

Aktiv in Bewegung bleiben!

TV *Zeit* ung

wird präsentiert von...



Sonnwendlauf-Virtual Run 2020 wurde Ihnen präsentiert von:






**Regionale
Förderung**
durch die JULABO Stiftung

Zusammenhalt gerade jetzt

Die JULABO Stiftung fördert gemeinnützige Institutionen, Vereine und soziale Einrichtungen in der Region um Seelbach.

Aufgrund der aktuellen Krisensituation konzentriert sich die Stiftungsarbeit 2020 auf die Unterstützung von Betroffenen der Corona-Pandemie. Ziel ist es, Einrichtungen und Institutionen schnell und direkt zu helfen.

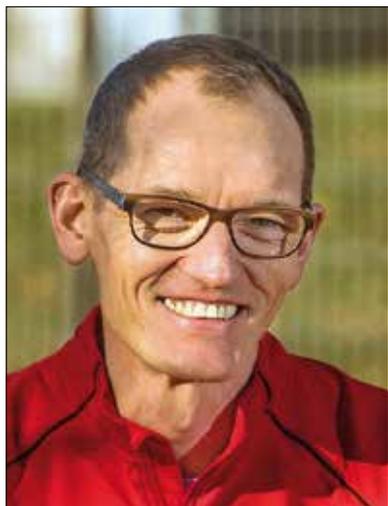
Nur gemeinsam bewältigen wir diese Krise als Gesellschaft bestmöglich. Vielen Dank für Ihre Spende.

SPENDENKONTO:
Sparkasse Offenburg/Ortenau
IBAN: DE82 6645 0050 0000 0400 06
BIC: SOLADES1OFG

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu: info@julabo-stiftung.org

www.julabo-stiftung.org

JETZT SPENDEN



*Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freunde des Turnvereins,
sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger von Seelbach,*

die weltweite Covid-19-Pandemie hat viele gewohnte Dinge verändert.

So hat sich auch einiges beim TV Seelbach gewandelt. Das Vereinsleben ist nahezu zum Stillstand gekommen, Trainingsstunden finden nicht mehr statt, der Rundenbetrieb im Handball und Volleyball ist eingestellt worden. Die Großveranstaltung Seelbach-Schwarzwald-Sonnwendlauf konnte aufgrund behördlicher Auflagen nicht wie gewohnt stattfinden.

Eines jedoch hat sich nicht verändert: Wir sind und bleiben ein innovativer Verein, der sich auch auf das aktuelle Szenario bestmöglich eingestellt hat.

Damit nicht die kompletten sportlichen Aktivitäten zum Erliegen kommen, hatten wir beschlossen, das Bestmögliche aus der Situation zu machen. Wir starteten den Sonnwendlauf dieses Jahr virtuell und verknüpften diesen mit einer Spendenaktion für einen guten Zweck. Ein Teil des Gesamterlöses kommt der Corona-Hilfe Deutschland und weltweit des Aktionsbündnisses „Deutschland hilft e.V.“ zu Gute.

Das Schöne: In diesem Jahr gab es keine Kilometervorgabe, alle Laufinteressierten konnten mit dabei sein und auf ihren ganz eigenen Lieblingsstrecken laufen - weltweit! Erfreulicherweise stieß diese Idee bereits kurz nach

der Veröffentlichung auf eine tolle Resonanz. Wir hatten Starter aus dem ganzen Bundesgebiet und auch aus Kanada.

Klaus Faisst aus Toronto hatte spontan zugesagt, uns tolle Videos gesendet und ist auf seiner Lieblingsstrecke am Ontariosee gelaufen.

Für die Zuschauer gab es eine begleitende Webshow rund um die virtuelle Lauf-Veranstaltung.

Da wir dieses Jahr durch die außergewöhnlichen Umstände in unserem Vereinsleben ausgebremst wurden, was insbesondere die älteren Vereinsmitglieder wegen der fehlenden Sozialkontakte sehr belastet hatte, freut es mich um so mehr, dass wir diese Ausgabe der TV Zeitung auf den Weg gebracht haben und alle auf diesem Wege das **„Wir-Gefühl“** TV Seelbach erleben dürfen.

Ein Dank an alle, die die Realisierung in dieser schwierigen Zeit möglich gemacht haben!

Mit sportlichen Grüßen,

*Ihr Dr. med. Thomas May
(1. Vorsitzender TV Seelbach)
Seelbach, im Mai 2020*



Ihr Fachmann für Sanitärinstallationen, Baublecherei, Heizungs- und Solaranlagen in Seelbach

Christian Berger
Klempner-, Gas- u. Wasserinstallateurmeister
Marktstr. 14
77960 Seelbach

Telefon: 07823/96 92 3
Telefax: 07823/96 92 4
E-Mail: info@berger-seelbach.de
Internet: www.berger-seelbach.de



Bäckerei · Konditorei · Stehcafé

Hug's Backstüb'
Inh. Karl Hug
Hauptstraße 61
77960 Seelbach
Tel.: 0 78 23 / 22 25

AUTOHAUS Ketterer
über 1000 EU-Neufahrzeuge

Kfz-Meisterbetrieb
Manfred Ketterer

Reichenbacher Hauptstr. 55 · 77933 Lahr/Schw.
Telefon 07821 - 98 97 96 · Fax 07821 - 98 97 97
Mobil 0170 - 291 38 35
E-Mail: info@ketterer-autohaus.de
www.ketterer-autohaus.de

Baumann
Bauunternehmen GmbH

- Ausführung sämtlicher Erd-, Mauer-, Beton- und Stahlbetonarbeiten.
- Umbauten, Sanierungen
- Schlüsselfertiger Objektbau



Im Wiesengrund 16 • 77960 Seelbach
Telefon (0 78 23) 96 25 485 • Telefax (0 78 23) 96 25 900

IS!KOM

Computer ! Beratung ! Systemlösungen

Computer & Systemlösungen
Apple + Windows EDV-Systeme
DTP-Systeme + Netzwerktechnik
Anwendersoftware + Schulung
EDV-Systemservice + Support
Consulting + Outsourcing
Peripherie + Leihgeräte

www.isikom.de ! 07821 983207

teammcs
Die Werbeagentur im Bahnhofle



Belmondo Restaurant

Tägliche Öffnungszeiten:
Montag geschlossen
11:30 – 14:00 Uhr und 17:00 – 23:00 Uhr
Marktstraße 6 • 77960 Seelbach
Tel. 0 78 23 / 96 18 585

www.belmondo-seelbach.de

Dialog statt Ansage
Werbung, die verbindet.

team mcs GmbH
Eisenbahnstr. 4
77960 Seelbach

Tel. 07823-979222
info@teammcs.de
www.teammcs.de

Wir gratulieren

An dieser Stelle gratulieren wir allen Mitgliedern, die in 2020 einen außergewöhnlichen Geburtstag feiern.



Zum 30. Geburtstag

Thomas Jörger, Felix Wacker, Fiona Roller, Ann-Katrin Wohlschlegel

Zum 40. Geburtstag

Sabrina Sur, Jochen Kern, Oliver Faißt, Rainer Siegl, Jasmin Kuhn, Matthias Münschke, Katrin Rudolf, Melanie Krämer, Nicolas Zeiser, Birgit Schwörer, Charlotte Becherer

Zum 50. Geburtstag

Reiner Volk, Thomas Köbele, Oliver Edte, Katja Riehle, Andrea Arnold, Klaus Himmelsbach, Uwe Eble, Rita Kosa, Gabriele Faißt, Anna-Maria Fries

Zum 60. Geburtstag

Sabine Glatz, Marina Schaub, Sabine Faißt, Reinhold Glatz, Annette Dilger-Deibel, Thomas Eble, Axel Kloos

Zum 70. Geburtstag

Heidi Meier, Margrit Feyh, Helga Kubina, Bruno Gehring, Theodor Weber, Gerhard Hugle

Zum 75. Geburtstag

Franz Haag

Zum 80. Geburtstag

Elsbeth Himmelsbach, Werner Himmelsbach, Adelheid Himmelsbach, Christa Himmelsbach, Gerd Schaub

Zum 85. Geburtstag

Wolfgang Stemmler, Helene Faißt, Helma Schnell

Zum 95. Geburtstag

Herta Röderer

Geschäftsstelle

Unsere Geschäftsstelle ist besetzt

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Zu erreichen sind wir unter der

Tel.-Nr. 0 78 23 / 97 91 79

Fax 0 78 23 / 96 02 92

Email: geschaeftsstelle@tv-seelbach.de

Eine Bitte an alle Mitglieder!

Damit beim Versenden unserer Vereinspost z. B. **TV Zeitung** oder beim **Abbuchen** der jährlichen Mitgliedsbeiträge dem Verein keine unnötigen

Versandkosten bzw. Bankgebühren entstehen, bitte ich, bei **Namensänderungen, Änderung der Adresse wegen Wohnungswechsel**, sowie bei einer **Änderung der Bankverbindung** um telefonische oder schriftliche Benachrichtigung.

Vielen Dank für euer Verständnis.

Die Postanschrift lautet:

Turnverein Seelbach

-Geschäftsstelle-

Postfach 1167

777960 Seelbach

Edith Gehring, Leiterin der Geschäftsstelle

Aus den Vorstandssitzungen seit der TV-Zeitung 2019/2020

Die wichtigsten Beschlüsse aus unseren Vorstandssitzungen in Kurzform

22.10.2019

Es soll am Katharinenmarkt keine Schirmbar mehr geben, nur Disco im TiV, Losstand sowie Weinstand.

Einstimmiger Beschluss: Eine elektronische Glühwein-Zapfanlage für den Weinstand soll bestellt werden.

Die Firma IVS Zeit+Sicherheit gibt Zusage als Hauptsponsor für das Josef-Herrmann-Turnier am 06.01.2020.

04.12.2019

Nachbesprechung Katharinenmarkt: Die Anschaffung der Zapfanlage hat sich als richtig erwiesen. Äußerst positives Gesamtergebnis des Katharinenmarktes 2019.

Ca. 1500 € beträgt die Nachforderung der Badenova für den Gasverbrauch im TiV.

Der Verbrauch soll in den folgenden Wochen in kurzfristigen Abständen kontrolliert werden. Falls erforderlich, muss über den Einbau eines neuen Brenners nachgedacht werden.

19.02.2020

Nach genauer Prüfung wurde von der Fa. Konzmann ein neuer Gasbrenner eingebaut. Kosten 5.200 €

In jeder Vorstandssitzung war natürlich auch das Thema Neuwahlen auf der Agenda.

Dann kam Corona.....

*Edith Gehring
Geschäftsstelle TV Seelbach*

Auf der Suche nach Nachfolgern

Bericht der "Findungskommission"

Bereits in der Hauptversammlung 2016 hatten Markus Baumann und ich angekündigt, die Posten des ersten und des zweiten Vorstandes abzugeben. Naturgemäß entwickelte sich daraufhin keine größere Eigendynamik, die angestrebte Suche von unserer Seite erbrachte auch kein Ergebnis. Nach der Hauptversammlung des letzten Jahres haben wir auf Anregung des Ehrenrats hin eine Findungskommission gegründet, mit dem Ziel, die Suche zu intensivieren.

Um die Suche möglichst breit zu fächern, luden wir zum ersten Treffen Vereinsmitglieder aus verschiedenen Sparten ein, uns bei dieser Aufgabe zu unterstützen.

Mit von der Partie waren Mitglieder des Vorstandsteams, des Ehrenrates und Vertreter aus allen Abteilungen.

Wir haben mehrere Sitzungen abgehalten, aus den Abteilungen kamen Vorschläge für potentielle Kandidaten. Gemeinsam haben wir eine Hitliste erstellt und diese abgearbeitet. Vertraute Personen wurden beauftragt, die jeweiligen Kandidaten anzusprechen und zu überzeugen, als Kandidat zur Verfügung zu stehen. Es kam zu guten Gesprächen, die leider doch nicht das erhoffte Ergebnis erbrachten.

Wir sind dennoch guter Dinge und setzen unsere Vorstandssuche fort, damit die Geschichte des traditionsreichen TV Seelbach von 1898 weiter gehen kann.

*Dr. med. Thomas May
1. Vorsitzender TV Seelbach von 1898 e.V.*



Rubinmühle – rund ums Korn

Besuchen Sie uns in unserem Werksverkauf in Hugsweier. Wir bieten Ihnen unsere Mühlenprodukte, Brotbackmischungen und ein ständig wechselndes Sortiment verschiedener Müslis zu unschlagbaren Preisen.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag, Freitag: 16.00 Uhr – 18.30 Uhr
Samstag: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

RUBINMÜHLE

Hugsweierer Hauptstraße 32 • 77933 Lahr
info@rubinmuehle.de • www.rubinmuehle.de

Fachanwälte Villa Schauenburg



JEAN-CLAUDE SCHÖNINGER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Migrationsrecht
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für für Verwaltungsrecht

MARKUS LORENZ

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Familienrecht

SILKE WENDLE

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

MATTHIAS MAY

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

- | | | |
|------------------|-------------------------|-----------------------|
| - Arbeitsrecht | - Sozialrecht | - Vorsorgevollmacht |
| - Unfallrecht | - Bußgeldsachen | - Scheidung/Unterhalt |
| - Mietrecht | - Vertragsrecht | - Arzthaftungsrecht |
| - Ausländerrecht | - Testament | - Umgang-/Sorgerecht |
| - Pflichtteil | - Erbauseinandersetzung | - Versicherungsrecht |

Lotzbeckstraße 27 • D - 77933 Lahr
Tel. (07821) 9 800 900 • Fax (07821) 9 800 910
info@anwalt-lahr.de • www.anwalt-lahr.de



Seit
SOD
Karle

Inh. Sanda Weber-Glazer
Marktstraße 1 • 77960 Seelbach
Tel. 0 78 23 / 56 58 • Fax 53 06
e-Mail: sodkarle-seelbach@web.de
Öffnungszeiten:
Mo. - So. 10.00 Uhr - 14.00 Uhr
17.00 Uhr - 24.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Ferienparadies
Schwarzwälder Hof

**Restaurant-
Öffnungszeiten:**
Täglich ab 11.30 Uhr
Von November – März:
Montag Ruhetag

- Restaurant/Hotel
- Saunaparadies
- Naturstammhäuser

SAUNA:
von 14.30 - 22.00 Uhr
letzter Einlass 20.00 Uhr
Jeden 1. Sonntag im
Monat von 12.00 – 21.00
Uhr geöffnet
Familientag: Mittwoch
und Samstag Zutritt für
Kinder von 3 – 12 Jahre in
Begleitung der Eltern
Frauentagtag:
Jeden Montag in den Winter-
monaten (außer an Feier-
tagen, Brückentagen und
in den Ferien von BW)

Tretenhofstr. 76 • D-77960 Seelbach
Tel. +49 (0)7823 / 96095-0 • Fax +49 (0)7823 / 96095-22
e-mail: info@spacamping.de • www.spacamping.de

Der TV Seelbach trauert

In den vergangenen Monaten mussten wir von vielen liebgewonnenen Mitgliedern und TV-Freunden schmerzlich Abschied nehmen. Der TV Seelbach wird allen verstorbenen Mitgliedern, Fans und Gönnern ein ehrendes Andenken bewahren. In unseren Erinnerungen leben sie weiter!

Am 21. Oktober 2019 mussten wir Abschied nehmen von **Walter Wickersheim**, der im Alter von 67 Jahren den Kampf gegen seine schwere Krankheit verloren hatte. Walter trat unserem Turnverein im Jahr 1979 bei. Der gebürtige Meißenheimer verstärkte die damalige Herrenmannschaft, in der er dann auch als Spielertrainer wirkte. Außerdem engagierte sich Walter für unseren TV als Jugendtrainer. Doch damit nicht genug: War es bei Aufbauarbeiten am Kätterlismarkt oder sonstigen Baumaßnahmen - bei Walter Wickersheim gab es nie ein Nein. Wenn Unterstützung gefordert war, half er mit seiner fachlichen Kompetenz gerne und packte tatkräftig mit an.



Sebastian Gehring



Am 26. Februar 2020 erreichte uns die traurige Nachricht vom plötzlichen Tod von **Adolf Engler**. Seit Jahrzehnten gehörte Adolf zu den ganz treuen Fans unserer Handballer. Auch nach dem Ende der aktiven Laufbahn seines Sohns Oliver verpasste er gemeinsam mit seiner Frau Elsbeth kaum ein Heimspiel und begleitete die Herren darüber hinaus zu vielen Auswärtsspielen in der Region. Unvergessen dabei vor allem die Aufstiege der TV-Herren in die Landesliga und Oberliga Südbaden sowie die gemeinsamen Fahrten im TV-Fanbus. Seine warmherzige Art und sein ansteckendes Lachen werden wir sehr vermissen. Wir sind uns sicher, dass Adolf das TV-Geschehen von oben weiter verfolgen und unseren Handballern kräftig die Daumen drücken wird!

Sebastian Gehring

Fassungslosigkeit und Schockstarre machte sich breit, als am 3. Juni 2020 der plötzliche und mit nur 46 Jahren viel zu frühe Tod von **Thomas Welle** bekannt wurde. 1981 trat er dem TV als Mitglied bei, durchlief die Jugendmannschaften der Handballabteilung und engagierte sich als Jugendtrainer und Trainer der Damen II. Sein großes handballerisches Talent führte ihn nach seiner Zeit beim TV Seelbach zur SG Hugsweier/Lahr, zum TuS Schutterwald, zur SG Willstätt/Schutterwald, TuS Ringsheim und TV Herbolzheim. Seit 2015 betreute er als Trainer die Herren des TuS Nonnenweier, wo er mit seiner Familie lebte. Auch nach seiner aktiven Zeit blieb Thomas seinem Heimatverein als Mitglied treu. Noch beim letzten Kätterlismarkt 2019 tauschte er mit seinen langjährigen Weggefährten und Freunden viele schöne Anekdoten aus. Es fällt unheimlich schwer, zu akzeptieren, dass es diese Begegnungen künftig nicht mehr geben wird.



Sebastian Gehring



Auch von einem weiteren verdienten Mitglied mussten wir 2020 Abschied nehmen. Am 8. Februar verstarb **Klaus Himmelsbach**. Seine Frau Rita und er hatten 2004 als „Hausmeisterehepaar“ die Sorge um das TiV übernommen und gewissenhaft, oft auch mit Nachdruck für die Sauberkeit und Ordnung in Schankraum und Foyer gesorgt. Zu diesem Amt waren sie durch ihren Sohn Stefan gekommen: „Du Mama, ihr beiden lauft doch sowieso jeden Abend eine Stunde spazieren. Da könntet ihr doch bei der Sporthalle vorbeigehen und ein bisschen aufräumen und Aschenbecher leeren und ...“ Und dieses Bisschen wuchs dann auf durchschnittlich 5 Stunden pro Woche und die Anwesenheit bei den Heimspieltagen an. Viele kannten Klaus aber auch als zuverlässigen Rot-Kreuzler, der zusammen mit seiner Frau Rita und Klaus Thieme über 20 Jahre verletzte Spieler bei den Heimspieltagen des TV betreute.

Miteinander reden, den anderen respektieren, kameradschaftlich miteinander umgehen und nicht großlos aneinander vorbeigehen – nach diesen Vorsätzen richtete er sein Leben aus. So haben wir ihn erlebt und schätzen gelernt und so werden wir ihn in Erinnerung behalten.

Adalbert Kern

Schwert Gasthof Pension
Flammerschmiede

Historische
Heroldsbacher
Waffenschmiede

Gasthaus Schwert

Besitzer: Familie Wolfgang Fehrenbach
Litschentel 111 • D-77960 Seelbach/Schwarzwald (Luftkurort)
Tel. 07823/2270 • www.schwert-seelbach.de
täglich ab 10.00 Uhr durchgehend geöffnet • Dienstag Ruhetag

Physiotherapie Praxis Stuber

Hansjakobweg 9
77960 Seelbach
Tel. 07823 / 96 29 84-0
physio.stuber@gmail.com

- Kinesio Taping
- Klassische Massage, Physiotherapie, Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage & Bandagierung
- Triggerpunkt Therapie
- Schröpfmassage
- Akupunkt Meridianmassage (AMM)
- Wirbelsäulentherapie n. Dorn / Breuss
- Wärmetherapie u.a. Fango
- Kältetherapie
- Core Performance Trainingsprogramm für Ganzkörperstabilität
- Corpus concept: Statische Analyse zum Aufdecken von Haltungsschwächen/-schäden
- Schulprojekt „Kinder im Lot (KiLo)“
- Laufschuhberatung
- Hausbesuche

Untertal 33
77978 Schuttertal
Tel. (07823)2384
Fax (07823)725

MARTIN HIMMELSBACH

Fensterbau
SCHREINEREI

- Fenster in Holz
- Kunststoff-Alu
- Wintergärten
- Rollläden
- Möbel
- Parkettböden
- Türen
- Reparaturen

Gemeinsam allem gewachsen.

Gemeinsam allem gewachsen

Gemeinschaft kommt nicht von allein. Gemeinschaft kommt von schaffen. Darum unterstützen wir Sportler, Künstler, Unternehmer vor Ort und all die anderen, die sich für andere stark machen.

Sparkasse
Offenburg/Ortenau

Sport in Zeiten von Corona

Sollten wir uns trotz aller Vorsichtsmaßnahmen infizieren, ist es eminent wichtig, gesundheitlich und in Bezug auf körperliche Fitness auf einem optimalen Niveau zu sein und zu bleiben.

Doch was können wir selbst dafür tun?

Wir sollten uns möglichst „fit“ halten, um so auch bei einer Infektion möglichst unbeschadet durchzukommen. Daher ist es neben anderen Faktoren, die den Lebensstil betreffen, wichtig, dass wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit und die Funktion unserer Organsysteme erhalten und gegebenenfalls auch in der jetzigen Phase steigern. Dafür ist körperliches Training eine Grundvoraussetzung und sollte auch trotz aller Einschränkungen beibehalten werden, um einen guten Fitnesszustand zu behalten.

Aber jetzt ist auch die Zeit, bisher Inaktive zu ermuntern, körperlich aktiv zu werden und ihren Fitnesszustand zu verbessern. In entsprechend angepasster Form kann auch bei weniger Aktiven die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert werden, solange keine Krankheitssymptome vorliegen. Dies ist insbesondere wichtig, da wir nicht davon ausgehen können, dass die Infektionswelle in wenigen Wochen abebbt, sondern wir noch mit einer längeren Zeit mit der Gefährdung rechnen müssen.

Doch was bringt uns körperliches Training im konkreten Zusammenhang mit der COVID-19-Infektion?

Wir können dadurch das Infektionsrisiko nicht abmildern; das Virus macht da keine Unterschiede – aber unser Körper kann besser auf die Verarbeitung der Infektion eingestellt werden. Hier kommt dem stabilisierenden Effekt körperlicher Aktivität auf das Immunsystem eine wesentliche Rolle zu. Es ist mittlerweile sehr gut belegt, dass körperliche Aktivität zu Veränderungen des Immunsystems führt.

Hierzu gehören folgende Mechanismen:

Stärkung der Eigenregulation des Immunsystems

Diese Eigenregulation ist wichtig, um die Immunreaktion auf einen neuen Erreger so einzustellen, dass auf der einen Seite der Erreger (in diesem Fall die SARS-CoV-2-

Viren bzw. die von ihnen befallenen Zellen) eliminiert wird und andererseits die Reaktion nicht überschießt. Gerade die überschießende Antwort des Immunsystems ist es nämlich, die den Organismus überlastet und zum Versagen bringen kann. Es ist in den letzten Jahren gezeigt worden, dass gerade die „bremsenden“ Zellen des Immunsystems, hier vor allem die sogenannten T-regulatorischen Zellen, in Abhängigkeit von körperlicher Leistungsfähigkeit und Training in Zahl und Funktion gesteigert werden. Dies dürfte ein wichtiger Mechanismus für eine angemessene Reaktion des Körpers auf das neue Virus sein.

Aber warum sind es vor allem ältere Menschen, die klinische Probleme und häufiger tödliche Verläufe nach Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus zeigen? Und warum sind solche Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes neben Lungenerkrankungen und Raucheranamnese besonders betroffen?

Erklärungen hierfür sind wissenschaftlich noch nicht nachgewiesen, doch es zeigt sich bei älteren Menschen, dass sie die „bremsenden“ Zellen des Immunsystems nicht mehr so effizient aktivieren können. Dadurch reagieren sie gerade auf neue Erreger, bei denen das Immunsystem eher unspezifisch und heftig antwortet, weniger angemessen.

Daher ist es umso wichtiger, dass wir unser Immunsystem aktivieren und „trainieren“ und es damit „fit“ halten. Dazu sind besonders Ausdaueraktivitäten mit moderater Intensität von zentraler Bedeutung, weil hierdurch eine erhöhte Zirkulation der Immunzellen sowie eine Aktivierung des Immunsystems stattfinden.

Selbst kurze Trainingseinheiten von zehn Minuten können für Untrainierte bereits die optimale Dauer sein, die dann über die Zeit gesteigert werden kann.

Aber nicht nur das Immunsystem ist wichtig, um eine Infektion zu überstehen. Herz, Gefäße und Lunge werden dabei in hohem oder höchstem Maß belastet, daher sind Patienten mit Vorerkrankungen dieser Organsysteme besonders gefährdet.

Auch wenn eine definitive Erklärung hierfür noch aussteht, so ist doch dem Bluthochdruck, der Zuckererkrankung und der Herzschwäche gemeinsam, dass sie alle zu einer Versteifung oder Funktionsstörung der linken Herzkammer führen.

Das begünstigt einen Rückstau des Blutes in den Lungenkreislauf, dieser Rückstau kann bei Fieber und hohem Pulsschlag im Rahmen einer COVID-19-Infektion noch größer werden und die Lunge zusätzlich belasten.

Jemand, der durch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bereits an seinem Limit ist und nur eine geringe Kompensationskapazität durch Anpassung des Körpers an diese Stress Situation hat, ist sicherlich deutlich stärker gefährdet.

Menschen mit guter Herz-Kreislauf-Fitness haben somit einen Vorteil, der vom Alter in gewisser Weise unabhängig ist.

Wenn es bei COVID-19 zu einer Virus-Lungenentzündung kommt, ist diese nicht nur auf einen Bereich (Lungenlappen) begrenzt, sondern betrifft meist alle Lungenlappen und es kommt überwiegend zu einer deutlich erhöhten Lungensteifigkeit und damit erhöhter Atemarbeit.

Durch diese erhöhte Atemarbeit und die stattfindende Infektion kommt es zur Umsatzsteigerung (bis zum dreifachen des normalen Umsatzes), rasch geraten die Patienten in die Nähe der maximalen Leistungsfähigkeit, es kommt zum metabolischen Versagen des Körpers.

Empfehlungen für das körperliche Training:

1. Tägliche mehrmalige Atemübungen mit tiefem Ein- und Ausatmen, um die Lunge zu belüften.
2. Tägliche Übungen zu Hause mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen (z. B. 7-Minuten-Workout: <https://www.sport.mri.tum.de> oder <https://www.uni-ulm.de/sportmedizin>).

3. Angepasste Übungen für Senioren oder Patienten (Downloads unter: <https://www.sport.mri.tum.de/de/downloads.html>).
4. Tägliche körperliche und sportliche Aktivität mit moderater Intensität („Laufen ohne zu Schnaufen“, Nordic Walking, Lauf 10!-Trainingspläne: www.sport.mri.tum.de/lauf10).
5. Trainierte sollten ihr Programm wie bisher durchführen.
6. Keine zusätzliche körperliche Aktivität bei vorliegenden Krankheitssymptomen, da hier zusätzlicher Stress auf das Immunsystem und das kardiopulmonale System entsteht.
7. Dem Körper nach dem Training Regenerationsphasen geben, in denen der Trainingsreiz zur Anpassung genutzt werden kann und sich das Immunsystem „erholt“.

Wichtig: Man sollte körperlich aktiv bleiben oder aktiver werden, ohne den Körper zu überlasten.

Auf Regeln ist zu achten:

1. Abstandhalten von mehreren Metern zwischen Sporttreibenden.
2. Vermeiden von Sport in Räumen außer im eigenen Fitness-Studio zu Hause.
3. Möglichst keine Berührungen von Parkbänken oder Kinderspielplätzen.
4. Regelmäßiges Händewaschen oder Händedesinfektion sowie gegebenenfalls das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken.

Quelle: Bloch W, Halle M, Steinacker JM. Sport in Zeiten von Corona. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 83-84.

Dr. Thomas May



BUCHER^{G m b H}

M·E·T·A·L·L·B·A·U

*Stahl wird
durch uns erst
schön!*



- Metallgestaltung • Metall- und Stahlbau • Behälter- und Apparatebau
- Carport • Vordächer • Stahltreppe • Stahlbalkone
- Edelstahlverarbeitung • Laserschneidtechnik



77960 SEELBACH • Im Wiesengrund 9 • Tel. 0 78 23/96 167-0 • Fax 0 78 23/96 167-199
e-mail: info@metallbau-bucher.de Internet: www.metallbau-bucher.de

Kloster



Apotheke

Gesundheit. Fitness. Wohlfühlen.

Wir sind ihr kompetenter Partner



Angelika Klüh e.K. | Hauptstr. 17a | 77960 Seelbach
07823/9627575

Herzlich willkommen bei
Ihrem Elektrofachbetrieb
und Spezialisten für
Photovoltaik- und
Wärmepumpenanlagen



Hauptstr. 102 • 77960 Seelbach
Tel. 07823 / 96540 • www.elektro-heuberger.de



WASSER UND WÄRME - VON UNS MEISTERHAFT

- Das Traumbad für Ihr Zuhause
- Mit Energie gut beraten
- Die Heizung mit Mehrwert
- Die Zuverlässigen von Neubauer

Breitmatten 30/2
77933 Lahr-Kuhbach
Tel. 07821 98181-0
Fax 07821 98181-29
info@neubauer-sanitaer.de
www.neubauer-sanitaer.de



LACKIERFACHBETRIEB

Spothelfer

MEISTERBETRIEB

- PKW-Lackierung
- LKW-Lackierung
- Industrie-Lackierung
- Unfallinstandsetzung
- Fahrzeugaufbereitung

Eisenbahnstr. 36
77960 Seelbach
Fon 07823 / 96 25 702
Fax 07823 / 96 25 703
Mobil 0162 / 91 77 400

STAHL in TOP FORM

Wir fertigen für SIE:

- Carport und Überdachungen, Geländer und Tore
- Zaunanlagen
- Stahltreppe
- Stahlkonstruktionen
- Reparatur- und Kundendienst
- Edelstahlgeländer und Tore

Wir installieren für SIE:

- Ihr Badezimmer
- Ihre Hausinstallation
- Ihre Dachrinnen u. Regenfallrohre
- Ihre Kaminverkleidungen
- Ihre Solaranlage
- Ihre Regenwasseranlage

SCHLOSSEREI **Wagner & KOPF** GMBH

METALLGESTALTUNG

Schloßweg 3 D-77960 Seelbach
Telefon 07823-1428 Telefax 07823-5490
info@schlosserei-wagner-kopf.de www.schlosserei-wagner-kopf.de

Kooperation Schule – Verein



+



Geroldsecker Bildungszentrum Seelbach Handball-Aktionstag



„**Lauf dich frei, ich spiel dich an**“ lautete das Motto eines weiteren Handball-Aktionstages am Geroldsecker Bildungszentrum Seelbach.

Die HSG Ortenau Süd hatte mit Vereinstrainerin Verena Ruf für alle Kinder der zweiten Klasse einen abwechslungsreichen Bewegungsparcours aufgebaut. In der Turnhalle waren 46 Grundschul Kinder der 2a und 2b mit Eifer an verschiedenen Stationen, die viele handballspezifischen Grundfertigkeiten abverlangten.

Unterstützt wurde die Aktion durch Vereinsspieler der HSG-Jugend. Julia Meyer, Lukas Bohnert, Julian Edte, Sören Ernst, Carlos Glatz und Luis Schmidt waren mit viel Spaß als Helfer an den Stationen tätig.

Dieser Aktionstag wird alljährlich über den Handballverband für alle Grundschulen angeboten. Das Geroldsecker Bildungszentrum bedankt sich für diese gelungene Aktion und hofft auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr.

Pressemitteilung des Geroldsecker Bildungszentrums



- **Dauerpflege**
- **Seniorengerechtes Wohnen**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**

Caritasverband Lahr e.V.
www.caritas-lahr.de/pflege / info@caritaslahr.de

Caritashaus Sancta Maria
Klostermattenweg 18
77933 Lahr **07821 9130**

Caritashaus St. Elisabeth
Albert-Förderer-Straße 1
77933 Lahr **07821 923950**

Caritashaus St. Marien
Münstertalstraße 31
77955 Ettenheim **07822 89710**

Caritashaus St. Hildegard
Ludwig-Auerbachstraße 6
77960 Seelbach **07823 94800**



**Katholische
Sozialstation
St. Vinzenz
Lahr-Ettenheim e.V.**

- **Behandlungspflege**
- **Alten- und Krankenpflege**
- **Mahlzeitendienst**
- **Hausnotruf**
- **Betreuung zu Hause**
- **Tagespflege**

www.sozialstation-lahr-ettenheim.de / info@sst-lahr-ettenheim

Ettenheim Spitalgasse 1 **07822 789170**
Friesenheim Am Dorfgraben 2 **07821 920610**
Grafenhausen Kirchstraße 45 **07822 861530**
Lahr Albert-Förderer-Straße 1 **07821 92395 900**
Ringsheim Kirchstraße 3 **07822 3009656**
Seelbach Eisweiherweg 4 **07823 961760**

SPORT SERVICE

Lahr

Turmstr. 22 · 77933 Lahr · Tel. 0 78 21 / 90 99 86 60

www.sport-service-lahr.de

Ehrenamt – Amt ohne Zukunft?



Auch die Geschichte des TV zeigt, dass es niemals einfach war, einen Nachfolger für einen ausscheidenden

1. Vorsitzenden zu finden. Wenn dazu noch der 2. Vorsitzende gleichzeitig sein Amt niederlegen möchte, ist jedem verständlich, dass noch mehr Zeit notwendig ist, um beide Ehrenämter besetzen zu können. Damit ich nicht missverstanden werde: Sowohl Thomas als auch Markus müssen wir mehr als dankbar sein für ihre geleistete Arbeit der vergangenen Jahre. Beide haben unseren Respekt verdient, zumal sie beide schon vor nun mehr als zwei Jahren ihren Wunsch angekündigt haben, ihre Ämter nicht mehr ausüben zu wollen. Seit dieser Zeit unterstützt die beiden der Ehrenrat bei der Suche nach Nachfolgern. Dass sie infolge der Corona-Pandemie und der ausgefallenen Jahreshauptversammlung 2020 weiterhin tatkräftig ihre Ämter ausüben, ist höchster Ehren wert.

Damit bin ich bei den entscheidenden Begriffen „Ehre“, „Ehrenamt“ und der Frage: Warum fällt es heute so schwer, Ehrenämter in Vereinen zu besetzen?

Ein Blick auf das Seelbacher und Ortenauer Vereinsgeschehen zeigt, dass unser TV nicht allein mit diesem Problem zu kämpfen hat. Auch in Seelbach fällt es den Verantwortlichen in den Vereinen zunehmend schwer, Vereinsämter zu besetzen. Das zeigen informelle Gespräche, die Peter Leufke und ich bereits vor zwei Jahren mit Verantwortlichen anderer Vereine geführt haben. Ein Vereinsvertreter hatte sogar schon selbst die Initiative ergriffen und in Briefen an den Bundestagsabgeordneten Peter Weiß und die Landtagsabgeordnete Sandra Boser von den Schwierigkeiten der Ehrenamtlichen berichtet. Diese Initiative blieb leider ergebnislos. Von einem Fall aus der Ortenau weiß ich, dass der Verein deswegen sogar aufgelöst werden musste. Davon sind wir im TV jedoch noch weit entfernt - dank der vielen Ehrenamtlichen, die sich im TV engagieren und ihn so mit Leben füllen.

Mit zunehmendem Alter musste ich lernen, dass Begriffe, die für mich wichtig sind, einen Bedeutungswandel, schlimmer noch einen Wertewandel erfahren. Ob berechtigt oder nicht, möchte ich an dieser Stelle gar nicht diskutieren. Oft habe ich die Überzeugung, dass

die Teilnehmer an Diskussionen von unterschiedlichen Verständnissen der zentralen Begrifflichkeiten ausgehen. So nimmt es nicht Wunder, dass solche Diskussionen in Debatten enden, die niemanden weiterbringen.

Deshalb: Die Bedeutung von „Ehre“ in meinem Verständnis ist äußeres Ansehen, Wertschätzung durch andere Menschen, besonders weil das Amt (= Wirkungsbereich, Aufgabenbereich) ohne Bezahlung ausgeübt wird. Diese Wertschätzung erhält man durch den einzelnen Menschen oder einer Gemeinschaft, die von der Arbeit des Ehrenamtlichen profitiert. Dass ein solches Amt den eigenen Horizont erweitert (neue Kompetenzen und Kenntnisse) und soziale Kontakte knüpft, ist die längerfristige Entlohnung für ein solches Amt. Die heute dominierende Frage aber „Was bringt's mir?“ zielt auf eine kurzfristige Entlohnung, dafür ist die Übernahme eines Ehrenamtes nicht geeignet.



Ehrenämter gibt es im kirchlichen, sportlichen, sozialen im kulturellen Bereich. Insgesamt gibt es in Deutschland ca. 30 Millionen ehrenamtlich Tätige. Allein in Baden-Württemberg gibt es 11.300 Sportvereine unter den insgesamt ca. 84.000 Vereinen. Mit ihrem Einsatz z.B. in Hilfsorganisationen, in Vereinen oder bei der Feuerwehr leisten sie einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben – wohlgemerkt: freiwillig, unentgeltlich und zusätzlich zu den Profis in diesen Bereichen.

Ich möchte mich bei den weiteren Ausführungen auf die Arbeit der Ehrenamtlichen im TV beschränken. Dem TV ist dieser Einsatz sehr wichtig, deshalb versucht er die Ehrenamtlichen zu unterstützen, in dem er z. B. Kosten für Aus- und Fortbildungen übernimmt oder alle Auslagen, die durch die ehrenamtliche Tätigkeit entstehen, erstattet. Dafür steht der Begriff der Aufwandsentschädigung. Aber auch der Staat möchte die ehrenamtliche Arbeit fördern und gewährt u.a. die sogenannte Ehrenamts-pauschale, die von den Vereinen gezahlt werden kann. Um diese nutzen zu können, benötigt der TV steuerliche Kenntnisse: Wem steht diese Pauschale zu? Wie nutzt man sie, ohne dass den Beteiligten steuerliche Nachteile entstehen? Zunehmend entdecken aber auch große, manchmal sogar kleinere Firmen die Kompetenzerweiterung ihrer Mitarbeiter durch ein übernommenes

Ehrenamt, was sich dann wiederum in der Personalakte positiv niederschlägt. Auch bei Bewerbungen ist der Hinweis auf ein übernommenes Ehrenamt in der Regel sehr hilfreich.

Diese Möglichkeiten sind aber alle mit Bürokratie verbunden: Formulare, Formulare, von der Wiege bis zur Bahre. Der TV braucht also Mitglieder, die sich in steuerlichen Angelegenheiten auskennen, die sich in rechtli-



"Hallo Kanzleramt? Wir brauchen dringend 3.000 neue Stellen!"

chen Fragen auskennen, die sich in Versicherungen auskennen ... Oder die Vorstandschaft muss sich diese Kenntnisse selbst aneignen und ist sich dabei bewusst, dass sie auch die Verantwortung für die entsprechenden Entscheidungen übernehmen muss – auch in finanzieller Hinsicht. Jedem Vorstandskandidaten ist daher klar, dass er außer der normalen Vereinsarbeit auch viel zusätzliche Zeit für solche Tätigkeiten aufbringen muss und sich damit oft zusätzlichen Ärger einhandeln wird. Diese Zeit, die unser Vorstand für solche bürokratischen Vorgaben aufwenden muss, sollte doch aber eigentlich besser von ihm genutzt werden können, um sich z.B. über die zukünftige Entwicklung des TV Gedanken zu machen und entsprechende Gespräche zu führen, Maßnahmen zu ergreifen. Laut einer Umfrage des Forschungsunternehmens PROGNOSE 2018 unter 1900 Ehrenamtlichen bezeichnen 70 Prozent die bürokratischen Anforderungen als belastend, 56 Prozent davon sogar als besonders belastend.

Ich übertreibe mit der zeitlichen Inanspruchnahme von Vorstandsmitgliedern?

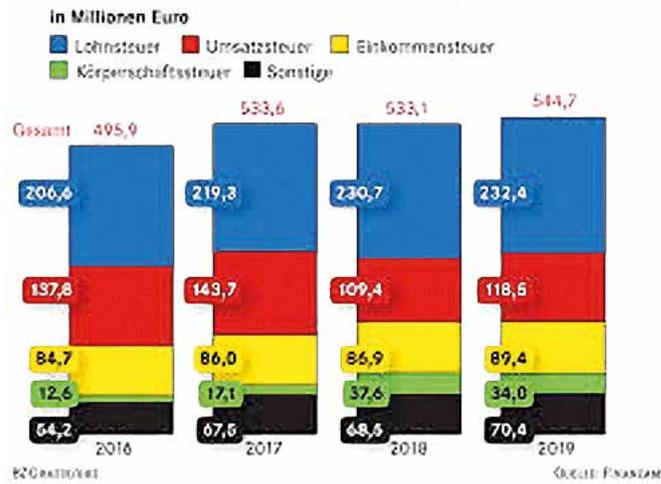
Beispiele:

Die Umsetzung der DSGVO auf den TV war ein riesiger Aufwand besonders für unsere beiden Vorsitzenden, bis sie schließlich die Bestimmungen soweit verstanden und

umgesetzt hatten, dass diese auf den TV passten. Keine Ahnung was DSGVO ist? Datenschutzgrundverordnung! Und das Schlimme dabei ist, dass parallel dazu auch die anderen Vereine Seelbachs an der Umsetzung arbeiten, sie auf ihren Verein zuschneiden mussten. Jedem wird einleuchten, dass das Engagement der Ehrenamtlichen des FSV, des TC und des TV ähnlichen Bedingungen unterliegt – aber wie sieht das bei der Eulenzunft aus? Dürfen Vereine z.B. Bilder von Zuschauern veröffentlichen, sie online stellen, ohne dass die abgebildeten Personen um Erlaubnis gefragt wurden? Kommt vielleicht ein findiger Anwalt auf die Idee, dem TV u.U. eine Abmahnung zu schicken?

Die Steuererklärung unseres TV ist in der Zwischenzeit so kompliziert und umfangreich geworden, dass sie ausgelagert werden musste. Das war natürlich wieder mit zusätzlichen Kosten verbunden, Kosten, die wieder erwirtschaftet werden müssen. Die Zeiten eines Winfried Fautz oder Günter Mark sind vorbei, die in ihrer Wohnung eine TV-Ecke hatten – gefüllt mit Ordnern – und die bei Bedarf selbst das Gespräch mit dem Finanzamt und dem Bürgermeister suchten. Und am Ende mit der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft entlohnt wurden.

Steueraufkommen beim Finanzamt Lahr

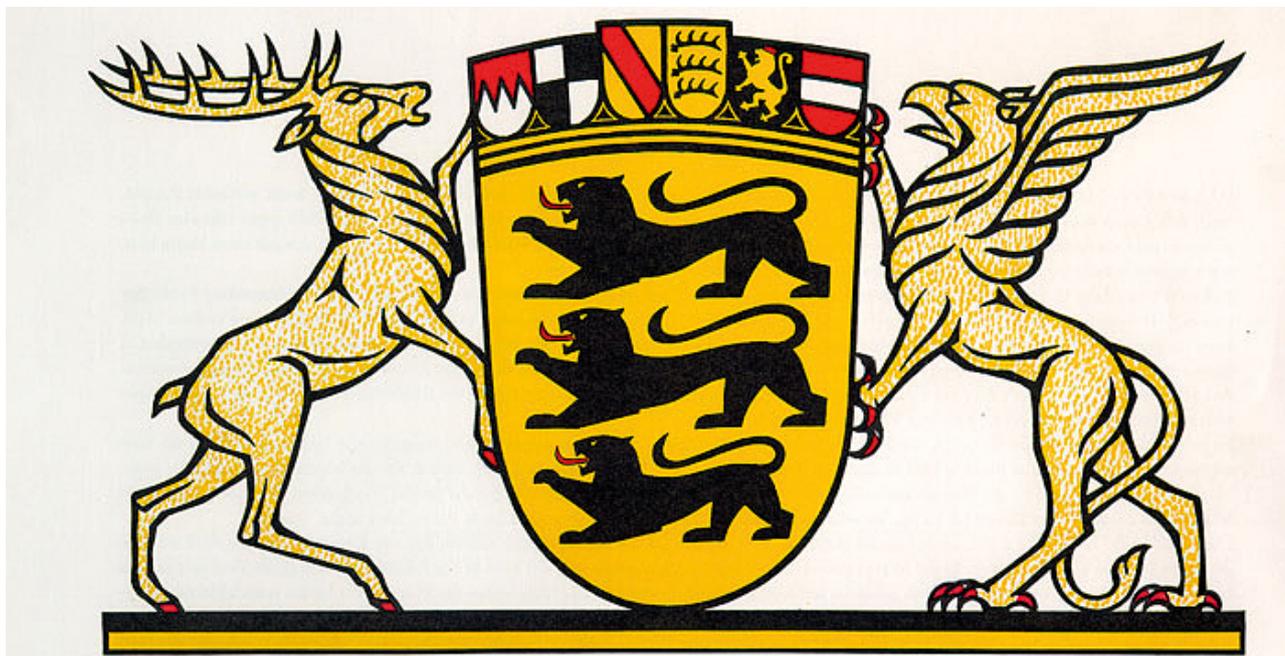


Und noch ein Beispiel:

Es gibt die EU-Allergen-Verordnung, nach der die für Allergien relevanten Zutaten in Lebensmitteln angegeben werden müssen. Diese – eigentlich für die Lebensmittel erzeugende Betriebe gedacht – wurde von der Bundesregierung – mir nichts, dir nichts – auf Vereine ausgedehnt. Heißt das jetzt wirklich, dass der TV bei zu Feiern gestifteten Kuchen zusätzliche Hinweise auf die Zutaten von den Spendern einverlangen muss? Und was ist, wenn etwas passiert?

Zusammengefasst ist also die zurückgehende Bereitschaft, ein Ehrenamt zu übernehmen, erklärbar durch den sich ändernden Zeitgeist, gestiegene zeitliche Anforderungen und Auswüchse der Bürokratie mit damit verbundenen möglichen Haftungsansprüchen. Beim TV kommt hinzu, dass durch die Gründung der

HSG für ein Vorstandsamt in Frage kommende Mitglieder der Handballabteilung solche Ämter in der HSG übernommen haben. Über Jahrzehnte hinweg in der TV-Geschichte hat aber gerade die Handballabteilung die meisten Persönlichkeiten für die engere Vereinsführung gestellt.



Was tun?

Für mich bleiben nur zwei Möglichkeiten:

1. Den weiteren Weg der Professionalisierung zu gehen, d.h. Einstellung eines/einer bezahlten Geschäftsführers/Geschäftsführerin, der/die von der Vorstandschaft als eine Art „Aufsichtsrat“ kontrolliert wird. Das muss keine Vollzeitstelle sein. Bei vielleicht 36 Stunden pro Monat müsste eine leistungsgerechte Entlohnung durch drei beteiligte Vereine möglich sein.
2. Eine Entlastung der Vorstandschaft im Hinblick auf Verantwortung und Zeit und Setzen auf die kommunalen Entscheidungsträger. Utopisch? Auch die Politik hat die Auswüchse der Bürokratie erkannt und 2017 den „Normenkontrollrat Baden-Württemberg“ gegründet, der für den Abbau der Bürokratie Vorschläge erarbeiten soll. Dieser Normenkontrollrat hat am 4. Dezember 2019 Ministerpräsident Winfried Kretschmann einen Bericht mit 49 konkreten Vorschlägen zur Entlastung von Vereinen und Ehrenamtlichen von Bürokratie übergeben. Diese Vorschläge sind abrufbar unter:

https://www.normenkontrollrat-bw.de/fileadmin/_normenkontrollratBW/Dokumente/191204_NKR_BW_Entbuerokratisierung_bei_Vereinen_und_Ehrenamt.pdf

Auf der Basis dieser Empfehlungen müsste die Vereinsführung an die Fraktionsvorsitzenden des Gemeinderats mit dem Wunsch herantreten, auf dem Rathaus in Seelbach die Stelle eines **„Beauftragten für die Seelbacher Vereine“** zu schaffen. Dieser bzw. diese Beauftragte sollte für alle Neuerungen aus der Politik hinsichtlich Vereinstätigkeiten, Fragen und Problemen zuständig und ansprechbar sein. Um das an einem Beispiel aus der Vergangenheit zu erklären: Die Erstellung einer Datenschutzgrundverordnung, die als Blaupause allen Vereinen hätte dienen können.

Den globalen, nationalen Zeitgeist können wir von Seelbach aus nicht ändern, den vor Ort schon.

Bei jedem Neujahrsempfang der Gemeinde betonen die Gemeindevertreter, wie wichtig die Vereine für das Zusammenleben der Seelbacher sind. Es ist an der Zeit, dies auch mehr als bisher zu zeigen.

Adalbert Kern

Kompetent. Digital. Ausgezeichnet.



Boris Melzer

Arnold Klumpp



TOP
STEUERKANZLEI
2019

UMWANDLUNG,
UMSTRUKTURIERUNG
UND M&A



DEUTSCHLANDS
GRÖSSTE
STEUERKANZLEIEN
IM VERGLEICH

IN KOOPERATION MIT
statista
FOCUS-SPEZIAL
01 | 2019



Partner:

Boris Melzer MBA (Int. Taxation)
Dipl.-Betriebswirt (BA)
Steuerberater

Fachberater für Unternehmens-
nachfolge (DStV e.V.)

Roland Melzer
Steuerberater
vereidigter Buchprüfer

Arnold Klumpp
Steuerberater
Fachberater für Vermögens-
& Finanzplanung (DStV e.V.)

Jürgen Fahrner
Steuerberater
Landwirtschaftliche
Buchstelle
Fachberater für Vermögens-
& Finanzplanung (DStV e.V.)

Thomas Haegele
Dipl.-Betriebswirt (FH)
Steuerberater

www.melzer-kollegen.de



uff'm Hasenberg
STERNEN
HÖHENGASTHAUS



Regionale Küche

Öffnungszeiten:

Mi. – So. 11 bis 21 Uhr

Mo. + Di. Ruhetag (außer an Feiertagen)

Reservierungen unter

☎ 0 78 23 / 9 65 32

Hasenberg 1 · 77960 Seelbach
www.gasthaus-sternen.de



DIE JUNGE MARKE DER VOLKSBANK LAHR



**WIR SIND FÜR
EUCH DA!**

BLACKVRST.DE

**DER CLUB. DIE APP.
DEINE VORTEILE.**

**JETZT REGISTRIEREN, CLUBMITGLIED WERDEN
UND VORTEILE NUTZEN!**

FÜR ALLE VON 16 BIS 35 JAHREN.

EINFACH
APP DOWNLOADEN.



Sitzung Ehrenrat 2019 im Weinhof Klem

Zu einer wichtigen außerordentlichen Sitzung traf sich der Ehrenrat am 10. Oktober 2019 im Weinhof Maria Klem in Neuried-Ichenheim.

Der einzige Tagesordnungspunkt war die Wahl des 3. Sprechers des Ehrenrates. In der Sitzung vom 11. März 2019 hatte Peter Leufke nicht mehr für dieses Amt kandidiert. Ein Nachfolger oder eine Nachfolgerin konnte nicht gefunden werden. Umso größer war die Freude bei den verbliebenen Sprechern Gerhard Hugle und Adalbert Kern, dass sich nach einer Bedenkzeit Bernd

Himmelsbach zur Kandidatur bereit erklärt hatte. Alle drei Sprecher wurden von der Versammlung einstimmig gewählt. Adalbert Kern bedankte sich bei Peter Leufke für sein Engagement in den zurückliegenden Jahren. Dass sich Peter Leufke mit seinem Wunsch gottseidank nicht aus dem Ehrenrat zurückziehen wolle, habe er mit der Auswahl der Tagungsstätte bewiesen.



„Flammenkuchen satt“ und wer wollte neuer Wein stand als nächster und letzter Tagesordnungspunkt auf dem Programm. Werner und Maria Klem erwiesen sich als äußerst gute Gastgeber und kamen daher auch den immer neuen Bestellungen gleich welcher Art nach: Ob traditionell, vegetarisch mit Apfel und Zimt – jeder Gang hatte einen anderen Schwerpunkt. Maria Klem bereicherte die Runde zudem durch zahlreiche Anekdoten aus ihrem Leben und guten Ratschlägen:
Als ich neulich gehört habe, dass Alkohol so schädlich sei, habe ich sofort aufgehört – zu lesen.



Adalbert Kern hatte aus seinem Archiv Tonaufnahmen von Interviews aus dem Jahr 1998 mitgebracht, die der SWR 4-Reporter Ulf Seefeld mit dem unvergessenen



Und übrigens: Schon in der Bibel steht geschrieben:
Du sollst auch deine Feinde lieben.

Ich verstehe immer noch nicht, warum man zum Autofahren einen Führerschein braucht.

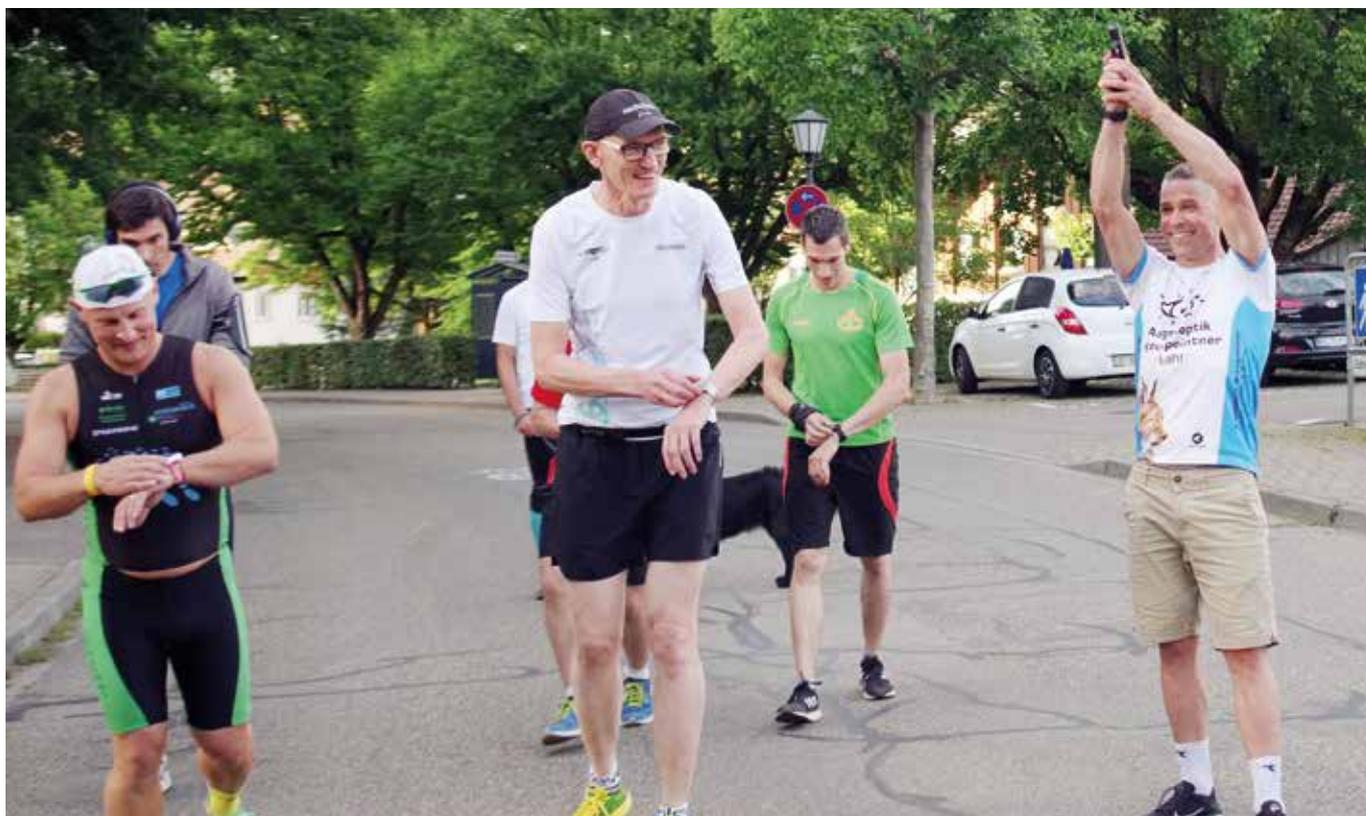
Ich brauche nur ein Auto!



Josef Herrmann und den damaligen Vorsitzenden Peter Leufke und Adalbert Kern geführt hatte. Dass da immer wieder in Erinnerungen geschwelgt wurde, war kein Wunder.

Adalbert Kern

Sonnwendlauf-Virtual Run als weltweites Laufereignis / 477 Starter laufen in 13 Ländern



So international wie bei der 14. Auflage am 19. Juni 2020 war der Seelbach-Schwarzwald-Sonnwendlauf noch nie. Möglich gemacht hat dies die virtuelle Variante der beliebten Laufveranstaltung, mit der das Orga-Team in Zeiten von Corona einen vollen Erfolg landete. Insgesamt 477 Laufsportbegeisterte setzten sich in Deutschland, China, USA, Russland, Kanada, Costa Rica, Brasilien, England, Irland, Spanien, Frankreich, Österreich und der Schweiz in Bewegung.

Orga-Chef Thomas May und Annette Morstadt sowie das gesamte Team zeigten sich angesichts des großen Zuspruchs begeistert. „Wir sind baff, wie unsere Virtual Run-Idee die Runde gemacht hat und wir damit Läufer aus insgesamt 13 Ländern erreichen und auf die Strecken bringen konnten. Das hat uns außerordentlich beeindruckt“, so May. Es habe sich recht früh abgezeichnet, dass der Sonnwendlauf in diesem Jahr aufgrund der Pandemie nicht wie gewohnt vor großer Kulisse mit über 3000 Zuschauern und dem begleitenden Sonnwendhock stattfinden könne. „Aus der Not haben wir dann eine Tugend gemacht und uns überlegt, wie wir dennoch für Sonnwendlauf-Atmosphäre sorgen können. In kürzester Zeit ist das Konzept für den Virtual Run mit den begleitenden Webshow-Übertragungen geboren worden.“

Ohne Distanzvorgabe und Zeitmessung, dafür verknüpft mit einem guten Zweck (ein Teil des Erlöses geht an die

Corona-Nothilfe des Aktionsbündnisses „Deutschland hilft e.V.“ – das kam auch bei den Sonnwendlauf-Partnern an. Thomas May: „Sie waren sehr angetan von unseren Plänen und haben trotz der allgemein schwierigen Lage sofort ihre Bereitschaft zur Unterstützung signalisiert. Das zeigt, wie sehr sich unsere Partner mit dem Sonnwendlauf identifizieren, dafür ein riesiges Dankeschön.“



Punkt 19:30 Uhr startete dann am Freitagabend die Webshow-Übertragung zum Virtual Run, in dessen Verlauf die Zuschauer auch den Startschuss durch den gebürtigen Seelbacher Jochen Burkart – dreifacher Teilnehmer am Seelbach-Schwarzwald-Sonnwendlauf und 2019 beim Iron Man auf Hawaii am Start - live mitverfolgen konnten. Zu diesem hatten sich einige Läuferinnen und Läufer direkt an der Startlinie versammelt, lautstark angefeuert von den Fans auf „**Schmieders VIP-Balkon**“, der einen besonders guten Ausblick auf



den Startbereich bietet. Auf dem Bolzplatz bot Sigi Schnurr eine Sonnwend-Aroha-Einheit an und meldete alle 16 Teilnehmer ebenfalls für den Virtual Run. Damit das Team nicht hungrig nach Hause gehen musste, hatte sich Kurt Himmelsbach freundlicherweise bereit erklärt, Sonnwendlauf-Rennwürste zu grillen.

Über Nacht gingen bei den Veranstaltern über 500 Fotos und Videogrußbotschaften aus aller Welt ein, die in einer zweiten Webshow am Samstagabend präsentiert wurden. Moderator Sebastian Gehring und Regisseur Andreas Pampuch schalteten außerdem live zu Vorjahres-Gesamtsiegerin Stefanie Doll vom SV Kirchzarten, die am Freitagabend 30 Kilometer im Rahmen des Virtual Run absolvierte und sich immer noch beeindruckt von der Atmosphäre bei ihrer Premiere 2019 zeigte. „Als ich damals in Seelbach ankam, war ich total überrascht, wieviele Leute da waren. Ich habe mich sofort wie in einer großen Familie gefühlt. Auch heute schaue ich mir die Videos sehr gerne an und schwärme immer noch von der Stimmung und Organisation. Es war definitiv eines meiner Lauf-highlights des vergangenen Jahres und ich würde mich sehr freuen, wenn es 2021 wieder mit einem Start in Seelbach klappen würde“, so Doll.

Für die gebürtige Seelbacherin Simone Mark war es dieses Jahr gar der erste Sonnwendlaufstart. Sie nahm in ihrer Wahlheimat Hamburg teil. „Meine Lieblings-



Laufstrecke führt mich über die St. Pauli-Treppe mit einem beeindruckenden Blick auf den Hafen über den Fischmarkt hin zum Dockland-Gebäude mit seinen 96 Stufen bis zum Elbstrand. Ich fand den Virtual Run des TV mit den beiden Shows eine wirklich tolle Geschichte. Wenn es sich zeitlich ergibt, könnte ich mir durchaus vorstellen, auch mal in Seelbach zu starten.“ Und auch unser treues Mitglied Klaus Faisst ließ es sich nicht nehmen, in seiner Wahlheimat Toronto am Virtual Run teilzunehmen.

„Vielleicht haben wir den einen oder anderen Laufsportbegeisterten durch den Virtual Run so sehr begeistert, dass er auch mal in Seelbach auf die Strecke geht, um die besondere Sonnwendlauf-Atmosphäre live vor Ort zu genießen. Das wäre natürlich besonders schön“, hofft Streckenchef Christian Ebert.

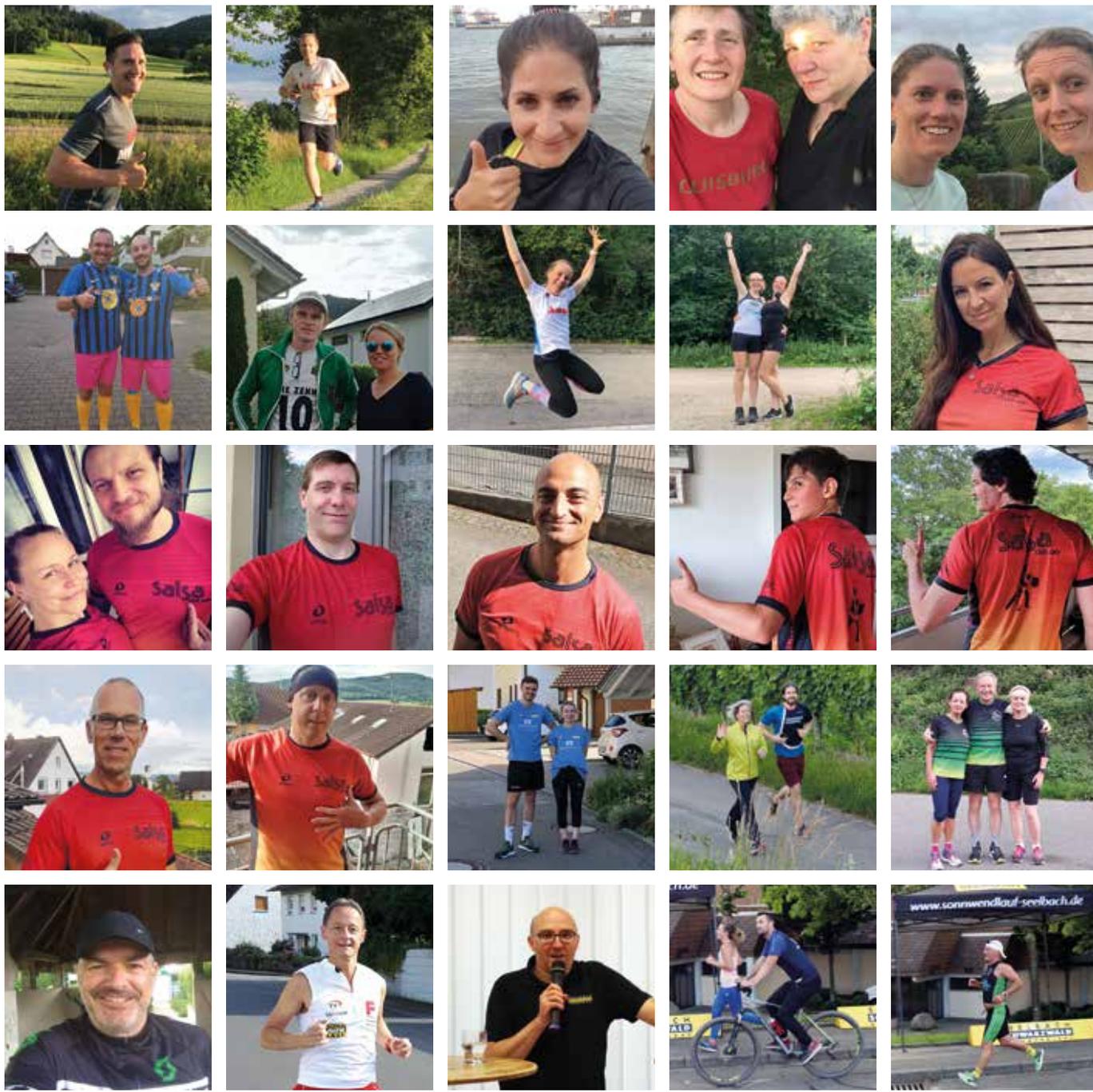
Das Team „www.kircheamflugplatz.de“ war mit 46 Startern das größte beim Virtual Run, dicht gefolgt von Peter Huber Kältemaschinenbau mit 42 überwiegend internationalen Startern.

Die Webshow-Übertragungen gibt es für alle Interessierten auch nochmals unter www.sonnwendlauf-seelbach.de zum Anschauen, viele weitere Impressionen unter www.facebook.com/sonnwendlauf.seelbach und www.instagram.com/sonnwendlaufseelbach.

Bleibt zu hoffen, dass nächstes Jahr wieder vor großer Kulisse in der gewohnten Form gestartet werden kann!

Sebastian Gehring





Hauptsponsor



Presentingsponsor



Premiumsponsor



Poolsponsor



Fördersponsor





Sigrd Schnurr bei ihrer AROHA-Übungsstunde während des Sonnwendlaufs von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr. Dies war eine der ersten TV-Aktivitäten nach den Corona-Lockerungen.



Kurt Himmelsbach hat uns „Original Rennwürste“ gegrillt. Diese haben wir im kleinen Kreis, natürlich unter Beachtung der Abstandsregeln, nach der Veranstaltung genossen.



Das Start-Ziel-Bild zeigt die für uns traurige Kulisse der ansonsten doch sehr erfolgreichen Veranstaltung (wir sind sehr zufrieden!!).

Wir sind Peterstaler



Peterstaler

Die Mineralquelle aus dem Schwarzwald

Sebastian Gehring



Es gibt wohl keinen anderen Seelbacher, der in so jungen Jahren eine ähnliche Popularität besitzt wie Sebastian. Die Öffentlichkeit nimmt ihn als Stimmungsmacher, Tausendsassa, Dampfplauderer wahr und schätzt ihn in dieser Rolle. Kein anderer versteht es so wie er, Partystimmung zu

erzeugen, neuen Ideen zum Durchbruch zu verhelfen, mit Geschick sensible Interviews mit mikrofon-scheuen Menschen zu führen oder Ereignisse zu kommentieren.

Es gibt aber auch die andere Persönlichkeit: eine Person, die sich nicht scheut, auch in schwierigen Zeiten Verantwortung zu übernehmen und nach besten Kräften auch über eine Entfernung von Hunderten Kilometern hinweg seinen TV Seelbach mit Rat und Tat zu unterstützen, trotz seiner beruflich stressigen Belastungen. Sebastian ist nun bereits die dritte Generation von Gehrings im TV mit Verantwortung. Vom Spieler in der TV-Jugend, über Abteilungsleiter Handball bereits in jungen Jahren bis zum heutigen Mitgestalter der TV Zeitung – in all diesen Bereichen hat er seine Spuren hinterlassen.

Einfach nur danke!

Adalbert Kern

Der Besuchsdienst des Ehrenrates

Wie in den vergangenen Jahren besuchten Gerhard Hugle und ich unsere „Ehemaligen“, die nicht mehr aktiv am Sportgeschehen und Leben im TV teilnehmen können.

Über unseren Besuch freuten sich Hanna Schmider, Elfriede Haag sowie Lydia und Artur Schönle.

Zufall, Glück, Vorsehung war es, dass wir Hedwig Himmelsbach und Josef Prinzbach noch einen Besuch abstatten konnten. Beide sind leider verstorben, bleiben aber in unseren Erinnerungen lebendig.

Alle Besuchten waren begeistert, dass der TV sie nicht vergessen hat und dankten dafür. Wir dagegen nahmen aus den vielen anregenden Gesprächen in angenehmer Atmosphäre auch einiges für uns zu Nachdenken mit.

Ursel Dettmar

Ihr Meisterbetrieb in Seelbach

**ELEKTRO
TECHNIK** 

Markus Dold

- Elektroinstallationen
- Kundendienst
- Industriebetreuung
- Netzwerk & Telefonie
- Unterhaltungselektronik
- Sicherheitstechnik

Elektrotechnik Markus Dold
Marktstr. 11 • 77960 Seelbach • info@elektro-dold.de
Tel. 07823/ 23 65

www.elektro-dold.de

ZWEIRADENZ

Grenzenloser
Zweirad - Spass



Schuttertalstr. 7
77960 Seelbach - Wittelbach
Tel.: 07823/5959 Fax: 5950

Ihr Fachgeschäft im Schuttertal!



- Bagger- und Planierbetrieb
- Transporte
- Abbrucharbeiten
- mobile Recycling- und Siebanlage

Ziegelhof 1
77971 Kippenheim
Tel. 07825/8489-0
info@singler-transporte.de



www.singler-transporte.de



LESER BAU GMBH
BAUUNTERNEHMEN

Moltkestraße 11 • 77933 Lahr
Fon: 07821 22615 • Fax: 07821 29792
e-Mail: Leser-bau@t-online.de

- ▶ Erdarbeiten
- ▶ Maurerarbeiten
- ▶ Beton- und Stahlbetonarbeiten
- ▶ Industriebau
- ▶ Umbauarbeiten
- ▶ Altbausanierung
- ▶ Wohn-Umfeld-Gestaltung

www.albea.de

Perfekte Lösungen durch hochwertige
Foliendekorationen



New Albea KUNSTSTOFF
TECHNIK
Innovation in Foils



Porsche, BMW, Miele, Siemens, Gigaset, hansgrohe und andere mehr: Wo immer es um hochwertige Bedien- und Funktionsoberflächen aus Kunststoff geht, finden Sie Bauteile der New Albea. Z.B. ist das Display im Cockpit des Porsche Cayenne mit der speziellen FIM-Technologie hergestellt. New Albea ist ein Systemanbieter mit einer sehr hohen Fertigungstiefe: von der Entwicklung, über den Formenbau, den Siebdruck, die Verformung und das Stanzen bis zum Spritzguss decken wir das gesamte Spektrum ab.

New Albea Kunststofftechnik GmbH • Am Sportplatz 6 • D-77960 Seelbach
www.albea.de • info@albea.de • Fon +49(0)7823/508-0 • Fax +49(0)7823/508-133

Damals war's

- 1930 Gaumeisterschaft im Faustball
Erste Schülerabteilungen im Turnen und Handball
- 1950 30.Januar: Etwa 100 anwesende Mitglieder gründen den Turnverein neu.
Als Vertreter Badens spielen die Faustballer um die deutsche Meisterschaft in Schweinfurt.
- 1960 Gründung einer Schwimmabteilung
- 1970 Gründung einer 2. Turnerinnengruppe": Damen II
- 1980 Zahl der Vereinsmitglieder steigt über 500.
Eine erste Herren-Volleyball Mannschaft wird aufgestellt.
Handballer erstellen in Eigenleistung eine Zuschauertribüne in der neuen Sporthalle.
- 1990 Aufstieg der Volleyball-Herren in die Landesliga
Der Turnverein baut sich die „TV-Hütte“ für den Katharinenmarkt.
-  Josef Herrmann (Hermann Sepp) beendet seine fast 40-jährige Funktionärstätigkeit in der Handball-Abteilung.
- 2000 Josef Herrmann wird für 70-jährige Vereinszugehörigkeit geehrt.
Volleyball-Abteilung zählt nun 100 Mitglieder.
Der Bezirkstag der Volleyballer/innen würdigt den TV Seelbach für besondere Verdienste im Bezirk (Meisterschaften der Damen, weibliche E-Jugend und der Freizeitmannschaft).
- 2015 Abteilungen des TV Seelbach, TV Sulz und GSV Mietersheim schließen sich zur HSG (Handball-Spielgemeinschaft) Ortenau Süd zusammen.
Die Hüftgruppe feiert ihr zehnjähriges Bestehen.



Nacht für Nacht gut schlafen!

Werksverkauf Öffnungszeiten:

Donnerstag: 12.30 – 16.00 Uhr
Freitag: 12.30 – 18.00 Uhr

Emil Breckle GmbH
Im Wiesengrund 3 - 77960 Seelbach
Telefon: +49 (0)7823/9482 - 0

bühlereinrichtungen

Erstklassig beraten.

Möbel für ein
einzigartiges
Zuhause.

vitra.



Bahnhofstr. 29
77948 Friesenheim

T: 0 78 21 / 96 94 - 0
F: 0 78 21 / 96 94 - 94

info@buehler-einrichtungen.com
www.buehler-einrichtungen.com



Unser Angebot für Sie

Abteilung Turnen und Freizeit

Aqua-Fitness

Wer: alle, Männer und Frauen, jung und alt
Wann: Sonntag 10.00 – 10.30 Uhr
Wo: Schwimmbad Seelbach (**nur bei schönem Wetter**)
ÜL: Sigrid Schnurr und Sabine Faisst

Keine Voranmeldung nötig

AROHA

Wer: alle, Männer und Frauen, jung und alt
Wann: 10 x immer Donnerstag und Freitag
Beginn: Auf Anfrage
Wo: Schulturnhalle Seelbach, Gymnastikraum
Wann: 17.00 – 18.00 Uhr
Kosten: 50,00 EUR / Mitglieder frei
Info : Sigrid Schnurr
Tel.: 0 78 23 / 14 90

Frauen-Fitness

Wer: Frauen ab 25 Jahren
Was: Rückenfitness
Wann: Montag 20.00 – 21.00 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach, Gymnastikraum
ÜL: Sigrid Schnurr und Irene Volk
Tel. 0 78 23 / 18 85

Fit und Mobil

Wer: Damen mit Problemzonen
Was: Aerobic, Bauch – Beine – Po, Haltung und Bewegung
Wann: Dienstag 20.15 – 21.15 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach, Gymnastikraum
ÜL: Sigrid Schnurr
Tel. 0 78 23 / 14 90

Damen I

Wer: 60 plus
Was: Ausgleichsgymnastik, Hockergymnastik
Wann: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach, Gymnastikraum
ÜL: Sigrid Schnurr, Monika Tränkle und Ines Matzat
Tel. 0 78 23 / 14 90

Hüftgruppe

Wer: Patienten mit bestehender Hüftgelenkarthrose oder einem bereits operiertem Gelenk
Was: Verbesserung des Gangbildes, Balancetraining, Kräftigung der hüftgelenksnahen Muskulatur
Wann: Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach, Gymnastikraum
ÜL: Sabine Faisst
Tel. 0 78 23 / 15 20

Die Kosten werden mit entsprechender Verordnung von der Krankenkasse übernommen!

Funktionsgymnastik der Damen II

Wer: 50 plus
Was: Funktionsgymnastik, Bewegungsspiele
Wann: Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach
ÜL: Sabine Faisst
Tel. 0 78 23 / 15 20

Kinderturnen

Wer: 3 - 6-jährige Mädchen und Jungen
Was: Erlebnis- und Bewegungswelt: laufen, springen, klettern, kullern
Wann: Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach
ÜL: Ingrid Dombrowski
Tel. 0 78 23 / 30 90 30 5

Kinderturnen

Wer: 3 - 6-jährige Mädchen und Jungen
Was: Bewegungsspiele, bei schönem Wetter teilweise auch draußen auf anliegendem Spielplatz
Wann: Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr
Wo: Schulturnhalle Seelbach
ÜL: Thomas Meier
Tel. 0 78 23 / 714

Jedermänner & Hobby- Volleyballer

Wer: Herren
Was: Volleyball und Spaß
Wann: Montag 20.00 – 22.00 Uhr
Wo: Schulturnhalle
ÜL: Kurt Himmelsbach
Tel. 0 78 23 / 33 74

Nordic Walking Kurse

Wann: regelmäßig nach Vereinbarung
ÜL: Sabine Faisst
Tel. 0 78 23 / 15 20

Yoga

Wer: alle Männer und Frauen, jung und alt
Wann: Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Wo: Schulturnhalle
ÜL: Justine Ferland
Email: ferland.justine@gmail.com

Volleyball

Wann: Montag 18.45 – 20.15 Uhr
Freitag 17.30 – 19.00 Uhr
Wo: Sporthalle Seelbach
Info: Fiona Roller
Tel. 01 76 / 31 22 96 94

Handball

Aufgrund der Corona-Pandemie konnten bis Redaktionsschluss noch keine genauen Trainingszeiten festgelegt werden.

Die Zeiten finden Sie unter www.hsg-ortenau-sued.de

Orthopädie Schuhtechnik



... wie laufen Sie denn?

Mühlgasse 8 . 77933 Lahr
Fon 07821-99 89 818 u. 819
Fax 07821-99 84 081
www.zorn-buerkle.de

individuelle Sporteinlagen

-  handgemachte Maßschuhe
-  orthopädische Maßschuhe
-  individuelle Einlagen CNC gefräst
-  Aktiveinlagen
-  Sensomotorische Einlagen
-  Pumpseinlagen
-  Schuhkorrekturen
-  Abrollsohlen
-  Absatzveränderungen
-  Zehenkorrektur-
Silikonorthesen

Wir haben für Sie geöffnet
Mo. bis Fr. 9.00 - 13.00 Uhr
und 15.00 - 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr



50 Jahre TV Damen II

Unsere Übungsleiterinnen:

Lucia Just: 1970 – 1976
Ilse Stein: 1976 – 1994
Sabine Faißt: 1994 bis heute

Hoffentlich hat Sabine noch viele weitere Jahre Freude an uns!

Für die Organisation unserer Ausflüge sowie die kleinen und großen Feste sorgte mit hohem Engagement Lydia Schöne, 28 Jahre lang.

Danach übergab sie ihr Amt an Sigrid Fäßler und Elfriede Haag.

Wir danken allen für ihren unermüdlichen Einsatz in all den Jahren.

50 Jahre Erinnerungen in Bildern

Es waren von der Gruppe nur Frauen im Ehestand erwünscht, „junges Gemüse“ war nicht willkommen.

Wir freuten uns über viele, die im Laufe der Jahre dazu gekommen sind und unsere Gruppe verstärkt haben. Leider ist heute auf den Bildern zu erkennen, dass wir alle älter geworden sind.

Ein Blick in den Spiegel wird dies allen bestätigen. Doch fit und lustig sind wir dank TV-Sabine noch immer. Wir erinnern uns auch an alle Ehemaligen, die nicht mehr dabei sein können. Mit den Bildern rufen wir alle noch einmal ins Gedächtnis.





Erstens kommt es anders, zweitens als man plant... Eine Chronologie

Geplant war eigentlich, dass ich mich das erste halbe Jahr 2020 erst mal um mich und meine Gesundheit, sprich mein lädiertes Knie, kümmerge. Ich hatte mich im Vorfeld mit meinen Sportkolleginnen abgesprochen, daß sie meine Sportkurse in dieser Zeit übernehmen.

Meine letzte Sportstunde war nun also am 07. Januar. OP-Termin war der 13.01.2020.

Vier Wochen lang übernahm nun Ines Matzat meine Fit und Mobil-Gruppe, Ines und Monika Tränkle im Zweier-Wechsel die **Damen 1**.

Am 11.02. habe ich das Training nach der Knie-OP-Pause mit einem, für mich weniger anstrengenden Zirkeltraining wieder aufgenommen.

Am 18.02. mit AROHA zum Testen weitergemacht. Soweit lief alles gut, auch mit meinem Knie.

Dann zwei Wochen Ferien wegen Fasent.

Am 11.03. habe ich nochmal AROHA in der großen Halle gemacht, da man nun schon von dem Corona-Virus gehört hatte und man mit AROHA perfekt den Abstand wahren und sein Schutzschild aufbauen kann.

In dieser Woche kam dann die Meldung, dass die Gemeinde die Schulturnhalle und Schulen aufgrund der Corona-Pandemie bis auf weiteres schließt.

Am 17.03. habe ich mit meinem Handy die ersten Videos mit Übungen für Zuhause aufgenommen. Mit Handgeräten, die jeder zuhause hat: Klopapierrollen, Nudel-/Reispäckchen, Mehlpackungen, Handtüchern, Putzlappen, Besen, Stühle etc... Mit Warm-Up und Stretching. Mittlerweile sind es 17 Videos geworden, die immer mal wieder, je nach Bedarf, von meinen Teilnehmerinnen zum Sporteln daheim genutzt werden.

Dazwischen habe ich auch noch Links von einer Freundin und meiner Kaha-Trainerin Elli Kutscha verschickt, die in der Corona-Zwangspause einen YouTube-Kanal eröffnet hat.

Auch der Badische Turner-Bund war fleißig, hat Videos geteilt und am Feiertag (21. Mai) sogar einen Online-Fitnesstag mit bekannten Presentern live und gratis für Jedermann online gestellt.

Am 26.05. haben wir uns nun eine Stufe weiter in das Zeitalter der neuen Medien vorgewagt und eine „Schnupperstunde“ mit der App **Zoom** und **Whatsapp-Videochat** ausprobiert. Dort konnte man sich nach dieser langen Zeit endlich mal wieder „sehen“ und zu mehreren sprechen. Ob wir auf dieser Ebene in Zukunft auch sporteln werden, wird sich noch zeigen...

Das Feedback der Teilnehmerinnen war jedenfalls so, dass die Online-Angebote, Videos etc. zwar gut wären, sie aber trotzdem lieber in der Gruppe zum Sport motiviert werden. Man ließe sich zuhause nur allzu gern ablenken...

Da die Damen 1-Seniorinnen leider eher weniger „on-line“ unterwegs sind, hat sich in dieser Gruppe das Kontakthalten eher schwieriger gestaltet. Auch hier fehlen die sozialen Kontakte. Man freut sich, wenn man mal wieder ein „Schwätzle“ über den Gartenzaun machen kann oder sich zufällig im Dorf – auf Abstand – trifft.

Zum Teil wird sich auch gegenseitig mal besucht. Aktuell habe ich nun (Ü60) Übungsblätter mit Übungen für Zuhause, die vom Deutschen Turnerbund herausgegeben wurden, ausgedruckt und als kleinen Ordner herausgegeben. Bin gespannt auf die Resonanz.

Nun bleibt nur noch zu hoffen, dass in der nächsten Zeit die Verordnungen doch soweit gelockert werden, dass die Sportangebote auch in der Halle bald wieder stattfinden können.

Da sich die Lage wöchentlich wieder ändern kann: **Erstens kommt es anders, zweitens als man plant!**

Bleibt flexibel, fit und gesund!

...und ganz wichtig: Denkt positiv, schaut gradeaus und lächelt!

Sigi Schnurr



unter Einhaltung der Abstandsregeln. "Es soll einem Sportplatz-Gelände maximal fünf Gruppen fünf Personen gleichzeitig trainieren, wobei in die der oder die Coaches eingerechnet sind", sagt Wilfried Pletschen, Vizepräsident Wetkan im BLV. Sowohl Verein

NEUESTE NACHRICHTEN
Landesregierung in der Corona-Krise nicht darauf ob Personen miteinander verwandt sind, sondern ob zusammenwohnen. So ist etwa nicht erlaubt, dass drei Freunde miteinander spazieren gehen, wenn sie aus drei verschiedenen Haushalten kommen.

NEUESTE NACHRICHTEN
Verfügung stehen.

- Eine Person muss bei jedem Training dafür verantwortlich sein, dass die Auflagen eingehalten werden. Ihr Name sowie die der teilnehmenden Sportler müssen dokumentiert werden.
- Personen, die in Kontakt z

NEUESTE NACHRICHTEN
Wandern: Wandern zählt nicht als Trainings- oder Übungsbetrieb. Wandern müssen sich an die geltenden Corona-Beschränkungen halten.

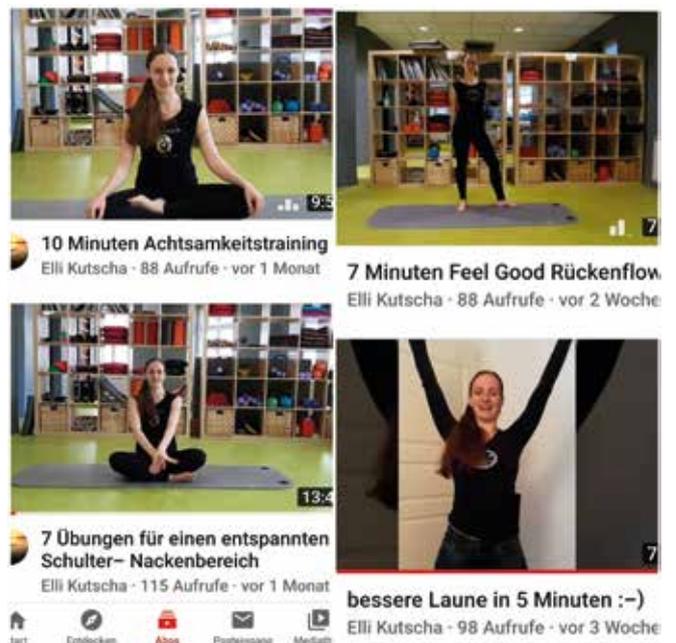
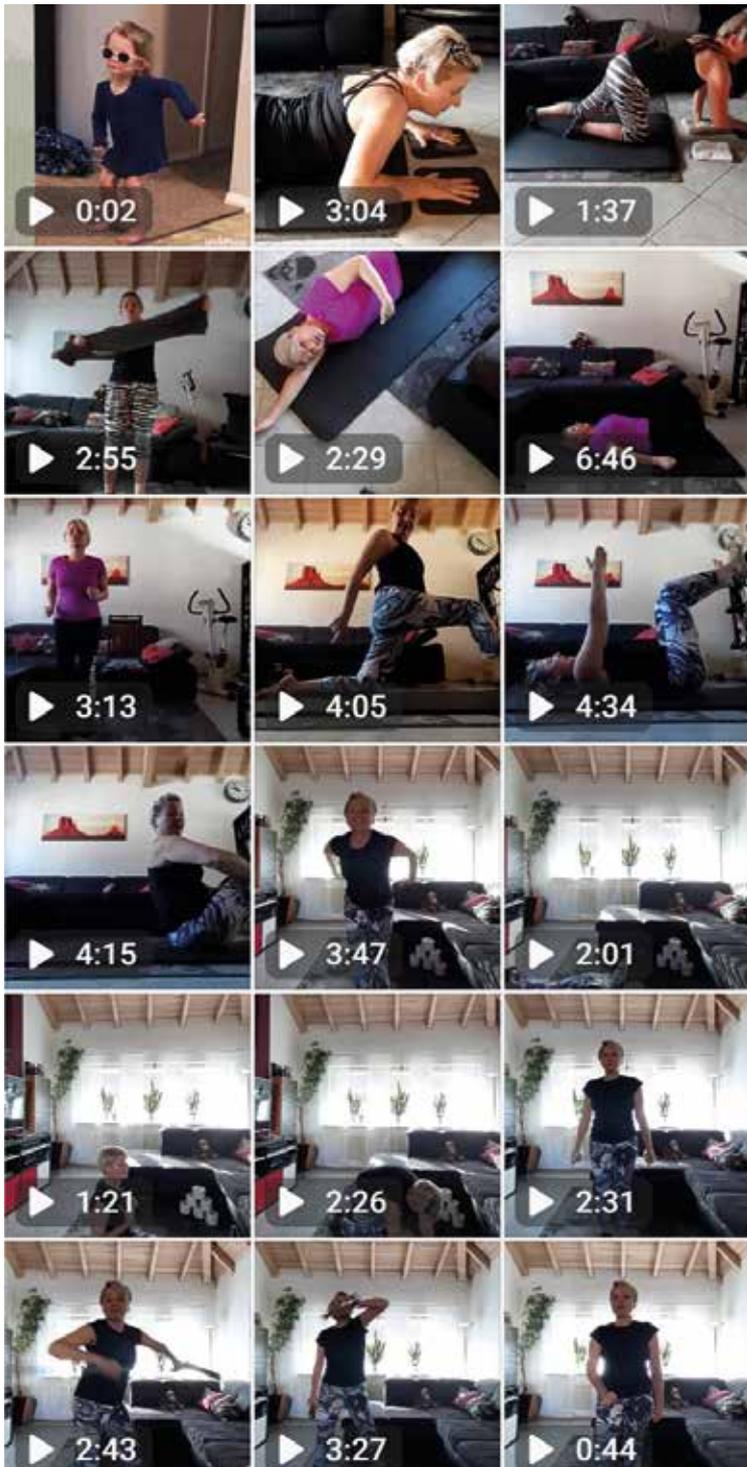
- Yoga, Qi Gong, Fitnessstraining: Diese Sportarten sind im Freien erlaubt.

NEUESTE NACHRICHTEN
In einer Gruppe dürfen maximal fünf Personen gleichzeitig trainieren. Bei größeren Flächen wie etwa Fußballfeldern, Golfplätzen oder in der Leichtathletik ist jeweils eine Gruppe pro 1.000 Quadratmeter erlaubt.

- Die benutzten Sportgeräte

Online Fitness Festival am 21. Mai – ein Tag voller GYMWELT-Angebote

Zwölf Stunden Fitness, neun verschiedene Referenten und unzählige Trainingsstandorte – das ist das Online Fitness Festival. Wir möchten Euch und Eure Mitglieder zum gemeinsamen Sporttreiben an Christi Himmelfahrt, dem 21. Mai, aufrufen. Von 9:00 - 21:00 Uhr steht zu jeder vollen Stunde ein neuer Kurs auf dem Programm, der kostenfrei live auf [Turn-Deutschland.tv](https://turn-deutschland.tv/) mitverfolgt werden kann. Teilnahme an



Das Nicht-Gedicht für die Turnerfrauen!

Ich hätte für uns Turnerfrauen so gerne ein Gedicht geschrieben,
doch leider ist es bei diesem Vorsatz geblieben.

Um ganz ehrlich zu sein, es fiel mir auch nichts Gescheites ein.
Aber es wäre ein schönes Gedicht gewesen, ihr hättet es bestimmt gerne gelesen.

Ich hätte von uns und unseren Gymnastik-Stunden geredet,
von Matten, Bällen und Keulen und anderen schwierigen Geräten.

Von anspruchsvollen Spielen, ob gewonnen oder verloren,
und den Gedächtnisübungen, inzwischen zum viel gewünschten Highlight geworden.

Ich hätte vor Inbrunst geschwelgt und philosophiert
und die tollsten Geschichten von unseren Unternehmungen zitiert.

Von unseren Ausflügen mit zum Teil sehr netten, aber auch brummigen Chauffeur,
von schönen Zielen mit gutem Essen, Kaffee und Kuchen auch Picknick mit Freiluft – Klo.

Von ausgelassener Fasnachts-Gaudi, mit den wildgewordenen Partyfrauen.
Von dem sehr notwendigen Nikolaus-Besuch und den besinnlichen Weihnachtsfeiern.

Auch von unseren Diskussionen über Dorfgeschehen, Hausfrauenproblemen, Politik,
den Papst und anderen schönen Männern,
und zuletzt noch über den Sinn des Lebens, doch was soll's, es war alles vergebens.

Ich hab kein Gedicht, mir fällt auch keines ein, drum lass ich das Grübeln jetzt lieber sein.

Aber hätte ich es geschrieben, das geplante Gedicht,
als wir noch hüpfend durch die Halle tanzten,
und nach einem gelungenen Purzelbaum wieder auf den Beinen standen.

Nun spürte ich, das Gedicht wollte leben, und ich habe ihm keine Chance gegeben.

Es hätte euch bestimmt zu Tränen gerührt, hätte ich euch das gute Essen
damals noch im Rössle nach der Turnstunde vor Augen geführt.

Oder bei Löfflers Irmgard, in fröhlicher Runde, mit eingebundener Frage- und Antwortstunde.

Dieses hier alles aufzuzählen würde den Rahmen sprengen,
doch bei mir blieb noch eines im Gedächtnis hängen.

Als wir die spektakulären Auftritte für den Bürgerball trainierten, tolle Kostüme, von Ilse geschneidert,
um einmal im Jahr die Seelbacher Männer für uns zu begeistern.

Mir fällt jetzt wirklich nichts mehr Dramatisches über uns ein,
drum wird das Nicht-Gedicht jetzt zu Ende sein.

Maria Stölker

Göhrig

STEINMETZBETRIEB
RESTAURIERUNGEN
SANDSTEINBRUCH
G R A B M A L E

in Ihrer Region

Breitmatten 28/1 · 77933 Lahr-Kuhbach
Telefon 0 78 21 / 9 22 89 80 · Fax 0 78 21 / 9 22 89 89

**Gib's Probleme vom Keller bis zum Dach,
hol' den „Stukki“ Himmelsbach!**



Stukkateurmeisterbetrieb-Himmelsbach
Schloßweg 17
77960 Seelbach

Tel. 07823 2989
Fax 07823 979474



hubert@stukki-himmelsbach.de



WP Immobilien-Finanzierungen

Inhaber: Jacqueline Wyss

<https://www.wp-immobilien-schweiz.com>

**Kauf oder Verkauf einer Immobilie ?
Wir erstellen für Sie eine aussagekräftige Wertermittlung !**

Büro Deutschland:

Marktstrasse 9
D-77960 Seelbach

Tel.: +49 7823 96 299-64
Mobil: +49 160 9666 7606

mail to: info@wp-immobilien-ortenau.de



Kohler

Am Bahndamm 9 · 77960 Seelbach

**Seelbach-Schwarzwald-Sonnwendlauf
als Virtual Run am 19.06.2020**

EDEKA ist Partner des Deutschen Olympiateams!

**Wir freuen uns, lokale Sportler in Seelbach mit gesunden,
nachhaltigen Produkten versorgen zu dürfen.**

Herausgeber: Kohler Lebensmittelhandel GmbH, Alter Stadtbahnhof 1, 77933 Lahr, GF Uwe und Gerd Kohler

Geburtstagslied für Sabines 60. Geburtstag!

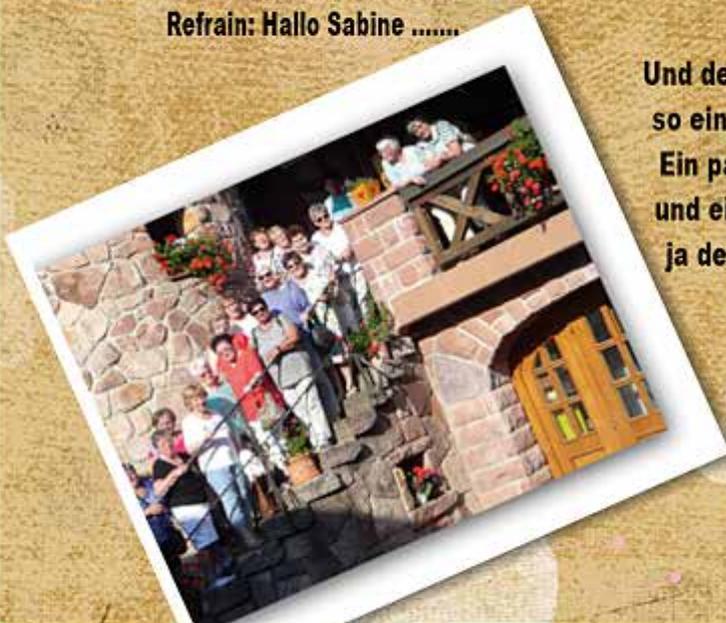
**Geburtstagslied
für Sabines 60. Geburtstag!**
Melodie: von den blauen Bergen kommen wir.

Refrain:

Hallo Sabine heute sind wir hier,
hallo Sabine wir sind gern bei Dir,
haben extra frei genommen
und sind gern zu Dir gekommen,
zum Geburtstag gratulieren wir.

Jeden Dienstag kommen wir recht gern,
zu Hause bleiben liegt uns fern.
Du hast uns schon so viel gegeben,
darum freuen wir uns am Leben,
Deinem Kommando folgen wir recht gern.

Refrain: Hallo Sabine



Du bist noch munter , und noch ganz fidel,
drum singen wir das Lied aus voller KehL.
Deine Stunde die ist spitze,
Du bringst uns immer gern zum Schwitzen,
danach sind wir alle kreuz fidel.

Refrain: Hallo Sabine....

Und der Sekt stets unser Herz erfreut,
so ein Gläschen hat noch nie gereut.
Ein paar Gläschen machen fröhlich,
und ein Fläschchen auch glücklich,
ja der Sekt uns unser Herz erfreut.

Refrain: Hallo Sabine.....

Schnitzer

intelligent ernähren

WIR  **GETREIDE**
in Bio-Qualität

Schnitzer Produktportfolio entdecken

Schnitzer Schnitzer Schnitzer
gluten-free Partnerbäcker Mühlen & Flocken

Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | D-77656 Offenburg | www.schnitzer.eu

Sporternährung

Xenofit



...für längere Ausdauereinheiten

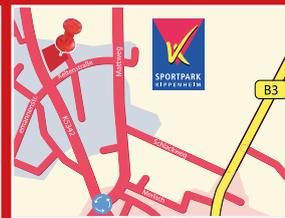
www.xenofit.de



1 Mitgliedschaft - 4 Clubs in der Region!



SPORTPARK LAHR
Mauerweg 3 - 77933 Lahr
☎ 07821 4010



SPORTPARK KIPPENHEIM
Keltenstr. 5 - 77971 Kippenheim
☎ 07825 1071



✓ Milon Zirkel ✓ Power Plate ✓ Sauna ✓ Soccer ✓ Tennis ✓ Badminton



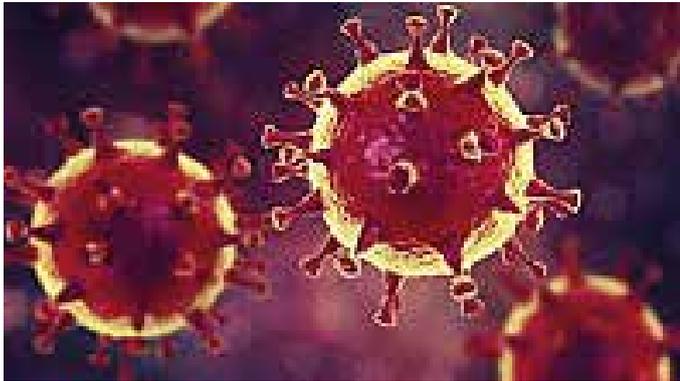
SPORTPARK CITYCLUB
Alte Bahnhofstraße 10/2 77933 Lahr
☎ 07821 327 52 94



SPORTPRINZ LAHR
Mauerweg 3 - 77933 Lahr
☎ 07821 4019

www.sportpark-fitness.de

Damen trotzen Corona



Dieses böse Ding zwang uns in eine besondere Situation. Die wiederum erforderte besondere Maßnahmen.

Kaum gedacht, schon gesagt und getan?

Ja!

Nicht nur uns Übungsleiterinnen, sondern auch unseren Mittturnerinnen fehlten die wöchentlichen Gymnastikstunden am Donnerstag.

Was tun?

Nach Absprache griffen wir kurz entschlossen zum Telefon und Grußkarte, um den Kontakt nicht abreißen zu lassen bzw. ihn wieder herzustellen.

Sechs Kontaktaufnahmen pro Person – das sollte doch kein Problem sein. Und so war es auch.



Siegrid Himmelsbach



Frauke Kossmehl



Ursel Dettmar

Hallo, wie geht's? Alles in Ordnung?

Bist Du gesund? Was macht Deine Familie? Rufst Du morgen auch mal an?

Ich würde mich sehr freuen.

Die Überraschungen gelangen, große Freude bei allen - und dazu zusätzlich ein „Dankeschön“ von allen, die wir erreichen konnten.

Wir alle freuen uns auf ein Wiedersehen und auf die nächsten Gymnastikstunden!

*Ursel Dettmar
Siegrid Himmelsbach
Frauke Kossmehl*

HINNELSBACH COMPUTER GmbH

www.hi-com.de | Fon +49 (0) 78 23 96 00-0

Die Experten Ihres Vertrauens – seit 1994

 Markus Himmelsbach	 Christian Georg	 Andreas Pampuch	 Armin Lustig	 Ricarda Wedemann
 Alexander Schillinger	 Marvin Wind	Server und Netzwerke VOIP-Telefonanlagen Sicherheitslösungen Virtualisierung Hard- und Software Managed Services		



BERND KLUMPP Malermeister

- Maler und Tapezierarbeiten
- Farbgestaltung
- Objekt und Bautenschutz
- Innenraumgestaltung
- Bodenbelagsarbeiten
- Gerüstbau



Bernd Klumpp • Schloßweg 18 • 77960 Seelbach
Tel. 0 78 23/24 14 • Fax 0 78 23/53 68 • Mobil 01 70/4 72 83 21



- Planung
- Bauleitung
- Beratung
- SiGeKo
- Energieberatung
- Gutachten

**PLANUNGSBÜRO
FRANK KRÄMER**

Bienegäßli 1
77960 Seelbach
☎ 07823/1222
e-Mail: kraemer-planung@web.de

K.H. DEUSCH

© MBH



Am Sportplatz 2 77960 Seelbach Telefon 07823.5554 Fax 07823.5618 deutsch-kfz@t-online.de

Ihr Kfz-Meisterbetrieb in Seelbach

- Reparaturen aller Fahrzeugarten
- Inspektion und Kundendienst für alle PKW und Klein-LKW
- Unfallinstandsetzung
- TÜV • jeden Dienstag im Haus
- Abgasuntersuchung
- Reifenservice
- Restaurierung klassischer Fahrzeuge



Dilger Beck

Tretenhofstr. 8
77960 Seelbach
Tel. 07823 5617

Wir backen noch mit Herz und Hand!



BRAUN PRÄZISIONSDREHTEILE SEELBACH

Wir verarbeiten nahezu alle zerspanbaren Materialien

Härten, Fräsen, Schleifen, Oberflächenbehandlung
bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand

www.braun-praezisionsdrehteile.de • info@praezisionsdrehteile.de
Tel.: 07823 961951 • Fax.: 07823 961952

Hüftgruppe TV Seelbach

Mit viel Schwung ins neue Jahr, auf einmal war CORONA da!

Das Ziel der Teilnehmer in der Hüftgruppe ist es, durch ein gesundheitsförderndes Trainingsprogramm eine Vergrößerung des Bewegungspotentials des Hüftgelenks zu erreichen.

Damit bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten, Schmerzen lassen sich reduzieren, die Mobilität erweitern und die Lebensqualität erhöhen.

Inhalte des Trainings:

- geschulte Übungen im Gang, Stand, Sitz und auf dem Boden mit und ohne Handgeräte
- Mobilisation
- Kraft und Koordination
- Dehnübungen und Entspannung
- Spaß an der Bewegung in der Gruppe

Die Kurskosten werden mit entsprechender Verordnung von den Krankenkassen übernommen.

Die Übungsstunden finden dienstags von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Schulturnhalle in Seelbach statt.

Aufgrund der Corona-Pandemie finden aktuell keine Übungsstunden statt!

Info:

Sabine Faißt
Übungsleiterin für orthopädische Hüftschule,
Rehabilitationssport
Tel. 07823/1520

Impressum

Herausgeber:

Turnverein von 1898 Seelbach e.V.
Ludwig-Auerbach-Str. 2
77960 Seelbach

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. med. Thomas May

Die TV Zeitung ist das Vereinsorgan des Turnvereins von 1898 Seelbach e. V. Sie erscheint einmal pro Jahr zum Beginn der neuen Saison.

Redaktion: Adalbert Kern, Gerhard Hügler

Gestaltung : Thomas Blase

Fotos: Wir bedanken uns für die zur Verfügung gestellten privaten Aufnahmen.

Ausdrücklichen Dank an Barbara und Michael Wendling

www.handball-server.de

für die freundliche Überlassung aller Bilder aus dem aktuellen Spielbetrieb der Mannschaften der HSG Ortenau Süd.

Dank gebührt auch der Fotografin der BZ, Heidi Föbel sowie den Fotografen der LZ, Zlatka Kiryakova und Endrik Baublies, für ihr Einverständnis, dass wir ihre Aufnahmen in unserer TV Zeitung verwenden dürfen.

Alle privaten Fotos werden mit Zustimmung der Fotografierten veröffentlicht.

Nähere Informationen auf unserer Homepage **www.tv-seelbach.de – Datenschutzerklärung.**

Training für zu Hause

Aufstehen – Hinsetzen



Sitz mit gegrätschten Beinen, Hände zwischen den Beinen auf der Sitzfläche abgestützt: Gesäß vom Stuhl abheben bis Knie gestreckt sind und wieder hinsetzen

Zusammenziehen und öffnen



Sitz auf dem Stuhl: Ein Bein gebeugt zum Bauch ziehen dabei den Rücken krümmen, Bein senken und Rücken wieder aufrichten

Kraulbeinschlag



Sitz auf dem Stuhl, Beine gestreckt abheben: Beide Beine im Wechsel auf und nieder

Seitneigen



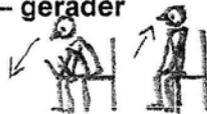
Stand mit der rechten Seite neben dem Stuhl: Oberkörper Seitneigen bis die Hand die Sitzfläche berührt

Popo-zwick



Sitz auf dem Stuhl: In verschiedenen Rhythmen die Gesäßmuskulatur anspannen und wieder lösen

Runder Rücken – gerader Rücken



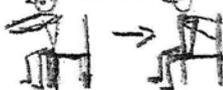
Sitz auf dem Stuhl: Im Wechsel beide Ellbogen auf die Knie – beide Hände bei gestreckten Armen auf die Knie

Adduktoren



Stand rechts neben dem Stuhl: Im Wechsel aus dem Ausfallschritt rechten Fuß auf die Sitzfläche tippen und wieder zurück in den Ausfallschritt

Hände an die Lehne



Sitz auf dem Stuhl, Arme in Vorhalte: Beide Hände hinter dem Rücken an die Lehne tippen und wieder zurück zur Vorhalte führen

Zehen heben



Sitz auf dem Stuhl: Im Wechsel rechts und links den Vorfuß heben / beide Vorfüße gleichzeitig heben und senken

Drehen



Sitz auf dem Stuhl: Oberkörper nach rechts drehen und mit der linken Hand unter dem rechten Arm an die Stuhllehne tippen / Seitenwechsel

Viel Spass!

Sabine Faist

Die Volleyballabteilung blickt auf eine ereignisreiche Saison 2019/2020 zurück



Letztes Jahr stellten wir uns trotz knapper Personaldecke der Herausforderung einer erneuten Spielzeit in der Bezirksklasse Nord. Zum Glück hatten alle Spielerinnen der Vorsaison für die aktuelle Runde zugesagt. So traten wir wieder mit einem Kader von ca. acht Spielerinnen an. Den größten Teil der

Spiele musste die Mannschaft somit mit zwei oder weniger Auswechselspielerinnen absolvieren.

Trotz der wenigen Spielerinnen fuhr die Damenmannschaft Sieg um Sieg ein. Nur eine Niederlage gab es in der Hinrunde gegen den späteren Meister TV Kollnau-Gutach zu verbuchen. Seit Ende der ersten Saisonhälfte gab es einen spannenden Kampf um die Tabellenspitze, bei dem jeder Satz von Bedeutung war und man sich mit dem späteren Meister immer wieder um den Spitzenplatz stritt. Nachdem wir am vorletzten Spieltag, der gleichzeitig der letzte Heimspieltag war, zwei 3:0-Siege gegen den TV Bahlingen und den TV Lahr erkämpften, war es amtlich: Am letzten Spieltag sollte es in Waldkirch zum langersehnten direkten Showdown um die Meisterschaft gegen die starke Mannschaft des TV Kollnau-Gutach kommen. Der Gewinner dieses Spiels sollte die Meisterschaft in der Bezirksklasse Nord erringen. Aufgrund der Corona-Pandemie musste der Spielbetrieb in den Volleyball-Ligen aber vorzeitig abgebrochen werden. Deswegen konnte das Spiel um die Meisterschaft nicht mehr ausgetragen werden. Da wir einen Sieg weniger auf dem Konto zu verbuchen hatten als unsere direkten Konkurrentinnen, beendeten wir die Saison 2019/20 als Zweitplatzierte mit nur einer Niederlage. Da sowohl der Erste, als auch der Zweitplatzierte aufsteigen, werden wir nächste Saison jedoch trotzdem in der Bezirksliga antreten.

Da so gut wie alle Spielerinnen für nächste Runde zugesagt haben, werden wir, wenn auch wieder mit einem

kleinen Kader, am aktiven Spielbetrieb teilnehmen. Das Ziel ist dabei klar gesteckt: Der Klassenerhalt in der Bezirksliga!

Durch unsere zahlreichen Helferdienste wie z. B. dem Kassieren am Fastnachtsumzug oder unserem Dienst beim TV-Weinstand am Katharinenmarkt hoffen wir, dass wir den Turnverein auch als kleinste Abteilung tatkräftig unterstützen konnten.

Ein herzliches Dankeschön geht an Thomas Jörger, der uns immer unterstützt und auch außerhalb seiner Trainertätigkeit für Helferdienste immer zur Verfügung steht!

Aufgrund der angespannten personellen Situation sind wir auf der Suche nach begeisterten Mitstreiterinnen. Wenn du selbst und/oder deine beste Freundin gern Volleyball spielst/spielt, dann meldet euch und kommt vorbei und überzeugt euch. Wenn ihr außerdem jemanden kennt, der nach einer fröhlichen Truppe zum Volleyball spielen sucht, dann sagt es fleißig weiter und habt keine Scheu, Kontakt mit unserem Trainer Thomas Jörger aufzunehmen.

Wir freuen uns, auch männliche Spieler in unserem Training begrüßen zu dürfen.

Die Trainingsabende finden montags von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr und freitags von 17:30 Uhr bis 19:15 Uhr statt. Die aktiv spielende Mannschaft besteht derzeit aus sieben Spielerinnen.

Wir hoffen für die Zukunft auf einen weiteren Zuwachs der Volleyball-Damenmannschaft. Zu erwähnen wäre noch, dass uns nicht nur das Spielen selbst, sondern auch die anfeuernden Zuschauer reichlich Freude bereiten. Wir danken allen bisherigen Zuschauern für die Unterstützung und freuen uns auch weiterhin nicht nur über spielenden, sondern auch über „mitfiebernden“ Zuwachs.

Helene Himmelsbach



C-Mädchen der HSG Ortenau Süd sind Bezirksmeister

Obwohl die Handballsaison aufgrund der Corona-Pandemie vorzeitig beendet werden musste, freut man sich bei der HSG Ortenau Süd über eine weitere Meisterschaft in der Jugendabteilung.

Bereits in den vergangenen Jahren sicherten sich die HSG-Mädels den Bezirksmeistertitel. "In dieser Saison war aufgrund mehrerer Abgänge nicht unbedingt mit Platz eins zu rechnen", erklärte das Trainer-Team Mario Vetterer, Frank Isele und Lea Limberg.

"Die handballerische Entwicklung und der Zusammenhalt des Teams waren jedoch unglaublich." Bei Abbruch der Spielzeit standen 25:3-Punkte und ein beachtliches Torverhältnis von 304:212-Toren zu Buche.

Sebastian Gehring



Wir gratulieren:

Stehend von links: Trainer Frank Isele, Lina Isele, Lilli Vetterer, Laura Saban, Carla Schaub, Rosa Baum, Laura Götz, Trainer Mario Vetterer.

Sitzend von links: Julia Mayer, Grace Schnitzler, Lara Krämer, Nina Eble, Cora Haller.

Nicht auf dem Bild: Helen Himmelsbach, Anina Tränkle, Co-Trainerin Lea Limberg.



Christian Zehnle

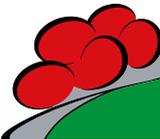
Garten- und Landschaftsbau Planen - Gestalten - Wohlfühlen

Im Wiesengrund 15 77960 Seelbach

Tel.: 07823-961151 Handy: 0151-57702094

eMail: christian-zehnle@t-online.de

www.zehnle-galabau.de



Alexander WEBER

Metzgerei · Partyservice

...natürlich genießen



Alexander Weber steht für Produkte mit regionaler Herkunft, die noch hier vor Ort in Seelbach täglich frisch produziert werden - zu Ihrem Vorteil, denn wir liefern nur beste Qualität.

Mit unserem 150m² großen Festsaal und angrenzender Terrasse in der „Alten Fabrik“ in Seelbach bieten wir einen anspruchsvollen Rahmen für Ihre private Feierlichkeit oder geschäftliche Einladung. In der „Alten Fabrik“ wird der Tag zum Fest.

Hauptstraße 27
77960 Seelbach

☎ 0 78 23 / 96 05 00
www.weber-seelbach.de



E*i*bl
FRISEURTEAM

☎ 07823/2302

Neues Jugendvertretergremium der HSG Ortenau Süd hat seine Arbeit aufgenommen



Auf Idee von Ralf Welle, Mitglied im Jugendgremium der HSG Ortenau Süd, wurde eine Gruppe von HSG-Jugendvertretern ins Leben gerufen. Die acht HSG-Jugendvertreter übernehmen als Bindeglied zwischen den Jugendspieler/-innen aller Altersklassen und der HSG-Leitung eine wichtige Kommunikationsaufgabe.

Das Ziel ist klar definiert: Es soll nicht nur eine noch engere Verknüpfung zwischen der Jugend, der HSG-Leitung und den Seniorenteams zustande kommen, die Jugendvertreter werden auch aktiv in Entscheidungen des HSG-Jugendgremiums mit eingebunden.

Jeder Jugendspieler/in hat außerdem die Möglichkeit, über die Jugendvertreter Wünsche über Veränderungen oder Verbesserungen einzureichen, aber auch positives Feedback zu gelungenen Aktionen rund um den Handballsport zu geben. Die HSG wünscht sich für die Jugendvertreter eine breite Akzeptanz bei allen Aktiven und noch mehr Zuwachs für die Jugendvertreter-Gruppe.

Die Corona-Pandemie stellte das Jugendvertretergremium gleich vor Herausforderungen: Im Vorfeld der ersten Online-Konferenz mussten sich die Mitglieder ihr eigenes Konto erstellen bzw. die entsprechende App downloaden, was zum einen oder anderen technischen Konflikt führte. Gemeinsam wurde diese Hürde jedoch erfolgreich genommen, sodass dem ersten Team-Austausch nichts mehr im Wege stand. Es fand ein reger Austausch über den Handball-Saisonabbruch, Fitnesserhalt während der trainingsfreien Zeit und vielen anderen Dingen statt. Die Online-Konferenzen wurden zu einem festen Bestandteil der Kommunikation.

Gerne können Interessierte unter der Mailadresse jugendvertreter@hsg-ortenau-sued.de weitere Infos zur Jugendvertreter-Gruppe erhalten.

Vielen Dank an Initiator Ralf Welle und alle HSG-Nachwuchskräfte, die sich als Jugendvertreter engagieren!



physiotherapie
HEIKE RUSSO

Litschentalstr. 7 | Tel. 07823 979713
77960 Seelbach | Fax 07823 9625740



Getränke KLOOS
Getränkevertrieb GmbH

Abholmarkt SEELBACH
Talstraße 6 • Seelbach
Tel. 07823 / 97 94 80
E-Mail: info@kloos-getraenke.de
www.kloos-getraenke.de

Große u. günstige Auswahl in den Bereichen:

Regional-, Premium- und Weissbier-Spezialitäten, Mineralbrunnen, Säfte, Trendgetränke und hervorragende Weine.

Ihre Zahnarztpraxis beim Alten Bahnhöfle in Seelbach!



 **zahnarztpraxis dr. finkbeiner**

Poststrasse 3 | 77960 Seelbach | Fon: 07823 / 96688
www.zahnarztpraxis-finkbeiner.de

Beste Qualität – immer frisch



Vereinsfeste und Betriebsfeiern | Privatfeiern und Gastronomie

Erich Schleicher
Schutterstraße 3 77960 Seelbach
Tel. 0 78 23 / 96 12 65 Mobil 0160 959 600 30
www.seelbach-flammenkuchen.de

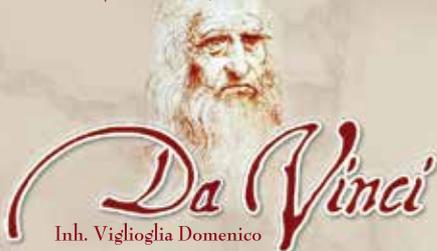


Öffnungszeiten:

Mo-Do: 11:00 - 22:30 Uhr
Fr+Sa: 11:00 - 23:00 Uhr
Sonntag: 11:00 - 22:30 Uhr
Feiertag: 11:00 - 22:30 Uhr

Hauptstraße 39 • 77960 Seelbach ☎ 07823 - 958 99 38

HOTEL-RESTAURANT



Inh. Viglioglia Domenico

Josef-Faber-Straße 20 • 77933 Lahr-Reichenbach • Fon: 07821/9933955

andreas himmelsbach • baugeräte

Beratung ■ Reparatur ■ Vermietung ■ Verkauf



aha ... das ist schlau!

Geräte für Garten, Forst & Bau!

Eisenbahnstr. 36, 77960 Seelbach, Tel. 07823 - 96 25 699, Fax 96 25 700
a.himmelsbach@gmx.de

Die Jugendvertreter im Portrait:

Name: Leonie Edte

Alter: 16

Wohnort: Reichenbach

Wie lange spiele ich schon Handball: Sechs Jahre

Meine Position: Halbrechts

Lieblingsmusik: Ich höre alles

Lieblingsessen: Pizza

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein:

Ich setze mich gerne für den Verein ein!

Mein Ziel als Jugendvertreter:

Dass jeder den Spaß am Handballspielen behält!



Name: Josie Voßler

Alter: 15

Wohnort: Seelbach

Wie lange spiele ich schon Handball: seit 1 ½ Jahren

Meine Position: Tor

Lieblingsmusik: Deutsch-Rap

Lieblingsessen: Schnitzel mit Kroketten

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein: Ich möchte damit meine Mannschaft und die Jugend unterstützen.

Mein Ziel als Jugendvertreter:

Dass die Jugend Freude am Handballspielen hat.



Name: Matteo Bastijancic

Alter: 14

Wohnort: Lahr

Wie lange spiele ich schon Handball: Acht Jahre

Meine Position: Halb und Außen

Lieblingsmusik: aktuelle Charts

Lieblingsessen: Schnitzel

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein:

Ich bin hilfsbereit und engagiere mich gerne für den Verein.

Mein Ziel als Jugendvertreter: Ein toller Umgang

zwischen den Spielern und den Mannschaften!



Name: Anina Tränkle

Alter: 14

Wohnort: Kuhbach

Wie lange spiele ich schon Handball: Sieben Jahre

Meine Position: Kreis, Halb

Lieblingsmusik: was gerade aktuell ist

Lieblingsessen: Pizza

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein:

Um die Jugend im Verein zu unterstützen

Mein Ziel als Jugendvertreter:

Mein Ziel ist, die Jugend im Verein mehr einzubinden.



Name: Lennart Singler

Alter: 13

Wohnort: Lahr

Wie lange spiele ich schon Handball: ca. ein Jahr

Meine Position: Linksaußen

Lieblingsmusik: Rap und Pop

Lieblingsessen: Spaghetti, Döner, Pizza

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein:

Anderen meinen Verein und den Handballsport zu zeigen.

Mein Ziel als Jugendvertreter:

Unseren Verein „modernisieren“



Name: Vivien Ernst

Alter: 16

Wohnort: Seelbach

Wie lange spiele ich schon Handball: Zehn Jahre

Meine Position: Mitte und Außen

Lieblingsmusik: Alles, was gute Laune macht

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein:

Weil ich mich mehr für den Verein und hauptsächlich für die Jugend einsetzen möchte.

Mein Ziel als Jugendvertreter: Die Jugend für den Handball und unseren Verein zu begeistern, bei uns mitzumachen.



Name: Rosa Baum

Alter: 14

Wohnort: Reichenbach

Wie lange spiele ich schon Handball: Sieben Jahre

Meine Position: Kreis

Lieblingsmusik: querbeet

Lieblingsessen: Brägili

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein: Da mir der

Sport sehr wichtig ist und ich möchte, dass es für die Kinder und Jugendlichen einen passenden Ansprechpartner gibt.

Mein Ziel als Jugendvertreter: Mehr Vereinsmitglieder,

vor allem in den Jugendmannschaften



Name: Katharina Haller

Alter: 18

Wohnort: Sulz

Wie lange spiele ich schon Handball: Zehn Jahre

Meine Position: Linksaußen, linker Rückraum

Lieblingsmusik: Hard Rock, Metal

Lieblingsessen: gekochter Mangold in allen Varianten

Meine Motivation, Jugendvertreter zu sein: Ich mag die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und setze mich gerne für diese ein. Dies kann ich in dieser Art und Weise sogar mit meinem Hobby verbinden.

Mein Ziel als Jugendvertreter: Ich möchte den Kindern und Jugendlichen eine Stimme zur Beteiligung geben. Durch Beteiligung fühlen sie sich wichtig und ernst genommen. Dadurch kann gemeinsam an möglichen Problemen gearbeitet werden, aber natürlich auch an guten Dingen festgehalten werden. Ich hoffe, dass durch diese Arbeit die Kinder und Jugendlichen den Spaß am Handball nicht verlieren und wir auch weiteren Nachwuchs für unsere Sportart gewinnen können.





Himmelsbach & Streif GmbH

Steuerberatungsgesellschaft, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Einfach besser beraten.
Steuerberatung seit über 60 Jahren

www.himmelsbach-streif.de

Kinzigtalblick 3
77960 Seelbach
Tel.: 07823/ 9497-0

Einsteinallee 1/1
77933 Lahr
Tel.: 07821/ 95494-0

Gasthaus



Zum Bären

*Gut Bürgerliche Küche mit
schönem Geroldsecker Biergarten*

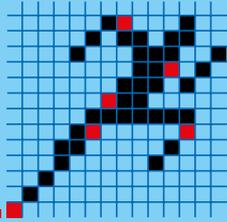
INHABER: DANIEL SCHALLWIG

TRETENHOFSTRASSE 2 * 77 960 SEELBACH

☎ 0 78 23/961 88 81 * ☎ 0 160/937 862 31

ÖFFNUNGSZEITEN: MO + DO AB 14 UHR X DI + MI RUHETAG X FR + SA AB 10:30 UHR
SONN-/FEIERTAGE 10 - 21 UHR X WERKTAGS DURCHGEHEND WARME KÜCHE BIS 22:30 UHR

sportmedizin-dr-may.de



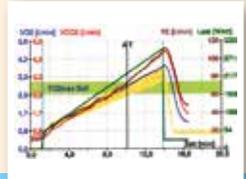
Neu Spiroergometrie

Eine elegante Methode zur Bestimmung der optimalen Trainingsbereiche, z. B. auch der Fettverbrennungszone zur Gewichtsreduktion.

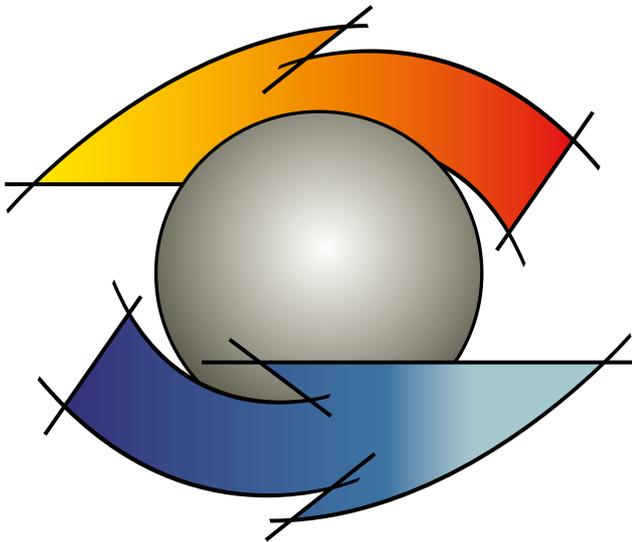


Weitere Nutzen für Sie:

- Ermittlung Ihres Leistungspotentials
- Ermittlung Ihrer Grundlagenausdauer
- Bestimmung des Energieverbrauchs
- Bestimmung der VO2max
- Ein effizientes Training



Weitere Informationen unter www.sportmedizin-dr-may.de



— SCHUTTERTÄLER —
CONTAINERDIENST
GMBH

**ENTSORGEN · VERWERTEN
TRANSPORTIEREN**

Telefon: 0 78 23 / 25 52

KONZMANN
GEBÄUDETECHNIK



Konzmann Gebäudetechnik GmbH
Schloßweg 13, 77960 Seelbach,
Telefon +49 (0)7823 96520,
seelbach@konzmann-gt.de, www.konzmann.de



**Schneider
Weiss**

Besondere Gärten
Beratung, Pflege,
Pflasterbeläge.

Diplomingenieure
**Nicola Schneider
Jürgen Weiss**

Gartengestaltung

Alte Landstraße 4 · 77960 Seelbach
Tel.: 07823/3382 · Fax: 07823/5611
www.schneiderweiss-gartengestaltung.de

deko  werk

Manufaktur – Verpackung – Präsentation

Eisenbahnstraße 39 | 77960 Seelbach
Telefon 07823-979094 | Fax 07823-979095
info@ms-holzprodukte.de | www.ms-holzprodukte.de

ms  holzprodukte

Holzbearbeitung – Schreinerei

Eisenbahnstraße 39 | 77960 Seelbach
Telefon 07823-979094 | Fax 07823-979095
Mobil 0170-4134548
info@ms-holzprodukte.de | www.ms-holzprodukte.de

Toller Handballtag an Dreikönig



Über sieben Stunden Jugendhandball bekamen die zahlreichen Zuschauer beim Minispielfest und dem anschließenden 14. IVS+Zeit-Jugendhandballturnier des TV Seelbach zu Ehren von Josef Herrmann geboten.

Ehe sich die teilnehmenden Miniteams auf dem Kleinfeld gegenüberstanden, galt es für die kleinsten Handballer, ihr Geschick an verschiedenen Spielstationen unter Beweis zu stellen. Dass der Handballsport in Seelbach boomt, zeigte ein Blick auf das Teilnehmerfeld. Der Gastgeber schickte gleich vier Mini-Mannschaften ins Rennen. Vor den Augen der Eltern, Geschwister und Großeltern durften die Kids im Anschluss noch eine Urkunde, Medaille und ein kleines Präsent als Erinnerung an einen aufregenden Handballtag in Empfang nehmen.

Das traditionelle IVS + Zeit-Jugendturnier zu Ehren von Josef Herrmann bildete den zweiten Teil des Turniertages. Bereits zum 14. Mal gedachte der TV Seelbach seinem langjährigen Handball-Jugendleiter, der bis heute unvergessen ist. In der gemischten E-Jugend-Konkurrenz setzte sich die SG Gutach/Wolfach im Finale knapp mit 8:6 gegen die weibliche Mannschaft des TuS Oberhausen durch. Dritter wurden die Jungs des TuS Oberhausen.



Bei den D-Jugendlichen verwies die SG Meißenheim/Nonnenweier (6:0-Punkte) die Mädchen des TuS Oberhausen und den ETSV Offenburg auf die Plätze.

Denny Wohlschlegel, Handball-Abteilungsleiter des TV Seelbach, bedankte sich abschließend bei allen teilnehmenden Teams, Zuschauern, Sponsoren und den vielen Helfern hinter den Kulissen für einen tollen Turniertag: „Wir freuen uns schon jetzt auf die 15. Auflage im kommenden Jahr.“

Sebastian Gehring



B-Jgd. Saison 2019-2020 – Impressionen





Setze deine Energie frei...



... denn wir
brauchen sie!

Bei deiner Ausbildung als
Elektroniker (m/w/d) oder
Industriekaufmann (m/w/d)

e-werk-mittelbaden.de/ausbildung

Jetzt
bewerben &
2021
starten!



**E-Werk
Mittelbaden**

Persönliche Daten ändern. Klick.

Ihr AOK-KundenCenter
für die Hosentasche.
Jetzt downloaden!



Als App im App Store und auf Google Play.
Oder online unter **meine.aok.de**