **Gretel Neuthinger und Lothar Sempert**. Schon vor langen Jahren hatten sich die beiden in unserer Wanderabteilung von Paul Greulich kennen- und schätzengelernt.

Beide waren bei Vereinsaktivitäten und überhaupt in der Öffentlichkeit nur stets gemeinsam anzutreffen, und lediglich bei den Montags-Turnstunden der Frauen im Schlosssaal und Mittwochs bei den Seniorinnen in der Turnhalle durfte Gretel ohne Lothar zur Stelle sein. Und so war es selbst für „Kenner der Szene“ mehr als eine faustdicke Überraschung, diesen unerwarteten Tatbestand zu registrieren und zu erfassen. Wir freuen uns für die Beiden zu diesem neuen Schritt in die Gemeinsamkeit und wünschen ihnen noch viele erbauliche Jahre.



All unsere Gewürdigten haben nicht nur Jahre gesammelt, sondern auch Erfahrung, die sie wiederum zu einem Gutteil in das Vereinsleben eingebracht haben. Dafür allen allerherzlichsten Dank!

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

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

elektro schmich

Haben Sie Fragen zu ...

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

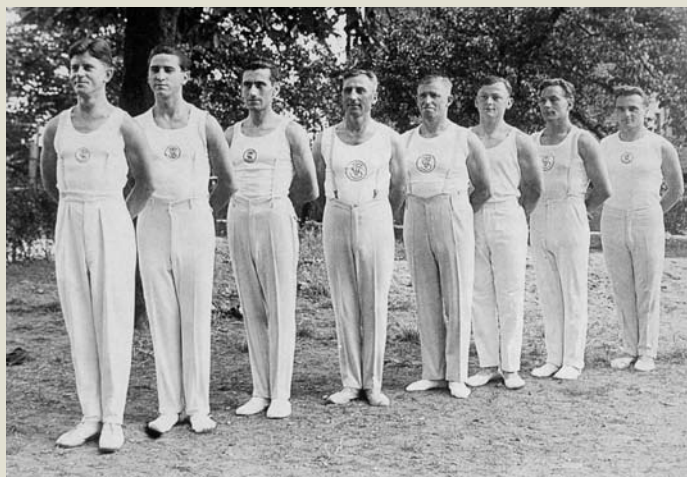
... kontaktieren Sie uns, wir sind für Sie da!

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
---	---

Zwölf Jahrzehnte Turnen, Spiel und Sport in Seckenheim

Ein Rückblick von Rolf Schmich

Die so glänzend verlaufenen Jubiläen unserer beiden Vorgängervereine, der TV im Jahre 1948 und der TB anno 1949, hatten – wie wir in unserer Ausgabe 2/2021 berichten konnten – als Fundamente einer augenfälligen Aufwärtsentwicklung Pate gestanden und trotz trister Nachkriegsjahre die Lust auf Turnen, Spiel und Sport entflammt. Ganz wichtig und ebenso höchst erfreulich für den TB im Jahre 1950: In mühevoller Herrichtung und unzähligen freiwilligen Arbeitsstunden – Beginn der Einsätze bereits 1946, dem ersten Nachkriegsjahr – konnte der zuvor stark zerstörte Waldsportplatz (heute Gelände der Spedition Dachser) nebst Aschenbahn fertiggestellt werden.



Die Turnriege wurde 1950 erstmals Gaumeister



Walter Schmidt,
Bad. Jugendmeister

Stark trumpfte im gleichen Jahr die achtköpfige Turnriege der TV auf, die sich, mit Richard Möll an der Spitze, den Gaumeistertitel zu sichern wusste. Freude aber auch beim TB, denn Walter Schmidt konnte sich den Badischen Jugendmeistertitel im Geräteturnen sichern. Stark waren sowohl TV wie TB beim Landesturnfest in Offenburg 1951 vertreten, wo die Teilnehmer beider Vereine jeweils annähernd 40 Kranznieger feiern durften.



Erfolgreicher Landesturnfest 1951 in Offenburg

Mit zwei herausragenden Ergebnissen vermochte Richard Möll im Jahre 1952 aufzuwarten, wo er ihm am Reck gelungen war, zunächst Rang 1 bei den Badischen Titelkämpfen zu gewinnen. Und schon kurze Zeit danach durfte er sich am gleichen Gerät über den 3. Platz bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften freuen.



Richard Möll am Reck

Kiobotschaft aber schon bald danach für den TB durch die niederschmetternde Nachricht der Stadt Mannheim, dass der gerade fertiggestellte Platz wirtschaftlichen Interessen geopfert werden müsse. Für die Wegnahme der renovierten Waldsportplatzes hatte die Stadt Mannheim dem TB ein gegenüberliegendes Flurstück (Standort innerhalb der Pferderennbahn) zur Verfügung gestellt. Eine Landwurst, aus der – dieser Mal in rund 3.500 ehrenamtlichen Helferstunden – Platz, Aschenbahn und Turnerheim (mit Umkleide-, Wasch- und Geräteraum) aus dem Boden gestampft worden

waren. Und so hatten erneut fast Abend für Abend Turner, Handballer, Leichtathleten, Jugend und Alte Schulter an Schulter gestanden und ließen bis 1953 auf diese Weise eine neue Sportanlage entstehen, auf der eine tolle Einweihungsfeier veranstaltet werden konnte. Interessante Zahlen dieses Tages: ca. 3.000 Liter Bier, rund 4.200 Würste mit Brötchen, ca. 1.200 Eis am Stiel.

Abteilungsgründungen gab es beim TV 1952 und 1953. Zunächst waren die Volleyballer an der Reihe, die als zweiter Verein Nordbadens (nach der TSG Weinheim) diese neue Sportart kreierten. Und 1953 wurde die Fußballtennis-Abteilung aus der Taufe gehoben, die sich unter der Bezeichnung „Schnürler“ im Laufe der Folgejahre zu einem Freizeitsport-Gruppenrenner entwickeln sollte.

Sowohl TV wie TB waren beim Deutschen Turnfest in Hamburg zahl- und erfolgreich vertreten. Gleiches gilt für das Jahr danach beim Landesturnfest 1954 in Freiburg. Aber auch den Tod seines Ehrenvorsitzenden Valentin Heierling gab es 1954 zu beklagen, der von 1909-1912 und danach von 1922-1933 den Vorsitz beim TB inne hatte.

Zwei Ereignisse ragten aus dem sportlichen Geschehen 1956 in besonderer Weise heraus. Zunächst die gemeinsame Durchführung des Kreisturnfestes durch die drei Seckheimer Vereine TV 98, TB Jahn



Kreisturnfest 1956 auf dem Waldsportplatz.
Gisela Ruf, Siegerin im Deutschen 8-Kampf, Richard Möll, Sieger im deutschen 10-Kampf

und dem JV 07 auf dem Waldsportplatz. Sowohl sportlich wie wirtschaftlich, aber auch in seiner Gesamtheit für die Gemeinde gesehen, ein toller Erfolg. Zwei der herausragenden Athleten dieses Kreisturnfestes konnten von Seckheimer Seite vorgewiesen werden - so Gisela Ruf vom TB im Geräte-Achtkampf der Turnerinnen und Richard Möll vom TV, der den turnerischen Zehnkampf dominierte. Zu einem zweiten Hit geriet die gemeinsame Fahrt von 32 Turnerinnen und Turnern des TV und des TB nach Ostberlin zu einem Mannschaftsvergleichskampf gegen den Verein „Rotation Ost-Berlin“.



Deutsches Turnfest 1953 in Hamburg

Tüchtig abgesahnt wurde auch 1957 von Turnerinnen, Turnern und Leichtathleten beider Vereine beim Landesturnfest in Mannheim. Stark bemerkt auch ein Jahr danach das Deutsche Turnfest 1958 in München. Und mit einer Reihe von Festlichkeiten und sportlichen Veranstaltungen hatte der TV sein 60-jähriges Vereinsjubiläum mit Bravour über das Jahr gebracht. Einen besonderen Glanzpunkt zum 60. Geburtstag der TB vermochten 1959 die Handballer beizusteuern, die den Deutschen Feldhandballmeister der gleichen Jahres, den FV Hamborn 07, zu einem tollen Spiel auf dem Waldsportplatz – zusammen mit zahllosen Zuschauern – hatten begrüßen dürfen.

Ab dem Jahre 1960 waren die Verhandlungen mit der Stadt Mannheim soweit gediehen, dass beim TB mit der Wiederherstellung des Schlomaals begonnen werden konnte. Einweihungsfeier war am Kirchweih-famstag 1961. Eine umfassende Baumaßnahme war 1961 auch beim TV eingeleitet worden, nämlich der Anbau des Nebenzimmers an den ebenfalls in Erweiterung bestehenden Wirtschaftsraum. Und auch die Küche, die zuvor im Obergeshoß stationiert war, wurde an ihrem heutigen Platz verankert. Ein erinnerungswertes Datum ist aber auch das Jahr 1962: 500 Jahre zuvor hatte die „Schlacht

bei Seckenheim“ stattgefunden. Grund genug, um den notwendigen Gemeinde-Festakt im so wundervoll restaurierten Schlomaal gebührend zu feiern.

Mit einer Damenabteilung im Handball erweiterte der TV 1962 sein reichhaltiges Angebot. Und 1964 feierte die so erfolgreiche Handballabteilung ihr 40-jähriges Bestehen mit einem denkwürdigen Jubiläumsspiel gegen den damals deutsche Spitzenklasse repräsentierenden Grün-Weiß Dankersen. Zur Einweihung seiner vollautomatischen Doppel-Kegelbahn 1964 im Schlomkeller durften sich die Verantwortlichen beim TB über den Besuch der damals amtierenden Mannheimer Oberbürgermeisters Dr. Hans Renhke freuen. Und noch eine weitere Freudenbotschaft aus 1964: Die Stadt Mannheim stellte dem Seckenheimer Vereinssport für den Übungs- und Wettkampfbetrieb in Leichtathletik und Handball im „Wörtel“ eine Bezirksportanlage zur Verfügung.

Mit dem Besuch eines Goldmedaillen-Gewinners 1960 von Tokio im Schlomaal starten wir die Folge 6 unserer Titelreihe „Zwölf Jahrzehnte Turnen, Spiel und Sport in Seckenheim“ in der nächsten Ausgabe.

Freuen Sie sich darauf.



1964: Jubiläums-Handballspiel gegen den deutschen Meister FV Hamborn 07 auf dem Waldsportplatz.


**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 Schüler



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



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.

Well-being – Was ist das eigentlich?

Zumindest jeder, der in einer größeren Firma arbeitet, hat den Begriff bereits einmal gehört – denn nach und nach erkennen auch Arbeitgeber, wie wichtig Well-being ist und welche Rolle sie dabei spielen können. So werden neben klassischen Weiterbildungskursen mittlerweile auch Kurse zu Yoga, Resilienz und Persönlichkeitsbildung angeboten. Auch Sportvereine nehmen hier eine wichtige Rolle ein. Welchen Beitrag wir als TSG leisten (können), erfahrt ihr auf den folgenden Seiten.

Doch was ist Well-being genau? Das Oxford Dictionary definiert Well-being als

„den Zustand des Wohlbefindens, der Gesundheit oder des Glücks.“

Häufig wird der Begriff in Anlehnung an die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO des Begriffs „Gesundheit“ verwendet:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Es wird also der **Gesamtzustand** einer Person beleuchtet. Häufig wird der Begriff speziell mit mentaler Gesundheit in Verbindung gebracht, obwohl viele weitere Faktoren eine wichtige Rolle spielen.

Eine umfangreiche Erklärung würde allerdings den Rahmen dieses Artikels sprengen. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann dies gerne auf der Website der WHO oder aber auch der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nachlesen. Als Sportverein können wir uns naturgemäß nur auf die körperliche und geistige Gesundheit konzentrieren. Dazu zählt neben der (täglichen) Bewegung auch die Ernährung sowie die Entspannung/Achtsamkeit.

Und wieso ist es nun so wichtig, dass wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen? Nun, ganz einfach: Die drei Komponenten Bewegung – Ernährung – Achtsamkeit haben wir alle völlig unabhängig von den äußeren Umständen selbst in der Hand. Und wenn wir uns gut um uns selbst kümmern, steigern wir unsere Lebensqualität, sind nachweislich zufriedener und können uns auch gut um andere kümmern.

Wir haben Interviews mit Dr. Anika Rosenbaum, Sascha Asimov und Martina Guthier zu den Themen Ernährung und Achtsamkeit geführt – vielleicht findet ja der ein oder andere den Mut, sich (noch) besser um sich zu kümmern... Viel Spaß beim Lesen!

Manuela Schwietzer



Interessante Links

- <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlfinden-well-being/>
- www.who.int

App-Vorschläge

- 7mind
- balloon
- headspace

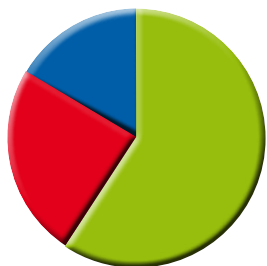
Well-being

Gesunde Ernährung

Manuela Schwietzer im Interview mit Dr. Anika Rosenbaum (Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin) und Sascha Asimov (Leiter der Abteilung Fitness- & Gesundheitssport)

Manuela: Es gibt heute jede Menge Ideen und Regeln, die man zum Thema Ernährung findet – was bedeutet für euch „gesunde Ernährung“?

Anika: Eine gesunde Ernährung ist bedarfsdeckend, ausgewogen und vielfältig. Das heißt, der Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers wird vollständig gedeckt, also weder zu viel noch zu wenig zugeführt. Die **Makronährstoffe** werden in einem guten Verhältnis aufgenommen (etwa 50-60 % der Energie sollte aus Kohlenhydraten kommen, 15-25% aus Eiweiß und 20-30% aus Fett). Abwechslung sorgt dafür, dass auch **Mikronährstoffe** (Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) und Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse) in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Dazu tragen vor allem pflanzliche Lebensmittel bei. Wichtig ist auch eine ausreichende Trinkmenge von etwa 1,5 Litern am Tag, dabei sollte das Hauptgetränk Wasser sein. Weiteres zu diesem Thema findet man bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).



Makronährstoffe in einem guten Verhältnis

- 50-60% Kohlehydrate
- 20-30% Fett
- 15-25% Eiweiß

Sascha: Es gilt vor allem, auf eine gute Balance zwischen den Nahrungsmitteln zu achten und aus Hunger und nicht aus „Langeweile“ oder Lust zu essen. Außerdem sollten so wenig wie möglich stark verarbeitete Lebensmittel auf dem Tisch stehen. Wer Zeit hat, sein Essen selbst zuzubereiten, sollte das auch tun. So sieht man zum einen, was man zum Kochen verwendet und ernährt sich durch die Beschäftigung mit den Nahrungsmitteln auch bewusster.

Manuela: Zum Thema Diäten finden sich etliche Ansätze. Sind die strengen Regeln und Diäten sinnvoll oder sollte man doch lieber die Finger davon lassen?

Anika: Diäten sind aus ernährungsmedizinischer Sicht problematisch. Durch eine Diät (egal welcher Art) wird in der Regel ein größeres Kaloriendefizit erzeugt, man

kann damit über einen gewissen Zeitraum tatsächlich effektiv Gewicht verlieren. Aber wer sein Gewichtsziel erreicht hat, kehrt meist zu seinen gewohnten Ernährungsmustern zurück – und hat auch an seinem Bewegungsverhalten gar nichts geändert. Dann folgt eine rasche Wiedezunahme, weil der Körper „hungern“ musste und nun für kommende schlechte Zeiten vorsorgen will. Das Endgewicht ist oft höher als das Ausgangsgewicht. Dieser berüchtigte „Jo-Jo-Effekt“ sorgt für stufenweise ansteigendes Gewicht, was oft in einer ausgeprägten Adipositas (A.d.R.: Fettleibigkeit) mündet. Insbesondere bei sogenannten Crash-Diäten mit radikaler Kalorienreduktion ist dieser Effekt stark ausgeprägt.

Nachhaltiger ist eine Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, darauf zielen die medizinisch oder ernährungswissenschaftlich begleiteten Programme zur Gewichtsreduktion ab.

Sascha: Wer sein Gewicht langfristig reduzieren will, muss gesamtheitlicher am eigenen Lebensstil arbeiten. Wie sich unser Gewicht entwickelt, hängt dabei im Grunde von zwei einfachen Faktoren ab: nämlich wie viele Kalorien der Körper täglich benötigt und wie viele Kalorien wir ihm zuführen. Einen höheren Bedarf erreiche ich durch mehr Aktivität. An Sport bzw. Bewegung kommt man letztlich nicht vorbei. Wer so jeden Tag ein kleines Kaloriendefizit generiert, hat dann auch weniger Probleme, das Wunschgewicht zu halten.

Manuela: Und wie sieht es mit vegetarischer oder sogar veganer Ernährung aus?

Anika: Vegetarische Ernährung (mit Eiern und Milchprodukten) ist in allen Belangen bedarfsdeckend und kann sehr gesundheitsfördernd sein, wenn sie wirklich auf vielfältigen pflanzlichen Nahrungsmitteln beruht und nicht nur auf Kohlenhydraten und Milchprodukten (wie bei den „Puddingvegetariern“). Die rein vegane Ernährung ist anders zu bewerten. Da der menschliche Körper bestimmte Aminosäuren als Eiweißbausteine nicht selbst herstellen kann, ist er auf die Zufuhr angewiesen, was ohne jegliche tierische Produkte fast nicht möglich ist. Es kann also zu Mangelzuständen kommen,

auch bei den Mikronährstoffen; bekannt ist hierbei das Vitamin B12. Und bei den Fleischersatzprodukten, die für die vegane Ernährung angepriesen werden, muss man genau hinschauen. Oft enthalten sie zu viel Salz und manche haben Zusatzstoffe aus dem Chemiebaukasten, die man nicht in größeren Mengen verzehren sollte. Vegane Ernährung wird für Schwangere, Kinder und Heranwachsende klar nicht empfohlen.

Sascha: Ich habe das Gefühl, Skeptiker haben oft die Vorstellung, Vegetarier würden sich nur von Salat und Soja ernähren. Wer sich aber genauer mit der Thematik auseinandersetzt, wird feststellen, dass vegetarische Ernährung sowohl ausgewogen und bedarfsdeckend wie auch abwechslungsreich sein kann. Es muss ja kein komplett vegetarischer Speiseplan sein – wie wäre es für den Anfang mit einem fleischfreien Tag in der Woche. Eine vegane Ernährung kommt ohne Nahrungsergänzungsmittel kaum aus. Der Körper braucht einfach bestimmte „Treibstoffe“, um richtig zu funktionieren.



Fleischlos muss nicht langweilig sein: Pastinaken-Karotten-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kichererbsen und Chili.

Manuela: Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine – bei all den Empfehlungen kann man schon mal den Überblick verlieren. Geht das nicht einfacher?

Anika: Die bereits erwähnte DGE hat ihre wissenschaftlich fundierten Empfehlungen für eine gute Ernährung in 10 sehr griffigen Regeln zusammengefasst („10 Regeln der DGE“ siehe Kasten). Wenn man diese mehrheitlich umsetzt, macht man alles richtig. Die 10. Regel bezieht sich übrigens auf Sport und Bewegung.

Sascha: Es ist wichtig, ein Gefühl für die eigene Ernährung zu bekommen. Ich empfehle, zwei bis drei Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen. Zum einen bekommt man so ein Bild davon, ob man sich gut ernährt (siehe DGE) – und ich kann nur sagen: man schätzt sich häufig falsch ein. Zum anderen befasst man sich in dieser Zeit aktiv mit den Lebensmitteln und Nährwerttabellen. Das führt zu einem besseren Verständnis

dafür, was man im Alltag so zu sich nimmt und welche Lebensmittel problematisch sind. In der Konsequenz kann man dann aktiv etwas an der Ernährung ändern.



Der Nutri-Score-Code ist eine freiwillige Produktbewertung der Lebensmittelindustrie. Je grüner, desto besser.

Manuela: Seit Kurzem findet man auf einigen Verpackungen den sogenannten Nutri-Score, also die Ernährungsampel. Um was geht es dabei?

Anika: Der Nutri-Score wird von den Lebensmittelherstellern anhand der Zutatenliste errechnet und auf freiwilliger Basis auf die Produkte gedruckt. Er ist ein Teil der nationalen Strategie zur Reduktion von Fett, Zucker und Salz in fertigen Lebensmitteln und die Hoffnung ist, dass die Produkte so nach und nach gesünder gestaltet werden. Vergleichen kann man aber lediglich innerhalb von Produktgruppen. So kann der Score helfen, zum Beispiel das gesündeste Fertigmüsli unter vielen Angeboten auszuwählen. Er spart den Vergleich der Nährwerttabellen, die ja oft sehr umfangreich, klein gedruckt und undurchsichtig sind. Mir persönlich springt dieser Ansatz viel zu kurz. Ich hätte mir eine verpflichtende Kennzeichnung gewünscht und weitergehende Werbe- und Vertriebsbeschränkungen für „Süßkram“, der immer noch als Kinderernährung in den Regalen steht (zum Beispiel bei den Frühstückscerealien).

Sascha: Ich halte den Nutri-Score für einen ersten Schritt, den man mit Vorsicht genießen sollte. Als Verbraucher bekommt man einen ersten Eindruck, ob das Produkt eher gesund oder eher ungesund ist. Allerdings nicht auf allen Packungen: Da der Score freiwillig ist, wird man selten Nahrungsmittel finden, die mit einem „E“ gekennzeichnet sind – wie zum Beispiel die angesprochenen Süßigkeiten.

Manuela: Sollten Personen, die sich besonders viel bewegen, auf eine spezielle Ernährung achten?

Anika: Sportler haben einen höheren Energie- und Flüssigkeitsbedarf als Bewegungsmuffel. Im Breitensportbereich mit moderaten Trainingseinheiten ist es aber ausreichend, auf eine bedarfsangepasste, ausgewogene Ernährung im Sinne der 10 Regeln zu achten. Auch die Eiweißzufuhr muss nicht erhöht werden und liegt bei 0,8 bis 1,0 g pro kg Körpergewicht (Vorsicht mit Eiweißpulvern etc., eine zu hohe Zufuhr kann zu Nierenschäden führen).

Anders sieht es im Leistungssport aus, da wird es sehr komplex. Hier werden für die vielen unterschiedlichen Disziplinen jeweils individuelle Ernährungskonzepte erarbeitet, angepasst an Trainingsphasen und Wettkämpfe.

Sascha: Für Freizeitsportler ändert sich im Grunde wenig. Natürlich sollte man zum Sport zusätzlich Flüssigkeit mitnehmen. Aber wer keinen Marathon läuft oder Leistungssport betreibt, sollte mit einer normalen gesunden Ernährung bestens versorgt sein.

Manuela: *Übergewicht und Adipositas sind Problematiken, die schwerwiegende Folgen haben können und immer mehr zur „Volkskrankheit“ werden. Welche Empfehlungen könnt ihr dazu in Sachen Ernährung geben?*

Anika: Die beste Strategie gegen Übergewicht ist die Prävention, also alles daran zu setzen, das Normalgewicht zu halten. Wir essen aber mehrheitlich zu viel, zu fett und zu süß, trinken zu viel Alkohol und nehmen zu wenig Ballaststoffe zu uns. Wenn Übergewicht besteht, hilft nur eine nachhaltige Umstellung der Ernährung in Kombination mit mehr Bewegung.

Hierbei sollte ein Kaloriendefizit von etwa 500-700 kcal am Tag erzeugt und das Bewegungspensum auf mindestens 5 mal 30 Minuten in der Woche erhöht werden (Ausdauer- und moderates Krafttraining).

Am besten gelingt das unter fachkundiger Anleitung im Rahmen eines strukturierten Programms. Auch Apps können helfen.

Sascha: Disziplin ist für mich der X-Faktor in Sachen Ernährung. Damit meine ich nicht, dass man sich in eine Diät zwingt und diese durchzieht – ganz im Gegenteil. Es geht vielmehr darum, nicht zu essen, wenn man keinen Hunger hat. Das betrifft besonders die kleinen „Snacks“, die man häufig gar nicht wahrnimmt: eine Schokolade hier, eine Cola da. Das summiert sich und ist besonders ungesund. Und natürlich gilt es, die Ernährung gesund zu halten und die Portionen dabei einfach etwas zu verkleinern. Außerdem sollte man darauf achten, besonders Nahrungsmittel mit einer hohen Kaloriendichte (z.B. Sahne, Süßigkeiten etc.) in geringeren Mengen zu sich zu nehmen. Wenn man diese durch Lebensmittel mit geringerer Kaloriendichte wie Gemüse, fettarmen Joghurt oder ähnliches austauscht, erreicht man leichter das angesprochene Defizit und wird trotzdem satt.

Manuela: *Weihnachten steht bald an und damit natürlich auch der bange Blick auf die Waage. Habt ihr Tipps, wie man trotz der Verlockungen gut durch die Feiertage kommt?*

Anika: Zu den Feiertagen gehört für mich leckeres Essen in netter Runde einfach dazu. Schlemmen ist kein Problem, wenn man gleich an den Tagen danach be-

wusst deutlich weniger bzw. gesünder isst und eine Extra-Einheit Sport einlegt, um das Kalorienplus wieder auszugleichen. Allgemein finde ich wichtig, dass man versucht, eine natürliche Beziehung zur Ernährung zu bewahren. Dazu gehört, dass Hunger und Sättigung wahrgenommen und Pausen zwischen den Mahlzeiten gemacht werden. Ein vollwertiges Frühstück ist die beste Grundlage für den Tag. Gemüse und Obst über die Mahlzeiten verteilt liefern wichtige Mikronährstoffe und halten fit; gesundheitsfördernd sind auch pflanzliche Fette, z.B. Raps- und Olivenöl. Und Fleisch sollte – wenn überhaupt – wieder nur noch als „Sonntagsbraten“ auf den Tisch kommen.

Sascha: Die Feiertage sollen erholsam sein und Freude machen – entsprechend würde ich mich auch beim Essen nicht zu sehr einschränken. Es geht beim Essen weniger um den einen oder anderen Tag, als vielmehr um die Langfristigkeit. Es ist in Ordnung, auch mal etwas nicht so Gesundes zu essen – solange es nicht die Regel ist. Wer sich sechs Tage die Woche bewusst gesund ernährt, der kann am siebten Tag auch mal etwas schleifen lassen. Aber auch hier natürlich nur in einem vertretbaren Maß.

Manuela: *Vielen lieben Dank!*

Die 10 Regeln der DGE in Kurzform

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen
2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Well-being

Wie tun wir uns was Gutes? Achtsamkeit

Manuela Schwietzer im Interview mit Martina Guthier

Manuela: Martina, dir ist das Thema Achtsamkeit genauso wichtig wie mir. Deshalb freue ich mich sehr über dieses Interview. Aber verrate uns doch erst einmal etwas über dich.

Martina: Ja, ich freue mich auch, dieses wichtige Thema den Mitgliedern näher bringen zu dürfen. Ich bin gelernte Bankfachwirtin, aber bereits seit einigen Jahren nicht mehr in diesem Beruf tätig. Vor ungefähr 30 Jahren bin ich das erste Mal mit Yoga in Berührung gekommen – damals wurde in meinem Unternehmen ein Yogakurs angeboten, zu dem mich eine Kollegin überredet hatte. Man kann also sagen, ich hab's ausprobiert und bin dabeigebieben. Ich habe mich dann zur Yogalehrerin ausbilden lassen. Außerdem bin ich zertifizierte MBSR- und MBCL-Lehrerin (Achtsamkeit). Mittlerweile gebe ich schon seit 20 Jahren Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

Manuela: Was genau versteht man unter „Achtsamkeit“?

Martina: Achtsam zu sein bedeutet, dass man alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, aufmerksam und bewusst wahrnimmt – dazu gehören sowohl die eigenen Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken, als auch alle Reize aus der Umgebung. Entscheidend ist, dass das Erlebte dabei nicht sofort beurteilt oder verändert, sondern zunächst mit einer offenen und annehmenden Haltung wahrgenommen wird.

Manuela: Welche Vorteile habe ich, wenn ich achtsamer bin?

Martina: Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis können wir lernen, unsere meist automatisch und unbewusst ablaufenden Denk-, Verhaltens- und Stressmuster zu erkennen sowie unsere Reaktionen zu verstehen. Wir können lernen, einen Raum zwischen (stressauslösendem) Reiz und unserer Reaktion zu schaffen. In diesem Raum können wir bewusst handeln, anstatt nur automatisch zu reagieren. Dies eröffnet neue Entscheidungsmöglichkeiten, um mit den Schwierigkeiten des täglichen Lebens umzugehen.

Manuela: Kann jeder lernen, achtsamer mit sich und anderen umzugehen?

Martina: Die Anlage zur Achtsamkeit ist in jedem Menschen vorhanden. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst oder haben Schwierigkeiten, die-

se Fähigkeit im Alltag zu nutzen. Man kann die Achtsamkeit aber wieder erlernen und üben und somit von ihren positiven Auswirkungen profitieren.

Manuela: Wie genau kann ich denn lernen, achtsamer zu sein?

Martina: Nun, das ist eigentlich nicht allzu schwer, nur oft leider ein langer Weg. Wir sind es nicht gewohnt, in der Hektik des Alltags auch einmal innezuhalten und vielleicht einfach mal genau darauf zu achten, was wir gerade tun. Eine gute Übung ist zum Beispiel, bewusst eine Tasse Kaffee oder Tee zu trinken; sich bewusst zu machen, wie das Getränk schmeckt, welche Temperatur es hat, was es in uns auslöst. Und das kann man im Prinzip mit allem machen – bewusst Dinge wahrnehmen.



Übung: Beim Kaffee den Geschmack, die Temperatur und Wirkung bewusst wahrnehmen.

Manuela: Du bietest ja auch Meditationen an. Viele Menschen verbinden Meditieren ja mit Esoterik. Dem muss aber gar nicht so sein, richtig?

Martina: So ist es. Meditation ist ein weitgefaster Begriff. Was ich mache, ist Achtsamkeitsmeditation; hierbei üben wir den Geist im Hier und Jetzt zu halten und Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Der Fokus ist immer der Atem – den Atem beobachten, in sich hinein-fühlen, ah – da kommt ein Gedanke, wieder auf den Atem konzentrieren. Man versucht zwar, die Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, sie aber nicht nachzuerfolgen. Meine Lehrerin sagte immer

„Der Atem ist der Anker im Hier und Jetzt“

Manuela: Eine weitere Möglichkeit, seinem Körper und seinem Geist etwas Gutes zu tun, ist Yoga. Erklär uns doch bitte kurz, was Yoga ist.

Martina: Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode (Körper-, Atem und Entspannungsübungen), die sich auf den Körper und die Psyche positiv auswirkt. Spannungen – vor allem im Rücken, den Schultern und dem Nacken – werden gelöst, das Herz-Kreislaufsystem wird stabilisiert. Langjährige Forschungen untermauern zahlreiche positive Wirkungen u.a. bei Schlafstörungen, Diabetes, Kopfschmerzen und Migräne. Yoga kann helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu gewinnen. Zusätzlich fördert Yoga die Koordination und Flexibilität, die Muskeln werden je nach Übung gedehnt oder gekräftigt.

Manuela: Worin liegt der wesentliche Unterschied zu anderen Sportarten?

Martina: Bei anderen Sportarten stehen oft die Themen Wettbewerb oder Leistung im Vordergrund. Beim Yoga vergleicht man sich nicht mit anderen, sondern konzentriert sich ganz auf das eigene Erleben beim Üben. Es geht um die Wahrnehmung des eigenen Körpers: Wie fühlt sich die Übung an, was macht mein Atem, wo ist meine Grenze?

Manuela: Braucht man spezielle Voraussetzungen, um Yoga zu praktizieren?

Martina: Nein! Wirklich jeder kann Yoga üben – ob groß, klein, dick, dünn, jung oder alt. Auch Bewegungseinschränkungen sind kein Hindernis. Es geht ja gerade darum, mit seinen eigenen Grenzen zu arbeiten; alle Übungen können individuell angepasst werden. Es ist auch völlig egal, in welchem Alter man startet, z.B. kann man auch in fortgeschrittenem Alter noch einfache Yogaübungen auf einem Stuhl machen.

Manuela: Was benötigt man fürs Yoga und wie oft sollte man üben?

Martina: Man benötigt kein spezielles Equipment; man braucht eigentlich nur sich selbst, bequeme Kleidung und eine rutschsichere Unterlage. Für einige Übungen kann man auch kleine Hilfsmittel wie z.B. zusammen-

gerollte Handtücher und Kissen verwenden. Und auf die Frage, wie oft man üben sollte, würde ich antworten:

Einmal ist besser als keinmal.

Je öfter, desto besser natürlich. Studien haben gezeigt, dass nacheinander positive Einflüsse auf die körperliche Gesundheit bei 3-4 Mal in der Woche eintreten.

Manuela: Kann man Yoga auch zu Hause praktizieren?

Martina: Das ist natürlich möglich – und ich empfehle das auch ausdrücklich. Viele Übungen können auch wunderbar in den Alltag integriert werden. Aber für Anfänger empfehle ich wirklich, unbedingt unter Anleitung in einem Kurs zu üben. Es gibt zwar auch gute Videos im Internet, aber eben auch viele schlechte. Den Unterschied kann man als Anfänger nicht erkennen.

Manuela: Gibt es eigentlich einen Unterschied zwischen Erwachsenen- und Kinder-Yoga?

Martina: Beim Kinder-Yoga (bis ca. 11 Jahre) werden die Übungen in Spiele und Geschichten eingebunden; hier gibt es auch sehr aktive Bewegungseinheiten.

Manuela: Aber wenn Kinder-Yoga eher aktiv ist, was bringt es dann meinem Kind außer Bewegung?

Martina: Die aktiven Bewegungseinheiten sind gerade für unruhige und zappelige Kinder wichtig. Erst wenn die Kinder sich ausgetobt haben, finden sie die nötige Ruhe, um sich auf die eigentlichen Yoga- und Entspannungsübungen einzulassen. Diese stärken die Konzentration und haben einen positiven Einfluss auf die Impulskontrolle und die Emotionsregulierung. Gerade mit den Erfahrungen im Home-Schooling und den bei älteren Kindern weit verbreiteten langen Medienzeiten bietet Yoga einen guten Ausgleich. Wichtig ist jedoch auch hier: man muss es regelmäßig üben.

Manuela: Liebe Martina, ich danke dir sehr für dieses tolle Gespräch!

Anm. d. R.: Ab Seite 41 findet ihr einige Yoga- und Entspannungsübungen für Kinder, die aber auch für Erwachsene geeignet sind.

Well-being

Geeignete Kurse bei der TSG

Kindersportschule

Yoga Kids: Di. 16:00 - 17:00 Uhr Kaiserhof

Gesundheitssport

Yoga: Di. 17:00 - 18:00 Uhr Kaiserhof
Do. 17:00 - 18:00 Uhr Kaiserhof
Fr. 9:00 - 10:00 Uhr Schloss

Vitalitätstraining: Do. 9:00 - 10:00 Uhr Schloss
Pilates/Entspannung: Do. 19:30 - 21:00 Uhr Kaiserhof
Pilates: Mi. 12:00 - 13:00 Uhr Schloss
Fr. 10:00 - 11:00 Uhr Schloss
Fit in den Tag: Fr. 7:30 - 8:30 Uhr Kaiserhof
Faszien Training: Fr. 18:00 - 19:00 Uhr TSG-Turnhalle

Gerhard Raule für den SportAward Rhein-Neckar 2021 „Top Vorbild-Ehrenamt“ nominiert

Am 8. März 2020 verstarb unser festangestellter, langjähriger und überall beliebter und geschätzter Hausmeister Jürgen Bozzer völlig unerwartet. Unabhängig von diesem heftigen Schock brachte das unseren Verein eine Woche vor dem ersten Corona-Lockdown in massive Schwierigkeiten.



Gerhard Raule, ein guter Freund und Helfer des Vereins, bot sich aus freien Stücken an, einige Hausmeister-Aufgaben interimweise zu übernehmen. Es stellte sich heraus, dass Gerhard alle Aufgabe ohne besondere Aufforderung in kurzer Zeit komplett übernahm und heute noch erfüllt. Er betreut alle vier Sport-

stätten vollumfänglich, erledigt kleinere Reparaturen, kümmert sich um den Grünschnitt und hilft in allen Bereichen.

Wir haben für alle Sportstätten Hygienekonzepte erstellt und Gerhard hat diese zusammen mit anderen Helfern umgesetzt. Es wurden Schilder aufgehängt (und immer wieder geändert), Desinfektionsmittelbehälter angebracht (die immer wieder erneuert und aufgefüllt werden müssen) und Bodenmarkierungen aufgeklebt u.v.a.m.

Während der Corona-Monate haben wir über 30 Renovierungs- und Reparaturmaßnahmen an unseren Sport-

stätten durchgeführt und Gerhard war nahezu überall dabei. Als Physiker kennt er sich sehr gut in Licht- und Tontechnik aus und errichtete über Nacht ein kleines Aufnahmestudio für unser umfangreiches Online-Sportangebot. Er war fortan unser Aufnahmeleiter.

Seitdem wir auf unserem Gelände ein Covid-19-Testzentrum im Drive-In-Modus betreiben (7.4.2021 bis 3.10.2021) ist er bei jedem Auf- und Abbau dieser Teststation dabei und zeichnet für die Technik verantwortlich.

Der absolute Hammer ist die Tatsache, dass Gerhard Raule für seinen Fulltime-Job jegliche Bezahlung ablehnt. Gerhard Raule war und ist für den Verein unentbehrlich, wir wüssten nicht, was wir ohne ihn tun würden.

Er ist mit Recht für den SportAward Rhein-Neckar 2021 „Top Vorbild Ehrenamt“ mit zwei weiteren Kandidaten nominiert. Am 15. November 2021 wird im Rosengarten Mannheim mit einem großen Festakt der endgültige Sieger bekanntgegeben. Franziska van Almsick wird voraussichtlich die Laudatio halten. Bis diese Ausgabe der TSG Aktuell erscheint, werden wir das Ergebnis kennen. Heute halten wir die Daumen für Gerhard, unseren Corona-Held.

Andreas Hänssler

Aktion

Der Impfbus war da – und kommt wieder!

Der dauerhafte Andrang beim Impfbus am 30.10. hat das Helferteam schwer beeindruckt. Kaffee und Kuchenangebot wurde von den geduldig Wartenden dankbar angenommen und auch der einsetzende Regen hat die Warteschlange nicht verkürzt.

Die nächsten Termine finden im Schlosssaal statt.



Das Impfteam kommt in den Schloss-Saal!

Für jeden ab 12 Jahre.

3. Impfung möglich.

Samstag

20. November

11. Dezember

12 - 18 Uhr

TSG Seckenheim e.V. | info@tsg-seckenheim.de | Tel. 0621/48 148 77 | www.tsg-seckenheim.de



Selbst die Organisatoren waren von dem heftigen Andrang überrascht



Nicht nur für Mitglieder

Lastenräder für die Mobilitätswende

Im Jahr 2021 hat sich die TSG gemeinsam mit Lastenvelo-Mannheim e.V. für die Förderung durch die BASF im Rahmen des Wettbewerbs „Gemeinsam neues Schaffen“ beworben. Ziel war es, Lastenräder für die TSG zu beschaffen, welche sich die Einwohner Seckenhems auf Spendenbasis bei der TSG ausleihen können. Mit diesem Projekt möchten wir die Mobilität in Seckenheim fördern und ein niederschwelliges Gegenangebot zum Auto gestalten.

Als eines der Siegerteams wurden wir ausgewählt und erhielten eine Förderung, um zwei E-Lastenräder finanzieren zu können. Bei diesen Lastenrädern, wir taufen sie **Rudi** und **Willi** (frei nach den Geb. Altig, den Fahrradikonen der Stadt Mannheim) handelt es sich um jeweils ein zweirädriges Frontlader-Fahrrad. Transportiert werden können entweder zwei Kinder oder bis zu 100 kg Last. Die Buchung der Räder geschieht online auf der Homepage der TSG für bis zu drei Tage. Kosten entstehen hier für den Ausleihenden nicht, wir freuen uns aber über eine Spende zur Erhaltung der Räder.

Christian Roder



Freiwilliges Soziales Jahr

Unsere neuen FSJler



Ragna Löllbach

Ich bin 19 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur an der Helene-Lange-Schule in Mannheim absolviert. Bevor ich mein Studium antrete, erhoffe ich mir neue Erfahrungen, welche ich bei meinem Berufswunsch Lehrerin gut gebrauchen kann. Sport war schon immer eine Leidenschaft von mir – vor allem das Schwimmen! Meine Vergangenheit als Leistungsschwimmerin motiviert mich umso mehr, den Kindern das Schwimmen beizubringen.

Mit 16 Jahren habe ich angefangen, als Übungsleiterin der männlichen Leistungsturner zu arbeiten. Im September begann ich dann mein FSJ mit den Ferien-Intensivschwimmkursen und kurz darauf auch bei der Kindersportschule. Ich freue mich auf ein weiterhin spannendes, lustiges und lehrreiches Jahr und vielleicht begegnen wir uns ja auch mal persönlich.



Deena Schultz

Ich bin 18 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur am Ludwig-Frank-Gymnasium in Mannheim gemacht. Um neue Erfahrungen zu sammeln, habe ich mich dazu entschlossen, vor meinem Studium ein FSJ bei der TSG Seckenheim zu absolvieren. Da ich später einmal Lehrerin werden möchte, kann ich von diesen Erfahrungen nur profitieren.

Ich selbst bin schon seit vielen Jahren in der Rope-Skipping-Abteilung der TSG aktiv und habe auch schon bei einigen Feriencamps der Kindersportschule geholfen. Bereits mit 14 Jahren habe ich angefangen, im Anfängerbereich der Rope-Skipping-Abteilung Training zu geben. Zuerst als Helferin und später auch als ausgebildete Übungsleiterin. Ich freue mich sehr darauf, im Rahmen meines FSJ in der Kindersportschule zu helfen. Ich wünsche mir, dass ich den Kindern meine Liebe und Begeisterung zum Sport weitergeben kann. Außerdem freue ich mich schon darauf, viele neue Leute kennenzulernen! Ich bin sehr gespannt, was mich in diesem Jahr erwarten wird.



Mara Volz

Ich habe dieses Jahr mein Abitur am Carl-Benz-Gymnasium in Ladenburg gemacht. Ich mache ein FSJ „Schule und Sport“ und bin nicht nur bei der TSG, sondern auch in der Gerhart-Hauptmann-Grundschule auf der Rheinau tätig. Nach meinem FSJ werde ich Grundschullehramt studieren und möchte dieses Jahr nutzen, um möglichst viele Erfahrungen zu sammeln.

Es gibt für mich nichts Schöneres, als zu sehen, wie dankbar Kinder sind, dass man mit ihnen Sport macht und sie eine Menge Freude daran haben. Ich erhoffe mir einen Einblick in möglichst viele Sportarten und Altersgruppen und möchte mir ebenfalls ein Beispiel an allen Trainern und Lehrern nehmen, die mich dieses Jahr begleiten. Die ersten Wochen im Verein und in der Schule haben mir bisher sehr gut gefallen und es macht mir immer mehr Spaß, mit den Kindern zu arbeiten. Ich bin gespannt was sonst noch auf mich zukommt.

Sportstätten

Kaiserhof jetzt auch Seminarraum

Nach umfangreichen Sanierungsarbeiten, energietechnischer Ertüchtigung und optischer Aufwertung haben wir jetzt auch in eine Schalldämmung im Kaiserhof investiert. Bislang war der Raum unangenehm hallig. Die Dämmplatten an der Decke haben den erwarteten Halldämmeffekt übertroffen.

In den nächsten Tagen werden noch die Heizkörper ausgetauscht. Aus 7 kleinen Einzelheizkörpern werden drei große. Davon versprechen wir uns eine bessere Wärmeverteilung, eine geringere Verletzungsgefahr und eine schönere Optik.

Für die etwas „lauteren“ Sportangebote haben wir ein neues Soundsystem angeschafft, mit dem sich der Übungsleiter bzw. die Übungsleiterin mittels einem Funk-Mikrofon parallel zur Musikbegleitung Gehör verschaffen kann.

Die Geschäftsstelle verfügt seit Kurzem über einen professionellen Beamer und an der Wand zu den Umkleideräumen wird eine Leinwand installiert. In Zukunft wollen wir in diesem schmucken Saal auch Lehrgänge und Seminare abhalten können. Dafür werden eigens ca. 30 Stühle angeschafft. Wir denken an Fortbildungsmaßnahmen für unsere Übungsleiter und Trainer, aber auch an Vortragsveranstaltungen für unsere Mitglieder und Gäste.

Das alles wurde möglich durch die Mittelzuweisung des Seckenhimer Bezirksbeirats und durch diverse Einzelspenden, für die wir uns an dieser Stelle nochmals herzlich bedanken.

Andreas Hänssler

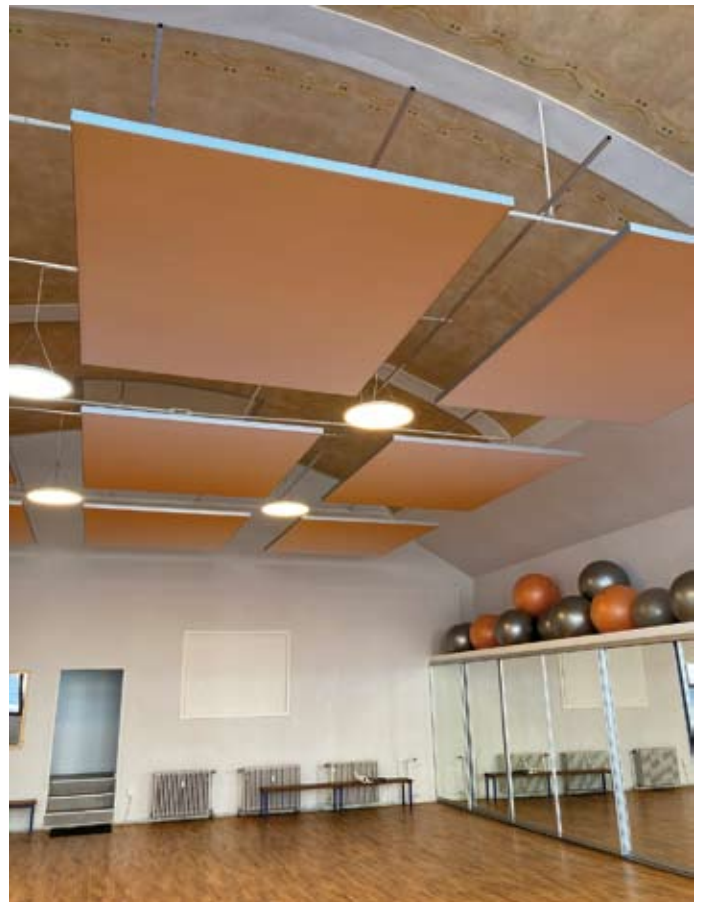
Akademie für Kommunikation
in Baden-Württemberg

DESIGNBERUF + FH-REIFE

- GRAFIKDESIGN
- MODEDESIGN
- FILM & VIDEO
- MULTIMEDIA

ONLINE-INFOABEND
Mittwoch
15/12/2021
18 - 18.45 Uhr
Anmeldung per Mail an
mannheim@akademie-bw.de

DIE KREATIVE PRIVATSCHULE IN MANNHEIM
68165 MANNHEIM | AUGUSTAAANLAGE 32 | 0621 / 32 47 09-20
www.akademie-bw.de/mannheim

Der renovierte Kaiserhof ist mit Schallschutzdecken für bessere Akustik ausgestattet.
Fotos: Regina Kasper

Ideen-Sammlung

...und die ersten Ergebnisse!

Jeder, der eine Idee hat, die unseren Mitgliedern oder dem Verein einen sportlichen, emotionalen oder praktischen Gewinn bringt, schreibt an die eigens eingerichtete Mail-Adresse

ideen@tsg-seckenheim.de

Der offene Austausch mit anderen Mitgliedern und aktiven Machern trägt Früchte und so präsentieren wir euch stolz die ersten Ergebnisse:

WinterZauber

Am 04./05.12. starten wir mit einer neuen Tradition: Auf der Schlossterrasse feiern wir die Vorweihnachtszeit mit Glühwein und Essen. Freitag werden die Zelte aufgebaut und wir freuen uns über Helfer, die auch Spaß am Ausschenken haben.

Orga läuft über Regina Kasper:
rekasper@googlemail.com

Schlosskeller wird Party-Bunker

Unter dem Schloss fristete die Kegelbahn jahrelang ein vergessenes Dasein. Dunkel, muffig und retro wurden diese Räume nur noch sporadisch von Eingeweihten benutzt. Hier entstehen jetzt Aufenthalts- und Feier-räumlichkeiten.

Offene Türen rannten wir bei Regina und Florian ein als wir die Renovierung vorschlugen. Dass das keine Räumlichkeiten für eine stilvolle Feier werden würden, war von Anfang an klar und so machten wir aus der Not eine Tugend und konzipierten einen Party-Bunker, der sowohl für einen Jugendtreff als auch einen rustikalen Geburtstag geeignet sein würde.



WinterZauber
4. und 5.12.
Schloss-Terrasse

**Mütze statt Maske!
Wir feiern mit 2G**

Gemütlich essen & trinken mit Freunden
Glühwein, Kinderpunsch, Waffeln, Maultaschen, Pizza

 **Samstag von 16-22 Uhr**
● 17 Uhr Boule spielen & gewinnen

Sonntag von 16-20 Uhr
Seid dabei!

TSG Seckenheim e.V. | info@tsg-seckenheim.de | Tel. 0621/48 148 77 | www.tsg-seckenheim.de

Da die Deckenhöhe sehr niedrig ist, haben wir mit einer perspektivischen Tapete ein weites Raumgefühl erzeugt. Wir konnten bisher nachhaltig Farbreste der anderen Renovierungsarbeiten benutzen, doch das war erst der Anfang und wir freuen uns auf kreative Helfer

Die erste Party war schon am Start!

Britta Stahl





copy ♦ print ♦ scan ♦ service

Vor 30 Jahren! Wir sehen mit frisch gestrichenen Becken und Wänden richtig gut aus. Der Boden braucht noch Farbe.

**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





Harald Müller



Schlosserei – Metallbau - Instandhaltung

Hochstättstr. 6
68239 Mannheim

Telefon: 06 21 / 4 81 50 42
Telefax: 06 21 / 4 81 50 62
M.R.metallbau@t-online.de



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



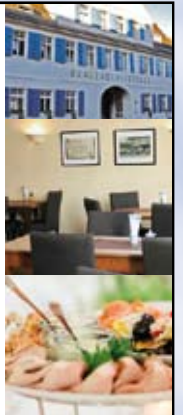
BADISCHER HOF
SECKENHEIM

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



WEINLADEN
Seckenheim

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

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



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



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

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 schlosserei@klumb-boos.de
Fax 0621 / 47 82 25 www.klumb-boos.de

Professionelle Mannschaft

... Gewinn für alle!

FLIESEN SEITZ

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

Mein Seckenheim.de

Online suchen – im Ort finden

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

Autotechnik Ay

Kfz.-Meisterbetrieb

*Ihre persönliche
Autowerkstatt*

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

RATH hat's:

- Eisenwaren
- Werkzeuge
- Elektrowerkzeuge
- Farben+Tapeten
- Schlüsseldienst
- Geschenke
- Haushaltswaren
- WMF
- Gartengeräte
- Rasenmäher
- Lieferservice
- Schleifservice
- 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. 0621-47 13 77

Jubiläum

15 Jahre Fußball-Jugend

2006 beschlossen Werner Dieing und Robert Stahl, das Sportangebot der TSG um ein Fußball-Angebot zu erweitern. Beim ersten Training kamen 20 Kinder im Alter von 5-11 Jahren, im zweiten Training waren es schon 80!



2006: Lichterloh ist Hauptsponsor. Hier mit dem Jahrgang 2001, Trainer Djuro und Abteilungsleiter Werner Dieing



2008: F-Jugend mit Trainer und stlv. Abteilungsleiter Robert Stahl



2012: Bambini mit Trainer-Duo Dan Bosch & Dan Straub in den XL-TARGO-Trikots.

Offensichtlich war hier eine Lücke im Angebot gewesen, die jetzt dringlich mit Trainern und Trainingszeiten gefüllt werden musste.

Die Sportstätten wechselten vom Waldsportplatz auf die Bezirks-sportanlage, auf die Otto-Bauder-Anlage und wieder zurück auf die BSA. Hier sind mit dem Kunstrasen optimale Bedingungen zum Kicken entstanden und das Getümmel zu den Haupttrainingszeiten lässt das Sportlerherz frohlocken.



2006: Erstes Training auf dem WSP

In der Abteilungsleitung folgten in den Jahren Britta Stahl, Lutz Schäfer, Harald Gaubatz und René Wagner.

Wie bei den Profis sind Sponsoren und Finanzierungsmöglichkeiten

ein wichtiges Thema und dank des funktionierenden Netzwerkes in Seckenheim übernahm die Firma Lichterloh den ersten Satz Trikots – 80 Stück!

Das Hotel Weingärtner folgte jahrelang als treuer Unterstützer. Robert Stahl aktivierte z.B. Hopp-Stiftung, Volksbank Seckenheim, Britta Stahl setzte auf Wettbewerbe von diba, Targo Bank, Deutsche Bahn, sodass in kurzer Zeit über 10.000 Euro als Einnahmen verbucht werden konnten. So wurden 4 Jugendtore, Trainingsmaterial und auch das jährli-

che Sommerfest finanziert, ohne das Budget zu belasten.

Trotz der wechselhaften Bedingungen und der Positionierung als Breitensportverein, hat die Arbeit an der Basis einige Erfolge hervorgebracht. Dies ist auch der Verdienst der unermüdlichen Trainer, die sich oft trotz anstrengender Jobs bei Wind und Wetter auf den Platz stellen und die kleinen Kicker fördern; natürlich gehört immer auch Talent und Trainingswille dazu. Fortbildungen mit der TSG Hoffenheim, dem DFB-Mobil und ein Camp der Guido-



2010: Hotel Weingärtner wird Trikotsponsor E-Jugend mit Trainer Jan Pokutta und Lukas Kapuscinski



2012: Sommerfest auf der Otto-Bauder mit Picknick, Gegrilltem vom Chef, Fachgespräche mit sportlichem Leiter Harald Gaubatz.

Buchwald-Fußballschule, das Sven Weinacht organisierte, bringen neue Ideen ins Training und machen auch den Kindern sehr viel Spaß.

Neben dem Training sind für das Vereinsleben gemeinsame Aktivitäten wichtig: Einlaufkinder bei Waldhof und Sandhausen, Trainingslager mit Übernachtung, Beach-Turnier im Saarland mit Zelten, Weihnachtsturnier mit Bonus-Spielen gegen Mamas und Papas, Sportstätten-Pflegeeinheit, Hilfe bei Veranstaltungen...

Darüber hinaus können ein Verein bzw. engagierte Leute noch mehr leisten: Torspende an Flüchtlinge, Sammlung alter Trikots und Fußballschuhe, Organisation der Beinprothese für Hannes bei der Sepp-Herberger-Stiftung. Aus diesen Aktionen entstanden zum Teil langjährige Kooperationen und Freundschaften – ein Gewinn für beide Seiten.

Britta Stahl



2016: Anton Rados und Betreuer Helmut Grauer machen die interne Fortbildung der TSG Hoffenheim mit.



2012: Robert & Britta Stahl mit Klaus Schlappner und Michael Herberger im Rosengarten.



2016: Alle hörten auf ein Kommando. Linus von der TSG Hoffenheim brachte alle in Bewegung.



2019: Weihnachtsturnier für G-E-Jugend mit der Betreuergarde René Wagner, Manuela Schwietzer, Swen Seidelmann, Holger Ries, Jakob Kappler, Choukri ElMokhtari, Alexander Kandlin und Sascha Schiffer. Die Großen spielten anschließend.

Was kann aus ihnen werden?

Hannes, Klara und Newton lernten bei der TSG



Hannes Morgenthaler, Jahrgang 2001, Nationalspieler der Amputierten-Mannschaft Deutschland



Klara Ebert, Jahrgang 2001, Stipendium der Faulkner Universität, USA



Newton Tamakloe, Jahrgang 2006, vom Einlaufkind zum Spieler der B-Jugend SV Sandhausen, Verbands-Liga

Bambini

Endlich wieder Freundschaftsspiele!

Gegen andere Mannschaften kicken ist gerade für die Jüngsten eine tolle Erfahrung. Die Aufregung, im Trikot aufzulaufen und fremden Spielern gegenüberzustehen, übt auf viele Kinder einen besonderen Reiz aus. Da schauen die Eltern und vielleicht auch die Großeltern zu, was bei den Spielstunden nicht der Fall ist.

Die freundschaftliche Atmosphäre ist eine wichtige Voraussetzung, damit die Kinder auch später faire Sportsleute bleiben. Ich bin auch stolz auf die Eltern, die bei Wind und Wetter ihre Sprößlinge positiv unterstützen!

Britta Stahl



D2-Jugend

Starke Auftaktsaison der neuen JSG Seckenheim

Nach dem Zusammenschluss der D2-Jugenden der TSG mit dem SV Seckenheim mussten sich die ehemaligen Gegner nun zusammenraufen und ihre Plätze in der Mannschaft neu finden. Das zeigte sich auch im Auftaktspiel gegen Wallstadt, bei dem die Jungs zwar führend mit 3:0 in die Halbzeit gingen, sich dann aber mit einem Unentschieden zufriedengeben mussten. Die Enttäuschung stand ihnen ins Gesicht geschrieben. Nachdem sie sich von ihrem Ärger erholt haben, holten sie sich einen Sieg nach dem anderen: gegen Feudenheim, Vogelstang, Viernheim, Lützelsachsen und Käfertal, bevor sie sich der überragenden Mannschaft des SV Waldhof geschlagen geben mussten. Nun steht noch das Spiel gegen Ilvesheim an, bevor sie in die wohlverdiente Winterpause gehen. Herzlichen Glück-

wunsch zu dieser tollen Saison und danke für die spannenden Spiele!

Manuela Schwietzer



C-Jugend

Pflichtspiel gegen den SSV Vogelstang

25.09.2021 Bei bestem Fußballwetter übernahmen wir das Kommando und drängten den SSV tief in die eigene Hälfte. Einzig das Tor wollte noch nicht fallen. In der 16. Spielminute war der Knoten geplatzt. Nach einer Ecke setzte Ylli den Kopfball an den Pfosten. Gökhan brachte den Abpraller erneut vor das Tor, wo Arlind per Kopf am SSV-Keeper scheiterte, den erneuten Abpraller konnte Julius zum hochverdienten 1:0 einnetzen. Auch nach der Führung war es ein Spiel auf ein Tor, allerdings wurden beste Chancen nicht genutzt. So landete der Ball dann nach 25 gespielten Minuten im JSG-Tor, der Treffer jedoch zählte nicht, da der Schiedsrichter den Ball nicht freigegeben hatte. So ging es mit der knappen, dennoch hochverdienten Führung für die Gäste in die Pause.

Nach dem Seitenwechsel zeichnete sich das gleiche Spiel ab. Die JSG kontrollierte das Geschehen und kam durch frühe Balleroberungen immer wieder zu guten Umschaltmomenten. Das 2:0 fiel wieder nach einem der zahlreichen starken Eckbällen von Hubert, der punktgenau für Julius servierte, der seinen Doppelpack schnürte (40.). In der Folge schalteten wir einen Gang zurück, ohne aber die Kontrolle zu verlieren. In der

59. Minute kombinierten wir uns auf der linken Seite durch. Hubert legte quer für Yavuz, der auf 3:0 erhöhte. Kurz vor Schluss kam Hubert nach zwei Vorlagen per Distanzschuss zu seinem Treffer und erzielte das 4:0 (67.). Und nur zwei Minuten später setzte Gökhan nach Ballgewinn von Daniel mit dem 5:0 den Schlusspunkt (69.). Quasi mit dem Schlusspfiff konnte sich der JSG-Keeper auch auszeichnen und sicherte mit seiner Parade den verdienten 5:0 Auswärtssieg.

Jakob Kappler



B-Jugend

Pflichtspiel gegen den SC Blumenau

09.10.2021 Nach zuletzt schwachem Auftritt gegen den SV Schriesheim wollte die B-Jugend der JSG Seckenheim/Friedrichsfeld zu Hause gegen den Tabellenführer aus Blumenau ein anderes Gesicht zeigen. Gegen druckvoll spielende Gäste zeigte man defensiv meist stabil und setzte auch vorne gelegentlich gefährliche Nadelstiche. In der 24. Minute patzte der bis dahin überragend haltende JSG-Keeper und der Tabellenführer

ging mit 1:0 in Führung. Eine viertel Stunde später setzten die Gäste einen Freistoß ins Torwarteck zum 2:0 (39.). Mit dem 0:2 ging es dann in die Pause.

Mit neuem Elan kamen die Gastgeber aus der Kabine und überrannten die Blumenauer geradezu. Folglich kam man nach sechs gespielten Minuten im zweiten Abschnitt zum 1:2 Anschlusstreffer (46.). In der Folge

standen die Gastgeber defensiv wieder stabil und alles, was dennoch durchkam, entschärfte der – bis auf die zwei Patzer – überragende Vincent. In der 74. Minute kamen die Gastgeber zum verdienten 2:2 Ausgleich, den sie bis zum Ende mit Kampfgeist und Leidenschaft ins Ziel brachten.



Jakob Kappler

„MitMachSeptember“ aktiviert neue Interessierte

Die Menschen wieder in Bewegung bringen – das war das Ziel der TSG Seckenheim während der Aktion „MitMachSeptember“. Dabei öffnete der Verein im September ausgewählte Kurse für alle interessierten Teilnehmer*innen und verlegte zudem die entsprechenden Angebote aus den Hallen auf die Außensportanlagen. So wurde auf der einen Seite eine sichere Teilnahme für alle ermöglicht und auf der anderen Seite konnten die letzten Wochen des Sommers noch einmal ausgiebig an der freien Luft verbracht werden.



Gymnastik im Park fand großen Anklang.

Auf dem Programm standen neben den Publikumsmagneten Body Styling und Zumba auch Functional Training, Pilates und Seniorenfit, wodurch für alle Vorlieben ein entsprechender Kurs angeboten wurde. Entsprechend rege gestaltete sich das Interesse an den Veranstaltungen und auch das Wetter spielte größtenteils mit. So versammelten sich an insgesamt zehn Terminen die Teilnehmer*innen auf der Wiese des Seckenheimer Schlossplatzes, um sich gemeinsam zu bewegen. Dabei waren Neulinge ebenso willkommen wie erfahrene Sportler*innen. Für eine entsprechende Ausstattung mit Geräten und Musikanlage wurde eigens ein mobiler Kleinstgeräteschrank eingerichtet.

Die Verantwortlichen zeigten sich letztlich sehr zufrieden mit dem ersten Durchgang des MitMachSeptembers und planen bereits das Angebot im nächsten Jahr zu wiederholen und einen zweiten Monat im Frühjahr mit einem ähnlichen Konzept zu gestalten. Bis dahin finden alle Interessierten das reguläre Kursangebot auf der Homepage des Vereins.

Sascha Asimov

Neue Sportangebote

Nordic Walking

Do. 16 Uhr, Schloss (wegen der Dunkelheit jetzt etwas früher als zu Beginn).

Fit in den Tag

Fr. 7:30 Uhr, Kaiserhof (bisher nur eine Anmeldung, also auf der Streichliste)

Power Workout

Sa. 10:00 Uhr, Waldsportplatz/Studio

Lungen-Rehasport (mit Verordnung)

Fr. 8:30 Uhr, Kaiserhof



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



Neue Handball-Spielsaison beginnt mit Höhen und Tiefen

Die Spielsaison 2019/2020 musste abgebrochen werden, die vergangene wurde unmittelbar nach Beginn vorzeitig beendet. Die neue Runde 2021/2022 hat nun im Oktober endlich begonnen und kann regulär gespielt werden. Darauf hat die gesamte Handballabteilung lange gewartet und freut sich, dass der normale Spielbetrieb wieder losgeht.

Die vergangenen 1 ½ Jahre mit Lockdown und Kontakt-sperren waren eine schwere Zeit für die Handballer. Die Abteilung stand vor großen Herausforderungen, die nach unserer Meinung erfolgreich bewältigt werden konnten. Wichtigste Aufgaben waren, die Organisation aufrecht zu erhalten und dafür zu sorgen, Abgänge von Spielern möglichst zu vermeiden und dafür zu sorgen, dass für alle Mannschaften qualifizierte Trainer zur Verfügung stehen. Gerade der Jugendbereich ist schon immer von einer hohen Fluktuation an Spielern geprägt. Mangels Spielbetrieb gab es fast keine Neuzugänge zu verzeichnen. Umso erfreulicher ist, dass es trotzdem gelungen ist, erstmals seit einigen Jahren wieder mit allen Jugendmannschaften von den Superminis bis zur A-Jugend an den Start gehen zu können.

Ein offizieller Abteilungsleiter konnte bisher leider noch immer nicht gefunden werden. Die Abteilung wird daher im Team geführt. Dies funktioniert inzwischen sehr gut. Die Aufgaben wurden auf mehrere Schultern verteilt. Von den einzelnen Mitgliedern des Orgateams werden diese dann auch weitgehend eigenverantwortlich ausgeführt. Laura Kettling kümmert sich im Wesentlichen um die sportliche Leitung, Achim

Schauer und Kai Wagner um den Bereich Sponsoring und Pressearbeit. Kai Wagner organisiert und leitet außerdem unsere Abteilungstreffen, die in der Regel online stattfinden mussten. Er hat auch das neue Saisonheft wieder gestaltet. Thomas Muschelknautz ist verantwortlich für die Spielerverwaltung. Diese erfolgt inzwischen komplett per EDV und ist bei den zahlreichen Mannschaften sehr zeitaufwändig. Ohne eine funktionierende Spielerverwaltung ist kein Spielbetrieb mehr möglich. Marc Schauer kümmert sich verstärkt um die Jugend. Daniel Schock-Kusch war insbesondere für die Ausarbeitung des Hygienekonzeptes aktiv. Ergänzt wird das Orgateam um Florian Sprenger, Martina Muschelknautz und Andreas Rippert. Die Abteilung freut sich selbstverständlich über weitere Personen, die sich aktiv in die Organisation einbringen wollen. Alle sind herzlich willkommen – Arbeit gibt es genug.

Die Handballabteilung sieht sich in organisatorischer Hinsicht gut aufgestellt und befindet sich auf einem guten Weg. Was den Spielbetrieb angeht, gibt es Höhen und Tiefen, hier ist noch Luft nach oben.

Alle Texte Achim Schauer

Schwierige Bedingungen, tolles Team

Männer 1, Bezirksliga 2

Nach der Strukturreform und der Zusammenlegung der Handballkreise Mannheim und Heidelberg heißt die Kreisklasse nun Bezirksliga. Auch die Männer 1 mussten leider den Abgang von zwei oder drei Spielern verkraften, die nicht ersetzt werden konnten. Ein Leistungsträger hat noch Probleme nach einer Corona-Infektion, was die Sache nicht einfacher macht. Hinzu kommt, dass Trainer Tomi Uremovic schon nach dem ersten Spiel sein Traineramt niederlegte. Die Mannschaft steht nun vor einer schweren Aufgabe und

schweren Zeiten. Ein neuer Trainer wird gesucht. So lange wird in der Zwischenzeit mit Interimslösungen gearbeitet. Hatte man vor zwei Jahren noch ein Team mit Aufstiegsambitionen, ist nun erste Priorität, den sportlichen Abstieg zu vermeiden. Die Mannschaft hat aber immer noch so viel Qualität und eine gute Moral, dass man sicher ist, wieder in die Kurve nach oben zu kommen.

Spaß am Sport und Verstärkung durch die Jugend

Männer 2, Bezirksliga 4

Die Männer 2 gehen unverändert mit einer seit vielen Jahren eingespielten Mannschaft an den Start. Spielerabgänge gab es hier erfreulicherweise keine. Spielertrainer Marc Schauer ist gleichzeitig Trainer der neuen A-Jugend. Die A-Jugendlichen nehmen begeistert am Training der Männer teil. Da sie das erste Jahr A-Jugend spielen, haben sie noch keine Spielberechtigung für die Männer. Sobald diese demnächst vorliegt sollen sie auch bei den Männern eingesetzt werden und ihre ersten Spielanteile erhalten.

Spielerisch läuft es bei den Männern 2 nach Plan. Mit 4:2 Punkten sind sie gut in die neue Saison gestartet. Zwei hohe Siege und eine knappe Niederlage gegen den Aufstiegsfavoriten Laudenbach sind ein erfolgreicher Beginn. Ziel ist es wie immer, oben mitzuspielen, Spaß zu haben und dass alle Spieler zum Einsatz kommen. Den Männern 2 scheint dies wie immer gut zu gelingen.

Mit Motivation zum Klassenerhalt

Frauen, Oberliga Baden-Württemberg

Vor zwei Jahren sind die Frauen wieder in die Oberliga-BW aufgestiegen. Leider gab es inzwischen einige Abgänge von Spielerinnen zu verzeichnen, darunter Nathalie Schützdeller, die seit mehr als 10 Jahren Leistungsträgerin bei den Frauen war. Die Abgänge konnten bisher noch nicht ersetzt werden, sodass der Kader sehr dünn besetzt ist. Da die Abteilung keine weibliche Jugend mehr hat, gibt es keinen eigenen Nachwuchs für die Frauenmannschaft.

konnte man schon Zweifel haben, ob diese Mission gelingen wird. Im ersten Heimspiel gegen TSV Schutterwald zeigten die Frauen jedoch die vom Trainer geforderte Reaktion. Mit tollem Einsatz besiegten sie in einem bis zur letzten Minute hochspannenden Spiel die Favoritinnen verdient mit 27:26. Auch wenn es noch den ein oder anderen Fehler zu vermeiden gilt, zeigte die Mannschaft, dass sie spielerisch auf hohem Niveau mithalten kann. Ein Erfolg, der Mut für die nächsten Aufgaben macht.

Handball in der weiblichen Jugend konzentriert sich seit einigen Jahren auf immer weniger Vereine. Neuzugänge waren oft Handballerinnen, die in Mannheim studierten. Diese Möglichkeit ist durch Corona so gut wie ausgefallen. Die Mannschaft hat jedoch Moral und blickt zuversichtlich in die neue Runde. Hoherfreut war man, dass mit Siggie Oetzel ein erfahrener Trainer nach dessen zwischenzeitlichem Abschied wieder zurückgewonnen werden konnte.

Mission der Mannschaft ist der Klassenerhalt. Nach dem ersten Spiel mit einer schlechten Leistung und einer hohen Niederlage,



Team mit Potenzial

A-Jugend, Landesliga



Es fehlen Bastian Blösch, Moritz Kiesel und Christoffer Bleibom.

Die neue A-Jugend besteht aus Spielern, die alle im ersten Jahr A-Jugend spielen. Die Spielerdecke ist auch hier sehr dünn, sodass die Mannschaft auf Ergänzungen aus der B-Jugend angewiesen ist. Trainiert wird die junge Truppe von Marc Schauer. Das Training der A-Jugendlichen mit den Männern bringt die Jungs in ihrer sportlichen Entwicklung voran. Nachdem sie den anfänglichen Respekt abgelegt haben, sind sie dort inzwischen gut integriert und warten auf ihre ersten Einsätze.

Junge Nachwuchstalente am Handball gesucht!

Minis und Superminis
(4 bis 8 Jahre)
mittwochs
15:30 - 17:00 Uhr
Richard-Möll-Halle

E-Jugend
dienstags
17:30 - 19:00 Uhr
Richard-Möll-Halle
donnerstags
17:30 - 19:00 Uhr
Lilli-Gräber-Halle,
Friedrichsfeld

D-Jugend
mittwochs
17:00 - 18:30 Uhr
donnerstags
17:00 - 18:30 Uhr
Lilli-Gräber Halle,
Friedrichsfeld.

Die A-Jugend ist ein gutes Team. Die Spieler kommen zum Großteil aus Seckenheim, sind begeisterte Handballer und besuchen sehr zuverlässig die Trainingseinheiten. Mangels ausreichender Mannschaften gibt es keine Bezirksliga, sodass die A-Jugend in der Landesliga starten muss. Leider hat sie von zwei Staffeln die deutlich schwerere erwischt. Trotz zweier Niederlagen zu Saisonbeginn bei guter Leistung und der noch etwas angespannten personellen Lage kann man für die A-Jugend zuversichtlich sein.

Mit Engagement in die Liga

B-Jugend, Landesliga

Auch die B-Jugend wird gemeinsam mit der A-Jugend von Marc Schauer trainiert. Hier wird dringend noch ein Co-Trainer gesucht. Leider gab es in der B-Jugend nach der langen Zeit ohne Handball personelle Verluste zu verzeichnen. Drei Spieler hörten mit Handballspielen auf. Die verbliebenen 11 Jungs bilden aber ein homogenes Team, das zum großen Teil schon einige Jahre zusammen Handball spielt. Im Training wird vor allem Wert auf die spielerische und technische Ausbildung der Jungs gelegt.

Die B-Jugend tritt in dieser Saison in der Landesliga an, was aufgrund des Aderlasses sicherlich eine große sportliche Herausforderung sein wird, die von allen Beteiligten großen Einsatz und vor allem eine regelmäßige Teilnahme am Training erfordert. Mit einem Sieg und einer Niederlage aus den ersten beiden Spielen hat die B-Jugend gezeigt, dass sie durchaus mithalten kann.

C-Jugend, Bezirksliga

Trainiert wird die C-Jugend vom Trainerteam Florian Sprenger und Michael Garcon. Gerade in diesem Alter werden in spielerischer und technischer Hinsicht die Weichen für die künftige Entwicklung der Spieler gestellt. Nachdem in den vergangenen beiden Spielzeiten die Runde abgebrochen wurde und ein durchgehender Trainingsbetrieb nicht stattfinden konnte, fehlen den jungen Spieler eineinhalb Jahre, um wichtige Erfahrungen im Handballspiel zu sammeln. Für das Trainerteam gilt es in dieser Beziehung einiges aufzuholen. Entsprechend werden die Trainingseinheiten gestaltet und viel Wert auf individuelle Spieltechnik und das Zusammenspiel gelegt.

Generell kann sich das Trainerteam über eine hohe Trainingsbeteiligung freuen. Es sind viele talentierte Spieler dabei, aus denen sicherlich einmal gute Handballer werden. Die meisten davon sind das erste Jahr in der C-Jugend und somit anderen Mannschaften oft körperlich unterlegen. Man hat sich deshalb entschieden, die C-Jugend in der Bezirksliga zu melden. Nach einem erfolgreichen Start mit 6:2 Punkten war dies die richtige Entscheidung.





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



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



**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

Erfahrene Trainerinnen und motiviertes Team

D-Jugend, Bezirksliga

Die E-Jugend wird trainiert von den Trainerinnen Celine Blaha und Laura Kettling, die bereits seit drei Jahren als Trainerinnen zusammen ein erfolgreiches Team bilden. Mit einigen Spielern sind sie von der E- in die D-Jugend gewechselt und kennen die meisten gut. Die Mannschaft setzt sich aus erfahrenen Spielern, die bereits ein Jahr in der D-Jugend schnuppern konnten, neuen Spielern und Spielern, die frisch aus der E-Jugend kommen, zusammen.

Eine bunte Truppe, die sich bisher im Training sehr viel-



versprechend und euphorisch zeigt. Die Jungs und erfreulicherweise auch Mädchen der D-Jugend nehmen begeistert an der Vorbereitung teil. Das Trainerinnenteam legt viel Wert auf das gründliche und richtige Erlernen der Grundlagen des Handballsports sowie auf das Spielerische, Zusammenspiel und Spielverständnis. Aber auch Teamgeist, Disziplin und jede Menge Spaß dürfen weder im Training noch im Spiel fehlen. Kinder und Trainerinnen sind sehr motiviert und freuen sich auf den Start in die Bezirksliga.

Spaß am Sport und Teambuilding

E-Jugend, Bezirksliga

Jannis Muley und Mike Worster aus unserer ersten Männermannschaft haben in ihrem ersten Trainerjahr die E-Jugend übernommen. Viele der Kinder sind gerade aus den Minis gekommen. Es gibt daher keine konkreten Saisonziele. Wichtig ist, dass sich die Spieler sportlich weiterentwickeln und ihnen der Spaß am Handballspiel

vermittelt wird. Hauptaugenmerk ist, aus vielen talentierten Kindern eine Mannschaft zu formen. Möglichst spielerisch werden auch Kondition, Koordination und das Spiel mit dem Ball trainiert. Mit über 20 Kindern ist die E-Jugend gut besetzt, sodass auch das Training vielfältig gestaltet werden kann.

Kleine Talente ganz groß

Minis und Superminis

Rund 30 umherrennende und turnende Mädchen und Jungen zwischen 5 und 8 Jahren, teils mit, teils ohne Ball, ein Bewegungs- und Koordinationsparcours, Stangen- und Mattentore, Markierungshütchen aller Art, vier engagierte und geduldige Trainerinnen und Trainer sowie jede Menge Spaß und Emotionen. Dies alles findet man vor, wenn man mittwochs zwischen 15.30 Uhr und 17.00 Uhr in der Richard-Möll-Halle beim Training der Super-Minis und Minis vorbeischaut.

Tamara Weingärtner und Luisa Winkler sind die Bänder der Super-Minis. Das sind die Kinder, die 2015 oder später geboren sind. Der Handballsport an sich steht hier noch nicht so sehr im Vordergrund, dafür geht es umso mehr um den Spaß an der Bewegung, Koordination und um Ballgefühl, möglichst spielerisch natürlich.

Bei den Minis rund um Verena und Oliver Freudenberg verschiebt sich der Fokus dann schon mehr in Richtung Handball. Es werden vor allem die Grundfertigkeiten Werfen, Fangen und Pellen geübt. Sowohl im Parcours, als auch mit Partnerübung oder im Spiel, um keine Langeweile aufkommen zu lassen. Außerdem wird nach und nach die Einhaltung der Regeln eingeübt, auch gegenseitige Fairness und Respekt wird sehr großgeschrieben.

Vier bis fünf Mal zwischen Oktober und April finden auch Spielfeste und Freundschaftsturniere statt. Die Regelauslegung passen die Schiedsrichter individuell auf das Können der Kinder an, was von diesen auch sehr gut akzeptiert wird. Am Ende gibt es dabei immer nur Sieger.

Ein besonderer Dank geht von allen Jugendtrainerinnen und -trainern auch an die Eltern. Ob als Zeitnehmer, beim Bewirtungsdienst in der Halle, beim Trikotwaschen und vielem mehr – ohne die Unterstützung der Eltern wäre vieles nicht möglich.

Gespräche, Gegrilltes und gemeinsame Zeit

Waldgrillfest der Männer und Frauen

Nach Lockdown und Kontaktsperrungen war – wie überall auch – bei den Handballern der Wunsch sehr groß, sich mal wieder in geselliger Runde zu treffen. Es gab in dieser Beziehung viel Nachholbedarf.

Traditionell sind die Männer im Sommer auf dem Waldsportplatz und grillen mit Spielerfrauen, Kindern und Ehemaligen. Ob das beliebte Event nach zwei Jahren endlich wieder stattfinden konnte, stand lange auf der Kippe. Die Coronaregeln erlaubten es schließlich, sodass die Feier kurzfristig organisiert wurde. Schweren Herzens verzichteten wir auf die Einladung der Ehemaligen, Freunde und Gönner. Wir wollten es nicht übertreiben. Das Waldgrillfest sollte in Anbetracht der Lage in möglichst überschaubarem Rahmen bleiben. Die Frauen schlossen sich dem Termin an und trafen sich ebenfalls auf dem Waldsportplatz.

Die Getränke und der Grill wurden gestellt. Grillgut und Salate mussten mitgebracht werden, ebenso der Umwelt zuliebe auch Geschirr und Besteck. Das hat wie immer sehr gut funktioniert, sodass kaum Müll übrigblieb.

Vor allem den Kindern tat es sichtbar gut, dass sie sich auf dem Gelände mit Freunden wieder richtig austoben konnten. Auch die Erwachsenen genossen es, sich nach langer Zeit wieder zu sehen und gemeinsam etwas zu feiern. Durch den vielen Regen war alles grün und feucht. Nach dem Essen konnte daher gefahrlos ein Lagerfeuer angezündet werden, um das sich später alle versammelten. Besonders die Kinder hatten großen Spaß daran und sammelten fleißig Holz. Trotz zahlreicher Bedenken waren am Ende alle froh, dass wir uns für die Durchführung des Waldgrillens entschieden hatten.

Nach der Feier ist bekanntlich vor der Feier. Das nächste Event im Wald ist bereits in Planung. Anfang Januar soll es wieder eine Winterfeier mit Kesselgulasch und Glühwein geben, sofern die Umstände dies zulassen.



Sommerferien-Camps 2021

Am 02.08.2021 war es soweit, die Sommercamps der TSG Seckenheim gingen in die erste Runde.

Pünktlich um 8 Uhr öffneten sich die Türen der Richard-Möll-Halle und die Kinder wurden herzlich in Empfang genommen. Tiger, Pumas und Bären nannten sich die drei Gruppen, in die die Kinder im Alter von 6-10 Jahren aufgeteilt waren. Spiel und Sport waren ständiger Begleiter der Kinder in dieser Woche. Ballsport, Turnen, Zirkusakrobatik, Fahrradtouren, Hockey, kleine Spiele, Tanz – es war sicher für jeden etwas Passendes dabei. Unser Camp für die Kindergartenkinder vom 23.08.-27.08.21 stand ganz unter dem Motto „Die Piraten sind los“. Die kleinen Piraten im Alter von 3-6 Jahren erlebten eine Woche vollgepackt mit einem tollen Bewegungsprogramm. Bewegungslandschaften, Ballspiele, Fahrradparcours, Rollbrett fahren...dazu einen abenteuerreichen Piratentag mit gefundenen Edelsteinen. Alle Gruppen machten während der Woche einen Ausflug in den Luisenpark – immer wieder ein Highlight für die Kinder, auch wenn sich so manches Kind im Luisenpark besser auskennt als die Betreuer.

Direkt am Montag, den 30.08.21 startete die letzte Sportwoche. Für so manchen Betreuer lag nur ein kurzes Ausruh-Wochenende zwischen dieser und der Kindergarten-Woche. Aber das Team war wieder gut gelaunt vor Ort.

Aufgrund der vielen sportbegeisterten Kinder wurde wie auch im vergangenen Jahr unsere Jugendgruppe in die TSG Turnhalle ausgelagert. Die drei weiteren Gruppen verbrachten ihre Woche in und um die Richard-Möll-Halle. Auch in dieser Woche stand der Spaß an vielseitiger Bewegung im Vordergrund, den Kindern wurden die verschiedensten Sportarten und Spielformen angeboten. Fahrradtouren und weitere Ausflüge durften nicht fehlen. Die „Krokos“ besuchten beispielsweise das Waldhaus in Käfertal. Früh morgens machte sich die Gruppe mit der Bahn auf zu ihrem Forschungsausflug nach Käfertal. Dort angekommen ging es unter fachkundiger Anleitung in den Wald. Neben Hütten bauen und Tiere beobachten rundeten waldpädagogische Spiele das spannende Angebot ab.

Das Jugendcamp für Jugendliche ab 12 Jahre war in diesem Jahr voll ausgebucht. Kajak fahren, Rollstuhl-Rugby und ein Ausflug in den Kletterwald Viernheim sind nur einige der tollen Unternehmungen, die das Jugendcamp bot. Wir können mit Stolz hier verkünden,

dass wir allein in diesem Jahr 4 Jung-Betreuer mit im Team hatten, die nahtlos aus dem Jugendcamp ins Betreuer-Team übergegangen sind und die nächsten Jugendlichen stehen schon in den Startlöchern. Außerdem waren 5 ehemalige und 3 aktuelle FSJ`ler und FSJ`lerinnen mit im Team. Also ein wahnsinnig junges und engagiertes Team, auf das sich für die nächsten Jahre aufbauen lässt.

Wir sagen nochmal DANKE an alle fleißigen Mamas und Papas, die uns trotz Pandemie-Einschränkungen beim Mittagessen und dem Küchendienst unterstützt haben.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an unseren Sponsor „Sport Sichler“, an das Waldhaus Mannheim für das tolle Programm und den Mannheimer Hockeyclub. Besonders bedanken wollen wir uns bei Florian Mannheim, der unser Jugendcamp und das Programm der Büffel mit seinen Kajak-Workshops sehr bereichert hat.

Jens Götz hat unsere beiden ältesten Gruppen wieder in die Geheimnisse der Mountainbike-Tricks eingeweiht. Er ist schon viele Jahre dabei und einfach nicht mehr wegzudenken!

Zum ersten Mal hatten wir in diesem Jahr den Programmpunkt „Rollstuhl-Rugby“ im Programm. Heiko Striehl vom Projekt KidzCamp schrieb uns im Vorfeld an und wir waren sofort begeistert, dieses Projekt zu unterstützen. Es hat sich gelohnt. Die Kids waren begeistert bei der Sache und wollten am Ende gar nicht aufhören.

Wieder mal gingen erfolgreiche Sommersportcamps zu Ende – das nächste Jahr kommt bestimmt. Wir freuen uns!

Das Sommersportcamp-Team



Unser Kooperationspartner **BARMER** hat mehrere Aktionen für die Camps gemacht:

Infostand für die Eltern, T-Wall, Agility Board sowie ein Gewinnspiel mit 2 Eintrittskarten für den Europapark Rust als Hauptgewinn.

Und hier die glücklichen Gewinner:



Neues Ferien-Modell

SummerSwimSchool

Die Kinder erhielten von Montag bis Freitag 10 Übungseinheiten à 60 Minuten innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Sommerferienwochen. Eingeteilt wurden die Kinder in leistungshomogene und altersgerechte Kleingruppen, um eine möglichst optimale individuelle Förderung und Forderung zu gewährleisten.

In den ersten beiden Ferienwochen fanden 11 Schwimmkurse mit insgesamt 72 Kindern und 9 Schwimmlehrern und Helfern im Hallenbad Seckenheim statt. Ein herzlicher Dank geht an den SV Mannheim, der uns das Hallenbad Seckenheim zur Verfügung stellte. Die



Stadt Mannheim gab uns für die weiteren vier Wochen das Parkschwimmbad Rheinau mietfrei.

Alles in allem ist das Projekt „TSG SummerSwimSchool 2021“ sehr gelungen und wir schauen auf erfolgreiche Schwimmkurs-Wochen zurück.

Carola Schmid

Eltern & Kinder gemeinsam AKTIV

Familien-Fit

Alter
3-6 Jahre

Zeiten
donnerstags von
16-17 Uhr in der
Richard-Möll-Halle.

Viele Eltern (Großeltern sind auch herzlich willkommen) möchten auch nach den Eltern-Kind-Kursen mit ihrem Kind gemeinsam Sport machen. Die Kinder erlernen spielerisch den Umgang mit Groß- und Kleingeräten. Gefördert werden somit sowohl die motorischen Grundfertigkeiten als auch koordinative Fähigkeiten. Das Fitnessprogramm für die Großen beinhaltet Übungen für die gesamte Muskulatur und beugt so präventiv Rückenproblemen oder Verspannungen vor. Die gemeinsamen Aktivitäten stärken nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System, sondern auch den gemeinschaftlichen Umgang miteinander und die Freude am Sport.

Carola Schmid

Für zuhause

Kindgemäße Entspannung

Yoga für Kinder
dienstags
von 16-17 Uhr
für Kinder ab 6 Jahre
im Kaiserhof

Es sind noch Plätze frei.

Tel. 0621-4844827
kindersportschule@tsg-
seckenheim.de.

Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress machen oft schon Kleinkindern zu schaffen. Viele leiden unter ähnlichen Stresssymptomen wie die Eltern. Aktive Entspannung kann Kindern dabei helfen, Ruhe zu finden und wieder Kraft zu schöpfen. Sie führt bei Kindern zu einem größeren Wohlbefinden, steigern das Konzentrations- und Leistungsvermögen, verbessert das Selbstbewusstsein, regt die Kreativität und die Phantasie an und beugt stressbedingten Folgeschäden vor.

Es gibt passive Entspannungsmethoden – wie Musik/Hörspiele hören, Lesen, Baden, Spielen – und es gibt aktive Entspannungsmethoden – wie muskuläre Entspannung, autogenes Training, Yoga, Meditation etc. Im Bereich der kindgemäßen Entspannung arbeitet man mit einfachen, phantasieorientierten Spielformen. Es darf sich bewegt und auch mal gelacht werden.

Der Entspannungsort sollte ruhig und gut temperiert sein, die Kinder in dieser Zeit nicht gestört werden und bequeme Kleidung tragen. Ein Teppich oder eine Matte als Unterlage darf nicht fehlen.

Carola Schmid

Yogaübungen Kinder

Der Hund

(versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, kräftigt Arme, Schultern und Rücken)



Ihr beginnt im Vierfüßlerstand, d.h. die Knie sind am Boden und die Hände stehen unter den Schultern. Nun stellt ihr euch auf die Zehen und hebt die Hüfte, so dass der Körper ein Dreieck bildet. Ihr

könnt die Fersen sanft zum Boden ziehen, an den Beinrückseiten wird dann ein leichtes Ziehen zu spüren sein.

Da in dieser Position euer Gehirn mit viel frischem Sauerstoff versorgt wird, macht ihr nicht direkt mit der nächsten Haltung weiter, sondern erholt euch in der Stellung des Kindes. Dazu geht ihr wieder in den Vierfüßler-Stand und von dort aus sinkt euer Po zu den Fersen. Streckt die Arme nah am Körper nach hinten und macht euch so ganz klein. In dieser Position könnt ihr für ein paar Atemzüge bleiben.

Der Schulterstand - die Rakete

(Umkehrhaltung)



Legt euch auf eine Decke. Hebt die Beine an, rollt die Hüfte vom Boden nach oben und streckt die Beine über den Kopf. Wie eine Rakete, die ins Weltall schießt. Die Hände könnt ihr wahlweise am Boden liegen lassen oder den Rücken damit abstützen. Tief atmen. Bei dieser Position darauf achten, dass sich der Nacken nicht verspannt und nur so lange in der Position bleiben, wie es sich angenehm anfühlt. Als kleine Variation

könnt ihr versuchen, aus der gestreckten Position heraus die Beine anzuwinkeln und die Knie neben den Ohren abzulegen.

Nach dieser Position bleibt ihr mit geschlossenen Augen auf der Decke liegen und spürt eurem Weltraumflug noch einmal kurz nach.

Der Baum

(Gleichgewichtsübung – lehrt uns stark und verwurzelt zu sein)



Ihr steht aufrecht und presst die Fußsohlen auf den Boden. Ihr sucht einen Punkt an der Wand, den ihr mit eurem Blick „festhaltet“. Nun winkelt ihr das rechte Bein an und legt die Fußsohle an die Innenseite eures linken Oberschenkels. Ist das zu schwierig, könnt ihr den Fuß auch auf dem Schienbein abstützen. Die Hände könnt ihr entweder vor der Brust falten oder die Handflächen über den Kopf aneinander legen.

Die Seite wechseln!

Der Schmetterling



Ihr setzt euch aufrecht und gerade hin und stellt eure Füße auf. Öffnet nun die Knie locker nach außen, die Fußsohlen berühren sich. Haltet mit den Händen beide Füße fest. Lasst euren Rücken aufrecht und gerade. Nun

könnt ihr die Knie sanft wippen lassen.

Das Kamel

(dehnt den Brustkorb, Gegenhaltung zum Sitzen)



Kommt in den Kniestand. Stützt die Hände in den unteren Rücken und spannt leicht das Gesäß an. Lasst euch nach hinten sinken als würdet ihr euch rücklings über einen großen, weichen Ball legen. Wenn ihr möchtet, dann streckt die Arme nach hinten unten aus und greift eure Füße oder Fersen.

Ballonreise (Märchenreise)

Du bist auf einer großen, weiten Wiese –
 Du läufst auf dieser Wiese mit bloßen Füßen
 Du spürst das Gras unter deinen Sohlen
 Du fühlst das Gras, die Erde -sonnenwarm-
 Von weitem siehst du einen großen Ballon auf der Wiese ankern
 Du gehst ihm neugierig entgegen
 Jetzt hast du ihn erreicht
 Groß ist er – er schaukelt leicht im Wind, an einem Seil vertäut
 Die Gondel ist ein geflochtener Korb
 Du stehst dicht davor, Nun steigst du ein
 Die Taue werden gelöst- langsam hebt er vom Boden ab-
 Du schwebst ganz sacht nach oben
 Du spürst die Luft, die an dir vorbeirauscht
 Sie streichelt dich
 Es ist still – ganz still hier oben.
 Du spürst deinen Atem – ganz ruhig und gleichmäßig
 Ein und aus – ein und aus, Du bist vollkommen ruhig
 Der Ballon steigt langsam höher
 Die Wiese unter dir wird ganz klein
 Wie gemalt wirkt sie – mit vielen Grüntönen
 Die Menschen winken hinauf – sie sind wie Punkte
 Langsam schwebt der Ballon weiter
 Er schwebt über einen Wald – Tannen, dunkelgrüne Laubbäume, dicht und helles grün
 Wasser blinkt dort unten auf
 Ein kleiner Fluß oder ein See
 Ein Dorf, wie aus dem Märchenbuch
 Du siehst die Tiere auf der Weide – weiße Punkte sind

Enten und Gänse
 Weit vor dir erheben sich behäbig dicke, hohe Berge
 Du schwebst auf sie zu, Ganz nah kommst du ihnen
 Du schwebst in deinem Ballon an ihnen vorüber
 Ein kleiner Fleck Schnee liegt in dunkler Kuhle
 Die Bergspitzen sind so nah, dass du meinst, sie fassen zu können
 Ganz ruhig ist es, Ganz ruhig bist du
 Nur das sanfte Rauschen der Luft begleitet dich
 Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig
 Ruhig bist du und ganz entspannt
 Du schwebst – du bist ganz leicht
 Ruhe ist in dir – eine große Ruhe

*Geschichte kurz unterbrechen –
 Entspannungsmusik laufen lassen*

Es wird Abend – Dämmerung zieht herauf
 Es wird Zeit, wieder zur Erde zu kommen
 Du suchst dir einen Platz, auf dem du landen willst
 Dann schwebst du langsam, sacht nach unten
 Du bist wieder auf der Erde - du fühlst dich wohl
 Du bist ganz ruhig und entspannt.

Vorankündigung (Wichtig: nach dem Ende der Reise muss der Kreislauf wieder angeregt werden)
 Ich zähle gleich von 5 bis 0 zurück. Bei 0 atmest du tief durch, öffnest und schließt deine Hände, reckst und streckst deine Arme, räkelst dich, machst zum Schluss die Augen auf und bist hellwach.

Das müde Krokodil (Entspannung vor dem Schlafengehen)

Es war einmal ein Krokodil,
 das lag zwei Jahre lang ganz still. *(Pause machen)*

In der Sonne war's schön warm,
 es bewegte schlapp den Arm. *(Pause machen)*

Hin und wieder auch ein Bein,
 dann schlief es sieben Jahre ein. *(Pause machen)*

Es schnarchte leise vor sich hin,
 und juckte sich mal kurz am Kinn. *(Pause machen)*

Doch plötzlich – mitten in der Nacht
 ist es wieder aufgewacht. *(Pause machen)*

Und kratzte sich mit Entzücken –
 seinen grünen Krokorücken. *(Pause machen)*

Kraut mit großer Freude auch –
 seinen Bauch. *(Pause machen)*

Stürzte sich dann mit Hochgenuss –
 in den Fluss.

Das Bett oder eine Matratze/Sofa dient als Fluss.



Illustration: Paula Skorzynski

Neuer Kurs

Rhythmische Sportgymnastik

Silvia Häussler hat mit ihrer Idee, eine RSG-Gruppe ins Leben zu rufen, für viele Mädchen einen Traum wahr gemacht. Mit und ohne Handgeräte wird auf Musik getanzt und geturnt.

Bitte vorab Kontakt mit Silvia aufnehmen:
silviahaeussler@gmx.de

Trainingszeiten

dienstags
15.45 - 17.45 Uhr

Schulturnhalle
Zähringer Str. 66





Rhythmische Sportgymnastik



Geh mit uns auf die Spitze!

NEU im September für Mädchen ab 5 Jahren

Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ist eine Turnsportart, die mit und ohne Handgerät auf Musik choreografiert wird. Die gymnastischen und tänzerischen Elemente bringen Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl – aber vor allem ganz viel Spaß!

Ball, Seil, Reifen, Band und Keule sind die fünf Geräte, die Übungen werden einzeln oder in Gruppen auf der Matte ausgeführt. Im Laufe der Zeit wollen wir kleine Wettkämpfe bestreiten und Gruppengymnastiken für Vorführungen erarbeiten.

Wann und wo wird noch bekanntgegeben.
 Anmeldung über die Geschäftsstelle oder direkt bei silviahaeussler@gmx.de

TSG Seckenheim e.V. | info@tsg-seckenheim.de | Tel. 0621/48 148 77 | www.tsg-seckenheim.de

Parkour

Hürden mit Leichtigkeit nehmen

Da wir diese Sportart unseren Mitgliedern sehr gerne anbieten würden, suchen wir eine/n engagierte/n Übungsleiter/in für eine Parkour Kinder-/Jugendgruppe.
Auch Interessierte können sich bei uns melden, damit wir gemeinsam etwas auf die Beine stellen!

turnen@tsg-seckenheim.de



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

Meet & Greet mit Marcel Nguyen

am 23.10.2021 im Kunstturnforum Stuttgart

Esther und Noah Götz durften als Gewinn einer Verlosung durch Toyota Deutschland den Turner Marcel Nguyen zu einem persönlichen Training im Kunstturnforum Stuttgart treffen. Ihre Trainingskollegen hatten ihnen zuvor einige Fragen für ein Interview mit dem erfolgreichen Turner mitgegeben.



Wie oft trainierst Du in der Woche?

Marcel: 2x täglich, 5x in der Woche, samstags nur 1x und sonntags frei.

Wirst Du bei den nächsten olympischen Spielen turnen?

Marcel: Das weiß ich noch nicht sicher. Jetzt stehen erstmal die European Championships in München auf dem Plan. Vielleicht werde ich es mit Olympia noch mal probieren, wenn es gut läuft.

Was möchtest Du nach dem Turnen machen?

Marcel: Sportmanagement und vielleicht Trainer in Unterhaching – bei dem Verein, wo ich herkomme und aufgewachsen bin.

Was ist Dein Lieblingsgerät?

Marcel: Reck, Barren und Boden.

Welches Gerät magst Du gar nicht?

Marcel: Seitpferd.

Wie spricht man Deinen Namen richtig aus?

Marcel: Das ist eigentlich ganz einfach, wenn man das „g“ weglässt... Also einfach N-uyen... aber es ist schon lustig, was manchmal rauskommt...

Bist Du vor dem Wettkampf aufgeregt?

Marcel: Das gehört immer dazu.

Warst Du gut in der Schule?

Marcel: (lacht) Naja, in Gedanken war ich lieber beim Sport... Ich war nicht der Beste, aber es hat fürs Abi gereicht.

Wie hast Du Schule und Training unter einen Hut gebracht?

Marcel: Das war tatsächlich das Anstrengendste. Ich war auf einer Ganztageschule in München. Morgens Training, dann Schule, dann Training und dann nach Hause...

Welche Sportart beherrscht du gar nicht?

Marcel: Schwimmen – ich kann es, aber es ist nicht mein Ding.

Mit welchem Sportler würdest Du gerne mal tauschen?

Marcel: Skispringen – nicht selbst springen, aber mitfahren, das wäre cool.

Wie viele Medaillen hast Du gewonnen?

Marcel: Das weiß ich nicht so genau, ich glaube so 10 bei internationalen Wettkämpfen.

Weißt Du noch, welche die erste Medaille war?

Marcel: Ja, klar, das war 2007 mit der Mannschaft in Stuttgart. (Weltmeisterschaft)

Für welchen Verein turnst Du?

Marcel: Für den TSV Unterhaching und in der Bundesliga bei Pforzheim. (KTV Straubenhardt)



Nach dem Interview ging es zum Aufwärmen. Noah und Esther entschieden sich als erstes Gerät für den Sprung. Da beide unterschiedliche Tischhöhen benötigen, gab Marcel für den jeweils anderen die Aufgabe, am Handstand zu arbeiten. Weiter ging es am Stufenbarren für Esther und für Noah zum Schwingen am Hochreck. Marcel schaute den Übungen interessiert zu und gab den beiden Tipps zur Verbesserung. Esther war begeistert vom Stufenbarren, an dem die Sohlenwelle wunderbar funktionierte. Nach 5 Sohlenwellen hintereinander war ihr dann aber doch schwindlig.



Noah zeigte am Barren seine Übung. Marcel half ihm, beim Oberarmstand und anschließendem Abrollen in den Grätschsitz die Beine langsamer und kontrollierter herab zu nehmen. Hier halfen spezielle Polster für die Barrenholme beim Üben. Nach einigen Wiederholungen ging es auch ohne besser.

schluss hatten die beiden noch viel Spaß bei Sprüngen vom Trampolin in die Schnitzelgrube – und Marcel bedauerte es, dass er noch nicht fit genug war mitzuspringen.

Zuletzt ging es zum Boden. Nach einigen Saltos zeigte Marcel Noah, worauf es beim Flickflack besonders ankommt und wie er das weiter üben kann. Zum Ab-

Zum Abschluss gab es noch ein gemeinsames Foto mit Marcel und dann waren die zwei Stunden auch schon wie im Flug vergangen. Es war ein tolles Erlebnis!

Noah, Esther und Eva Götz

Heute schon geschmunzelt?

Zwei ältere Damen unterhalten sich. "Rennt dein Mann auch dauernd den jungen Mädchen nach?"
"Ja, aber seitdem er in Rente ist, schafft er es nur noch, wenn es bergab geht."

TÜV Hessen spendet für Landematten

30 Herzensprojekte für 30 Jahre TÜV Hessen: Sein Jubiläum beginnt TÜV Hessen auf besondere Weise. Unter den von den Mitarbeitern vorgeschlagenen Projekten war auch die TSG Seckenheim.

Begründet hatte ein Mitarbeiter von TÜV Hessen das Engagement für die TSG wie folgt: „Die Zeit in der COVID-19 Pandemie ist für alle Menschen sehr hart. Besonders für die Kinder, die ihren Lieblingssport nicht ausüben können. Wenn der Lockdown und alle Corona-Beschränkungen endlich Geschichte sind, sollen die mehr als 100 überwiegend jugendlichen Turner:innen im Alter zwischen 5 und 20 Jahren nicht schon wieder auf dem harten Boden der Tatsachen landen. Dafür benötigt die TSG Seckenheim für ihre Leistungsgruppen Niedersprungmatten – ganz spezielle Weichbodenmatten.



Ein Fall für den TÜV Hessen: Leistungsturnen mit den Disziplinen Sprung, Boden, Schwebebalken, Stufenbarren, Ringe, Reck, Barren und Pauschpferd ist Höchstleistungssport – auch für Kinder. Jeder Griff muss sitzen, sonst kommt es unweigerlich zu Stürzen. Es geht also darum, Abweichungen zu minimieren, Risiken zu reduzieren und die Durchführung der perfekten Kür

am Schwebebalken, Reck und Stufenbarren zu garantieren – weiche Landungen inklusive."

Die Geschäftsführung von TÜV Hessen folgte dieser Begründung und stellt der TSG 1.000 € für den Kauf der Niedersprungmatten zur Verfügung. Die richtige Hilfestellung für einen von Coronazeiten gebeutelten Sportverein. Damit wird die TSG ebenso unterstützt wie andere Sportvereine, aber auch Schulen, Kinderprojekte und Hospize.

Nane Groß

News aus den „Angelika-Gruppen“

Oh wie schön – die Übungsstunden der Angelika-Gymnastik-Gruppen montags im Schloss und mittwochs in der Turnhalle sind wieder als feste Aktivposten in der Turnabteilung aufgenommen worden. Selbstverständlich nach der 3G-Regel sind die Turnerinnen zuerst zaghaft, dann seit September wieder vermehrt in die Hallen zurückgekehrt. Alle hatten die bewegungsarme Zeit in Gemeinschaft ihrer Turnschwestern „dicke“ und freuten sich auf ein Wiedersehen!

Von Ria Schmich

Die Schloss-Montagsfrauen

Macht mit, bleibt fit! Ein beliebter Wahlspruch dieser Gruppe. Seit der Gründung der Frauengymnastik treffen sich montags Frauen jeden Alters im Schloss, um sich mit Gymnastik, Spiel und Sport – mit und ohne Handgeräte, im Stand und auch auf Stühlen – fit zu halten für den Alltag. Geselligkeit, wie gemütliche Hocks nach der Stunde, Ausflüge, Radtouren u. ä. stehen seit über 40 Jahren hoch im Kurs.

Teilnehmer:

Keine Altersbeschränkung

Trainingszeit:

Montag von 20 bis 21 Uhr im Schlosssaal

Übungsleitung:

Angelika Krebs, Vertretung Ria Schmich

Die Turnhallen-Mittwochsfrauen

Wenn die Beine nicht mehr flitzen, machen wir Gymnastik vergnügt im Sitzen! Und wer behauptet, dass Stuhlgymnastik langweilig ist, der sollte bei den – vorwiegend – Seniorinnen mal vorbeischauchen. Garantiert wären die Zuschauer überrascht, wie fit und agil die Turnschwestern sich präsentieren. Zum Einsatz kommen hier Kleingeräte wie Reifen, Stäbe, Bälle usw. Und natürlich dürfen Gehirnjogging, kleine Sitztänze, Entspannung und Meditation zum Ende einer Übungsstunde nicht fehlen.

Teilnehmer:

Damen ab 60 Jahre aufwärts

Trainingszeit:

Mittwoch von 15 bis 16 Uhr in der Turnhalle

Übungsleitung:

Angelika Krebs, Vertretung Monika Kargl, Ria Schmich

Und weil die Gliedmaßen doch durch die Viel-Sitzerei zuhause etwas „eingerostet“ sind, hier einige Tipps zur Abhilfe:

Schultern kreisen

Den Nacken bewusst strecken, Kinn einziehen und den Hinterkopf zur Decke schieben. Allmählich den Radius des Schulterkreises steigern. Dabei die Bewegung der Schultern nach hinten und unten betonen. Vorwärts und rückwärts.

Aufstehen und setzen

Arme vor der Brust kreuzen, Füße fest auf dem Boden stemmen und mit Kraft der Oberschenkelmuskulatur langsam aufstehen zum geraden Stand und danach wieder langsam hinsetzen.

Becken schaukeln

In aufrechter Sitzhaltung, Hände auf dem Beckenkamm seitlich aufgestützt. Nun das Gewicht auf die linke Gesäßhälfte verlagern und die rechte Beckenseite anheben. Danach die rechte Beckenseite senken, das Gewicht auf die rechte Gesäßhälfte verlagern und die linke Beckenseite anheben.

Brustwirbelsäule strecken

Mit dem Gesäß auf das vordere Drittel der Sitzfläche rutschen. Beine überschlagen, Ferse des einen Beins auf das Knie des anderen Beins legen. Bewusst die Lendenwirbelsäule runden.

Die Hände hinter dem Nacken verschränken, sodass die Ellenbogen nach außen zeigen, das Kinn einziehen. Mit der Ausatmung die Brustwirbelsäule über die Rückenlehne strecken, dabei bewegt sich der Oberkörper über die Rückenlehne nach hinten.

Schnelle Armbewegungen

Bauch, Rücken- und Halsmuskeln in der aufrechten Sitzhaltung anspannen. Die angewinkelten Arme neben dem Körper in kurzen, schnellen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen kreisen. Dabei sollte das Bewegungsausmaß klein bleiben. Es kommt auf schnelles Abstoppen und Beschleunigen an. Dabei den Oberkörper durch Anspannung der Rumpfmuskulatur möglichst ruhig halten.

Variationen

- Arme ausstrecken, Ellenbogen durchgedrückt. Nun schnell auf und ab bewegen (Holzhacken).
- Arme gestreckt in Hochhalte. Nun schnell vor und zurück führen.

Die Trainingsmoral im verregneten Frühjahr und Sommer

Barfuß im Sand und nass bis auf die Haut...



Da die Volleyballer der TSG Seckenheim im Frühjahr und Sommer nicht auf ein Hallentraining zurückgreifen konnten und deswegen ausschließlich im Freien trainierten, waren die Spieler regelmäßig wechselhaften Wetterbedingungen ausgesetzt. Nicht selten begann das Training bei trockenen Verhältnissen und endete im Starkregen.

Ein besonderes Lob geht deswegen an alle, die sich davon nicht beeindrucken ließen und sich wieder und wieder dem Wagnis aussetzten, nass bis auf die Haut zu werden.

Christiane Klein

U16 hält sich in der Verbandsliga

Am 25.09.2021 fand der erste Spieltag der U16 in Wiesloch statt.

Coronabedingt hatten die Spielerinnen bisher kaum Trainingseinheiten in der Halle absolviert, das 6 gegen 6 auf normaler Feldgröße war noch ungewohnt, die Anspannung vor dem Spieltag war entsprechend groß. Zudem startete die Mannschaft in der Verbandsliga, so dass starke Gegnerinnen zu erwarten waren. Dennoch begannen die Spielerinnen der TSG von Anfang an mit druckvollen Aufschlägen, konterten harte Angriffsschläge immer wieder mit erfolgreichen Blockaktionen und ließen sich auch durch lange Spielzüge nicht verunsichern. Sie verloren nur knapp gegen den Heidelberger TV und konnten gegen die Mannschaft der VSG Ettlingen/Rüppurr mit 2:1 gewinnen.

Nach einem souveränen Sieg gegen den TV Brötzingen ging es schließlich um Platz 3. Erneut traf die Mannschaft auf die VSG Ettlingen/Rüppurr. Leider konnten die Spielerinnen der TSG nicht mehr den entsprechenden Kampfgeist zeigen. Überraschende Schiedsrichterentscheidungen brachten die Mädchen zusätzlich durcheinander und am Ende mussten sich die Spielerinnen mit dem 4. Platz zufrieden geben. Trotz der Niederlage am Ende war es ein sehr erfolgreicher Start in die Saison. Mit ihrer Platzierung kann sich die U16 Mannschaft der TSG Seckenheim auf den nächsten Spieltag in der Verbandsliga freuen.



Leonie Bake, Valentina Dragojevic, Kosima Hoppe, Sanna Kohl, Amelie Schaal, Marie Stojic, Ana Tokic und Ana Wildner

Gisela Schaal

U15 ergattert sich die Vizemeisterschaft im Beachvolleyball

Nach der langen Wettkampfpause im Winter und Frühjahr waren die Volleyballerinnen der TSG heiß auf die Wettkämpfe im Beachvolleyball.

Bei den Nordbadischen Meisterschaften der U15 im Beachvolleyball am 13.06.2021 in Mannheim-Vogelstang konnte die TSG Seckenheim gleich mit 2 Mannschaften auflaufen. Die zweite Mannschaft ergatterte sich den vierten Platz von acht teilnehmenden Mannschaften und die erste Mannschaft sogar Platz zwei. Da ein zweiter Platz bei den Nordbadischen Meisterschaften in den Vorjahren immer zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften gereicht hatte, hofften die

Spielerinnen sehr, nun auch diese Erfahrung machen zu dürfen. Aufgrund der langen Wettkampfabstinenz war das Interesse, an den Meisterschaften teilzunehmen, im ganzen Land wesentlich größer als in den Vorjahren. Deswegen landete man zur großen Enttäuschung der Mannschaft dann doch „nur“ auf Platz zwei einer Warteliste.

Christiane Klein



Heiß ersehnter Saisonauftakt der U14 im Oktober

Am 17.10.2021 stand nun endlich der lang ersehnte U14 Spieltag in Pforzheim an. Leider musste die Mannschaft der TSG Seckenheim kurzfristig zwei Ausfälle verkraften und mit Spielerinnen aus der U13 aufstocken. Umso erfreulicher war, wie schön die Spielerinnen als Mannschaft harmonisierten. Als ersten Gegner hatte man die stärkste Mannschaft des Turniers gegen sich, den SV KA-Beiertheim, der immer wieder mit Sprungaufschlägen Druck aufbaute. Unsere Mädels ließen sich davon aber nicht einschüchtern und kämpften mit tollen Annahmeaktionen um jeden Punkt. Am Ende gewann der SV KA-Beiertheim nur knapp. Alle weiteren drei Spiele konnte die TSG Seckenheim klar für sich entscheiden und landete am Ende – nur aufgrund der ungünstigen Gruppenverteilung – auf Platz 3 der Verbandsliga.

Christiane Klein



Junge U13 Mannschaft zeigt in Ettlingen ihr Können

Am 25.09.2021 startete die sehr junge Mannschaft der TSG Seckenheim in Ettlingen in die neue Volleyballsaison in der Verbandsliga.

Gegen die ersten Gegner, den HTV Heidelberg, stand außer Frage, wer die bessere Mannschaft sein würde. Allerdings hatten unsere jungen Spielerinnen sehr mit ihrer Nervosität zu kämpfen und konnten deswegen –trotz des unterlegenen Gegners – nicht richtig in ihr Spiel finden. Nach einem siegreichen 2:0 in Sätzen, nahm man sich vor, dies im nächsten Spiel unter Beweis zu stellen. Gegen den wesentlich stärkeren TV Brötzingen gelang dies auch sehr gut. Endlich waren schöne Spielzüge sichtbar. Dennoch musste man sich dieses Mal in zwei Sätzen geschlagen geben.

Im Überkreuzspiel gegen die VSG Ettlingen/Rüppurr ließ man dann wieder nichts anbrennen und glänzte mit bewegungsfreudigem Einsatz. Mit einem 2:0 erreichte die Mannschaft so das Platzierungsspiel um Platz 3. In einem spannenden Spiel gegen den TV Bretten musste



man sich dann doch geschlagen geben, hatte aber den Klassenerhalt in der Verbandsliga trotzdem geschafft.

Christiane Klein



Gold in der U12

Am 30.10.2021 beteiligte sich die TSG Seckenheim mit einer Mannschaft beim U12 Turnier in Karlsruhe. Alina Renger und Noemi Sterk überzeugten bei dem Wettkampf mit tollem Ballgefühl und einer top Aufschlagquote. Das Zweierteam ließ so alle 19 weiteren Jungen- und Mädchenmannschaften hinter sich und durfte verdient bei der Siegerehrung ganz oben auf dem Treppchen stehen.

Christiane Klein



COFFLER
hören & sehen



DIE SPEZIALISTEN FÜR
AUGENOPTIK & HÖRGERÄTE

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

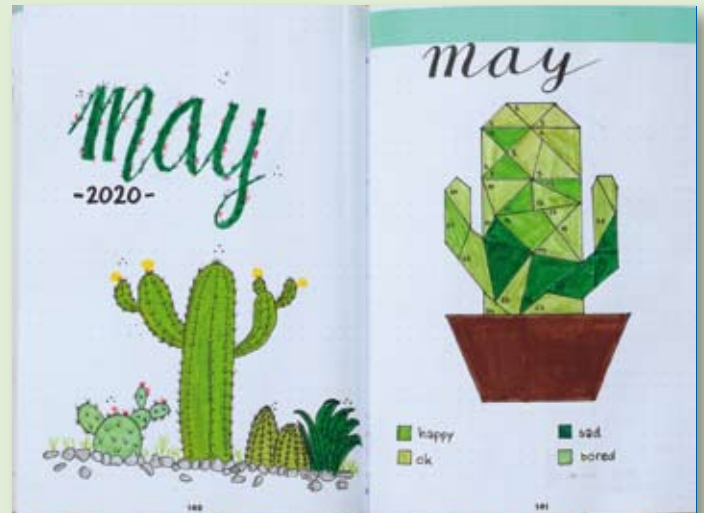
Seckenheimer Hauptstraße 116 - 118
68239 Mannheim, Tel. 0621 / 47 51 35

Bastelidee

Bullet Journal

Bei vielen Jugendlichen ist das individuelle Gestalten eines Kalenders voll im Trend. Paula Skorzinski von der RopeSkipping-Abteilung zeigt uns, wie's geht:

Beim Bullet Journal bleibt die Einteilung jedem selbst überlassen: Wochenplaner, Monatsplaner oder Jahresplaner. Der Kalender wird auf jeder Seite künstlerisch gestaltet. Das Thema kann zum Monat oder der Jahreszeit passen – hier könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen! Viele Inspirationen findet ihr auf Pinterest.



Das Monatsthema „Kaktus“ ist im Mood-Tracker (Stimmungstagebuch) aufgegriffen.

Geschenktipp!

Materialliste

- leeres Notizbuch mit gepunkteten Blättern (achtet auf dickes Papier, mind. 120g, damit nichts durchdrückt)
- Stifte (Blei-/Buntstifte, Handlettering-Stifte, Fineliner, Textmarker, Filzstifte, z.B. Zebra Mildliner, Zebra Mildliner Brush, Stabilo Fineliner)
- Lineal
- Radiergummi
- Sticker zum Einkleben
- Washi Tape



Preisausschreiben

Auf welcher Seite ist dieser Ausschnitt zu sehen?



Schreibt die Seitenzahl mit eurem Namen bis zum 31. Januar 2022 an die redaktion@tsg-seckenheim.de und freut euch auf eine Überraschung.

Gewonnen haben beim letzten Rätsel:
Nils und Konstantin Rudolph, Tom und Ilai Sirz,
Maja Spechtel, Jan und Linda Schnitzer

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



**APOTHEKER
NEMETSCHKE**

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 Nemetschke • 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.nemetschke-apotheken.de



Kirchstraße 16
69198 Schriesheim
Telefon 06203 - 10 84 80

www.augenzentrum-schriesheim.de