

Der FC Bayern kommt zum DJK Sportbund

Letztes Saisonspiel des Tischtennis-Regionalligisten

VON ALEXANDRA SEIBOLD

STUTTGART. Dass der deutsche Fußball-Rekordmeister nicht der Gegner der Tischtennispieler des DJK ist, dürfte nicht überraschen. Vielleicht geht die Mannschaft von Trainer Thomas Walter auch deswegen so optimistisch in das Heimspiel an diesem Samstag: „Wir sind sehr gut vorbereitet, geben Vollgas im Training und sind daher guter Dinge, das Spiel gegen den FC Bayern München zu gewinnen“, sagt Walter.

Die Ausgangslage könnte brisanter kaum sein. Die Stuttgarter befinden sich momentan auf dem sechsten Platz der Regionalliga Süd und die Münchner nur einen Platz dahinter. Verliert der Sportbund, geht es am 4. Mai in der Relegation um den Abstieg wahrscheinlich gegen den VfR Simmern, derzeit auf Rang sieben der Regionalliga Südwest. „Die Münchner wollen natürlich auch gewinnen, aber das werden wir durch unsere Heimstärke hoffentlich kompensieren können, um so die Saison zu beenden“, sagt Walter. Zu Recht. Elf von 14 Punkten holten die Schwaben in ihrer Heimspielstätte. Besonders in der Rückrunde dieser Saison konnte sich die Mannschaft noch einmal steigern. Standen in der Vorrunde noch 7:11 Punkte zu Buche, sind es in der Rückrunde 7:9 Punkte – bei einem noch ausstehenden Spiel. Der gesamte Verein hofft deshalb auf große Unterstützung der Fans und eine gefüllte Sporthalle Nord. Auch wenn Uli Hoeneß wohl nicht vor Ort sein wird und die Spieler nicht Robben, Gomez oder Neuer heißen. Spielbeginn ist um 17.30 Uhr, Karten gibt es noch an der Tageskasse.

Club-Service

Stuttgart Emus

Für die Stuttgart Emus beginnt an diesem Samstag die neue Saison in der Australian Football League Germany. Gegner im Eberhard-Bauer-Stadion in Esslingen-Weil sind die Kangos aus München. Kick-off ist um 14 Uhr.

tus Stuttgart

An diesem Sonntag (17 Uhr) findet das letzte Saisonheimspiel der Landesliga-Handballer des tus Stuttgart statt. Gegner in der Ruth-Endress-Halle ist die TSG Schwäbisch Hall. Der Aufsteiger, derzeit starker Fünftler, will sich mit einem Sieg von seinem Publikum verabschieden.

TSV Steinhaldenfeld

Vom 8. bis zum 19. April besteht für alle Sportbegeisterte die Möglichkeit, beim TSV Steinhaldenfeld rund 60 ausgewählte Sportangebote unverbindlich auszuprobieren. Die genaue Programmübersicht gibt es im Internet unter www.fit.tsvsteinhaldenfeld.de oder telefonisch unter 07 11 / 46 05 17 60.

KSG Gerlingen

An diesem Sonntag geht es in Gerlingen zum 28. Mal beim Solitudelauf wieder um schnelle Zeiten. Der Startschuss für den Halbmarathon fällt bei der Klinik Schillerhöhe um 9.40 Uhr, das Starterfeld zum Zehn-Kilometer-Lauf setzt sich um 9.50 Uhr in Bewegung. Weitere Informationen unter www.solitudelauf.de.

Special Olympics

An diesem Samstag findet in der Talwiesenhalle in Feuerbach ab 10 Uhr das 1. Special-Olympics-Basketballturnier statt. Acht Mannschaften wollen sich dabei für die Special Olympic Games in Düsseldorf 2014 empfehlen. Bei dem Turnier treten Unified-Teams an. Mannschaften also, in denen Athleten mit und ohne Behinderung zusammen spielen. Infos unter www.so-bw.de.

Service



Jürgen Frey
Sport-vor-Ort-Redaktion

Hinweise, Anregungen, Kritik bitte an folgende E-Mail: j.frey@stn.zgs.de

Wenn Bewegung den Alltag erleichtert

Der Fünf-Esslinger-Kurs der Sport-Kultur Stuttgart hilft älteren Menschen, sicherer durchs Leben zu gehen

Wer sich viel bewegt, lebt gesünder. Ganz besonders gilt diese nicht ganz neue Weisheit für die ältere Generation. Im Alter nehmen Kraft, Beweglichkeit und Balance rapide ab. In einem Kurs der Sport-Kultur Stuttgart können Senioren ihre Fitness verbessern – und davon auch im Alltag profitieren.

VON JULIA RAPP

STUTTGART. Wer Helga Bauer beobachtet, kommt unweigerlich ins Staunen. Denn mit dem, was sie schafft, hätte manch junger Mensch so seine Probleme. Vornüber gebeugt kommt die Wangerin locker mit ihren Händen auf den Boden. „Ja, gelenkig bin ich“, sagt sie und lacht. Es sei die Kraft, die ihr manchmal fehle. Und die Balance. Das mag kaum verwundern. Denn Helga Bauer ist 88 Jahre alt. Auf ihrem Alter mag sich die ehemalige Leistungsturnerin aber nicht

Nachgefragt

Wolfgang Drexler
Der Präsident des Schwäbischen
Turnerbundes (STB) will noch mehr
Erwachsene zum Sporttreiben bewegen.

„Sport beugt der Vereinsamung vor“

VON ALMUT SIEFERT

Herr Drexler, warum ist Bewegung vor allem für erwachsene Menschen wichtig?

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Deshalb müssen wir dafür sorgen, dass die immer ältere Bevölkerung auch fit bleibt, damit sie so lange wie möglich selbstbestimmt leben kann. Neben dem gesundheitlichen Aspekt ist der Sport im Verein aber auch gesellschaftlich wichtig – er beugt beispielsweise der Vereinsamung im Alter vor.

Nun ist ja nicht jeder Mensch von Natur aus eine Sportskanone. Wie wollen Sie auch Sportmuffel dazu bringen, sich mehr zu bewegen?

Genau das wollen wir mit der Marke Gymwelt erreichen, indem wir den Sport im Verein bekannter machen. Den macht man gemeinsam, da ist es oft einfacher, sich aufzuraffen. Und aus Tanz, Fitness und Natursport kann sich jeder aussuchen, was ihm am meisten liegt. Dabei wollen wir vor allem die Schwelle für Männer niedriger legen. Die haben oft mehr Hemmungen als Frauen.

Und wie wollen Sie die Menschen erreichen, die nicht so sportaffin sind?

Wie arbeiten zum Beispiel eng mit dem Verband der Krankenkassen oder dem Sozialverband VdK zusammen und hoffen auf eine engere Vernetzung mit der Politik. Bewegung muss wieder etwas ganz Normales werden – und zwar von klein auf. Wir arbeiten zum Beispiel gerade mit dem Land daran, dass Vereinssport in das neue Ganztags-schulskonzept eingebunden wird.

ausruhen. Sie weiß, dass sie selbst etwas dafür tun kann, um so lange wie möglich noch fit und selbstständig durch den Alltag zu kommen.

Und deshalb hat sich Helga Bauer beim Fünf-Esslinger-Kurs der Sport-Kultur Stuttgart angemeldet. So wie neun Mitstreiterinnen, die seitdem einmal pro Woche im Bürgerhaus Hedelfingen zusammenkommen, um sich zu bewegen. Zwei Kurse bietet der Club derzeit in Kooperation mit der Awo-Begegnungsstätte an. Von der Resonanz war Florian Mönich (31), Geschäftsführer des Vereins, überrascht. „Wir hatten ursprünglich nur einen Kurs geplant“, sagt er. Die große Nachfrage zeige, dass das Angebot gebraucht werde, ergänzt die Übungsleiterin Ilona Fritz (54). Die meisten der Teilnehmer, hauptsächlich Frauen, alle über 60 Jahre alt, waren zuvor nicht im Verein aktiv.

Aus dem CD-Player klingt fetzige Musik – „California Girls“ von den Beach Boys

zum Beispiel –, während Ilona Fritz die Übungen vormacht und die Teilnehmerinnen korrigiert. Es geht um Balance, Kraft und das Dehnen der Muskeln. Um all das, was im Laufe der Zeit nachlässt – und dadurch im Alltag zu Problemen führen kann.

Zu Beginn der Kurse wurden die Teilnehmer getestet. Wie gut ist die Dehnung? Wie lange können sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen? Nach zehn Wochen wird nochmals überprüft, inwieweit sich die allgemeine Fitness verbessert hat. „Deshalb übe ich auch immer fleißig daheim“, sagt Helga Bauer und fügt mit stolzer Stimme hinzu: „Ich bin vielleicht die Älteste, aber ich bin genauso gut wie die Jüngeren.“

Übungen für das Gleichgewicht sind wichtige Bausteine im Kurs von Übungsleiterin Ilona Fritz (li.). Sie unterstützt Teilnehmerin Helga Bauer (88) beim Balancieren auf einem schmalen Holzbrett
Foto: Baumann



Die Übungen sind darauf ausgelegt, dass man sie auch zu Hause durchführen kann. „Einen Stuhl, einen Tisch, eine Wand und vielleicht eine Linie zum Balancieren – mehr braucht man nicht“, sagt Ilona Fritz und zeigt die nächste Übung. Auf einem Tisch aufgestützt machen die Teilnehmerinnen Liegestütze. „Da soll noch einer sagen, wir schaffen nichts“, findet Helga Bauer. Die anderen lachen. Die Geselligkeit ist ein positiver Nebeneffekt des Trainings. Es wird viel geredet und mindestens genauso viel gelacht.

Für Elke Hägele (82) aus Wangen hat sich der Kurs jetzt schon gelohnt. „Ich kann mich heute besser bewegen als in meinen jungen Jahren“, erklärt sie, „außerdem bin ich viel

besser drauf.“

Wenn sie morgens mit Rückenschmerzen aufwacht, macht sie als Erstes ein paar Übungen. „Dann geht es mir besser.“

Und auch Helga Bauer kommt im Alltag nun besser zurecht. „Ich merke, dass ich sicherer gehe. Mein Gleichgewicht hat sich verbessert“, sagt sie. Wie Elke Hägele hofft auch sie, dass es nach den zehn Wochen einen Folgekurs geben wird.

Beim normalen Gymnastikkurs der Sport-Kultur sind die beiden ohnehin schon angemeldet. Das wiederum freut ihre Übungsleiterin: „Wenn der Kurs als Einstieg zum regelmäßigen Sporttreiben dient, haben wir erreicht, was wir wollten.“

Info

Die Fünf Esslinger

Die Fünf Esslinger sind ein Bewegungsprogramm zur Erhaltung der Fitness. Die Übungen wurden von Martin Runge, dem ärztlichen Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg, entwickelt. Sie zielen auf die Schwachstellen ab, die die Altersmedizin erforscht hat, und beinhalten Übungen für die fünf Untergruppen Balance, Dehnung, Leistung (Kraft kombiniert mit Geschwindigkeit), Kraft (Rumpf/Beine) und Kraft (Rumpf/Arme).

Folgende Vereine im Schwäbischen Turnerbund bieten Kurse an (eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend, oft gibt es Sonderkonditionen für VdK-Mitglieder):
Sport-Kultur Stuttgart; 07 11 / 42 24 81;
Mail: info@sportkultur-stuttgart.de
SKG Max-Eyth-See; 07 11 / 5 30 59 67;
skg_turnabteilung@arcor.de
FC 1989 Zuffenhausen; 07 11 / 82 56 07;
nagel@gablersoftware.de
TSV Weilimdorf; 07 11 / 85 82 63;
k.berger.ka@t-online.de
Schi-Verein Vaihingen; 07 11 / 71 92 47 48;
elisabethstradinger@web.de
TSV Musberg; 07 11 / 7 54 71 17;
kontakt@tsvmusberg.de
TSV Plattenhardt; 07 11 / 77 64 18;
fitundgesund.al@googlemail.com

Alle aktuellen Kurse und weitere Vereine in der Region Stuttgart finden Sie unter www.stb.de, Stichwortsuche „Fünf Esslinger“ oder unter <http://vdk.de/bw26831>.

Informationen zu Sport im Alter bietet das gleichnamige Buch von Andreas Strepenick (ISBN 978-3-7930-5091-9, 19,80 Euro). (jur)

Das Millennium-Baby wird erwachsen

Emily Seibold: Die junge erfolgreiche Tennisspielerin aus Ludwigsburg soll behutsam und mit Bedacht aufgebaut werden

VON MICHAEL SCHWARTZ

STUTTGART. Der 1. Januar 2000 ist für viele Menschen ein besonderes Datum. Auch für Familie Seibold aus Ludwigsburg. Nicht etwa, weil damals ein neues Jahrtausend eingeläutet wurde. Nein, bei den Seibolds erinnert man sich gerne an diesen Tag, weil Töchterchen Emily auf die Welt kam. 13 Jahre später ist aus dem Millennium-Baby eine der größten Nachwuchshoffnungen im deutschen Tennis geworden.

Das Talent hat Emily Seibold quasi in die Wiege gelegt bekommen. Vater Michael, der sie auch trainiert, ist promovierter Sportwissenschaftler und hat eine eigene Tennisschule. Bereits im Alter von drei Jahren hatte Emily ihren ersten Kontakt mit der gelben Filzkugel. „Ein paar Schläge halt mit meinem Micky-Maus-Schläger“, erinnert sie sich heute lachend.

Auch wenn der Papa sie mit dem weißen Sport bekanntgemacht hat, den Spaß daran hat Emily Seibold ganz alleine gefunden. „Es ist eine tolle, gar nicht einseitige Sportart. Man macht etwas für Arme und Beine. Ich mag auch die Herausforderung, verschiedene Schläge auszuprobieren und die dann irgendwann gut zu können“, sagt sie. Außerdem gefällt dem Teenager die Abwechslung durch die unterschiedlichen Beläge. Rasen mag sie am liebsten, seit sie einmal im England-Urlaub war. Logo, was da-

her ihr großer Traum als Tennisspielerin ist: „Einmal in Wimbledon aufschlagen.“

Bis dahin ist es ein weiter Weg. Das Zeug dazu hat Emily Seibold aber. Im Dezember 2012 gewann der Neuzugang des TC Blau-Weiß Vaihingen/Rohr das Masterturnier des Deutschen Tennis Bundes (DTB) der U 12, so etwas wie die inoffiziellen nationalen Titelkämpfe. In der deutschen U-13-Rangliste belegt sie den zweiten Platz. In der U 14 ist sie württembergische Meisterin. Und sie ist U-18-Bezirksmeisterin, hält demnach auch problemlos mit älteren Spielerinnen mit. „Sie ist talentiert und ballbegabt, aber auch mental sehr stark“, beschreibt Michael Seibold die Stärken seiner Tochter. „Seit sie Tennis spielt, hat sie sich nicht nur im Training angestrengt, sondern auch Wettkampfhärte gezeigt.“

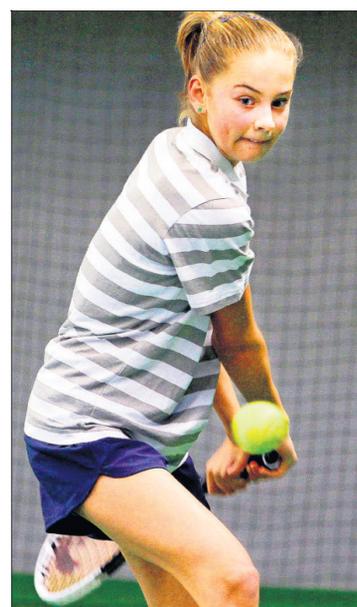
Kadertrainer Michael Wennagel, mit dem sie mehrmals pro Woche zusammenarbeitet, geht mehr ins Detail: „Emily hat eine gute Beinarbeit und erreicht nahezu jeden Ball. Sie geht sehr konzentriert zu Werke und macht dadurch wenig Fehler. Und sie schlägt für ein Mädchen in ihrem Alter sehr gut auf.“

Bevor der Hype um die 13-Jährige zu groß wird, tritt der Papa und Trainer jedoch auf die Bremse. Schließlich steht seine Tochter erst am Anfang, soll behutsam, mit Bedacht aufgebaut werden. „Die Erfolge sind eine Momentaufnahme. Wir schauen nicht, was war, sondern was kommt“, sagt er, schränkt

aber im selben Atemzug ein: „Wir wollen Emily nicht in den Profistatus hineinheben, sondern ihr Zeit geben, sich zielgerichtet zu entwickeln.“ Auf dem Teppich bleiben lautet die Devise. Bloß keine zu große Euphorie.

Emily Seibold selbst hat das auch verstanden. „Ich bin schon ehrgeizig, aber man kann in jedem Turnier in der ersten Runde verlieren oder ins Finale kommen.“ Verbissen oder überheblich würde anders klingen. Sie weiß: Ein Schritt nach dem anderen, sonst besteht Stolpergefahr. Hart trainieren, bescheiden, freundlich, fair sein. Und die Schule nicht vernachlässigen. Ist das bei fünf- bis sechsmal Training in der Woche nicht schwierig? „Wenn es mal zu viel wird, fällt halt das Konditionstraining weg“, sagt die Siebtklässlerin und zuckt mit den Schultern. Zwar sei Leistungssport schon „anstrengend“, aber bisher habe sie keinen Moment erlebt, in dem sie das Racket am liebsten mal in die Ecke gepfeffert hätte.

Auch dass ihr Vater gleichzeitig ihr Trainer ist, sieht die 13-Jährige locker. Stressig sei das auf keinen Fall. Im Gegenteil. „Ich kann mich auch selbst mit einbringen und vorschlagen, dass ich an dem Tag lieber Vorhand oder Aufschlag üben will“, erklärt sie die Vorteile. Beim Kadertraining des Württembergischen Tennisbundes (WTB) sei das nicht so einfach. Schließlich ist sie dort nicht der einzige Schützling – aktuell aber der erfolgreichste.



Perfekte Haltung: Emily Seibold hat den gelben Filzball fest im Blick
Foto: Dural