

Turner- Zeitung

Ausgabe 01/2008



Verein ist mehr ...

Das ist unser Motto zu unserem diesjährigen Unterhaltungsabend, zu dem wir Sie ganz herzlich am

05. April 2008 in die Silberberghalle

einladen.

Wir möchten Ihnen zeigen, was unsere Turner und Turnerinnen in den verschiedenen Gruppen leisten, und Ihnen selbstverständlich einen kurzweiligen und unterhaltsamen Abend bieten. Unterstützt werden wir hierbei in kollegialer Partnerschaft von befreundeten Vereinen aus der regionalen Nachbarschaft, aber auch durch eine Schweizer Gruppe, über deren Kommen wir uns sehr freuen. Damit wir entspannt und locker den Abend beginnen können, haben wir den Einlass auf 19. 00 Uhr festgelegt. Das Programm wird um 19. 45 Uhr beginnen. Im Eintrittspreis ist ein Getränk enthalten, so dass sie schon vor Programmbeginn in geselliger Runde mit Freunden oder Bekannten plaudern und sich einstimmen können.

Verein ist mehr!

Wir möchten Ihnen zeigen, dass in unseren Gruppen neben der sportlichen Förderung und „Anforderung“ auch Themen wie Geselligkeit, Gemeinsamkeiten, Freundschaft und Kameradschaft eine wichtige Rolle spielen. Gegenseitiges Vertrauen und gegenseitige Sicherheit sind oberste Maxime in unseren Klettergruppen, um diesen Sport zu einem kalkulierbaren „Wagnis“ zu machen. Rücksichtnahme und gegenseitiges Respektieren lernen schon die Kleinsten in den Mutter-Kind- und Kindergruppen. Das heute oft vermisste Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen wird im Sport erlernt, ohne dass man es den Kindern beibringen muss. So etwas ist selbstverständlich in der Gruppe und in den Mannschaften der Volleyballer! Ohne Konzentration auf sich und seine Bewegungsabläufe sind die Leichtathletik und das Turnen, aber auch die Selbstverteidigung und der Kampfsport nicht denkbar. Auch in den Erwachsenengruppen sind all die genannten

Fertigkeiten und Grundlagen ein immerwährender Prozess in den Stundengestaltungen.

Wir setzen unser Wissen und die Kenntnisse unserer qualifizierten Trainer und Übungsleiter aber nicht nur für unseren Mitgliederbereich ein. Vielmehr versuchen wir in Kursen wie Nordic Walking, Pilates, Selbstverteidigung und bald auch im Projekt „mach 2“, das vom Badischen Sportbund und einer großen Ersatzkasse gefördert werden, unser Know-How in die Öffentlichkeit zu tragen, ohne eine „Vereinsbindung“ zu erzwingen. Natürlich freuen wir uns über jedes neue Mitglied, doch soll jeder Mitbürger hierbei frei in seiner Entscheidung bleiben. Bei uns kann man auch Sport unter fachlicher Anleitung betreiben ohne sich zu binden!

In Bahlingen können wir in der Turnabteilung auch mit Stolz hervorheben, dass unsere Mitglieder oder Kursteilnehmer durch die jahrelange Erfahrung einiger Trainer und Übungsleiter im professionellen Umfeld des Sport- und Fitness-Studiobereiches die gleiche Betreuung erfahren wie die Mitglieder dieser Einrichtungen, und das zu einem Bruchteil der dortigen Aufwendungen!

Haben wir ihr Interesse geweckt? Sie wollen sich auch einmal wieder sportlich betätigen, wissen aber nicht so genau, ob wir das für sie Richtige anbieten?

Kommen sie doch einfach mal in unsere Stunden, oder nehmen an einem Kurs teil. „*Probieren geht über studieren*“ sagt schon der Volksmund, und genau das wollen wir an sie herantragen.

Nutzen sie neben den ausgeschriebenen Kursen auch die Chance zu einem „Schnuppertraining“. Solch ein „Schnuppertraining“ werden wir ihnen nach Pfingsten anbieten. Sie können an diesem Tag zuschauen oder auch mitmachen, sich an ein paar Auftritten erfreuen und bei einem kleinen Imbiss oder Kaffee und Kuchen mit unseren Verantwortlichen über ihre Wünsche reden.

Des Weiteren werden wir im Rahmen des oben angesprochenen „mach 2“ – Projektes einen Kurs mit verschiedenen Bewegungsgrundlagen und körperlichen Grundlagen der Fitness in Verbindung mit einer Ernährungsberatung anbieten. Diese zwei Dinge - Bewegung und Ernährung - sind in unserer heutigen Welt unweigerlich miteinander verbunden und müssen im Einklang miteinander umgesetzt werden, damit

wir nicht an den Folgen unserer modernen Zivilisation leiden.

Wenn sie die angesprochenen Veranstaltungen besuchen möchten, beachten sie einfach die Informationen in den Aushängen der Silberberghalle, in den Informationen der Presse oder auch auf unserer Homepage

www.bsc-turnen.de.

Berichte unserer Gruppen:

Fitness-Gymnastik mit Claudia

Jeden Donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr in der Silberberghalle

Eine abwechslungsreiche Ganzkörpergymnastik mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Hier steht der Spaß an Bewegung an erster Stelle. Einstieg jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich !

Aktivitäten:

Natürlich darf die Geselligkeit bei all dem Sport nicht fehlen. So finden jedes Jahr einige Aktivitäten statt:

Im Sommer trifft sich die Fitness-Gymnastik-Gruppe jedes Jahr zur gemütlichen Bottle Party bei Claudia im Garten. Dort bringt jeder eine feine Kleinigkeit mit, die wir dann genussvoll zu uns nehmen.

Um dem Alltagsstress hinter sich zu lassen, geht es Anfang Dezember zum Wellness Wochenende nach Lenzkirch ins Hotel Ruhbühl. Dort können wir uns bei Sauna, Massagen, schwimmen, leckerem Essen und trinken entspannen.

An diesem Wochenende wird jedoch auch ein kräftiges Bauchmuskeltraining absolviert, denn es wird immer viel gelacht!

Für das Jahr 2008 ist noch weiteres geplant ...

Tolle Wettkampfergebnisse bei den Kunst- und Leistungsturnern des BSC

Die beiden Zweitliga-Turner Philipp Häuber und Florian Wissert starteten ihre Wettkampfrunde beim TV Herbolzheim Mitte September. Nach 8 Wettkampftagen lagen sie mit dem TVH auf dem 6.Tabellenplatz der zweiten Bundesliga Süd, damit war das Ziel Klassenerhalt gesichert, so dass beide auch nächstes Jahr wieder in der Bundesliga starten können.

Beim Stausee-Pokalturnen im oberschwäbischen Dotternhausen belegte Philipp im 6-Kampf den hervorragenden 2. Platz hinter Nationalturner Helge Liebrich. Er vertrat den Verein im Juli auch bei der Sportshow anlässlich der Landesgymnastrada im Baden-Badener

Festspielhaus. Philipp und fünf weitere Spitzenturner aus Baden-Württemberg



präsentierten dem begeisterten Publikum eine atemberaubende Ringevorführung.

Florian, Philipp und Niklas Holderer tourten auch mit der Turngala des Badischen und schwäbischen Turnerbundes zwischen Weihnachten und dem 6.Januar durch mehrere baden-württembergische Städte. Florian und Philipp zeigten mit zwei Trainingskollegen eine gekonnte Barrenvorführung voll gepackt mit Kraft- und Akrobatikteilen.

Niklas begeisterte mit seiner Gruppe am Boden und Minibarren.



Für alle drei war es ein tolles Erlebnis mit internationalen Sportstars und Künstlern aus Japan, China und Russland eine Show gestalten zu dürfen.

Für Niklas standen im Spätjahr die Mannschaftswettkämpfe an. Durch seine bisherigen Spitzenleistungen hat er sich fest in der Auswahlmannschaft des Badischen Turner-Bundes etabliert. Höhepunkt war die Teilnahme beim Deutschland-Pokal, den inoffiziellen Deutschen Schüler- und



Jugendmeisterschaften. Hier belegte er mit der badischen Mannschaft den 7. Platz.



Für Moritz Wissert und Manuel Hafen hat die Liga-Runde Mitte Februar begonnen. Sie turnen beide in der Landesliga, in der sie zu den stärksten Turnern der Klasse gehören. Moritz turnt für den TV Wyhl, Manuel für die WG Kollnau/Sexau. Beide Mannschaften kämpfen um den Aufstieg in die Verbandsliga, was ohne die Bahlinger Leistungsträger nicht möglich wäre.

Bei den jugendlichen Leistungsturnern, die in Bahlingen von Philipp Häuber trainiert werden, waren die Gau-Einzelwettkämpfe der Saisonhöhepunkt im Spätjahr. Mit mehreren zweiten und dritten Plätzen, sowie durchweg Platzierungen unter den ersten 10 in den verschiedenen Jahrgängen schnitten die Jungs bestens ab. Auch beim alljährlichen Vergleichskampf der Vereine Wyhl, Oberhausen und Bahlingen belegten sie erste bis 5. Plätze.



Als nächstes stehen die Gau-Einzelmeisterschaften am 9. März an. Ziel ist es mindestens genau soweit zu kommen wie letztes Jahr als man mit dem dritten Platz beim Bezirksfinale nur um 0,8 Punkte das Landesfinale verpasste. Die Turnabteilung wünscht den Jungs einen tollen und erfolgreichen Wettkampf.

Klettergruppe Bahlingen

Seit Bestehen der Klettergruppe im März 2001 wurde die Mitgliederzahl von anfänglich 20 auf bereits fast 40 Kinder, Jugendliche und

Erwachsene verdoppelt. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen erlernen in verschiedenen Altersgruppen die notwendigen Sicherungs- und Klettertechniken, damit sie in absehbarer Zukunft selbstständig in der Lage sind, sich am Kletterfelsen oder in der Kletterhalle mit der erforderlichen Sicherheit zu bewegen.

In den ersten beiden Jahren, haben Thomas Grimm und Michael Maurer die Trainingseinheiten geleitet. 2003 und 2004 wurden sie von Benni Grimm, der aus der Gruppe bis 16 Jahre angelernt wurde unterstützt. 2005 verlässt Benni Grimm aus beruflichen Gründen die Gruppe und wird von Simon Vögtlin, Mathias Adler und Frank Kugler, die auch alle aus der Klettergruppe bis 16 Jahre stammen ersetzt. Seit Januar 2008 hat Thomas Grimm den Trainingsbetrieb aus persönlichen Gründen aufgegeben. Er ist aber weiterhin in der Erwachsenen Gruppe tätig.

Michael Maurer und Simon Vögtlin sind weiterhin für die beiden Jugendgruppen von 8- 11 Jahren und von 12- 16 Jahren verantwortlich. Für das Jahr 2008 stehen wieder die Teilnahme an verschiedenen Outdoor-Workshops am Kletterfelsen, im Klettercamp in Südfrankreich und in der Kletterhalle in Emmendingen und Freiburg an. Ebenfalls planen wir im Frühjahr die zweiten Kletter-Vereinsmeisterschaften.



Unsere Trainingszeiten sind immer am Donnerstag:
 18 Uhr – 19.15 Uhr von 8 - 11 Jahren
 19.15 Uhr – 20.30 Uhr von 12 - 16 Jahren
 20.30 Uhr – 21.45 Uhr für Erwachsene



Leichtathletik Info

Zum Jahresauftakt veranstalteten wir für den Leichtathletiknachwuchs eine Fackelwanderung. Treffpunkt und Ziel war die Silberberghalle. Mit der Dämmerung wurden die Fackeln angezündet. Corinna, Tobias Beck, Tobias Häbig, und Julian Krams wanderten mit ca. 30 Kindern und einigen Eltern durch die abendlichen Rebberge. Manfred richtete mit Unterstützung der restlichen Eltern in der Halle einen Imbiss.

Nach einer heißen Wurst und einem Getränk berichtete Corinna und Manfred über Ergebnisse des abgelaufenen Jahres und gab einen Überblick auf den Terminplan 2008.

Zum Schluss wurden die Mehrkampfnadeln 2007 des Leichtathletikverbandes überreicht.

Sie konnte **9x in Gold, 8x in Silber und 6x in Bronze** vergeben werden.

Den Helfern und Begleitern auf Wettkämpfen dankte Manfred mit einem Weinpräsent.

Badische Bestenliste 2007

Auch 2007 haben es einige Schüler geschafft sich in der Bad.-Bestenliste zu platzieren

Häuber Patrick : 1000m Platz 14; Kugel Platz 10; Speer Platz 14; 4-Kpf Platz 9

Koch Hannah : 75 m Platz 15; Weit Platz 11; Kugel Platz 11

Sommer Sophia: 75 m Platz 6; Weit Platz 10

Herzlichen Glückwunsch

10 Gründe Kampfsport zu betreiben

- Optimale Selbstverteidigung
- intensive Körperschulung
- fördert die Beweglichkeit

- steigert die Ausdauer
- kräftigt die Muskulatur
- erhöht die Schnelligkeit
- verbessert die Koordination
- formt den Charakter
- stärkt das Selbstvertrauen
- gestaltet die Freizeit sinnvoller

Das in der Turnabteilung des BSC seit September angebotene Modern Arnis für Erwachsene ist nicht als Stockkampf zu verstehen, da nicht nur die Stockverteidigung gegen Stockangriffe gelehrt wird, sondern effektiver Weise alle möglichen Verteidigungs- und Angriffskombinationen. Erstens geht es darum, sich mit Alltagsgegenständen, die in der Realität schnell greifbar sind, zu wehren. Zweitens ist es wichtig, sich gegen Waffen wehren zu können, die im heutigen Straßenkampf zum Einsatz kommen wie z.B. Flaschen, Stöcke, Messer, Ketten etc.. Deshalb wird die Handhabung von Waffen trainiert, denn nur wer mit einer Waffe umgehen kann, ist auch in der Lage, sich angemessen gegen diese zu verteidigen.

Dieser Waffenbereich ist nicht identisch mit den traditionellen Messer- und Machetentechniken, die wiederum ein eigenes System darstellen nämlich das klassische ARNIS. Die Pflege der traditionellen philippinischen Kampfkünste, mit denen sich bereits die spanischen Eroberer des 16. Jahrhunderts auseinandersetzen mussten, sind verpflichtender Teil des Trainings. Das Übertragen der Stocktechniken auf andere Gegenstände sowie ins Waffenlose ist ein wichtiger Grundgedanke im Modern Arnis. Wir trainieren den Einsatz alltäglicher Gegenstände wie Regenschirm, Bierkrug, Flasche, Kugelschreiber etc. in realistischen Situationen.

Weiter bietet die Turnabteilung auch für die Kinder eine waffenlose Selbstverteidigung an in Form von Faust, Schlag und Fußtechniken.

Hierzu erlernen die Kinder (ab ca. 10 Jahre) sowohl die Ausführung der Schlagtechniken sowie die dazugehörigen Block- und Ausweichtechniken. Hier werden die Kinder im Bereich Kondition, Koordination und Konzentration gefördert und gefordert.

Die Trainingszeiten sind:

Erwachsene	Dienstag	20:30 – 22:00 Uhr
Kinder	Freitag	17:30 – 19:00 Uhr

Vorschulturnen:

Unsere Turnstunde findet immer Donnerstags von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr statt.

Wir sind im Moment sechs Übungsleiter, Christel, Christine, Beate und Michaela, Martina und Andrea. Derzeit kommen 36 Kinder zum Turnen. Bei uns ist immer was los. Der Spaß an den Turngeräten steht bei uns im Vordergrund. Aber wir schulen auch Gleichgewicht, Koordination und

Wahrnehmung. Bei uns wird nur barfuss oder in „Hallenschläppchen“ geturnt. Das fördert die Durchblutung und beugt Knick-Senkfüßen vor. Außerdem hat man ein viel besseres Feeling für das Turngerät (z.B. Schwebebalken). Wir nehmen auch an verschiedenen Veranstaltungen teil, z.B. treten wir beim Gau-Kaffeeklatsch und bei der Lebenshilfe in der Silberberghalle auf. Kurz vor den Sommerferien machen wir immer eine kleine Wanderung.

Walking-Gruppe

Walking und Nordik Walking für Anfänger und Rentner:

Diese Stunde findet am Dienstag um 15 Uhr statt und ist für rüstige Rentner geeignet oder für Anfänger, die einen Nordik Walking Kurs absolviert haben und sich noch mehr Routine aneignen wollen.

Treffpunkt: Burgstr. 11

Auch die Fortgeschrittenen treffen sich bei Christel Sommer, Burgstraße 11. Die Trainingsstrecke ist immer eine andere und dauert so zwischen 1-1 1/2 Stunden. Diese findet am Mittwoch um 15 Uhr statt.

Die Gruppe besteht zurzeit aus 23 Walkerinnen zwischen 26 und 71 Jahren.

Selbstverständlich kommt auch die Geselligkeit bei uns nicht zu kurz. So treffen wir uns zum Grillen oder Kaffeetrinken und im Herbst geht es übers Wochenende zum Wandern. Auch gehen wir zu Walker-Events. Dieses Jahr waren wir beim Schluchseeauf und beim Alpin walken in Lenzerheide, sowie beim Swiss-Snow-Walking in Arosa. Beides liegt im Kanton Graubünden in der Schweiz.

Wanderwochenende September 2007

Das dreitägige Wanderwochenende führte uns in die Schweizer Alpen. Ein herrliches Bergpanorama erwartete uns mit viel Sonnenschein und wir waren bestens gelaunt! Nach einem ausgeprägten Frühstück wurden die Rucksäcke gepackt und los ging es zum 10km entfernten Scalottas, so heißt der Berg mit gleichnamiger Einkehrhütte. Endlich an der Hütte angekommen, gönnten sich erst alle einmal ein kühles, erfrischendes Pannasch (Radler)! Nach einem kurzen Abstieg (Seilbahn) ging es dann wieder zu Fuß weiter und so kam man etwas fertig aber dennoch frohen Mutes wieder bei der Unterkunft an.

Nach einem gelungenen Abend bei Tanz, Stimmung und wenig Schlaf, erwartete uns auch der Sonntag wieder mit strahlend blauem Himmel. Heute war Rodeln angesagt. Sportlich, wie wir ja sind, erkletterten wir dann die Rodelbahn, statt mit der Seilbahn nach oben zu fahren. Oben angekommen erwartete uns an der Rodelbahn eine riesige Menschenschlange. Kurzerhand entschlossen wir uns dann mit der Seilbahn, statt mit dem Rodel den Berg hinab zu fahren. So begaben wir uns auf den Heimweg und freuten uns schon auf das nächste Wanderwochenende.

Schnee-Walking in Arosa im Januar 2008

Alle waren sehr gespannt auf dieses Wochenende. Denn keine von den sechs Damen die dabei waren, war jemals mit Stöcken im Schnee gelaufen.

Mit dem Kleinbuss der FA. Kaufmann, der wir hiermit ganz herzlich Danke sagen möchten, starteten wir am Freitagnachmittag in Richtung Schweizer Alpen.

Noch war das Wetter und die Stimmung sehr gut. Nun, die Bewölkung kam aber schon gleich nach der Grenze und der vorhergesagte Schnee war leider Regen. Das Wetter und auch das Thema „Kleiderwahl“ sollten sich auch nicht ändern. Je weiter wir fuhren, desto mehr regnete es. Auch am nächsten Morgen als wir um 6.30h aufstanden, regnete es. Um sieben gab es Frühstück im Cafe Aurora. Um 7.30h fing es dann doch noch an zu schneien, und deshalb musste natürlich auch wieder die „Kleiderwahl“ umgestellt werden! Um 8.35h fuhr in Chur die Rhätische Bahn nach Arosa. Je höher wir kamen, desto mehr schneite es und nach einer starken Stunde Fahrzeit erreichten wir das tief verschneite Arosa. Dann ging es mit mehr als 1700 Walkern und Walkerinnen zum Start. Es schneite noch immer und von der herrlichen Bergwelt war leider nicht viel zu sehen. Nach 11,5km und 280 Höhenmetern, kamen wir dann nach 2 Stunden wieder im Ziel an. Der Zielsprecher begrüßte uns mit Namen und wir spendeten ihm eine deutsche Welle, was ihn riesig freute.

www.streck-transport.com

**Bundesweit
Europa weit
Weltweit**



**... Ihr kompetenter
Logistikpartner!**

Streck Transportges. mbH
Blankreute Straße 6
D-79108 Freiburg
Tel.: 07 61 / 1305 - 0
Fax: 07 61 / 1305 - 229
E-Mail: freiburg@streck.de

**STRECK
TRANSPORT**