



**FIVE EXPRESS**

**BEWEGLICHKEIT &**

**KÖRPERGEFÜHL**

**NINJA  
KIDS**  
*für*  
**PROFIS**

## 10 Jahre Leidenschaft für Ballett und Tanz

In diesem Jahr feiert "TSG ballet & dance" mit einer großen Aufführung Jubiläum. Stevie von Moers-Meißner erzählt im Interview über die Anfänge und Veränderungen. Mehr ab Seite 18.

# BEI UNS STEHEN SIE NICHT IM ABSEITS!

Hier sind Sie unsere Nr.1



KOMPETENTE BERATUNG



AUFMASS MIT LASER-TECHNIK



PROFI-SERVICE



PÜNKTLICHER LIEFERSERVICE



SANITÄR-INSTALLATION



ELEKTRO-INSTALLATION



PROFESSIONELLE MONTAGE



ZUVERLÄSSIGE ENDKONTROLLE



ENTSORGUNG IHRER ALTEN KÜCHE

## MEDA

Gute Küchen

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



KÜCHEN-PLANUNG MIT VIRTUAL REALITY

EXQUISITE AUSSTELLUNGS-KÜCHEN AUF 700 m<sup>2</sup>

SCANNEN UND WUNSCHTERMIN VEREINBAREN:



JETZT FOLGEN!  
@MedaKuechen



WER BEI UNS KEINE KÜCHE FINDET, SUCHT KEINE

# KINDER- UND JUGENDARBEIT – DAS HERZSTÜCK DER TSG

Liebe Mitglieder,

vor wenigen Tagen haben wir unsere Mitgliedermeldung zum Jahresbeginn an den Badischen Sportbund versendet – mit einer erfreulichen Nachricht: Wir haben nicht nur unseren Vor-Corona-Stand wieder erreicht, sondern sogar übertroffen! Besonders stolz sind wir auf die beeindruckende Zahl an Kindern und Jugendlichen in unserer TSG – so viele wie noch nie!

Mit fast 3.000 Mitgliedern im Kinder- und Jugendbereich zählen wir zu den aktivsten Vereinen in Baden-Württemberg und sind die größte lokale sportliche Jugendorganisation innerhalb der gesamten Metropolregion. Das ist ein gemeinsamer Erfolg, auf den wir alle mit Recht stolz sein können!

Auch im Wettkampfsport erleben wir einen erfreulichen Zulauf im Nachwuchsbereich. Bei unserer Meisterehrung Anfang Februar konnten wir über 440

junge Sportlerinnen und Sportler für ihre herausragenden Leistungen auszeichnen. Doch Wettkampfsport bedeutet weit mehr als nur der Kampf um Medaillen und Pokale: Er vermittelt Teamgeist, Disziplin und Durchhaltevermögen. Zudem lehrt er uns Respekt und das Einhalten von Regeln. In einer Gesellschaft, die oft vom Individualismus geprägt ist, zeigt uns der Sport, dass Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung unerlässlich sind. Er bringt Menschen unterschiedlicher Herkunft, Geschlechter und Altersgruppen zusammen und fördert so den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Lassen Sie uns gemeinsam diese Werte hochhalten und weitergeben!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen im Alter von fünf bis 17 Jahren täglich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität. Studien zeigen jedoch, dass viele Kinder in Deutschland diese Empfehlungen nicht erfüllen. Deshalb ist es unsere Aufgabe, allen Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Sport zu ermöglichen und die Freude an Bewegung zu vermitteln.

Um dies ernsthaft umzusetzen, müssen Bewegungszeiten verstärkt in den Schulalltag integriert werden, denn nur so erreichen wir wirklich alle Kinder. Ab dem Schuljahr 2026/27 besteht ein bundesweiter Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkinder. Bei der Gestaltung dieses Angebots müssen ausreichend Bewegungszeiten eingeplant werden – sowohl im Schulalltag, in den Betreuungszeiten als auch in den Ferien.



**VOLKER JACOB (VORSITZENDER)**

Als TSG stehen wir der Stadt Weinheim als Schulträger und den Weinheimer Grundschulen als kompetenter und verlässlicher Kooperationspartner zur Verfügung. Dies funktioniert mit den bisherigen Kooperationsschulen schon hervorragend. Lassen Sie uns gemeinsam ein Umfeld schaffen, in dem junge Menschen ihr volles Potenzial entfalten können!

Ich wünsche uns allen ein sportlich erfolgreiches und gesundes Jahr!

*Volker Jacob*

## TSG-JOURNAL 2025

Gerade für die Abteilungen bietet das TSG-Journal eine ideale Möglichkeit, über geplante Veranstaltungen, Jubiläen oder besondere Ereignisse zu berichten.

Hier die Abgabetermine für die nächsten Ausgaben:

2. Ausgabe: 5. Juni
3. Ausgabe: 29. September
4. Ausgabe: 20. November

**Bei Fragen oder Ideen für Beiträge wenden Sie sich an [journal@tsg-weinheim.de](mailto:journal@tsg-weinheim.de).**

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Der Vorstand der  
TSG 1862 Weinheim  
Vorsitzender Volker Jacob  
Waidallee 2/1, 69469 Weinheim  
E-Mail: [info@tsg-weinheim.de](mailto:info@tsg-weinheim.de)

### Redaktion

Martina Dasch  
Alexander Erg, Matthias Stöhrer,  
Kim Platzek  
Telefon 06201/999-50  
E-Mail: [journal@tsg-weinheim.de](mailto:journal@tsg-weinheim.de)

### Anzeigen

Volker Köhler  
Telefon 06221/5997624  
[volker.koehler@tsg-weinheim.de](mailto:volker.koehler@tsg-weinheim.de)

### Gestaltung

Martina Dasch (TSG Weinheim)

### Druck

ABT Print und Medien GmbH  
Bruchsaler Str. 5, Weinheim

# VIELSEITIG – INFORMATIV- KOSTENLOS

## DIE FACHVORTRAGSREIHE IM HECTOR SPORT-CENTRUM

Die ersten Vorträge in 2025 haben bereits erfolgreich stattgefunden. An dieser Stelle möchte sich die TSG nochmal herzlich bei allen Referenten bedanken. Ohne ihr Engagement wäre es nicht möglich, regelmäßig Vorträge in dieser Qualität anzubieten.

Alle Infos zu anstehenden Vorträgen, inklusive einiger Vortrags-Specials, sind über die TSG-Website ([www.tsg-weinheim.de/verein/vortraege/](http://www.tsg-weinheim.de/verein/vortraege/)) zu finden.

Nachhaltigkeit, Gesundheit und Bewusstsein für die Natur, das sind die Themenbereiche, um die sich die Vorträge im ersten Halbjahr drehen. Alle Vorträge sind kostenlos und können ohne Voranmeldung besucht werden. Start ist jeweils um 19 Uhr im HSC-Schulungsraum.

Am 25. März wird Arnulf Tröscher den **VEREIN LANDERLEBNIS WEINHEIM E.V.** vorstellen. Eines der Ziele des Vereins ist es, [..."durch Information und Aktionen über Art und Weise des Wirkens und Zusammenwirkens der Landwirtschaft mit der Natur, der natürlichen und bewirtschafteten Landschaft und dem Alltag des Einzelnen in der Gesellschaft und der Gesellschaft als Ganzes zu wirken..."]. Der Landerlebnis e.V. begeistert, neben dem jährlich veranstalteten Ochsenfest, vor allem durch seine Kinder- und Jugendarbeit sowie Aktionen wie dem Urban Gardening.

Der 8. April wird ganz im Zeichen mentaler Stärke und dem Erreichen persönlicher Ziele stehen. Thomas Würz, u.a. Projektleiter, Dozent/Referent und



Trainer für das Heidelberger Kompetenztraining (HKT®), wird an diesem Abend über das Heidelberger Kompetenztraining (HKT®), die Entwicklung mentaler Stärke und die Vermittlung praxistauglicher Strategien und Kompetenzen zur persönlichen Zielerreichung sprechen. **"MENTALTRAINING ZUR UNTERSTÜTZUNG DER PERSÖNLICHEN ZIELERREICHUNG"** lautet der Titel der Veranstaltung, zu der jeder herzlich eingeladen ist.

Am 20. Mai folgt der Vortrag **„NACHHALTIGE MOBILITÄT: BESSER ANKOMMEN“** von Bernhard Bruch, Dipl.-Ing. der Heidelberger Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur (KLiBA). Als unabhängige Energieagentur unterstützt und berät die KLiBA seit 1997 Bürgerinnen und Bürger, Kommunen und Unternehmen in der Metropolregion Rhein-Neckar bei energie- und klimaschutzrelevanten Maßnahmen. Bernhard Bruch wird an diesem Abend nicht

nur wertvolle Informationen und Tipps in Sachen Energie, Klimaschutz und nachhaltige Verkehrsmittelauswahl preisgeben, sondern auch ausreichend Platz für Rückfragen und zur Diskussion lassen.

Am 24. Juni bildet Johanna Biermanns Vortrag **„WIE KOMMT DER HONIG EIGENTLICH INS GLAS?“** den Abschluss vor der zweimonatigen Sommerpause von Juli bis August.

Aufgrund seines hohen Zuckergehalts sollte er zwar nur in Maßen genossen, bzw. als alternatives Süßungsmittel verwendet werden, aber Honig enthält auch viele gesunde Stoffe wie Mineralien, Proteine, Enzyme, Aminosäuren und Vitamine. Darüber hinaus gehört Honig zu den bekanntesten und beliebtesten Hausmitteln. Seine heilenden Eigenschaften verdankt er u.a. seinen antibakteriellen und antioxidativen Eigenschaften. Über diese und viele weitere, spannende Fakten wird Johanna Biermann berichten.

**#Jetzt  
bewerben, im  
September starten!**

DESIGNBERUF +  
FH-REIFE

- GRAFIKDESIGN
- MODEDESIGN
- FOTO & MEDIEN



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



afk.mannheim

Akademie für  
**Kommunikation**  
in Baden-Württemberg

**DIE KREATIVE  
PRIVATSCHULE  
IN MANNHEIM**

68165 MANNHEIM  
AUGUSTANLAGE 32  
0621 / 32 47 09-20

## TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT

Im Rahmen des Klimafit-Projektes hat die TSG ihre erste Treibhausgasbilanz (THG) erstellt. Hiermit konnten die größten Emissionsquellen identifiziert werden. Dazu zählen insbesondere der Verbrauch von Heizenergie (Gas), Strom und die Anreise zum HSC. Durch den Wechsel auf 100 % Ökostrom konnten die damit zusammenhängenden Emissionen eingespart werden. Die Haustechnik und Infrastruktur der TSG werden stets weiter verbessert, um die Verbräuche zu reduzieren und letztlich auch Kosten einzusparen. Doch letztlich kann jeder Einzelne einen Beitrag leisten, ob im Privaten oder dem Vereinsalltag.

### TIPPS VEREINSALLTAG

Die THG-Bilanz hat gezeigt, dass du die größte Reduktion bzgl. der Emissionen schon vor deinem Aufenthalt steuern kannst – nämlich bei der Anreise.

### Was kann getan werden?

- + Anreise mit Fahrrad, zu Fuß oder ÖPNV; falls nicht möglich: Fahrgemeinschaften bilden und/oder die Fahrt mit weiteren Erledigungen verbinden
- + Fenster schließen und Licht aus beim Verlassen von Räumen und Hallen
- + Stoßlüften statt gekippte Fenster
- + Kommunikation per E-Mail statt per Ausdruck/Brief
- + Duschwasser sparsam nutzen! Die HSC-Duschen besitzen eine Stoppfunktion, sodass das Wasser bei erneuten Knopfdruck abgestellt werden kann. Vor Schwimmkursen reicht es einmal zu duschen. Vielfaches Duschen zum "Warmhalten" steht im Konflikt mit einem gewissenhaften Ressourcenverbrauch. Um das Auskühlen zu verhindern z.B. besser einen Bademantel nutzen.
- + Arbeitsgruppe Nachhaltigkeit der TSG unterstützen (Infos unter [nachhaltigkeit@tsg-weinheim.de](mailto:nachhaltigkeit@tsg-weinheim.de))

Can-Do-Liste >>



### TIPPS PERSÖNLICHER ALLTAG – DIE "CAN-DO-LISTE"

Die "Can-Do-Liste" der TSG soll als Inspiration dienen, um im Alltag nachhaltiger und bewusster zu handeln. Alle sind eingeladen die Tipps zu nutzen – für ein gemeinsames Engagement im Sportverein und ein achtsameres Handeln jedes Einzelnen. In unterschiedlichen Bereichen sind einzelne Maßnahmen genannt, die sich positiv auf folgende Aspekte auswirken:

- Einsparung von CO<sub>2</sub>-Emissionen
- Vermeidung von Müll insbesondere Plastik
- Förderung der eigenen Gesundheit
- Förderung sozialer Gerechtigkeit
- Einsparung von Ressourcen wie z.B. Wasser
- Vermeidung des Raubbaus an unserer Erde
- Vorbeugung von Lebensmittelverschwendung
- Reduzierung / Vermeidung von Tierleid.

# WINNER

proform  
KÜCHEN



# WORLDWIDE



.designed by.

yvi's KÜCHEN | glück.  
DESIGN



Lorscher Straße 9 . 69469 Weinheim  
[kuechenstudio-proform.de](http://kuechenstudio-proform.de)



# AUTOWELT.EBERT

Autohaus Ebert | Ebert Automobile | Auto Knapp



20x in unserer Region  
[www.autowelt-ebert.de](http://www.autowelt-ebert.de)



Jetzt bei uns erhältlich.

WIE DER  
**ELROQ**  
 Bis zu 580 KM REICHWEITE  
 und 100% ELEKTRISCH

Mtl. Leasingrate ab 259,- €<sup>1</sup>

Ein Angebot der Škoda Leasing!

Škoda Elroq 50 Tour (Elektro) 125 kW (170 PS Maximalleistung)<sup>2</sup>

Leasing-Sonderzahlung	0,00 €	Vertragslaufzeit	48 Monate
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	<b>48 mtl. Leasingraten à</b>	<b>259,00 €</b>
Zzgl. Überführungskosten <sup>3</sup>	1.379,00 €		

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 15,8-16,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 366-375<sup>4</sup>.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

<sup>1</sup> Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhornener Straße 57, 38112 Braunschweig, Bonität vorausgesetzt.

<sup>2</sup> Verfügbarkeit der Maximalleistung kann begrenzt sein und ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie z. B. Ladezustand, Alter und Temperatur der Batterie, Umgebungstemperatur etc.

<sup>3</sup> Etwaige Überführungskosten werden separat berechnet.

<sup>4</sup> Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnisse, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Ebert Automobile GmbH, Ihr Škoda Vertragshändler, Verkauf und Service  
[info@ebert-automobile.de](mailto:info@ebert-automobile.de), [www.ebert-automobile.de](http://www.ebert-automobile.de)

**EBERT.AUTOMOBILE**  
 Bensheim | Eberbach | Heidelberg | Sandhausen | Weinheim

# "GUT SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT!"

In der TSG-Vortragsreihe wird am 8. April das Heidelberger Kompetenztraining (HKT®) vorgestellt (siehe S. 4). Am 10. und 11. Mai wird Thomas Würz das Training dann im HSC durchführen und alle auf ihre bevorstehenden "Herausforderungen" vorbereiten. Anmeldungen sind online unter [www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen) möglich. Doch was wird die Teilnehmer genau erwarten? Das TSG-Journal hat beim Referenten Thomas Würz nachgefragt.

**Unter dem Begriff Heidelberger Kompetenztraining (HKT®) können sich viele sicherlich nicht viel vorstellen. Beschreibe es einmal.**

**WÜRZ:** Das an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg entwickelte Heidelberger Kompetenztraining (HKT®) zur Entwicklung mentaler Stärke ist ein psycho-edukatives Verfahren, das Menschen wissenschaftlich fundierte und praxistaugliche Strategien und Kompetenzen vermittelt, um ihr persönliches Leistungspotenzial zum richtigen Zeitpunkt zielgerichtet und bewusst zu aktivieren und somit erfolgreich individuell gesetzte Ziele zu erreichen.

**Es geht also darum, seine Kompetenzen in schwierigen Situationen abrufen zu können.**

**WÜRZ:** Genau, Ziel des HKT® ist es, Menschen zu befähigen, Herausforderungen wie bspw. Prüfungen aller Art oder Wettkämpfe ressourcenorientiert meistern zu lernen. Es geht darum Menschen mental stark zu machen, so dass sie ihr eigens Potenzial optimal abrufen können, wenn es benötigt wird.

**Für wen ist das Training geeignet?**

**WÜRZ:** Das Training wurde ursprünglich für (Leistungs-)Sportlerinnen und Sportler sowie für den Einsatz im schulisch/studentischen Kontext entwickelt. Zwischenzeitlich kann es jedoch von Jedermann/Frau genutzt werden, um seine persönlichen Ziele zu erreichen, angstfrei in Prüfungen zu gehen, die volle Leistung bei Wettkämpfen abzurufen, souverän vor einer Gruppe zu sprechen, sich auf wichtige Gespräche vorzubereiten, nach einer Erkrankung den Genesungsprozess zu unterstützen, oder auch wenn es darum geht sein Ge-

wicht zu reduzieren.

**Wie sieht das Training in der Durchführung aus? Gibt es einen Theorie- und Praxisteil?**

**WÜRZ:** Im HKT® werden in vier Teilschritten folgende Kompetenzen aufgebaut bzw. gestärkt:

- Ziele nach Zielkriterien exakt formulieren und die Zielerreichung mental erleben
- Konzentrationsaufbau und die Fähigkeit, sich in einen konzentrativen Zustand versetzen zu können
- Die eigenen Stärken kennen und diese bewusst aktivieren können
- Zielintensionsabschirmung durch das Formulieren von Lösungsstrategien für möglich Störungen und das Anwenden von mentalen Abschirmungen

Einen wesentlichen Vorzug gegenüber klassischen Trainingsmaßnahmen stellt die parallele Verwendung von digitalen und analogen Prinzipien dar (Kuhl, 2001). Um nachhaltige Motivations- und Lernprozesse anzustoßen, werden im HKT® sowohl bewusst-logische, verbal-analytische ("digitale") als auch bildhaft-metaphorische und körperlich-emotionale ("analoge") Aspekte des Lernens in das Training integriert. Theorie und Praxis wechseln sich also ständig ab.

**Was bringt mir das HKT® in Bezug auf mein sportliches Training?**

**WÜRZ:** Wenn es darum geht, regelmäßig zu trainieren und/oder die persönliche Leistung zu steigern, kann dies durch das HKT® auf der mentalen Ebene wesentlich unterstützt werden. Auch das Einüben von neuen, sowie das Optimieren von bekannten Bewegungsvorgängen (insbesondere im Leistungssport aber auch im Rehasport) wird durch die Mentaltrainingsmethodik des HKT® erfolgreich gefördert.

**Wie ist deine Verbindung zur TSG?**

**WÜRZ:** Ich selbst trainiere seit ca. einem Jahr im HSC an den Geräten in Ergänzung zu Tai Ji. Gelegentlich biete ich auch eine Tai Ji-Einheit im Rahmen des SoulSunday für die TSG-Mitglieder an.



Da das Thema Mentaltraining auch für die TSG-Mitglieder interessant ist, kam die Idee auf, dass ich das Thema in der Vortragsreihe vorstellen könnte und im Anschluss ein Seminar am 10. und 11. Mai durchführe.

**Fließt dein Wissen aus dem Tai Ji auch in das Seminar ein?**

**WÜRZ:** Als Tai Ji-Lehrer habe ich das HKT® mit grundlegenden Prinzipien und Basisübungen aus dem Tai Ji verknüpft und daraus die Methodik „Tai Ji-Mental“ entwickelt. Fragestellungen aus dem Alltag, wie bspw. „Wie gehe ich mit Drucksituationen um?“, die ansonsten nur auf kognitiver Ebene „durchdacht“ werden, lassen sich hiermit auf körperlich/emotionaler Ebene erleben und Lösungen dafür finden. Denken wir damit im wahren Sinne „be-greif-bar!“ Auch dies baue ich in meine Seminare mit ein.

**Wann ist es sinnvoll am Seminar teilzunehmen?**

**WÜRZ:** Wenn du vor eine „Herausforderungssituation“ stehst (Prüfung, Wettkampf, Klausur, Leistungsoptimierung,...) und diese erfolgreich bestehen willst. Auch wenn demnächst eine Situation auf dich zukommt, von der du nicht weißt, wie du sie angehen oder lösen sollst (man spricht da von einer „Bedrohungssituation“) und du jetzt schon in Panik gerätst, wenn du nur daran denkst, zeigt dir das HKT® einen Lösungsweg auf, um auch damit umzugehen. Dies führt zum Aufbau einer positiven Problemlösehaltung, erhöht die Selbststeuerungskompetenz und stärkt die Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

# BEDÜRFNISORIENTIERTE ERZIEHUNG

## WIE SIE FUNKTIONIERT UND WELCHE FEHLER GEMACHT WERDEN KÖNNEN.

Der Nachwuchs ist da und die Eltern stehen oft vor der Frage, wie sie ihr Kind erziehen wollen, was gut für das Kind ist und was es braucht, um im späteren Leben selbstbewusst, empathisch und glücklich durchs Leben zu gehen. Dafür ist die bedürfnisorientierte Erziehung bestens geeignet. Doch wie funktioniert dieser Erziehungsstil? Müssen Eltern ihren Kindern alle Wünsche erfüllen und sich selbst hintenanstellen? Die Antwort ist ein klares Nein.

## BEDÜRFNISORIENTIERUNG, WAS IST DAS?

Kritiker sprechen oft von Kuschelpädagogik, Pädagogik ohne Regeln oder Pädagogik, die Egoisten heranzieht. Doch wer sich näher damit befasst, dem wird schnell klar, dass es sich bei der bedürfnisorientierten Erziehung nicht um ein Erziehungskonzept, sondern um eine innere Haltung handelt. Oft entsteht der Irrglaube, dass nur die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stehen und diese bestmöglich erfüllt werden müssen. Wenn sich die Bedürfnisse von Elternteil und Kind unterscheiden, was passiert dann? Viele denken, dass natürlich das Bedürfnis der Erwachsenen

warten kann und verzichten zum Wohle ihres Kindes. Doch genau das ist das Fettnäpfchen in das viele Eltern treten. Denn nicht nur die Bedürfnisse der Kinder, sondern die Bedürfnisse aller Beteiligten müssen gesehen und berücksichtigt werden. Dabei spielen weder das Alter noch Hierarchien eine Rolle. Hier ein kleines Beispiel: Der Vater möchte gerne an die frische Luft, doch die kleine Inga sitzt fröhlich in ihrem Kinderzimmer und spielt mit ihren neuen Bausteinen. Sie hat schon einen ganzen Zoo gebaut und muss nur noch die Tiere in die unterschiedlichen Gehege verteilen. Hier stehen sich zwei Bedürfnisse gegenüber. Nun könnte der Vater natürlich sehr autoritär reagieren, sein Bedürfnis über das von Inga stellen und sie aus ihrem Spiel reißen. Dann würde es wahrscheinlich Schreie, Wutanfälle und ähnliches nach sich ziehen. Oder der Vater kann auf sein Bedürfnis verzichten und sitzt nörgelnd und unausgeglichen auf der Couch. Doch es geht auch anders. Vielleicht könnte der Vater folgendermaßen reagieren: "Was machst Du denn gerade? Ahhh, Du baust einen Zoo. Ich würde gerne an die frische Luft gehen, wie lange brauchst du noch? Wollen wir spazieren gehen, wenn du alle Tiere in ihr Gehege gebracht hast?"

Hier werden beide Bedürfnisse berücksichtigt. Inga wird noch ihre Tiere in die Gehege setzen und sich anziehen, um mit dem Papa eine schöne Zeit zu verbringen. Menschen sind gerne in Gruppen und möchten von Grund auf, dass es allen gut geht. Kinder sind sehr kooperativ und möchten immer alles richtig machen. Wenn Kinder lernen, dass ihre Gefühle, Wünsche und Grenzen akzeptiert und gesehen werden, können sie zu empathischen Menschen heranwachsen.

## DOCH WAS SIND EIGENTLICH BEDÜRFNISSE?

Eigentlich ist diese Frage ganz einfach zu beantworten: Bedürfnisse sind das, was wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Dabei spielen die eigenen Gefühle die Schlüsselrolle, denn erfüllte Bedürfnisse erzeugen gute Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse erzeugen unangenehme Gefühle wie Trauer, Wut oder Frustration. Nicht immer verstehen Erwachsene sofort, was einem Kind fehlt, womit es sich in seiner kleinen Welt auseinandersetzen muss. Vielleicht vermisst es seine Mama, die gerade arbeiten ist, vielleicht hat es sein schönes Bild verloren, das es für Oma gemalt hat oder wirft aus Wut mit Legosteinen, weil es nicht mitspielen darf. Dabei gilt: Jedes Gefühl ist richtig, es gibt keine schlechten Gefühle. Von Erwachsenen müssen diese Gefühle benannt werden, damit das Kind sie verstehen und einordnen kann. Es muss versucht werden, die Ursachen für das Gefühl herauszufinden und diese zu verbalisieren. Dann können dem Kind Lösungsstrategien angeboten werden. Mit der Zeit wird das Kind auch mit Frust, Wut und Angst umgehen können. Dabei ist es aber wichtig, dass Bedürfnisorientierung nicht gleich Wunscherfüllung heißt. Der Wunsch nach Spielsachen oder Süßigkeiten stellt kein Bedürfnis dar. Aber es sollte hinterfragt werden, warum das Kind gerade ein Eis möchte. Vielleicht ist es sehr heiß und braucht eine Abkühlung, vielleicht ist ihm gerade langweilig und möchte darum etwas essen, oder hat es immer etwas Süßes bekommen, wenn es traurig war und möchte dadurch ein positives Gefühl bekommen? Die Bedürfnisse

*Jeder sollte sich über seine eigenen Bedürfnisse klar sein.*





des Kindes könnten auch anders erfüllt werden, ohne Süßigkeiten. Sie müssen aber benannt werden und auch der Frust, dass es keine Süßigkeiten gibt muss von Eltern verstanden werden.

Und eines noch. Auch bei der Bedürfnisorientierten Erziehung gibt es Regeln, die für das Miteinander wichtig sind. So darf zum Beispiel niemand geschlagen oder getreten werden oder das Wasserglas aus Freude auf den Boden geschüttet werden. Regeln geben Kindern Halt und Orientierung im Alltag und setzen gewisse Grenzen. Entscheidend ist nur der Umgang mit Frust, Wut und Trauer, wenn ein Kind nicht bekommt, was es will. Die Kinder dürfen in diesem Moment nicht alleingelassen werden. Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle zu regulieren. Werden diese nicht ernst genommen, als unnötig abgetan oder gar ignoriert, kann dies kontraproduktiv sein, denn die ungunstigen Emotionen werden dadurch weiter verstärkt. Die einfachste Regel in der bedürfnisorientierten Erziehung lautet, dass sich Eltern und Erzieher zunächst über ihre eigenen Bedürfnisse im Klaren sein sollten. Erst wenn diese wissen, was sie gerade brauchen und das Bedürfnis für sich benennen, können sie auf andere zugehen und Verständnis zeigen, sowie Kompromisse eingehen. Bedürfnisorientierte Erziehung ist demnach eine Erziehung auf Augenhöhe, mit Verständnis und Orientierung. Sie beruht auf einem Geben und auch mal Zurückstecken aller Beteiligten, aus Kompromissen und unterschiedlichen Lösungswegen.

## ANNEMARIE WEISER

**Berufsbezeichnung:** Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)

**Warum ich mich bewege:** Meine Motivation zur Bewegung wurde schon in meiner Kindheit gefördert. Ich verbrachte viel Zeit in der TSG und schaute meinem Vater beim Handballspielen zu. In meiner Freizeit interessierte ich mich für den Steptanz und Ballett. Wer mich am meisten bewegt, ist mein Pony Bay und mein Sohn. Meinen Urlaub verbringe ich am liebsten beim Wandern und in den Bergen.



## GRAZIELLA WORM

**Berufsbezeichnung:** Sozialpädagogische Assistentin im Anerkennungs-jahr zur Erzieherin

**Warum ich mich bewege:** Bewegung ist für mich wichtig, um gesund und ausgeglichen zu bleiben. Sie stärkt meinen Körper und fördert mein Wohlbefinden. Besonders genieße ich es, mit meiner Familie in der Natur Zeit zu verbringen, sei es beim Wandern oder Radfahren. Auch das Schwimmen mache ich schon immer gerne.

**Über mich:** Ich koche unheimlich gerne und probiere gerne neue Gerichte aus. Außerdem bin ich ein großer Fan von Hörbüchern und Büchern, die mich in neue Welten ent-



führen. Aber am liebsten verbringe ich meine Zeit mit meinem Mann und Sohn. Wir erkunden Spielplätze, Sportplätze und genießen gemeinsame Ausflüge und Urlaube.

## MITGLIEDER- UND DELEGIERTENVERSAMMLUNG 2025

Die diesjährige Mitglieder- und Delegiertenversammlung der TSG 1862 Weinheim e.V. findet am Mittwoch 21. Mai 2025 um 19:00 Uhr im Rolf-Engelbrecht-Haus statt.

Zu dieser Versammlung laden wir alle Mitglieder recht herzlich ein. Die Delegierten der Abteilungen bitten wir, falls Sie zu diesem Termin verhindert sein sollten, um eine kurze Nachricht und um Entsendung des Ersatzdelegierten.

### Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung

2. Totengedenken
3. Berichte: Jahresbericht des Vorstandes, Jahresbericht zum Rechnungsabschluss, Jahresbericht der Kassenprüfer
4. Aussprache über die Berichte
5. Entlastung des geschäftsführenden Vorstandes – mit Rechnungsabschluss
6. Entlastung des Gesamtvorstandes
7. Neuwahlen
8. Anträge
9. Ehrungen
10. Verschiedenes

Anträge zur Versammlung müssen spätestens eine Woche vor dem Versamm-

lungstermin beim Vorstand schriftlich eingereicht werden und mit einer Begründung versehen sein.

Volker Jacob,  
Vorsitzender

**Falls Änderungen der Tagesordnung erfolgen, wird dies spätestens zwei Wochen vor der Versammlung unter [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de) bekanntgegeben.**



# NEUES ANGEBOT FÜR DIE PROFIS DER NINJA KIDS

Endlich ist es soweit und die TSG kann mit einem erweiterten Angebot für alle Ninja Kids-Fans starten. Die Nachfrage für ein regelmäßiges Training war schon seit Beginn in 2023 groß, doch bisher war dies aufgrund der Hallenkapazitäten im Hector Sport-Centrum nicht möglich. Doch nun gibt es eine Lösung! Nach den Baden-Württembergischen Osterferien wird es ein regelmäßiges Angebot für Kinder zwischen acht und elf Jahren geben. Da die Hallen im HSC ideal ausgestattet sind, um ein abwechslungsreiches Angebot für die Ninja Kids zu schaffen, konnte in der Vergangenheit auch nicht auf andere Hallen in Weinheim ausgewichen werden. Zunächst soll mit einer Leistungsgruppe (8-11 Jahre) gestartet werden. In den vergangenen Trainings hat sich gezeigt, dass viele der Kinder, die schon sehr lange dabei sind, große Fortschritte gemacht haben. Nun ist ein gezieltes Techniktraining gefragt, das die Kinder auf das nächste "Level" bringen kann.

## VERMITTLUNG VON TECHNIK IN DER LEISTUNGSGRUPPE

Im Vergleich zu den offenen Trainings an den Wochenenden wird sich auch inhaltlich etwas ändern. Gezieltes, kindgerechtes Training von Kraft, Koordination und Beweglichkeit kommen mit in das Programm. Zudem werden unterschiedliche Techniken vermittelt, so dass die Kinder noch schneller, sicherer und

leichter durch den Parcours kommen. Aufgebaut werden im regelmäßigen Training "nur" zwei bis vier Stationen. An diesen werden gezielt Aufgaben gestellt, neue Herausforderungen gesucht und Techniken gemeinsam erarbeitet. So sollen Sprünge zwischen Stangen, das Überqueren schwerer Hindernisse und Hangeln zum Kinderspiel werden.

## WEITERE GRUPPEN IN PLANUNG

Mitmachen kann zunächst nur, wer an einem offenen Training am Wochenende teilgenommen hat und hier zu den Fortgeschrittenen zählt. Da das Angebot auch für Einsteiger interessant ist, ist nach einem erfolgreichen Start mit der Leistungsgruppe eine zweite Gruppe für Einsteiger angedacht. Auch kann das Training für Kinder über elf Jahren erweitert werden, wenn die Nachfrage da ist.

Gestartet wird am 25. April mit der ersten Leistungsgruppe, die immer freitags, 18:30-19:30 Uhr trainiert. Das Training wird als Dauerangebot mit monatlichem Beitrag angeboten. In den Ferien oder an den Wochenenden finden zusätzliche Angebote statt. Natürlich können die Kinder zwei Wochen schnuppern und sich dann entscheiden.

**Weitere Infos gibt es bei Nicole Haßlinger (E-Mail: [nicole.hasslinger@tsg-weinheim.de](mailto:nicole.hasslinger@tsg-weinheim.de)).**



## AST: WIE SPORT JUGENDLICHE VERBINDET

Sport hat die Kraft, Menschen zusammenzubringen und soziale Barrieren zu überwinden. Das Action-Sport-Team (AST) verkörpert dieses Prinzip, indem es Jugendlichen im Alter von elf bis 17 Jahren eine Plattform bietet, gemeinsam verschiedene Sportarten auszuüben und dabei wertvolle soziale Erfahrungen zu sammeln.

Ein zentrales Angebot des AST ist das Mountainbike-Training, das in den Disziplinen Cross-Country, Freeride und Downhill durchgeführt wird. Hier lernen die Teilnehmer nicht nur technische Fertigkeiten, sondern unterstützen sich gegenseitig bei Herausforderungen und feiern gemeinsam Erfolge. Diese gemeinsamen Erlebnisse fördern den Teamgeist und schaffen ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Ein weiteres Highlight ist der Kurs "Ultimate Circuit Training", der verschiedene Sportarten kombiniert und den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellt. In diesem Kurs können die Jugendlichen neue Sportarten ausprobieren und gemeinsam aktiv sein, das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt und die soziale Integration gefördert. Für diejenigen, die ihre Fitness weiter ausbauen möchten, gibt es das "Full Package", das neben den regulären Aktivitäten auch die Nutzung des TSG-Fitnessstudios beinhaltet, das die Jugendlichen gemeinsam nutzen können. Sie motivieren sich gegenseitig und stärken damit die sozialen Bindungen. Freundschaften schließen und voneinander lernen – das AST leistet einen wertvollen Beitrag zur sozialen Integration und zeigt, wie gemeinsamer Sport Brücken bauen kann.

Ab 25. April für  
8- bis 11-Jährige



BIST DU EIN  
**ZAHLENFUCHS?**



STARTE DEINE AUSBILDUNG ZUM  
**STEUERFACHANGESTELLTEN**  
M/W/D

**BEWIRB DICH JETZT!** KANZLEI  
Tel. 06201 99260  
info@wp-may.de  
www.wp-may.de

**DR. MAY**

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




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




**Vereine stärken.  
Gemeinschaft fördern.**

**Was wäre unsere  
Gesellschaft ohne unsere  
tatkraftigen Vereine?**

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

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

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Rhein Neckar Nord**

Luft

Diamant

See

Ruheforst

Anonym

Erden Urnen Friedwald

**1. Weinheimer Bestattungsunternehmen eG**  
Geschäftsführer Klaus Pflästerer

„Wir beraten in allen Bestattungs- und Vorsorgefragen“  
Weinheim – direkt am Friedhof  
Tel. 06201/12369 · [www.w-bu.de](http://www.w-bu.de)

1. Weinheimer Bestattungsunternehmen eG

RECHTSANWÄLTE

**TH. GEIBLER\***  
**M. GEIBLER-MUCK**

\* Fachanwalt für Mietrecht und WEG  
Fachanwalt für Familienrecht

Nördl. Hauptstr. 88 | 69469 Weinheim  
Tel. 0 62 01 - 6 88 96 | [www.geisslerra.de](http://www.geisslerra.de)

**ARBEITSRECHT VERKEHRSRECHT**  
**MIETRECHT EHESCHIEDUNG**

**RADSPORT WAGNER**

*Räder und Service  
ohne Ende*

**RADSPORT  
WAGNER**

Theodor-Heuss-Str. 11  
69469 Weinheim  
Telefon 06201.184366  
[radsport-wagner.de](http://radsport-wagner.de)

# FREIZEIT-MOUNTAINBIKER PLANEN SCHWARZWALD-TOUR

Die Freizeit-Mountainbiker der TSG Weinheim machen keine Winterpause: Jeden Samstagvormittag starten sie, meistens an der Peterskirche, zu einer Fahrt durch den Odenwald rund um Weinheim. Mitfahren können alle, die gerne Mountainbiken und am Berg auch mal ins Schwitzen kommen möchten, ohne sich völlig zu verausgaben. Ein fahrtüchtiges Mountainbike (auch mit Motor), Helm und lange Handschuhe gehören zur benötigten Ausstattung. Im Alter ab Mitte dreißig gibt es nach oben keine Grenze. Bei den Freizeit-Mountainbikern der TSG geht es nicht nur um Fitness, auch Spaß und Naturerleben spielen eine große Rolle. Zwischendurch wird immer wieder Mountainbike spezifische Technik trainiert. Wer einmal mitfahren möchte, meldet sich beim Abteilungsleiter Rainer Heckmann (Telefon: 06201/22257 oder 0172/7498123).

## AB INS "STERNEDORF"

Einmal im Jahr, manchmal auch öfter, starten die Freizeit-Mountainbiker zu einer mehrtägigen Tour. Für dieses Jahr ist eine Dreitages-Fahrt vom 8. bis 12. Juli im Schwarzwald bereits ausgearbeitet. Start und Ziel der Tour ist Baiersbronn, das wegen der zahlreichen Spitzen-Restaurants auch „Sternedorf“ genannt wird. Baiersbronn – nach Stuttgart der Fläche nach die zweitgrößte Gemeinde Baden-Württembergs – liegt im Nord-schwarzwald im Landkreis Freudenstadt.

## INNOVATIVES TRAIL-KONZEPT

Für viele sportlich orientierte Mountainbiker ist Baden-Württemberg eigentlich kein Eldorado, gilt doch hier die Zwei-Meter-Regel. Das bedeutet, dass die Biker nicht auf Wegen fahren dürfen, die schmaler als zwei Meter sind. Es sei denn, sie sind als Mountainbike-Trails zugelassen und ausgeschildert. Die Zahl der Trails nimmt ständig zu, auch in den weiten Wäldern rund um Baiersbronn. Erst 2016 hielten die Mountainbiker Einzug in die Gemeinde. Unter dem Motto „Mountainbiken im Wanderhimmel“ wurde hier in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Mountainbike-Verein ein innovatives Konzept



**DIE VORFREUDE DER BIKER IST RIESIG (FOTO: THOMAS VEIGEL).**

in die Welt gerufen. Zwei Gemeinden, zwei Landesteile: Weil Baiersbronn in Württemberg so groß ist, muss man die Gemeinde für die Drei-Tages-Tour mit 135 Kilometern und 4000 Höhenmetern kaum verlassen, ein Teil der Tour geht durch die Region Sasbachwalden in Baden. Die perfekt gebauten Trails und Strecken rund um Baiersbronn, vom Nationalpark hinab nach Sasbachwalden, und die außergewöhnlich guten Vesperstationen am Wegesrand sind Highlights dieser Schwarzwald-Runde. Die TSG-Mountainbiker freuen sich auf Trail-Spaß vom Feinsten.

## VON DER SCHÖNMÜNZACH BIS ZUR HORNISGRINDE

Die Tour startet am Hotel zum Schützen in Baiersbronn-Klosterreichenbach. Ohne Vorgeplänkel geht es in die Trails, im ständigen Auf und Ab nach Schwarzenberg. Zum Abschluss des ersten Tages kurbelt man flach das Tal der Schön Münzach entlang, bevor es zum letzten Anstieg hoch zum Mummelsee geht (1027 m) – Übernachtung im Berghotel Mummelsee. Bei Lust und noch vorhandener Kraft ist ein Besuch auf dem rund 100 Meter höher gelegenen Hornisgrinde-Turm eine Option. Am nächsten Tag bringt der Frühsport die Mountainbiker über ein Hochmoor auf die Hornisgrinde (1164 m). Die Schwarzwaldhochstraße wird überquert

und man saust auf den Trails des Trailparks Sasbachwalden den Alpirsbacher Schwarzwaldtrail, der angeblich schönste Trail Deutschlands, rund 800 Höhenmeter hinab nach Sasbachwalden (257 m). Über Kappelrodeck und die Achertäler Berg-und-Tal-Tour kurbelt man wieder zum Hauptkamm, zum 1000-Meter-Weg und Nationalparkzentrum am Ruhestein. In wenigen Minuten erreicht man die Darmstädter Hütte. Am Aussichtspunkt Wildseeblick vorbei fahren die Biker auf dem kurzen Hirschlach-Trail hinab nach Obertal.

Am dritten Tag geht es von Obertal (600 m) über den Kraffenbuckelweg in flotter Fahrt nach Buhlbach. Dort erwartet die Biker der Trail zur Walterhütte (860 m), auf dem sich technisch anspruchsvolle und flowige Passagen abwechseln – eine der kniffligsten Abfahrtsnüsse von Baiersbronn. Vom Naturbad Mitteltal (570 m) geht es zunächst an der Murg entlang, dann in ständigem Auf und Ab hoch zum Kienberg mit seiner Schutzhütte und dem wunderschön gelegenen Sankenbachsee (700 m). Am Wildgehege Sankenbach angekommen, geht es schon in Richtung Hotel, oder nochmals hoch auf den Hausberg von Baiersbronn. Hier gäbe es nochmals herrliche Trails zum Abschluss der Tour.

**Wer interessiert ist, sich der Tour anzuschließen, meldet sich bei Rainer Heckmann.**

# BADMINTONREGELN IN KURZFORM

Badminton ist die schnellste Ballsportart der Welt. Dynamische Ballwechsel ziehen Zuschauer und Spieler in ihren Bann und sorgen für viel Freude am Sport.

## ZÄHLWEISE

Gespielt wird nach Punkten. Für jeden Ballwechsel wird ein Punkt vergeben. Ein Badmintonspiel ist beendet, wenn ein Spieler oder eine Paarung zwei Gewinnsätze erzielt hat. Derjenige, der zuerst 21 Punkte erzielt, hat einen Satz gewonnen. Wichtig ist, dass am Satzende immer ein Vorsprung von mindestens zwei Punkten bestehen muss. Sollte es also 21:20 Punkte stehen, so wird so lange weitergespielt, bis der Vorsprung erreicht ist. Der Satz ist spätestens beendet, wenn 30 Punkte erreicht sind. Bei 29:29 führt daher der nächste Punkt zum Satzgewinn.

## DISZIPLINEN

Es gibt unterschiedliche Disziplinen. Die klassischste Disziplin ist das Einzel. Hier spielen zwei Personen gegeneinander. Die zweite Disziplin ist das Herrendoppel bzw. Damendoppel. Hier spielt ein Doppelpaar (bestehend aus zwei Männern bzw. zwei Frauen) gegen ein anderes Paar. Während Herrendoppel normalerweise schnelle und angriffsreiche Spiele sind, werden bei Damendoppeln regelmäßig lange und ausdauernde Ballwechsel gespielt. Eine Kombination dieser beiden Spielstile findet sich

in der dritten Disziplin: dem Mixed. Beim Mixed spielen ein Herr und eine Dame gegen eine Paarung, die ebenfalls aus einem Herrn und einer Dame besteht.

## DAS FELD

Unterschiede zwischen den Disziplinen finden sich auch bei der Feldbegrenzung. Das Einzelfeld wird seitlich durch die innere Linie und hinten durch die äußere Linie begrenzt. Das Doppel- und Mixedfeld wird sowohl seitlich als auch hinten durch die äußere Linie begrenzt. Die Linien zählen jeweils zum Feld.

## DER AUFSCHLAG

Gestartet wird jeder Ballwechsel mit einem Aufschlag. Wer in einem Spiel den ersten Aufschlag tätigt, wird durch Werfen des Federballs ausgelost. Danach hat immer der Spieler Aufschlag, der den letzten Ballwechsel gewonnen hat. Der Aufschlag wird diagonal gespielt. Bei einem geraden Punktestand des Aufschlägers wird von rechts nach links aufgeschlagen, bei ungeradem Punktestand umgekehrt.



## CLEAR

Ein Clear ist ein langer hoher Ball, der von der hinteren Seite des Feldes bis an die Grundlinie der gegnerischen Hälfte gespielt wird. Er dient meistens als Befreiungsschlag, kann aber auch schnell und knapp über den Gegner gespielt werden, um anzugreifen.

## DROP

Der Drop ist ein kurzer, knapp hinter das Netz gespielter Ball. Ziel dieses Schlages ist es, dass der Gegner einen tiefen Balltreffpunkt hat.

## SMASH

Ein Smash ist der klassische Angriffsschlag im Badminton. Er wird schnell und steil nach unten gespielt. Wichtig hierbei ist, dass ein hoher Balltreffpunkt beim Schlag möglich ist, da der Ball ansonsten im Netz landen würde. Spitzenspieler können bei diesem Schlag den Ball bis auf 400 km/h beschleunigen.

## DRIVE

Im Falle eines Drive-Schlages wird der Ball schnell und flach über das Netz gespielt. Meist wird dieser Schlag im Doppel oder Mixed gespielt.

## BADMINTON BEI DER TSG WEINHEIM

Die Badminton-Abteilung der TSG umfasst derzeit knapp 110 aktive Mitglieder, etwa 40 davon sind Jugendliche. Das Hauptanliegen ist die Ausbildung der jungen Spieler und Spielerinnen. Bei



Friedhelm Erben, lizenziertes Trainer des BWBV, sind die Jugendlichen in besten Händen und nehmen regelmäßig und erfolgreich an den Ranglistenturnieren und Meisterschaften des BWBV (Baden-Württembergischer Badminton-Verband) teil und haben sich teilweise bis zur BW- und zur Südostdeutschen-Ebene qualifiziert. Mit dieser Entwicklung im Jugendbereich ist die Abteilungsleitung mehr als zufrieden. Ein weiteres Ziel ist es, die Jugendlichen in den bestehenden Mannschaftsbetrieb zu integrieren, was seit einigen Jahren sehr gut gelingt. Neben dem Jugendtraining gibt es als zweites Standbein der Abteilung vier aktive Mannschaften im Spielbetrieb des Baden-Württembergischen Badminton-Verbands. Getreu dem Motto: "Vier Mannschaften – Ein Team" liegt allen der Zusammenhalt und das Miteinander auch mannschaftsübergreifend sehr am Herzen.

Die Erste Mannschaft konnte in der vergangenen Saison die Vizemeisterschaft in der Verbandsliga Nordbaden feiern. Die zweite Mannschaft schlägt in der Landesliga Unterer Neckar-Odenwald auf und hält sich in der Liga gut im Mittelfeld. Erst kürzlich feierte auch die dritte Mannschaft den Aufstieg in die Bezirksliga Unterer Neckar. Die vierte Mannschaft befindet sich in der Kreisklasse Mannheim-Heidelberg. Vier Aufstiege in den letzten drei Jahren, der Aufschwung ist deutlich sichtbar. Nicole Rech vertritt die TSG und Badminton-Abteilung regelmäßig bei den Altersklassen Meisterschaften auf Deutscher, nationaler und sogar internationaler Ebene. Teilnahmen bei Europa- und Weltmeisterschaften gehören hier zum Programm.

Zur gleichen Trainingszeit wie die Aktiven gibt es eine beständige Zahl von Hobby-Spielern, die sich eigenständig zusammenfinden. Ein Trainer steht nicht zur Verfügung, doch sind die Aktiven immer bereit, Fragen zum Regelwerk oder einfache Tipps zum Spiel zu geben.

### WAS DU SCHON IMMER WISSEN WOLLTEST

**Ich hatte noch nie einen Schläger in der Hand.** Kein Problem! Da bist du bei der

TSG-Badmintonabteilung genau richtig. Alles was du benötigst sind Sportschuhe und Sportkleidung sowie etwas zu trinken. Es gibt Leihschläger und dann heißt es einfach mal die ersten Schläge im Badminton auszuprobieren.

**Ich bin nur Hobbyspieler.** Super! Die große Gruppe an Hobbyspielern freut sich auf deine Unterstützung! Viel Spiel und Spaß sind garantiert.

**Ab welchem Alter kann man anfangen?** Je früher, desto besser. Kinder ab der erste Klasse sowie Jugendliche sind herzlich willkommen.

**Erhebt ihr Ballkosten?** Bälle sind neben den Trainerkosten der größte Kostenpunkt der Abteilung. Für alle Mannschaftsspieler gibt es am Dienstag Trainingsbälle, ansonsten kann man beim TSG-Ballwart eigene Bälle kaufen. Für freies Spiel am Donnerstag werden die Bälle nicht von der Abteilung gestellt.

**Wie kann ich mich anmelden?** Zum Anmelden und Schnuppern kontaktierst du die Abteilungsleiterin Vera (falkenstein.vera@t-online.de).

**Wie hoch ist der Abteilungsbeitrag?** Zuzüglich zum TSG-Vereinsbeitrag gibt es einen Abteilungsbeitrag von 6 € monatlich.

**Warum die TSG-Badmintonabteilung?** Getreu dem Motto "Vier Mannschaften – Ein Team" liegt den Weheimern das mannschaftsübergreifende Verhalten und Miteinander als ganzes Team sehr am Herzen. Die Maxime sind: Fairness, Miteinander, Spaß und sportliche Erfolge. Auch abseits des Feldes sind alle im Team unterwegs, beispielsweise beim gemeinsamen Campen, der "1. Mai-Wanderung" oder der Weihnachtsfeier.



FÜR DIE 25. FITNESSNACHT GAB ES EINE EIGENE KOLLEKTION.

## STYLISCHE VEREINSARTIKEL FÜR DIE NEUE SAISON

Mit dem Frühling steht die neue Sportsaison vor der Tür und der TSG-Shop bietet die Möglichkeit, sich mit hochwertiger Sportbekleidung und Accessoires auszustatten.

Ob leichte Sportoutfits, trendige Hoodies oder praktische Gadgets – das TSG-Sortiment hat für jeden Geschmack etwas dabei. Mit diesen Produkten bist du bestens für die kommende Saison gerüstet und kannst deine sportlichen Ziele erreichen. Mach deinen Kleiderschrank bereit für einen erfolgreichen Start in den Frühling!

**Schau direkt hier vorbei: [www.absolute-teamsport-rausch.de/shoptsgweinheim](http://www.absolute-teamsport-rausch.de/shoptsgweinheim).**

## #STAY CONNECTED

Folge dem Hector Sport-Centrum auf Facebook und Instagram (@hectorsportcentrum), um auf dem Laufenden zu bleiben und keine Events, Specials oder wichtige Hinweise rund um das Vereinsleben zu verpassen. Darüber hinaus betreiben verschiedene Vereinsabteilungen eigene Social Media-Accounts, die dich gezielt mit Informationen, Erfolgen und Highlights aus den jeweiligen Sportarten versorgen.



**Sei Teil der TSG-Online-Community und bleibe informiert!**



# LATEINTANZ – MEHR ALS NUR EIN HOBBY

Was macht Lateintanz so besonders? Viele denken vielleicht an glitzernde Outfits, schnelle Drehungen und leidenschaftliche Blicke – und ja, das gehört auch dazu! Doch hinter den fünf lateinamerikanischen Tänzen Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive steckt weit mehr als nur Show. Sie vereinen Musik, Sport und Emotionen auf einzigartige Weise und begeistern Menschen weltweit. Mit Ausnahme des Paso Doble lassen sich die anderen vier Tänze dabei nicht nur zu klassischer Turniermusik, sondern auch zu vielen aktuellen Popsongs tanzen.

Während Profitänzer oft schon im Kindesalter mit dem Training beginnen, machen die meisten Hobby-Tänzer ihre ersten Schritte als Jugendliche in Tanzkursen. Hier geht es zunächst um das Erlernen von Schrittfolgen. Wer jedoch tiefer in die Welt des Lateintanzes eintaucht, merkt schnell: Die wahre Kunst liegt in der Technik. Denn es reicht nicht, einfach nur die Füße an die richtige Stelle zu setzen – der gesamte Körper tanzt mit! Haltung, Balance und Körperspannung spielen eine riesige Rolle.

## TECHNIKTRAINING, DAS DIE FITNESS FORDERT

Profis verbringen oft ganze Trainingseinheiten damit, nur an einem einzigen Schritt zu feilen. Die Feinkoordination ist so anspruchsvoll, dass kleinste Muskelpartien im Bruchteil einer Sekunde angespannt oder gelöst werden müssen. Eine aufrechte Haltung darf nie zusammenbrechen, die Bewegungen sollen fließend wirken, und trotzdem müssen die Schritte blitzschnell und präzise zur Musik erfolgen. Und wer denkt, Tanzen sei "kein richtiger Sport", der hat noch nie ein Lateintanztraining mitgemacht: Neben Technik und Rhythmusgefühl ist



extreme körperliche Fitness gefragt! Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind essenziell, um die anspruchsvollen Bewegungen über mehrere Minuten hinweg durchzuhalten. Laut der amtierenden Weltmeisterin Kristina Moshenska sollte ein Tänzer sogar 50 % seiner Trainingszeit in allgemeine Fitness investieren.

Das Training selbst ist vielseitig: Neben regelmäßigem Gruppentraining, in dem neue Choreografien und Technik geübt werden, nehmen fortgeschrittene Tänzer zusätzlich Privatstunden, um ihre Technik zu verfeinern. Besonders wichtig ist auch das „Freie Training“, in dem man ohne Trainer die erlernten Bewegungsabläufe wiederholt, bis sie automatisiert sind. Das geht so weit, dass selbst Amateurtänzer vier- bis sechsmal pro Woche für mehrere Stunden trainieren.

## LATEINTANZ GEHT AUCH SOLO

Übrigens: Wer glaubt, Lateintanz sei nur etwas für Paare, liegt falsch! Viele Tänzer trainieren und tanzen auch solo – sogar auf Turnieren. Der Sport bietet eine einzigartige Mischung

aus Individualität und Gemeinschaft: Man arbeitet hart an sich selbst, doch durch das gemeinsame Üben im Training entstehen oft enge Freundschaften, die weit über den Tanzsaal hinausgehen. Die mitreißende Musik, die Dynamik der Bewegungen und der soziale Zusammenhalt machen Lateintanz zu weit mehr als nur einem Sport – für viele wird er zu einer echten Leidenschaft.

Warum also nicht selbst einmal ausprobieren? Egal ob mit oder ohne Tanzpartner, als Anfänger oder Fortgeschrittener – Tanzen bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich zu bewegen, Stress abzubauen und neue Menschen kennenzulernen. Einfach loslegen, bei der Tanzsportabteilung (TSA) vorbeischauchen und die Musik auf sich wirken lassen!



## TERMINE

22. März, 17:00-18:00 Uhr:

**Salsa-Workshop Fortgeschrittene**

22. März, 18:15-19:15 Uhr:

**Salsa-Workshop Anfänger**

22. März, 19:30 Uhr: **Tanzparty**





# EDITH VOSS

## IMMOBILIEN

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

### Unser Erfolg ist kein Geheimnis:

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

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

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

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

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



EDITH VOSS IMMOBILIEN GmbH & Co. KG  
**Inhaberin: Meral Willmann**  
Institutstraße 7 • 69469 Weinheim  
info@edith-voss.de • www.edith-voss.de

**Telefon 06201 / 87 58 80**  
**Immobilien sind unsere Leidenschaft!**

# "DANCE LIKE NO ONE IS WATCHING"

Stevie von Moers-Meißner hat selbst mit drei Jahren das Tanzen angefangen. Schon damals wusste sie, das ist das, was ich mein Leben lang machen möchte. Und diese Leidenschaft gibt sie jeden Tag an die Kinder von „TSG-ballet & dance“ weiter. Vor zehn Jahren wurde das Angebot mit ihr ins Leben gerufen. Über die Jahre ist „TSG-ballet & dance“ mit ihr und ihrem Team gewachsen und hat sich weiterentwickelt. Dieses Jahr ist es Zeit das zu feiern und auch auf die letzten zehn Jahre zurückzublicken.

**Stevie, du bist ausgebildete Ballettmeisterin. Erzähle, wie dein Weg zum professionellen Tanz war.**

**STEVIE:** 2006 bin ich im Alter von 16 Jahren von Australien nach Deutschland gekommen, um meinen Traum als professionelle Balletttänzerin zu verwirklichen. Ich habe ein Diplom-Studium an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Mannheim gemacht. Nach meiner Ausbildung bekam ich aufgrund meiner herausragenden Leistung ein Stipendium für eine Spezialausbildung zur Tanzbühnen-Praxis. Während dieser Zeit konnte ich schon an verschiedenen Tanztheatern arbeiten und habe 2009 ein Engagement am Landestheater Detmold bekommen. Ich bekam dann Rollen bei „Romeo & Julia“, „Schwanensee“, „Coppelia“ und durfte eine Hauptrolle als „Anybody’s“ in dem berühmten Musical „West Side Story“ tanzen.

**Wie war dann dein Weg zur TSG?**

**STEVIE:** Nach einem Arbeitsunfall auf der Bühne musste ich leider meine Kar-

riere als professionelle Tänzerin beenden. Mein zweiter Traum war es schon immer Tanz zu unterrichten. Ein Anruf bei der TSG hat dann alles ins Rollen gebracht. Nach verschiedenen Gesprächen und der Ausarbeitung eines Konzepts habe ich zuerst mit Fitness-Tanzkursen für Erwachsene gestartet. Ende 2015 wurde dann TSG-ballet & dance gegründet.

**Wie war damals der Start?**

**STEVIE:** Ganz klein haben wir damals mit zehn Kindern angefangen und jetzt zehn Jahre später dürfen wir über 200 Kinder jede Woche unterrichten.

**Aber nicht nur die Anzahl der Kinder hat sich gesteigert. Was hat sich über die zehn Jahre alles verändert?**

**STEVIE:** Sehr viel. Gestartet haben wir mit reinem Balletttraining, nun bieten wir Contemporary, Jazz, Hip-Hop, Spitzenschuhtraining und auch eine Variationsgruppe, die in verschiedenen Tanzstilen ausgebildet wird, an. Mittlerweile können wir die Kinder auch in verschiedene Leistungsniveaus einteilen, je nachdem wie intensiv die Kinder in das Thema einsteigen wollen. So gibt es eine „Just for fun“-Gruppe, die aus Spaß und Leidenschaft tanzt und eine Leistungsgruppe, die bis zu vier Stunden pro Woche Tanztraining hat und das Tanzen damit intensiver betreibt. Bei allen steht aber immer im Vordergrund, dass Tanzen Spaß macht.

**Mit welchem Alter kann man bei euch starten?**

*Tanzen ist mehr als eine Leidenschaft für Stevie.*



**STEVIE:** Mit drei Jahren, wenn die Kinder in den Kindergarten gehen. Unsere älteste Tänzerin ist mittlerweile 19 Jahre alt und drei Tänzerinnen sind schon von Anfang an, also zehn Jahre, dabei. Ich habe zu den Schülern eine enge Beziehung. Einige meiner Teens sagen, dass ich wie eine zweite Mama für sie bin. Viele kommen auch direkt von der Schule zum Training, machen erst Hausaufgaben und tanzen dann.

**Damit bietet ihr nicht nur Tanz. Ihr schafft es, eine enge soziale Verbindung zu euren Schülern aufzubauen.**

**STEVIE:** Ja und das ist auch das Ziel, das ich verfolge. Bei uns in Australien hatte Tanzen auch einen familiären Bezug. Wir sind immer direkt nach der Schule zum Training, auch wenn es erst zwei Stunden später angefangen hat. Es war dieses Gemeinschaftsgefühl und auch mein zweites Zuhause. Es hat mein Leben und auch jetzt meine Sichtweise auf die Arbeit geprägt. Und in diese Richtung möchte ich auch in Zukunft bei der TSG arbeiten.

**Um die Gemeinschaft untereinander zu stärken, bietest du ein Junior-Trainer-Programm.**

**STEVIE:** Es ist ein Baustein meines Programms, einen Teil der Juniors zu angehenden Trainern auszubilden. Mitt-

*Die nächste Aufführung gibt es am 6. Juli!*



*Von groß  
bis klein*



lerweile assistieren vier jugendliche Tänzer während meiner Stunde, übernehmen teilweise eigene Stundeninhalte und werden so langsam zu Trainern ausgebildet. Ich gebe Tipps für die Arbeit mit Musik, Gestaltung von Choreografien, Entwicklung von Kreativität und natürlich, wie man Verantwortung für die Gruppe übernimmt. Jedes Jahr gibt es von mir auch eine kleine Prüfung mit dem Ziel, dass sie am Ende eigene Gruppen leiten können.

#### Ihr besucht auch Wettbewerbe.

**STEVIE:** Ja, letztes Jahr war unser Start bei der Street-Factory mit Hip-Hop. Dieses Jahr wollen wir an drei verschiedenen Wettbewerben teilnehmen, die in die Richtungen Ballett und Contemporary gehen.

#### Bietet ihr auch Angebote für Erwachsene?

**STEVIE:** Auch Erwachsenen wollen wir den Zugang zum Tanz bieten und haben seit zwei Jahren einen Contemporary-Kurs. Sich wohl in der eigenen

Haut fühlen, sich spüren, all das sind die Ziele des Kurses und natürlich Spaß am Tanzen haben.

**Mit über 200 Kindern ist euer Trainerteam auch immer größer geworden.**

**STEVIE:** Ja, Alex Silvey ist meine Stellvertreterin und darüber hinaus haben wir noch drei feste Trainerinnen. Unterstützt werden wir durch eine FSJ'lerin und unsere Juniors. Ohne dieses tolle Team wäre das auch alles nicht so möglich.

**Nun aber zu eurem Jubiläum, gibt es eine große Aufführung?**

**STEVIE:** Oh ja, ein Datum, das sich alle merken sollten ist der 6. Juli ab 14:30 Uhr in der TSG-Halle. Unter dem Thema „Tanzen durch die Jahrzehnte“ wollen wir die Zuschauer auf eine Zeitreise mitnehmen und dabei verschiedene Musikrichtungen einfließen lassen. Was das Bühnenbild und die Kostüme betrifft, wollen wir richtig Gas geben. Die Eltern sollen auch in die Vorbereitungen mehr eingebunden werden, um auch hier den Gemeinschaftsfaktor widerzuspiegeln.

#### Was ist tanzen für dich?

**STEVIE:** Einfach alles, wenn ich tanze fühle ich mich frei. Beim Tanzen hat man eine gute Verbindung zu sich selbst, die sich in jeglichen Gefühlen zeigt. In Kombination mit der Musik kann man alles herauslassen. „Dance like no one is watching“ war ein Spruch, den mir meine Mutter immer mit auf den Weg gegeben hat, bevor ich auf die Bühne für Wettbewerbe und Training ging, und genau das habe ich getan. Tanzen bereitet mir eine immense Freude, ich lebe und atme es jeden Tag. Mein Großvater war meine Inspiration und der Grund, warum ich meine Tanzkarriere verfolgt habe.



## AUFFÜHRUNG "10 JAHRE TSG-BALLET & DANCE"

6. Juli, 14:30-17:00 Uhr, TSG-Halle  
Anmeldung unter [balletanddance@tsg-weinheim.de](mailto:balletanddance@tsg-weinheim.de)

## DEINE MEINUNG ZÄHLT!

Ab sofort kann online an der Mitgliederbefragung zum TSG-Fitnessstudio teilgenommen werden. Mit dem Fragebogen möchte die TSG Weinheim eine Plattform bieten, über die alle Mitglieder anonym und einfach das Studio bewerten können. Wer nicht online an der Befragung teilnehmen möchte, für den liegt ein Fragebogen vor Ort als Druckversion aus. Die TSG bittet jedoch darum, vorwiegend die Onlinevariante zu nutzen. Das erleichtert die Auswertung erheblich und ist nachhaltiger, auch da kein zusätzliches Papier benötigt wird. Die Bearbeitungszeit beträgt etwa fünf bis sieben Minuten.

Der Fragebogen ist in Abschnitte gegliedert, die jeweils Fragen zu einem spezifischen Bereich enthalten. Ziel ist, quantifizierbare und differenzierbare Ergebnisse zu jedem einzelnen Bereich zu erhalten. Sollte zusätzlicher Redebedarf bestehen, ist es möglich, die persönliche Meinung als Anmerkung zu ergänzen.

Zu jeder einzelnen Frage wird ein Mittelwert der Antworten gebildet. Die Mittelwerte werden in der späteren Auswertung zu Gesamtergebnissen der Bereiche aggregiert. Nicht zuletzt werden die Kommentare selbstverständlich gesammelt und einzeln qualitativ ausgewertet.

Durch diese Methodik sollen objektive Daten zum jetzigen IST-Stand im TSG-Fitnessstudio gesammelt werden, über die sich die Bedürfnisse der Mitglieder noch besser ablesen lassen und sich das Fitnessstudio entsprechend den Wünschen proaktiv weiterentwickeln kann.

[www.tsg-weinheim.de/fitness-center/hsc-umfrage/](http://www.tsg-weinheim.de/fitness-center/hsc-umfrage/)



## SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT – WAS WIRD GEMACHT?

Eine Frage, die viele werdende Mamas beschäftigt, ist: Was darf ich während der Schwangerschaft an Sport machen und was wird im angebotenen Kurs der TSG Weinheim eigentlich gemacht? Die Kursleiterin Carina Buchner gibt Einblicke in das angebotene Kursformat:

Das wichtigste Ziel jeder Stunde ist, dass sich die schwangeren Frauen wohlfühlen und Spaß an der Bewegung haben. Der Kurs "Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft – Kräftigungsgymnastik" zielt darauf ab, Kraft und Ausdauer zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken, um die Frauen optimal auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

Zu Beginn jeder Stunde wird ein leichtes Aerobic-Training durchgeführt, das in Form einer kleinen Choreografie oder einfacher Schritte gestaltet ist, um den Puls in einem aeroben Bereich zu halten. Bei diesen aeroben Sportübungen, die weniger intensiv, dafür aber länger andauern, arbeiten Lunge und Herz in-

tensiv, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Der Sauerstoffverbrauch des Körpers steigt, was zu einer Erhöhung der Atem- und Herzfrequenz führt. Diese Art des Trainings ist entscheidend für viele Körperfunktionen und trägt dazu bei Herz, Lunge und Kreislauf gesund zu halten, was die werdenden Mütter optimal auf eine längere Geburt vorbereitet.

Zudem wird der gesamte Körper einer Schwangeren stark belastet, da die Frauen an Gewicht zunehmen. Der nach vorne wachsende Bauch belastet den unteren Rücken und kann häufig zu einem leichten Hohlkreuz führen. Auch der Schulter- und Nackenbereich benötigt mehr Muskulatur, um die meist größer werdende Brust zu stützen. Daher folgt nach dem Cardio-Teil ein Kräftigungsblock. Hierbei wird darauf geachtet, die Fußmuskulatur, Beine, Hüfte und den Rücken auf eine angenehme Art zu stärken. Durch gezielte Kräftigungsübungen, die auch von Schwangeren durchgeführt werden können, werden die beanspruchten Bereiche gestärkt.

Die Kursleiterin achtet bei jedem Termin stets auf das Befinden der Frauen, um sicherzustellen, dass keine der Teilnehmerinnen überfordert oder unterfordert wird. Auch Kreislaufprobleme oder Übelkeit sind häufige Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft, was jedoch in den meisten Fällen während der Sportstunde erheblich besser wird und auch im Nachgang zu einer Verbesserung führt. Ob mit Hanteln, Airex-Kissen, Pilates Rolle, Drum-Sticks oder Gymnastikbändern, es wird stets Abwechslung in den Kursstunden geboten. Am Ende und zwischen den Übungen werden wohltuende Dehnübungen gemacht, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führt.

Auch die Kommunikation kommt nicht zu kurz. So bleibt Zeit, sich auszutauschen und auch Freundschaften zu bilden.

**Der nächste Kurs startet am 18. März 2025 immer dienstags, 17:05 Uhr. Anmeldung unter: [www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen).**



Standorte: Schriesheim & Weinheim | [www.apfel-allianz.de](http://www.apfel-allianz.de)



WIR sind das TEAM APFEL.  
Unser Fokus liegt auf dem familiären Miteinander.  
Wir sind absolute Team-Player und ein echter Familienbetrieb. Wir möchten, dass unsere Beziehung zu unseren Kunden keine reine Geschäftsbeziehung ist, wir setzen auf Vertrauen, Transparenz & Zusammenhalt.  
Ihr sollt eurer Leben unbeschwert genießen können und was eure Absicherung angeht - darum kümmern wir uns!

**... damit ihr euch um das Wesentliche kümmern könnt – eure Familie.**

Tobias Apfel · GENERALVERTRETUNG  
Dossenheimer Weg 2 · 69198 Schriesheim  
Eschenweg 12 · 69469 Weinheim  
Telefon: 06203 692 306 · E-Mail: [tobias.apfel@allianz.de](mailto:tobias.apfel@allianz.de)  
Whatsapp: 0151 656 383 73 · [apfel-allianz.de](http://apfel-allianz.de)

# FÜR DAS HOCKEYFELD IM WALDSTADION PATEN GESUCHT

„Nach Fastnacht geht's aufs Feld“ – Die Hallensaison ist für die Weinheimer Hockeyspieler mit schönen Erfolgen zu Ende gegangen: Einmal Silber und zweimal Bronze in den Jugendligen und ein gesicherter Platz in der Oberliga für die Damen ist die sportliche Bilanz für die Teams, die momentan noch für den AC 1896 antreten. Neben der Freude, an die frische Luft zu kommen, kehren mit dem Wechsel aufs Feld nun die gewohnten Einschränkungen zurück, dass Heimspiele in Mannheim statt in Weinheim ausgetragen werden müssen und die räumlichen Dimensionen nur begrenzt trainiert werden können. Alles Gründe für das "Projekt Kunstrasen-Großfeld", bei dem das Waldstadion aus dem Dornröschenschlaf geweckt werden soll, um den Spielerinnen und Spielern, dann unter dem Dach der TSG, eine neue #HockeyheimatWeinheim bieten zu können.

## EIN ERSTES VIRTUELLES STÜCK NEUE HEIMAT

Ein erstes virtuelles Stück neue Hockeyheimat ist im Februar live gegangen: Auf der TSG-Website unter "Sportarten" finden sich jetzt ausführliche Informationen zum Projekt "Hockeyfeld" und seinen Zielen.

## EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG UND VIEL ELAN

Feldneubau, Instandsetzung der Flut-



## WOLLEN 2026 GERNE DAS UMZUBAUENDE WALDSTADION STÜRMEN: HOCKEYJUGEND AUS WEINHEIM

lichtanlage und begleitende Baumaßnahmen sind eine gewaltige Aufgabe. Mit bis zu einer Million Euro Kosten kalkuliert das Projektteam, ehe der kleine Plastikball im Waldstadion regelkonform rollen kann. Etwa ein Drittel ist mit Spenden, der Förderzusage der Stadt Weinheim und der in Aussicht stehenden Förderung durch den Badischen Sportbund inzwischen zusammengebracht. Diese Zwischenbilanz zog Projektleiter Moritz Nelles kürzlich beim Neujahrsempfang der Hockeyabteilung: "Jetzt gehen wir mit unserer Spendensammlung in die Vollen."

## PATEN GESUCHT

Unter [hockey-weinheim.platzvermarktung.de](http://hockey-weinheim.platzvermarktung.de) ist die angekündigte Patenschaftsaktion gestartet. Wer ein Herz

für den sportlichen Nachwuchs hat, früher vielleicht selbst im Waldstadion gekickt hat, Sprungwürfe trainiert oder gebeacht hat, kann nun symbolisch für Beträge ab 100 Euro eine Patenschaft für die „nächste Generation“ übernehmen. Natürlich sind auch herkömmliche Spenden via Überweisung oder Paypal möglich. "Wenn viele 10 oder 20 Euro spenden, ergibt das auch eine ordentliche Summe", weiß Nelles.

## DA SIND WIR!

Weil nicht jeder zum Feld kommen kann, war der erste Termin der Feldsaison der Besuch vom Weinheimer Videofilmer Julius Lietz, zeitweise unterstützt von einem Drohnenpiloten. Sobald Lietz das Video geschnitten hat, soll es für Spenden- oder Sponsoring-Interessierter bereitstehen und ein lebendiges Bild von den Sportlern und der aktuellen Situation vermitteln. Wenn es die Sponsoren dann auch so gut meinen wie Petrus, der extra für den Dreh einen Frühlingstag in den Februar gelegt hat, wäre das perfekt.

## SPENDEN:

TSG 1862 Weinheim, Stichwort: Spende Hockeyplatz, IBAN: DE49 6709 2300 0008 1958 20 ([www.tsg-weinheim.de/sportarten/hockeyfeld](http://www.tsg-weinheim.de/sportarten/hockeyfeld))

Förderverein AdHock! Stichwort: "Förderung Hockey Weinheim", IBAN: DE55 6709 2300 0034 0862 73 ([www.adhock-weinheim.de](http://www.adhock-weinheim.de))

Patenschaften: <https://hockey-weinheim.platzvermarktung.de>

Für die Zukunft des Hockeysports in Weinheim  
Für ein Hockey-Kunstrasen-Großfeld im Waldstadion

Machen Sie es möglich!

Spenden per Paypal  
[www.adhock-weinheim.de](http://www.adhock-weinheim.de)

Pate werden  
[hockey-weinheim.platzvermarktung.de](http://hockey-weinheim.platzvermarktung.de)

# TSG-FIRMENFITNESS

von digitaler Pause bis Teamsport

## DAS SAGEN DIE TEILNEHMER ZU DEN ANGEBOTEN

Ein gesundes und erfolgreiches Unternehmen basiert auf gesunden und zufriedenen Mitarbeitern, die in einem fördernden Umfeld arbeiten. Die Verbesserung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden äußert sich sowohl auf Arbeitnehmer- als auch Arbeitgeberseite in verschiedenen positiven Effekten. Bereits seit 2022 gibt es bei der TSG unter der Leitung von Oliver Schneider den Bereich Firmenfitness. Hier werden mittlerweile sämtliche Anfragen zum Thema bearbeitet und individuelle Angebote erstellt. Umgesetzt werden diese Angebote anschließend von einem Team motivierter Trainer, die sich in den dafür relevanten Themengebieten regelmäßig intern und extern weiterbilden.

Workshops, Teambuilding, Rückenschule, (Digitale) Bewegte Pause, Indoor Cycling, Team- und Outdoorsport – so unterschiedlich die Bedürfnisse sein können, so vielfältig sind die Angebote der TSG Weinheim im Bereich Firmenfitness. Und wie kommen die Angebote bei den Arbeitnehmern an? Das TSG-Journal hat nachgefragt:



„Ich komme echt gerne zum Indoor Cycling. Martina ist eine tolle Trainerin, die einen immer motiviert weiterzumachen. Während dem Sport werden bunte Discolichter angemacht. Dazu macht Martina noch gute Musik an, dann macht es gleich noch mehr Spaß und man ist motiviert alles zu geben und sich auszupeinern.“ (Vanessa, Volksbank Kurpfalz)

„Entspannte, gesellige Atmosphäre und Rücksichtnahme auf unterschiedliche Fitness-Level – ob jung und fit oder etwas älter, jeder kann mit seinen individuellen Möglichkeiten etwas für seine Gesundheit tun.“ (Tanja, Sparkasse RNN)

„Sport in der Gruppe macht Spaß. Man kann seine individuelle Belastung selbst steuern, bekommt den Kopf frei nach einem Arbeitstag und lernt Kollegen mal von einer anderen Seite kennen.“ (Mitarbeiter\*in SPIE RODIAS)

„Auspowern nach der Arbeit, dafür ist der Cyclingkurs bei der TSG genau das Richtige!!“ (Christoph, Sparkasse RNN)

„Das Indoor Cycling hat allen sehr viel Spaß gemacht. Ich war bei allen Einheiten mit dabei.“ (Michael, Sparkasse RNN)

„Ich bewege mich eh viel zu wenig... hier einmal die Woche zur Bewegung "gezwungen" zu werden, erhöht ganz klar meinen Wohlfühl-Faktor. Dadurch, dass wir immer wechselnde Themen haben (Stretching, Yoga, Zirkel-Training, Mannschafts-Spiele), wird es auch nie langweilig.“ (Mitarbeiter\*in SPIE RODIAS)



„Spinning ist ein toller Ausgleich zum langen Donnerstag und mit unserer Gruppe einfach gut. Für die Radfans bietet der Spinning-Kurs der Volksbank einen tollen Ausgleich im Winter“ (Tobias, Volksbank Kurpfalz)

## INTERESSIERT AN DEN FIRMENFITNESS-ANGEBOTEN?

Sie möchten auch in ihrem Unternehmen bzw. an ihrem Arbeitsplatz Firmenfitness und gesundheitsförderliches Verhalten implementieren? Die TSG freut sich über ihre Kontaktaufnahme und erstellt gemeinsam mit ihnen individuelle sowie bedarfsgerechte Angebote.

„Ich schätze die Möglichkeit, Fitness & Gesundheit zu verbessern. Der regelmäßige Termin mit den Kollegen hilft, dass es nicht im Alltag untergeht.“ (Mitarbeiter\*in SPIE RODIAS)

„Ich finde es super, dass bei uns Firmensport angeboten wird! Die Einheiten sind sehr abwechslungsreich und eine gute Ergänzung zu dem, was ich sonst sportlich mache. Außerdem ist es schön, die Kollegen in einem anderen Setting kennenzulernen.“ (Mitarbeiter\*in SPIE RODIAS)

Weitere Infos unter [www.tsg-weinheim.de/fitness-center/firmenfitness/](http://www.tsg-weinheim.de/fitness-center/firmenfitness/); E-Mail: [firmenfitness@tsg-weinheim.de](mailto:firmenfitness@tsg-weinheim.de).



# SCHÖNES ESSEN

Catering | Events | Metzgerei

ESSEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT



Heiko Schöne  
Gorxheimertal & Laudenbach  
(06201) 41440 (06201) 9809587  
[www.schoenes-essen.de](http://www.schoenes-essen.de)



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

## WNOZ auf WhatsApp



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

↑ Einfach scannen  
und loslesen!



SPIE RODIAS



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

### WIR BIETEN DIR:

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

SPIE RODIAS GmbH · Eisleber Straße 4 · 69469 Weinheim

KARRIERE



# Übung des Quartals

## L-SIT

Der L-Sit ist eine statische Körpergewichtsübung, die vor allem Kraft, Stabilität und Körperkontrolle fördert. Der Name "L-Sit" leitet sich von der charakteristischen L-Form des Körpers während der Ausführung ab. Mit gezielten Vorübungen und progressiven Variationen kannst du dich schrittweise an den vollständigen "L-Sit" herantasten. Starte mit einfacheren Varianten und erhöhe die Schwierigkeit, sobald du dich sicher fühlst. Ursprünglich stammt der "L-Sit" aus dem Turnsport und ist ein fester Bestandteil von Calisthenics, einer Trainingsform, die ausschließlich auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht setzt und die Muskulatur ganzheitlich stärkt.

### AUSFÜHRUNG "L-SIT"

Der "L-Sit" kann auf parallelen Stangen, an Turnringen oder auf dem Boden ausgeführt werden. Stütze dich zum Start mit den Händen auf der Oberfläche ab (z.B. Barren oder flache Blöcke). Die Hände sind dicht an den Oberschenkeln und leicht vor dem Oberkörper platziert. Hebe die Beine nun gestreckt nach vorne an, sodass dein Körper eine L-Form bildet. Die Beine sollten parallel zum Boden sein. Drücke dich aktiv aus den Schultern heraus, um ein Einsinken des Oberkörpers zu vermeiden. Halte die Position so lange wie möglich und achte darauf, dass dein Körper stabil bleibt.

### VORÜBUNGEN

#### Hüftbeugung

**Sitzende Hüftbeugung (Anfänger):** Setze dich mit dem Rücken an eine Wand. Die Beine sind auf dem Boden lang gestreckt, die Handflächen leicht vor dem Oberkörper auf dem Boden positioniert. Hebe ein Bein gestreckt vom Boden an und halte diese Position einige Sekunden. Senke das Bein kontrolliert ab und wechsle die Seite. *Variation:* Beuge das liegende Bein, während das andere Bein gestreckt nach oben geführt wird.

**Übung an der Sprossenwand:** Nutze die höhenverstellbare Klimm-

Der "L-Sit" -  
normale Ausführung



an der  
Sprossenwand

zugstange an der Sprossenwand in den Functionale Zonen. Greife die Halterung etwa schulterbreit und passe die Höhe an, sodass der Körper keinen Bodenkontakt hat. Hebe beide Beine gleichzeitig an, bis eine 90-Grad-Position zwischen Beinen und Oberkörper erreicht ist. Halte diese Position für drei Sekunden, bevor du die Beine langsam zurückführst. *Erleichterung:* Setze die Füße nach jeder Wiederholung kurz ab. / Stelle die Halterung tiefer ein, um den Bewegungsumfang zu reduzieren.

#### Stabilisierung des Schultergelenks:

**Übung am Kabelzug:** Stelle dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper seitlich zum Kabelzug. Die zu trainierende Schulter befindet sich näher am Kabelzug. Hebe den Arm auf Schulterhöhe (90 Grad zur Seite), sodass er parallel zum Boden ist. Ziehe den Griff des Kabelzugs kontrolliert nach unten in Richtung Körper, bis der Arm senkrecht zum Boden steht. Führe den Arm anschließend wieder zurück auf Schulterhöhe. *Variation:* Führe die Übung mit zwei Kabelzügen gleichzeitig aus. Stelle dich zwischen die Kabelzüge, um beide Seiten gleichzeitig zu trainieren.

**Übung an der Sprossenwand:** Hänge dich an die Sprossenwand oder die verstellbare Klimmzugstange mit gestreckten Armen. Ziehe dich kontrolliert leicht nach oben, ohne die Arme zu beugen, und lasse dich anschließend wieder langsam sinken.

#### Kombination: Hüftbeugung & Schulterstabilisierung:

Ziehe dich zunächst mit gestreckten Armen an der Sprossenwand oder



Trizeps-  
maschine

Klimmzugstange nach oben. Hebe im nächsten Schritt die Beine in die 90-Grad-Stellung oder höher an. Halte diese Position für einige Sekunden. Lasse anschließend zuerst die Beine und dann den Oberkörper wieder sinken.

#### Trizeps-Training:

Die TSG-Trizepsmaschine ist ideal, um gezielt den Seratus anterior zu stärken. Dieser erlaubt dir deine Schulterblätter nach unten zu „senken“ und dadurch deine Schulter nach unten zu drücken (Nacken lang). Das Ziel besteht darin, das eigene Körpergewicht als Trainingsgewicht zu erreichen. Sobald dies möglich ist, kann das Gewicht schrittweise erhöht werden. *Wichtig:* Ab einem höheren Widerstand sollte der Körper beispielsweise mit einem Gurt gesichert werden, um eine stabile und sichere Ausführung zu gewährleisten.

#### Gesamtbewegung – Vorübung:

Die Equalizer (gelben Hürden) sind ideal, um sich schrittweise an die Gesamtbewegung des "L-Sits" heranzutasten. Stelle die Stangen parallel zueinander auf und positioniere dich dazwischen.



Equalizer  
mit ange-  
winkelten  
Beinen (1.)



Greife die Stangen mit den Händen für einen stabilen Halt.

#### Variationsmöglichkeit Equalizer:

1. Beine angewinkelt: Hebe die Beine an und halte sie angewinkelt, sodass die Unterschenkel parallel zum Boden sind und der restliche Körper senkrecht bleibt. Diese Variante stärkt besonders die Schulterstabilität und bietet eine gute Grundlage für die vollständige Übung.
2. Die Beine sind lang gestreckt und werden abwechselnd angehoben.
3. Die Beine werden herangezogen, sodass die Knie vor dem Oberkörper sind (intensiv für Hüftbeuger).
4. Die Beine werden zeitgleich angehoben bis sie parallel zum Boden sind. Dies ist die schwierigste Variante.

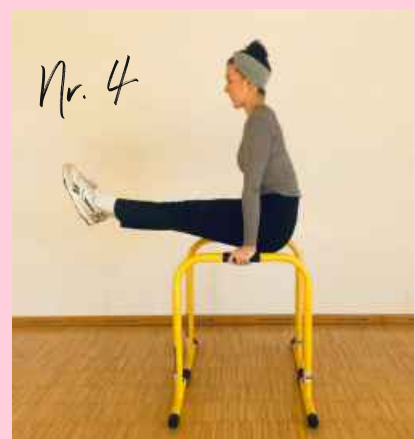
#### LEICHTERE VARIANTEN

Je höher die Kontaktfläche der Hände über dem Boden liegt, desto einfacher wird die Ausführung. Mögliche Erhöhungen sind: Yoga-Blöcke, Griffe, Equalizer. **Unterstützung mit Loop-Band:** Befestige ein Loop-Band oberhalb vom Körper und hänge ein Bein ein. Dadurch wird das anzuhebende Körpergewicht reduziert und die Übung erleichtert.

Equalizer  
Nr. 2



Nr. 3



Nr. 4

#### Variation durch Oberkörperneigung:

Die Übung kann auch erleichtert werden, indem der Oberkörper weiter nach vorne geneigt wird.

*Hinweis:* Ab einem bestimmten Neigungswinkel wird die Beweglichkeit der ischiokruralen Muskulatur (Muskeln auf der Oberschenkelrückseite) zum limitierenden Faktor. Bei eingeschränkter Beweglichkeit ist daher mehr Kraftaufwand erforderlich, um die Übung korrekt auszuführen.

#### SCHWERERE VARIANTEN:

Wenn du den "L-Sit" sicher beherrschst, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Übung anspruchsvoller zu gestalten:

**1. Zusatzgewicht:** Verwende Fußmanschetten, eine Hantel zwischen den Fußgelenken oder eine Gewichtsweste. Die Fußmanschetten erhöhen die Belastung für die Hüftbeuger. Während die Gewichtsweste den gesamten Oberkörper erschwert, wodurch eine stärkere Aktivierung der Schultern und des Latissimus erforderlich ist, um das Einsinken zu verhindern.

**2. Ringe:** Ringe bieten eine zusätzliche Herausforderung, da sie instabil und frei beweglich sind. Diese Instabilität erfordert eine erhöhte Aktivierung der Arme, Schultern und der Rumpfmuskulatur im Vergleich zu statischen Oberflächen wie parallelen Barren oder dem Boden.

**3. V-Sit:** Der "V-Sit" ist eine fortgeschrittene Variante des "L-Sits". Hierbei werden die Beine so weit angehoben, dass sie nahezu senkrecht zum Oberkörper stehen und eine "V"-Form bilden. *Herausforderung:* Diese Variante erfordert extreme Beweglichkeit in der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite) sowie eine erhebliche Steigerung der Rumpfkraft.

#### FAZIT

Der "L-Sit" ist eine äußerst effektive Übung, die unabhängig von Ort oder Ausstattung erlernt werden kann. Neben der Kräftigung und Stabilisierung des Körpers fördert er die Beweglichkeit und verbessert die Körperbeherrschung. Dank vielseitiger Progressionsmöglichkeiten eignet sich der "L-Sit" für jedes Fitnesslevel. Die positiven Effekte reichen von einem gestärkten Core bis hin zu einer besseren Körperkontrolle in anderen sportlichen Disziplinen. Wer eine effiziente und funktionelle Übung sucht, sollte den "L-Sit" unbedingt in sein Training integrieren.

Die neuen five-Geräte im TSG-Fitness-Center, die eine aktive Muskel-längendehnung fördern, sind ebenfalls eine ideale Ergänzung zum "L-Sit"-Training, da sie die dabei beanspruchten Muskelgruppen gezielt unterstützen. Auch der Faszien-Stimulator wirkt sowohl körperlich als auch neuronal und mental vorbereitend und fördert eine bessere Ausführung der Übungen.



"V-Sit"

# 25 MAL FITNESSNACHT – 25 MAL KURS-POWER UND PARTY

Seit 1999 ist die Fitnessnacht ein fester Bestandteil der TSG, und in diesem Jahr feierte das Event bereits sein „Silberjubiläum“. Ein Anlass, der nicht nur die Geschichte dieses einzigartigen Ereignisses würdigt, sondern auch den unermüdlichen Einsatz und die Begeisterung der TSG-Community.

## WIE ALLES BEGANN

Die Geschichte der Fitnessnacht begann vor 25 Jahren in kleinerem Rahmen. Eine kleine Gruppe von TSG-Mitgliedern, bestehend aus Matthias, Annette, Fréd, Saskia und Kordula, hatte die Idee, eine „Moonlight Party“ zu organisieren. Der ursprüngliche Veranstaltungsort waren das alte TSG-Center und die Kursräume in der Mannheimer Straße. An diesem besonderen Abend fanden in vier verschiedenen Räumlichkeiten Fitnesskurse statt. Im Hallenbad der Stadtwerke Weinheim gab es Aqua-kurse und der Vorbereich des Bades war mit Spinningrädern ausgestattet. Die Party ging bis in die späten Stunden, bis 2:00 Uhr, und bot den Teilnehmern und auch Trainern die Gelegenheit, gemeinsam zu feiern.

Schon 1999 wurde in den Kursen ordentlich „Gas“ gegeben, was dazu führte, dass die Feierlaune nach den intensiven Stunden im Kursprogramm ein wenig ins Stocken geriet. Aus diesem Grund wurde die „Moonlight Party“ schließlich zur „Fitnessnacht“ umgewandelt. Obwohl die Feierlichkeiten nun nicht mehr

bis tief in die Nacht dauerten, blieb die Kombination aus Groupfitness und Partystimmung ein Markenzeichen der Veranstaltung. Wer hätte damals gedacht, dass die Fitnessnacht ein Vierteljahrhundert überdauern würde? Das Event entwickelte sich im Einklang mit dem Fitness-Zeitgeist weiter und zog im Jahr 2010 in das neue Hector Sport-Centrum um. Mit dem Umzug in das moderne Gebäude eröffneten sich neue Möglichkeiten. Mehr Räume standen zur Verfügung, die natürlich sofort für die Fitnessnacht genutzt wurden – und auch heute noch wird diese räumliche Vielfalt in vollen Zügen ausgenutzt. Seitdem finden in insgesamt sieben Räumen, einschließlich des Bewegungsbeckens und IC-Raums, gleichzeitig verschiedene Groupfitness-Kurse statt.

## ENGAGEMENT MIT HERZBLUT

Das organisatorische Herz der Fitnessnacht schlägt in den Händen engagierter TSG'ler. Zunächst leitete Kordula Rau viele Jahre lang die Planung und Durchführung der Veranstaltung. Später übernahmen Nicole Hasslinger, dann Carina Buchner die Verantwortung, und mittlerweile ist das Orgateam um Gergö Cserkuti, Carina Buchner und Christine Noe-Knust aktiv, um dieses Event Jahr für Jahr zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Ein ganz besonderes Jahr war 2021, als die Covid-19-Pandemie den Sportbetrieb beinahe weltweit lahmlegte. Doch



2011: Kordula  
in ihrem  
Element

die TSG ließ sich nicht entmutigen und organisierte die erste virtuelle Fitnessnacht. In zwei Livestreams gaben die Trainer ihr Bestes, um den Teilnehmern trotz der schwierigen Umstände ein großartiges Fitnesserlebnis zu bieten. Das Engagement der Trainer wurde von den Teilnehmern mit über 800 Einzelteilnahmen an den Livekursen belohnt. Leider konnte im Jahr 2022 aufgrund der anhaltenden Pandemie keine Fitnessnacht vor Ort stattfinden, und auch die Livestream-Variante war wegen der hohen Infektionsraten nicht möglich. Dies erklärt, warum in 26 Jahren „nur“ 25 Fitnessnächte gefeiert werden konnten. Trotz dieser Ausnahmen ist die Fitnessnacht ein wahres Highlight der TSG und hat sich über die Jahre hinweg zu einem Event entwickelt, das nicht nur Fitness, sondern auch Gemeinschaft und Zusammenhalt verkörpert.

## JUBILÄUMS-FITNESSNACHT

Für die Jubiläums-Fitnessnacht 2025 wurde noch einmal kräftig aufgestockt:



2002:  
Im alten TSG-Center



2021:  
Virtuelle Fitnessnacht

Partystimmung, innovative Kursformate und ein HSC, das vor Energie bebte. Das Motto „Back to the 90s“ zog sich durch die gesamte Veranstaltung – von der Deko über die Musik bis hin zu den Outfits vieler Teilnehmer und Trainer, um die 90er wieder zum Leben zu erwecken. Mehr als 350 Fitnessbegeisterte fanden den Weg in die Waidallee und schon beim großen Opening um 18 Uhr war die Halle mit 160 Teilnehmern rappellvoll. Gemeinsam mit Gergö, Carina und Christine tanzten die Teilnehmer über die Hits der 2000er und 2010er bis hin zu aktuellen Songs in den Abend. Die Atmosphäre war von Beginn an elektrisierend. UV-Licht, Laser und eine

aufwendige Dekoration verliehen dem HSC einen Club-Charakter, der die Teilnehmer begeisterte. 45 Workouts in sieben Räumen boten von 18 bis 22:30 Uhr ein abwechslungsreiches Programm für jeden Geschmack. Die Trainerinnen und Trainer legten sich mächtig ins Zeug, um mit Qualität und Leidenschaft zu überzeugen – und diese Begeisterung sprang sichtlich auf die Teilnehmer über. Das Rundum-Sorglos-Paket machte die Fitnessnacht zu einem Erlebnis für alle Sinne. Der TSG-Shop bot sogar exklusive T-Shirts und Hoodies im 90s-Design an. Ein zusätzli-

ches Highlight war in diesem Jahr die Fitness-Challenge: Hier konnten die Teilnehmer ihre Kräfte beim Battle-Rope-Schwingen oder an der Klimmzugstange unter Beweis stellen. Außerdem lockten die Chill-Out-Lounge im 2. OG sowie ein Tattoo-Stand, bei dem man sich ein TSG-Wappen auf die Haut zaubern lassen konnte – selbstverständlich nur temporär. Eine Teilnehmerin brachte es am Ende des Abends auf den Punkt: „Es tut mir leid für jeden, der nicht dabei sein konnte.“ Mit diesem Ansporn blicken alle voller Vorfreude auf die nächsten Fitness-events – und freuen sich auf jeden, der dann dabei ist!

Christine,  
Gergö,  
Carina



GEMEINSAM AKTIV –  
DEIN ENGAGEMENT,  
UNSER DANK!

Die Fitnesskasse  
**Freudenberg BKK**



aktiv-bonus.de

Die BKK Freudenberg bleibt auch 2025 kostengünstig.

- ✓ Neu: Bis zu 100 EUR Fit4Sports Vereinsbonus
- ✓ 200 EUR Fit4Sports+ Fitnessstudiobonus

**Gerhard Sauerwein**

☎ 0151 25989832  
✉ gsauerwein@bkk-freudenberg.de  
🌐 bkk-freudenberg.de



# Deutschlands größte Gartenmöbel-Schau

Ab sofort  
Saisoneröffnung!



**1.499,-**

Lounge-Set 4-teilig, Gestell Alu matt grau, Rücken Rope schwarz, Sitz- und Rückenkissen anthrazit, bestehend aus: 1x 2-Sitzer Sofa, 2x Sessel, 1x Tisch

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



Zuhause wohlfühlen!



Wir planen Ihre Traumküche



COR

intertübke

TEAM7

casada



nobilid

VENJAKOB

WÖSTMANN

himolla

Cane-line

DEDON

und vieles mehr!

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

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

**Jäger** EINRICHTUNGSHAUS

Beratung, Planung, Kundendienst, Ersatzteile, eigene Werkstatt!

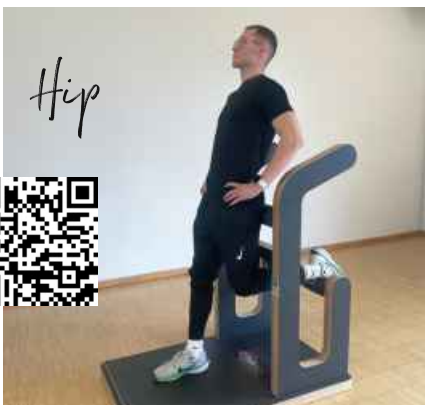
# FIVE EXPRESS

Das five-Training ist ein Muskellängen-training, das Beweglichkeit und Körpergefühl verbessert sowie eine optimale Balance im Körper schafft. Im Gegensatz zum klassischen Dehnen erfordert five eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln. Dadurch kann der Muskel neue Bewegungsmuster erlernen und wieder beweglich werden.

Zu den Übungsbeschreibungen sind QR-Codes mit Videos hinterlegt. Diese sind auch an den fünf five-Geräten im HSC abrufbar. In den Videos können geringfügige Abweichungen zur schriftlichen Beschreibung auftreten. Das liegt daran, dass die folgenden Anleitungen insbesondere für Personen mit sehr hoher Beweglichkeit formuliert wurden.

## HIP EXPRESS

Das Gerät "five hip" dient vor allem dazu, den Hüftbeuger zu dehnen und in die Länge zu bringen: Die obere Rolle wird auf Höhe der Gesäßmitte eingestellt. Stelle dich senkrecht an die Rolle. Ein Fuß steht eine halbe Fußlänge vor dem anderen. Der hintere Fuß wird mit dem Fußspann auf die untere, hintere Rolle gelegt. Kippe die Hüfte nach vorne und ziehe das Kinn zur Brust. Lege die Hände auf die Hüfte und spanne die Bauchmuskulatur an. Drücke mit dem hinteren Fuß gegen die Rolle und lehne den Oberkörper langsam nach hinten.



## ISCHIO EXPRESS

Das Gerät "five ischio" unterstützt die Dehnung der Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur: Stelle die Füße auf die Holzleiste, sodass du eine stabile, senkrechte Position einnehmen kannst, ohne dich festhalten zu müssen. Beuge die Hüfte nach vorne, bis du die Griffe greifen kannst. Achte dar-



auf, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung zu halten und den Brustkorb aufrecht zu lassen. Je nach Beweglichkeit kannst du versuchen, die Hüfte weiter zu beugen und tiefere Griffe zu erreichen. Die Beine bleiben während der gesamten Übung senkrecht zum Boden.

## GLUT EXPRESS

Die Dehnung der Gesäßmuskulatur wird mit dem Gerät "five glut" unterstützt. *Wichtig:* Personen mit einem künstlichen Hüftgelenk sollten diese Übung nicht durchführen.

Die Höhe des Brettes hängt von der individuellen Beweglichkeit ab, je beweglicher die Person, desto höher kann das Brett eingestellt werden. Nun ein Bein anwinkeln und mit dem Knie auf dem Brett ablegen. Falls das Knie nicht aufliegt, kann der Kniewinkel verkleinert werden. Achte darauf, dass das Becken während der gesamten Übung nicht rotiert. Um die Dehnung zu verstärken, den Oberkörper aufrecht nach vorne kippen. *Optional:* Durch Beugen des Standbeins kann die Intensität erhöht werden, da der Winkel zwischen dem liegenden Oberschenkel und Oberkörper verkleinert wird.

## CHEST EXPRESS

Beim "five chest" liegt der Fokus auf der Dehnung der Brustmuskulatur: Die obere Rolle wird am Gerät so positionieren, dass sie sich beim Anlehnen in der Mitte der Schulterblätter befindet. Das Gesäß wird an der unteren Rolle abgestützt. Aus dieser Position die Hüfte weit nach vorne schieben, dabei das Kinn zur Brust strecken. Die Bauchmuskulatur ist angespannt. Um die Dehnung zu verstärken, können Hanteln in die Hände genommen werden. Dies sorgt für eine stärkere Öffnung des Brustkorbs.



## LATERAL EXPRESS

Beim "five lateral" werden der seitliche Rumpf und Latissimus gedehnt: Die Rolle wird so positioniert, dass sie sich auf Höhe der Hüfte befindet. Seitlich zur Rolle stellen und das Gewicht auf das äußere Bein verlagern, das gegen die Holzleiste gestemmt wird. Den zweiten Fuß hinter dem Standbein platzieren. Nun den Oberkörper über die Rolle neigen. Der vom Gerät entfernte Arm wird in Richtung Kopf gestreckt. *Optional* kann eine Hantel in die Hand genommen werden, um die Dehnung zu verstärken.

**Bei allen Übungen: In der Position fünfmal tief durch die Nase ein- und über die Bauchatmung durch den Mund ausatmen. Gegebenenfalls Seite wechseln.**

# TANZ IN DEN MAI

## DAS DANCE-EVENT AM 25. APRIL

Feiere den Beginn des Mais mit einem unvergesslichen Abend im Hector Sport-Centrum! Am Freitag, 25. April, verwandelt sich Halle 3 für knapp drei Stunden in einen pulsierenden Dancefloor. Das abwechslungsreiche Programm startet mit viel Power, um dich in Schwung zu bringen und die Energie des Abends zu entfalten. Freue dich auf mitreißende Beats und dynamische Choreografien, die dich zum Tanzen animieren. Zum Ende des Abends wird das Tempo dann etwas gedrosselt, so dass der Abend mit einem chilligen Flow ausklingt, der dir die Möglichkeit gibt, dich zu entspannen und die Atmosphäre zu genießen.

Nach dem Tanzen bietet sich das Bistro für ein Gläschen Sekt oder einen erfrischenden Shake an – die perfekte Gelegenheit, um mit Freunden ins Gespräch zu kommen und den Abend in geselliger Runde ausklingen zu lassen. Wer es noch entspannter mag, kann den Abend in der Sauna beenden und die wohlige Wärme genießen.

Für HSC-Mitglieder ist der Besuch des "Tanz in den Mai" kostenlos. Und das Beste: Jedes Mitglied darf eine Begleitperson mitbringen – unter dem Motto "BRING A FRIEND". Denn nichts ist schöner, als gemeinsam zu tanzen und die Freude an der Bewegung zu teilen! Alle anderen Tanzbegeisterten können ab Ende März Tickets über die Homepage ([www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen)) buchen. Lass dir diese Gelegenheit nicht entgehen und sei Teil eines unvergesslichen Abends voller Musik, Bewegung und guter Laune!



## TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

Unser Rücken ist das Fundament unserer Bewegung und verdient besondere Aufmerksamkeit. Am 15. März, dem „Tag der Rückengesundheit“, ruft der Verein „Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)“ deutschlandweit dazu auf, sich aktiv um die eigene Rückengesundheit zu kümmern. Auch die TSG Weinheim möchte diesen Tag nutzen, um das Bewusstsein für einen starken, gesunden Rücken zu fördern. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in Deutschland – ob durch langes Sitzen, falsche Belastung oder mangelnde Bewegung. Ein starker Rücken schützt nicht nur vor Schmerzen, sondern verbessert auch die allgemeine Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

### TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

**Bewegung ist das A und O:** Regelmäßige sportliche Aktivitäten wie gezieltes (Rücken-) Krafttraining, Pilates, Schwimmen und Radfahren stärken die Muskulatur.

**Ausgleich durch Entspannung:** Yoga, Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Dehnübungen und Massagen helfen, Verspannungen zu lösen.

**Ergonomie im Alltag beachten:** Achte auf eine gute Sitzhaltung am Arbeitsplatz und ergonomische Möbel.

Als Sportverein setzt sich die TSG für die Gesundheit der Mitglieder ein: Ob in Fitnesskursen oder beim Training an den Geräten im TSG-Fitness-Center – ein präventives als auch ein Training bei vorhandenen Beschwerden für einen schmerzfreien und gesunden Rücken, ist im HSC möglich. Für den wichtigen Bereich der Entspannung sind 15 Kurse pro Woche von Yoga über QiGong, Mobility, Stretching bis zum SoulSunday im Angebot. Auf der Trainingsfläche sind mit dem neuen five-Beweglichkeitszirkel, der Faszienmassage und der Blackroll-Station die besten Voraussetzungen zu finden, um verspannte Muskulatur zu dehnen und zu massieren.

Zum Tag der Rückengesundheit sind auf der TSG-Homepage und Social Media kurze Videos zu finden, in denen gezielte Rückenübungen gezeigt werden und weitere Informationen abgerufen werden können.



## NEUER KURS

**Ab 1. April im HSC: "Yoga und Dehnen für Einsteiger" – immer dienstags, 15:40-16:55 Uhr in R1**

Mobilisieren, Dehnen, Entspannen mit yogabasierten Übungen für Einsteiger – das ist das neue Kursangebot im HSC. Kursleiterin Gudrun wird bewusst auf Einsteiger und Anfänger eingehen. Es erwarten die Teilnehmenden keine komplizierten Yoga-Positionen, sondern ein wohltuendes, angepasstes Body & Mind-Training mit besonderem Augenmerk auf der Entspannung. Insbesondere die HSC-Mitglieder mit Sunshine-Tarif werden sich freuen, denn der Kurs liegt in der Sunshine-Zeit von 12-17 Uhr.

## NÄCHSTE FITNESSEVENTS

**18. Mai, 10-12 Uhr, Halle 2:**

**15 Jahre Energy Dance im HSC**

Energy Dance ist eine Erfolgsgeschichte bei der TSG, das muss gefeiert werden. Erlebe „Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“ im XXL-Format.

**27. Juni:**

**Midsummer Festival – Body & Mind**  
Mit Yoga, Qi Gong und Pilates wird einer der längsten Tage des Jahres gefeiert – bei gutem Wetter outdoor.

**3. Oktober:**

**G-Gala – Gergö-Power pur**

# Wir leben Bewegung









physio<sup>Med</sup>  
Weinheim

## Ihre Lebensqualität steigern

Mit Leidenschaft und Einfühlungsvermögen unterstützen wir Sie auf dem Weg zurück zu Gesundheit und in der Prävention. Unser breit aufgestelltes Team an professionell ausgebildeten Physiotherapeut:innen steht Ihnen getreu unseres Mottos "Wir leben Bewegung" zur Seite.

 Hector Sport-Centrum  
2. Obergeschoss  
Waidallee 2/1  
69469 Weinheim

 [info@physiomed-weinheim.de](mailto:info@physiomed-weinheim.de)  
 06201 8731960  
 Mo. – Fr.: 7:00 – 21:00 Uhr

-  Physiotherapie für Erwachsene
-  Physiotherapie für Kinder
-  Training



[www.physiomed-weinheim.de](http://www.physiomed-weinheim.de)

# DAS WASSER DER REGION.

FLASCHE AUS  
**100%**  
RECYCLING-  
MATERIAL



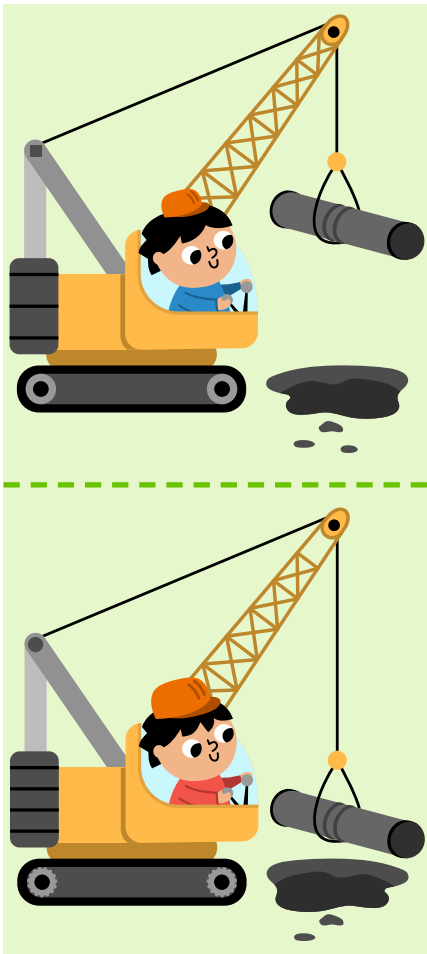
[odenwaldquelle.de](http://odenwaldquelle.de)  

# RÄTSELSPASS AUF DER BAUSTELLE

Aufgepasst, hier wird es staubig. Auf der Baustelle gibt es viel zu tun, also Bauarbeiterhelm aufgesetzt, Stift in die Hand und los geht der Rätselspaß!

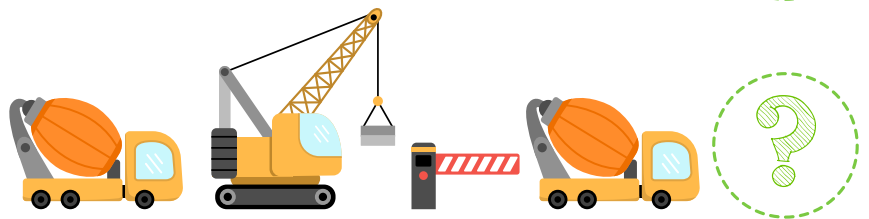
## KRAN-FÜHRER

Finde die zehn Unterschiede zwischen den beiden Bildern.



## BAUSTELLEN-STAU

Erkennst du die Reihenfolge? Was kommt als nächstes?

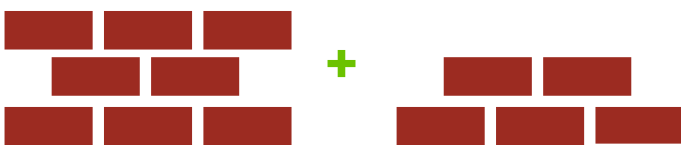
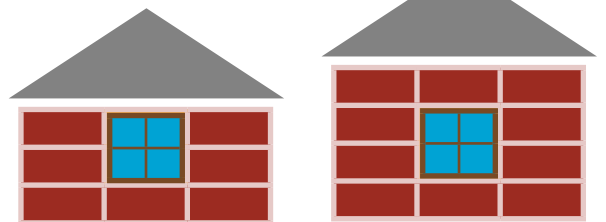


## STEIN AUF STEIN

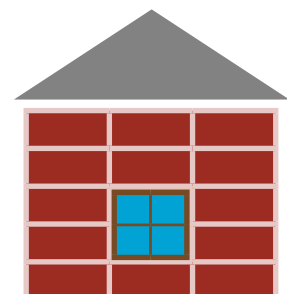
Zähle die Ziegel zusammen und makiere die richtige Zahl. Findest du dann das passende Haus mit der richtigen Ziegelanzahl?



13



10



7



# NEUE SCHWIMMABZEICHEN BEI DEN WASSERKINDERN

Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil und Eisbär – was haben nur diese Tiere seit Neustem mit den Wasserkindern der TSG zu tun?

Um den Kindern auf dem Weg zum Schwimmen lernen verschiedene Reize zu setzen und für die Eltern die Unterrichtsziele transparent zu machen, wurde viele Jahre bei den Wasserkindern das Konzept der "Swimstars" verfolgt. So konnten die Kinder gestartet bei der Wassergewöhnung die Abzeichen "Swimstar Grün" bis hin zum "Swimstar Schwarz" bei den großen Wassermännern erhalten. Ab 2025 ändert sich das nun.

## DAS SCHWEIZER SCHWIMM-KONZEPT

Seit einigen Jahren arbeitet die Schwimmabteilung der TSG nach dem Schweizer Schwimmkonzept. Aus Gründen der Transparenz – für Eltern, Kinder und Übungsleiter – und der Zusammenarbeit beider Abteilungen, hat sich nun auch das Team der Wasserkinder dafür entschieden, dieses Konzept als Basis zu nehmen.

Mit diesem Schweizer Schwimmkonzept wird den Kindern das Schwimmen auf spielerische Weise und in kindgerechten Schritten vermittelt. Lernen und üben durch viel-

seitiges und variables Wiederholen und der Spaß am Unterricht stehen absolut im Vordergrund. Aufgrund des strukturierten Aufbaus ist der aktuelle Kenntnisstand der Kinder beim Schwimmen lernen wesentlich genauer zu ermitteln, wodurch beim Übergang von den Wasserkindern in die Schwimmabteilung die Gruppeneinteilung deutlich individueller und homogener erfolgen kann.



Wie auch bei den Swimstars durchlaufen die Kinder verschiedene Stufen bzw. Abzeichen auf dem Weg zum sicheren Schwimmen lernen. Die Unterrichtsprinzipien "von der Teilzur Gesamtbewegung", "vom Einfachen zum Schwierigen", "vom Bekannten zum Unbekannten" und "Tauchen als Grundvoraussetzung für das Schwimmen lernen" bleiben bei diesem Konzept ebenso im

Fokus wie die beiden Schwimmarten Kraul und Rücken.

## BASIS FÜR SICHERES BEWEGEN IM WASSER

Der Fokus bei den Wasserkindern liegt zuerst auf den Grundlagentests 1 bis 7, die die Basis für sicheres und freudvolles Bewegen im Wasser bilden. Die Inhalte bauen aufeinander auf und schulen zunächst die Grundlagen, wie z.B. das Ausatmen ins und unter Wasser, das Schweben und Gleiten, den Wechselbeinschlag und das selbständige Springen ins Wasser (Krebs, Seepferd, Frosch). Bei Pinguin und Frosch geht es dann um die Fortbewegung in horizontaler Lage in Bauch- und Rückenlage und um das Verbessern des Tauchens und Springens. Bei Krokodil und Eisbär stehen die Schulung der drei Schwimmarten (Kraul, Rücken, Brust) im Vordergrund.

Der strukturierte Aufbau ermöglicht jedem Kind ein individuelles Lerntempo und Fortschritte auf seinem Niveau. Wie auch schon zu Zeiten der Swimstars wird das Team der Wasserkinder die Abzeichen zwei Mal im Jahr – jeweils vor den Sommer- und Weihnachtsferien – abnehmen.



**Sabine Unrath**  
Kinder- & Jugendcoach, Entspannungspädagogin,  
Kinderyogalehrerin KYA

**Kinderyogakurse  
Mentaltraining  
Kinder- und Jugendcoaching  
Achtsamkeitstraining**

[www.sabine-unrath.de](http://www.sabine-unrath.de)

„INNERE STARKMACHER“  
JETZT ANMELDEN ZUM ACHTSAMKEITSKURS FÜR GRUNDSCHÜLER

WANN: 23.04. - 28.05.2025 (6 TERMINE)  
WO: PRAXIS ARS MOBILIS, WEINHEIMER STR.6, 69488 BIRKENAU

LIEBLINGSSCHULE

# PSYCHISCH-EMOTIONALE ENTWICKLUNG DURCH KINDERSPORT

Sportangebote sind ein wichtiger Bestandteil des Freizeit- und Bildungsprogramms von Kindern. Je frühzeitiger und vielseitiger, desto besser. Die Relevanz solcher Sportangebote lässt sich durch verschiedenste Studien unterstreichen. Vor allem das Institut für Präventive Pädiatrie der TU München hat umfassende und ausschlaggebende, wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema motorische Förderung von Kindern erzielen können.

Laut einer aktuellen Studie, aus dem Jahr 2022, mit insgesamt 6533 Grundschulkindern steigert Sport die Konzentrationsfähigkeit. Zugleich erhöht sich die Lebensqualität der Kinder. Auf biologischer Ebene geschieht dies vor allem durch die verbesserte Sauerstoffverwertung im Blutkreislauf (VO<sub>2</sub>max). Die Abbildung (siehe unten) zeigt die Verbindung von körperlicher Fitness mit gesundheitsbezogenen Lebensstandards.

## EIGENSTÄNDIGKEIT UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Bewegung kann sämtliche Entwicklungsbereiche der Kinder positiv beeinflussen. Laut dem deutschen Turnerbund wird hier in biologische, sensorische, motorische, kognitive, soziale und emotional-psychische Entwicklungsbereiche unterteilt.

Erwachsene Menschen bewegen sich

im Vergleich zu Kindern aus völlig unterschiedlichen Gründen. Für Erwachsene steht die Gesundheit oder Ästhetik im Vordergrund, während Kinder aus Neugierde, Lust und Spaß in die Bewegung kommen. Das kann die emotionale und psychische Entwicklung besonders fördern. Durch die Körpererfahrung und -erprobung erlangen sie das Gefühl von Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit. Bei regelmäßigem Üben können Kinder in vielen Situationen den Gedanken „Kann ich doch schon!“ erfahren und generieren so neues Selbstbewusstsein. Ebenso sind sie im Kindersport häufig mit neuen Herausforderungen konfrontiert und sammeln Erfahrungen mit dem Gedanken „Ich kann etwas Neues!“. Diese positiven Bewegungs- und Körpererfahrungen heben das Selbstvertrauen und sorgen für ein positives Körperbewusstsein. Auf der anderen Seite stehen die Misserfolge bei neuen und herausfordernden Situationen, was zu einer Verbesserung der Frustrationstoleranz führen kann.

Alles in allem können Kinder, die sich emotional stabil und auf psychosozialer Ebene gefestigt haben, Belastungen und Stress besser bewältigen. Vor allem aber steigert die Entwicklungsförderung durch Sport und Bewegung messbar ihre Lebensqualität in nahezu allen Alltagsbereichen.

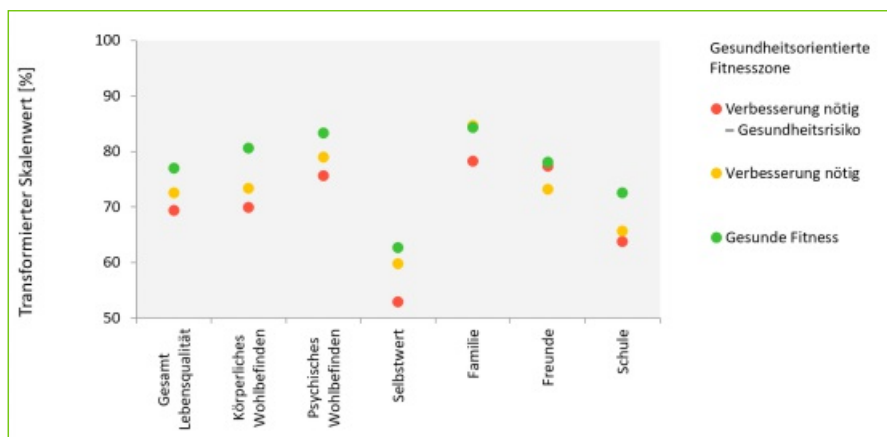


## NEUES SCHWIMM-PROJEKT

Sicher zu schwimmen stellt nicht nur eine Grundfertigkeit dar, sondern kann auch lebensrettend sein. Gerade in den Jahren nach Corona ist die Zahl der Nichtschwimmer immer weiter gestiegen, deswegen ist es wichtig, dass alle Kinder Zugang zu Schwimmunterricht erhalten.

Im Februar ist ein neues Schwimmprojekt der Wasserkinder mit der Grundschule der Dietrich-Bonhoeffer-Schule (DBS) gestartet. Einmal pro Woche kommen 20 Schwimmlernfänger der 1. Klassen, eingeteilt in zwei Gruppen, für jeweils eine Einheit ins Bewegungsbecken des HSC. Unter der Leitung von Simone Saggau lernen die Kinder sich angstfrei und mit viel Spaß im Wasser zu bewegen. Auf spielerische Art und Weise werden die Kinder an die Themen Tauchen, Gleiten, Springen und Schwimmen (Kraul und Rücken) herangeführt. Das Projekt ist vorerst mit zehn Wochen veranschlagt mit dem Ziel, alle Kinder zu sicheren Schwimmern zu machen.

Glücklicherweise konnte die Rektorin der DBS, Martina Kraski, sogar einen Sponsor für das Projekt gewinnen. Die Volksbank Kurpfalz Stiftung hat sich bereiterklärt, die Finanzierung dieses Projekts zu übernehmen.



## ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DER KARDIORESPIRATORISCHEN FITNESS (EINTEILUNG IN GESUNDHEITSORIENTIERTE FITNESSZONEN NACH VO<sub>2</sub>MAX LAUT FITNESSGRAM® STANDARDS) UND DER GESUNDHEITSBEZOGENEN LEBENSQUALITÄT AM BEISPIEL 10-JÄHRIGER GRUNDSCHULKINDER.

Quelle: A Better Cardiopulmonary Fitness Is Associated with Improved Concentration Level and Health-Related Quality of Life in Primary School Children /Institute of Preventive Pediatrics, Technical University of Munich, 80992 Munich, Germany

## KINDER NOTFALL-TRAINING

Für (werdende) Eltern, Verwandte und Interessierte am 22. März 2025 von 10-13:30 Uhr im HSC-Schulungsraum. Weitere Infos sowie Anmeldung unter [www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen](http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen).

WIR FEIERN PREMIERE

# WIR SAGEN: WILLKOMMEN IN DER FAMILIE

LIVE BEI UNS AM 14.03. UND 15.03.2025  
IN MANNHEIM UND WEINHEIM!



↑ MEHR INFOS ↑



## DER NEUE VW TAYRON

### TAYRON LIFE 1,5 l eTSI OPF 110 kW

PRIVATLEASINGANGEBOT

JÄHRLICHE FAHRLEISTUNG: 10.000 KM

VERTRAGSLAUFZEIT: 48 MONATE

SONDERZAHLUNG: 0,- €

MTL. LEASINGRATE: **398,00€\***

### MARKTEINFÜHRUNGSEVENT

AM 14.03. UND 15.03.2025 IN  
MANNHEIM UND WEINHEIM!

ES WARTET LECKERES FINGERFOOD UND GETRÄNKE,  
UMFASSENDE BERATUNG UND DIE CHANCE AUF EIN  
**PROBEFAHRTWOCHELENDE\*\*** AUF SIE!



## DER NEUE AUDI Q5

### AUDI Q5 SUV TFSI 150 KW S TRONIC

PRIVATLEASINGANGEBOT

JÄHRLICHE FAHRLEISTUNG: 10.000 KM

VERTRAGSLAUFZEIT: 48 MONATE

SONDERZAHLUNG: 0,- €

MTL. LEASINGRATE: **579,00€\***

WIR FREUEN UNS AUF IHREN  
BESUCH!

\*Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelkunden mit Ausnahme von Sonder- und Großkunden bis 31.03.2025 zzgl. Überführungskosten. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns. Für Satz- und Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.  
\*\*Unter allen Teilnehmern in Mannheim und Weinheim verlosen wir ein Probefahrt-Wochenende mit dem neuen Tayron ODER dem neuen Audi Q5 (500 Freikilometer inklusive). Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnahmebedingungen bei uns vor Ort.

# Gemeinsam mehr erreichen.

[mitgliedschaft-mit-herz.de](https://mitgliedschaft-mit-herz.de)

Unterstütze dein  
Herzensprojekt  
und bewege etwas  
für die Region!

 **Mitgliedschaft  
mit Herz**

 **Volksbank Kurpfalz**