

Liebe Turnerbundmitglieder,

das erste Jahr als Vorsitzender des Turnerbundes ging für mich viel zu schnell vorüber. Einige Vorhaben konnte ich in der kurzen Zeit nicht verwirklichen.



An dieser Stelle möchte ich mich bei allen aktiven und passiven Mitgliedern bedanken, die über die Jahre hinweg dem Turnerbund die Treue gehalten haben.

Ein Dank gilt auch den Abteilungsleitern/innen und Übungsleitern/innen, die Woche für Woche den Spielbetrieb aufrecht erhalten.

Für die nahtlose und korrekte Übergabe des 1. Vorsitzes möchte ich mich bei meinem Vorgänger, Herrn Gerhard Funck, bedanken.

Eine Bitte habe ich an alle Mitglieder: der Turnerbund hat seit den letzten 4 Jahren einen Mitgliederschwund von ca. 10%. Helfen Sie bitte mit, diese Tendenz zu stoppen. Schauen Sie sich im Freundes- und Bekanntenkreis um nach neuen Mitgliedern, ob Kleinkind, Kinder, Jugendliche oder auch Senioren. Wir haben für jeden das passende sportliche Angebot in unseren 5 Abteilungen. Sollten Sie Änderungs- oder Verbesserungsvorschläge oder auch Kritikpunkte haben, sprechen Sie mich bitte an.

Für eine gute Zusammenarbeit im neuen Geschäftsjahr grüßt Sie

Hans Schabert

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Überall, häufig und gern versammeln wir uns - zur Turnstunde und zum Laufen, zur Karnevalsfeier und zum Tanz in den Mai, wenn Fritz und Helga ein gemeinsames Leben starten, wenn der Ehrenvorsitzende 90 wird.

Warum nicht mal zur Mitgliederversammlung? Als ob wir da nicht auch auf unsere Kosten kämen!

Das Vereinsangebot ist eine feine Sache. Da kann man sich im Freundeskreis so richtig austoben. Der Körper schwitzt und der Verstand arbeitet. Der eine verliert die Kalorien, der andere spart mit Worten nicht.

Das wäre ja gelacht, wenn man beim Umziehen oder Duschen, beim Bierchen und dem Häppchen danach nicht das eine oder andere durchhecheln würde. Denn auch Hochzeiten, Geburten und Todesfälle machen deutlich, was wir sind - ein Verein.

Ist das Offizielle vorbei, läßt sich herrlich herziehen über den Vorstand und seine Arbeitsweise, über das Nicht-Getane, das schlecht Erledigte und wie man /frau es besser machen würde.

Das baut auf und tut gut. Warum tun wir es nicht mal in der Mitgliederversammlung?

Warum eigentlich nicht? Dreimal hat Fritz schon gesagt, daß Erna im Krankenhaus besucht werden müßte. Jetzt ist er es leid - dieses ewige erinnern, und zum Vorstand gehört er ja schließlich nicht.

Hans hat sogar eine Mahnung bekommen, weil er den Vereinsbeitrag nicht bezahlt hat. Das muß man sich einmal vorstellen: der Hans!! Als ob es so sehr auf die Mark ankäme. Hat der Vorstand eigentlich keine Rücklagen?

Und die Gerda, unsere Übungsleiterin, ist stinksauer. Sie hat vergessen, ihren Übungsleiterschein verlängern zu lassen, weil der Sportwart sie nicht rechtzeitig erinnert hat. So ein Schlot! Was soll überhaupt diese dämliche Fortbildung. Unsere Gerda kann doch alles!

Übrigens Lisa hätte für die letzte Weihnachtsfeier so gern einen Kuchen gebacken. Aber niemand hat sie angesprochen.

Das sind unsere Themen für die Mitgliederversammlung. Die beherrschen wir auch. Denn wir reden ja ständig darüber. Und wenn es dann um den Schmus des Vorsitzenden von gemeinsamer Verantwortung geht, dann bringen wir unsere Beispiele - mitten aus dem Vereinsalltag.

Deshalb müssen wir ihnen die Augen öffnen. Dankbar werden sie sein, die Vorstandsherren und eine -dame, die Frauenwartin.

Also: ab zur Mitgliederversammlung!

Karl Hoffmann



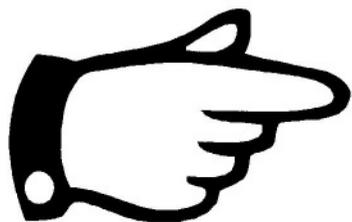
**Einladung zur Jahreshauptversammlung
des TB 04 Neckarsteinach
am 24.04.1998, 19.30 Uhr, Stangenberghalle**

TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Hans Schadenfroh
Totengedenken
2. Sportlerehrung
3. Verlesen und Verabschieden des Protokolls des Jahres 1997
4. Berichte der Abteilungen:
Handball, Leichtathletik, Tennis, Turnen, Volleyball
5. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
6. Aussprache über die Berichte Punkt 4+ 5
7. Bericht der Mitgliedswartin
8. Bericht des Pressewartes
9. Bericht der Kassenwartin
10. Bericht der Kassenprüfer
11. Aussprache über die Berichte Punkt 7- 10
12. Entlastung der Kassenwartin und des Gesamtvorstandes
13. Neuwahlen:

für zwei Jahre	2. Vorsitzende/r
für zwei Jahre	Mitgliedswart/in
für zwei Jahre	Beisitzer/innen
für ein Jahr	Hallenwart/in
14. Verschiedenes

Anträge sind in schriftlicher Form bis zum 14.04.1998 an den 1. Vorsitzenden Hans Schadenfroh, Hauptstr. 9, 69239 Neckarsteinach, zu richten.



Info



für Mitglieder



Aus aktuellen Anlässen möchten wir unsere Mitglieder in Kurzform über den Versicherungsschutz informieren.

Neben dem bisherigen Versicherungsschutz wie

- Unfallversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Reisegepäckversicherung
- Krankenversicherung
- Veranstaltungsversicherung

hat der Turnerbund ab 1996 für alle seine Mitglieder eine Kfz-Zusatzversicherung mit Rechtsschutz einschließlich „Freizeit- und Breitensport“ (Selbstkostenbeitrag DM 650,-) abgeschlossen.

Die Zusatzversicherung beinhaltet folgendes:

1. Welche Fahrzeuge sind versichert?

Alle Pkw, Wohnmobile, Krafträder, Anhänger für Pkw u. Krafträder

2. Wann sind die Fahrzeuge versichert?

Ganz gleich, wem das Fahrzeug gehört und wieviele Fahrzeuge eingesetzt werden, sie sind versichert, wenn aktive Sportler, alle Vereinsfunktionäre, Übungsleiter, Trainer, Schiedsrichter, unentgeltlich tätige Helfer und Betreuer zu und von den Veranstaltungen befördert werden oder selbst befördern.

3. Bei welcher Veranstaltung besteht Versicherungsschutz?

Schutz während der Fahrten zum Training, Wettkampf, zu Vorstands- und Ausschußsitzungen, Lehrgängen und Tagungen, Jugendfreizeit, sportlichen Darbietungen, offiziellen Übungsstunden, offiziellen Repräsentationsaufgaben, Gesprächen bei Behörden sowie Bau-, Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten.

4. Welche Fahrten sind geschützt?

Fahrten zu Auswärtsveranstaltungen, Transport von Sportgeräten, Fahrten zu Veranstaltungen am Wohnort, Fahrten zur Bildung von Fahrgemeinschaften, Jahresausflüge, gesellige Veranstaltungen (z.B. Weihnachtsfeier etc.), Trimmaktionen, Jedermannsveranstaltungen und Wanderungen.

5. Sonderleistungen

Zusätzlich werden im Schadensfall übernommen:

- Kosten für Bergung des Fahrzeugs
- Kosten für das Abschleppen des Fahrzeugs bis DM 300,--
- Kosten für öffentliche Verkehrsmittel für Weiterbeförderung bis DM 250,--

Dies ist nur ein Auszug unserer Versicherungspolice. Bei weiteren Fragen wendet Euch bitte an unseren 1.Vorsitzenden Hans Schadenfro, Tel. 2219.

Wir meinen, zum Sportbetrieb unseres Vereins gehört, daß unsere Mitglieder an verschiedenen Veranstaltungen teilnehmen. Befördert werden sie dabei in der Regel von Mitgliedern, Freunden oder Gönnern des Vereins im privaten Pkw. Nun sind diese Fahrzeuge versichert, wenn bei einem Unfall eine Beschädigung auftritt oder wenn ein Unfall ein gerichtliches Nachspiel hat. Wir sind daher auf dieses Kostenrisiko vorbereitet und glauben, feststellen zu können, daß wir für unsere Mitglieder den bestmöglichen Versicherungsschutz abgeschlossen haben, hoffen und wünschen aber, daß wir ihn nie oder nur selten in Anspruch nehmen müssen.

Pressewart

Dieter Ebert

Fit bis ins hohe Alter

**Je eher Sie mit dem Sport-
treiben anfangen, desto
lohnender ist es für Sie**

von Steve Fishman
gekürzt v. G. Funck

Es ist sieben Uhr morgens. In kerzengerader Haltung steht der 80jährige Fred Kasch in seinem Labor an der Staatlichen Universität von San Diego und begrüßt die Männer, die sich flott durch den Raum bewegen. In den letzten 28 Jahren hat Kasch fünfmal die Fitneß von einem Dutzend Männern, die regelmäßig Sport treiben, auf dem Heimtrainer getestet. Unter den Anfeuerungsrufen seiner Kollegen strampelt der 61jährige Lindsay Carter, der als 32jähriger zum erstenmal einen Heimtrainer für Fred Kasch bestiegen hat, was das Zeug hält. Hätte Carter - wie die meisten von uns - in den vergangenen 30 Jahren keinen anstrengenderen Sport betrieben, als das Garagentor zu öffnen, dann hätte er wahrscheinlich inzwischen die Hälfte seiner aeroben Leistungsfähigkeit eingebüßt. Er würde beim Treppensteigen geräuschvoll atmen und wäre nicht in der Lage, schnell zu laufen, um einen Bus noch zu erreichen. Vermutlich

hätte er Bluthochdruck und Übergewicht. Aber Carter ist schlank und sehnig und sein Blutdruck ist konstant geblieben. Er joggt lediglich dreimal in der Woche eine halbe Stunde.

Studien haben gezeigt, daß Menschen vom 25. Lebensjahr an jährlich bis zu 2 Prozent ihrer aeroben Leistungsfähigkeit einbüßen, wenn sie keinerlei Sport treiben. Die Ergebnisse des Heimtrainertests zeigen, daß Carter in 28 Jahren weniger als 1 Prozent pro Jahr verloren hat. Carter hat mit seinen 61 Jahren die aerobe Leistungsfähigkeit eines sportlich mäßig aktiven 25jährigen.

Kasch und andere Forscher haben erkannt, daß Elan und Lebenskraft vielen Menschen über 30 nicht wegen der unabwendbaren Abnahme ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit abhanden kommen, sondern vielmehr deshalb, weil sie sich bequem in ihren Sessel zurücklehnen. Wenn man dagegen joggt, schwimmt, radfährt oder tanzt, erhält man seine aerobe Leistungsfähigkeit aufrecht. Kasch sagt: "Wenn man Sport treibt, kann man den Alterungsprozeß verändern." Dabei altert man auf bemerkenswert unterschiedliche und individuelle Weise. Manche Menschen haben offenbar ein Talent dafür.

Kasch stellte ein Fitneßprogramm für Erwachsene auf und

brachte seine Freunde dazu, Dehnungs- und Laufübungen zu machen sowie Gymnastik zu treiben. Die Leute, die das Fitneßprogramm abbrachen, setzte Kasch als Kontrollgruppe ein. Er behielt die Nichtsportler 18 Jahre lang im Auge, einige sogar noch etwas länger. Sie verloren durchschnittlich 45 Prozent ihrer aeroben Leistungsfähigkeit. Neun der 15 Personen litten an Bluthochdruck. Während die Nichtsportler pro Jahr im Durchschnitt 2,3 Prozent ihrer aeroben Leistungsfähigkeit verloren, nahm sie bei Kaschs mäßig sportlich Aktiven - den Joggern und Radfahrern - nur um 0,5 Prozent im Jahr ab. Nachdem Kasch die Sportler 28 Jahre lang beobachtet hat, ist er zu dem Schluß gekommen (und andere Studien haben das bestätigt), daß das Altern allein nicht zum Abbau der Fähigkeiten führt. Seinen Daten zufolge ist der Alterungsprozeß für etwa ein Drittel der aeroben Verschlechterung verantwortlich. Die verbleibenden zwei Drittel sind mangelnder sportlicher Aktivität zuzuschreiben.

Je eher Sie mit dem Sporttreiben anfangen, um so lohnender ist es für Sie. Am besten startet man, solange man unter 50 ist; aber glücklicherweise profitieren auch diejenigen noch davon, die erst später beginnen und in Maßen trainieren.

Die Knochendichte nimmt im Alter ab, besonders bei Frauen. Nach dem 35. Lebensjahr verringert sich ihre Knochenmasse bis zu 1 Prozent jährlich. Dabei kann man auch die Knochendichte durch sportliche Aktivitäten beeinflussen. Everett Smith, der Direktor der biogerontologischen Labore an der Universität von Wisconsin, berichtete von einer Gruppe Frauen mittleren Alters, die dreimal in der Woche in einem Fitneßkurs 2,5-Kilogramm-Gewichte stemmten. Allerdings taten sie das konsequent vier Jahre lang. Der Verlust an Knochenmasse in ihren Armen war nur halb so groß, wie es ohne körperliche Aktivität zu erwarten gewesen wäre.

Mäßige aerobische Übungen senken den Cholesterinspiegel und vermindern die Risiken von Arteriosklerose, Diabetes und sogar einigen Arten von Krebs. Sport kann auch Herzkrankheiten vermeiden helfen, unter anderem, weil er den Blutdruck senkt. Es ergab sich die Regel: Jede Stunde, die man mit Sporttreiben verbringt, erkaufte einem etwa zwei oder drei zusätzliche Lebensstunden.

Die deutlichste Auswirkung sportlicher Betätigung ist nicht, daß sie das Altern völlig unterdrückt, sondern seine Begleitscheinungen abmildert.