

# Fit und gesund

Montag, 20-21.30 Uhr • Mörrike-Halle



Die Gruppe „Fit und gesund“ entstand durch eine Kooperation mit der Krankenkasse AOK im Oktober 1996. Am 07. Oktober 1996 startete der erste Kurs für TVM-Mitglieder und Nichtmitglieder für Frauen und Männer bis 45 Jahre unter dem Motto „Fitnesscocktail mit Musik“. Unter Leitung der Übungsleiterin Ursula Klein beinhaltet dieser Kurs Elemente aus dem Aerobic und Step-Aerobic sowie der Fitnessgymnastik mit Ausgleichsgymnastik für den ganzen Körper.

Der Kurs findet bis heute drei Mal im Jahr statt, besteht aber leider nur noch aus einer weiblichen Gruppe mit 20-25 Teilnehmerinnen.



# Ausdauerergymnastik

Mittwoch, 20-21.00 Uhr • Mörrike-Halle



Wir haben Spaß bei jeder Art von Bewegung. Für rund 90 Minuten heißt es bei uns jeden Mittwoch: Bewegung für „Fitness und Gesundheit“ – oder Neudeutsch: Bodyforming, Fatburning, Pilates, Aerobic, Step-Aerobic, Circle, Intervall, Warm Up, CoolDown, Stretching... Auf jeden Fall alles mit Spaß und ohne jeden Leistungsdruck: Fit for Fun also.

Zum Einsatz kommen flotte Musik und in der Regel einfache Handgeräte wie Theraband, Stab, Redondo oder Pezzi-Ball. Es gab aber auch schon Trainingsrunden mit Teppichresten, Luftballons oder Staubtüchern. Lasst euch also überraschen, langweilig wird es nie!

Teilnehmen kann grundsätzlich jeder, der Spaß an Bewegung mitbringt. In der Regel sind wir zwischen 10 und 20 Damen und Herren, die regelmäßig zusammen schwitzen und lachen. Unser Alter variiert zwischen 40 und 70 Jahren. Es wäre toll wenn sich weitere „Mitmacher“ finden würden.

Seit April 2008 wird die Gruppe von Wolfgang Brüser geleitet. Wolfgang ist schon seit vielen Jahren als Übungsleiter in einer Firmensportgruppe und beim 2. Weg tätig. Im Jahr 2008 hat er die Prüfung zum Trainer C Breitensport abgelegt. Bis heute folgten mehrere Fortbildungen in den unterschiedlichsten Bereichen, zum Beispiel Bauch-Beine-Po, Rückentraining für Ältere oder Pilates.

# Hexenschussgruppe

Dienstag, 20.15-22.00 Uhr • Käppele-Halle

Der Übungsbetrieb der gemischten Gruppe wurde am 07. Oktober 1997 aufgenommen.

Wir starten unsere Übungsabende immer mit einer kurzen Erwärmung. Danach werden Übungen aus dem Bereich der funktionellen Gymnastik ausgeführt, bevor wir den Abend mit ein paar Entspannungsübungen ausklingen lassen.

Grundlegende Voraussetzung für den wirksamen Einsatz der funktionellen Gymnastik ist die Entwicklung und Förderung der Körperwahrnehmung und des Bewegungsempfindens, so z.B. das Einfühlen und Empfinden von Muskelanspannung und -entspannung, das Herantasten an Dehnungs-

und Funktionsgrenzen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken sowie das Erspüren der Erweiterung von Dehnungsgrenzen als Kennzeichen einer Funktionsverbesserung.

Ziel der Übungen ist es, Teilnehmer zu einer aufrechten Haltung aus einem starken Körperkern (Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur) zu führen. Dies wirkt sich insgesamt positiv auf die Bewegungssicherheit und die Bewegungsökonomie aus und entlastet passive Strukturen, wie die Wirbelsäule und die Gelenke.



# Lungensportgruppe

Mittwoch, 16-17.00 Uhr • 17-18.00 Uhr • Mörike-Halle



Die Lungensportgruppe wurde am 06.04.2011 neu gegründet. Das Training findet jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr und von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Mörike-Halle statt. Die aktuelle Teilnehmerzahl beträgt 22 Personen. In den Gruppen sind jeweils Frauen und Männer mit unterschiedlichem Krankheitsbild aktiv.

**Asthma / COPD - was nun ?**

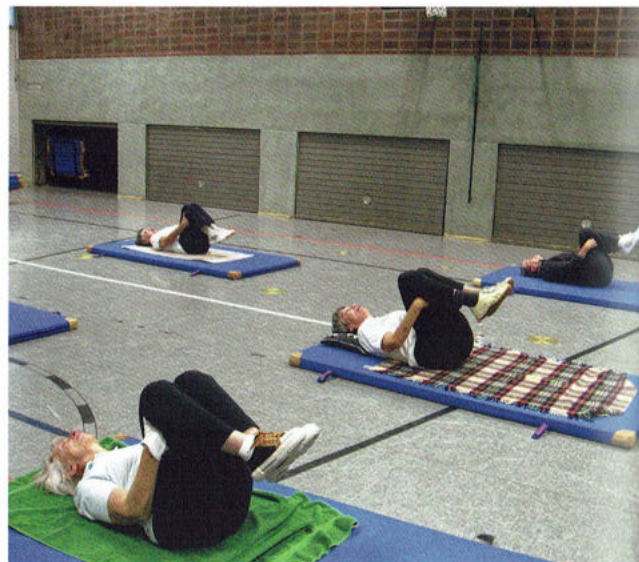
**Lungensport - was ist das ?**

Beim Lungensport geht es um Rehabilitationssport. Die Teilnehmer einer Lungensportgruppe werden entsprechend ihrer individuellen Belastbarkeit und in Abhängigkeit des Schweregrades gefordert

und gefördert. Ziel des ambulanten Lungensport ist die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Lungensport kann vom Arzt verordnet werden. Bei der Krankenkasse kann ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehasport gestellt werden (Formular 56). Das ausgefüllte Formular wird dann den Krankenkassen zur Kostenübernahmeerklärung vorgelegt. Die Leiterin der Lungensportgruppe ist Gerti Kiesling, Arzthelferin, Schulungskraft für Asthma- und COPD Erkrankungen Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit (C- Lizenz) und Übungsleiterin für Sport in der Rehabilitation Innere Medizin (Lizenz B).

# Sport in der Krebsnachsorge

Montag, 18-19.00 Uhr • Mörrike-Halle



Unsere Gruppe besteht seit Januar 2005 und richtet sich mit ihrem Angebot an Frauen und Männer gleichermaßen. Das Motto lautet: Lebensfreude durch Sport und Bewegung. Rhythmik, Tanz und Bewegungsspiele stehen bei uns ebenso auf dem Programm wie Entspannungsübungen. Die Gruppe wird von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin betreut, die mit den medizinischen Aspekten der Krebsnachsorge vertraut ist und sich regelmäßig fortbildet.

„Sport in der Krebsnachsorge“ ist ein Programm des Württembergischen Landessportbundes (WLSB), das in Zusammenarbeit mit Nachsorgekliniken und niedergelassenen Ärzten Sport- und Bewegungsangebote bietet. Sport und Bewegung erfül-

len mehrere Funktionen: sie stärken die allgemeine Gesundheit und Belastbarkeit und vermitteln Betroffenen wieder Gefühl und Zutrauen zum eigenen Körper. Sie zeigen uns, wie wir mit möglichen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurechtkommen können. Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge sind wesentliche Bestandteile einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation. Schwerpunkte der Sporttherapie sind die Förderung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit und die Verminderung operationsbedingter Bewegungseinschränkungen. Schauen Sie bei uns vorbei – im Kreise Betroffener fällt es leichter, Sorgen und persönliche Probleme anzusprechen und wieder Lebensmut zu schöpfen!

# Sport nach Schlaganfall

Donnerstag, 9.45-10.45 Uhr • Gymnastikraum Enzkreisklinik Mühlacker

2005 wurde das Gesundheitssportangebot beim TVM durch die Abteilung „Sport nach Schlaganfall“ ergänzt. Initiatoren der Sportgruppe waren Joachim Herzog von der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe in Mühlacker und Helga Wilhelm von der Geschäftsstelle des Turnvereins. Bereits im Jahr 2004 hat Übungsleiter Rainer Moser sein Diplom-Sportwissenschaftsstudium mit den Schwerpunkten im Breiten- und Gesundheitssport erfolgreich beendet. Damit er die Gruppe der Schlaganfallsportler betreuen durfte, musste er im Anschluss an sein Studium allerdings noch einen speziellen Trainerschein für Sport nach Schlaganfall machen.

Das Leben nach einem Schlaganfall verändert sich für die Patienten und ihre Angehörigen schlagartig. Isolation, Hilflosigkeit, Überforderung und Einsamkeit sind häufig Folgen, mit denen die Betroffenen zu kämpfen haben. Sport hilft in dieser Situation, weil sich Bewegung in der Gruppe positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirkt, das psychische Wohlbefinden steigert und die soziale Eingliederung unterstützt. In den Übungsstunden wird die Koordination, Konzentration und Ausdauer gefördert. Dadurch steigert sich die Belastbarkeit und die Patienten werden den Anforderungen des täglichen Lebens wieder besser gerecht. Wir üben unterschiedliche Bewegungsformen, welche die Körperwahrnehmung intensivieren und die Sensibilität fördern, damit die Freude an der Bewegung vorhanden ist. Aufgrund der verschiedenen Einschränkungen bei einem

Schlaganfall, muss auf jeden Teilnehmer individuell eingegangen werden – gemacht wird nur das, was auch für jeden Einzelnen wirklich möglich ist. Auch Entspannungsübungen stehen auf dem Sportprogramm der Schlaganfallpatienten. Dr. Josef Tenzer von der Schlaganfalleinheit im Mühlacker Krankenhaus ist während unserer Trainingszeiten telefonisch erreichbar und steht im Unglücksfall, welcher hoffentlich nie eintritt, schnell zur Verfügung. Neben der sportlichen Betätigung treffen sich die Teilnehmer regelmäßig in der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe. Hier werden Erfahrungen ausgetauscht, gemeinsame Ausflüge gemacht, Vorträge organisiert und besucht, und jedes Jahr im November geht die Gruppe zusammen in Mühlacker einen Gänsebraten essen.



# Sport mit Diabetes

Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr • Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr • Enzkreisklinik Mühlacker



„Sport mit Diabetes“ ist eine der jüngeren Abteilungen im TVM. Eine Informationsveranstaltung in der Enzkreisklinik Mühlacker zum Thema Sport mit Diabetes legte im Januar 2009 den Grundstein für die Angebotserweiterung im Gesundheitssportbereich. Die Vorbereitungen für den ersten Übungsabend am Donnerstag, 05. Februar 2009 liefen schon eine ganze Weile vorher.

Für die Gründung der Sportgruppe waren folgende Personen verantwortlich: Dr. Jörg Reymann, Yvonne Rau und Cornelia Pflüger vom Diabetesschulungsverein, Christian End und Susanne Jansen von der Enzkreisklinik, sowie Manfred Michallik, Harry Walbersdorf, Helga Wilhelm

und Übungsleiter Rainer Moser vom Turnverein Mühlacker.

Übungsleiter und Diplom-Sportwissenschaftler im Bereich Breiten- und Gesundheitssport Rainer Moser musste an einer speziellen Fortbildung für Diabetessport teilnehmen. Dank der guten Zusammenarbeit zwischen dem Turnverein, dem Diabetesschulungsverein und der Enzkreisklinik in Mühlacker, konnte die Gruppe sehr erfolgreich starten, allerdings mussten die ersten Übungsstunden wegen Überfüllung vom Gymnastikraum ins Forum der Enzkreisklinik verlegt werden. Eine Lösung wurde recht schnell gefunden. Es wurden zwei weitere Termine gesucht und ge-

# Sport mit Diabetes

funden. Noch im Februar 2009 konnte der Gymnastikraum auch jeden Mittwochvormittag von den Diabetiker-Sportgruppen genutzt werden.

Für Diabetiker ist körperliche Aktivität besonders wichtig, weil dadurch Folgeschäden vermieden werden können. Gezielt werden in den Übungsstunden der Zuckerstoffwechsel und andere Stoffwechselfaktoren positiv beeinflusst. Eine sportliche Belastung führt bei Diabetikern zu einer individuellen Reduktion der Medikamente. Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung stehen bei der Diabetiker-Sportgruppe im Vordergrund. Gemeinsam werden regelmäßig vor Weihnachten und den Sommerferien



die Walkingstöcke ausgepackt, um sich eine leckere Mahlzeit zu verdienen. Es kam auch schon vor, dass es mitten im Wald einen kleinen Imbiss gab. Der Blutzuckerspiegel sollte bei der ausdauernden Belastung nicht zu weit gesenkt werden, damit der Patient nicht in den gefährlichen Unterzucker gerät. Bei einem Notfall steht im Krankenhaus sofort ein Arzt zur Verfügung.

**Seit September 2010 gibt es in jeder Gruppe noch ein paar freie Plätze – Neuzugänge sind herzlich willkommen!**



# Sport mit Diabetes

funden. Noch im Februar 2009 konnte der Gymnastikraum auch jeden Mittwochvormittag von den Diabetiker-Sportgruppen genutzt werden.

Für Diabetiker ist körperliche Aktivität besonders wichtig, weil dadurch Folgeschäden vermieden werden können. Gezielt werden in den Übungsstunden der Zuckerstoffwechsel und andere Stoffwechselfaktoren positiv beeinflusst. Eine sportliche Belastung führt bei Diabetikern zu einer individuellen Reduktion der Medikamente. Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung stehen bei der Diabetiker-Sportgruppe im Vordergrund. Gemeinsam werden regelmäßig vor Weihnachten und den Sommerferien



die Walkingstöcke ausgepackt, um sich eine leckere Mahlzeit zu verdienen. Es kam auch schon vor, dass es mitten im Wald einen kleinen Imbiss gab. Der Blutzuckerspiegel sollte bei der ausdauernden Belastung nicht zu weit gesenkt werden, damit der Patient nicht in den gefährlichen Unterzucker gerät. Bei einem Notfall steht im Krankenhaus sofort ein Arzt zur Verfügung.

**Seit September 2010 gibt es in jeder Gruppe noch ein paar freie Plätze – Neuzugänge sind herzlich willkommen!**

# Turnabteilung

Geht man zu den Anfängen der Sportvereine zurück, war es meist die Turnabteilung mit der alles begann. So auch im Turnverein Mühlacker.

Haben vor 25 Jahren Mutter-Kind-Turnen, Frauen- und Männerturnen, Frauengymnastik und Seniorenturnen die Turnabteilung ausgemacht, so bietet sie heute ein vielfältiges Angebot für jedes Alter und jedes Leistungsniveau.

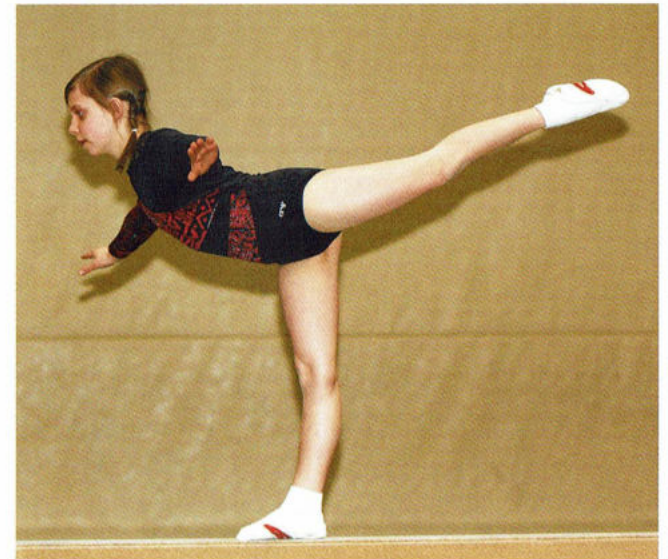
In den vergangenen Jahren hat sich in der Gesellschaft eine rasante Veränderung im Freizeitverhalten und auch in Gesundheitsbewusstsein der Menschen vollzogen. Auch die Turnabteilung war offen für diesen Wandel und erweiter-

te das Angebot zum Beispiel im Bereich des Gesundheitssports durch Bildung von Gruppen wie Sport nach Krebs, Sport mit Diabetes, Sport nach Schlaganfall, einer Asthmagruppe, dem Rückenkurs, Fit und gesund und Vielem mehr.

Ein weiteres Beispiel, um die Veränderungen innerhalb dieser großen Abteilung aufzuzeigen, ist der Kinder- und Jugendbereich. Neue Gruppen entstanden und bieten den Familien und Kindern heute die Möglichkeit einer großen Auswahl an Bewegungsangeboten. Und so sind im Laufe der Zeit aus ursprünglich fünf Gruppen 17 geworden, die sich auf den nachfolgenden Seiten vorstellen.



# Turnabteilung



# Eltern-Kind

Freitag 16-17 Uhr und 17-18 Uhr • Turnhalle der Ulrich von Dürrmenz-Schule



Spielen, lachen, toben - alles ist in Bewegung.  
Das ist Eltern-Kind-Turnen beim TV Mühlacker.

Auf zwei Gruppen verteilt, tummeln sich Kinder, Mütter und auch viele Väter in der Turnhalle. Es ist ein Gewirr aus Klein und Groß und vermittelt doch so viele Erfahrungen, nicht nur im Bereich der Bewegung, sondern auch im sozialen Bereich. Kinder und Eltern sind Partner und gehen gemeinsam auf Entdeckungstour durch die Turnhalle. Gemeinsames Bewegen, gemeinsames Spielen und Singen, gemeinsames Lernen und gemeinsam ganz viel Spaß haben, zeichnet diese Gruppe aus. Eltern-Kind-Turnen wird schon seit 1961 im Turnverein Mühlacker angeboten. Lore Fegert leistete damals



Pionierarbeit. Sie sorgte dafür, dass der Turnverein zu einem der ersten Vereine zählte, der dieses Angebot in sein Programm aufnahm. Sie leitete und prägte diese Gruppe über 30 Jahre.

Im Jahr 1991 übernahm Birgit Müller und ab September 1993 Karin Lutz und Regina Weiler die Leitung dieser Gruppe. Wurde zuerst in der kleinen Turnhalle der Mörrike-Realschule geturnt, übersiedelte das Eltern-Kind-Turnen nach der Fertigstellung der neuen Turnhalle nach Dürrmenz. Neue und spannende Geräte konnten zusätzlich benutzt und entdeckt werden. Im Jahr 2007 gaben die beiden Übungsleiter diese Gruppe ab und seit diesem Zeitpunkt waren und sind immer wieder

# Eltern-Kind

Eltern bereit gewesen, über eine gewisse Zeit, diese Gruppe zu leiten, begonnen bei Ulrike Wilhelm und Rose über Sonja Schuler bis zu Regine Weber.

Heute wird die Gruppe von 16-17 Uhr von Karl Egnik und die nachfolgende Gruppe von Annemarie Thurm geleitet. Im Moment besuchen das Eltern-Kind-Turnen pro Gruppe ca. 15 Kinder und mindestens genauso viele Erwachsene. Rituale und Wiederholungen vermitteln den Kindern Vertrauen und Sicherheit, deshalb folgt die Turnstunde immer wieder einem bestimmten Ablauf.

Mit dem Begrüßungslied: „Wir sagen guten Mittag! Hallo! Hallo! Hallo! ...“ startet die Turnstunde, anschließend wird sich mit Spiel und Spaß erwärmt, mal mit und mal ohne Handgeräte. Danach bauen alle gemeinsam mit Barren, Bänken, Matten, Kästen und Vielem mehr eine Bewegungslandschaft in der Turnhalle auf. Daran können nun vielfältige Erfahrungen gesammelt, der Mut erprobt, ausprobiert und vieles spielerisch gelernt werden. Nach dem Aufräumen und dem wichtigen Karussellspiel ist es schon fast Zeit, nach Hause zu gehen.

Mit dem Abschlusslied: „Schlägt die Uhr vom Turme, bim bam bum, ist die Zeit im Kinderturnen schon herum...“, endet die Turnstunde und alles geht nach Hause, bis es nächste Woche wieder heißt:

Aller Anfang ist Eltern-Kind-Turnen!



# Vorschulturnen

Freitag, 16-17.00 Uhr • 17-18.00 Uhr • U.v.D.-Halle

2001 hat Yvonne Haug das Vorschulturnen übernommen. Zu Beginn hatte sie nur drei Kinder, die sie von ihren Vorgängerinnen übernommen hatte. Ihre Aufgabe bestand darin, die Gruppe wieder neu aufzubauen. Dies ist ihr auch ziemlich schnell gelungen: Von drei Kindern wuchs die Gruppe bis auf 30 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren an. Das Vorschulturnen fand damals noch donnerstags in der Käppeleturnhalle statt. Als Helferinnen konnte Yvonne Haug zunächst Petra Ritter und etwas später Caro Britsch gewinnen.

Nachdem die Anfrage weiterhin sehr groß war, wurde eine Warteliste angelegt. Bis heute hat sich die Situation nicht wesentlich geändert. Das Inter-



esse am Vorschulturnen ist weiterhin sehr groß. In der Käppeleturnhalle wurde mit der Zeit alles alt und marode, daraufhin fand das Turnen mittwochs in der Möriketurnhalle statt. Als in Dürrmenz eine neue Turnhalle gebaut wurde, eröffnete Yvonne Haug eine zweite Gruppe, die immer freitags Turnen hatte. Durch ein Schulpraktikum kam Franziska Olt als Helferin dazu. Aus Zeitgründen und mangels Nachfolger im Übungsbetrieb, konnte die Gruppe mittwochs nicht weitergeführt werden. Seit 1. Oktober 2010 gibt es eine neue Gruppe die freitags in Dürrmenz von 16.00 – 17.00 Uhr turnt. Rosa Morgante und Madeleine Morgante haben sich bereit erklärt, diese zu übernehmen. Die Turnstunden werden in einem wöchentlichen Rhythmus geplant.

# Vorschulturnen



In der einen Woche werden Großgeräte in Form von Bewegungsparcours im spielerischen Umgang erforscht und ausprobiert. In der anderen Woche findet dann Turnen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien statt oder wir spielen verschiedene Bewegungs-, Geschicklichkeits- oder Musik-Stopp-Spiele. Hin und wieder machen wir Übungen zur Haltungsschulung oder massieren uns gegenseitig mit Igelbällen. Die Kinder lernen sich untereinander kennen und zu akzeptieren, und es entsteht ein Wir-Gefühl. Zum Abschluss der Turnstunde singen wir ein gemeinsames Abschiedslied oder machen ein Fingerspiel. Zu unseren festen Terminen im Jahr gehören die Jahresabschlussfeier des TVM sowie das Gaukinderturnfest.



# Kinderturnen weiblich

Freitag, 18-19.00 Uhr • Turnhalle der Ulrich von Dürrmenz-Schule



## Auf die Plätze, fertig .....Kinderturnen!

Vor vielen, vielen Jahren, als der TV Mühlacker noch in seinen Kinderschuhen steckte, gab es das Kinderturnen in seiner heutigen Form noch nicht. Das Turnen war geprägt von Erwachsenen. Erst um 1920 kamen Schüler und Schülerinnen dazu und im Jahr 1949 wurde das Jugendturnen weiblich und männlich eingeführt. Kinderturnen ist also im Vergleich zu unserer langen Vereinsgeschichte noch recht jung. In den letzten 25 Jahren hat sich im Bereich des Breitensports viel bewegt und das Kinderturnen weiblich und männlich hat sich stetig weiterentwickelt. Viele Kinder haben über die Jahre die Übungsstunden beim TV Mühlacker besucht und verschiedene

Übungsleiter haben diese Gruppe betreut und geprägt und leiten heute andere Gruppen innerhalb des Vereins, wie z.B. Birgit Tischhauser, Ursula Klein, Martina Schlenker oder Yvonne Haug. Die Leitung des Kinderturnens weiblich lag in all den Jahren in den Händen von Karin Lutz. Und wie sieht es heute aus?

Angekommen ist die Gruppe, nach Start in der Käppele-Turnhalle, nach langen Jahren in der Enztal-Sporthalle, nun in der neuen Turnhalle der Ulrich von Dürrmenz-Schule. Betreut werden die Mädchen aktuell von Karin Lutz, Miriam Lindauer und Madeleine Amos. Beide haben diese Gruppe in jungen Jahren selbst besucht und



# Kinderturnen weiblich



haben durch ein Projekt der Realschule im Bereich „Soziales Engagement“ im Jahr 2006 als Helfer wieder in die Gruppe zurückgefunden. Heute hat Madeleine Amos eine Ausbildung im Bereich des Sports absolviert und Miriam Lindauer ist auf dem Weg zum Übungsleiter. Zwischen 25 und 30 Mädchen tummeln sich jeden Freitag in der Turnhalle.

Wenn die Mädchen am Freitagabend zum ersten Mal die Turnhalle betreten, haben sie vielleicht schon das Eltern-Kind-Turnen, sowie das Vorschulturnen besucht und sind somit schon ein ganz „erfahrenes“ TV-Mitglied. Vielleicht ist es aber auch ihr erster Besuch, weil z.B. die Freun-

den auch hingehört und davon erzählt hat oder sie bewegen sich gerne und wollen an den Geräten turnen oder das „Action-Center“ ausprobieren oder, oder, oder.

So vielfältige wie die Gründe des Kommens sind, sind auch die Angebote bei uns im Kinderturnen. Es wird gespielt, an Geräten geturnt, getanzt, gerannt, sich mit Bällen und Bändern bewegt, ein Bewegungsparcours aufgebaut und noch vieles mehr.

Ziel ist es, dass die Kinder auf der einen Seite motorische Grundlagen erhalten und erlernen, aber dass sie auch im sozialen Miteinander gestärkt werden. Kinder mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen treffen in dieser Gruppe aufeinander und jeder soll seinen Platz finden.

Besondere Aktionen im Kalenderjahr sind die Teilnahme am 2+2 Wettkampf sowie der Besuch des jährlichen Kinderturnfestes, auch das Einstudieren eines Programmpunktes an der Weihnachtsfeier gehört zum Jahresprogramm. Das Mitwirken an der Sportgala zählt immer wieder zu einem der Highlights.

Die Erkenntnis, dass lebenslanges Sporttreiben wichtig ist, ist nicht neu. Im Kinderturnen jedoch werden dazu die Grundlagen gelegt, deshalb: **„Auf die Plätze, fertig.....Kinderturnen!“**

# Kinderturnen männlich

Mittwoch, 18-19.00 Uhr • Enztal-Halle



Im Bubenturnen werden Kinder von 6 bis 10 Jahren spielerisch an das Turnen herangeführt. Die Gruppengröße schwankt zwischen 15 und 20 Kindern, die seit 2005 von Christoph Wald und Jeremias Marz betreut werden.

Bis 2004 war Helmut Pupp der verantwortliche Betreuer. Er engagierte sich über Jahrzehnte für das Bubenturnen, bis er dann aus gesundheitlichen Gründen aufhören musste. Unterstützung bekam er durch Jörg Hagmann, der die Gruppe schließlich übernahm. Christoph Wald und Jeremias Marz wurden ihm nach kurzer Zeit als Assistenten zur Verfügung gestellt. Doch schon nach einem Jahr beendete auch Jörg Hagmann aus beruflichen Grün-

den die Betreuung. Christoph Wald und Jeremias Marz übernahmen nun die volle Verantwortung für das Bubenturnen.

Zu unseren Highlights in jedem Jahr zählen unter anderem das Kinderturnfest und die Vorführung an der Weihnachtsfeier. Ob als Cowboys oder Kaufhausdiebe, die Kids begeistern die Zuschauer – auch wenn nicht immer alles funktioniert. Durch Abwechslung zwischen spielerischen und turnerischen Elementen werden die Kinder optimal gefördert. Das Bubenturnen war schon immer wichtig um auf talentierte Jungen aufmerksam zu werden und sie dann in den jeweils geeigneten Übungsgruppen weiter zu fördern.



# Aerobic-Youngsters

Freitag, 19-20.00 Uhr • U.v.D.-Halle



Die Aerobic-Youngsters gehören zur Turnabteilung und wurden in den 90er-Jahren gegründet. Wie unser Name schon sagt, betreiben wir hauptsächlich Aerobic und Step-Aerobic. Ab und zu machen wir auch Ballspiele und Konditionstraining, gehen im Sommer schon mal inlinern oder schwimmen. Im Dezember nehmen wir immer mit einer tänzerischen Vorführung an der Jahresabschlussfeier des TVM's teil.

Betreut werden wir von Martina Schlenker und Miriam Lindauer. Frühere Betreuer waren Simone Kopp und Beate Schiewe. **Alle Mädels zwischen 10 und 16 Jahren sind immer bei uns willkommen.**



# Jugendturnen weiblich

Mittwoch, 18-20.00 Uhr • Mörike-Halle • Freitag, 18-20.00 Uhr • Enzthal-Halle



**Hier wird geturnt, getanzt und gelacht. Gerätturnen für „Jedefrau“ ist unser Motto. Aber auch schöne Vorführungen stehen auf dem Programm. Und natürlich soll das Ganze Spaß machen.**

Die Gruppe wurde 2000 mit vier Teilnehmerinnen und einer angehenden Übungsleiterin/Kampfrichterinnen gegründet und hat sich in der Zwischenzeit prächtig entwickelt. Derzeit besteht die Gruppe aus etwa 50 Mädchen im Alter von 6 bis 20 Jahren.

Es stehen fünf ausgebildete Übungsleiterinnen/Trainerinnen (Anne Böhringer, Marlies Klotz, Antje, Katja und Svenja Tischhauser), 7 Helferinnen (Franziska Olt, Frauke Lutz, Ina-Maria Jonitz,

Julia Geßner, Julia Kannen, Melanie Hafner und Saskia Koch) - davon zwei angehende Übungsleiterinnen (Franziska Olt und Frauke Lutz) - und sechs Kampfrichterinnen (Anne Böhringer, Julia Geßner, Sarah Stoll, Antje, Katja und Svenja Tischhauser,) zur Verfügung.

Trainiert wird auf Wettkämpfe. Daneben steht auch die Teilnahme an Turnfesten auf Gau-, Landes- und Deutscher Ebene. Zudem beteiligen wir uns an Jugendweihnachtsfeiern und der Sportgala. **Erfolge:**

**1. Plätze** beim Wettkampftag der Jugend in der weiblichen Jugend C 2002, beim Tag der Grup-

# Jugendturnen weiblich



penwettbewerbe im TGW light 2009, beim Wettkampftag der Jugend bei den Juniorinnen 2011, beim Gaukinderturnfest im Gerätepflichtvierkampf der weiblichen Jugend D 2011.

**2. Plätze** beim Gaukinderturnfest im TGW2 14 Jahre und jünger 2002, beim Wettkampftag der Jugend in der weiblichen Jugend B 2003, beim Gaukinderturnfest im SGW2 14 Jahre und jünger 2003, beim 50-Stunden-Turnfest im SGW2 weiblich 8 bis 14 Jahre 2006, beim Wettkampftag der Jugend in der weiblichen Jugend A 2008, beim TuJu-Cup in der weiblichen Jugend B und älter 2009, beim Tag der Gruppenwettbewerbe im TGW light 2011.

**3. Plätze** bei den Mannschaftswettkämpfen II in der weiblichen Jugend C 2005, bei den Mannschaftswettkämpfen II in der weiblichen Jugend C 2006, beim Tag der Gruppenwettbewerbe im SGW2 2007, beim TuJu-Cup in der weiblichen Jugend B und älter 2008, beim Wettkampftag der Jugend in der weiblichen Jugend A 2009, beim Wettkampftag der Jugend im Pflichtvierkampf der weiblichen Jugend B 2010, beim Wettkampftag der Jugend bei den Juniorinnen 2011, beim Gaukinderturnfest im Gerätepflichtvierkampf der weiblichen Jugend D 2011.

Ein besonderes Ereignis war auch die Ausrichtung des 2plus2-Wettkampfs der Gruppe 1 im Jahre 2009.

# Leistungsturnen weiblich

Montag, 18-20.00 Uhr • Mittwoch, 19-21.00 Uhr • Freitag, 18-22.00 Uhr • Enztal-Halle



## T U R N E N

Wenn im El-Ki, Vorschulturnen und Kinderturnen die Lust an der Bewegung und am Turnen geweckt wurde, finden Mädchen ab 5 Jahren in dieser Gruppe die Möglichkeit an den vier klassischen Geräten Boden, Balken, Barren und Sprung zu turnen. Eine gewisse Begabung und Trainingsfleiß sind in dieser Sportart Voraussetzung. Momentan trainieren ca. 25 Turnerinnen zwischen 7 und 19 Jahren 2 -3 Mal die Woche jeweils 2 Stunden.

Wer, wenn nicht die Mädchen selbst, können am besten beschreiben, warum sie einen großen Teil ihrer Freizeit in der Turnhalle verbringen:

Bianca: „Nach dem Turnen habe ich immer gute Laune.“ Lilli, Merlin, Maren, Sophie: „Ich mag Tur-

nen, weil es immer Spaß macht.“ Antonia, Mona, Nadja, Lea: „Am Turnen finden wir toll, dass wir unsere Freundinnen treffen, es Spaß macht und wir immer etwas Neues lernen.“ Mona: „Handstand, Kopfstand, Überschlag: Das ist alles, was ich mag.“ Isabelle, Carolin: „Unser Lieblingsgerät ist das Reck.“ Luisa: „Im Turnen wird man auch beweglich. Ich finde es toll, dass man sich anstrengen muss.“ Annelie: „Ich möchte auch so gut turnen können, wie unsere Großen.“ Anni und Leni: „Turnen ist die einzige Möglichkeit zu überleben, denn an allen Geburtstagen bekommen wir Kuchen! Yummy!!“ Isabel: „Mir gefällt am Turnen die Vielfalt der Übungsteile. Es ist ein tolles Gefühl etwas Neues ausprobieren zu können und daher

# Leistungsturnen weiblich

„nie langweilig.“ Ines: „Turnen ist nicht immer nur schön. Es gehört auch viel Ausdauer und Disziplin dazu. Turnen ist trotzdem aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken.“ Ilka: „Durch meine Schwestern bin ich zum Turnen gekommen und auch heute noch begeistert dabei.“

Die Mitgestaltung der alljährlich stattfindenden Weihnachtsfeier und die Teilnahme an der Gala sind natürlich obligat. Unsere Turnerinnen nehmen regelmäßig an Gaukinderturnfesten, Landesturnfesten, Wettkämpfen auf Gauebene und, wenn qualifiziert, auch auf Regional- und Landesebene teil. In den Jahren 1994, 1999 und 2009 hat der TVM Gaukinderturnfeste ausgerichtet und mit



Nadja Mahler eine Siegerin auf heimischen Boden gestellt. In der gleichen Saison wird Lea Kögel Landesmeisterin im Elementewettkampf. Neben den vorgenannten Turnerinnen haben Ines Bretschneider, Amélie Flamm, Antonia Haug, Mona Ohnmacht und Isabel Bretschneider, in Einzel- und Mannschaftswettkämpfen regelmäßig an Regional- und Landesfinals teilgenommen. In den Jahren 2003 – 2006 war Mareen Freier mehrfach württembergische bzw. baden-württembergische Meisterin.

# Leistungsturnen männlich

Montag, 18-20.00 Uhr (Jugend u. Fördergruppe) • 19-21.30 Uhr (Aktive) • Mittwoch, 18-20.00 Uhr (Förder-



Die aktiven Leistungsturner vom TVM nehmen regelmäßig erfolgreich an den Bezirksligawettkämpfen vom Schwäbischen Turnerbund e.V. teil. Einige Male stand die Mannschaft kurz vor dem Aufstieg in die Landesliga, scheiterte aber bei den Relegationswettkämpfen. Betreut wurde die Mannschaft zunächst von Franz Kruschina und Rolf Wilhelm, der über viele Jahre die Mannschaft auch aktiv unterstützte und als hervorragendes Beispiel für die Nachwuchsturner an die Geräte ging. Franz Kruschina und Rolf Wilhelm prägten über viele Jahre die leistungsorientierte Arbeit in der Abteilung. Jens Geiger, Marc Geiger, Jens Wilhelm, Björn Wald, Bastian Wald, Felix Porkert, Marcel Wahl und Markus Bachmann sammelten in dieser Zeit zahlreiche

Erfolge auf Gau-, Regional-, Landesebene und waren über viele Jahre die Leistungsträger der Bezirksligamannschaft. Viele andere Namen könnten hier noch genannt werden, so dass für eine Weile sogar eine zweite Ligamannschaft in der Kreisliga am Start war.

Zu dieser Zeit kam Otto Weiß nach Mühlacker, um sich auf das anstehende Turnfest vorzubereiten. Er unterstützte das Training und war über viele Jahre als Kampfrichter bei verschiedenen Wettkämpfen der Aktiven und Nachwuchsturner im Einsatz. Markus Bachmann machte ebenfalls die Lizenz zum Kampfrichter. Ab Mitte der 90er Jahre hatten die Gerätturner mit einigen berufs- und studiumsbedingten Ausfällen zu kämpfen, was zur Auflösung der zweiten Mannschaft führte. Ungefähr zur selben Zeit gab Franz Kruschina sein Amt als Ligaverantwortlicher und Trainer der aktiven Turner an Jens Geiger ab. Auch Rolf Wilhelm gab kurze Zeit später sein Amt im Nachwuchsbereich der Leistungsturner an Marcel Wahl und Lutz Wilhelm ab.

Im Jahr 2005 übergab Franz Kruschina sein Amt als Abteilungsleiter im Turnen an seinen Schützling Rainer Moser. Er war über viele Jahre das Aushängeschild vom TVM und sammelte viele Erfolge auf Landes- und Bundesebene. Außerdem turnte er in der ersten Bundesligamannschaft der WKTU Stuttgart und der KTV-Straubenhardt. 2004 beendete Rainer Moser sein Diplom-Sportwissenschaftsstudium an der Universität Tübingen mit



# Leistungsturnen männlich

Gruppe • 19-21.30 Uhr (Aktive) • Freitag, 18-20.00 Uhr (Jugend und Fördergruppe) • 19-21.30 Uhr (Aktive)

den Schwerpunkten im Breiten- und Gesundheits-sport und stieg dann 2005 in verschiedenen Bereichen beim TVM als Trainer und Übungsleiter ein. Unter anderem übernahm er die Leitung im Nachwuchsbereich beim Gerätturnen männlich. Seit Beginn seiner Trainerlaufbahn wird Rainer Moser von verschiedenen Trainern und Betreuern unterstützt: Franz Kruschina, Otto Weiß, Marcel Wahl, Jens Geiger, Lutz Wilhelm, Tobias Roll, Sascha Mahler, Christian Duda, Jim Ritter und Jan Schulzek. Marcel Wahl führte beispielsweise die älteren Nachwuchsturner Michael Flamm und Karim Abdel Al erfolgreich in die Bezirksligamannschaft. Tobias Roll, der als kleiner Junge in Karlsruhe im Leistungszentrum für Gerätturnen trainiert hat, fand

nach zweijähriger Turnpause im Alter von 15 Jahren den Weg ins Gerätturnen männlich beim Turnverein Mühlacker. Er ist seit 2006 der Leistungsträger der Bezirksligamannschaft, aber die jüngeren Turner kommen so langsam nach, und die Nachwuchsarbeit von Rainer Moser trägt ebenfalls erste Früchte. In der Liga-Saison 2011 hat der 15-jährige Joschka Heugel das Team unterstützt.

Die Nachwuchsturner von Rainer Moser knüpfen problemlos an die Erfolge früherer Zeiten bei den Gaukinderturnfesten des Turngau Neckar-Enz an. Mit den gezeigten Pflichtübungen konnten sie sich regelmäßig sehr gut bei den Gaeinzel- und Gau-mannschaftsmeisterschaften platzieren und sich somit häufig für die Regionalfinals qualifizieren. Bei den Wettkämpfen werden die Nachwuchsathleten von den beiden Ligakampfrichtern Jeremias Marz und Markus Bachmann unterstützt. Die Qualifikation zu den Landesfinals im Einzel gelang in den letzten Jahren allerdings nur wenigen Nachwuchsturnern: Nick Moser in den Jahren 2008 und 2009, Joschka Heugel 2010 Jonas Grottker in den Jahren 2010 und 2011. Zur Förderung der Kameradschaft gibt es im Jahresverlauf verschiedene Veranstaltungen. Jedes Jahr treffen sich die Turner Anfang Januar in der Hans-Albrecht Hütte im Plattenwald, und zum Abschluss vor den schulischen Sommerferien bei Rolf und Helga Wilhelm auf deren Grundstück. Auch die Weihnachtsfeier oder die Turn- und Sportgala sind für uns Pflichttermine.



# Rhythmische Sportgymnastik

Dienstag, 18-20.00 Uhr • Mittwoch, 16-18.00 Uhr • Samstag, 9-12.00 Uhr • Mörrike-& Enztal-Halle



Eine für junge Mädchen reizvolle Sportart, die durch die Verbindung von Musik und einer kreativen Bewegungsgestaltung mit und ohne Handgeräte charakterisiert wird. Eine talentierte Gymnastin bringt Körpergefühl, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl, sowie tänzerisches Ausdrucksvermögen mit. Die klassischen Handgeräte sind Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil.

## Entstehungsgeschichte

Die Gründung der RSG-Abteilung hat einen familiengeschichtlichen Hintergrund. Familie Schlecht zog von Stuttgart nach Mühlacker, im Gepäck viel Leidenschaft für die Rhythmische Sportgymnastik,



die ihre 6-jährige Tochter Brigitte mit viel Talent beim MTV Stuttgart betrieben hatte. Der Umzug sollte nicht das Ende einer jungen Karriere sein, daher beschloss Mutter Heidi, gleichzeitig Sportlehrerin an der Mörrike-Realschule, zusätzliche Trainingsmöglichkeiten in Mühlacker zu schaffen – der Beginn einer erfolgreichen Abteilungsgeschichte.

## Unsere Pioniere

Gemeinsam mit zwei Mühlacker Mädchen, Manuela Pfau und Katrin Gebicke, fuhr Brigitte zweimal in der Woche nach Stuttgart zum Training. Dort konnten sich die Gymnastinnen und Trainerin Heidi weiterentwickeln. Ein leistungsstarkes Team entstand, das immer mehr Anhänger fand und

# Rhythmische Sportgymnastik



Spaß daran hatte, zunächst bei Showvorführungen und später auch bei Wettkämpfen das eigene Können zu zeigen.

## **Erste Erfolge**

Die Gymnastinnen des TV Mühlacker wurden bei Gau- und Landesmeisterschaften, sowie beim Schulwettbewerb Jugend Trainiert für Olympia zu Titelanwärterinnen und konnten reihenweise Erfolge verbuchen.

## **Größte Erfolge**

Erfolge auf deutscher Ebene in Gymnastik Tanz erzielten wir 2004 bei den DJM in Neubrandenburg (2. Platz) und 2007 bei den DM in Deggendorf (1.

Platz). Außerdem konnte Brigitte Schlecht im Jahr 2005 beim Deutschland-Cup Gymnastik in Berlin eine Goldmedaille erturnen.

## **RSG Aktuell**

Seitdem Heidi Wenninger-Schlecht 2007 die Führung der RSG Abteilung abgegeben hat, leiten Natalja Metzler und Brigitte Schlecht die Trainingsarbeit. Unterstützt werden sie von Viktoria Denissenko und Viktoria Leno. Erste Erfolge unter neuer Leitung: Qualifikation und Teilnahme an den Deutschen Jugend Meisterschaften in Gymnastik, Gymnastik Tanz und Dance.

## **Erfolgsgaranten**

Unsere Erfolge sind nur möglich durch die Unterstützung zahlreicher Helfer im Hintergrund. DANKESCHÖN AN: Günther Wirt, Ehepaar Biemel, Ina Rotschen, Frau Seiffert, Herr Schütterle, Herr Schneider, Theresa Craiss, Elina Schaubert, Katrin Betschinger, Kerstin, Mike, Beate Schiewe, Heidi Wenninger-Schlecht, die engagierten Eltern, Helga Wilhelm und natürlich nicht zu vergessen die Führung des TV Mühlacker.