



**9. Juli 2023 Kirchenkirnberg**  
**STB Kindercup Basis**

Die Ausschreibung finden Sie auf der Homepage des Turngau.

**Meldeschluss: 18.06.2023**

**30. Sept. / 1. Okt 2023 Weissach im Tal**  
**Mannschaftswettkämpfe**  
**Gerätturnen Gaumeisterschaften**

Die Ausschreibung finden Sie auf der Homepage des Turngau.

**Meldeschluss: 13.09.2023**

**24. Sept. 2023 Fellbach**  
**Gymnastik Mannschaft Gaufinale**

Die Ausschreibung finden Sie auf der Homepage des Turngau.

**Meldeschluss: 11.09.2023**

**21. Okt. 2023 Remshalden**  
**STB Kindercup Basis und Rope**  
**Skipping**

Die Ausschreibung finden Sie auf der Homepage des Turngau.

**Meldeschluss: 29.10.2023**

**11. Nov. 2023 Weissach im Tal**  
**It's showtime! SchauBühne**

Beim Frauentreffen sollen Vorführungen aus den verschiedensten Stilrichtungen die Zuschauer:innen und Teilnehmer:innen gleichermaßen begeistern.

Wir hoffen auf ein bunt gemischtes Programm als Ausdruck der Vielfalt unserer Vereine und freuen uns auf Vorführungen

aller Art: Hip-Hop, Jazz, Modern Dance, Ballett und vieles mehr.

Besonders freuen wir uns auch über Darbietungen aus den Bereichen Turnen, Sportgymnastik, Akrobatik oder Rope Skipping! Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Ausschreibung könnt ihr auf der Homepage [www.turngau-rm.de](http://www.turngau-rm.de) herunterladen.

**18. Nov. 2023 BK-Steinbach**  
**Jugendturntag**

Die Einladung zum Jugendturntag erfolgt mit dem nächsten TG Aktuell im September 2023. Bitte den Termin vormerken und an die Jugendvertreter im Verein weiterleiten.

# Kinder müssen toben!

Kinder bewegen sich oft zu wenig. Die Coronapandemie hat das noch verstärkt.

Wir wollen deshalb in der Sommerzeit gemeinsam mit unseren Vereinen Bewegungs- und Tobetage anbieten. Wir freuen uns, wenn wir gemeinsam möglichst viele Kinder für den **Spaß und die Freude an der Bewegung** begeistern können! Vielleicht finden nach den Sommerferien noch mehr Kinder zu den Turn- und Sportvereinen vor Ort!

**Gemeinsam macht Hüpfen und Turnen noch mehr Spaß!**

Das Programm ist auf der Homepage des Turngaus Rems-Murr unter:

<https://www.turngau-rm.de/kinderturnen/gaukinderturnfest-bewegungs-und-tobetage/> abrufbar.

## Auf geht's – komm mit – bleib fit!

# 7. Sommerferienprogramm 2023 des Turngaus Rems-Murr

### Bewegungsangebot für Erwachsene in den Sommerferien!

Nordic-Walking, Fitness im Park, Fünf Esslinger, Yoga, Radwanderung, Qi Gong, Hula Hoop, Smovey Walking, Wanderungen und vieles mehr – zum siebten Mal hat der Turngau Rems-Murr mit seinen Vereinen für die Sommerferien viele Angebote zusammengestellt. Nahezu täglich können Sie etwas ausprobieren und dabei noch die herrlichen Städte und Gemeinden unseres Turngaus kennenlernen. Unterstützt wird das Sommerferienprogramm von der AOK. Mit im Boot sind auch die beiden sportpolitischen Sprecher Petra Häffner, MdL, und Gernot Gruber, MdL, die wieder zugesagt haben, bei mehreren Terminen dabei zu sein. Das Turngaupräsidium will möglichst alle

Vereine, die mitmachen, einmal besuchen und auch der Sportkreis wird vor Ort sein. Wir freuen uns, wenn wir Sie für den **Spaß am Sport**, die **Freude an der Bewegung** begeistern können!

Vielleicht ist es für den einen oder die andere auch der Einstieg in den Vereinssport? Das Programm ist auf der Homepage des Turngaus Rems-Murr unter: <https://www.turngau-rm.de/freizeitsportgymwelt/> zu finden und liegt bei den AOKs als gedruckter Flyer aus.

**Was uns besonders freuen würde:**

Vielleicht gibt es dieses Jahr wieder **kleine Ausflüge**? Mit der Übungsgruppe ein Pro-

gramm eines anderen Vereins besuchen? Vor Corona hat das angefangen, es wäre ganz toll, wenn es 2023 wieder solche Begegnungen geben würde! Schickt uns dann gern einen kleinen Bericht! Oder im Kleinen: vielleicht geht jemand aus der Nachbarschaft mit zu einem Termin und dann ist noch Zeit für einen gemeinsamen Kaffee?

Wir wünschen euch einen herrlichen Sommer mit viel Bewegung und vielen schönen Begegnungen!

**Eure Gisliind Gruber-Seibold  
und Sibylle Lentini**

<https://www.turngau-rm.de/freizeitsportgymwelt/>



Der Landrat des Rems-Murr-Kreises ist mit einer überwältigenden Mehrheit wiedergewählt worden. Der Turngau Rems-Murr gratuliert sehr herzlich!

175 Jahre Leidenschaft für Bewegung

## STB feiert seinen 175. Geburtstag in Esslingen

Auf dem Foto rechts: DTB-Ehrenpräsident Rainer Brechtken und unser Ehrenmitglied Gudrun Gruber. Die Rems-Murr-Turner gratulieren herzlich.





*Einmal im Jahr geht es um die ÜbungsleiterInnen: Wellnesstag! Tolles Angebot mit Functional Training und Brainwalking in der herrlichen Atriumhalle in Urbach. Sehr schön war's! Das Bild ist von Tobias Sellmaier. Der Turngau und der Sportkreis sagen danke!*

## Wellnesstag mit dem Turngau Rems-Murr

Wieder einmal war es im Mai soweit – der Turngau Rems-Murr lud zum alljährlichen Wellnesstag, dieses Mal in die Atriumhalle nach Urbach. Mit dabei waren Gideon Kull, Personal und Neuro Performance Trainer, sowie Yvonne Benz, Sportkreispräsidentin, Personal Trainerin und Fachfrau für Reha- und Sporttherapie. Bereits zum dritten Mal fand die Veranstaltung in Kooperation mit dem Sportkreis Rems-Murr statt.

Etwa zwanzig Damen und ein Herr hatten sich zusammengefunden, um einerseits den Weg zurück zur „normalen Bewegung“ zu finden, andererseits auch Wege kennenzulernen, wie sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns dank Bewegung und gleichzeitiger Anregung des Geistes auch im fortgeschrittenen Alter bewahren lässt. Und damit sollte man bekanntlich nicht früh genug anfangen.

Nach Begrüßung durch Fachwartin und Geschäftsstellenleiterin Sibylle Lentini und Grußwort von Sportkreis-Präsidentin Simone Schneider-Seebeck, die einen Gutschein an Turngau-Präsidentin Gisliind Gruber Seibold überreichte, hieß „Ab auf die Matte“. Wichtig bei den Übungen, die Gideon Kull demonstrierte: „Schmerzen sind ein Warnsignal.“

Daher solle man bei den Bewegungen immer nur soweit gehen, wie es der Körper auch zulässt. Denn die Übungen sollen schließlich dazu dienen, die natürliche Funktionalität zurückzuerlangen, die durch die heutige Lebensweise mit viel Sitzen und wenig Bewegung oft verkümmert. Beim Functional Training geht es darum, zusammenhängende Trainingsabläufe und damit alle beteiligten Muskelketten zu trainieren und nicht nur einzelne Muskelpartien, wie etwa beim konventionellen Gerätetraining.

Schwachstellen des Körpers können so ausgeglichen werden.

Dass dies alles gar nicht so leicht ist, sieht man etwa bei einer Übung, bei der man vom Rücken auf den Bauch und wieder zurückrollen soll. Und das, ohne die Beine zur Hilfe zu nehmen. Nur der Oberkörper soll hierbei arbeiten. Damit wird die Rumpfmuskulatur gestärkt. Die Übungen und ungewohnten Bewegungsabläufe sorgen durchaus auch für Gelächter bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Kull: „Kinder sind meistens Bewegungsweltmeister“, das komme davon, dass sie immer wieder neue Bewegungen ausprobieren. Daher sein Tipp: „Das Beste, um lange fit zu bleiben, ist, immer wieder eine neue Sportart anzufangen.“ Denn dadurch lerne man neue Bewegungsabläufe und „damit lernt unser System sehr viel“.

Nach einer Stärkung mit Muffins und viel gelobtem Zitronenkuchen durch den SC Urbach übernahm Yvonne Benz. Körperliche und geistige Bewegung zugleich war ihr Thema. Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiesen waren die Teilnehmenden immer wieder geistig gefordert. Sei es, zu buchstabieren, Wortverknüpfungen zu erstellen, bestimmte Zahlen im Wechsel durch Klatschen zu ersetzen. Das Konzentrieren und Reagieren, während man gleichzeitig spazieren geht, ist definitiv nicht so leicht, wie es sich anhören mag. Doch es lohnt sich, denn: „Wenn man richtig übt, bekommt man auch mehr Hirnschmalz“, so Yvonne Benz. Und umso besser, wenn man dabei auch noch etwas zu lachen hat.

Bericht: Simone Schneider-Seebeck  
Fotos: Tobias Sellmaier



### **Der Turngau sagt danke!**

**Sportkreispräsidentin Simone Schneider-Seebeck überbrachte am Wellnesstag den Dank des Sportkreises und überreichte einen Zuschuss für die Arbeit des größten Fachverbandes.**



Im Rahmen eines Ligawettkampfes durfte Sabine Ruopp, Vizepräsidentin des Turngaus Rems-Murr, zwei Siegel an Michael Jackl, Abteilungsleiter TSV Schmiden, überreichen. Bild: Marilena Fazio

## Schmiden ist zweifach ausgezeichnete Turnschule

Die hervorragende Arbeit des Vereins werde mit diesen Auszeichnungen gewürdigt. Viele Talente fanden von Schmiden aus den Weg in den Leistungssport, aktuell ist Carlo Hörr der Schmidener Vertreter im Bundeskader. Und auch im aktuellen Landeskader finden sich etliche Namen aus Schmiden. Dazu kommt die Beteiligung an der STB-Liga mit zwei Teams. Dafür gab es die Auszeichnung STB-Turnschule in Gold. Zur Freude über den Sieg im gerade ausgeturnten Verbands-

liga-Wettkampf gegen die WTG Heckengäu II kam jetzt noch der Stolz über die Würdigung der Arbeit im Verein dazu. Und bei den Frauen hat vermutlich die Pandemie eine bessere Eingruppierung verhindert. Als die Mädchen alt genug waren, um ins Ligageschehen einzugreifen, kam der Lockdown. Zwei Jahre gingen ins Land, erst im Herbst 2022 konnten sie starten. Die Kreisliga B ist jetzt auch nach nur einem Jahr Geschichte, das Team hat den direkten Aufstieg geschafft. Doch das

soll noch nicht das Ende sein, die Mädchen und ihre Trainerinnen haben noch viel vor. Da aktuell kein Schmidener Eigengewächs im Kader ist, gab es das STB-Turnschulsiegel in Bronze.

Die Siegel haben eine Gültigkeit von zwei Jahren, dann müssen sie verlängert werden. Der TSV Schmiden ist im Turngau der vierte Verein, der beim STB den Antrag auf Anerkennung gestellt hat.

Bericht Sabine Ruopp



Gleich geht's los . . . Präsidiumssitzung . . . warten in der Sonne auf die Anderen.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Turngau Rems-Murr e. V.  
Rathausplatz 5  
73635 Rudersberg

Telefon: 0 71 83 / 18 39 98-0  
Telefax: 0 71 83 / 18 39 98-5

E-Mail: info(at)turngau-rm.de  
Internet: www.turngau-rm.de  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart,  
Registernummer: VR 261271

Inhaltlich Verantwortlicher  
gemäß § 10 Absatz 3 MDStV:  
Gisliind Gruber-Seibold  
(Anschrift wie oben)

Die nächste Ausgabe erscheint  
Mitte September 2023.

Letzter Abgabetermin für eure Beiträge ist  
der 26. August 2023.



## 209 Teilnehmende beim Mehrkampftag

Am Sonntag, dem 07.05.2023, nahmen 209 Turnerinnen und Turner aus 13 Vereinen am diesjährigen Mehrkampftag des Turngau Rems-Murr in Korb teil. Bei guten Wetterbedingungen wurde um 8:30 Uhr der Mehrkampftag für die weibliche D-Jugend und für alle männlichen Jugendlichen gestartet. Die Turnerinnen und Turner konnten ihre Leistungen in 6 Disziplinen unter Beweis stellen. Beim Schüler- und Jugendmehrkampf mussten drei turnerische-

und drei Leichtathletik-Disziplinen absolviert werden. Der Schüler- und Jugendjahnwettkampf beinhaltete neben zwei turnerischen- und zwei leichtathletischen- auch zwei schwimmerische Disziplinen. Fünf Teilnehmer bestritten die Leichtathletik-3-Kämpfe. Ab 11:15 Uhr starteten die F-, E-, C-, B-, A-Jugendturnerinnen, Juniorinnen und Aktive mit ihrem Durchgang. Die Siegerehrungen wurden in zwei Durchgängen durchgeführt. Dieses

Jahr bekamen die Gaumeister/innen der Mehr- und Jahnwettkämpfe zusätzlich zu den Medaillen von Herr Jörg Schaal (Präsident des Sportkreises Rems-Murr) einen Pokal überreicht.

Das Turngaufinale des Schüler- und Jugendmehrkampfs diente als Qualifikationswettkampf für die Landesfinales am 24. und 25. Juni in Heidenheim/Brenz.

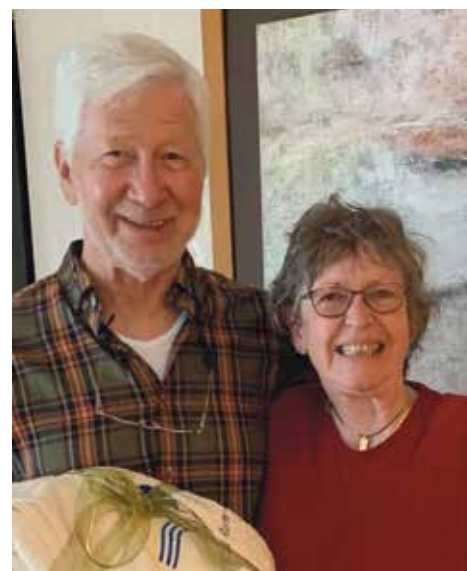
Bericht: Werner Klugen,  
Bilder: copyright Silke Seibold



## EHRUNGEN



### TV Murrhardt feierte seinen 175. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!



*Herzlichen Glückwunsch zum 75. Geburtstag an unseren Fachwart Natursport/Wandern Martin Lang!*



### Ehrungen Hegnach

Tolle Stimmung bei den Ehrungen in Hegnach. Die Turngaupräsidentin Gisliind Gruber-Seibold überreichte DTB Bronze an Nadine Demantke, Marisa Ascherl, Hans Poss, Otmar Blum, Heike Weninger, Ute Martsch, Renate Kessler und STB Silber an Iris Rau und Sabrina Utz. Herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung!



*Bild links: Iris Rau und Sabrina Utz.*

*Bild 2: von links: Gisliind Gruber-Seibold, Nadine Demantke, Marisa Ascherl, Hans Poss, Otmar Blum, Heike Weninger, Ute Martsch, Renate Kessler. Bilder: Heike Weninger.*



### DTB Bronze für Claudia Weis

Nach STB Bronze und STB Silber nun DTB Bronze für Claudia Weis vom TV Murrhardt! Seit jungen Jahren im Kinderturnen aktiv, war sie bereits mit 18 Jahren eine erfahrene Übungsleiterin für die Wettkampfgymnastik.

Mit „ihren Mädels“ heimste sie mehrfach viele vordere Plätze bei Kinderturnfesten und Wettkämpfen ein. Als 1998 ihre Tochter zur Welt kam, brachte Claudia sie nach kurzer Zeit mit in die Turnhalle und war wieder einsatzbereit! Nach einem tragischen Unfall kämpft sich Claudia zurück: positives Denken und die Bewegungsdisziplin einer Turnerin: alle freuen sich an Fortschritten und wünschen ihr weiterhin gute Besserung!

*Auf dem Bild: Abteilungsleiterin Lena Kreder, Turnpräsidentin Gisliind Gruber-Seibold und Claudia Weis.*

*Text und Bild: Gudrun Gruber*



Auf dem Bild Gisliind Gruber-Seibold und Norgat Trefz

## STB-Bronze für Norgat Trefz

Für ihre langjährigen Verdienste wurde Norgat Trefz während der Jubiläumsfeier in Murrhardt von der Turngaupräsidentin Gisliind Gruber-Seibold ausgezeichnet. „Danke für deinen Einsatz für die Turnabteilung“!

Bild TVM



## Verdiente Ehrung für Karl Abt und Günther Graß

„Seit vielen Jahren setzt ihr euch auf vielen Ebenen für Kinder und Jugendliche ein“, so die Präsidentin der RemsMurr-Turner bei der Verleihung der Bronzenen Ehrennadel des Schwäbischen Turnerbundes an Karl Abt und der Bronzenen Ehrennadel des Deutschen Turnerbundes an Günther Graß. „Sich für alle Kinder und Jugendliche stark machen, das ist eine Grundhaltung von euch. Dafür möchte ich mich sehr herzlich bedanken“. Seit 2016 sind die beiden, die seit vielen Jahren auch in anderen Turn- und Sportbereichen aktiv sind, im festen Organisationsteam des jährlichen Mehrkampfteams um den Fachwart Werner Kluge.



Auf dem Bild: Turngaupräsidentin Gisliind Gruber-Seibold, Heiko Wilken, Abteilungsleiterin Resi Koch. Bild: TSF Welzheim

## STB-Ehrennadel in Bronze für Heiko Wilken

Seit zehn Jahren engagiert sich Heiko Wilken als Übungsleiter im Trampolinturnen und begeistert Menschen für den Sport. Resi Koch, Abteilungsleiterin Turnen (TSF Welzheim), lobt: „Heiko bringt sich überall ein, wir sind sehr froh, dass wir ihn im Verein haben!“ Herzlichen Glückwunsch! Weiterhin viel Freude am Tun für andere!

## STB-Ehrennadel in Bronze für Sarah Malisi

Seit über zehn Jahren steht sie jede Woche als Übungsleiterin der TSF Welzheim in der Halle. „Sarah Malisi ist klein auf immer dabei“, meint Resi Koch, die Abteilungsleiterin Turnen. Bei der Ehrung am 23. Mai hebt Turngaupräsidentin Gisliind Gruber-Seibold auch das wichtige Engagement für die Jugend hervor – Malisi war sechs Jahre lang als Jugendleiterin des Gesamtvereins aktiv. Jetzt wurde sie in der Sporthalle in Welzheim für ihren Einsatz mit der Ehrennadel in Bronze des Schwäbischen Turnerbundes geehrt. Von ihrer Übungsgruppe gab es heftigen Beifall!

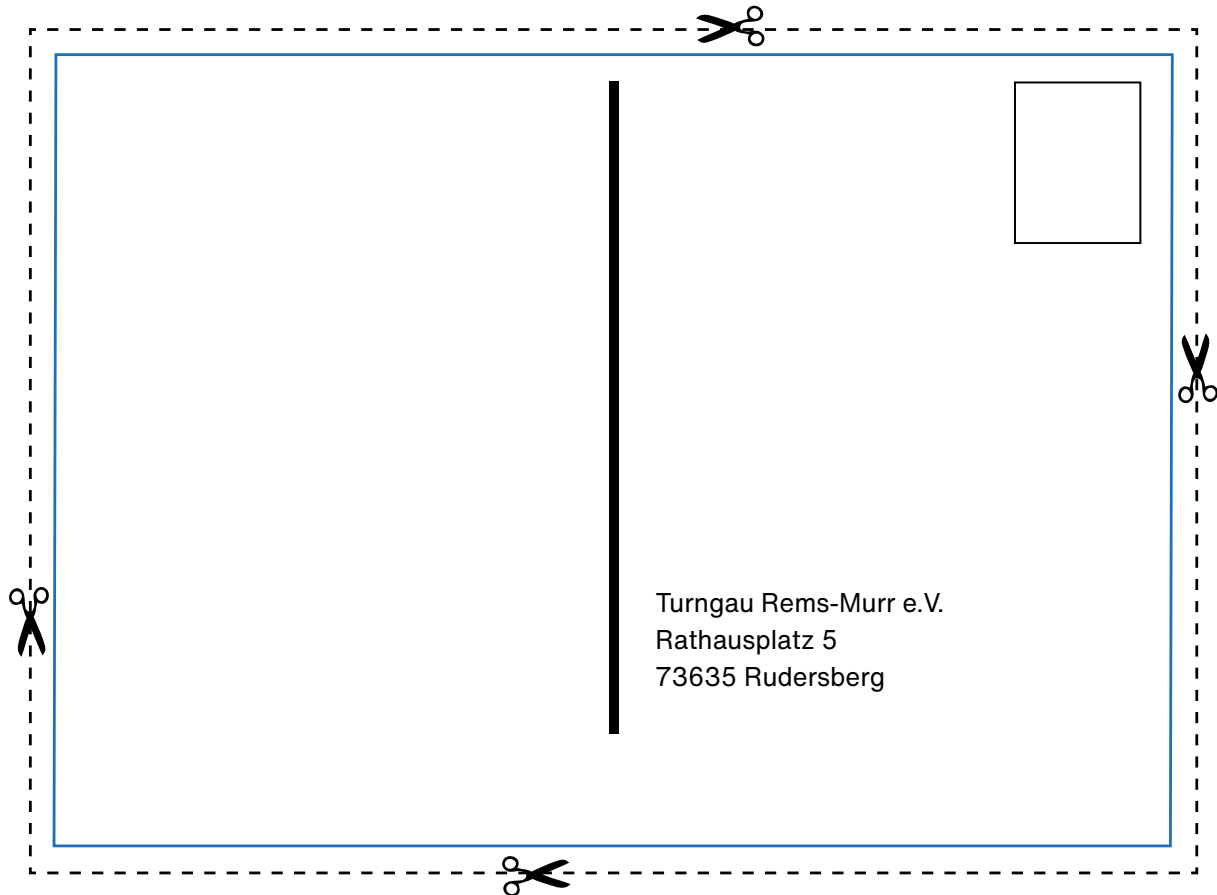
Mit auf dem Bild: vlnr. Sportkreispräsident Jörg Schaal, Präsidentin der Rems-Murr-Turner Gisliind Gruber-Seibold, Günther Graß, Karl Abt.

Copyright Silke Seibold



Auf dem Bild (TSF Welzheim): Turngaupräsidentin Gisliind Gruber-Seibold, Sarah Malisi, Abteilungsleiterin Turnen Resi Koch.

# Post für unsere Jubiläumsausgabe „50 Jahre Turngau“



Liebe Turner, liebe Turnerinnen,

an unserem Turntag hab ich es angesprochen: wir hätten gerne Post von euch! Zu unserem 50-jährigen Jubiläum 2024 wollen wir ein Turngau aktuell – EXTRA veröffentlichen. Ihr sollt auch zu Wort kommen! Bitte schreibt uns eine Postkarte an unsere Geschäftsstelle (Rathausplatz 5, 73635 Rudersberg), auf der ihr eine kleine Begebenheit aus den 50 Jahren schildert, die für euch symbolisch für unseren Turngau steht! Wir wollen so viele Postkarten wie möglich veröffentlichen! Natürlich könnt ihr das auch per email machen: entweder an Sibylle Lentini ([info@turngau-rm.de](mailto:info@turngau-rm.de)) oder an mich ([gislind@gruber-seibold.de](mailto:gislind@gruber-seibold.de)).

Herzliche Grüße vom ganzen Turngaupräsidium und von eurer Gislind und Sibylle

## Die heilsame Wirkung der Gartenarbeit

**Fit und gesund:** Gärtnern hält Studien zufolge so fit und gesund wie sanfte Ausdauersportarten und senkt das Demenzrisiko



Von Ursula Sandholzer, Sportfachkraft der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

Blumen, Gemüse und Kräuter pflanzen, die Saat gießen und sich später sprichwörtlich an den Früchten seiner Arbeit erfreuen - wer im Garten oder auf dem Balkon aktiv ist, verschönert nicht nur seine Umgebung: Der etwas andere Freizeitsport mit dem grünen Daumen tut einem selbst und der Gesundheit so richtig gut!

Viele Menschen lieben und genießen es, gerade jetzt mit Beginn des Sommers im Garten ganz eng mit der Natur verbunden tätig zu sein. Dies ist gleich in vielerlei Hinsicht eine ausgezeichnete Idee:

Beim Gärtnern lässt es sich wunderbar zur Ruhe kommen. Besonders in hektischen und schwierigen Zeiten hilft Gartenarbeit auf geradezu ideale Weise beim Abschalten. Schon 20 Minuten wirken wie ein Miniurlaub: Körper und Seele kommen an der frischen Luft zur Ruhe, der Blutdruck sinkt, und es werden schmerzlindernde Botenstoffe ausgeschüttet.

Doch ein Garten ist nicht nur ein Ort zum

Wohlfühlen, er hält auch fit. Untersuchungen zeigen, dass Gartenarbeit Motorik, Kraft und Beweglichkeit fördert und dadurch eine ähnlich heilsame Wirkung entfaltet wie sanfte Ausdauersportarten. Denn beim Unkrautjäten, Rasenmähen oder Gießkannentragen kommen sämtliche Muskeln zum Einsatz und auch das Herz-Kreislauf-System wird dadurch stabilisiert. Daneben bildet der Körper aufgrund der Sonneneinstrahlung Vitamin D, das verschiedenen Krankheiten wie Osteoporose, Depressionen und Herzproblemen vorbeugt. Indem es den Stoffwechsel und die Durchblutung ankurbelt, stärkt Gartenarbeit auch das Immunsystem und steigert die Hirnleistung. Einer Studie zufolge senkt Gärtnern das Demenzrisiko um sage und schreibe 36 Prozent. Damit die Gartenarbeit im vollen Umfang ihre positive Wirkung entfalten kann, sollte man, und insbesondere im fortgeschrittenen Alter, auf folgende Punkte achten.

### Auf den Körper hören

Vor allem zu Beginn der Gartenarbeit sollte man es nicht gleich übertreiben und unterhalb der persönlichen körperlichen Belastungsgrenze aktiv werden. Das heißt, es langsam angehen und öfter mal eine Pause einlegen. Um den Rücken und die Gelenke zu schonen, empfiehlt es sich, höhenverstellbare Gartengeräte zu nutzen. Und: anstatt vornübergebeugt zu arbeiten, lieber in die Knie gehen.

Auch an wolkigen Tagen bekommt der

Körper im Sommer noch jede Menge gesundheitsgefährdende UV-Strahlung ab. Darum immer gut eincremen und eine Kopfbedeckung tragen. Diese schützt auch vor einem Sonnenstich. Außerdem ist es vor allem bei höheren Temperaturen wichtig, stets genug Wasser griffbereit zu haben, da der Körper durch das Schwitzen schneller Flüssigkeit verliert.

Vorausschauend planen: Das Gärtnern soll Spaß machen und Senioren nicht überfordern. Deshalb sollten sie sich nicht zu viel auferlegen und den Garten möglichst pflegeleicht gestalten: ein Hochbeet anlegen, anspruchslosere regionale Pflanzen statt Exoten wählen und einen Teil des Rasens einfach mal wild wachsen lassen. Das ist sogar nachhaltiger und besser für Bienen, Schmetterlinge und viele andere Kleintiere.

Hilfe annehmen: Ältere Gartenliebhaber sollten sich bei Bedarf von Verwandten, Freunden oder Nachbarn helfen lassen. Vielleicht gibt es Enkel, Schüler oder Studierende, die sich ein kleines Taschengeld dazuverdienen möchten. Daneben können ein lokaler Gärtnerbetrieb oder Hilfsorganisationen eine Anlaufstelle sein.

### Den Garten achtsam genießen

Nicht nur das Gärtnern selbst, sondern auch das Ergebnis der eigenen Arbeit wirkt heilsam: Nehmen Sie sich immer wieder zwischendurch ganz bewusst die Zeit, die bunte Pflanzenpracht zu genießen und die frische Luft bewusst einzuatmen. Die Pflanzen



Wer seinen Garten hegt und pflegt, profitiert auf vielfache Weise – dies gilt auch mit Blick auf die Gesundheit. Foto: AOK

beim Wachsen zu beobachten, an einer Blüte zu riechen oder ein Blatt zu fühlen, all dies entschleunigt Körper und Seele.

Ein grundsätzlicher Tipp zum Schluss: Bevor es beispielsweise im Rücken zwick, sollte man rechtzeitig vorbeugen – zum Beispiel durch spezielle Trainingsprogramme. Die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr bietet entsprechende Kurse. Termine und Infos unter 07 11/65 25-1 38 65 sowie online auf [aok.de/bw/gesundheitsangebote](http://aok.de/bw/gesundheitsangebote).





Michael Jackl (35) ist dem Turnsport so eng verbunden wie kaum ein anderer. Er gibt alles, damit die für ihn schönste Sportart der Welt immer mehr Begeisterung findet, nicht nur bei ihm im Verein, dem TSV Schmiden. Seit er 14 Jahre alt ist, engagiert er sich im Verein und Verband.

**Was war deine erste ehrenamtliche Aufgabe?**

Ich bin mit 14 Jahren als Helfer im Jungenturnen eingestiegen.

**Welche Aufgaben hast du aktuell in deinem Ehrenamt?**

Als Abteilungsleiter der Turnabteilung versuche ich mit meinem Team das Turnen attraktiver zu gestalten. Wir gehen Kooperationen mit anderen Vereinen, Verbänden, Schulen und Kindergärten und weiteren Organisationen ein, um viele Kinder für unsere tolle Sportart zu begeistern. Wir möchten alle mitnehmen, vom Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen, über Leistungssport bis zum Seniorenturnen und wir freuen uns aktuell über steigende Mitgliederzahlen.

Als Trainer der Leistungsturner in Schmiden sind wir nach einigen Jahren harter Arbeit auf einem guten Weg. Es sind sechs Turner im Landeskader, wir gewinnen Wettkämpfe im Breitensport und in der STB-Liga. Nach dem Aufbau der letzten Jahre freuen wir uns jetzt und in Zukunft die Früchte der Arbeit zu ernten. Wie ein ehemaliger Trainer sagte „Ziel ist es, Pilot im eigenen Körper zu werden“ und so kann man mit der Schwerkraft spielen.

Die Organisation von Veranstaltungen wie den Jugendclub im Rahmen

des EnBW DTB Pokal, zahlreiche Trainingslager, Camps und Jugendfreizeiten liegen ebenfalls in meiner Hand.

**Wie kam es dazu, dass du ein Ehrenamt übernommen hast?**

Als Turner war ich selbst nicht gerade ein Supertalent, aber es macht trotzdem Spaß, den eigenen Körper zu fordern. Ich entdeckte aber früh, dass es mir noch mehr Freude macht, anderen etwas beizubringen. So habe ich dann als Helfer den Einstieg gefunden und durchlief nach und nach die Stufen der Trainerausbildung.

**Gibt es für dich ein Vorbild in Sachen Ehrenamt?**

Es gibt Vorbilder in verschiedenen Bereichen, aber letztlich muss jeder für sich die besten Elemente aus seinen Vorbildern herauspicken, um selbst zu wachsen.

**Was motiviert dich für das Ehrenamt?**

Strahlende Kinderaugen, wenn sie Spaß an Bewegung haben und die sportliche und persönliche Entwicklung der Sportler/innen zu sehen und sie während ihrer Zeit im Verein zu begleiten. Die Jubelschreie bei geschafften Übungen aber auch der Zusammenhalt der Turner bei Nieder-



lagen, auch wenn wir eine Individualsportart sind. Die Atmosphäre auf den Wettkämpfen, bei denen man auch seinen Gegnern hilft und am Ende der bessere gewinnt. Die spürbare Leidenschaft für die schönste Sportart der Welt im TSV Schmiden und besonders positiv habe ich die Integration von Flüchtlingen bei uns im Verein aufgenommen.

**Gibt es für dich besondere Momente, die du in deinem Ehrenamt erlebt hast?**

Immer wieder die einmalige Stimmung auf Turnfesten. Die Fahrt nach Warschau, um Flüchtlinge abzuholen und der erste Sieg gegen die TSG Backnang. //

**Wer ist euer Held?**

Schlagt ihn uns vor an [redaktion@stb.de](mailto:redaktion@stb.de)!

## Wander- & Kulturprogramm

Mittwoch, 21. Juni 2023

### Radwanderung Schwäbisch Gmünd – Bahntrasse

Wir verlassen Schwäbisch Gmünd in Richtung Lorch. Durch das Beutental gelangen wir zum Wäscherschloß. Oberkirneck, Unterkirneck, Rattenharz, Brech, Adelberg, Herrenbach, Zachersmühle, Rechberghausen sind die weiteren Stationen. Auf der Trasse der ehemaligen Hohenstaufenbahn (Klepperle) kommen wir über Birenbach, Wäscheneuren, Maitis, Lenglingen, Metlangen Straßdorf zurück nach Schwäbisch Gmünd.

Streckenlänge: ca. 51 km,  
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Schwäbisch Gmünd, Bahnhof  
Anmeldung: Martin Lang,  
Telefon 07191/6 65 36



### Turngau wanderte bei Markgröningen

Wanderführer Martin Lang und seine Frau Gisela hatten eine wunderschöne 8,5 km-Wanderung ausgesucht. Die 14 Wanderer hatten schöne Ausblicke ins Enz- und Leudelsbachtal. Das optimale Wetter und die sehr gute Mittagseinkehr im Schellenhof rundeten den Genuss ab! Danke den Beiden!

Bericht und Bilder Diethard Fohr



Dienstag, 1. August 2023

### Stadtführung in Waiblingen: Stadtmauer, Türme und Neidköpfe

Christian Ehinger ist Architekt und Stadtplaner und war viele Jahre Stadtbaudirektor in Waiblingen. Bei seiner dritten Führung zeigt er: „Stadtmauer, Türme und Neidköpfe-Waiblingen einfach unverwechselbar“. Waiblingen besitzt noch fast in vollem Umfang eine historische Stadtmauer, mit Wehrgang und Zwinger. Durch die beidseitigen Anbauten der historischen Gebäude konnte die Mauer, bis auf kleine Ausnahmen, auch nie abgebrochen werden. Ergänzt wird dieses Gesamtensemble durch den Beinsteiner Torturm und den Hochwachturm, einen noch älteren, ehemaligen Wohnturm. Im historischen Stadtkern begleiten uns dann noch die „Neidköpfe“, die, angebracht an den Gebäudeecken, die bösen Geister von uns fernhalten. Eine einmalige Konstellation! Abschluss im Biergarten Erleninsel.

Treffpunkt: 19.00 Uhr, Waiblingen, auf der Remsbrücke bei der Stihl-Galerie,  
Navi: 71334 Waiblingen, An der Talaue,  
Parken: Parkplatz der Stihl-Galerie.  
Kosten: 5,00 € pro Person, max. 25 Personen – vor Ort in bar.  
Anmeldung: Diethard Fohr,  
Telefon 0 71 95 / 94 19 30  
oder E-Mail: [diethard.fohr@t-online.de](mailto:diethard.fohr@t-online.de)

Mittwoch, 23. August 2023

### Wanderung und Deutsches Spielkartenmuseum in Leinfelden

Zuerst besuchen wir das Deutsche Spielkartenmuseum in Leinfelden. Danach fahren wir zum Mittagessen ins Siebenmühlental und machen abschließend eine kleine Wanderung.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Leinfelden, Deutsches Spielkartenmuseum, Schönbuchstr. 32.  
Anreise: mit PKW in Fahrgemeinschaften,  
Kosten: 3,00 € für die Museumsführung – vor Ort in bar.  
Anmeldung: Diethard Fohr,  
Telefon 0 71 95 / 94 19 30  
oder E-Mail: [diethard.fohr@t-online.de](mailto:diethard.fohr@t-online.de)

Mittwoch, 06. September 2023

### Radwanderung, Backnang – Aspacher Weinberge

Wir starten in Backnang, entlang der Murr nach Oppenweiler. Vorbei an der Burg Reichenberg, kommen wir nach Schiffrain. Auf der Höhe angekommen, geht es weiter nach Altersberg. Es folgt nun eine rasante Abfahrt nach Kleinaspach. Die weiteren Stationen sind Röhrach, Wüstenbachhof und Kirchberg. In Burgstall geht es nochmals kräftig bergauf. Nach Erbstetten führt der Weg wieder zur Murr hinab und zurück nach Backnang.

Streckenlänge: ca. 43 km,  
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Backnang  
Parkplatz Theodor-Körner-Straße (Etzwiesen),  
Anmeldung: Martin Lang,  
Telefon 0 71 91 / 6 65 36

Mittwoch, 18. Oktober 2023

### Wanderung Sulzbach Femelwald

Der Premiumwanderweg im Femelwald führt vorbei an sagenhaften Naturdenkmälern sowie historischen Kleindenkmälern und bietet dabei immer wieder grandiose Ausblicke. Die Höhepunkte sind der Gruhstein, Helenenruhe, Arboretum und der Teufelstein.

Streckenlänge: ca. 7 km,  
Treffpunkt: 10 Uhr, Wanderparkplatz Seitenbachtal, nach Sulzbach auf der B14 rechts ab  
Anmeldung: Martin Lang,  
Telefon 0 71 91 / 6 65 36



## Turngau wanderte bei Spiegelberg

Natur pur in der Tobel- und Bodenbachschlucht bei Spiegelberg erlebten die neun Wanderer am 21. April. Danke an Gisela und Martin Lang auch für den leckeren kulinarischen Abschluss im Gasthof Siller in Vorderbüchelberg!



## Aus- und Fortbildungen

### Sportarten

**23./24.09.2023** SDF-Haubersbronn

#### Trainerassistenten/in Gerätturnen

mit Monika Siebrecht (0030/23)

Mit dem Besuch des Trainerassistenten-Lehrgangs wird dir ein guter Einstieg in die Trainerarbeit ermöglicht. Du lernst den Aufbau einer Trainingseinheit kennen und bekommst das Handwerkszeug für die methodische Durchführung erster Elemente kennen. Auf diese Weise kannst du deine Trainer im Verein gut und kompetent unterstützen. Der Trainerassistent bietet dir die ideale Alternative, wenn du derzeit noch keine ganze Ausbildung besuchen kannst oder du noch zu jung bist, um den Trainer C Gerätturnen zu besuchen. Die absolvierte Ausbildung zum Trainerassistenten bietet dir folgende Vorteile auf dem Weg zur Übungsleiter C-Lizenz: Wissensvorsprung und Zeitersparnis bei den Online-Inhalten der C-Lizenz und 45 Euro Rabatt auf das Grundmodul (Gültigkeit: 3 Jahre). Es wird keine Übernachtung angeboten.

**08.07.2023** Kleinaspach

#### Der Pilotenschein für den eigenen Körper

mit Rainer Schrempf (0028/23)

Egal wo, egal bei was jede Bewegung ist abhängig von unserer Körperbeherrschung. Unabhängig davon, ob Alltagsbewegung oder

Sport, unabhängig davon welcher Sport.

Wenn wir Pilot im eigenen Körper sind haben wir die Kontrolle, können selbst darüber bestimmen wie schnell, wie genau, wie komplex unsere Bewegungen sind, vor allem jedoch, wie sicher. Pilot im eigenen Körper sein heißt nicht nur Bewegungen zu schaffen, sondern auch und vor allem Bewegungen sicher auszuführen. Egal ob im Alltag, im Freizeit-, Wettkampf- oder Leistungssport die Gesundheit, Sicherheit und Kontrolle sorgt dafür, dass man sich nicht verletzt, keine Angst bekommt usw. Je besser man den Körper kennt und beherrscht, desto geringer sind die Gefahren, denen er ausgesetzt ist. Je besser man den Körper kennt und beherrscht, desto größer ist der Spaß, den ich dabei haben kann.“

**16.09.2023** SDF-Haubersbronn

#### Parkour für Fortgeschrittene

Raphael Nübel und Felix Burger (0768/23)

Du beherrscht bereits die Grundlagen im Springen, Schwingen und Rollen? Dann kannst du in dieser Fortbildung fortgeschrittene Parkour Techniken erlernen und an deinen Tricks arbeiten. Es werden methodische Reihen vermittelt sowie die Themen Flow und Umsetzungsmöglichkeiten für deine Übungsstunde.

**04.11.2023** SDF-Haubersbronn

#### Ninja Warrior

mit Christian Berkheimer (0036/23)

In dieser Fortbildung lernst du Hindernisse und Bewegungen der bekannten TV Show

Ninja Warrior Germany in die Turnhalle zu übertragen. Der Referent ist ein langjähriger Teilnehmer der Show und bringt einiges an Erfahrung mit. Lerne die grundlegenden Bewegungen aus dem Parkour Bereich und setze diese dann direkt an Hindernissen um. Neben neuen Anregungen für kreative Spiele mit Geräten steht vor allem die Umsetzung und das Kennenlernen von neuen Obstacles im Vordergrund.

### Kinderturnen

**14.10.2023** SDF-Haubersbronn

#### Bewegungslandschaften und Spielideen

mit Monika Siebrecht (0034/23)

Bewegungslandschaften sind abwechslungsreich und laden zum Experimentieren ein. Du bekommst bei dieser Fortbildung neue Anregungen für deine Turnstunde auch mit großen Gruppen. Darüber hinaus öffnen wir dir unsere Schatzkiste mit vielen Spielideen

### Gymwelt

**30.09.2023** SDF-Haubersbronn

#### Gymnastik mit Handgeräten und kleine Spiele

mit Susanna Berndt, (0031/23)

Das Üben mit Handgeräten sollte ein wesentlicher Bestandteil einer abwechslungsreichen Gymnastikstunde sein. Es bereitet Jung und Alt Freude und trainiert besonders die Koordination. Anhand gezielter Übungen werden Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit geschult, was einem hilft den Alltag noch besser zu meistern. Hinzukommt, dass das Training eine positive Wirkung auf die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke hat. Abgerundet wird das Übungsprogramm durch Halte- und Bewegungsübungen, deren Effekt eine ganzheitliche Kräftigung ist. Zum Einsatz kommen Handgeräte wie Bälle, Säckchen, Tennisringe, Tücher, Gymnastikseile, Stäbe, Miniexpander, Gymnastikreifen, Zauberschur und noch mehr.

**Kleine Spiele:** Der Spieltrieb geht auch im Alter nicht verloren und das ist gut so! Auf spielerische Weise wird die Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit trainiert. Zudem vermitteln Spiele Spaß und Freude und verbessern die körperlichen Leistungen.

**07.10.2023** Allmersbach/Tal

#### Potpourri an Entspannungsmöglichkeiten

mit Yvonne Benz (0032/23)

Was ist Entspannung? Unter diesem Motto werden wir uns in dieser Fortbildung mit dem Thema auseinandersetzen. Entspannung ist wichtiger denn je. Wir werden uns mit den verschiedenen Stressfaktoren auseinandersetzen, wie entsteht Stress, wie kann ich für mich die richtige Entspannungstechnik finden, welche Entspannungstechniken gibt es? Wirkung von Entspannungstechniken auf Geist, Körper und Seele. Von der Kurzentspannung über PMR bis hin zur Vagusnerventspannung wird ein Einblick in dieses Thema gegeben.



## Eindrucksvolle 3-Schluchten-Wanderung bei Welzheim

Die 20 Wanderer erlebten bei bestem Wetter eine sehr abwechslungsreiche aber auch anspruchsvolle 13-km-Wanderung. Mit dem Edenbachtal ging es über das Wieslaufftal und das Strümpfelbachtal wieder zurück zur Bockseiche. Herzlichen Dank an Gisela und Martin Lang, die die Wanderung wieder hervorragend geführt haben! „Es ist eine der schönsten Wanderungen“, meinte Martin Lang beim Start. Die tollen Bilder sind vom Vizepräsidenten des Turngaus Rems-Murr, Diethard Fohr.



DEUTSCHE TURNERJUGEND AM OBEN



DEUTSCHER TURNER-BUND

Impulse für das

# EHRENAMT

Großer Ehrenamtstag



**Suchen, Gewinnen und Binden von Engagierten**

- Impulsvortrag
- Diskussionsrunden
- Workshops
- Best Practice-Beispiele
- Netzwerke knüpfen

## SAVE THE DATE

**Samstag**

**30.09.2023**

**Lindner Hotel & Sports Academy**  
Otto-Fleck-Schneise 8 | 60528 Frankfurt/Main

## „Ehrenamtstag“ von DTB und DTJ am 30.09.2023 in Frankfurt am Main

In den vergangenen 175 Jahren hat sich nicht nur der (Turn-)Sport, sondern haben sich auch das Ehrenamt und Engagement im Sport verändert. Im Vergleich zu anderen Bereichen ist die Engagementquote darin noch relativ hoch. Die Bereitschaft, eine Führungsposition zu übernehmen oder sich in anderer Weise zu engagieren, ist allerdings sichtbar rückläufig.

Der Ehrenamtstag von Deutschem Turner-Bund (DTB) und Deutscher Turnerjugend (DTJ) am 30.09.2023 in Frankfurt am Main bietet allen, denen das Thema Ehrenamt und Engagement in ihrer sportlichen Organisation am Herzen liegt, eine wichtige Plattform für innovative Ideen. Fachkundige Expert\*innen regen im Rahmen von Vorträgen, Diskussionsrunden und Workshops zu neuen Wegen an und wollen Mutmacher\*innen sein. Die Veranstaltung bietet darüber hinaus die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen, um auch nach dem Ehrenamtstag im Austausch zu bleiben. Zielgruppe sind Interessierte von allen Ebenen der Turnbewegung. Die offizielle Einladung mit Möglichkeit zur Anmeldung erfolgt im Juni. DTB und DTJ freuen sich darauf, euch am 30.09.2023 in Frankfurt am Main zu begrüßen!



## LANDES TURNFEST

# WERDE TEIL DES TURNFEST-TEAMS

**SCHWÄBISCH.  
BADISCH.  
VOLUNTEER.**

Für das Landesturnfest 2024 suchen wir DICH als Organisationstalent und Anpacker! Du willst uns als Gruppe oder Einzelperson an den Mitmachstationen, in der Logistik, bei den Veranstaltungen, in der Gäste-Schulbetreuung und vielem mehr unterstützen?

Dann melde dich bitte in unserem Volunteer-Portal an!

- Eine Mithilfe an nur einzelnen Tage/Schichten ist möglich!
- Für viele Aufgaben muss man keine sportlichen oder turnerischen Kenntnisse mitbringen
- Mindestalter 16 Jahre



## LANDESTURNFEST RAVENSBURG SCHUSSENTAL

30 MAI – 2 JUNI 2024

[LANDESTURNFEST.ORG/VOLUNTEERS](https://landesturnfest.org/volunteers)

**SCHWÄBISCH.  
SPORTLICH.  
SCHUSSENTAL.**



Dt Einzelmeisterschaften und Bundefinale im Rope Skipping

## Eric Witte von der SV Remshalden holt sich die Goldmedaille

**Eric Witte vom SV Remshalden ist Deutscher Einzelmeister und hat sich somit für die Jugendweltmeisterschaften in Colorado Springs vom 16.07.2023 - 23.07.2023 qualifiziert!**

Mit einer mehr als starken Leistung durch alle Disziplinen hindurch konnte sich Eric Witte vergangenes Wochenende in Idar-Oberstein bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Rope Skipper die Goldmedaille in der AK 4 männlich erspringen und sich gegen die Konkurrenz durchsetzen. Eine unglaubliche Leistung! Ebenfalls qualifiziert hatte sich von der SVR Evelyn Schüle, sie erreichte mit ih-

rem Freestyle den 16. Platz in der AK 4 weiblich.

Drei unserer Springerinnen starteten beim Bundesfinale. Sophia ging in der AK 4 an den Start und meisterte ihren ersten nationalen Wettkampf souverän und wurde mit dem 23. Platz belohnt. Rebekka Roller ersprang sich mit ihrer tollen Leistung in der AK 3 Platz 16. Emely Seibold wurde 4. in der AK 1. Auch die großartige Unterstützung der Eltern und Geschwister war einfach super. Als nächstes stehen nun die Württembergischen Mannschaftsmeisterschaften am 1.4.23 in Dettingen/Erms auf dem Wettkampfplan.

Bild und Bericht Petra Trübenbach

Dt. Mannschaftsmeisterschaften Rope Skipping Lüneburg 2023

## Gold für die Rope Skipper bei den Dt. Mannschaftsmeisterschaften

**Alicia, Livia, Maria und Julian konnten sich in Lüneburg den Deutschen Meistertitel in der Open Kategorie in der AK I sichern. Herzlichen Glückwunsch zu dieser starken Leistung!**

Insgesamt gab es 8 Einzelwertungen, in denen die Springer sich beweisen mussten. Dabei konnte das Team in den Disziplinen 4x30s Single Rope Speed Relay, 2x60s Single Rope Pair Double Under, Single Rope Pair Freestyle und Single Rope Team Freestyle jeweils den ersten Platz belegen. Im 4x45s Double Dutch

Speed Relay, 1x60s Double Dutch Speed Sprint sowie in den Double Dutch Freestyles Single und Team belegten die Springer den 2. Platz.

Das Gesamtranking konnte dann das Team der SVR vor Germersheim und Beelitz für sich entscheiden und wurde mit Gold belohnt.

Somit hat sich das Team des SV Remshalden erneut für die Weltmeisterschaften im Juli in Colorado Springs (USA) qualifiziert. Herzlichen Glückwunsch.

Bericht und Bild Petra Trübenbach

TSV Rudersberg

## Übungsleiter/Innen Kindersport

Sie haben Erfahrung im Umgang mit Kindern und im besten Falle schon einmal eine Kindersportgruppe geleitet?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir wollen unser Angebot erweitern und suchen für eine neue Kinderturngruppe Donnerstag nachmittags neue Übungsleiter/Innen. Selbstverständlich unterstützen wir auch Wiedereinsteiger bei der Aus- und Fortbildung.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben oder Sie noch Fragen dazu haben, melden Sie sich **gerne bei der Abteilungsleiterin**

**Christine Heck per E-Mail:**

[christine\\_heck@gmx.de](mailto:christine_heck@gmx.de)

Waiblinger Karneval Gesellschaft

## TrainerIn gesucht

Zur Verstärkung unseres Trainerteams suchen wir einen Trainer (w/m/d) für unsere Kindergarde.

Eine C-Lizenz wäre von Vorteil, sind aber kein Muss. Bei Interesse bitte bei [garden@salathengste.de](mailto:garden@salathengste.de) melden

Verein für Psychomotorik, Entwicklungsbegleitung und Bewegungsförderung. e. V.

## peb-ige Verstärkung gesucht (m/w/d)

Für unsere Psychomotorikgruppen in Korb suchen wir Unterstützung.

Du hast eine pädagogische Grundausbildung oder einen Übungsleiterschein Sport und eine Zusatzqualifikation im Bereich Psychomotorik bzw. die Bereitschaft Dich psychomotorisch weiterzubilden, dann bist Du bei uns an der richtigen Stelle.

Die Vergütung erfolgt auf Honorarbasis.

Weitere Infos: [www.peb-ev.de](http://www.peb-ev.de). Bei Interesse bitte melden: [gruppen@peb-ev.de](mailto:gruppen@peb-ev.de)



Bild links nach rechts: Livia Vonier, Alicia Maier, Maria Maier, Julian Kilgus



WK-RS-02-Wü Meisterschaften Team 2023 1 SVR alle Teilnehmenden: Livia, Alicia, Eric, Janika, Dorothee, Evelyn, Line, Rebekka, Sophia, Emelie, Caroyln, Maria, Julian.

Dt. Einzelmeisterschaften und Bundefinale im Rope Skipping

# SV Remshalden ist dreifacher Württembergischer Teammeister

Die Württembergischen Teammeisterschaften im Rope Skipping fanden am ersten Aprilwochenende in Dettingen/Erms statt. Ca 150 Kinder in unterschiedlichen Teams bestritten in verschiedenen Pflicht und Freestyle Disziplinen ihren

Wettkampf. Nach der langen Coronazeit waren alle Springer, Kampfrichter, Zuschauer aber vor allem der Ausrichter sehr froh, wieder ohne Einschränkungen ihren Wettkampf durchführen zu können. Das Team SVR 1 in der Altersklasse 1 (Ju-

lian Kilgus, Maria Maier, Alicia Maier, Livia Vonier) begeisterte von Anfang an und konnten sich in allen Disziplinen den ersten Rang sichern und wurde somit Württembergischer Meister im Overall, was zugleich die Qualifikation für die Deutschen Teammeisterschaften bedeutet.

Ebenso konnte die SVR 2/AK 1 (Carolin Schüle, Emely Seibold) sowie SVR 4/AK 3 OPEN (Eric Witte, Rebekka Roller) den Single Rope Pair Freestyle in der jeweiligen Altersklasse für sich entscheiden.

SVR 5/AK 3 (Evelyne Schüle, Line Zalder) erreichten Rang drei, SVR 3/AK 4 (Janika Martin, Sophia Fischer) Platz vier.

Beim Single Rope Team Freestyle konnten sich Evelyn Schüle, Dorothee Schüle, Line Zalder, Rebekka Roller die Bronze Medaille sichern.

Im Single Rope Double Under Relay schafften es Janika Martin und Sophia Fischer auf den zweiten Platz.

Für die Silbermedaille im Double Dutch Sprint reichte es für Eric Witte, Evelyn Schüle und Rebekka Roller.

Insgesamt waren alle Springer und Zuschauer sehr zufrieden über einen sehr guten Wettkampfverlauf.

Bilder und Bericht Petra Trübenbach



WK-RS-02-Wü Meisterschaften Team 2023 2 SVR, Teil der Teilnehmenden. Trainerin Caroline Bönnemann. hinten: Janika, Evelyn, Line, Sophia, Eric. vorne Rebekka, Sorothee

## Stellenangebote

### SV HEGNACH

Vereinsport Abteilung Turnen

### Werde Teil unseres Teams!

Du bist **Übungsleiter/in** und suchst eine neue Aufgabe oder möchtest ein neues Angebot starten?

**Du hast montags  
von 17.00 – 18:00 Uhr Zeit?**

Dann bist du bei uns genau richtig.

Denn wir suchen Unterstützung für unser Team und möchten Neues ausprobieren. Du erhältst neben Aus- / und Weiterbildungsmöglichkeiten auch eine Übungsleiterpauschale.

Was uns wichtig ist:

Zusammenarbeit, Teamgedanke,  
Spaß, Zusammenhalt, Verantwortung  
und Freude

Über uns:

Das umfangreiche Angebot der Turnabteilung richtet sich an die ganz Kleinen, gemeinsam legen Mütter und Väter beim Eltern-Kind-Turnen oder die Jüngsten unter sich beim Vorschul- und Kinderturnen, den Grundstein für ein gesundes Bewegungsbewusstsein.

In den Bereichen Gerätturnen, Jazztanz sowie Fitness und Gesundheit, zudem auch unsere Seniorengruppe der Fünf Esslinger gehören, herrscht immer ein reges Treiben, bei dem viel Wert auf Geselligkeit gelegt wird.

Wir haben dein Interesse geweckt?

Dann melde dich bei uns **unter turnen@sv-hegnach.de** und stelle dich, sowie dein Angebot vor. Falls du Fragen hast, immer raus damit.

Wir freuen uns auf dich!

Marisa und Alessa

Abteilungsleitung Turnen · SV Hegnach

### VfL Waiblingen

### Übungsleitersuche

**Die Turnabteilung  
des VfL Waiblingen sucht:**

für das Kinderturnen  
3,5 bis 7 Jahre in der  
Rinnenäckerturnhalle,  
Mittwoch, 17.30 bis 18.30 Uhr  
und ab 2024 für das Kinderturnen  
3,5 bis 7 Jahre, zwei Gruppen,  
in der kleinen Salierturnhalle,  
Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr,

**Übungsleiter/innen.**

Weitere Infos:

[margitstrnad@freenet.de](mailto:margitstrnad@freenet.de)

## Erfolgreiche Nachwuchsmeisterschaften der Turnerinnen



Von links nach rechts Amelie Schilling, Sophie Linsberger, Lara Gabriel, Nayana Nasser, Elena Dinkel, Juna Gabriel

Heidelberg war in diesem Jahr Austrichter der Baden-Württembergischen Nachwuchsmeisterschaften, an der die TSG Backnang 1846 mit fünf Turnerinnen teilgenommen hat. Mit zwei Titelgewinnen durch Amelie Schilling in der Altersklasse der Elfjährigen und Lara Gabriel in der Altersklasse der Zehnjährigen ließen die Murrtalerinnen landesweit aufhorchen. Schilling, die nach einer Knieverletzung wieder ins Wettkampfgeschehen eintreten konnte, erwischte einen guten Tag. Besonders stark präsentierte sich die Nachwuchsturnerin am Schwebebalken (18,70) und am Stufenbarren, an dem sie mit 18,00 Punkten die Tageswertung erturnen konnte. Daneben zeigte sie am Sprung (17,30) und am Boden (17,25) ihre Klasse und sicherte sich souverän und vor den Augen der Cheftrainerin Nachwuchs Claudia Schunk den Titel.

Ebenso gut und erfolgreich demonstrierte Lara Gabriel ihr Können. Sie turnte einen nahezu fehlerfreien Wettkampf. Am Schwebebalken (19,20) und am Stufenbarren (19,45) setzte sie Höhepunkte und glänzte durch extrem saubere Übungen. Pech dagegen hatte ihre Vereinskollegin Sophie Linsberger, die nicht an ihre Trainingsleistungen anknüpfen konnte und sich am Ende auf dem undankbaren vierten Platz wiederfand.

In der Alterklasse der Neunjährigen bestach Nayana Nasser vor allem durch ihre Beständigkeit am Stufenbarren (16,55). Obwohl das Einturnen an diesem Gerät nicht optimal verlief, zeigte sie einmal mehr ihre

Wettkampfstärke und lieferte die zweitbeste Übung ihrer Altersklasse ab. Zwei Fehler am Boden und am Schwebebalken verhinderten ein besseres Ergebnis.

Als jüngste TSG Turnerinnen gingen Elena Dinkel in der Altersklasse der Achtjährigen und Juna Gabriel bei den Siebenjährigen ins Rennen. Für beide war es der erste große Wettkampf auf Landesebene. Sie traten gegen die starke Konkurrenz aus den Leistungszentren Baden-Württembergs an. „Beide waren sehr aufgeregt, da sie noch nie vor einer großen Bühne geturnt haben“, zeigte sich Trainerin Sabrina Hold verständnisvoll für den einen oder anderen Fehler. Beide Turnerinnen haben dennoch eine deutliche Leistungssteigerung gegenüber den zuvor stattgefundenen Vereinsmeisterschaften gezeigt.

Bericht und Bild:

Claudia Krimmer, TSG BK 1846

Das TG aktuell wurde liebevoll  
gesetzt und gestylt von ...

**OGA  
GRAFIX**  
Wolfgang Martin Richter



Im Wacholder 39 · 71573 Allmersbach im Tal  
fon 07191/9619862 · [wrichter@oga-grafix.de](mailto:wrichter@oga-grafix.de)





## Das Turn-Team der SG Schorndorf qualifiziert sich mit vier Turnerinnen fürs Württ. Landesfinale

Das SG-Turn-Team nahm am 13. Mai mit 10 Turnerinnen am Nordwürttembergischen Bezirksfinale in Ellhofen teil. In zahlreichen spannenden Wettkämpfen auf hohem Niveau, konnten die SG-Mädels ihre Leistungen sehr gut abrufen und tolle Er-

gebnisse erzielen. Überraschend als Siegerin ging Anna Sutter in der Altersklasse 12 hervor. Hauchdünn geschlagen, konnte Miray Uzgur Platz 2 in der Altersklasse 11 erreichen. Diese beiden SG-Mädels, sowie Tamina Schwarz (Platz 5 in der AK 13) und

Coco Perrotta (Platz 5 in der AK 14) qualifizierten sich für das Württembergische Landesfinale in Weil im Schönbuch. Die SG Schorndorf stellte damit einmal mehr den erfolgreichsten Verein des Rems-Murr-Kreises. Bericht und Bilder Heiko Paule



Hinten von links Ronja Kling, Amy Saßmannshausen, Laura Winter. Vorne: Trainerin Irina Rruga.

## Erfolgreiches Bezirksfinale der TSG Lorch

Für drei Turnerinnen der TSG Lorch-Waldhausen ging es am 13. Mai nach Ellhofen zum Bezirksfinale. Laura Winter, Ronja Kling und Amy Saßmannshausen hatten sich im Februar bei den Gaueinzelmeisterschaften nach einem starken Wettkampf für das Bezirksfinale qualifiziert. Begleitet von ihren Eltern, Trainerin Irina Rruga und Kampfrichterin Marina Schramel starteten die Mädels in ihren jeweiligen Altersklassen in den Wettkampf. Gleich morgens ging es für Laura Winter an die Geräte. Sie zeigte an allen vier Geräten die höchstmöglichen Übungen und präsentierte damit erstmals unter Wettkampfbedingungen einen Handstand auf dem Balken, sowie einen Handstandüberschlag über den 120 cm langen Sprungtisch. Für ihre hochwertigen und schön ausgeführten Übungen wurde Laura Winter in einem starken Teilnehmerfeld von über 20 Turnerinnen mit einem erfolgreichen 12. Platz belohnt. Am Nachmittag starteten Ronja Kling und Amy Saßmannshausen in ihren Wettkampf. Auch sie zeigten elegante und hochwertige Übungen, mussten allerdings auch kleine Unsicherheiten in Kauf nehmen. Über den gesamten Wettkampf zeigten sie sich nervenstark und durften sich bei der Siegerehrung ebenfalls über sehr zufriedenstellende Ergebnisse freuen. Ronja Kling ertunte sich Platz 19 und Amy Saßmannshausen verpasste mit Platz 9 nur knapp die Qualifikation für das Landesfinale. Herzlichen Glückwunsch an Laura, Ronja und Amy zu diesen tollen Ergebnissen!

Bericht und Bild: Julia Schramel

# 11 Lorcherinnen fahren zum Württembergischen Mehrkampffinale

Mit 28 Turnerinnen reiste die TSG Lorch-Waldhausen am ersten Maiwochenende zu den Mehrkampfmeisterschaften nach Korb. Nebeneinem Turndreikampf an den Geräten Sprung, Reck und Boden gilt es bei diesem Wettkampfformat auch drei Leichtathletikdisziplinen, Sprint, Weitsprung, Weitwurf/ Kugelstoßen, zu absolvieren. Gleichzeitig bestand die Chance, sich für das württembergische Mehrkampffinale zu qualifizieren. In den zurückliegenden Trainingseinheiten wurden die Mädels neben dem Turntraining, auch im wöchentlichen Leichtathletiktraining auf den Sechskampf vorbereitet. Für gleich sechs Turnerinnen bedeutet der Mehrkampf der allererste Wettkampf überhaupt, wovon sie sich allerdings völlig unbeeindruckt zeigten. In der Halle zeigten alle Lorcher Turnerinnen nahezu fehlerfreie, hochwertige Übungen an den Turngeräten. Von ihren Teamkolleginnen, den Trainern und mitgereisten Fans lautstark unterstützt, sprinteten die Mädels in Bestzeiten ins Ziel, übersprangen in der Weitsprunggrube ihre persönlichen Bestleistungen und beeindruckten so im Leichtathletikstadion Konkurrenz und Kampfrichter mit herausragenden Leistungen.

Umso erfreulicher waren dann die im Rahmen der Siegerehrung verkündeten Ergebnisse: Knapp am Podest vorbei auf Platz 4 landete Juli Meißner, fünfmal ging der 3. Platz nach Lorch: Elea Milonas, Fiona Deck, Viviane Winter, Emma Bohn und Amy Eisenreich, zweimal Platz 2: Marie Bohn und Zofia Mikolas, vier Mädels standen mit Goldmedaille und Pokal ganz oben auf dem Siegerpodest: Sophia Schmierer, Amy Saßmannshausen, Laura Winter und Laura Weller. Weitere super Platzierungen, darunter zahlreiche Top 15 Platzierungen erturten sich: Yara Günther (Platz 6) Enya Günther (Platz 12), Ariana Petre (Platz 14), Lara Schmid (Platz 11), Laura Portolano (Platz 7), Mara Salmic (Platz 12), Hanna Kurz (Platz 6), Lea Salmic (Platz 15), Ilaria Portolano (Platz 12), Marilou Scholz (Platz 10), Ronja Kling (Platz 9), Luana Dercourt (Platz 14), Melissa DiDio (Platz 12), Leana Kotschak (Platz 11) und Shanice Waweru (Platz 8). Der gesamte TSG Lorch-Waldhausen gratuliert den Mädels zu diesen herausragenden Leistungen! Gleich elf Turnerinnen konnten zudem die Qualifikationsnorm für die Württember-

gischen Mehrkampfmeisterschaften knacken. Für Elea, Sophia, Fiona, Amy, Marie, Laura, Vivi, Emma, Zofia, Amy und Laura geht es Ende Juni nach Heidenheim, wo sie sich mit Gleichaltrigen aus ganz Württemberg im Mehrkampf messen werden. An dieser Stelle geht ein herzliches Dankeschön an alle Eltern, die die Mädels an diesem Wettkampftag und während der Vorbereitungszeit unterstützt haben. Ein großes Dankeschön an alle, Trainer und Betreuer, die die Turnerinnen auf den Mehrkampf vorbereitet und am Wettkampftag unterstützt haben: Irina Rruga, Lara Paul, Marina Schramel, Martina Straub, Andreas Meißner, Christian Kurz, Julia Schramel, Melanie Saßmannshausen, Sonja Winter, Elke Schramel und Simone Milonas. Vielen Dank auch an alle Kampfrichterinnen und Kampfrichter, die in der Halle, sowie im Stadion im Einsatz waren: Jasmin Kling, Julia Bohn, Lena Schramel, Louisa Reik, Celine Huttelmaier, Heike Günther, Sven Scholz, Sven Deck, sowie Stefan Salmic.

Bericht und Bild: Julia Schramel





## Die deutsche Ausnahmeturnerin Kim Bui zu Gast beim TSV Lippoldswweiler

Die ehemalige deutsche Spitzensportlerin Kim Bui war zu Gast bei den TSV Turnerinnen in der Sporthalle in Oberbrüden und sorgte für Begeisterung bei Klein und Groß. Als die TSV Turnerinnen von dem bevorstehenden Besuch erfuhren, konnten sie ihr Glück kaum fassen. Mit einem Aufwärmprogramm für Klein und Groß starteten sie gemeinsam in das Training, bevor die Ligaturnerinnen einen Kraftzirkel mit vielen tollen und anstrengenden Übungen absolvierten. Anschließend ging es für die TSV Mädchen an die Geräte. Am Stufenbarren gab Kim wertvolle Tipps für Rückschwünge und freie Felgen in den Handstand. Beim Training am Boden zeigte die ehemalige Olympionikin den Turnerinnen, worauf es bei einer

Schraube ankommt und erklärte die Besonderheiten des Durschlagsprungs mit ganzer Drehung. Am Schwebebalken lag der Fokus auf dem freien Rad sowie dem Mini Kelly, auch hier gab der Profi hilfreiche Tipps und zeigte tolle Vorübungen.

Die Kleinen und großen Turnerinnen hatten am Ende die Gelegenheit, in einer Frageunde all ihre Fragen zu stellen, die von Kim unermüdlich beantwortet wurden. Die Fragen gingen von der Anzahl der Turnanzüge, warum sie mit dem Turnen aufgehört hat und welcher Moment ihrer Karriere der schönste war bis hin zu Wettkampfritualen, Spagheti Bolognese und Frisuren. Darüber hinaus hatten die Mädchen die Möglichkeit, die Turnanzüge der deutschen Nationalmann-

schaft sowie die Bronzemedaille der EM zu bestaunen. Abschließend gab es auch noch Autogramme und gemeinsame Fotos mit dem Turnidol.

Es war ein unglaublich tolles Training mit einem unglaublich tollen Gast.

„Unsere Mädchen waren im siebten Himmel und genau das wollten wir erreichen. Wir sind superglücklich, dass die Überraschung so gelungen ist und freuen uns Kim vielleicht bald mal wieder bei uns zu haben. Wir möchten uns außerdem bei all denjenigen bedanken, die dieses tolle Event ermöglicht haben.“, so das Trainerteam der TSV Turnerinnen.

Bericht und Bild Jenny Weinmann



## Offenen Gaumeisterschaften RSG Kinderklasse

Am ersten sommerlichen Wochenende trafen sich am 21. Mai 2023 in Schmiden die Nachwuchsgymnastinnen aus dem STB zu den offenen Gaumeisterschaften des Turngau Rems-Murr. Die Gymnastinnen im Alter von 7-10 Jahre nutzten sowohl im Einzelwettkampf als auch im Gruppenwettkampf diese Gelegenheit als Übung für die Württ. Nachwuchsmeisterschaften. Die Gruppe der Kinderleistungs-kategorie 8 - 10 Jahre vom TSV Schmiden erreichte den Bronzerang. Ebenfalls aufs Treppchen turnten sich mit Bronze Zoe Nikolaidis und Nikol Kravchenko vom TSV Schmiden. Den Wettkampf der Kinderleistungs-kategorie 9 Jahre konnte Eva Dumich vom TSV Schmiden für sich entscheiden.

Bericht und Bild Nadine Deuschle



## TSV Haubersbronn – Ein toller Turnmittag

Am Samstag, 25.03., haben sich die 40 Turnkinder des TSV Haubersbronn von 5 bis 10 Jahren und Rhönradmädchen des TSV und dem MTV Stuttgart in der Lauswiesenhalle zum vom Turngau Rems-Murr veranstalteten STB Kinderturncup Basis und Rhönrad getroffen.

An vielen Stationen konnten die fleißigen Turnkinder ihre Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Koordination zeigen, da wurde auf einem Bein gehüpft, schnell durch den Pylonenparcour geflitzt, an der

Sprossenwand am Tau die Muskeln trainiert, beim Gewandtheitslauf über Hindernisse drüber- und drunter geklettert und vieles mehr!

Die Rhönradmädels haben an speziellen Stationen rund ums Rhönrad ihre Sportlichkeit unter Beweis gestellt! Die Kinder waren mit Feuereifer dabei! Zum Schluss bekamen bei der Siegerehrung alle Kinder Medaillen, Urkunden und ein kleines Geschenk.

Für Kinder und Übungsleiter war es ein gelungener Mittag und alle hatten mega Spaß!  
 Bericht und Bild Birgit Foschiani

## TGM/TGW: Württembergisches Bezirksfinale Nord + Süd im Turngruppenwettbewerb

Am 22.04.2023 fand das württembergische Bezirksfinale Nord und Süd im Turngruppenwettbewerb (TGM/TGW) in Oberndorf am Neckar statt. Zahlreiche hoch motivierte TGM/TGW Mannschaften zeigten in dieser Saison das erste Mal hervorragende Leistungen und neue Choreografien.

Eine Neuerung gab es in diesem Jahr. Sowohl das Bezirksfinale Nord als auch das Bezirksfinale Süd fanden an diesem Tag statt. Vormittags ab 8:30 Uhr wurde das Bezirksfinale Nord ausgetragen. Am Nachmittag schloss sich das Bezirksfinale Süd direkt an und endete um 16:40 Uhr mit der Siegerehrung.

Auf dem Sportplatz in Oberndorf am Neckar unterstützte die warme Frühlingssonne alle Sportler:innen beim Bestreiten der messbaren Disziplinen Staffellauf und Medizinballweitwurf. Anschließend ging es in der Turnhalle mit den musischen Disziplinen weiter. Dem

Publikum wurde dort ein bunter und abwechslungsreiche Mix aus Turn-, Tanz-, Gymnastik- und Gesang geboten. Auf gewohnt hohem Niveau wurden alle Übungen souverän und zum Glück ohne Verletzungen präsentiert.

Bei TGM/TGW können die Gruppen wahlweise mit drei (TGW) oder vier (TGM) Disziplinen antreten. Die Bestnote in jeder Disziplin sind 10 Punkte.

In der Wettkampfklasse TGW Nord traten zehn Teams in fünf Altersklassen an. In der Altersklasse TGW Kinder 1 (7 bis 10 Jahre) erreichten die Gymbees vom SV Hegnach 25,45 von möglichen 30 Punkte

(Turnen, Singen, Staffellauf). Bei den TGW Kindern 2 (10 bis 14 Jahre) dominierten die TGW-Kidzz des SV Fellbachs mit 26,55 Punkten. In der Altersklasse TGW Junioren (14 bis 19 Jahre) siegte ebenfalls der SV Fellbach mit grandiosen 29,10 von möglichen 30 Punkten.

Die Gymnastics des SV Hegnachs errangen in der Altersklasse TGW Erwachsene (18+) mit 26,20 Punkten den knappen Sieg vor den zweitplatzierten Pringles der Sportfreunde Höfen-Baach (25,95 Punkte). Die Goldmedaille der TGW Senioren (30+) holte sich an diesem Tag der tus Stuttgart mit 27,80 Punkten.

In der Wettkampfklasse TGM Nord traten in zwei Altersklassen vier Mannschaften an. In der Altersklasse TGM Jugend (12 bis 16 Jahre) erkämpften sich die Polarfüchse vom tus Stuttgart 34,80 von möglichen 40 Punkten und siegten damit vor den Queens United der Sportfreunde Höfen-Baach. In der Altersklasse TGM Erwachsene (18+) machten die Sportfreunde Höfen-Baach das Bezirksfinale Nord unter sich aus. Die Funkys siegten dabei mit 36,25 Punkten vor den Honeybees mit 35,55 Punkten.



Die TGW Jugend



Die Funkys der SF Höfen-Baach.



Die Pringles der SF Höfen-Baach.