



Turnverein 1894 Auersmacher e.V.
www.tvauersmacher.de

75. Ausgabe
Mai 2019

Vereinsmeisterinnen 2019 Turnen



Bildquelle: Jana Bähr

DER TVA BACKT FÜR SEINE KINDER



Verkauf von
Flammkuchen
und Pizza

**Samstag,
25. Mai 2019**

**Ihr kompetenter Partner für Versicherungen,
Vorsorge und Kapitalanlagen.**

Maßstäbe / **neu definiert**



AXA Regionalvertretung Peter Dincher
Elsässer Straße 72, 66271 Kleinblittersdorf
Tel.: 0 68 05 / 26 01, Fax: 0 68 05 / 2 16 83, peter.dincher@axa.de



Entscheiden ist einfach.



Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

sparkasse-saarbruecken.de

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Saarbrücken

TVA *aktuell*



Vereinsmeisterschaften Gerätturnen Geschicklichkeitsparcours der Minis

Am 31.03.2019 fanden unsere Vereinsmeisterschaften Gerätturnen statt. Traditionsgemäß wechseln wir jedes Jahr mit den Vereinsmeisterschaften ab, ein Jahr auf den Sportplatz und das nächste Jahr in der Halle. Die Vereinsmeisterschaften Gerätturnen wären eigentlich schon im letzten Jahr an der Reihe gewesen, jedoch gelang es uns aus Zeit- und Teilnehmermangel leider nicht, diese im letzten Jahr durchzuführen. Wir wollten aber auch, dass unsere Turnerinnen nicht hintenanstehen müssen und holten den Wettkampf nun nach. Denn im Jubiläumsjahr darf es ruhig auch ein Wettkampf mehr sein.

In diesem Jahr boten wir zwei verschiedene Wettkampfformen an. Einen Gerätedreikampf in den Pflichtstufen, dieser wurde von den Jüngeren Turnerinnen geturnt und einen Gerätevierkampf in einer modifizierten Form der Kür. Insgesamt nahmen 24 Kinder am Turnwettkampf in vier Wettkämpfen teil.





Ausgeturnt wurden Vereinsmeisterinnen in folgenden Jahrgängen:

- 2012 / 2013 Pauline Lang
- 2010 / 2011 Lena Elberskirch
- 2008 / 2009 Zoe Nowotnick
- 2007 und älter Emily Langenbahn

Nach diesem Wettkampf durfte natürlich auch das Programm für unsere aller-kleinsten nicht fehlen. Die Jungen und Mädchen von Eltern-Kind und der ge-mischten Turnstunde durften an einem Geschicklichkeitsparcours ihr Können zeigen. Dieser beinhaltete sechs Stationen. Unter anderem mussten sie kleine Bälle durch Ringe werfen, eine Hängebrücke überqueren oder einen schmalen Balken hinauf balancieren. Dieser Parcours wurde von 14 Kindern gemeistert.

Im Anschluss an diesen Parcours gab es dann die große Siegerehrung. Jedes Kind bekam eine Urkunde, eine Medaille und ein kleines Präsent.

Wir wünschen allen Kindern herzlichen Glückwunsch zu ihren erbrachten Leistungen und freuen uns schon auf den nächsten Wettkampf mit euch.



Hier noch die Ergebnislisten der einzelnen Wettkämpfe:

Jahrgang 2012/2013, P-Stufen

1. Pauline Lang
2. Rosa Jung
3. Helene Jager
4. Marianna Beese
5. Liliane Doerfert
6. Lena Kraus



Jahrgang 2010/2011, P-Stufen

1. Lena Elberskirch
2. Alina Dressel
3. Mila Calisse
4. Louise Emanuel
5. Clara Carroccia
6. Julie Kohl
7. Helena Dressel
8. Emma Haß
9. Angelina Kunz



Jahrgang 2008/2009, P-Stufen

1. Zoe Nowotnick
2. Elise Büchel
3. Charlotte Emanuel
4. Mia-Tiara Hoffmann



Jahrgang 2007 und älter, LK4

1. Emily Langenbahn
2. Tabea Ricken
3. Lena Ziegler
4. Hannah Brach
5. Julia Borun



Jessica Loew



FACHBETRIEB FÜR GEBÄUDESICHERHEIT

Montage von Sicherheitsbeschlägen
an Türen und Fenstern
Sicherheits-Check
rund ums Haus
In Zusammenarbeit
mit dem Landes-
kriminalamt

SCHREINEREI
SCHMITT
GMBH

Kreisstraße 11 · 66271 Auersmacher · Telefon 0 68 05 / 85 28 · Telefax 0 68 05 / 26 43

FACHBERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · MONTAGE

HEIZUNGSBAU
INSTALLATION
SOLARANLAGEN
WÄRMEPUMPEN
ENERGIEAUSWEIS



HEIDT GMBH
Günter

MODERNE BADEINRICHTUNGEN · BÄDER ZUM WOHLFÜHLEN

Max-Planck-Str. 9 · 66271 Hanweiler · Tel. 0 68 05/18 09 · Fax 0 68 05/73 10

Der Ingenieur- und Meisterfachbetrieb in Ihrer Nähe



VETTER
Bedachungen

Dächer aller Art	▲ Flachdachabdichtung
Dachreparaturdienst	▲ Balkonsanierung
Dachflächenfenster	▲ Dachbegrünung
Wärmedämmarbeiten	▲ Dachgauben
Fassadenarbeiten	▲ Zimmererarbeiten

66271 Kleinblittersdorf · Brückenstr. 10 · Tel. + Fax 0 68 05 / 2 15 13



SLB Crossmeisterschaften in Bexbach am 10.02.2019

Armin Bernd erreichte bei den Saarlandmeisterschaften im Crosslauf am 10. Februar in Bexbach über 6000 m in seiner Altersklasse M60 den 1. Platz. Auf dem schwierigen und schlammigen Gelände waren drei Runden à 2000 Meter zu absolvieren.

Bis kurz vor der letzten Runde lag der Läufer vom TV Auersmacher noch auf dem 3. Platz doch während seine Mitstreiter dem schwierigen Gelände Tribut zollen mussten, konnte Armin Bernd noch zulegen und seine Gegner überholen.



Auf dem Weg zum Ziel

Für Armin Bernd ist es die erste Saarlandmeisterschaft im Trikot des TV Auersmacher noch dazu in seiner Geburtsstadt Bexbach.



Schon gleich nach dem Zieleinlauf konnten sie schon wieder lachen. Armin (933) und seine Mitstreiter auf den Plätzen.

ALTE LEIPZIGER HALLESCH

Generalagentur Frank Buchhold

Pastor-Brach-Str. 9 · 66271 Auersmacher
Telefon 0 68 05/2 11 22 · Telefax 0 68 05 / 2 12 31

Wir lieben
Lebensmittel



Lonsdorfer

Konrad-Adenauer-Str. 6 · 66271 Rülchingen-Hanweiler

Filiale  Deutsche Post

Moderne Floristik zu allen Anlässen

Blumen und Geschenke *Wilbert*

Bliesransbacher Str. 1 – 66271 Auersmacher – Telefon: 0 68 05 / 35 42

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 9.00-12.30 Uhr und Do., Fr. auch 14.30-18.00 Uhr

TVA aktuell



Liga 2019 – Hinkampf

In diesem Jahr hat der TV Auersmacher nur eine Mannschaft für die Ligarunde gemeldet und zwar in der Kindergauliga. Durch zwei Zweitstartrechte in der Landesliga und durch einen Weggang, standen nicht mehr genügend Turnerinnen für eine Mannschaft zur Verfügung. Und auch bei den kleinen waren es zu wenige Turnerinnen um zwei Mannschaften aufzustellen. In der Kinder-

gauliga werden Kürübungen -LK4- geturnt. An den Geräten Barren, Boden, Balken müssen für jede Turnerin individuelle Übungen zusammengestellt werden. Am Sprung soll mindestens ein Überschlag auf den Mattenberg gezeigt werden. Mit den fünf Mädels Klara Doods, Luana Calcano, Lena Elberskirch, Lilli Jung und Nena Dincher führen wir nach Friedrichsthal in die Helenenhalle. Nach dem knapp einstündigen Einturnen begann der Wettkampf. Von Stürzen am Balken und Barren blieben wir leider nicht verschont. Aber im Großen und Ganzen zeigten die Mädels schöne Übungen und

erreichten am Ende einen guten 3. Platz. Herzlichen Glückwunsch! Der Rückkampf findet wieder in der Helenenhalle in Friedrichsthal statt. Wir wünschen den Turnerinnen gutes Gelingen und drücken fest die Daumen, dass sie mindestens den 3. Platz vom Hinkampf verteidigen können.



Bianca Dincher

Heizung Sanitär

Rainer Schmidt GmbH

Inh. Andreas Kasper

SANITÄR- UND HEIZUNGSBAUMEISTER

◆ Gas-, Wasserinstallation ◆ Heizungsbau- und Wartung
◆ sanitäre Einrichtungen ◆ Solaranlagen ◆ Regenwassernutzungsanlagen

Andreas Kasper - Tel. 0 68 05/10 48 - mobil 0160/8953753
Pastor-Brach-Straße 11 · 66271 Auersmacher

Werner Adam

KFZ-Meisterbetrieb GmbH



„ALLES AUS EINER HAND“!
Neu- und Gebrauchtwagen aller Fabrikate
An- und Verkauf
Leasing/Finanzierung

Max-Planck-Straße 10 · **66271 HANWEILER**
Telefon 0 68 05 / 61 50 61 · Telefax 0 68 05 / 61 51 94
info@werner-adam.de

Werner Adam GmbH REIFENHANDEL
In der Lach 6 - D-66271 Rilchingen-Hanweiler
Tel. 0 68 05 / 6 00 71 10



Josef Breyer GmbH

Containerdienst



66271 Bliesransbach
Eduard-Mörrike-Straße 67



Kanalreinigung

Telefon
0 68 05 / 71 71

TVA *aktuell*



Saarlandmeisterschaften der Leistungsturnerinnen

Bereits in der ersten Jahreshälfte mussten die Leistungsturnerinnen des TVA ihr Können mit den besten des Landes unter Beweis stellen. Charline Wolff (Altersklasse 10), Lilli Jung (AK 9) und Nena Dincher (AK 8) zeigten an den vier Geräten Sprung, Barren, Balken und Boden ihre Übungen. Mit neuen Anzügen ausgestattet gaben die Drei ihr Bestes. Unglücklicherweise fand wegen Terminüberschneidung am gleichen Wochenende ein Kaderlehrgang statt. Direkt von der Sportschule angereist und zudem leicht angeschlagen konnten sie nicht ihre beste Leistung bieten und belegten folgende Plätze:



Charline 2. Platz und somit Vizesaarlandmeisterin
Lilli 3. Platz
Nena 7. Platz

Herzlichen Glückwunsch euch drei, macht weiter so!

125  **Jahre**
mach mit **bleib fit**

Termine im Jubiläumsjahr

TVA Backen	25. Mai 2019
Saarlandmeisterschaft Kunstrad	26. Mai 2019
Jubiläumsveranstaltung 125 Jahre TVA	07./08. September 2019
Kinderturngala	15. Dezember 2019



Kaderathleten auf der Suche nach einer Gerätturnhalle

Nun denken alle Leser: „Nicht schon wieder der LSVS Skandal“! Nein, diesmal geht es um Turnerinnen aus Mainz. Diese suchten in den Faschingsferien eine Ersatzhalle, da ihre neu gebaut wird. Jahrelang waren sie immer nur Gastnutzer in anderen Hallen.



Die Cheftrainerin der Turntalentschule Saarbrücken, Carolin Salomon, überraschte daraufhin unsere Kaderturnerinnen Charline Wolff und Lilli Jung mit einem ganz speziellen Ferientraining. Es sollten Gastturnerinnen aus Mainz an zwei Tagen mit trainieren. Nun war die Freude groß, da die jüngeren Kaderathletinnen bisher nur selten Kontakt zur Konkurrenz aus einem anderen Bundesland hatten. Die Überraschung und Freude wurde noch größer, als sich herausstellte, dass die Turnerinnen keine Übernachtungsmöglichkeit an der Hermann Neuberger Sportschule bekommen, sondern Gastfamilien zum Nächtigen suchen. Spannend!



Nachdem vereinbart worden war, welche Mainzerinnen bei welchen Auersmacher Mädels übernachten, wurden flugs über das Handy der Eltern Sprach-, Text- und Bildnachrichten ausgetauscht, sodass die Mädchen sich nicht ganz fremd waren.



Eine weitere Überraschung hielt die Cheftrainerin bereit, indem sie zum ersten gemeinsamen Training das Sportzentrum in Saargemünd als Trainingsstätte auswählte. Diese Halle ist super ausgestattet und steht zudem für Charline und Lilli quasi vor der Haustür.

Das Training machte allen einen Riesenspaß. Im Anschluss gab es noch ein gemeinsames Freizeitprogramm – sportartfremd wurde gekegelt – und ein ordentliches Abendessen. Danach ging es zu den Gastfamilien. Da das Frühtraining an der Sportschule in Saarbrücken bereits für 9 Uhr am nächsten Morgen angesetzt war, wurde als Nachtruhe 21 Uhr angesetzt. Eine Uhrzeit, die erwartungsgemäß nicht von allen Teilnehmerinnen eingehalten werden konnte...

Nach einem gemeinsamen Mittagessen in der Sportlermensa und dem Mittagstraining ging es für die Mainzer Mädels und ihre Trainerin wieder zurück in die Heimat. Natürlich nicht ohne eine Einladung auszusprechen, die neu gebaute Mainzer Trainingshalle mal auszutesten.



Das komplette Sportangebot des TVA auf einen Blick.

Stand: Mai 2019

Abteilung	Alter	Übungsleiter, Ansprechpartner	Termine
Abteilung Turnen			
Gemischte Turnstunde	4 - 6	Andrea Dincher, Tel. 912637	Freitag von 15.00 – 16.30 Uhr
Mädchen A und B	6 - 16	Klaudia Köhler-Loew, Andrea Dincher, Jessica Gola, Natascha Lang, Tel. 913033	Dienstag und Freitag von 16.30 – 18.30 Uhr
Aufbaustufe Mädchen		Wolfgang Walter, Anna Bindner, Jana Bähr, Jennifer Jung, Jessica Loew, Lena Doods Bianca Dincher, Tel. 0151 56016940	Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr, Freitag von 17.30 – 20.30 Uhr
FrauenFit		Silvia Dressel, Tel. 7657	Montag von 19.30 – 21.00 Uhr
Kunstradfahren		Astrid Nagel, Tel. 218032 Johanna Schwöbel, Sina Nickles, Annika Wagner	Montag und Mittwoch von 15.30 – 17.00 + 17.00 – 18.30 Uhr, Samstag von 10.00 – 12.00 Uhr
Eltern und Kind	Bis 4	Monika Heit, Klaudia Köhler-Loew, Tel. 5113	Dienstag von 15.30 – 16.30 Uhr
Abteilung Leichtathletik			
Lauftreff		Gottfried Dincher, Jörg Jakob, Tel. 0160 8031822	Samstag ab 15.30 Uhr, Parkplatz Fischweiher
Kinder-Laauftreff		Andrea Dincher, Marco Dincher, Tel. 912637	Dienstag ab 17.30 Uhr im Saar-Blies-Stadion, Eingang Bergwald (ab Umstellung auf Sommerzeit), Schwarzwaldstr. 12, Auersmacher (ab Umstellung auf Winterzeit) Samstag ab 15.00 Uhr, Oberer Parkplatz Fischweiher
Abteilung Karate			
	Ab 12	Stefan Müller, Ralf Morsch, Manfred Lesch, Frank Holzschuh, Tel. 7480	Dienstag von 18.30 – 20.15 Uhr, Donnerstag von 19.00 – 20.30 Uhr
Kursangebote			
Aroha		Anita Holzschuh, Tel. 7480	Montag von 18.30 – 19.30 Uhr
Rückenfit		Ulrike Wendling-Bur, Tel. 218167	Dienstag 19.30 – 20.30 + 20.30 – 21.30 Uhr, Freitag 8.30 – 9.30 + 9.30 – 10.30 Uhr
Standardtänze		Wolfgang Pauly, Tel. 21411	Mittwoch von 20.00 – 21.30 Uhr, im Turnerheim (jeweils 12 Abende)
Männersport		Jennifer Jung, Tel. 218730	Dienstag von 20.15 – 21.15 Uhr (jeweils 12 Abende)
Yoga		Carmen Clemens, Tel. 0033387983154	Mittwoch von 18.15 – 19.45 Uhr

Alleh hopp, ihr Faasebooze!

Aber an Aschermittwoch ist leider alles vorbei.

Ja, die närrischen Tage in Auersmacher und Umgebung sind vorbei. Aber sie wurden noch mal mit allen, ob groß oder klein, ausgelassen gefeiert.

Nachdem in Auersmacher leider nur noch zwei Veranstaltungen für die kleinen Närrinnen und Narren in der Faschingszeit anstehen, ist klar der TV Auersmacher feiert mit den Kindern gerne seinen Kindermaskenball, ob in den Ferien oder nicht.

Ja, dieses Jahr mitten in der Ferienzeit. Dies brachte aber nicht wirklich geringere Besucherzahlen als die Jahre zuvor. Es kamen um die 60 – 70 kleine Faasebooze in die Auersmacher Schulturnhalle zum Kindermaskenball des TVA. Mitten in der heißen Phase der Fastnacht feiern die kleinen Närrinnen und Narren mit Musik, Tanz und Spiel. Hier standen die kleinen Faasebooze im Vordergrund. Ein gelungener, herrlicher, schöner Tag für die Kleinen.

Los ging's mit der Polonaise. Alle Kinder reihten sich ein und der Startschuss für das Treiben in der Halle ist gegeben. Danach wurden 2 Spiele, Bobby-Car bzw. Pedalo-Rennen und Kegeln abwerfen, angeboten und einige Gutzja und Popcorn geworfen. Die Kinder waren mit Eifer dabei und freuten sich schon auf die 2. Runde.

Aber bevor diese kam, mussten auch mal die Eltern mit ran. Rucki zucki, ein Tanz, den viele Kinder nicht mehr kennen, wurde geboten. Kennen ihn auch einige Eltern schon nicht mehr? Naja, aber viele konnten ihn schnell lernen und mittanzen. Und direkt im Anschluss noch der altbekannte Ententanz.

Und dann stand der nächste Programmpunkt schon parat. Die Panzerknacker zeigten uns ihr Können auf närrische Musik. Die Jugendgarde der Kowe präsentierte ihren diesjährigen Tanz und durfte auch eine Zugabe geben. Vielen Dank an die Mädels und Trainerinnen der Jugendgarde und an den Karnevalsverein.



Und dann standen endlich die beiden nächsten Spiele an. Die Reise nach Jerusalem und Bierdeckellaufen.

Die Kinder konnten einiges Süßes mit nach Hause nehmen und am Ende womöglich auch noch einen Luftballon beim Luftballonregen in der Schulturnhalle Auersmacher ergattern.

Die Tradition des Auersmacher Kindermaskenballs soll noch lange erhalten bleiben, so dass die Kinder von Auersmacher auch ihre Faschingsfeier haben können.

Ein Dank gilt allen Helfern und Helferinnen, ohne die solch eine Veranstaltung nicht möglich wäre. Wir bauen auch im nächsten Jahr auf euch. Vielen Dank.

Und das war's, dann auch schon mal wieder, mit den närrischen Tagen... ja, an Aschermittwoch ist eben alles vorbei. Wir sehen uns nächstes Jahr wieder. Bis dahin mit närrischem Gruß, alleh hopp!

Bianca Dincher



Manfred
Rundstadler
Goldschmiedemeister

Ausführung sämtlicher Goldschmiedearbeiten

- Neuanfertigungen
- Umarbeitungen
- speziell Fassen von Edelsteinen

Keltenstraße 11 · 66271 Kleinblittersdorf
Telefon 0 68 05/8870 · Telefax 0 68 05/8879



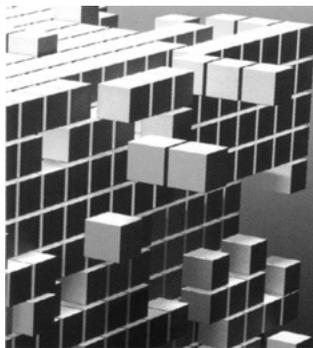
HAARSTUDIO
FRANK KURZ

CREATION
UND TECHNIK



66271 Auersmacher
Sitterswalder Straße 20
Tel. 0 68 05/72 38

Mo. geschlossen
Di.-Fr. von 8.00- 18.00 Uhr
Sa. von 7.30-13.00 Uhr



Immobilien- und Vermögensberatung
Hermann Brach

35 Jahre Berufserfahrung
individuell, kompetent und unabhängig

Vertragsoptimierung: Vermietung, Verwaltung,
Energie- und Medienversorgung, Baufinanzierung
Kapitalanlagen und Versicherungen

66271 Kleinblittersdorf, Hochstraße 3
Telefon: 06805 6890657, Mobil: 0176 84483357
E-Mail: hbrach@web.de

TVA *aktuell*



Landesvereinsmeisterschaft Juniorinnen + 18. Schülermeeting

Am 17. März 2019 fand in Altenkessel die Landesvereinsmeisterschaft der Juniorinnen statt und das Schülermeeting.

Folgende Ergebnisse erzielten unsere Kunstradfahrer:

Landesvereinsmeisterschaft

1er Juniorinnen U 19

3. Platz Annika Wagner
4. Platz Verena Weyland

2er Juniorinnen U 19

2. Platz Annika Wagner,
Verena Weyland

Schülermeeting

1er Schüler

2. Platz Simon Paschwitz

Herzlichen Glückwunsch



Aufnahmeschein

Ich bitte um Aufnahme in den Turnverein 1894 Auersmacher e.V.

Vorname: _____ Name: _____ geb. am: _____
 Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____
 eMail: _____ Eintritt am: _____ Abt./Kurs: _____

 Datum Unterschrift

Beiträge:

Mitglieder ab 18 Jahre: 36,- € im Jahr
 Mitglieder unter 18 Jahre: 24,- € im Jahr
 Familienbeitrag: ab dem 4. Mitglied das im gleichen Haushalt wohnt 6,- € im Jahr

Bankverbindung:
 Vereinigte Volksbank eG
 IBAN: DE52590920004606420205
 BIC: GENODE51SB2

Zu überweisen bis zum 1. April des betreffenden Jahres.
 Bei Eintritt nach dem 31. Januar 3,- €, 2,- € bzw. 0,50 € pro angefangenem Monat,
 fällig innerhalb von 2 Monaten nach Eintritt.

Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass meine oben angegebenen Daten, sowie Bilder meiner Person, für die Mitgliederverwaltung des TV Auersmacher e.V. und zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden dürfen.

Weitere Informationen hierzu habe ich durch den Verweis „Datenschutz“ auf der Haupt-Webseite des TV Auersmacher e.V. (www.tvauersmacher.de) zur Kenntnis genommen.

Möchte ich die Einwilligung nur teilweise erteilen, dann werde ich dies dem Vorstand schriftlich darlegen und zusammen mit dem Anmeldungsschein abgeben.

 Datum Unterschrift



Bezirksmeisterschaft Kunstradfahren

Am Sonntag, 3.2.2019 starteten fünf Sportler des TVA bei der Bezirksmeisterschaft im Kunstradfahren in Orscholz. Trotz längerer Wettkampfpause konnten die Sportler sehr gute Ergebnisse erzielen.

Hier die Ergebnisse:

1er Schüler U11

1. Platz Simon Paschwitz 24,84 Punkte

1er Schülerinnen U13

1. Platz Klara Doods 42,52 Punkte

1er Juniorinnen U19

1. Platz Annika Wagner 60,11 Punkte

1er Frauen

1. Platz Johanna Schwöbel 93,89 Punkte

2. Platz Sina Nickles 89,37 Punkte

2er Frauen

1. Platz Schwöbel / Nickles 70,54 Punkte

**KOMMEN,
SEHEN UND
MITMACHEN.**

**Das bringt Spaß
und ein neues
Lebensgefühl.**

**Werde Mitglied
im TV Auersmacher!**





Karate als Sport fürs Altwerden!

Spät mit Karate anfangen?

Eine Vorstellung, die nicht glaubwürdig erscheint...

Unsere Lebenserwartung nimmt stetig zu und nun stellt sich die Frage, was wir damit anfangen. Jeder würde gerne im Alter fit bleiben und noch so manche schönen Dinge erleben. Doch dafür muss man etwas für Körper und Geist tun. Mit Gehirnjogging und körperlichen Übungen kann man die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern...

... und damit kann man eine Brücke zum Karate ...

schlagen. Die asiatischen Kampfkünste sind uns aus Filmen und Medien bekannt und wir kennen das Bild, wenn Chinesen in ihrer Freizeit bzw. während den Pausen der Arbeit Tai-Chi-Chuan zum körperlichen und seelischen Ausgleich üben. Ähnlich im Karate: Im Karatetraining wird der gesamte Körper einbezogen. Hierbei spielen Muskelan- und entspannung, Atmung sowie Koordination eine wichtige Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2003 Karate als gesundheitsfördernden Sport anerkannt. Universitäre Untersuchungen haben gezeigt, dass (angepasstes, gezieltes) Karatetraining bei älteren Menschen sich positiv auf Körper und Geist und damit auf das Wohlbefinden auswirkt. Die Erfolge sind: Bessere Beweglichkeit, gesteigertes Selbstvertrauen und verbesserte Merkleistung und visuelle Merkfähigkeit.

Was aber treibt Vereine dazu, Kurse für ältere Menschen anzubieten?

Durch steigende Konkurrenz (Fitness-Studios) und schwindende Mitgliederzahlen in Vereinen droht der Verlust der gemeindlichen Hallenzeiten. Die Vereine haben Interesse an der Weitergabe des Erlernten und wollen einen Beitrag zur Volksgesundheit leisten anstatt Profit zu erwirtschaften, wie das bei dem schier großen Angebot von Sportkursen in den Fitness-Tempeln der Fall ist. Betrachtet man die einzelnen Altersgruppen, so stellt man folgendes fest:

- 30 bis 45 Jährige wollen körperlich und geistig gesund bleiben. Hierbei spielen hauptsächlich Attraktivität, Wohlbefinden, Stressausgleich, Geselligkeit, Verlangsamung des Altersprozess und sozialer Kontakt (besonders für Singles) eine Rolle.
- 45 bis 60 Jahre alte Menschen suchen im Sport Freude, Wohlbefinden, Spaß, körperliche Selbsterfahrung, Attraktivitätssteigerung, Geselligkeit und Kommunikation.
- Ab einem Alter von 60 Jahre sind Bewegungskontrolle, Gesundheit, Gemeinschaftserlebnis (Flucht vor Einsamkeit) und Geselligkeit/Kameradschaft wichtig.



Der Sport spielt in den verschiedenen Phasen eines Menschenlebens verschiedene Rollen. In der ersten Gruppe sind Höchstleistungen, Wettkampf und spezielles Training zur Leistungssteigerung die Hauptargumente. In Gruppe 2 dient Sport als Mittel zur Steigerung der Attraktivität, Stressabbau und Konzentrationsverbesserung. In der Gruppe der Ältesten geht es um Erhaltung der Gesundheit (Wiederherstellung dieser), sozialer Kontakt und Lebensqualität.

Was kann Karate in Hinblick auf die genannten Punkte leisten?

Karate liefert aufgrund des komplexen Geflechtes zwischen Körper und Geist eine große Menge von Wirkungen. Im Folgenden die Eigenschaften:

- Steigerung der Kraft und Beweglichkeit
- Gleichgewichtsverbesserung und gesündere Körperhaltung
- Erhöhung der Schnelligkeit und Reaktion
- Steigerung des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauens, Selbstwertgefühl
- Verbesserte Koordination und Konzentration sowie Stressabbau
- Gesteigerte, geistige Flexibilität

Diese führen zu:

- Gewichtsabnahme, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor
- Senkt den erhöhten Blutdruck, stärkt das Immunsystem
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme und Versorgung der Organe
- Muskelverspannungen lösen sich (Spannungskopfschmerz)

... und liefern:

- In der Gemeinschaft Sport treiben
- Soziale Kontakte
- Freude und Spaß
- Erhöhung der Lebensqualität

Somit deckt Karate eine ganze Palette von Bereichen ab: Rücken-/Wirbelsäulengymnastik, Reaktions-, Gehirn- u. Konzentrationstraining, Schnelligkeit-Kraft-Muskelaufbau, Stretching und Selbstverteidigung und -behauptung.

Was sind Argumente gegen eine sportliche Freizeitbeschäftigung?

„Ich habe genug Bewegung auf der Arbeit und gar keine Zeit, wenn ich nach Hause komme, um dann noch in ein Training zu gehen!“ – „Mir passen oftmals diese festgelegten Zeiten in der Woche nicht. Ich würde ja was machen, wenn das flexibel wäre!“ – „Ich habe noch andere Hobbies, da bleibt keine Zeit mehr für...“ – „Ich bin zu alt für Karate! Das ist ja was für Junge...“ – „Ich habe noch nie Sport getrieben, aber der Arzt hat zuletzt gesagt, dass...“

Das alles sind Aussagen, die wir in den vergangenen Jahren seit Bestehen der Abteilung schon oft genug gehört haben. Interessanterweise geht man regelmäßig zur Arbeit, arbeitet samstags im Garten/am Haus oder geht jeden

Hier könnte sie stehen ...

... Ihre Anzeige in

TVA *aktuell*

Sprechen Sie uns an: Tel. 0151/56016940

TVA *aktuell*



zweiten Tag einkaufen. Sich die Freizeit für ein Hobby wie dem Karate z. B. freizuhalten, ist eine Frage der Priorität. Was gibt es eigentlich wichtigeres wie die eigene Gesunderhaltung?

Das große Geheimnis des Erfolgs liegt in der Kontinuität in dem, was man tun möchte...

Frank Holzschuh

Zur Info:

Der TV Auersmacher hat erst vor kurzem einen Anfängerkurs gestartet in dem alle Altersklassen vertreten sind. Hier kann man problemlos und kostenfrei hinzustoßen, um mal etwas Karateluft zu schnuppern.

Hiermit sind Sie gerne zum Probetraining eingeladen...

Wir trainieren: dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr und
donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr.

Pizzeria Da Pino

Italienische Küche

Gerardo und Emmi Mele

Am Schwimmbad
66271 Kleinblittersdorf
Tel. 0 68 05 / 81 78
Fax: 0 68 05 / 91 25 95

Öffnungszeiten:
12.00 bis 14.30 Uhr
18.00 bis 23.00 Uhr
Montag Ruhetag

- **Täglich Stammessen für nur 10,50 Euro**
(Vorspeise, Hauptspeise, Dessert)
- **Alle Speisen auch zum Mitnehmen**
- **Kalt-warmes Büffet auf Bestellung** (incl. Geschirr)

Heid & Partner

Ihr Spezialist für

- Hoch- und Tiefbau
- Verbundsteine/Außenanlagen
- Umbau/Renovierung
- Außenanlagen
- Reparaturarbeiten
- Klärgrubenkurzschließung
- kleine Baggarbeiten

Heid & Partner GmbH

Hochstraße 17
66271 Auersmacher
Telefon 068 05/211 36
www.HeidGmbH.de
E-Mail: Heid.u.Partner.GmbH@t-online.de



Klaus Heid, Maurermeister

DER TVA BACKT FÜR SEINE KINDER



Verkauf von Flammkuchen und Pizza

Samstag, 25. Mai 2019

Verkauf ab 11.30 Uhr am Backhaus Auersmacher

Glückwünsche

An dieser Stelle möchten wir all denen gratulieren, die im Berichtszeitraum einen „runden“ Geburtstag hatten bzw. noch haben.

50	Myriam Eckardt
60	Marie-Jeanine Koch
60	Gisela Schwarz
65	Armin Heit
65	Birgit Stoll
65	Richard Jäger
80	Inge Süppmayer
80	Inge Bender
81	Elfriede Brach
81	Roselinde Keßler
82	Christel Linden
86	Ilse Holtzmann
88	Heinrich Roden
90	Irmgard Adam

Impressum

Herausgeber: Turnverein 1894 Auersmacher e.V.
In der Mess 8, 66271 Auersmacher

Email: redaktiontvaktuell@tvauersmacher.de

Internet: www.tvauersmacher.de

Erscheinung: vierteljährlich (nächste Ausgabe: August 2019)

Redaktionsschluss: je 3 Wochen vor Erscheinen

Tabakwaren – Zeitschriften
Schreibwaren – Toto-Lotto-Annahme

Tabak Bähr

Inh. H. Oberbillig

66271 Auersmacher · Ruppertstraße 51

SILVANUS & PUHL

Fenster · Türen · Sonnenschutz

*...mein Stück
Lebensqualität!*



Markisen von:



Rollladentechnik von:



Smart Home /
Hausautomatisierung von:



Ihr Ansprechpartner:

Frank Berwian · 0 68 41 / 6 20 90

www.silvanus.de

