

# Turner- Zeitung

Ausgabe 01/2009



## Es hat sich viel getan im ersten Halbjahr 2009!

### **Liebe Leserinnen und Leser unserer Turnerzeitung, liebe Vereinsmitglieder,**

es hat sich viel getan innerhalb der Turnabteilung. Neue Gruppen, neue Geräte und neue Herausforderungen wurden in der Abteilung ins Leben gerufen bzw. eingerichtet.

Erfolgreich konnte sich z.B. die Turnriege als „Neuling“ in der Bezirksliga etablieren! Nach packenden Wettkämpfen, einem gelungenen Heimwettkampf in Bahlingen mit ca. 140 Zuschauern und einem fulminantem Finalwettkampf in Iffezheim konnten sich die Turner unter Philipp Häuber den 2. Platz in der Bezirksliga sichern. Sie mussten sich nur dem TV Sasbach geschlagen geben, der von der Erfahrung und der Mannschaft her normalerweise zwei Klassen höher hätte turnen müssen, wenn sie in 2008 eine Mannschaft gemeldet und nicht ausgesetzt hätten.

Neu ist auch eine Freizeit-Radsportgruppe, die offiziell auf der Mitgliederversammlung 2009 in die Turnabteilung integriert wurde.

Erweitert werden konnte in Kooperation mit der Fußballabteilung und der Erlaubnis der Gemeinde und der Silberbergschule der Kraftraum in der Silberberghalle. Vom ehemaligen Fitnessstudio konnten insgesamt sieben Geräte erworben werden, die den Wettkampfgruppen im Turnen, den Leichtathleten, den Breitensportlern, den Fußballern, und vielen Anderen mit den bisher vorhandenen Geräten ein breiteres Trainingsspektrum eröffnen. Neue Perspektiven eröffnen sich auch den Klettergruppen. Mit viel Eigenleistung und Engagement konnte eine neue Kletterwand installiert werden, die in der neuen Schulsportthalle neben der bisher vorhandenen Kletterwand montiert wurde.

Aber nicht nur das erste Halbjahr war ereignisreich, auch das zweite Halbjahr hat die Abteilungsleitung und das Organisationsteam schon länger im Griff, denn es wird mit viel Aufwand das anstehende Hoselipsfest vorbereitet. Wir gehen das Fest wieder engagiert an und werden unseren Gästen einen schönen und ansprechenden Hof bieten. Kulinarisch wollen wir unser Bestes geben und hierzu soll

natürlich der musikalische Rahmen passen. Der Montag nach dem offiziellen Festteil wird auch dieses Jahr mit einem Handwerkeressen und einem gemütlichen Ausklang am Abend gestaltet.

Wir laden jetzt schon herzlich dazu ein, sich bei uns mit einem guten Bahlinger Wein und der musikalischen Darbietung von Steven Bailey einen netten Abend zu gönnen.

Das ein solches Fest mit einem breiten Angebot an Essen, Getränken und Hofgestaltung natürlich nicht ohne eine entsprechende Zahl an Helfern zu stemmen ist, sollte jedem klar sein. Deshalb rufen wir hiermit schon alle Mitglieder und Freunde auf, sich zur Unterstützung der Turnabteilung als Helfer für das Hoselipsfest zur Verfügung zu stellen. Sollten Sie nicht direkt über die Übungsleiter der Gruppen angesprochen werden, können Sie sich gerne bei der Abteilungsleitung melden. Wir werden Ihre Terminwünsche gerne berücksichtigen. Im Voraus recht herzlichen Dank, denn um so vielen Gästen einen ansprechenden Festrahmen zu bieten, ist einfach jede Hilfe gefragt und notwendig.

Gehen wir es an und freuen uns auf ein schönes und erfolgreiches Hoselipsfest 2009.

---

### **Berichte unserer Gruppen:**

#### **Abenteuerturnen für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (Klasse 1 bis 4)**

Montags ab 21. September von 15.15 h bis 16.45 h  
Im letzten Halbjahr haben wir mit ca. 20 Kindern und viel Spaß unterschiedliche Bewegungslandschaften aufgebaut und die Turnhalle in Bergsteiger-Revier mit Gletscherspalten, in Bauernhöfen mit vielen Tieren und Tiergehegen oder in eine Zirkusmanege verwandelt.



Wir spielen gemeinsam nicht nur zum Aufwärmen und legen Wert darauf, dass die gesamte Gruppe als Team agiert. Oft legen wir das Thema der nächsten Stunden gemeinsam fest. Wir haben auch einen Ausflug zum Gänsmättle-Spielplatz gemacht. Auf dem Weg dorthin mussten verschiedene Aufgaben von den Teams gelöst werden und anschließend durfte jeder klettern und spielen.

Wir freuen uns, dass Marlies Häuber ab September unser Übungsleiter-Team verstärkt. Wir wünschen allen Schulkindern schöne Ferien und hoffen, viele von euch am 21. Sep-tember in der Turnhalle zu sehen.

Sabine Rohde Tel. 912802, Nicole Kaufmann Tel. 607566 und Marlies Häuber, Tel. 3523

### **Klettergruppe Bahlingen**

So nun ist es so weit, nach langer Vorbereitungsphase, haben wir in Zusammenarbeit mit der Fa. HWS- Kletterwände aus Reutlingen am 06.06.09 die Kletterwand um ca. 35qm erweitert. Nach nun mehr als 8 Jahren, seit Gründung der Klettergruppe in der Turnabteilung, können wir eine weitaus anspruchsvollere Kletterwand, mit einem leichten Überhang, einem Boulderdach und somit ca. 10 neue Kletterrouten anbieten. Das Boulderdach auf der linken unteren Hallenseite, wird in Kürze fertiggestellt und auch der letzte Anstrich wird bis zu den Sommerferien durchgeführt.



Für die erste Gruppe, die 8- 11 Jährigen gibt es noch 2 freie Plätze.

Für die 12- 16 Jährigen und bei den Erwachsenen sind noch mehrere Plätze frei.



Für das Jahr 2009 stehen wieder die Teilnahme an verschiedenen Outdoor-Workshops am Kletterfelsen in GÜBERSCHWIHR im Elsaß, im Klettercamp in Südfrankreich und in der Kletterhalle in Emmendingen und Freiburg an.

Unsere Trainingszeiten sind immer Donnerstags:

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 Jugendliche und Erwachsene

### **Bahlinger Turnerinnen auf dem Siegereppchen**

Die Leistungsturnerinnen der TA Bahlingen turnten am 7.März 2009 in Lahr bei den Gau-Mannschafts-Wettkämpfen des Breisgauer Turngaues. In der Bezirksklasse 8/9 Jahre waren 20 Mannschaften am Start. Die Turnerinnen Anna Oser, Linda Papenfuß, Talea Rapp und Louisa Zimmermann nahmen an den 4 olympischen Geräten sehr erfolgreich teil und wurden mit 157.10 Punkten 2. Sieger. Aufgrund der hervorragenden Platzierung qualifizierten sich die jungen Mädels zum Bezirksentscheid der Turngaue Breisgau, Ortenau und Mittelbaden-Murgtal, welcher am 29.03.2009 in Rheinhausen-Oberhausen stattfand.

Verstärkt durch die Turnerin Naima Schulz wollte die Mannschaft voll durchstarten. Nach den Geräten Boden und Stufenbarren waren die Chancen ausgezeichnet. Beim Bock- und Pferdsprung blieben die Tui unter ihren Möglichkeiten und patzten. Am Zitterbalken gab es keine Absteiger und die Elemente wurden insgesamt sauber geturnt. Nur waren hier die Kampfrichterwertungen nicht gerechtfertigt und es wurde auch heftig diskutiert. Am Ende des Wettkampfes sollte es daher nur für einen undankbaren 4. Platz reichen.

Ebenso mit ausgezeichneten Ergebnissen kehrten die Bahlinger-Turnerinnen vom Kreisschüler-Wettkampf, der in Opfingen ausgerichtet wurde, zurück. Bei den 18 Turnerinnen zwischen 7 und 15 Jahren waren die Hoffnungen auf Medaillen sehr groß und zur Freude der Trainerinnen wurden diese auch erfüllt. Eine Gold-Medaille erhielten Celina Schmid Jg. 2002, Anne Beck Jg. 1998, Marina Vogel Jg. 1994 und Lea-Sophie Engler Jg. 1993. Silbermedaillen gingen an Dana Hüglin, Jg. 2002, Irina Kniss, Jg. 1998 und Aylin Schulz, Jg. 1997. Mit der Bronzemedaille wurde Jessica Böcherer Jg. 2002 belohnt.



Die weiteren Ergebnisse:

Jg. 2001 4. Platz Louisa Zimmermann, Platz 8 belegten zusammen Anna Oser und Lisa Dinkel, 16 Platz Cora Ponader. Im Jahrgang 2000 starteten insgesamt 37 Turnerinnen. Hier verfehlte Talea Rapp nur knapp das Treppchen und wurde 4. Siegerin. 13. Platz Naima Schulz, Platz 16 Sara Moana Mlyneck, Platz 22 Stella Cirelli und 26 Linda Papenfuß. Jahrgang 1998 Platz 7 Theresa Gut.

Seit Herbst 2008 trainiert Louisa Zimmermann 3 mal pro Woche im Leistungszentrum Herbolzheim. Mit viel Fleiß und Ehrgeiz schaffte es Louisa auf Anhieb bei den Südbadischen Nachwuchskämpfen, welche in Überlingen stattfanden, teilzunehmen. In der AK 8 starteten 10 Mädchen. An allen 4 Geräten turnte die talentierte Louisa souverän und wurde mit 58,60 Punkten 2. Siegerin. Dadurch qualifizierte sie sich für die badischen Meisterschaften in Karlsruhe. Deine Bahlinger Trainerinnen und Mitturnerinnen wünschen die weiterhin viel Glück und Erfolg. Mach weiter so!



### **Auf zum Deutschen Turnfest nach Frankfurt**

Frankfurt ist immer eine Reise wert, vor allem wenn es um sportliches geht. Vom 30.05. bis zum 06.06.2009 wurde die Aue-Schule in Dietzenbach bei Frankfurt von 35 sportbegeisterten Bahlinger belagert. Mit im Schlepptau auch quirlige Schweizer-Fesche-Burschen die zum ersten Mal ein Turnfest besuchten.



Mit ihrem Auftritt Turnkunst am Barren begeisterten sie die Massen. Ebenso hatte unsere Sportakrobatik beim Auftritt in der riesigen

Messehalle 3 Ihren Höhepunkt. Bis auf den letzten Platz jubelten begeisterte Zuschauer bei der Vorführung Fluch der Karibik. Eine turnerische wie tänzerische Darbietung mit Piratenkostümen. Über zwei Tage kämpften unsere Volleyballer um die Qualifizierung zum Endspiel. Verletzungsbedingt konnte der Wettkampf schweren Herzens nicht fortgesetzt werden. Unsere männliche Pokalwettkämpfer Philipp Häuber, Florian Wissert und Niklas Holderer turnten sehr erfolgreich. Altersklasse M 19 plus, Platz 7 Florian Wissert, Philipp Häuber 13. Platz und Niklas Holderer AK M 12-15 2. Platz. Der Gerät-Wahlwettkämpfer Fabian Bürkin AK 18-19 wurde 98. mit 38,70 Punkten und Max Eisele AK 16-17 belegte den 109 Platz mit 40,10 Punkten.

Auf jedem Turnfest sind die Wahlwettkämpfe am beliebtesten. Aus den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Turnen stellen sich die Teilnehmer einen 4 Kampf nach den persönlichen Möglichkeiten zusammen. Unsere 5 Mädels entschieden sich für einen Geräte-Wahlwettkampf (Boden, Stufenbarren/Reck, Schwebebalken und Sprung). Marina Vogel Jg. 94 hatte nach langer Verletzungspause fleißig fürs Turnfest trainiert. Mit tollen 60,00 Punkten landete unser Küken auf einen ausgezeichneten 67. Platz von insgesamt 223 Teilnehmerinnen. Lea-Sophie Engler



Jg. 1993 kam auf dem hervorragenden 99. Platz mit 62,70 Punkten. Insgesamt turnten 545 Teenies. Sinja Sommer, Jg. 1987 turnte souverän an allen Geräten und belegte eine Topplatzierung. Der 20. Platz war der verdiente Lohn des schweißtreibenden Trainings. In der Altersklasse 40-44 waren 56 Turnerinnen am Start. Unter Ihnen auch Anja Rapp Jg. 1968. Da nur zu den Turnfesten ein Trainingspensum absolviert wird, war ebenfalls der 20. Platz ein tolles Erfolgserlebnis. Auch Evi Holderer lies es sich nicht nehmen an allen 4 olympischen Geräten anzutreten und maß sich mit Ihresgleichen in der Altersklasse 55-59 Jahren. Mit 33,40 Punkten und einem 3. Platz war dies die beste Platzierung unserer Wettkämpferinnen. Auch zahlreiche Fans waren mitgereist und unterstützen unsere Turnfestteilnehmer tatkräftig.

### **Akrobatik-Gruppe stellt sich vor**

Die Bahlinger Akrobatikgruppe hat sich neu formiert. Seit ungefähr einem halben Jahr trainieren Eichstetter Turner und Turnerinnen mit uns. Wie erfolgreich diese Zusammenarbeit war zeigte sich auf dem internationalen deutschen Turnfest in Frankfurt. Dort zeigte die Gruppe ihre Interpretation vom "Fluch der

Karibik". Die mit Tanzeinlagen gespickte Turnvorführung, wurde durch Akrobatikelemente und super Kostümen zum Highlight und überzeugte das Publikum. Es kostete viel Zeit und Aufwand die bereits vorhandene Choreografie und deren Elemente mit der neuen Crew umzusetzen. Nicht zuletzt weil in der Gruppe auch der Spaß an der Bewegung eine große Rolle spielt. Doch die, bis auf den letzten Platz, besetzte Tribüne jubelte und belohnte die Akrobaten mit dem verdienten Applaus!



Und die nächste Aufführung ist nun schon wieder in Planung. Unter der Leitung von Stefan Koch trainieren nun Jugendliche im Alter von 15 - 23 Jahren. Zusammen kommt die Gruppe immer montags und donnerstags von 19:00h - 20:30h. Wer nun Lust bekommen hat oder sich vielleicht gar nicht vorstellen kann wie sich so ein Training zusammensetzt, kann gern einmal in der Halle zu den oben genannten Zeiten vorbeikommen.

### Sechs Kreismeistertitel für die Bahlinger Leichtathleten

Am letzten Sonntag, 05.07.09, fanden in Emmendingen bei strahlendem Sonnenschein und hohen Temperaturen die Kreiseinzelmeisterschaften der Schüler/innen statt.

Die 13 Bahlinger Nachwuchsathletinnen und -athleten waren in insgesamt 41 Disziplinen am Start und konnten am Ende des langen Wettkampftages sechs Kreismeistertitel, sechs 2. Plätze und sieben 3. Plätze auf ihrem Konto verbuchen.

Jeweils zwei Kreismeistertitel konnten **Lars Keller** und **Sophia Sommer** mit nach Hause nehmen. **Lars Keller** gewann in seiner Altersklasse M12 den 75m-Lauf in 11,04 sec und auch das Speerwerfen mit 24,66 m. Bei den Schülerinnen W14 stand **Sophia Sommer** über 100m in 13,08 sec und im Weitsprung mit 4,97 m ganz oben auf dem Treppchen. Einen weiteren ersten Platz sicherte sich **Hannah Koch** in der gleichen Altersklasse im Kugelstoßen, indem sie die Kugel auf 9,12 m stieß. **Mara Keller** hatte es ihrem großen Bruder vorgemacht und gezeigt, dass schnell Laufen wohl in den Genen liegt. Bei den Schülerinnen W8 sprintete sie in 8,78 sec als Erste über die Ziellinie und holte sich somit ihren ersten Kreismeistertitel. Ganz knapp vorbei am Kreismeister schlitterten die Vizemeister.

Gleich drei 2. Plätze holte sich **Miriam Koch** bei den Schülerinnen W12: Im 75m-Lauf in 10,85 sec, im Hochsprung mit überprungenen 1,30 m und im Kugelstoßen mit 6,52 m. Weitere Vizemeister wurden **Raphael Fehrenbach** bei den Schülern M9 im Weitsprung mit 3,90 m, **David Veith** bei den Schülern M 10 über 50m in 8,24 sec und **Ann-Marie Böhm** bei den Schülerinnen W13 im 800m-Lauf mit 3:04,57 min.

### Die weiteren Platzierungen:

Keller Mara W8 (4. Platz: Ball - 19,00 m, Weit - 3,23 m)  
 Keusgen Luca W8 (5. Platz: Ball - 15,50 m; 6. Platz: Weit - 3,08 m)  
 Würstlin Ronja W8 (9. Platz: Ball - 9,50 m; 16. Platz: Weit - 2,44 m)  
 Kreutner Henrik M8 (5. Platz: Weit - 2,96 m; 6. Platz: Ball - 20,50 m)  
 Fehrenbach Raphael M9 (3. Platz: Ball - 34,00 m; 5. Platz: 50m - 8,46 sec)  
 Veith David M10 (9. Platz: Weit - 3,54 m)  
 Männer Jessica W11 (9. Platz: Weit - 3,46 m)  
 Kopf Jonas M11 (3. Platz: Ball - 41,50 m; 5. Platz: Weit - 3,88 m)  
 Koch Miriam W12 (3. Platz: Weit - 4,38 m)  
 Keller Lars M12 (3. Platz: Kugel - 7,30 m, Weit - 4,15 m; 4. Platz: Hoch - 1,20 m; 5. Platz: Ball - 33,50 m)  
 Böhm Ann-Marie W13 (9. Platz: Weit - 3,33 m)  
 Koch Hannah W14 (3. Platz: 100m - 13,60 sec; 5. Platz: Weit - 4,15 m)  
 Sommer Sophia W14 (3. Platz: Hoch - 1,40 m)

### Fitness Gymnastik mit Claudia

Jeden Donnerstag 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. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!



### Wochenendausflug:

Den diesjährigen gemeinsamen Wochenendausflug verbrachten wir in Altglashütten im Bildungswerk des Badischen Turnerbundes. Das Ganze stand unter dem Motto „Aktiv Wochenende“. Der Tag begann um 7.30 Uhr mit einer Yoga Einheit, danach stärkten wir uns bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Das Wetter

meinte es gut mit uns, so wanderten wir am Samstag Tag zum Feldberg hinauf. Abends wurden wir von Alfred, dem Koch im Bildungswerk, mit einem Pasta Buffet für den Anstrengungen belohnt. Am Abend konnten unsere Beinmuskeln entspannen, dafür wurden die Bauchmuskeln vom vielen Lachen umso mehr beansprucht. Am Sonntag wurde der Titisee umlaufen und den Abschluss machten wir bei Kaffee und Kuchen.

#### Sommerabschluss:

Traditionell trifft sich die Fitness Gymnastik Gruppe zum gemütlichen Abschluss zur Bottle Party bei Claudia.

Erste Fitness Gymnastik nach den Sommerferien ist am 17.09.2009!!!

#### Pilates – Kurs mit Claudia

10x Montags, 20.00 – 21.00 Uhr in der Gymnastikhalle der Silberbergschule

Basierend auf Yogaübungen kombiniert Pilates in seinem ganzheitlichen Ansatz Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Stretching und Beckenbodentraining. Ausgehend von der Körpermitte bringen langsam und konzentriert ausgeführte Übungen den Körper wieder ins Lot.

Auch für Einsteiger geeignet !

Nächster Kurs

Beginn: 21.September 2009

Mitglieder: 20,- €

Nichtmitglieder: 40,-€

Kursgebühren können mit den Krankenkassen abgerechnet werden.

Anmeldung bei Claudia Beck

Telefon 07663-607145

#### Radsport-Freizeit-Gruppe

Neu als Gruppe hat sich eine ursprünglich aus zwei Mann bestehende „Einheit“ in die Turnabteilung integriert. Die Freude und der Spaß am sportlichen Radfahren haben mittlerweile knapp 10 Personen angesteckt. Man trifft sich auf zwangloser Basis zum gemeinsamen Radeln und Strampeln. Die Strecken liegen im Sommer - je nach Witterung und privaten Terminen – mittlerweile zwischen 60 und 90 Kilometern. Nach Absprache können es aber auch mal



mehr sein, um neue Highlights zu setzen. Zwei Damen sind inzwischen ebenso gern gesehene Teilnehmer. Sie brauchen sich absolut nicht hinter den männlichen Gruppenteilnehmern zu verstecken, was ihre erfolgreiche „Teilnahme“ am Mai-Event zur Hochkönigsburg beweist. Bei leicht bewölktem Himmel, aber angenehmen „Radfahr-Temperaturen“ wurde kontrolliert und gemeinsam angefahren, um sich dann am Anstieg in gleichstarken Gruppen zur Gipfelerstürmung zusammenzufinden. Oben haben sich danach alle Teilnehmer wieder getroffen, um nach einer kurzen Pause den gemeinsamen Heimweg anzutreten. Zufrieden, aber doch etwas kaputt, wurde dann der ca. 5-stündige Ausflug in Bahlingen beendet, um den verbleibenden Sonntag mit den Familien zu verbringen.

Derzeit bereiten sich die Radler auf die „Erklimmung“ des Kandel vor. Regelmäßige Touren in den nahen Schwarzwald mit seinen Bergen und Anstiegen sollen hierzu die notwendige Grundlage bilden.

Interessierte Personen können sich gerne zum „Schnupperfahren“ hinzu gesellen, denn nur wer mal dabei war, kann sich mehr vorstellen. Weitere Informationen können auf der Homepage der BSC-Turnabteilung unter [www.bsc-turnen.de](http://www.bsc-turnen.de) abgefragt werden. Na dann ...

#### Männergymnastik

Im nunmehr 34. Jahr ihres Bestehens werden sie nicht müde. Noch immer streben sie jeden Donnerstag in die Halle, um sich etwas „Gutes“ zu tun. Gymnastik, Stretching, Ausdauer und Ballspiele sind weiterhin ein Angebot, das von vielen Bahlingern gerne wahrgenommen wird. Neben den alten „Recken“ sind mittlerweile aber auch jüngere Mitstreiter dazugestoßen, so dass Trainer Joachim Tegtmeier keine Angst um den „Nachwuchs“ haben muss.

Die Akzeptanz und die tolle Gemeinschaft mit und in der Gruppe zeigten sich dieses Jahr wieder in der großen Teilnehmerzahl zum alljährlichen verlängerten Wanderwochenende. Dieses Jahr hat es die 17 teilnehmenden Herren in die Nähe von Oberstdorf im Allgäu auf die Wannenkopfhütte verschlagen. Dieser Mix aus Hütte und Herberge barg eine eigene interessante Mischung. Ein bisschen eingetrübt hat die Gesamtstimmung leider das Wetter, mit dem in diesem Sommer bisher keine Rechnung aufgemacht werden konnte. Die Anreise bei herrlichem Wetter zur Wannenkopfhütte versprach ein paar tolle Wandertage, doch das sollte leider nicht so bleiben. Die Vorhersage für den Freitag verhiß nichts Gutes, so dass man beschloss, die anspruchsvollere Bergtour vom Nebelhorn in die umliegende Bergwelt schon recht früh zu beginnen. Leider hatten die Wetterfrösche einmal recht, so dass die Planung quasi ins Wasser gefallen ist. Um der Wetterentwicklung entsprechend reagieren zu können, wurde alternativ eine Wanderung auf den Wannenkopf gestartet. Bei Regen und Wolken wurde der Wannenkopf mit 1724 m erklommen. Der aufgezugene Nebel wurde dann doch von der Sonne verdrängt, so dass man sich entschloss, die Wanderung über das Bolgental fortzusetzen. Bei Sonne und kräftiger Schwüle wurde der Abstieg begonnen und das Bolgental erstürmt. Einige Regenschauer wurden durch kurze Aufenthalte und einer Rast in der Alpe überbrückt, so dass am Ende doch noch eine respektable Tagesleistung von ca. 16-18 Lauf- und ca. 1000 Höhenmetern zustande kam. Der Samstag hat jedoch, wie angekündigt,

einen Plan „B“ abverlangt. Dieser wurde nach einer intensiven Gruppenbesprechung in drei möglichen Alternativen angeboten: Breitachklamm, Thermalbad oder einfach nur Hütte. Am Ende bestaunten 7 Mann die Klamm, 9 erholten sich im Bad und 1 Mitstreiter wollte endlich sein Buch fertig lesen.



Der Abend wurde dann wieder gemeinsam bei einem Glas Wein beendet, um am Sonntag nach dem Frühstück den Heimweg in Richtung Bahlingen anzutreten.

### Kurse:

#### **Emanzipation alleine reicht nicht,**

deshalb bietet die Turnabteilung wiederholt einen

#### **Selbstverteidigungskurs für Frauen**

an. Ort und Zeit: Freitag von 19.00-20.30 Uhr in der Silberberghalle in Bahlingen.

Beginn: 25.09.2009

Kosten: Nichtmitglieder 45 €, BSC-Mitglieder 30 €

Dauer: mindestens 6 Abende (bei Interesse auch mehr ohne Aufpreis).

In der heutigen Zeit ist die Frauen-Selbstverteidigung zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Immer wieder hört man von Belästigungen, Vergewaltigungen und anderer Gewalt, die sich gegen Frauen richtet. Die letzten Jahre haben einige Schulen für Selbstverteidigung geöffnet und bieten Frauen heute mit Stolz ein entsprechendes Training an. Dabei gibt es viele Möglichkeiten der Selbstverteidigung für Frauen; manche Techniken lassen sich schnell und einfach erlernen, während andere jahrelanges Training erfordern. Die Turnabteilung bietet dieses Jahr zum wiederholten Male einen Selbstverteidigungskurs für Frauen an.

#### **- Selbsthilfe für Frauen durch Selbstverteidigung -**

Nur durch das Erlernen geeigneter Gegenmaßnahmen können Frauen aus der Rolle des Opfers herauschöpfen. Selbstverteidigungskurse zeigen Frauen nicht nur, wie sie mit Hilfe ihres Körpers Attacken abwehren, sondern bereiten sie auch in so genannten Rollenspielen auf Extremsituationen vor. Mentale Übungen sind in Frauen-Selbstverteidigungskursen zu einem festen Bestandteil des regelmäßigen Trainings geworden.

#### **Selbstverteidigungsarten**

Aus verschiedenen Kampfsportarten, die bereits vor mehreren hundert Jahren gezielt zur Abwehr und

Selbstverteidigung eingesetzt wurden, werden einfache und effiziente Techniken - zum Teil durch Abwandlung speziell auf Frauen zugeschnitten - zur Selbstverteidigung herangezogen. Im Selbstverteidigungskurs für Frauen kann jede Frau lernen, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt..

### Einladung:

Am Donnerstag den 06. August kann in Bahlingen die Turnlegende Eberhard Gienger in der Silberberghalle begrüßt werden. Wir möchten alle interessierten Bürger/ -innen **unter sportlichen** Gesichtspunkten zu dieser Veranstaltung einladen.

#### Thema und Ablauf der Veranstaltung:

Ohne Ehrenamt geht nichts in unserer Gesellschaft. Das gilt besonders für den Sport. Deshalb veranstalten wir ein Schauturnen mit unseren Leistungsgruppen zusammen mit dem ehemaligen Spitzensportler Eberhard Gienger MdB und dem baden-württembergischen Kultusminister Helmut Rau MdL. Im Anschluss an die Vorführung wird Eberhard Gienger einen Vortrag über das Thema: „Sport und Ehrenamt“ halten. Danach haben Sie die Möglichkeit mit Eberhard Gienger MdB, Helmut Rau MdL und Peter Weiß MdB über aktuelle Fragen und Probleme der Ehrenamtsförderung und der Sportpolitik zu diskutieren:

**Donnerstag, 6. August 2009**

**18:30 Uhr (Beginn Schauturnen)**

**ca. 19:00 Uhr (Vortrag E. Gienger)**

**ca. 19:30 Uhr (Beginn Diskussionsrunde)**

**Wir danken unseren Spendern und Sponsoren, sowie der Gemeinde Bahlingen für ihre Unterstützung!**

**Allen eventuell nicht aufgeführten Spendern auch hier ein herzliches Dankeschön!**

**malerfachbetrieb**  
**würstlin**  
 Raum- und Fassadengestaltung  
 Wärme-Dämm-Verbundsysteme  
 Gipsarbeiten  
 79353 Bahlingen  
 Tel. 07863-1625

Ihr Maler für  
 exklusive  
 Gestaltung

**Outdoor-Events**  
**AMS TOURS**  
 Klettern, Kanu, Canyoning

Bundesweit  
 Europa weit  
 Weltweit

... Ihr kompetenter  
 Logistikpartner!

Streck Transportlog. mbH  
 Blankenburger Straße 4  
 D-79108 Freiburg  
 Tel.: 07 51 13 05 3  
 Fax: 07 51 13 05 229  
 E-Mail: froberg@streck.de

**STRECK**  
 TRANSPORT

**Verantwortlich:** Turnabteilung Bahlinger Sportclub  
 1. Abt.-Ltr. Joachim Tegmeier  
 Burgstr. 17, 79353 Bahlingen a.K.

**Auflage:** 1400 Stück als Wurfsonde  
 an die Bahlinger Haushalte

**Weitere Ausgaben unserer Turnerzeitung können auch als PDF-Datei unter [www.bsc-turnen.de](http://www.bsc-turnen.de) heruntergeladen werden.**