



TURNEN



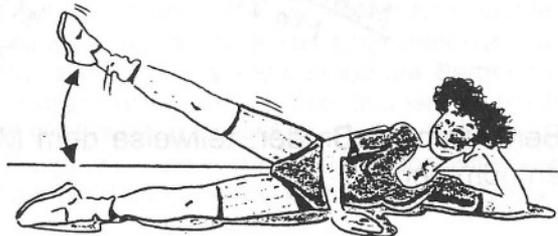
Annemie Bruder
Tel. 471

Frauen im Sport

Frauen kriegen breite Hüften und dicke Oberschenkel, unschöne Dellen verunzieren den Körper, der doch mal so knackig war. Sie joggen durch den Wald, machen Problemzonengymnastik und hecheln dem Ideal hinterher, einmal so auszusehen wie Claudia Schiffer. Spätestens nach drei Wochen geht ihnen die Puste aus, und sie geben auf. Alles vergeblich !?! Horrorszene oder Realität ?

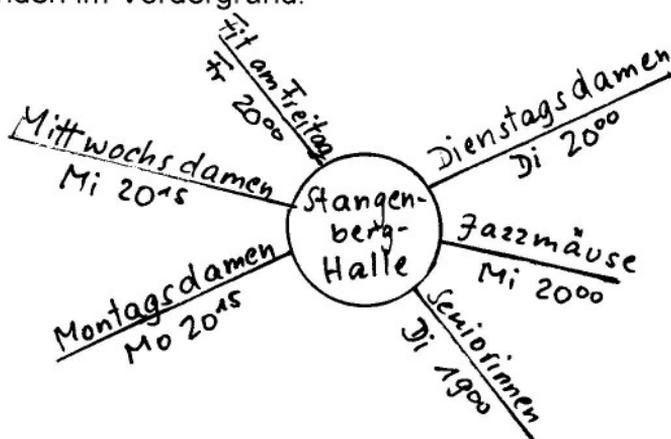
Wie sieht denn die Bewegungswirklichkeit für Frauen tatsächlich aus - zum Beispiel in Turn- und Sportvereinen ? Welche Motive bringen Frauen dazu Sport zu treiben ?

Untersuchungen haben ergeben, daß die entscheidenden Motive für Frauen mit dem Sport zu beginnen Gesundheit und Spaß sind. Sie wollen sich selbst und ihrem Körper etwas Gutes tun, wollen Spaß haben an der Bewegung, wollen Kontakte aufbauen und stabilisieren.



Sie wollen sich aktiv entspannen, Hemmschwellen abbauen und ihren Körper annehmen wie er ist. Wer sich früher einfach bewegen wollte und sich deshalb einem Verein anschloß, kam in Sportgruppen, die Wettkampfsport betrieben und auf Leistungssteigerungen aus waren. Heute ist es anders. Wer in Bewegung, im Tanz, in der Gestaltung oder im Spiel Spannung und Entspannung erlebt, und dabei gleichzeitig erfährt, wie er die Befindlichkeit seines Körpers erspüren kann, verbessert seine Körperwahrnehmung entscheidend. Für ein möglichst differenziertes Sportangebot sorgen die Übungsleiter in den Vereinen, wo all diese Dinge in die Tat umgesetzt werden können.

Auch bei uns in der Turnabteilung nehmen die Übungsleiter das Angebot zum Besuch von Lehrgängen im Turngau oder auf den Sportschulen häufig wahr. Nur so ist gewährleistet, daß immer die neuesten Erkenntnisse in die Turnstunden gebracht werden. Der Besuch der Übungsstunden bestätigt das Engagement der Übungsleiter. In sechs Frauengruppen sind derzeit etwa 150 Frauen aktiv. Auch hier steht Spaß an der Bewegung, aber auch die Kommunikation außerhalb der Turnstunden im Vordergrund.



Bericht von A.Bruder, teilweise dem Magazin für Übungsleiter entnommen



EINLADUNG
ZUM
WINTERZAUBER

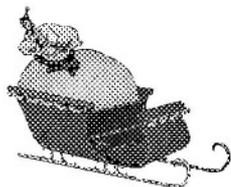


**AM SAMSTAG,
6. DEZEMBER
20.00 UHR
IN DER
VIERBURGENHALLE**



**UND ZUR
NIKOLAUSFEIER**

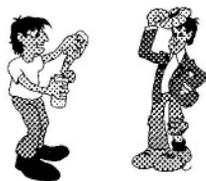
**AM SONNTAG,
7. DEZEMBER
15.00 UHR**



**EBENFALLS IN DER
VIERBURGENHALLE**



Jahresausflug



der Trimm-Dich-Männer

Nicht, wie verabredet, um 14.30 Uhr, sondern mehr als eine halbe Stunde früher standen am Freitag, den 11. April ein Teil der Männer und unser Fahrer vor meiner Tür und klingelten Sturm. In die Pfalz sollte es diesmal nach Werner's einstimmigem Beschluß gehen, genauer: nach Schweigen an das deutsche Weintor. Der Computer hatte die kürzeste Route ausgedruckt, aber vergessen, die geeigneten Punkte für PP (Pinkelpausen) und SP (Schnapsproben) zu markieren. Wolfgang, der Fahrer des Kleinbusses, fand zügig und fast ohne Probleme mit acht-stimmigen Ratschlägen durch die beginnende Heidelberger Freitagnachmittag Rush-hour. Der Durst war inzwischen sehr groß, aber mit Hilfe von Günthers Wein gelang es uns doch, es bis 2 Kilometer vor unserem Hotel auszuhalten. Dann wurde bei Wein, Kaffee und Kuchen zugeschlagen. Kurz nach der Belegung der Zimmer (sie wurden diesmal nach Schönheit verteilt - Günther bekam das Einzelzimmer) trafen wir uns wieder zu einem Fußmarsch über die ehemalige französische Grenze nach Wissembourg, wo wir zu Abend essen wollten. Wenn Friedhelm nicht ein so guter Pfadfinder gewesen wäre, würden wir vielleicht heute noch durch die alten verwinkelten Gassen irren und ein „geeignetes und angenehmes“ Lokal suchen. Auf dem Heimweg zu später Stunde konnten wir von den dunklen Weinbergen aus - sehr zu Willi's Freude - den Kometen Hale-Bopp wunderbar beobachten. Einige Unermüdliche hatten immer noch Durst, aber es gibt jetzt in unserem Alter doch auch schon ein paar Vernünftige, die sich bald zur Ruhe begaben (oder es doch wenigstens wollten). Es kam, wie befürchtet, zu früher Stunde zur üblichen Schnapssuche, oder war es doch ein Fototermin!?? Am nächsten Morgen stand eine Wanderung nach Dörrenbach auf dem Programm. 5,5 km sollten es sein; dank der guten Führung verschiedener Insider wurden aber ca. 15 km daraus. Der einzige, der auf so etwas eingestellt war, war Werner, denn der trainierte für den Sommerwanderurlaub auf Samos mit Bergstiefeln, Pelzjacke und Extragewicht in Form von Steinen im Rucksack. Ein Teil der Gruppe und ein Schirm (plus sein Herr) gingen verloren - fast wie bei den 10 kleinen Negerlein - aber zum Mittagessen waren wir wieder vollzählig, - kein Wunder bei dem Hunger und Durst; selbst Willi's

Flachmann hat unterwegs den Geist aufgegeben. Um 16.00 Uhr war Kegeln angesagt und nach dem Abendessen Kultur in Form eines Theaterstückes in Mundart. Obwohl dies für viele von uns ungewohnt war, waren einige doch ganz begeistert. Den Abschluß bildete der Besuch in einer Besenwirtschaft, die schon schließen wollte, als sie uns kommen sah. Dann der gleiche Ablauf wie die Nacht zuvor: der harte Kern machte sich selbständig, die anderen gingen ins Bett, Ruhestörung, Schnapssuche etc... Sonntag morgens Rückfahrt über Bad Bergzabern, Wanderung durch den Kurpark. Es schloß sich eine schwierige Lokalsuche für das Mittagessen in Burrweiler an. Aber alles war gut geplant und vorbereitet. Werner sei Dank !!! Nicht vorgesehener Verdauungsspaziergang wegen des schö-



nen Wetters und der großen Portionen; Günther konnte allerdings nur mit dem Auto folgen. Da wir nicht zu früh zu Hause sein wollten, haben wir vergeblich auf der Autobahn einen Stau gesucht, woraufhin uns Werner zum Trost auf einen Drink zu sich nach Hause eingeladen hat, - oder wollte er nur bei seiner Frau Claudia mit seinem schönen Kieselstein im Rucksack vor Zeugen angeben??!! Wie der da wohl reinkam??? Der Rest verlief sich im Sand, sprich Neckarsteinach, aber es hatte mal wieder viel zu lachen gegeben.

Bis nächstes Jahr!

Franz-Josef Oberhauser