



# SECKENHEIM AKTUELL

DAS SPORTMAGAZIN

Folgt uns auch auf instagram:  [tsg.seckenheim](https://www.instagram.com/tsg.seckenheim)



FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT | FREIZEITSPORT | FUSSBALL  
HANDBALL | KINDERSPORTSCHULE | LEICHTATHLETIK | REHA-SPORT  
ROPE SKIPPING | TANZEN | TURNEN & GYMNASTIK | VOLLEYBALL | WANDERN



**Genossenschaftlich heißt,  
Verantwortung für  
unsere Region zu tragen.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee.

Als Genossenschaftsbank sind wir unseren Mitgliedern verpflichtet und der Region, in der sie leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte, die sich hier vor Ort für die Umwelt und die Gemeinschaft starkmachen.

**VR Bank  
Rhein-Neckar eG**



## Liebe Mitglieder,



Anna Hanelt

Liebe Mitglieder,

wir sitzen zu viel: Am Frühstückstisch, im Auto oder in der Straßenbahn, im Büro, in der Mittagspause, abends auf dem Sofa. Langes Sitzen kann das Risiko für das Entstehen von Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes (Typ 2) erhöhen; die Auswirkungen eines sehr sesshaften Tagesablaufs insbesondere auf die Rückengesundheit stehen außer Frage.

Die WHO empfiehlt ein Minimum von 150 bis 300 Minuten moderat-intensive Bewegung pro Woche – wenn wir dies auf 5 Arbeitstage herunterbrechen, sind wir bei 30-60 Minuten täglich. Wer außerhalb der Arbeitszeit wenig Zeit findet (Kinder, Haushalt etc.), kann also schon in seiner Mittagspause aktiv werden und etwas Sinnvolles für seine Gesundheit tun. Dies kann schon ein etwas zügiger Spaziergang sein, gerade jetzt, wo es draußen wieder wärmer wird.

In der TSG-Geschäftsstelle haben wir zu Beginn des Jahres die aktive Mittagspause ins Leben gerufen. Immer mittwochs treffen wir uns von 12:30 bis 13:15 und machen gemeinsam Sport. Dieses Angebot wollen wir ab April auf die Schlosswiese verlegen und für alle Interessierten öffnen. Wer also Zeit und Lust hat, ist herzlich eingeladen, regelmäßig mit dem Team der Geschäftsstelle eine kleine Fitnessseinheit einzulegen – ganz unverbindlich, ohne vorherige Anmeldung, einfach vorbeikommen, mitmachen und aktiv dem vielen und langen Sitzen entgegenwirken.

Wer mehr Sport treiben will, findet in dieser Ausgabe der TSG Aktuell neue Angebote, um fit in den Sommer zu starten. Es wird in den nächsten Wochen viel um Ernährung und Sport gehen; es gibt wieder neue Kursreihen im Gesundheitssport; wir stellen unseren neuen Mitarbeiter der Kindersportschule und des Fitness- und Gesundheitssports Julian Wolf vor. Außerdem blicken wir auf die vergangenen Veranstaltungen zurück: den WinterZauber, das Adventsfenster, die Nikolausfeier der Turnabteilung, das Schnürles-Turnier, den Seniorennachmittags von WKU, die Faschingsangebote der TSG und auch der Kindersportschule, viele Auftritte der Zumba- und Tanzabteilung, die sportlichen Erfolge der Abteilungen Volleyball und RopeSkipping sowie auch den Tanztee und die Mitgliederversammlung Ende Februar.

Die TSG Aktuell ist wieder ein bunter Mix aus unseren vielen Abteilungen und lädt zum Lesen und Informieren ein – natürlich lieber in Bewegung als vermeintlich bequem auf dem Sofa!

Mit sportlichen Grüßen

*Anna Hanelt*



## INTERN

- 5 Neumitglieder
- 7 Jubilare
- 8 Mitgliederversammlung
- 10 Neu im Team: Julian Wolf
- 11 Termine
- 12 WinterZeit – FeierZeit
- 14 Schnürless-Turnier
- 15 ZUMBA-Auftritte
- 16 Ernährung & Sport

## ABTEILUNGEN

- 18 Fußball
- 20 Gesundheitssport
- 26 Handball
- 28 Kindersportschule
- 31 Rope Skipping
- 36 Turnen & Gymnastik
- 39 Volleyball
- 42 Tanzen

## 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: wir-machen-druck, Auflage 2000 Stück, Erscheinungsweise: 3x pro Jahr  
 Vertrieb: Geschäftsstelle Regina Kasper und Verteilerteam  
**Beiträge an folgende Mail schicken: [redaktion@tsg-seckenheim.de](mailto:redaktion@tsg-seckenheim.de)**

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir begrüßen alle Neumitglieder und wünschen frohes Sporteln!

Aberle, Tanja	Derwich, Wojciech	Götz, Esther	Koch, Larissa
Alexander, Mia Aoibheann	Deser, Mavie	Graichen, Simeon	Koprek, Beate
Almodarres, Adam	Dieffenbach, Lutz	Groß, Felix	Kosmidou, Panagiota
Alpermann, Charlotte	Diehl, Reinhild	Groß, Mila	Kovacheva, Eva Mariyanova
Altug, Eymen	Diehl, Hermann	Gürsoy, Melahat	Kraus, Lea
Amico, Renato	Diehm, Margarita	Hahn, Noah	Krieger-Reitz, Brigitte
Bach, Heiko	Di Grazia, Grazia	Heberle, Gloria	Krohne, Thomas
Barisic, Milla	Disch, Karina	Heidinger, Jutta	Kruse, Jörn
Barth, Levi	Eck, Amalia	Heine, Wolfgang	Kubetzek, Bärbel
Battagliarin, Viola	Edelmann, Ida	Heinzmann, Henri	Kühnlein, Ute
Battagliarin, Galileo	Edin, Birgit	Hemberger, Rolf	Kuß, Ella
Bayraktar, Ela Zeynep	El Mokhtari, Choukri	Herold, Jonas	Lagoussis, Amirandi
Beck, Angela	Elmrich, Daniel	Herold, Simon	Lang, Stefan
Becker, Clara	Elmrich, Lisa	Herold, Lukas	Lang, Felix
Becker, Ben	Elmrich, Andre	Herold, Julia	Lang, Anne
Belovic, Milou	Embach, Kathrin	Himmer, Christine	Ley, Katharina
Bender, Hartmut	Embach, Barbara	Hoffmann, Pauline Sonja	Lichtenberger, Julius
Bengisu, Ilayda	Emekli, Sude	Hoffmann, Hannelore	Link, Kathrin
Berg, Anja	Emmert, Renate	Hoss, Sabine	Luft, Renate
Berlinghof-Weirich, Doris	Engert, Tilda	Hulstein, Christian	Lutter, Timo
Berndt, Marlene	Erdamadar, Caner	Hussinger, Greta	Maaß, Tatjana
Blaha, Celine	Essel, Michella	Jacoby, Laura	Martini, Jonah
Blottenberger, Lily	Ey, Sarina	Jäger, Nael	Mauritz, Alexander
Blume, Laura	Fedel, Anna	Jakel, Renate	Mayer, David
Bottesch, Hanna Madlen	Fehrenbacher, Theresa	Jäkel, Jonathan	Menges, Katja
Boxberg, Mathea	Feil, Johanna	Jöchle, Anton	Metz, Isabelle
Buchbach-Kliebisch, Marion	Fieber, Carlotta	Josefiani, Kati	Meyerer, Mina
Buchholz, Benedikt	Fingerhut, Maike	Jurukov, Jona	Milia, Sarah
Buchholz, Katja	Frank, Karin	Kaiser, Johann	Mladenova, Emilia
Buchholz, Jonathan	Franke, Louis	Kaiser, Ulrike	Morawetz, Marie
Buchhop, Sofia Elionora	Frey, Maximilian	Kaiser, Friedrich	Morgenstern, Marilies
Büchler, Gerlinde	Frey, Benjamin	Kaltenmark, Ronja Neria	Münchow, Selina
Budek, Klaus	Gaisbauer, Ana	Kaltenmark, Moritz Jaron	Münich, Vanessa
Bugert, Petra	Ganter, Ina	Kandlbinder, Siglinde	Naini, Tarak
Bühler, Annegret	Ganthaler, Antonia	Kandogmus, Aysel	Neubecker, Lucien Phillippe
Bühler, Thorsten	Ganthaler, Katja	Karaviti, Victoria	Neuberger, Pauline
Bziukiewicz, Morena	Garrecht, Henry	Kaufmann, Levi	Neumann, Finn
Calisir, Sidika	Gendarme, Elias	Kauth, Greta	Nicke, Ulrike
Cengiz, Ahmet	Gendarme, Samuel	Kellermayer, Joshua	Nicke, Theo
Chakraborty, Ellen	Genderka, Jürgen	Kettner, Michel	Notz, Emely
Chitos, Ariana	Gerstmayr, Karin	Kettner, Lina	Oberle, Günter
Chmielewski, Martin	Gette, Eveline	Kettner, Felix	Odenwald, Mira
Christ, Angelika	Gienow, Ellinor	Kettner, Theo	Oettinger, Hannelore
Ciborska, Weronika	Giesel, Sandra	Kirchhof, Mattea	Oltmann, Melissa
Daldal, Gamze	Gill, Matilda	Klasen, Jana	Onken, Henrik Milan
Daldal, Cemre	Gobbert, Peter	Kleemann, Julia	Orth, Hannes
Dauenhauer, Petra	Godeck, Andrea	Kleemann, Rémy	Owcorz, Gaby
Delius, Louis	Golemac, Slava	Kleemann, Mika	Öztürk, Ensar
del Rio del Rio, Juan	Gottfried, Eloisa	Klein, Fenja	Packhaeuser, Bernd
Derwich, Paulina	Gottselig, Dominik	Klimkowicz, Vincent	Pauls, Emil

Pauls, Finn	Roushanaei, Aurelia Arezou	Schwarzbach, Orell-Pieter	Tsolis, Konstantinos
Pelatan, Aimée	Rowicka, Amelie	Schweda, Wolfgang	Uroichenko, Illiya
Polat, Elif	Ruff, Isabel	Seiler, Susanne	van Reeth, Rita
Porcu, Noel	Rupp, Nico	Sidal, Mert	Verhoeven, Gerda
Presinger, Ann-Kathrin	Saas, Matthias	Spachmann, Emma	Villani Fusi, Rachele
Presinger, Benno	Sachko, Mischa	Speck, Gabriele	vom Hoff, Stefanie
Prieto Vega, Nicolas	Safferling, Leander	Spilger, Nick	Voß Merz, Fennick Hans
Prüfer, Mathilde	Sailler, Tim Elias	Stahl, Anette	Voß Merz, Jannick Hans
Prüssing, Joshua	Schaal, Laura	Starke, Katharina	Vulich, Tehillah
Rahner, Ursula	Schäfer, Milo	Stein, Martina	Vurucu, Sedef
Rapp, Marzell	Schäfer, Johanna Marie	Steinbach, Raja	Wagner, Katja
Raufelder, Ulrike	Schattke, Julia	Steinbach, Sophie	Walliser, Hanna
Rebmann, Yuna	Scheinert, Jutta	Steinbeck, Liam	Weber, Bärbel
Reinbach, Ida	Schlipf, Sophie	Stolz, Marlon	Wegner, Emil
Reinbach, Emil	Schmidgall, Beate	Stupka, Silvia	Wegner-Agbodenou, Antje
Reinhard, Julian	Schmidtke, Jeanne Louisa	Stupka, Eric	Wenz, Melina
Rendant, Vincent	Schmitt, Doris	Tank, Emmy	Wiegandt, Karl-Heinz
Reuter, Lena	Schmitt, Edeltraud	Thammawuttiiphong, Ken	Wilsing, Jannik
Richter, Julia	Schnabel, Luzian	Thomsen, Moritz	Wilsing, Lina
Rick, Jocelyn	Schneider, Margot	Tillmann, Marie	Winterhalder, Ella
Rodemer, Johanna	Schneider, Marlene	Tokic, Ana	Wörner, Anna-Lena
Rödiger, Luisa	Schober, Lida	Tondo, Mila	Würtele, Clara
Röhrig, Karin	Schoennerstedt, Toni	Tondo, Elia	Xhangolli, Anna Sophia
Rosenberger, Martina	Schön, Urban	Tondo, Mael	Zadorozhna, Sofiia
Rost, Julia	Schrader, Hanna	Tondo, Angela	Zandt, Elias Constantin
Rotariu, Florentina	SCHUCK, Dorothea Luise	Trezza, Aurelio	Ziegler, Heike
Rott, Alina	Schulz, Leon	Trinkaus, Bernhard	Zimmermann, Dieter
Rottler, Maren	Schuster, Nick Philipp	Trost-Heppes, Annette	



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

**Reservierungen**  
0621 - 48 194 777  
Inh. Bernd Schüller

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

an alle runden Geburtstagskinder ab 50 Jahren!

## 50. Geburtstag

Zeller, Dörthe 14.06.

## 55. Geburtstag

Kruse, Jörn 17.06.  
Blandfort, Anja 30.06.  
Stahl, Britta 26.07.

## 60. Geburtstag

Stiepani, Sabine 12.07.

## 65. Geburtstag

Godeck, Andrea 26.06.  
Naumann, Corinna 10.07.  
Ackermann, Evi 16.07.

## 70. Geburtstag

Dann, Wolfgang 07.06.  
Sturm, Angelika 10.06.  
Welker, Ingrid 13.06.  
Karl, Heiderose 08.07.

## 75. Geburtstag

Welker, Hartmut 07.06.

## 80. Geburtstag

Smirloglou, Theodora 08.07.

## 85. Geburtstag

Buchmann, Vera 13.07.

## 90. Geburtstag

Koger, Herbert 17.07.  
Kollnig, Prof. Dr. Karl 25.07.

## Jedes Jahr zählt!

Karl, Erich 08.07.1930



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

# ABSCHIED

Auch in den letzten Monaten haben uns langjährige Weggefährten verlassen. Wir gedenken den gemeinsamen Stunden.

Kirsten Weickum (Oktober 2023)  
Ulpiä Fraenk (November 2023)  
Hans Stellberg (November 2023)





Sackenheimer Hauptstraße 68  
68239 Mannheim  
Tel.: +49 621 7621055  
Info@schloss-mediterran.de  
[www.schloss-mediterran.de](http://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.



## Bericht über die Mitgliederversammlung am 24.02.2024

Zum Auftakt der Versammlung wurde unser neues Plakat, das unsere Werte und Regeln darstellt, vorgestellt. Dieses Plakat wird in allen Hallen, auf der Homepage etc. veröffentlicht.

Unsere Line Dance Damen unter der Leitung von Monika Kargl übernahmen die sportliche Einstimmung. Es folgte die offizielle Begrüßung und das Gedenken an die in 2023 Verstorbenen. Hierzu wurde folgende Anmerkung verlesen:

*„In unserer Ehrenordnung haben wir festgelegt, was bei welchem Ereignis seitens des Vereinsvorstandes zu tun ist. Das zu erfüllen ist für uns Bedürfnis, aber auch Pflicht. So auch bei einem Todesfall. Dabei steht aber der Willen des oder der Verstorbenen und deren Angehörigen über allem. Im Fall von Theo Schmitt hat man uns ausdrücklich darum gebeten, auf jegliche Bekundungen des Vereins zu verzichten. Theo habe sich schon vor Jahren vom Verein losgesagt. Das haben wir respektiert“.*

Im Bericht des Vorstands wurden zunächst die festangestellten Mitarbeiter des Vereins vorgestellt und es wurde über die Veränderungen berichtet. Besonders hervorzuheben ist hier die Anstellung von zwei Dual-Studenten, Zoe Masthoff und Luca Leonzi. Die Vorstellung endete mit dem Dank an alle aktiven ehrenamtlichen und festangestellten Akteure der TSG.

Wir haben wieder zahlreiche neue Angebote im Verein etabliert, die zum größten Teil sehr gut angenommen werden und auch neue Mitglieder für unseren Verein begeistern. Über die Sportangebote und die Sportstättenentwicklung, über die ich ausführlich an der Versammlung berichtet habe, können Sie immer wieder in den Newslettern und auch in der TSG Aktuell lesen. Bitte beachten Sie diese laufende Berichterstattung.

Die Stichworte zum Ausblick auf das Jahr 2024 lauten:

- Finanzen weiter konsolidieren
- Kooperationen ausbauen
- Angebote aktualisieren und neue Angebote aufgreifen
- Kommunikation verbessern
- Digitalisierung vorantreiben
- Regionale und überregionale Lobbyarbeit intensivieren
- Gebäudemanagement verbessern
- Die soziale Aufgabe und Kompetenz des Vereins weiter fördern!
- Sportstätten entwickeln

Regina Kasper berichtete über die Veranstaltungen des vergangenen Jahres und gab einen Ausblick auf das Jahr 2024. Besonders freuen mich die inzwischen regelmäßigen Tanztees, das Wiederaufleben des Kerwe-Schlachtfestes und die geplanten Disco-Partys. Es ist wieder einiges los bei der TSG. Bitte informieren Sie sich über unseren monatlichen Newsletter, über die Aushänge in unseren Hallen und über die TSG Aktuell.

Unser Geschäftsführer Florian Mannheim stellte den Haushaltsabschluss 2023 vor. Bei einem Volumen von knapp einer Million Euro mussten wir ein kleines Defizit ausweisen, was uns aber keine Sorge bereiten muss. Auch bei der Planung für das Jahr 2024 gehen wir von einem kleinen Defizit aus, da einige geplante Aktivitäten noch nicht sicher eingepreist sind.

Die Mitgliederentwicklung ist positiv. Wir erwarten, dass wir zum Jahresende über 2700 Mitglieder haben werden. Wie bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung beschlossen, haben wir zum 01.01.2024 die Mitgliedsbeiträge um 6% erhöht und damit den Werterhalt der Beiträge gesichert.

Nach einer weiteren Sportdarbietung unserer Vertikaltuch-Sportlerinnen unter der Leitung von Sophie Müller konnte ich nochmals das Thema „Die TSG muss zukunftsfähiger werden“ ausführlich erläutern. Lesen Sie dazu bitte meine Veröffentlichung in der letzten TSG Aktuell. Dieses Projekt habe ich unmittelbar mit meiner neuerlichen, letztmaligen Kandidatur zum ersten Vorsitzenden der TSG verbunden.

Wir wollen ein Delegiertensystem einführen, wodurch der Einfluss aller Mitglieder und der Abteilungsleiter auf die Belange des Vereins bewusst gestärkt werden soll.

---

***Außer der Aufforderung zur Wahl in ihrer Abteilung oder ihrem Fachbereich ändert sich am Status und am Sport des einzelnen Mitglieds nichts.***

---

Die Führungsstrukturen des Vereins sollen durch einen Aufsichtsrat und möglichen hauptamtlichen Vorstand effizienter und kontrollierter gestaltet und die Aufga-

ben in ihrem ehrenamtlichen Teil besser verteilt sowie klarer strukturiert werden.

---

*Für dieses Vorhaben ist eine Überarbeitung unserer Satzung erforderlich. Diese neue Satzung soll die Zukunft unserer TSG als modernen Großverein und Mitgestalter der Zivilgesellschaft sicherstellen.*

---

Nach der Aussprache und dem Bericht der Kassenprüfer erfolgten die einstimmige Entlastung des Vorstands und die Neuwahlen. Ich wurde mit überwältigender Mehrheit von den anwesenden Mitgliedern bei einer Stimmenthaltung wiedergewählt. Vielen Dank für dieses Vertrauen und für den Auftrag, den Verein neu zu organisieren.

Karsten Bönisch stand für die Wahl zum Stellvertreter nicht mehr zur Verfügung und es gab auch keinen neuen Interessenten für dieses Amt. Damit wird der Verein die nächsten zwei Jahre von Regina Kasper, Florian Mannheim und mir geführt.

Die harmonische Versammlung endete nach ca. 150 Minuten.

*Andreas Hänssler*

1. Vorsitzender

cook&more Catering bietet Ihnen Fullservice im Bereich des Event-, Location- und Messecatering, erstellt Ihnen ein attraktives und individuelles Angebot passend zu Ihrer Veranstaltung und wickelt diese von der Logistik, über den Service und die Küchenleistung für Sie ab.



Firmenevents  
Private Anlässe  
Messe Catering



cook & more services GmbH  
Seckenheimer Hauptstrasse 114  
68239 Mannheim

Telefon: +49 (0)621 – 97 60 17 40  
E-Mail: info@cookandmore.net

## Neu im Team

### Julian Wolf



Hallo zusammen,

mein Name ist Julian Wolf und ich verstärke ab dem 01.04.2024 das Team der TSG Seckenheim. Ich habe dieses Jahr meinen Bachelor of Arts in Sportökonomie erfolgreich abgeschlossen und freue mich nun auf meine neuen Aufgaben. Mein Hauptfokus wird dabei auf der Kindersportschule liegen, für die ich bereits seit Februar 2022 ehrenamtlich tätig bin. Seitdem habe ich schon viele schöne Momente bei der Zusammenarbeit mit den Kindern im Wasser erleben dürfen.

Der Sport ist schon seit meiner Kindheit ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben. Ich komme aus dem Schwimmsport und habe in meiner Jugendzeit viele Jahre lang Schwimmen als Leistungssport betrieben. Danach bin ich stets sportlich aktiv geblieben und habe Anfang 2022 den Weg zum Schwimmen als Trainer zurückgefunden. Meine wichtigsten Hobbys sind Fußball, Fitness und Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden genießen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit bei der TSG!

## Dringend Hausmeister gesucht

### Teilzeit mit Option auf Vollzeit

#### Wir bieten:

- Einen modern geführten Sportverein mit netten Kolleg\*innen
- Eine faire Vergütung
- Eine arbeitgeberfinanzierte, betriebliche Altersvorsorge
- Zeitlich und räumlich flexibles Arbeiten
- Moderne Arbeitsausstattung
- Abwechslungsreiches Aufgabengebiet
- Selbständiges Arbeiten
- Fortbildungsmöglichkeiten

#### Wir wünschen uns:

- Abgeschlossene handwerkliche oder technische Ausbildung von Vorteil
- Handwerkliches Geschick und Spaß an der Aufgabe
- Selbstständiges, flexibles und zuverlässiges Arbeiten
- Motivation, „deine“ Sportstätten zu pflegen
- Führerschein der Klasse B und BE
- Gute Umgangsformen mit unseren Mitgliedern

#### Tätigkeitsbereiche:

- Kontrolle, Instandhaltung und Pflege unserer Sportstätten, Sportgeräte und Außenflächen
- Unterstützung bei Veranstaltungen
- Koordination und Kontrolle von Fremdfirmen und Reinigungskräften

#### Bewerbung an:

Florian.Mannheim@tsg-seckenheim.de

## FSJ im Sport (M/W/D)

- Du hast Spaß am Sport, sowohl im Schwimmbad als auch in der Halle?
- Du möchtest dich ein Jahr ausprobieren und dabei etwas Sinnvolles machen, um deinen Weg für deine Zukunft zu finden?
- Du würdest gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten?
- Du suchst Abwechslung und Spaß, aber auch eine Herausforderung?
- Du möchtest hinter die Kulissen eines großen Sportvereins schauen?

Dann bewirb dich bei uns für den kommenden FSJ-Jahrgang!

#### Wir freuen uns auf dich!

info@tsg-seckenheim.de

## Termine und Veranstaltungen

### FUSSBALL (Heimspieltage, BSA)

09.03.	09:00 Uhr F, 12:00 Uhr D, 15:00 Uhr C
16.03.	09:00 Uhr E, 12:00 Uhr D
23.03.	15:00 Uhr C
13.04.	12:00 Uhr D, 15:00 Uhr C
27.04.	09:00 Uhr E, 12:00 Uhr D, 15:00 Uhr C
04.05.	15:00 Uhr C
11.05.	12:00 Uhr D

### FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

08.04.	MitMachApril
29.04. - 21.07.	Gemeinsam zum Wunschgewicht
14.09.	Tag der offenen Tür im Kaiserhof
16.09.	MitMachSeptember

### KINDERSPORTSCHULE

02.04. - 05.04.	Ostercamp
August	Sommercamps

### ROPE SKIPPING

03.04.	Nationaler Show-WK, Göttingen
04./05.05.	Deutsche Team-Meisterschaften
13.07. - 21.07.	Europameisterschaften Ungarn

### TURNEN

30.05. - 02.06.	Landesturnfest in Ravensburg mit BW-Meisterschaften Dance
08.06.	Bezirkssklasse Vorrunde Jungs
09.06.	Bezirksliga Vorrunde Mädels
22.06.	Bezirkssklasse Vorrunde Jungs
06.07.	Bad. Bestenkämpfe Kür RSG
06.07.	E-Liga Vorrunde Mädels



*Prominenter Besuch am TSG-Stand beim Neujahrsempfang*

### VEREIN

16.06.	Familienporttag auf dem WSP
30.06.	Ehrungsmatinee mit Sportlerehrung
13.07.	Discoparty im Schloss



## 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



**Metzgerei Friedel**  
Patrick Friedel  
Offenburger Str. 1  
0621 / 48 44 20 20  
[www.metzgereifriedel.de](http://www.metzgereifriedel.de)

## WinterZeit – FeierZeit

### WinterZauber

**02.12.23.** Zum zweiten Mal organisierte das Feierteam des Abteilungsleiter-Stammtischs die vorweihnachtliche Veranstaltung auf der Schlossterrasse. Mit Glühwein, Kartoffelsuppe und Waffeln trafen sich viele Mitglieder und Freunde auf dem wunderschön dekorierten und erleuchteten Platz. Die zwei Feuerstellen, die dank Andreas Hänssler und Rainer Kasper den ganzen Abend Wärme spendeten, schufen zusätzlich eine heimelige Atmosphäre.

Die leckere Kartoffelsuppe wurde vom Badischen Hof gespendet. Die ZumbaLadies boten Waffeln an, sodass der typische Weihnachtsduft viele große und kleine Leckermäuler strahlen ließ.

*Britta Stahl*



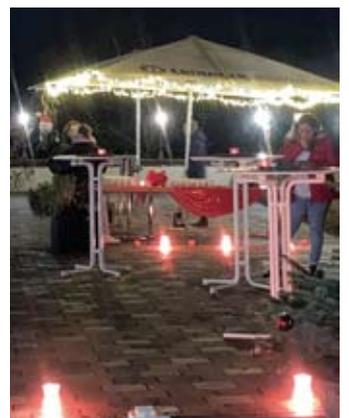
### Adventsfenster

**15.12.23.** Aus dem 15. Türchen der Adventsfenster-Aktion hüpfen 20 Zumba Nikläuse und präsentierten eine mitreißende Darbietung. Einmalig war dieses Jahr, dass wir eine komplette Band zur Untermalung der schönen Weihnachtslieder hatten. Ein herzliches Dankeschön an Familie Bertolucci:

Matteo am Schlagzeug, Silvie am Keyboard und Franco an der Gitarre. Tochter Alessandra erfreute uns mit einem schönen Weihnachtsgedicht und Marlen Klingmann, Lisa Wurtinger Tully und Leonie Wunder zeigten ihr Können an der Flöte.

Die zahlreichen Gäste freuten sich über die tollen Darbietungen, den Glühwein und das Gebäck.

*Regina Kasper*



## Adventsfeier für alle 70+ des Vereins

### Das ehrenamtliche Projekt „WKU - wir kümmern uns“ veranstaltete eine weihnachtliche Feier mit Programm

**10.12.23 Schloss.** Ca. 130 Personen folgten der persönlichen Einladung und kamen in den weihnachtlich geschmückten Schloss-Saal. TSG-Vorstand Andreas Hänsler begrüßte die Gäste, die sich zuerst einmal bei selbstgebackenen Kuchen und Kaffee stärken konnten.

Dann folgte ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm auf der Bühne, durch welches Regina Kasper, ebenfalls Vorstandsmitglied, führte. Die Sängerin Andrea Wolf überzeugte mit ihrer wunderbaren Stimme und lud die Gäste ein, auch selbst einige Weihnachtslieder mitzusingen. Es folgten ein Auftritt der Tanzflöhe und Tanzmäuse, trainiert von Maggy Ewig und Svea Schäfer, mit einer tollen Choreographie zu Songs aus dem Musical "Mathilda". Anschließend präsentierte die Puppenspielerin Eleonore Seitz von der Seckenheimer Puppenschachtel ihre handgemachten indischen Marionetten in einer Aufführung, bei der auch die Gäste mitspielen konnten.

Einen weiteren Programmpunkt auf der Bühne zeigten vier Paare der Tanzabteilung. Sie präsentierten einen flotten Jive und einen abwechslungsreichen ChaChaCha zu weihnachtlicher Musik. Es folgte ein Auftritt der Rhythmischen Sportgymnastik Gruppe unter der Leitung von Silvia Häußler, Pia Fast-Seidel und Esther Götz. Die Kinder zwischen 6-12 Jahren zeigten Ausschnitte aus ihrem Trainingsprogramm. Danach führten die Wettkampf-Turner im Alter von 6- 10 Jahren ihr Können am Boden und am Mini-Trampolin vor. Ganz zum Schluss gab es noch eine Überraschung: der Nikolaus höchstpersönlich, begleitet von drei niedlichen Engelchen, besuchte die gelungene Veranstaltung. Ohne die vielen helfenden und unterstützenden Hände des Helferteams wäre die Durchführung nicht möglich gewesen. Dafür hier ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die so tatkräftig mitgeholfen haben.

*Monika Kargl*



Das WKU-Team hat Verstärkung bekommen: Ulrike Thomas, Monika Kargl, Carola Dehn

## Fußballtennis

# TSG Seckenheim lädt zum „Schnürles“-Turnier

Die Mannschaft des TV Birkenfeld fand ihren Meister im SV Sandhausen.

**09.12.23.** Fußballtennis oder „Schnürles“ gilt als Sport für jedes Alter. Das bestätigte einmal mehr das Albert-Treiber-Gedächtnisturnier, das Werner Dieing organisierte. Die bislang dominierende Mannschaft des TV Birkenfeld fand diesmal ihren Meister im SV Sandhausen, der mit zwei Teams aus dem Kraichgau angereist kam. Der SV 98/07 Seckenheim schickte um Vorstand Michael Greulich drei Mannschaften ins Rennen. Das aber nützte nichts, wie auch die beiden Teams der „Lokomotive“ einsehen mussten.

### Sport für alle Generationen

Die Teams gingen mit großem Geschick, Ruhe, Übersicht aber auch Dynamik und viel guter Technik in der Richard-Möll-Halle ans Werk. Im Spiel „Drei gegen Drei“ ging es darum, dem Gegner auf der anderen Seite des Tennisnetzes den Fußball unerreichbar zuzuspielen und so „alt“ aussehen zu lassen. Doch ganz oft schlägt hier die Weisheit des Alters jugendliche Lebhaftigkeit. Insofern ist „Schnürles“ ein generationenübergreifender, aber keineswegs unspektakulärer Wettbewerb. Das ist es, was auch von den zahlreichen Zuschauern gewürdigt wird.

Diesmal ging der Turniersieg dann auch an den „Neuling“ SV Sandhausen – und das hochverdient mit 19:11!

*Werner Dieing*

- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| 1. Platz: | Fußballtennis Sandhausen 1 |
| 2. Platz: | TV Birkenfeld              |
| 3. Platz: | SV 98/07 Seckenheim 3      |
| 4. Platz: | Fußballtennis Sandhausen 2 |
| 5. Platz: | SV 98/07 Seckenheim 2      |
| 6. Platz: | SV 98/07 Seckenheim 1      |
| 7. Platz: | Lokomotive 1               |
| 8. Platz: | Lokomotive 2               |



## ZUMBA-Auftritte

Die ZUMBA-Ladies waren am ersten Januar-Wochenende ausgebucht. Mehrere Auftritte säumten den Weg zum Jahresauftakt.



**06./07.01.24 Mannheim/Seckenheim.** Gleich zwei Auftritte standen auf dem Programm: Am Samstag auf dem Mannheimer Neujahrsempfang im Rosengarten und am Sonntag beim Neujahrsempfang der IG Seckenheim im schönen Seckenheimer Schloss-Saal.

Auf dem Neujahrsempfang der Stadt Mannheim im Rosengarten tanzten die ZUMBA-Ladies unter der Leitung von Silvie Bertolucci noch einmal ihre Choreographie der TSG Sportgala 2023. Dieses Mal aufgrund der Urlaubssituation zwar nur zu fünft, aber nicht weniger mitreißend. Zu lateinamerikanischen Rhythmen sorgten sie auf gleich zwei Bühnen des Rosengartens für gute Stimmung.



Anschließend trafen sich die Ladies mit ihren ZUMBA-Kids im Studio Kaiserhof der TSG Seckenheim, um die Choreographie für den Neujahrsempfang der IG Seckenheim im Schloss am Folgetag zu proben. Denn auch hier musste die schöne Choreografie vom Adventsfenster auf weniger Teilnehmerinnen zugeschnitten und die Kostüme angepasst werden. Damit die Choreografie auch wirklich sitzt, rief Trainerin Silvie einen frühen Treffpunkt am Sonntag zur Generalprobe aus. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Die schwungvolle Darbietung zum Gute-Laune-Song „I will survive“ von Gloria Gaynor und den daran anschließenden Flamenco-Takten und Salsa-Rhythmen ließ das Publikum fröhlich mitklatschen.

So endete das Wochenende, welches ganz im Zeichen des ZUMBA stand, mit glücklichen, zufriedenen, aber kaputten kleinen und großen TSG-Tänzerinnen.

*Silvie Bertolucci*

### Trainingszeiten im TSG-Turnhalle

**ZUMBA-TEENS** Do 18.00 - 18.45 Uhr,  
**ZUMBA-LADIES** Do 18.45 - 19.30 Uhr



afk.mannheim

- GRAFIKDESIGN
- MODEDESIGN
- FOTO & MEDIEN

DESIGNBERUF + FH-REIFE

**INFOABEND**  
**14/05/2024**  
**18-18.45Uhr**



Akademie für Kommunikation  
in Baden-Württemberg



**DIE KREATIVE PRIVATSCHULE IN MANNHEIM**

68165 MANNHEIM | AUGUSTANLAGE 32 | 0621 / 32 47 09-20

[www.akademie-bw.de/mannheim](http://www.akademie-bw.de/mannheim)

## Ernährung & Sport

Erst vor Kurzem gegessen und trotzdem schon wieder Hunger? Du fühlst dich ständig erschöpft und antriebslos? Zwei Bereiche, die uns helfen diese Tiefs besser zu verstehen, sind der Blutzucker und die Mitochondrien.

### „Blutzucker-Trick“

Grundsätzlich sind der Blutzuckerspiegel und seine Wirkung auf den Stoffwechsel wissenschaftlich gut untersucht: Heißhunger, Müdigkeit, Schwierigkeiten beim Abnehmen, Energiemangel, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, schlechter Schlaf, Darmprobleme, langfristig steigt das Risiko für viele Erkrankungen.

Unser Gehirn und unsere Organe brauchen Glucose als Energielieferanten, doch weil sie in zahlreichen Lebensmitteln steckt, ist sie im Überfluss vorhanden. Ein leichtes Auf und Ab der Blutzuckerkurve ist normal, doch ist er durch eine ungesunde Mahlzeit stark erhöht, fällt er umso tiefer wieder ab. Das macht sich kurzfristig bemerkbar, etwa mit Müdigkeit, Stimmungstiefs oder Heißhunger. Wiederholt sich das regelmäßig, können die weiteren Folgen Blutzuckerstörungen wie Diabetes, Übergewicht oder weitere Gesundheitsprobleme sein.

*Der Blutzucker beeinflusst  
jede Zelle unseres Körpers.*

Dauerhaft zu viel Glucose kann die Energiekraftwerke unserer Zellen, die **Mitochondrien**, überfordern. Ihre Fähigkeit, uns Energie bereitzustellen, sinkt. Die Zuckerspitzen lösen oxidativen Stress aus und begünstigen Entzündungen. Der Blutzucker beeinflusst die Fettverbrennung negativ. Je höher der Blutzucker, desto mehr Insulin und desto höher die Bereitschaft unseres Körpers Fett einzulagern. An unserem Blutzuckerspiegel führt in Sachen Wohlbefinden kein Weg vorbei.

### Alles essen und trotzdem abnehmen?

Das funktioniert auch mit dem „Blutzucker-Trick“ nicht. Gesundes Essen und Esspausen sind der Schlüssel, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten.

### Gesunde Snacks

ein Löffel Nussmus  
griechischer Joghurt mit Nüssen  
Paprika mit Hummus-Dip  
2 Stücke dunkle Nuss-Schokolade  
ein hartgekochtes Bio-Ei

### 7 Tipps

#### 1. Zucker ist Zucker

Agavendicksaft oder Honig lösen ebenso Blutzuckerspitzen aus wie Haushaltszucker. Obst ist eine gute Wahl: kleine Mengen Zucker in Begleitung von Ballaststoffen. Zum Süßen von Joghurt also z.B. lieber Banane oder Beeren verwenden.

#### 2. Eine bunte Vorspeise

Ballaststoffreiches Gemüse bremst die Zuckerwirkung. Ein bunter Gemüse- oder Salatteller ist eine ideale Vorspeise vor z.B. heller Pasta oder Brot. Auch die Nationale Verzehrsstudie\* zeigt, dass uns generell mehr Ballaststoffe guttun würden.

#### 3. Süßes clever integrieren

Die beste Zeit, um etwas Süßes zu essen, ist nach einer ausgewogenen Hauptmahlzeit. So bleibt der Blutzucker deutlich stabiler.

#### 4. Der Trick mit dem Essig

Vor der Hauptmahlzeit einen Löffel Apfelessig in ein Glas Wasser verrührt trinken. Erste Studien zeigen, dass dadurch unser Blutzuckerspiegel um 20 Prozent sinkt, ein wissenschaftlicher Beleg fehlt aber noch.

#### 5. Erst essen, dann spazieren

Muskeln verbrauchen Glucose. Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen verbraucht direkt den Blutzucker und hält ihn stabil.

#### 6. Kohlenhydrate in Begleitung

Ausgewogene Mahlzeiten enthalten moderate Mengen an komplexen Kohlenhydraten in Kombination mit Fetten und Proteinen und bestehen vorwiegend aus gesunden, mikronährstoffreichen Lebensmitteln.

#### 7. Esspausen als Wundermittel

Dauerhaftes Snacken schadet dem Blutzucker. Drei bis vier Mahlzeiten am Tag sind ideal.

\*Straßburg, A., Eisinger-Watzl, M., Krems, C. et al. Comparison of food consumption and nutrient intake assessed with three dietary assessment methods: results of the German National Nutrition Survey II. *Eur J Nutr* 58, 193–210 (2019).

## Mitochondrien

### Zelltraining für mehr Energie

Unsere Energie wird in unseren Zellen produziert, genauer gesagt in den Mitochondrien. Diese kleinen Zellorganellen wandeln Glukose oder Fett aus unserer Nahrung in ATP (Adenosintriphosphat) um. ATP ist der Energieträger, den alle unsere Zellen benötigen, um richtig zu funktionieren. Je besser die Energiebereitstellungsprozesse in den Mitochondrien ablaufen können, desto mehr Energie verspüren wir.

---

*Ziel ist es also, die Mitochondrien in unseren Zellen fit zu halten.*

---

### Grundvoraussetzung für gesunde Mitochondrien

Für die ATP-Produktion brauchen die Zellen neben dem Brennmaterial (Glukose bzw. Fett) reichlich Mikronährstoffe. Allen voran sind es B-Vitamine, Magnesium und Phosphor, die den Energiestoffwechsel der Zellen unterstützen. Wer abwechslungs- und mikronährstoffreich isst, legt die erste Grundlage für mehr Energie im Alltag.

---

*Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Eier, Nüsse, Vollkorn und auch tierische Produkte liefern einige dieser Mikronährstoffe.*

---

Sind unsere Mitochondrien gut versorgt, geht es uns gut. Es gibt allerdings noch einen zweiten Trick, wie Sie Ihr Energielevel positiv beeinflussen können: Über die Anzahl der Mitochondrien. Jede Zelle besitzt zur Energiebereitstellung Tausende von Mitochondrien. Je höher der Energiebedarf, desto mehr Mitochondrien werden benötigt. Dies bedeutet im Umkehrschluss: Wer den Energiebedarf in den Zellen erhöht, wird Anpassungsreaktionen in den Zellen initialisieren, wodurch mehr Mitochondrien gebildet werden. Und mehr Mitochondrien bedeuten mehr Energie.

### Wie kann man die Anzahl der Mitochondrien in unseren Zellen beeinflussen?

Unsere Energie bekommen wir leider nicht ganz geschenkt.

---

*Für eine Anpassungsreaktion des Körpers braucht es u.a. einen Reiz, der ihn fordert.*

---

Dies erreichen wir z.B. durch körperliche Belastung. Wir haben für Sie daher fünf praktische Tipps zusammengefasst:

## 5 Tipps

### 1. Regelmäßiger Sport

Sportler haben einen erhöhten Energiebedarf, weshalb der Körper nach einigen Trainingseinheiten beginnt, sich an die Belastung anzupassen. Die Muskeln werden stärker, das Herz kräftiger und in den Zellen werden Mitochondrien gebildet.

### 2. Kälteexposition & Kältetraining

Studien haben gezeigt, dass Eisbäder und kalte Duschen den Körper bis auf die Zellebene trainieren. Die Mitochondrien können sich vermehren, alte sterben ab und die Fettoxidation verbessert sich.

### 3. (Intervall-)Fasten

Fasten fördert u.a. die Autophagie – ein Prozess, bei dem alte und kaputte Zellen aussortiert und neue gebildet werden. Es verbessert die Fettsäureoxidation, vermindert oxidativen Stress, fördert die Insulinsensitivität und verlangsamt dadurch die Zellalterung. Diese zellulären Anpassungen führen zu einem Energiehoch im Alltag, wovon viele Fastende berichten. Wer keine Fastenkur machen möchte, kann Intervallfasten ausprobieren.

### 4. Guter Schlaf

Eine unterschätzte und relativ einfache Möglichkeit, die Mitochondrien zu stärken, ist guter Schlaf. Studien\* haben gezeigt, dass bei weniger als sieben Stunden Schlaf die Anzahl der mitochondrialen DNA abnimmt (mtDNA). Auf dieser finden sich wichtige Gene für die Enzyme der Atmungskette sowie Gene, die für die Struktur und Vermehrung der Mitochondrien verantwortlich sind. Zudem tragen Regenerationsprozesse im Schlaf dazu bei, zelluläre Abfallprodukte abzutransportieren, die sonst den Energiestoffwechsel behindern können.

### 5. Die Extraportion Mikronährstoffe

Eine erhöhte Anzahl an Mitochondrien geht auch mit einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen einher. Setzen Sie bestenfalls auf eine ausgewogene und möglichst pflanzliche Ernährung, um eine große Vielzahl an Mikronährstoffen aufzunehmen. Zusätzlich können Sie Ihre Ernährung mit Mikronährstoffen täglich optimieren.

\*Wrede, J. E., Mengel-From, J., Buchwald, D., Vitiello, M. V., Bamschad, M., Noonan, C., Christiansen, L., Christensen, K., & Watson, N. F. (2015). Mitochondrial DNA Copy Number in Sleep Duration Discordant Monozygotic Twins. *Sleep*, 38(10), 1655–1658.

# WE WANT YOU!

## Fußballtrainer und -spieler gesucht

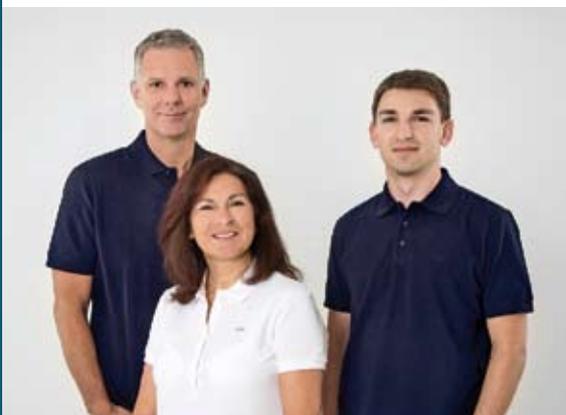
Du hast Interesse an der Arbeit mit Kindern?  
 Du möchtest dein Kind in einem tollen Umfeld wissen?  
 Du hast ein paar Stunden in der Woche Zeit,  
 um Kindern etwas Gutes zu tun?  
 Du hast Lust auf ein tolles Team und tolle Menschen?  
 Du möchtest etwas mitgestalten können?  
 Du möchtest in Seckenheim etwas bewegen?  
 Du möchtest Kinder lachen sehen?  
 Du hast Interesse an Fußball bzw. Sport im Allgemeinen?  
 Du bist technisch affin?

Wenn du nur eine Frage mit „Ja“ beantwortet hast,  
 dann melde dich doch bei uns. Wir haben für alle  
 diese Fragen bestimmt was für dich.

fussball@tsg-seckenheim.de



Zahnärzte  
 in der Gotenstraße



Gotenstraße 13  
 Mannheim-Wallstadt  
 Tel: 0621-706102  
[www.zahnarzt-wallstadt.de](http://www.zahnarzt-wallstadt.de)



**ANDREASSEIBEL**

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE UND OSTEOPATHIE

Rastatter Straße 12  
 0621/43 75 24 50  
[praxisseibel@gmx.de](mailto:praxisseibel@gmx.de)

Termine nach Vereinbarung  
 Private Kassen & Selbstzahler

# 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](http://www.gynedoc.com)



2. OG



**Hautarztpraxis**

**Dr. med. C. Zimpfer &**

**Dr. med. A. Zimpfer-Keese**

Telefon 0621-47 66 27, Fax 0621-481 44 11  
[www.dr-zimpfer.de](http://www.dr-zimpfer.de)



EG

**Brücken-Apotheke** im Ärztehaus

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

E-Mail: [info@apotheke-seckenheim.de](mailto:info@apotheke-seckenheim.de)



EG

**Gesundheitsprojekt**

**Stewart Seibert, Sergej Mitrofonov**

Praxis für Physiotherapie & Osteopathie

Telefon 0621-43661547, Mobil 0163-4719904

E-Mail: [Gp-Seckenheim@gmx.de](mailto:Gp-Seckenheim@gmx.de)





## Fitness- & Ernährungsprogramm

### Gemeinsam zum Wunschgewicht

Vom 29.04. - 21.07. finden 12 Wochen lang Veranstaltungen und Angebote statt, die ein ganzheitliches Programm zur Verbesserung eurer Gesundheit, Fitness und Erreichung des Wunschgewichts mit Gleichgesinnten bieten.

Am 21. April findet eine **Infoveranstaltung** statt, zu der auch alle Kooperations-Partner der Gesundheitsaktion eingeladen sind. Die Inhalte und Abläufe der Aktion werden vorgestellt und alle offenen Fragen geklärt. Im Anschluss können sich die Interessierten anmelden. Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Plätze limitiert, um eine individuelle Betreuung sicherzustellen. Weitere Leistungen wie Ernährungscoaching, Personal Training und ein Gentest können hinzugebucht werden. Ein späterer Einstieg ist ebenfalls möglich.

In der Woche vom 22. - 26.04. starten die **Erstgespräche mit persönlicher Beratung**, bei denen individuelle Trainingspläne sowie der Ablauf der Ernährungsberatung besprochen werden. Das Startpaket enthält ein Aktions T-Shirt, einen Gymbeutel, ein Handtuch und eine Rezeptsammlung.

Am 28. April findet der offizielle **Kickoff mit einem Vortrag** über die Grundlagen der Ernährung statt. Eine Körperfettanalyse von der „Brücken Apotheke im Ärztehaus“ sowie einen Stress-Test von der Barmer sammeln Daten als Grundlage für die Erfolgsmessung der Aktion.

Am 29. April starten die individuell zusammengestellten Sportpakete, die wöchentlich drei bis vier Sporteinheiten umfassen. Eine dieser Sportstunden findet gemeinsam in der Gruppe statt. Zudem werden Sonderveranstaltungen wie Kochabende angeboten.



Am 09. Juni folgt ein weiterer **Vortrag zum Thema „Regelmäßiges Training und Motivation“**, begleitet von einem Halbzeit-Check mit erneuter Körperfettanalyse und Stress-Test. Hierbei werden die bisherigen Erfolge festgestellt und Anpassungen für weitere Fortschritte vorgenommen.

Am 21. Juli ist zum Abschluss der Veranstaltung ein letzter **Check mit einem gemeinsamen Essen** in Form eines Picknicks sowie Ehrungen geplant. Für jedes als Gruppe verlorene Kilo spendet unser Vorstandsvorsitzender Andreas Hänssler 1€ an die TSG-Jugend.

Die Aktion „Gemeinsam zum Wunschgewicht“ verspricht eine spannende und effektive Möglichkeit, die eigene Gesundheit und Fitness zu verbessern.

#### Termine (jeweils Sonntag 11 Uhr)

- 21.04. Infoveranstaltung im Kaiserhof
- 28.04. Kick-Off mit Vortrag über Ernährung
- 29.04. Start individuelle Sportpakete
- 09.06. Vortrag „Regelmäßiges Training und Motivation“ mit Halbzeit-Check
- 21.07. Abschlussveranstaltung mit Check, Ehrungen und Picknick

Weitere Infos unter:  
[gesundheitsport@tsg-seckenheim.de](mailto:gesundheitsport@tsg-seckenheim.de)  
 Tel. 0621 - 48 44 937

Partner der Aktion:

**Brücken-Apotheke**  
**BARMER**





# Gesundheitssport

## Kursangebote und Termine 2/2024

Heft zum Rausnehmen!

### Fit-Mix

#### 1. Halbjahr 2024

Unser wöchentliches Fit-Mix Angebot ist für alle Gesundheitssport und TSG Mitglieder kostenfrei. Interessierte können das Angebot bis zu 3 Mal testen.

Die Fit-Mix Gruppe trifft sich jeden **Mittwoch um 20:15 Uhr im Schloss**. Das abwechslungsreiche Sportangebot setzt sich aus bestehenden Kursen der Gesundheitssportabteilung zusammen. Durch die wöchentliche Rotation der Übungsleiter werden

*Inhalte verschiedener Bereiche der Fitnesswelt geboten. Von Power bis Entspannung ist alles dabei. Hier findet jeder seinen Sport!*

Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist die Voranmeldung ab einer Woche vor dem Angebotsstart möglich.

Informationen bei Timo Käding  
gesundheitssport@tsg-seckenheim.de

03.04.	Antara	offen	Daniela
10.04.	Pilates	offen	Monika
17.04.	Body Styling	offen	Sabrina
24.04.	Pilates mit Kleingeräten	offen	Martina
01.05.	Feiertag - Tag der Arbeit		
08.05.	Anti Aging	offen	Monika
15.05.	Antara	offen	Daniela
22.05.	Piloxing	offen	Lena
29.05.	Bodystyling	offen	Daniela
05.06.	Pilates Flow	offen	Claudia
12.06.	Bodystyling	offen	Daniela
19.06.	Pilates und Entspannung	offen	Silvie
26.06.	Hula Hoop	18*	Monika
03.07.	Workout	offen	Sabrina
10.07.	BBP Power	offen	Silvie
17.07.	Bauch Rücken Intensiv	offen	Sabrina
24.07.	Bodystyling	offen	Sabrina
31.07.	Bauch, Beine, Po Power	offen	Silvie

\* mit Anmeldung

### Gesundheitsstudio Kaiserhof

Bei Interesse an einem persönlichen Termin mit Probetraining schickt uns gerne eine Anfrage:

gesundheitssport@tsg-seckenheim.de  
0621 / 48 148 77

#### Öffnungszeiten

Mo. 8.00 - 11.00 Uhr  
 Di. 17.00 - 20.00 Uhr  
 Mi. 8.00 - 11.00 Uhr  
 Do. 17.00 - 20.00 Uhr  
 Fr. 8.00 - 11.00 Uhr  
 Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

Jetzt auch am Wochenende geöffnet!

An Sonn- und Feiertagen geschlossen.



## MitMachMonat April und Special-Kurse

Für TSG Mitglieder, Gesundheitssport- und Nicht-Mitglieder

Vom **08.04. - 21.04.** bieten wir im **MitMachMonat** ein offenes Kursangebot: Line Dance, Qigong, Piloxing, Kraft-Ausdauer-Zirkel am Gerät und vieles mehr.



Im Anschluss starten die **Special-Kurse** als 10er-Angebot. Ihr könnt so euer wöchentliches Training mit der Teilnahme an einem speziellen Kurs erweitern.



### Beckenboden

#### Bewußt wahrnehmen und stärken

Durch gezieltes Ansteuern der Muskeln in Kombination mit Atmung wird die Beckenbodenmuskulatur trainiert.

**MitMachTermin** Montag, 08.04.  
**Kurs-Start** Montag, 15.04.  
**Uhrzeit** 09:00 - 10:00 Uhr  
 Kaiserhof, Tamara Kasten

ab 40,-



### Zirkeltraining

#### Kraft-Ausdauer-Zirkel mit Geräten

Das abwechslungsreiche Training im Gesundheitsstudio Kaiserhof beinhaltet einen Mix aus Kraft- und Ausdauertraining und aktiviert den Stoffwechsel.

**Vorherige Einweisung erforderlich**  
**MitMachTermin** Dienstag, 09.04.  
**Kurs-Start** Dienstag, 16.04.  
**Uhrzeit** 09:00 - 10:00 Uhr  
 Studio Kaiserhof, Damaris Wagner

ab 60,-



### Tour de Seckenheim

#### Der Spinning-Kurs!

Abwechslungsreiches und rasantes Ausdauertraining. Durch die individuelle Einstellung am Rad verfolgt jeder sein sportliches Ziel.

**MitMachTermin** Dienstag, 09.04.  
**Kurs-Start** Dienstag, 16.04.  
**Uhrzeit** 20:00 - 21:00 Uhr  
 Kaiserhof, Wolfgang Schmid

ab 60,-



### MamaFit-Kurse

#### Ganzheitliches Training mit Baby

Damaris Wagner begleitet Eltern und Baby mit Ausdauer, Kraft und Entspannung. ->

#### Der Kurs für aktive Mütter ohne Baby!

Bodyshaping, Pilates und Yoga.

**MitMachTermin** Mittwoch, 10.04.  
**Active Moms** Mittwoch, 17.04.  
 Kaiserhof 19:00 - 20:00 Uhr

**MitMachTermin** Dienstag, 09.04.  
**BauchBuggyGo** Dienstag, 16.04.  
 Schlosswiese 10:15 - 11:15 Uhr  
**MitMachTermin** Mittwoch, 10.04.  
**HappyBauch** Mittwoch, 17.04.  
 Kaiserhof 18:00 - 19:00 Uhr  
**MitMachTermin** Donnerstag, 11.04.  
**BauchBeutelPo** Donnerstag, 18.04.  
 TSG-Turnhalle 10:00 - 11:00 Uhr  
**MitMachTermin** Donnerstag, 11.04.  
**Rückbildung** Donnerstag, 18.04.  
 TSG-Turnhalle 11:00 - 12:00 Uhr

ab 100,-



### Fit at the Box

#### Hochintensives Power Workout

Alle großen Muskelgruppen werden gestärkt, die Ausdauer wird verbessert und möglichst viele Kalorien verbrannt.

**MitMachTermin** Dienstag, 09.04.  
**Kurs-Start** Dienstag, 16.04.  
**Uhrzeit** 18:30 - 19:30 Uhr  
 Schlosswiese, Lomba Futa

ab 40,-



### Fitness-Führerschein

#### Die theoretische und praktische Basis des Fitness- und Krafttrainings

Grundlegendes Wissen über alle relevanten Themen und praktische Umsetzung.

**MitMachTermin** Mittwoch, 10.04.  
**Kurs-Start** Mittwoch, 17.04.  
**Uhrzeit** Mi 17:00 - 18:30 Uhr  
 Fr 17:30 - 19:00 Uhr  
 Kaiserhof, Zoe Masthoff / Anna Hanelt

ab 40,-



### Hula-Hoop-Fitness

#### Dauerhaft in Bewegung

Der Kreislauf kommt in Schwung, die Muskulatur wird gekräftigt und der Reifen massiert und regt die Durchblutung an.

**MitMachTermin** Mittwoch, 10.04.  
**Kurs-Start** Mittwoch, 17.04.  
**Uhrzeit** 20:00 - 21:00 Uhr  
 TSG Turnhalle, Monika Kargl

ab 40,-



### Fit im Alter

#### Der Kurs für alle Junggebliebenen!

Die passenden Übungen bieten die Möglichkeit, die körperliche Fitness und Gesundheit zu erhalten und zu stärken.

**MitMachTermin** Donnerstag, 11.04.  
**Kurs-Start** Donnerstag, 18.04.  
**Uhrzeit** 09:00 - 10:00 Uhr  
 TSG-Turnhalle, Damaris Wagner

ab 40,-



### Pilates und Entspannung

#### Das außergewöhnliche Body-Mind-Training

Ein Ganzkörpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen, mit dem Ziel die Muskeln zu formen.

**MitMachTermin** Donnerstag, 11.04.  
**Kurs-Start** Donnerstag, 18.04.  
**Uhrzeit** 19:30 - 21:00 Uhr  
 Kaiserhof, Claudia Reiter

ab 40,-



### Qigong

#### Lebenskraft stärken für jedes Alter

Hierbei geht es in erster Linie um die Aktivierung der körpereigenen und natürlichen Energieflüsse.

**MitMachTermin** Donnerstag, 11.04.  
**Kurs-Start** Donnerstag, 18.04.  
**Uhrzeit** 20:00 - 21:00 Uhr  
 Schloss, Klaus Hofmeier

ab 60,-



### Guten Morgen Yoga

#### Für Ruhe und neue Energie

Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode, die sich auf den Körper und die Psyche positiv auswirkt.

**MitMachTermin** Freitag, 12.04.  
**Kurs-Start** Freitag, 19.04.  
**Einsteiger** 09:00 - 10:00 Uhr  
 Schloss, Martina Guthier

ab 40,-



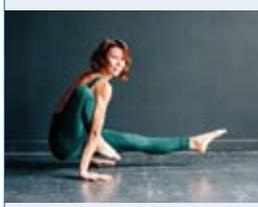
### Fit ins Wochenende

#### Der Start in ein aktives Wochenende

Es werden Kraftausdauer, Herz-Kreislauf-Leistung, Koordination und Beweglichkeit zu motivierender Musik trainiert.

**MitMachTermin** Freitag, 12.04.  
**Kurs-Start** Freitag, 19.04.  
**Einsteiger** 19:00 - 20:00 Uhr  
 Kaiserhof, Anna Hanelt

ab 40,-



**Vinyasa Yoga**  
Dynamisch und fließend!

Wechsel von Kraft und Dehnung, An- und Entspannung für Stärke, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.

**MitMachTermin** Samstag, 13.04.  
**Kurs-Start** Samstag, 20.04.  
**Einsteiger** 11:00 - 12:00 Uhr  
Kaiserhof, Ksenia Hutkovska

ab 40,-



**Vertikal-Tuch**  
Teilnahme ohne Voraussetzungen

Zum Warm Up starten wir mit lustigen Spielen. Wir lernen das Silk hoch zu klettern und tolle Figuren, sowie Drops daran.

**MitMachTermin** Sonntag, 14.04.  
**Kurs-Start** Sonntag, 21.04.  
**Kids 6-14** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Einsteiger** 19:00 - 20:00 Uhr  
TSG-Turnhalle, Sophie Erdmann

ab 120,-



**Fit mit LineDance**  
In der Gruppe in der Reihe tanzen

Viele Schrittfolgen und Figuren auf Musik aus Pop, Rock oder Latino fördern Fitness, Koordination und Rhythmusgefühl.

**MitMachTermin** Montag, 15.04.  
**Kurs-Start** Montag, 22.04.  
**Uhrzeit** 17:00 - 18:00 Uhr  
Kaiserhof, Monika Kargl

ab 40,-



**Piloxing**  
Kombination aus Pilates und Fit-Boxen

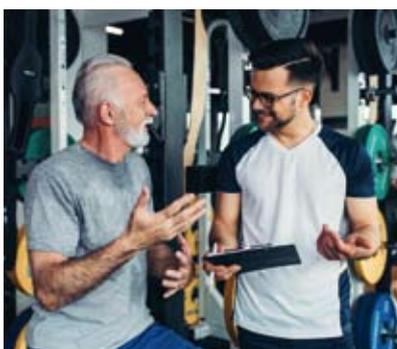
Hochintensive Tanz- und Kraftübungen mit Schwerpunkt auf Verbesserung von Ausdauer, Flexibilität und Koordination.

**MitMachTermin** Montag, 15.04.  
**Kurs-Start** Montag, 22.04.  
**Uhrzeit** 20:00 - 21:00 Uhr  
Kaiserhof, Lena Wörner

ab 40,-

**Weitere MitMachAngebote im April**

Antara	Sa 13.04.	09:00 - 10:00 Uhr	Kaiserhof
Bauch Beine Po	Mo 15.04.	10:00 - 11:00 Uhr	Schloss
Yoga sanft & ausgeglichen	Di 16.04.	18:00 - 19:00 Uhr	Kaiserhof
Freies Training Studio	Do 18.04.	17:00 - 20:00 Uhr	Studio Kaiserhof
Zumba	Do 18.04.	18:45 - 19:30 Uhr	TSG-Turnhalle
Spinning	Fr 19.04.	10:00 - 11:00 Uhr	Kaiserhof
Power Workout	Sa 20.04.	10:00 - 11:00 Uhr	Kaiserhof



## Neu im Kursplan

Bewährte 10er-Kurse und auch neue Kurse sind dauerhaft ins Programm aufgenommen worden. Es sind noch Plätze verfügbar. Schnuppern ist jederzeit möglich.



### Antara®

Im Antara®-Training liegt der Fokus auf dem Core-System, der tiefenliegenden Muskulatur des Rumpfes. Dieses ist verantwortlich für die Körperhaltung, die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform und auch die Kraft des Beckenbodens. Die verschiedenen Übungen richten sich an alle, die ihre Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit verbessern wollen, egal ob EinsteigerIn oder Fortgeschrittene.

**Freitag**

9:00 - 10:00 Uhr  
Anna, Kaiserhof



### Spinning

Anna bringt euch hier richtig zum Schwitzen!

Erlebt ein abwechslungsreiches und rasantes Workout, welches euch mitreis(s)en wird! Aber keine Sorge, der große Vorteil von Spinning ist, dass jeder mit machen kann. Hier ist es nicht wichtig ob du der große Sportler oder aktuell noch die Couch-Potato bist. Den Widerstand und somit die Intensität kann jeder individuell für sich wählen.

Erlebe ein Ausdauertraining, was dich begeistern und deinen individuellen sportlichen Zielen näher bringen wird.

**Freitag**

10:00 - 11:00 Uhr  
Anna, Kaiserhof

## „Fitness-Führerschein“

### Im April startet die neue Runde

Unser 10er-Kursangebot für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren wird von unserer Dualen Studentin Zoe geleitet.



Am 10.04.24 gibt es einen kostenfreien Schnuppertermin für alle Interessierten. Vom 17.04. - 10.07.24 findet der Kurs mit insgesamt 20 Einheiten immer mittwochs von 17:00 bis 18:30 Uhr und freitags von 17:30 bis 19:00 Uhr im Kaiserhof statt.

Wer sich einen Platz sichern möchte, kann sich über unsere Website bei den 10er Special Kursen anmelden.

Die Zeit wird so aufgeteilt, dass die erste halbe Stunde mit einer Theorie-Einheit startet. Dort werden den Jugendlichen Basics über die Trainingslehre und über den richtigen Umgang mit den Geräten gezeigt.

Im Anschluss werden gemeinsam für Alle individuelle Trainingspläne erstellt, nach denen in den weiteren Einheiten trainiert wird. Durch das Abschließen des „Fitness-Führerscheins“ können die Jugendlichen danach an der JuFit-Gruppe teilnehmen.



**Mittwoch**

17:00 - 18:30 Uhr

**Freitag**

17:30 - 19:00 Uhr

Zoe, Kaiserhof

## Von Einhörnern und Dinosauriern

Nach der Winterpause startete unser gemischtes E2-Team mit Vorfreude auf die noch kommenden Spiele in die Saison.

Leider haben wir einige Spiele verloren, aber dennoch an Erfahrungen und Teamgeist dazugewonnen. Trotz der Niederlagen ist es für uns Trainer schön, die stetige Weiterentwicklung der Kinder zu beobachten und besonders großartig zu sehen, wie die Mannschaft weiterhin zusammenwächst.

*Dadurch werden wir gestärkt in die nächste Saison gehen und sind optimistisch, gute Ergebnisse zu erzielen.*

Die Kids trainieren sehr gut und es macht uns Freude mit den Kindern zu arbeiten. Natürlich kommt im Training auch der Spaß nicht zu kurz und so haben wir ganz

spontan zum „Faschingstraining“ eingeladen. Dabei haben die beiden Trainer als Dinosaurier und Einhorn das Training mit lustigen Trainingsspielen angeleitet.

Ein großes Lob gilt auch den Eltern und Betreuerinnen, die sehr engagiert das Team unterstützen. Vielen Dank dafür. Wir freuen uns auf die restlichen Spiele in dieser Saison und auf die nächste Saison mit Euch allen.

Eurer Trainer-Team Philip & Nadine

*Nadine Gottselig*



# RATH hat's:

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



Alles für Haus und Garten

Ihr Partner für den täglichen Bedarf  
ganz in Ihrer Nähe

Seckenheimer Hauptstraße 105  
68239 MA-Seckenheim  
Tel. 06 21-47 13 77

Mein   
Seckenheim.de

Online suchen – im Ort finden 

Auf [www.MeinSeckenheim.de](http://www.MeinSeckenheim.de) finden Sie  
das vielfältige Angebot der Seckenheimer Geschäfte,  
Gastronomie und Dienstleistungen.

**GETRÄNKE** *erfrischen anders*

 Inh. Rainer Vögele e.K.

Beim Schloßgarten 17  
68549 Ilvesheim

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

[getraenke.wagner@freenet.de](mailto:getraenke.wagner@freenet.de)  
[www.getraenke-ilvesheim.de](http://www.getraenke-ilvesheim.de)



  
**Autotechnik Ay**  
Kfz.-Meisterbetrieb

*Ihre persönliche  
Autowerkstatt*

Langlachweg 3  
Telefon 0621-475744  
Fax 4815895  
68229 Mannheim

**Koch** 

**Bauernladen · Partyservice**  
Festscheune für Feiern aller Art

Hans, Holger u.  
Marianne Koch GbR

[info@bauernladen-hanskoch.de](mailto:info@bauernladen-hanskoch.de)  
[www.party-service-koch.de](http://www.party-service-koch.de)

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

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

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

## Ausflug zum Kletterzentrum Extrem

**05.01.24.** Zum Abschluss des Weihnachtstferienprogramms der Kindersportschule haben wir uns um 8:30 Uhr mit der OEG aufgemacht, um im Kletterzentrum Extrem in Ludwigshafen einen Kletterkurs zu absolvieren. Die Kinder haben den doch recht langen Anfahrtsweg mit Umsteigen am Bahnhof in Mannheim und Fußweg zum Kletterzentrum super gemeistert. Nach einer kurzen Frühstückspause ging es um 10 Uhr mit dem Kletterkurs los. Wir hatten vier TrainerInnen zur Verfügung, die die Kinder unter sich aufgeteilt haben und sowohl im Boulder-Bereich als auch in der Kletterhalle selbst verschiedene Routen geklettert sind. Die Kinder konnten in den zwei Stunden Kletterzeit sehr viel aktiv klettern, durch die kleinen Gruppen hatten sie immer nur kurze Wartezeiten und konnten sich so richtig auspowern.

Nach einer kleinen Mittagstärkung haben wir uns wieder auf den Rückweg gemacht – mit nun 23 müden, aber glücklichen Kindern lief auch dies reibungslos. Wir drei Betreuer (Tilke, Alina und Anna) und auch die Kinder hatten sehr viel Spaß und wir freuen uns darauf, bald wieder einen Kletterausflug planen und begleiten zu können.

*Anna Hanelt*



**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

## Faschingsspaß in der Turnhalle

Für alle daheimgebliebenen Kinder wurden vom Team der Kindersportschule für die Faschingsferien verschiedene Bewegungsangebote vorbereitet.

Eine tolle Bewegungslandschaft, lustige Spiele und kleine Bastelaktionen standen auf dem Programm. Es wurden Luftballons bespielt, das große Schwungtuch geschwungen und Karussell gefahren, außerdem jede Menge Zeit für die Kinder zum Austoben, Klettern, Turnen und Spielen.

Die Kinder durften in Verkleidung kommen und lauter kleine Prinzessinnen, Ninja-Kämpfer, Polizisten, Piraten, Feuerwehrmänner, Pippi Langstrumpfs und viele verschiedene Tiere machten die Halle kunterbunt. Sowohl Kinder als auch Übungsleiter hatten großen Spaß.

*Carola Schmid*



## Intensivschwimmkurse



Für die Kinder, die in den Faschingsferien nicht nur verkleidet feiern wollten, sondern für einen **SwimStar** trainieren wollten, konnten wir vormittags wieder Intensivschwimmkurse anbieten.

Insgesamt drei Gruppen trafen sich von Montag bis Freitag täglich für jeweils 60 min im Lehrschwimmbekken Friedrichsfeld zusammen mit drei TrainerInnen aus der Schwimmschule und übten fleißig für die Anforderungen der SwimStars türkis, blau, schwarz und rot. Am Ende der Woche konnten sich viele Kinder über eines der bunten Abzeichen freuen und stolz auf eine sehr lehrreiche, aber auch wasserspaßige Woche zurückblicken.

*Anna Hanelt*



# Harald Müller



Dächer

Schlosserei – Metallbau - Instandhaltung

Geländer

Hochstättr. 6  
68239 Mannheim

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

## Neues 10er-Kursangebot

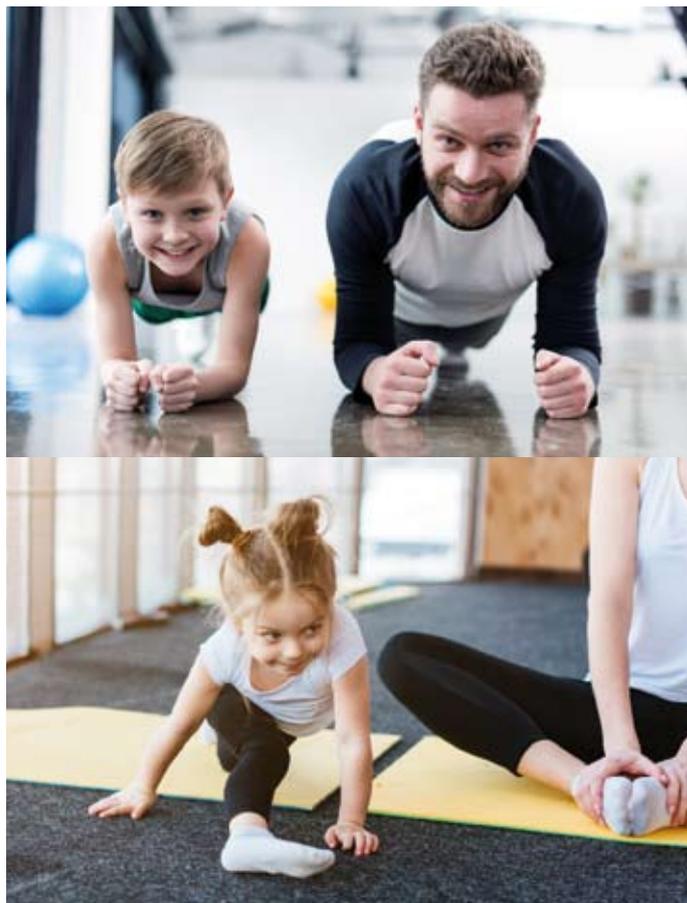
### Family FIT

Du hast Lust, gemeinsam mit deinem Kind Sport zu machen? Dann ist dieses Angebot genau das richtige für euch.

Unsere Übungsleiter gestalten in diesem 10er-Kurs für 3-5-jährige ein vielfältiges Sportprogramm, bei dem sowohl die Kinder als auch die Eltern voll auf ihre Kosten kommen. Erlebe auch du, wie viel Spaß das Miteinander zwischen Elternteil und Kind machen kann und intensiviere deine Eltern-Kind-Beziehung in einem ganz anderen, sportlichen Setting. Lass dich von verschiedenen Übungen, kleinen Wettkämpfen und sportlichen Herausforderungen inspirieren. Werde spielerisch gemeinsam mit deinem Kind fit.

Der Kurs startet nach den Osterferien.

Infos unter [kindersportschule@tsg-seckenheim.de](mailto:kindersportschule@tsg-seckenheim.de)



## Zahnärzte am Alten Rathaus

Dres. Stefan Gropp, Florian Gethöffer,  
Michael Henninger & Alexander Marquardt



Seckenheimer Hauptstraße 84, 68239 Mannheim  
Telefon 0621/47 56 77, [www.zahnaerzte-seckenheim.de](http://www.zahnaerzte-seckenheim.de)

## Rope Skipper bereit für Badische Meisterschaften

**19.11.23 Seckenheim.** Auf den Gaumeisterschaften Nord konnten sich die Teilnehmerinnen für die Badischen Meisterschaften qualifizieren – entweder Overall oder in einzelnen Disziplinen. Der Overall-Wettkampf setzte sich aus 30 Sekunden Speed und 3 Minuten Speed sowie aus einem Freestyle zusammen.

Maja zeigte eine wahnsinnige Tagesbestleistung und stellte einen neuen Badischen Rekord von 97 Zählern in 30 Sekunden Speed auf.

Im Compulsory-Wettkampf müssen 30 Sekunden Speed, 30 Sekunden Criss-Cross (Arme kreuzen), 1 Minute Speed und die obligatorische Sprungreihenfolge absolviert werden. Hier gingen Ina Dehoust, Emily König und Lenja Kehrberger in der AK 12-13 Jahre an den Start und belegten, in der genannten Reihenfolge, die ersten drei Plätze.

Die Einsteiger (9-11 Jahre) wurden durch Pauline Hoffmann (Platz 7), Hanna Kreuzer (Platz 9) und Paulina Unger vertreten. Paulina Unger konnte sich in ihrer AK den 1. Platz sichern. Es ist zu erwähnen, dass es für Pauline, Hanna, Emily, Ina und Paulina der erste Wettkampf im Rope Skipping war, den sie mit Bravour gemeistert haben.

In der AK 9-11 Jahre konnten sich Kahla Bühler und Ziva Dorschel für den Badischen Double Under Cup qualifizieren. Jule Fischer schaffte die Qualifikation in der AK 14-15 Jahre, sowie Theresa Blum in der AK 16-18 Jahre. Maja Haubenhofer und Sabrina Wagner (AK 19+) erreichten ebenfalls die benötigten Qualifikationspunktzahlen. Bei dem Badischen Double Under Cup geht es dann um die Qualifikation zum Bundesentscheid.

*Adelina Krieger*



### Overall 12-13 Jahre

1. Platz Josephine Berg
2. Platz Leonie Wunder

### Overall 14-15 Jahre

1. Platz Jule Fischer
2. Platz Lena Franziska Kandler

### Overall 16-18 Jahre

1. Platz Theresa Blum

### Overall 19+ Jahre

2. Platz Maja Haubenhofer



## 5. Platz beim European Wheel Contest 2023

Für Jule Strubel, Adelina Krieger und Maja Haubenhofer ging es in die Niederlande zum European Wheel Contest der ERSO.



**24.11.-26.11.23.** Am Samstag stand Sightseeing in Amsterdam auf dem Programm, bevor es am Sonntag zum Wettkampf nach Zeist ging. Hier stellten sich Jule und Adelina mit ihrem Wheel Freestyle der europäischen Konkurrenz. Maja unterstützte die Seckenheimerinnen als Trainerin.



Beim European Wheel Contest 2023 konnten sich Adelina und Jule gegen die gesamte Konkurrenz der anderen Länder durchsetzen. Unüblicherweise wurde der Wettkampf in einem Battle System ausgetragen, bei dem immer zwei Teams gegeneinander antreten und nur eins der beiden Teams in die nächste Runde kommt. Verliert man ein Battle, fällt man in das „Lower Bracket“, in dem gegen die Verlierer:innen der anderen Battles angetreten wird. Auch für Jule und Adelina ging es nach einer knappen Entscheidung mit nur einer Stimme Unterschied direkt nach ihrem ersten Battle gegen ein weiteres deutsches Team ins Lower Bracket. Hier konnten sich die beiden mit Abstand gegen die Konkurrent:innen aus den Niederlanden und Dänemark durchsetzen und gewannen beide Runden mit fehlerfreien Freestyles. In ihrem nächsten Battle stand das Seckenheimer Team wieder der deutschen Konkurrenz

gegenüber. Bei beiden Teams lief der Freestyle nicht reibungslos, sodass sich beide dazu entschlossen, ihre „Wildcard“ zu ziehen. Diese berechtigt die Teams dazu, ihren Freestyle zu wiederholen, kann aber nur einmal im gesamten Wettkampfverlauf genutzt werden.

Auch im zweiten Durchgang schlichen sich bei Jule und Adelina ein paar Fehler ein, sodass sie dieses Battle nicht für sich entscheiden konnten. Die beiden reihen sich damit auf Platz 5 hinter den weiteren deutschen Teams ein.

Die Seckenheimerinnen konnten tolle Erfahrungen sammeln und hatten jede Menge Spaß auf ihrer Reise. Auch die Battle-Struktur, die für das Team komplett neu war, bereitete den Springerinnen viel Freude, sodass alle Teilnehmerinnen mit schönen Erinnerungen zurück nach Deutschland fahren konnten.

Ein großer Dank gilt allen Unterstützer:innen, darunter der Förderverein der TSG Seckenheim, der Turngau Mannheim und alle weiteren privaten Spender:innen, die die Rope Skipperinnen bei der Finanzierung ihrer Wettkampfreise unterstützt haben!

*Adelina Krieger*



## Nikolaus-Nachwuchscup 2023

**09.12.23 Höchst im Odenwald.** Unsere Nachwuchstalente konnten beim „Nikolaus-Nachwuchscup“ neue Wettkampferfahrungen sammeln. Teilnehmen durften nur diejenigen, welche auf Gau Ebene springen, d.h. sie haben noch nie an einer Landesmeisterschaft teilgenommen.

Die Springer:innen konnten sowohl im Einzel als auch im Team antreten, wobei sie Punkte in Speed-Disziplinen und einem „Mini-Freestyle“ sammeln konnten. Hierbei mussten sie jeweils 3 Speed-Disziplinen (jeweils 30 Sekunden) und einen „Mini-Freestyle“ mit maximal 10 Sprüngen vorführen.

In der **AK 4** (9-11 Jahre) sprangen Emilie Gramlich und Hanna Kreuzer im Team und landeten auf dem 10. Platz. Ina Dehoust und Emily König konnten sich in der **AK 3** (12-14 Jahre) den 7. Platz erspringen.

Im Einzelwettkampf platzierte sich Emilie Gramlich in der **AK 5** (6-7 Jahre) auf dem 2. Platz, Melina Müller in



der **AK 4** (9 Jahre) auf dem 10. Platz. Hanna Kreuzer hat in der **AK 4** (10 Jahre) den 13. Platz erreicht. In der **AK 3** (12-14 Jahre) belegte Emily König den 14. Platz und Ina Dehoust den Platz 18.

Vielen Dank an unsere Fortgeschrittenen Lena Kandler, Jule Fischer und Josephine Berg, die am Nikolauscup zum ersten Mal Erfahrung als Kampfrichterinnen machen durften.

*Audrey Zabeth*

## Jump into 2024

**02.01.24 Niederwörresbach.** 8 Springerinnen aus unserem Verein machten sich zusammen mit einer Springerin vom TB Neckarhausen auf den Weg zum New Years Camp. Ausgerichtet wurde die Veranstaltung vom TuS Mackenrodt 1910/21 e.V. Das Elternteam sorgte für ausreichend Verpflegung und Getränke. Nach dem Frühstück ging es direkt los mit den verschiedenen Trainingseinheiten.

Die Teilnehmer:innen hatten die Möglichkeit, mit nationalen sowie internationalen Staffs zu trainieren. Neben Schnelligkeitsdisziplinen, gymnastischen Elementen und Teamdisziplinen wurden auch mindestens zweimal am Tag die Muskeln der Springer:innen bei einem Krafttraining gefordert. Das Camp geht auf

die verschiedenen Leistungsniveaus der Springer:innen ein, so dass jeder etwas Neues lernen konnte. Abgeschlossen wurde das Camp mit einer Show, bei der alle Teilnehmer:innen zeigen konnten, was sie Neues gelernt haben. Auch die Staffs haben sowohl im Einzel als auch mit Mehreren etwas vorgeführt. Nach dem täglichen Programm hatten die Springer:innen nur einen kurzen Weg ins Bett, denn sie haben in der Turnhalle nicht nur trainiert, sondern auch geschlafen. Unsere Mädels hatten auf alle Fälle viel Spaß und ordentlich Muskelkater.

Vielen Dank an das Elternteam für den reibungslosen Ablauf sowie für das gute Essen! Besonderer Dank gilt Adelina Krieger, Maja Haubenhofner und Jessica Heck, die die Mädels im Camp begleitet und betreut haben.

*Audrey Zabeth*



## Erfolgreicher Saisonauftakt

In fast jeder Altersklasse bei den Badischen Einzelmeisterschaften vertreten.

**28.01.24 Freiburg.** Nachdem sich die Ropeskipperinnen am 19.11. bei den Gaumeisterschaften Nord in Seckenheim für die Badischen Meisterschaften qualifiziert hatten, traten sie in verschiedenen Disziplinen an. Der **Overall-Wettkampf** setzt sich aus 30 Sekunden Speed und 3 Minuten Speed sowie aus einem Freestyle, der auf eine ausgewählte Musik gesprungen wird, zusammen.

In der jüngsten **AK 5** gingen Kahla Bühler und Ziva Dorschel an den Start. Kahla ersprang sich den 7. Platz, Ziva sicherte sich Platz 3.



Leonie Wunder belegte in der **AK 4** den 10. Platz. In der **AK 3** erreichte Lena Kandler den 12. Platz und Jule sicherte sich nicht nur den 1. Platz auf dem Treppchen, sondern qualifizierte sich auch in allen Disziplinen für die Deutschen Meisterschaften.

Auch Theresa Blum kann sich über eine Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft freuen. Sie sicherte sich mit ihrem persönlichen Rekord in 30 Sekunden Speed (90 Sprünge) ebenfalls den 1. Platz.

In der **AK 1** belegte Adelina Krieger den 3. Platz. Außerdem qualifizierte sie sich in allen Disziplinen für das Bundesfinale. Maja Haubenhofer und Sabrina Wagner nahmen nur in Einzeldisziplinen teil: In der Schnelligkeitsdisziplin 30 Sekunden Speed ersprang sich Maja mit 83 Speedzählern den 2. Platz und erreichte die Qualifikation für das Bundesfinale. Sabrina sicherte sich mit ihrem souveränen Freestyle Platz 1 auf dem

Treppchen und qualifizierte sich somit ebenfalls für das Bundesfinale.

Außerhalb des regulären Wettkampfs fanden der Double Under Cup und der Triple Under Cup statt. Beim Double sicherte sich Ziva mit 45 Doppeldurchschlägen den 10. und Kahla Bühler mit 63 Durchschlägen den 8. Platz. In der **AK 3** erreichte Jule mit 81 gezählten Durchschlägen den 2. Platz und konnte sich somit für den DU Cup auf nationaler Ebene weiter qualifizieren.



Sabrina Wagner und Theresa Blum gingen in der **AK 1** an den Start und sicherten sich gleich zwei Plätze auf dem Treppchen. Beim Triple Under der **AK 1** belegten Adelina Krieger mit 59 Dreifachdurchschlägen den 5. Platz und Sabrina Wagner mit 96 Durchschlägen den 2. Platz. Sie darf sich über eine Qualifikation zum deutschen Triple Under Cup freuen.

*Audrey Zabeth*

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

## Badische Teammeisterschaften

**02.03.24 Ladenburg.** Die TSG trat mit zwei Overall-Teams an, die beide den 2. Platz erreichten. Im Single Rope Speed Relay ersprang sich die **AK 3** den 3. Platz und qualifizierte sich für das Bundesfinale! Im Double Under Relay und Double Dutch Speed Sprint haben sie die Qualifikation leider knapp verpasst. Dafür konnten sie sich mit ihrem Freestyle im Double Dutch Single den Titel als Badische Meister sichern.

In der **AK 1** gingen zwei weitere Teams in Einzeldisziplinen an den Start. Beim Double Under Relay gingen Robin und Moritz sowie Leonie und Lea an den Start. Die Mädels belegten hierbei den 4. Platz. Robin und Moritz schafften zwar den 1. Platz, aber verpassten hier leider ganz knapp die Qualifikation zur Bundesebene.

Außerdem ersprangen sich Leonie, Lea und Luisa den 3. Platz beim Double Dutch Speed Sprint. In ihrer 3. Disziplin, Single Rope Pair Freestyle, konnten sich Lea und Leonie den Badischen Meistertitel erspringen! Auch Robin und Moritz gingen mit einem Pair Freestyle an den Start. Sie konnten sich



*Alle Teams gemeinsam: Josephine Berg, Ina Dehoust, Jule Fischer, Lena Kandler, Lenja Kehrberger, Emily König, Kahla Bühler, Ziva Dorschel, Johanna Ries, Paulina Unger, Leonie Wunder, Robin Krauß, Moritz Kumpf, Leonie Hilbert, Lea Trummer, Luisa Schwind*

neben dem 1. Platz auf dem Podest auch über die Qualifikation zum Bundesfinale freuen.

Im gesondert gewerteten Wheel Freestyle gelang Jule und Adelina nicht nur die Titelverteidigung, sondern auch die Qualifikation zum Deutschen Wheel Contest.

Die ersten Qualifikationen sind also geschafft!

*Audrey Zabeth*

## Pfälzische Einzelmeisterschaften 2024

**18.02.24 Germersheim.** Zwei Springerinnen wollten sich bei den Pfälzischen Einzelmeisterschaften eine Qualifikation zu den nationalen Meisterschaften sichern.

Josephine Berg ging im Overall Wettkampf an den Start. Mit tollen Speedwerten und einem souveränen Freestyle ersprang sie sich in beiden Speeddisziplinen und im Overall die Qualifikation zum Bundesfinale. Im Freestyle reichte ihre Leistung sogar für die Teilnahme an den Deutschen Einzelmeisterschaften

Theresa Blum ging nochmals beim Double Under Cup an den Start und konnte sich hier die Qualifikation zum Deutschen Double Under Cup erspringen!

Somit wird das TSG-Team nun um weitere Qualifikationen zu den nationalen Einzelmeisterschaften am 16. und 17.03. in Dettingen ergänzt.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen!

*Audrey Zabeth*



## „Free Emotions“ tanzt beim Abschlussball der Tanzschule Lamadé

Anfang Dezember präsentierte die Gruppe „Free Emotions“ ihren mitreißenden Jazz-Tanz auf dem Abschlussball der Tanzschule Lamadé im Rosengarten Mannheim. Die Tänzerinnen, trainiert von Johanna Lind, begeisterten mit der lebendigen Choreografie von Silvia Häusler die rund 600 Gäste. Nach dem Auftritt erhielt die Gruppe viel Lob für ihre beeindruckende Performance, die alle Blicke auf sich zog.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Tanzschule Lamadé für die Möglichkeit, sich einem breiten Publikum präsentieren zu können. Die Tanzgruppe (18+) sucht weiterhin Nachwuchs, idealerweise mit Erfahrung im Bereich Ballett, Modern Dance, Jazz Dance, Hip-Hop, Turnen, Akrobatik oder Show Dance. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich der Gruppe anzuschließen und gemeinsam die Freude am Tanz zu erleben. Ein Schnuppertraining ist gerne jederzeit möglich.

*Selina Lihl*



### Trainingszeiten

dienstags und donnerstags

20:00 - 22:00 Uhr Richard-Möll-Halle, Seckenheim



## Zweite Vereinsturnmeisterschaft der Turner im Schloss

Am 19.12.23 war es endlich wieder soweit, die Turner der TSG versammelten sich im Schloß für unsere 2. Vereinsturnmeisterschaften. Alle waren motiviert, da jeder zeigen konnte, was er in den letzten Wochen gelernt hat. Dieses Mal hieß es: Zeig was du Neues kannst und hab Spaß daran. Den Turnern wurde frei gestellt, mit welchen Übungen sie ans Gerät gehen, jeder durfte sich selbst einschätzen und die Übungen frei wählen. Das hatte hervorragend geklappt, natürlich gab es hier und da noch kleine Patzer und manche Elemente klappten noch nicht 100%, aber das war an diesem Tag nicht ganz so wichtig.

*Katharina Wolff*



*Jahrgang 2013-2014*

*Felix Großmann, AJ Kaltwasser, Simon Kemler, Nils Rudolph, Taavi Fauth, Corin Schaebdsdau, Philipp Neumann*



*Jahrgang 2008 und älter*

*Gabriel Giesick, Yannik Gratzl, Tom Ohler, Paul Huhn*



*Jahrgang 2015*

*Emil Weithofer, Felix Hage, Erik Estenfelder, Paul Roth, Jakob Schmid*



*Jahrgang 2009-2013*

*Noah Götz, Ivan Miller, Til Maier, Henri Huhn, Louis Hagenmeyer, Jakob Pachtl*



*Jahrgang 2016-2017*

*Luca Farhadi, Leo Wolz, Jonathan Fehrenbach, Maxi Olscher, Matteo Olscher, Niilo Fauth*



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



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](http://www.HTR-Heizungsbau.de) · E-MAIL: [HTR-Heizungsbau@t-online.de](mailto:HTR-Heizungsbau@t-online.de)

## Volleyball-Jugend

### A-Turnier im Olympiastützpunkt

**20.01.2024 Stuttgart.** Niemand Geringeres als Jörg Ahmann (Olympiadritter 2000) lud zum ersten A-Turnier des Jahres ein. Das Turnier, das als Vorbereitung für die Jugendnationalmannschaften ausgerichtet wurde, war dementsprechend hochkarätig besetzt. Elf Mannschaften mit dem Status Jugendnationalmannschaft waren vertreten – eine davon, die es bereits unter die Top Ten der Deutschen Rangliste bei den Damen geschafft hat. Dementsprechend gab es nur noch zwei weitere Damenmannschaften und zwei Seckenheimer Teams.

Mit dem Ziel, für unsere Nachwuchsspielerinnen Amelie Schaal und Enya Sterk wichtige Erfahrungen zu sammeln, traten unsere Trainerinnen Gisela Schaal und Christiane Klein jeweils mit einer Jugendspielerin an. Jedes Team hatte vier Spiele. Am Ende reichte es zwar für das Team Klein/Sterk nur für Platz 15. Aber immerhin hatte man zwei Jugendnationalmannschaften jeweils einen Satz abknöpfen können. Mit ebenfalls zwei Tie-Breaks, aber zusätzlich einem gewonnenen Spiel erreichte das Team Schaal/Schaal Platz 14.

Trotz der frühen Anreise um 6:30 Uhr aus Seckenheim hatte sich der Wettkampf gelohnt. Entgegen der Befürchtung, eventuell nur etwas auf die Mütze zu bekommen, hatten die Seckenheimerinnen gut mithalten können.

*Gisela Schaal*



### U16-Team erkämpft sich den 1. Platz in der Landesliga

**03.02.2024.** Heute fand der letzte Spieltag der U16 in der Landesliga statt. Nach einem 2:1-Sieg gegen die VSG Ettligen/Rüppurr, einem 2:1-Sieg gegen den TV Bretten, einem 2:0-Sieg gegen den SSV MA-Vogelstang

und einem 2:1-Sieg gegen die KuSG Leimen war die Mannschaft um Trainerin Christiane Klein und Trainer Ralf Wefeld verdient auf dem ersten Platz in der Landesliga.

*Christiane Klein*



## U14: Überraschender 5. Platz bei den Nordbadischen Meisterschaften

**04.02.24 Bretten.** Krankheitsbedingt musste auf zwei wichtige Spielerinnen verzichtet werden, so dass den vier übrig gebliebenen Spielerinnen ohne Auswechsellmöglichkeiten ein harter Spieltag bevorstand.

Durch den starken Kampfgeist konnte die TSG Seckenheim in allen Spielen gut dagegenhalten. Gegen den TV Brötzingen war es ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen, dass der Gegner im Tie-Break leider für sich entschied. Nach einer weiteren Niederlage gegen den SV Karlsruhe-Beiertheim stand man im Spiel um Platz 5 dem TV Bretten entgegen. Durch clevere zweite Bälle und starke Angriffe konnte das Spiel für unsere nervenstarken U-14-Spielerinnen entschieden werden.

Mit diesem tollen Ergebnis hatte Trainerin Christiane Klein aufgrund der krankheitsbedingten Ausfälle gar nicht gerechnet.

*Christiane Klein*



# copy ♦ print ♦ scan ♦ service

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

**Kein Copyshop! ;)**

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



**Management Office** Rhein-Neckar

## U18 : Gelungener Abschluss

**04.02.24 Bruchsal.** Heute fand der letzte Spieltag der U18-Saison statt. Krankheitsbedingt war die Teilnahme der TSG Seckenheim bis zuletzt unsicher. Glücklicherweise ging es den Spielerinnen am Wettkampftag besser, so dass die Mannschaft beim Landesliga-Spieltag antreten konnte. Umso überraschender war der souveräne Auftritt in den beiden Gruppenspielen gegen die SG Schwarzbachtal und die TG Laudenbach.

Beide Spiele gingen mit einem klaren 2:0 an die Seckenheimer Spielerinnen. Im Endspiel um Platz 1 traf man auf die VSG Mannheim DJK/MVC 1. Nach einem deutlichen ersten Satz mit 25:9 war der Sieg schon in greifbarer Nähe. Allerdings ließen Konzentration und Beweglichkeit im 2. Satz deutlich nach. Erst am Ende konnten die TSGlerinnen den Satz drehen und gewannen mit einem 25:21. Mit diesem Saisonabschluss erreichte die U18 in der Gesamttabelle den 9. Platz von 33 Mannschaften und qualifizierte sich damit für den Jugendverbandspokal.

Spielerinnen der Saison 23/24: Leonie Bake, Valentina Dragojevic, Nele Gralla, Dilay Oguz, Amelie Schaal, Leela Nova Stahlhofen, Enya Sterk, Marie Stojic, Ana Tokic, Ana Wildner,

*Gisela Schaal*



**Gut sehen,  
besser spielen**

**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

## Tanztee im Oktober

Wenn es draußen stürmt und die Bäume in allen Herbstfarben leuchten, dann ist die Zeit gekommen, in der die Tanzabteilung ihren beliebten Tanztee veranstaltet.



**29.10.23 Schloss Seckenheim.** Zahlreiche Tanzpaare fanden den Weg ins herbstlich geschmückte Schloss Seckenheim und tanzten alsbald zu schöner Musik, die in bewährter Weise vom Tanztrainer-Ehepaar Martina und Jürgen Grätz aufgelegt wurde.

Die Verköstigung fand in diesem Jahr zum ersten Mal ausschließlich auf Spendenbasis statt, was hervorragend funktionierte. Die Mitglieder der Tanzabteilung stellten einmal mehr unter Beweis, dass sie auch sehr gute BäckerInnen sind und so ließ das Kuchenbuffet keine Wünsche offen.

Der Tanztee ist eine wunderbare Gelegenheit für alle Tanzbegeisterten – und solche, die es noch werden wollen – sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Für die Tanzabteilung ist es außerdem eine sehr gute Gelegenheit, sich zu präsentieren. Es gab durchweg positives Feedback und die TänzerInnen bekundeten großes Interesse, per Mail über die nächste Tanzveranstaltung informiert zu werden.



**IHRE SCHREINEREI FÜR:**

- MÖBEL
- INNENAUSBAU
- HAUS UND ZIMMERTÜREN
- FENSTER UND DACHFENSTER
- SONNEN UND INSEKTENSCHUTZ

**Schreinerei Senn**  
 Kloppenheimer Str. 32 · 68239 Mannheim  
 Telefon (0621) 47 52 92 · Telefax (0621) 481 42 77  
 www.schreinerei-senn.de · info@schreinerei-senn.de





Dank der Mithilfe vieler Mitglieder klappte die Durchführung dieser Veranstaltung wie immer sehr gut und kann rundherum als voller Erfolg verbucht werden.

*Manuela Schaller*

# Ihr Partner für Aufzüge in der Metropolregion Rhein-Neckar



Neuanlagen | Modernisierung | Service

Lembacher Straße 10, 68229 Mannheim-Friedrichsfeld  
0621-470 980, [info@lochbuehler.de](mailto:info@lochbuehler.de), [www.lochbuehler.de](http://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 Nemetschek • Filialleitung: Apothekerin Sandra Kaiser  
Seckenheimer Hauptstraße 143 • 68239 Mannheim-**Seckenheim**  
Telefon: 06 21 / 47 19 94 • Fax: 48 11 08 • [info@apotheke-seckenheim.de](mailto:info@apotheke-seckenheim.de)

Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit. [www.nemetschek-apothenken.de](http://www.nemetschek-apothenken.de)



*Schloss Mediterran*

Seckenheimer Hauptstraße 68  
68239 Mannheim  
Tel.: +49 621 7621055  
[Info@schloss-mediterran.de](mailto:Info@schloss-mediterran.de)  
[www.schloss-mediterran.de](http://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 Terrasse und der große Schloss-Saal zur Verfügung.