

Der TV Neckargemünd im Lockdown - Teil 1

## Mit kreativen Ideen gegen den Corona-Blues

(du). Mit dem zweiten Lockdown ab Ende Oktober und der wiederholten Verlängerung dieser Maßnahme wurde der Amateursport erneut ausgebremst.

Nun standen die Vereine vor der Herausforderung, wie sie Kontakt zu ihren Mitgliedern halten konnten und wie sie Möglichkeiten nutzen, um den Sport nicht komplett zum Erliegen zu bringen. Der TV 1876 Neckargemünd mit seinen Abteilungen stemmte sich mit Ideen, Kreativität und Online-Angeboten gegen Lethargie und Lähmung.

**In den Gruppen nachgefragt**  
Ilka Schlüchtermann vom TV 1876 ermunterte die Abteilungen, über ihr Engagement und ihre Aktivitäten in den vergangenen Wochen und Monaten zu berichten. Für den ersten Teil konnten der Gesundheitskurs „Fit bis ins hohe Alter“, die Montagsballsportgruppe, die Gymnastikgruppe, die Fördergruppe Mädchenturnen, das Turnen der Grundschulmädchen, das Rhönradtturnen und die „fit'n'fun“-Gruppe für eine Reflektion gewonnen werden. Die Übungsleiterinnen berichten im Folgenden, wie es gelang Kontakt zu halten, zu sportlicher Betätigung zu motivieren und über Online-Angebote sportlich fit zu bleiben. In jedem Fall wurde nichts unversucht gelassen, um die Mitglieder bei Laune zu halten. Außerdem eroberten die Abteilungen nun auch den virtuellen Raum.

**Als es gerade gut lief, kam der neue Lockdown**  
Der Gesundheitskurs „Fit bis ins hohe Alter“ bei Elfriede Schwaab wurde vom Lockdown kalt erwischt: „Im vergangenen Frühjahr sind wir mit drei neuen, gut besuchten Kursen gestartet, von denen zwei, unter Berücksichtigung eines strengen Hygienekonzepts, auch im Herbst weitergeführt werden konnten.

Dies war recht aufwändig, hat aber überraschend gut geklappt. Dann, als alles gerade so richtig gut lief, kam der neue Lockdown.“



Wo Turnen nicht möglich war, wurde einfach um die Wette gerannt.

### Auch online können Ball-sportler fit bleiben

„Jeden Montag findet von 20 bis ca. 21.30 Uhr ein Onlinetraining mit Gymnastik statt“, berichtet die Montagsballsportgruppe Frauen bei Beatrix Braun. „Auf unsere wilden Ballspiele mussten wir leider 2020 und auch im Moment noch verzichten, aber wir können auf jeden Fall fit bleiben und möglichen Verletzungen bei den Spielen vorbeugen.“ Trainiert werden Kraft und Ausdauer, dazu gibt es Übungen für Rücken, Schulter und Hüfte. „Wichtig ist es vor allem, dass wir uns einmal pro Woche regelmäßig sehen, die Lust an der Bewegung nicht verlieren und uns gegenseitig motivieren. Natürlich wird am Ende noch ein bisschen geredet – ein schöner, wichtiger Austausch durch die gesamte Corona-Zeit hindurch.“

### Onlinetraining und Telefongespräche

Ein Onlinetraining mit Gleichgewichtsübungen, Krafttraining und Rückengymnastik bietet die Gymnastikgruppe bei Beatrix Braun jeden Dienstag von 19 bis 20 Uhr. Schon vor Beginn der Stunde lieben es die Teilnehmerinnen ins Programm zu kommen und ein paar Minuten miteinander zu reden.

„In den Sommermonaten konnten wir uns jeden Dienstag am Friedhofsparkplatz treffen und gemeinsam zum Parkplatz vor dem Schützenhaus laufen“, war

zu erfahren. Dort wurde dann mit großen Abständen Gymnastik gemacht. Wer nicht mehr so weit laufen konnte, ist gleich zum Schützenhaus gefahren. Als man sich nicht mehr treffen durfte, telefonierte die Übungsleiterin mal mit allen Teilnehmerinnen und hielt ein Schwätzchen. Das habe alle riesig gefreut, und dies will sie mit den Teilnehmerinnen, die nicht am Onlinetraining teilnehmen können, zu Ostern wiederholen. „Wir hoffen alle, dass wir uns bald wiedersehen“, ist ihr Wunsch.

### Turnprogramm für Wohnzimmer, Treppe oder Wiese

Das Turntraining der Fördergruppe Mädchenturnen bei Alex Herrmann, Petra Odenwald, Gabi Hug, Anika und Saskia fand zwar im Sommer mit beschränkter Teilnehmerzahl und einem ausgeklügelten Hygienekonzept wieder in der Turnhalle statt, doch die meiste Zeit des Jahres hieß es regelmäßig jeden Montag und Freitag per Mail-Botschaft: „Liebe Turnmädels, es ist wieder Turntraining! Versorgt die restlichen Familienmitglieder mit einem guten Buch, so dass ihr freie Bahn habt oder zeigt ihnen, wie sie Hilfestellung machen können.“ Nach dieser motivierenden Begrüßung konnte ein Aufwärmvideo oder ein anderes Aufwärmvideo angeklickt werden, der die Turnerinnen ca. zehn Minuten in Atem hielt. Anschließend

kam dann ein für das Wohnzimmer, eine Treppe oder auch mal eine Wiese gedachtes Turnprogramm (natürlich ohne Geräte), damit Kraft, Ausdauer und vor allem die Beweglichkeit in der Corona-Zeit nicht ganz abhanden kamen: Pferdchensprünge, Standwaage, Handstand, etc. Mit großem Ideenreichtum versuchen die Trainerinnen der Fördergruppe ihre Sportlerinnen zum Weitertrainieren zu bewegen: „Dann wird gedehnt. Die Übungen kennt ihr. Wichtig: Dehnt euch von den Füßen bis in die Fingerspitzen. Vergesst nicht den Spagat, rechts und links!“

### E-Mail-Kontakt und Anregung zu Bewegungsübungen

Ein sehr kreatives Jahr haben die Mädchen zwischen fünf und acht Jahren der Gruppe Turnen der Grundschulmädchen bei Ilka Schlüchtermann, Claudia Huber, Maren Köhler und Jana Retzmann erlebt. Nach dem ersten Schock des Lockdowns hielten die Trainerinnen zunächst einmal per Mail Kontakt und gaben Anregungen zu Bewegungsübungen. Als im Sommer die Kontaktverbote gelockert wurden, hatten die Verantwortlichen die Idee, das Kleinspielfeld im Stadion bei der Stadt zu buchen, um den zwanzig Mädchen einen Ausgleich zum Homeschooling zu bieten. Mit Kleingeräten aus der Turnhalle konnte so bis zum Herbst ein vielfältiges Bewegungsprogramm angeboten werden, sogar in die Sommerferien hinein. Kinder und Trainerinnen machten das Beste aus der schwierigen Situation und hielten fest zusammen. „Ehrlich, es war herrlich in der Frühabendsonne im Freien zu turnen und am Schluss noch ein oder zwei Runden auf der Tartanbahn des Stadions zu drehen.“

### Draußen statt drinnen

Nach erneuter Schließung aller Sportstätten ging es per Mail weiter: Fast wöchentlich wurden die Mädchen mit Spielen, Liedern, und kleinen Hausaufgaben versorgt, wie z.B. dem Turn-ABC oder einem Turn-Würfelspiel. Zu Weihnachten verbrachten die Übungsleiterin-

nen viele Stunden auf der Burg Reichenstein, wo alle Turnkinder, die es dort hoch schafften, sich – mit Abstand – ein kleines Geschenk aus der Schatztruhe abholen konnten. Wenn im Sommer immer noch kein Hallenturnen stattfinden darf, wird diese Gruppe kein Problem haben, sich weiter draußen zu beschäftigen.

### Drei Rhönrad-Kampfrichterinnen ausgebildet

2020 war ein trauriges Jahr für alle Sportlerinnen und Sportler. Wettkämpfe, Lehrgänge – fast alles wurde abgesagt. Nur trainieren durften die Mädchen des Rhönradturnens bei Martina Camenzind und Helferinnen von Juni bis Ende Oktober wieder. Zwar nicht in vol-

lem Umfang, aber die Trainerin schaffte es, alle ca. 45 Turnerinnen und Turner zu berücksichtigen. Der erste Lehrgang im Februar 2020 in Neckargemünd verlief noch unter normalen Bedingungen, war gut besucht und drei neue Kampfrichterinnen konnten ausgebildet werden: Emma Cornel, Emma Fink und Lotta Ulrich besitzen jetzt die Lizenz, so dass die Rhönradabteilung – wenn es mit den Wettkämpfen wieder losgeht – auch mit genügend Kampfrichterinnen ausgestattet ist. „Wir hoffen alle auf bessere Zeiten und vermissen unseren Sport.“



Im Sommer übten die Turnmädchen statt in der Halle auf dem Sportplatz.

Fotos: pr

### Keine Online-Übungsstunde gleich der anderen

Seit dem 11.11.2020 konnte Marita Fuchs, die Übungsleiterin der „fit'n'fun“-Gymnastikgruppe, jeden Mittwochabend von 19.30 bis 20.30 Uhr online einen

Bauch-Beine-Po-Kurs anbieten. Das Programm wechselte von Stunde zu Stunde. Mal gab es ein High-Intensity-Training, bei dem in minütlichem Wechsel Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert wurden. Bei anderer Gelegenheit gab es ein Cardiotraining mit sieben verschiedenen Übungseinheiten. Intensive Übungen nach Pilates förderten die Beweglichkeit von Bauch, Rücken und Gesäß. Ergänzt wurde das Sportprogramm durch Meditation und Atemübungen. Keine Übungsstunde glich der anderen. „Abwechslungsreiches immer wieder neu gestaltetes Konditions- und Intensivtraining hat bei uns allen, Männern und Frauen, dafür gesorgt, dass wir trotz der schwierigen Umstände bisher fit durch den Winter gekommen sind“, resümiert die Übungsleiterin zufrieden.

### Mentalmagier Yann Yuro mit Online-Show

#### Mit der Macht der Gedanken

(du). Der Mann kann wirklich Gedanken lesen! Den Beweis blieb Yann Yuro, der sich auch als „Mind Hacker“ bezeichnet, bei seinem Online Auftritt beim Kulturverein Neckargemünd nicht schuldig.

In den spontanen Chat-Kommentaren zu seiner Magie tauchten jede Menge Superlative auf wie „Wir sind begeistert“, „Respekt“, „Super“ oder „Cool“. Eigentlich hätte der amtierende Vizeweltmeister in Mentalmagie im Januar auf der Bühne im Alten E-Werk gestanden. Der Vorsitzende des Kulturvereins, Roland Gantner, musste schweren Herzens im vergangenen Jahr, als der Verein sein 150-jähriges Bestehen feiern wollte, wegen der Pandemie nahezu alle geplanten Aktivitäten und Veranstaltungen des Kulturvereins absagen. Als er hörte, dass Yann Yuro einen Teil des Programms auch als Online-Show anbietet, unternahm er alle Anstrengungen, um diese zu ermöglichen. 55 Teilnehmer konnte er am Samstagabend zu einer unterhaltsamen Videokonferenz-Show begrüßen, die eine Stunde lang von Yann Yuro bezaubert wurden. Am Ende hätten sie gerne noch mehr gesehen ...

#### Utensilien per Post

Jeder Teilnehmer der Show bekam zuvor Post vom Magier

und in dem Päckchen war nicht nur ein Schreiben mit dem Link für den Online Zugang zur Veranstaltung, sondern auch ein Kuvert, das erst während der Show geöffnet werden durfte. Darin befanden sich neben der Teilnehmer-Nummer Zauber-show-Utensilien für ein aktives Mitwirken. Beispielsweise waren auf einem Faltblatt rund 100 Tierarten vermerkt – eine davon durften sich per Zufall ermittelte Zauberhilfen merken und allein mit Gedankentransfer gelang es dem Mentalmagier, die richtige Tierart zu benennen. Besonders gut klappte das mit Veranstaltungsteilnehmerin Karen, die der Magier gerne auch bei weiteren Spielrunden ansprach.

#### Rasierklänge aus dem Hals gezogen

Ein Bündel Feedback-Kärtchen fand sich ebenfalls im Kuvert. Sie waren alle – bis auf einmal – mit negativen Bewertungen der Tricks einseitig bedruckt. Verdeckt blieben die Kärtchen und aus dem Stapel war eine zu ziehen und in ein weißes Säckchen zu stecken – und siehe da: Alle Teilnehmer hatten die positive Bewertung hinein getan. In fünf Fruchtriegeln versteckte er einmal eine Rasierklänge. Michael war ihm behilflich bei der Auswahl der ungefähr-



Als Mind-Hacker erfolgreich: Der Mentalmagier Yann Yuro gastierte in einer Online-Show beim Kulturverein Neckargemünd.

Foto: du

lichen vier Fruchtriegel, die der Magier auch gleich verspeiste. Die Rasierklänge im letzten Fruchtriegel verschluckte er dennoch und zog sie mithilfe eines dicken Fadens, den er sich um den Kehlkopf legte, aus dem Hals nach außen. Das war schon ziemlich gruselig, aber noch steigerungsfähig wie das Publikum bei der nächsten Mind-Magie-Nummer lernte.

#### Im Dunkeln

Nun lud Yann Yuro zu einer spiritistischen Sitzung ein: Die benötigten Utensilien aus dem Zauberkuvert waren ein Spielfeld mit Symbolen, ein Teelicht und Streichhölzer. Jeder durfte an eine verstorbene Person denken und im schummrigen Schein seines entzündeten Teelichts dieses mit der Anzahl der Buchstaben des Vornamens

über das Feld nach vorne und wieder zurück bewegen. Ein weiterer Zettel mit Gekritzelt war dem Kurvert beigelegt. Über die Flamme des Teelichts gehalten, verschwand das Gekritzelt wie durch Zauberhand und sichtbar wurde exakt das Symbol, auf dem das Teelicht auf dem Spielplan stand bei jedem Teilnehmer.

Schnell war das Finale nahe. Zum guten Schluss multiplizierte der Mind-Hacker zwei ihm genannte Zahlen zwischen 1 und 1600. 644 mal 1148 hieß die an ihn gestellte Aufgabe aus dem Publikum und auf Anheiß nannte er das Ergebnis: 739.312. Die Zahl hatte sich auch im ersten magischen Trick der Show in dem Wort ZIEGEL verborgen, man musste es nur auf den Kopf stellen – das forderte Zugabe-Rufe geradezu heraus.