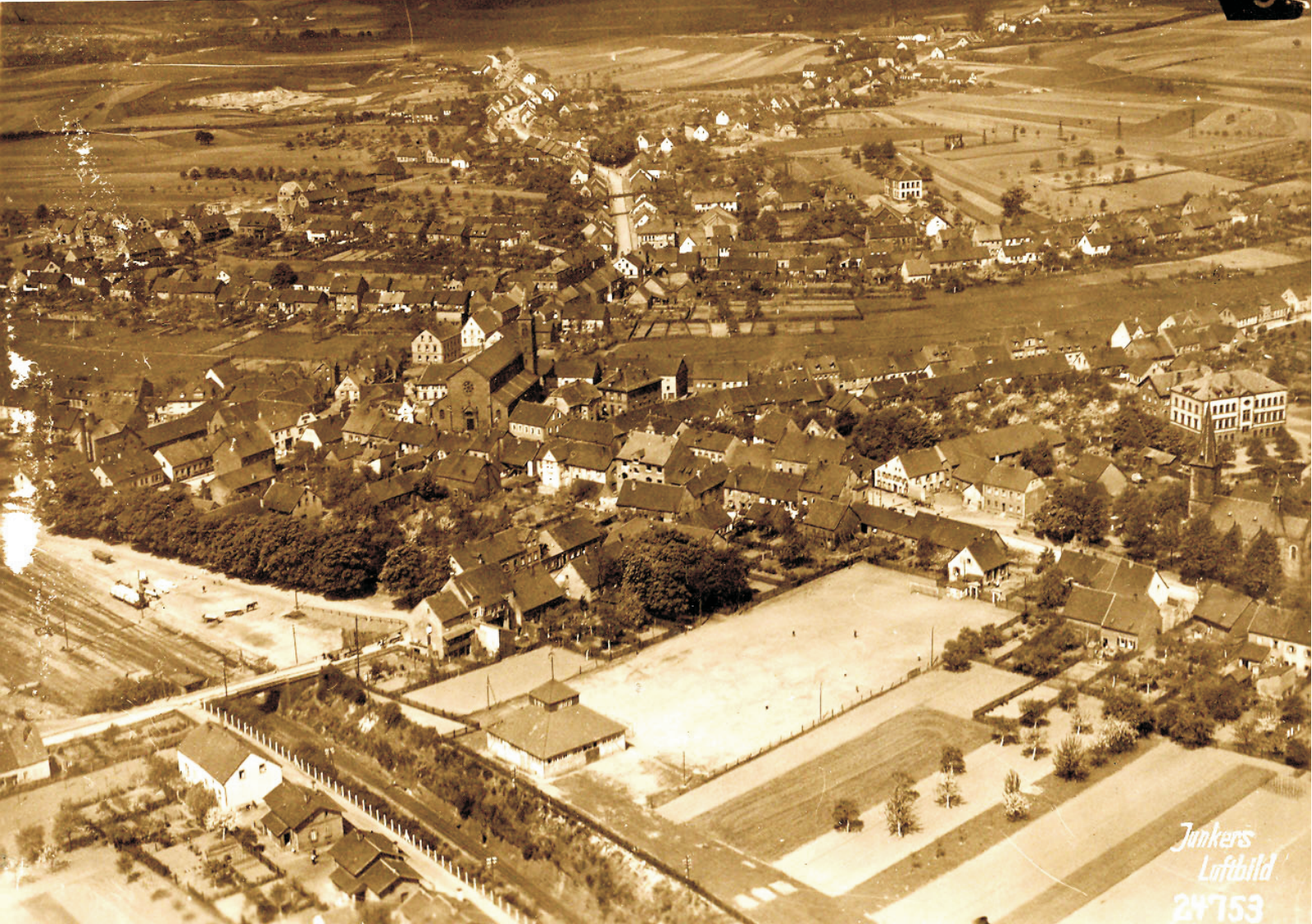


# Turnverein 1886 Bexbach e. V.

# 125

JAHRE JUNG





Junkers  
Luftbild  
24753

# Inhaltsverzeichnis

|                                    |    |                                   |    |
|------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Grußwort                           | 2  | Modern Dance                      | 43 |
| Übungsstätten und Immobilien       | 10 | Nordic Walking                    | 45 |
| Sportarten – Aktivitäten           | 12 | Bexbacher Nordic Walking Marathon | 47 |
| Action Kids                        | 16 | Pilates                           | 51 |
| Aerobic                            | 18 | Rhythmische Sportgymnastik        | 53 |
| Autogenes Training                 | 20 | Stepptanz                         | 55 |
| Babys in Bewegung                  | 21 | Tai Chi und Qigong                | 57 |
| Ballett                            | 23 | Tennis                            | 59 |
| Beckenbodentraining                | 25 | Turnen                            | 61 |
| Eltern- und Kind-Turnen            | 27 | Turnen                            | 63 |
| Gymnastik                          | 29 | Yoga                              | 65 |
| Handball                           | 33 | Zumba®                            | 67 |
| Hip-Hop                            | 37 | Ehrungen im Jubiläumsjahr         | 69 |
| Jedermann / Jederfrau / Volleyball | 39 | Herzlichen Dank                   | 71 |
| Kreativer Kindertanz               | 41 | Impressum                         | 72 |

# Grußwort

## Grußwort des Landrats des Saar-Pfalz-Kreises Clemens Lindemann



Der Volksmund beschreibt Sport als „die schönste Nebensache der Welt“. Recht hat er. Doch damit allein wäre es nicht getan. Dort nämlich, wo die Voraussetzungen fehlen oder wo Enge und Platznot herrschen, dort wird Sport allenfalls noch zur Nebensache, aber nicht mehr schön.

Für uns, die im Saarpfalz-Kreis politisch Verantwortlichen, ist die Förderung des Breiten- wie des Spitzensports ein wichtiges Anliegen. Wir schaffen Voraussetzungen, indem wir Hallen errichten, Anlagen, Sportplätze und vieles mehr aus dem Kreishaushalt bezuschussen oder mitfinanzieren. Dies geschieht in dem Wissen, dass Geld, das für den Sport ausgegeben wird, kaum besser hätte angelegt werden können: Sport fördert die Gesundheit und die Gemeinschaft. Dies ist

insbesondere in einer Zeit wichtig, in der die Sprachlosigkeit voranschreitet. Sport fördert aber auch die Erziehung der Jugend zu Tugenden wie Fairness, Geduld und Kameradschaft. Dies sind Werte, die auch über den Sport hinaus im täglichen Leben von großer Bedeutung sind.

Im Turnverein Bexbach werden seit nunmehr 125 Jahren Menschen aus allen Altersstufen zusammengeführt. Dies ist die gesellschaftspolitisch wichtigste Aufgabe eines jeden Vereins. Darüber hinaus geht es um die sportliche Betätigung, die im TV Bexbach in vielen Sparten stattfindet.

# Grußwort

Ich danke allen Verantwortlichen und ehrenamtlichen Helfern des TV Bexbach, die die gute Arbeit des Vereins sicherstellen. Ich möchte Sie, wie auch alle Mitglieder und Freunde des traditionsreichen Vereins bitten und ermuntern, auch weiterhin für die Allgemeinheit und für ihre Sportler aktiv zu wirken. Ich verbinde diesen Wunsch mit meinem Dank für die Leistungen in der Vergangenheit und wünsche dem TV Bexbach für das Jubiläumsfest und die kommenden Jahre viel Erfolg und viel Spaß beim Sport.

Clemens Lindemann  
Landrat des Saarpfalz-Kreises

# Grußwort



## **Grußwort des Bürgermeisters der Stadt Bexbach Thomas Leis**

Sport ist aus unserer Gesellschaft und dem Leben vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Aus Ihrem Leben schon gar nicht, liebe Mitglieder des TV Bexbach, die Sie heute das 125-jährige Bestehen Ihres Vereins feiern. In all den Jahren hat der TV viele Siege errungen und auch auf großen internationalen Wettkämpfen seinen Sportsgeist bewiesen. Er musste – wie sollte es in einer langen und bewegten Geschichte anders sein – auch eine Reihe von Durststrecken meistern und hat manche Wandlung erfahren – mit dem Ergebnis, dass er heute noch genauso jung und schwungvoll wirkt wie bei der Gründung damals, im Jahre 1886. Dazu möchte ich Ihnen heute sehr herzlich gratulieren.

Der TV Bexbach hat im Laufe der Jahre sein weit gefächertes Angebot stets erweitert. Schon lange ist der Verein kein einfacher Turnverein – seine reichhaltige Palette hat fast für jede Bexbacherin und jeden Bexbacher von klein bis groß etwas zu bieten. Der TV Bexbach hat es stets verstanden auf neue Bedürfnisse zu reagieren und ein attraktives, breit gefächertes Angebot auf die Beine zu stellen. So ist es ihm im Laufe seiner Geschichte immer wieder gelungen, neue Mitglieder zu gewinnen.

In jüngster Zeit konnte er sicher auch davon profitieren, dass Sport fester Bestandteil des modernen Lebensstils geworden ist. Im Einzelnen mag es viele verschiedene Gründe geben, Sport zu treiben. Doch

# Grußwort

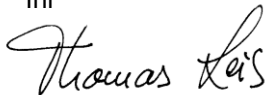
für die meisten Sportlerinnen und Sportler gilt, dass sie in der sportlichen Betätigung Selbstverwirklichung und Selbstbestätigung finden; dass sie Spaß daran haben, etwas zu leisten und ihre Leistungen zu verbessern und dass sie den Teamgeist schätzen.

Sport wird außerdem geschätzt, weil er die Gesundheit fördert. Ein Aspekt, der gerade heute immer wichtiger wird. Denn mittlerweile übt nicht nur der überwiegende Teil der Bevölkerung eine sitzende Beschäftigung aus, unser Alltag wird auch immer hektischer.

Bei allen gesundheitspolitischen Erwägungen wollen wir aber nicht vergessen, dass im Vordergrund des sportlerischen Alltags der Spaß am „Sich Bewegen“ steht. Den Spaß am Sport zu wecken und zu fördern, zu vermitteln, dass Sport ein echtes Erlebnis ist, das ist die große Leistung von Vereinen wie dem Ihren.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch in Zukunft viele engagierte Mitglieder in Ihren Reihen haben, die mit Spaß dabei sind und freue mich schon darauf, das nächste Jubiläum mit Ihnen zu feiern.

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading 'Thomas Leis' in a cursive script.

Thomas Leis  
Bürgermeister

# Grußwort



## **Grußwort des Präsidenten des Saarländischen Turnerbundes Kurt Bohr**

Liebe Turnerinnen, liebe Turner,

ich möchte das 125-jährige Vereinsjubiläum des TV Bexbach zum Anlass nehmen, um Dank zu sagen an die Turnerinnen und Turner, die selbstlos mit großem Engagement Verpflichtungen, Ämter und Funktionen im Verein übernommen haben. Sie leisten an der Basis unverzichtbare Arbeit.

Aus Sicht des Saarländischen Turnerbundes ist ein 125-jähriges Stiftungsfest, wie es der TV Bexbach dieser Tage feiert, ein deutlicher Beweis dafür, dass das Vereinsleben in unseren Turnvereinen lebendig geblieben ist. Turnen in seiner Vielfalt geht auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Menschen ein, und zwar

im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport. Unsere zahlreichen ehrenamtlich Aktiven sind Garant für Qualität und Zuverlässigkeit. Und dies zu sozial verträglichen Preisen.

Aber auch als Treffpunkt der Generationen sind unsere Turnvereine unverzichtbare Stätten der Begegnung aller Bevölkerungsschichten. Vor allem unsere Kinder, die Erwachsenen von morgen, lernen aktiv im Vereinsleben auf andere Rücksicht zu nehmen und Verantwortung für andere zu übernehmen. Das Turnen in seinen mannigfaltigen Formen, die auch Geselligkeit und Kultur einbeziehen, schlägt Brücken zwischen den Generationen.

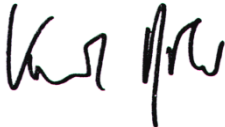
# Grußwort

Der TV Bexbach ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen ein Treffpunkt für Bewegung und Kommunikation. Die sportliche Bandbreite des Vereins deckt beispielhaft unsere Dachmarken „Kinderturnen, TURNEN! und GYMWELT“ ab. Ob in den klassischen Turnabteilungen mit Eltern-Kind- und Kinderturnen, Gerätturnen oder bei den vielfältigen Angeboten im Fitness- und Gesundheitssportbereich, jeder findet seinen Platz innerhalb der Vereinsfamilie.

Dem Vorstand und allen ehrenamtlich Tätigen, die wertvolle Arbeit leisten und geleistet haben, gilt heute mein ganz besonderer Dank. Dem TV Bexbach übermittle ich im Namen des Saarländischen Turnerbundes die herzlichsten Glückwünsche zum 125-jährigen Jubiläum und wünsche seiner lebendigen Vereinsfamilie alles Gute für die Zukunft, viel Glück und Erfolg.

Gut Heil

Euer

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kurt Bohr', with a stylized, cursive script.

Dr. Kurt Bohr  
Präsident

# Grußwort



## **Grußwort des 1. Vorsitzenden des TV 1886 Bexbach e. V. Heinz Josef Bay**

Als 1986 das hundertjährige Bestehen des TV mit einem Kommers in der neuen Turnhalle gefeiert wurde, ist in den Laudationen nur von der Vergangenheit gesprochen worden. Bis dahin war der TV ein typischer Turnverein, immerhin der älteste Turnverein am Höcherberg und einer der ältesten im Turngau Saar Pfalz, aber nach alter Tradition. Außergewöhnliches war nicht geboten. Die Mitgliederzahl bewegte sich so bei siebenhundert bis siebenhundertfünfzig. Es gab ein paar Übungsleiter, die alle ehrenamtlich tätig waren.

Mit der Auslagerung in den Sportpark eröffneten sich allerlei neue Möglichkeiten, die in den Turnverein integriert werden konnten. Deshalb wählten wir für unseren Festtag das Motto

### **Turnverein Bexbach „125 Jahre jung“**

denn die Expansion erfolgte erst in den letzten fünfundzwanzig Jahren. Die vereinseigene Immobilie wurde erweitert und somit Platz geschaffen, um auch den Trendsportarten und später auch dem Gesundheitssport Einzug zu gewähren. Hier hat der Deutsche Turnerbund neben den beiden Säulen Leistungssport und Breitensport, den Gesundheitssport als dritte Säule in die Turnbewegung aufgenommen und für die Vereine ein neues Spektrum geöffnet. Die kommerziellen Anbieter machen den Vereinen das Leben mehr als schwer. Mit unseren eigenen Räumlichkeiten kann der Verein allerdings sehr gut mithalten, besonders bei der Preisgestaltung, denn Gutes muss nicht teuer sein.

# Grußwort

Das brachte natürlich auch neue Mitglieder. Stand heute hat der TV Bexbach annähernd 1300 Mitglieder mit einer geringen Fluktuation, aber eben beständig. Natürlich brachte dieser Gesundheitstrend, der aus Amerika zu uns herüber gespült wurde, auch mit sich, dass Übungsleiter in andere Dimensionen denken mussten und natürlich auch Kosten verursachen. Die Zeit der Ehrenamtlichen ist weitgehend vorbei!

Für unseren Turnverein sind für die Menge an Angeboten, von Aerobic über Ballett mit tänzerischer Früherziehung und kreativen Kindertanz, Turnen mit Babys in Bewegung, Eltern-und-Kind-Turnen, Handball, Pilates, Gesundheits- und Präventionssport, Rhythmische Sportgymnastik, Tai Chi und Qigong, Tennis, Yoga, Zumba®, gegenwärtig 36 Übungsleiter tätig. Unser Angebot ist eines der vielfältigsten im gesamten Umkreis und auf sehr hohem Niveau.

Aber auch auf Marketing kann ein moderner Verein heute nicht mehr verzichten. Um unseren Interessenten alles ein wenig anschaulicher zu machen, fertigen wir ständig spezielle Flyer und Plakate, werben auf unserer Internetseite <http://www.tv-bexbach.de> und laden alle Interessenten zu kostenlosen Schnupperstunden ein.

Unser Turnverein hat sich im Laufe seines Bestehens immer wieder auch auf Trends eingestellt, um den Wünschen seiner Mitglieder gerecht zu werden und um „up-to-date“ zu sein. Diese Aufgabe hat er immer mit Bravour gelöst und er wird dies auch die nächsten 125 Jahre schaffen.

Heinz Josef Bay  
1. Vorsitzender

# Übungsstätten und Immobilien

Vom Beginn unter „freiem Himmel“, mehrfachen Umzügen in der Rathausstraße und Kleinottweilerstraße über den heute „alten Turnplatz“ zu zeitgemäßen Sporteinrichtungen im Sportpark (stichwortartige und hoffentlich vollständige Auflistung)

- |             |                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1886        | Aufnahme der sportlichen Aktivitäten unter freiem Himmel in der „Janserschen Driesch“ in der Nähe der Goetheschule, Eichendorffweg                                                    |
| 1890        | Umzug in die Gartenwirtschaft Bender (heute: Hotel Carola, Rathausstraße) als Ausweichgelegenheit bei schlechtem Wetter                                                               |
| 1903        | Umzug in die Gastwirtschaft „Zur Krone“                                                                                                                                               |
| 1910        | Wechsel in den Lichtburgsaal (heute: Sportarena)                                                                                                                                      |
| 1913        | Rückkehr in die Gastwirtschaft „Zur Krone“                                                                                                                                            |
| 1914 – 1918 | Kein Turnbetrieb                                                                                                                                                                      |
| 1919        | Kauf eines Grundstücks an der heutigen Kleinottweilerstraße gegenüber der Evangelischen Kirche (heute: Wohnanlage „Am alten Turnplatz“) mit dem Bau eines Hauses, der „Jahnhütte“     |
| 1926        | Verlegung des Turnbetriebes in die Gastwirtschaft „Klein“, (heute: Hotel Klein, Kreuzung Rathaus-, Bahnhofstraße) da Jahnhütte zu klein wurde                                         |
| 1932        | Rückkehr in die Gastwirtschaft „Zur Krone“                                                                                                                                            |
| 1954        | Ankauf von weiterem Gelände an der heutigen Kleinottweilerstraße, zum Bau einer Turnhalle und eines Handballplatzes, die geplante Leichtathletikanlage konnte nicht finanziert werden |
| 1959 – 1962 | Bau einer Turnhalle mit Hausmeisterwohnung (heute: Wohnanlage „Am alten Turnplatz“)                                                                                                   |
| 1964 – 1971 | Bau des ersten Tennisplatzes neben der Turnhalle an der Bahnlinie, Erweiterung auf 4 Plätze im Jahr 1971                                                                              |

## Übungsstätten und Immobilien

- 1966 Die Gemeinde Bexbach richtet einen Sportplatz auf dem Messeplatz (heute der bebaute Aloys-Nessler-Platz) her, der zur gemeinsamen Nutzung durch die Leichtathleten des TV Bexbach und der Fußballspieler der DJK Bexbach zur Verfügung gestellt wird
- 1972 Einweihung des Clubheimes der Tennisabteilung auf der Anlage an der Bahnlinie
- 1980 – 1982 Bau eines Clubheims und einer Tennisanlage mit 9 Plätzen sowie einer Halle mit 3 Plätzen im Sportpark.
- 1983 Fertigstellung des Baus einer Turnhalle im Sportpark auf einem mit Erbpacht übereigneten Gelände der Stadt Bexbach; das Gelände und die Bauten an der Kleinottweilerstraße sollten der geplanten „Bahntrasse“ weichen
- 1996 – 1998 Turnhalle mit Vereinsheim im Sportpark wird um den Anbau einer Balletthalle und einem Gymnastikraum erweitert
- 2001 Bau von Mini-Tennisplätzen für Kinder auf der Tennisanlage am Sportpark
- 2002 Umbau des Gymnastikraums der Turnhalle
- 2004 Errichtung einer Boule-Anlage an der Tennisanlage am Sportpark

# Sportarten – Aktivitäten

## Stichwortartige und wahrscheinlich lückenhafte, aber dennoch interessante Auflistung

Einige Sportarten und Aktivitäten werden nicht mehr angeboten und auch nicht mehr nachgefragt. Die jeweilige Einstellung des Angebotes konnte zum großen Teil nicht mehr ermittelt werden. Mit dieser Auflistung werden zumindest ansatzweise der Wandel des Vereins und die Schwerpunkte seiner Arbeit deutlich.

|             |                |                                                                                                                                               |
|-------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1886        | Turnen         | Beginn mit den Sparten: Schwebebalken, Reck, Bodenturnen, Seitpferd, aber auch Stemmen, Tauziehen, Tauklettern                                |
| 1886        | Leichtathletik | (u. a. Laufen, Hürdenlauf, Hochsprung, Stabhochsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Dreisprung, olympischer Zwölfkampf)                           |
| 1893        |                | Anschluss an die LG Ostsaar wegen fehlender Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten                                                             |
| 1897        |                | Gründung Leichtathletik-Gemeinschaft Bexbach da aufgrund eines Sportplatzneubaus in Oberbexbach wieder Trainingsmöglichkeiten vorhanden waren |
| 1906        | Handball       |                                                                                                                                               |
| 1914 – 1918 |                | Einstellung aller Aktivitäten                                                                                                                 |

## Sportarten – Aktivitäten

|             |                     |                                                                                                                                                                          |
|-------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1919        |                     | Wiederaufnahme der Aktivitäten                                                                                                                                           |
| 1920        |                     | Spielmannszug                                                                                                                                                            |
| 1952        |                     | Wiederbelebung                                                                                                                                                           |
| 1922        |                     | Theatergruppe                                                                                                                                                            |
| 1923        | Turnen Frauengruppe | nachdem Frauen zu Wettkämpfen zugelassen wurden                                                                                                                          |
| 1924 – 1979 |                     | Durchführung des Turnerjahrmarktes                                                                                                                                       |
| 1924        |                     | Fechtabteilung                                                                                                                                                           |
| 1924        |                     | Faustballabteilung                                                                                                                                                       |
| 1925-1926   | Fußball             | Die Abteilung wurde lediglich ein Jahr aufrecht erhalten, da der SV Bexbach bereits seit 1911 Fußball anbot                                                              |
| 1926-1961   | Boxen               | Übernahme vom SV Bexbach, da dieser sich auf Fußball konzentrieren wollte                                                                                                |
| 1935        |                     | Zwangsfusion der Bexbacher Sportvereine zur „Turn- und Sportgemeinde Höcherberg“                                                                                         |
| 1944-1945   |                     | Einstellung aller sportlichen Aktivitäten                                                                                                                                |
| 1946        |                     | Wiederbeginn von sportlichen Aktivitäten als Omnisportverein, der „TuS Höcherberg-Mittelbexbach“, da die französische Besatzungsmacht nur diese Organisationsform zuließ |
| 1950        |                     | Wiederaufnahme des Sportbetriebes als TV Mittelbexbach                                                                                                                   |

## Sportarten – Aktivitäten

|           |                            |                                                                                  |
|-----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1960      | Jedermann-Abteilung        | diente zur breiten sportlichen Betätigung unter gesundheitlichen Gesichtspunkten |
| 1962      | Hausfrauenabteilung        | (heute: Gymnastikabteilung)                                                      |
| 1962      | Tennis                     |                                                                                  |
| 1963      | Trampolinturnen            |                                                                                  |
| 1964-1973 | Ballett                    |                                                                                  |
| 1965      | Mutter und Kind Turnen     |                                                                                  |
| 1965      | Rhythmische Sportgymnastik |                                                                                  |
| 1983      | Ballett                    | Neugründung                                                                      |
| 1983      | Volleyball                 | gegründet aus der Jedermann-Abteilung                                            |
| 1984      | Badminton                  | Integration des Badmintonvereins in die Tennisabteilung                          |
| 1986      | Wandern                    |                                                                                  |
| 1990      | Aerobic                    |                                                                                  |
| 1991      | Ski-Abteilung              |                                                                                  |
| 1995      | Step-Aerobic               |                                                                                  |
| 1996      |                            | Gründung einer Spielgemeinschaft mit dem TuS Höchen                              |
| 1998      | Hip-Hop                    |                                                                                  |
| 1999      | Karate                     | Anschluss des Karate-Dojo Frankenholz an den TV Bexbach                          |
| 2003      | Nordic Walking             |                                                                                  |
| 2003      | Tai-Chi                    |                                                                                  |

## Sportarten – Aktivitäten

|      |                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2003 | Step-Tanz                                                                                                       |
| 2004 | Boule                                                                                                           |
| 2005 | Pilates,<br>Pilates-mat,<br>Pilates, Balance and Flow                                                           |
| 2011 | Das umfangreiche sportliche Angebot des TV Bexbach im Jubiläumsjahr ist in dieser Festschrift dargestellt ..... |

..... es ist ganz sicher auch etwas für



dabei !!!!

# Action Kids



## **Bewegung – Elementarer Bestandteil der Kindheit**

Bewegung und Wahrnehmung bilden die Basis des kindlichen Lernens:

Über Bewegungen wie rollen, krabbeln, laufen, klettern, hüpfen, springen, balancieren, schaukeln, werfen und rennen werden die verschiedenen Sinnesorgane der Kinder angeregt. Die motorischen Grundfähigkeiten werden dabei spielerisch gefördert.

Die Jungen und Mädchen erfahren sich und ihre Umwelt über motorische Aktivitäten und Sinneswahrnehmungen. Die körperlichen Sinne wie Tasten und Gleichgewicht bilden die Grundlage der menschlichen Entwicklung. Diese sind eng miteinander verknüpft und müssen vor allem im Kindesalter gefördert werden, um eine gesunde Entwicklung zu unterstützen.

Vielfältige Bewegungsanreize sorgen dafür, dass das Muskel-Skelett-System der Kinder gekräftigt wird. Bewegung stärkt aber nicht nur die motorischen, sondern auch die geistigen und sozialen Fähigkeiten.

## **DRUMS ALIVE® Bambini Beats macht einfach Spaß!**

Bambini Beats ist Energie und Spaß pur und speziell für Kinder von 3 bis 6 Jahren entworfen. Die Musik und die Bewegungen sind zielgerichtet für Jungen und Mädchen und ihre physische Entwicklung ausgesucht und darauf zugeschnitten. Das Bambini Beats Konzept ist auf eine ganzheitliche Förderung und Forderung der Kinder und ihrer angeborenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ausgerichtet. Weitere wichtige Ziele sind die Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Sprachentwicklung und die Möglichkeit der spielerischen Stress- und Aggressionsabbaus.

# Aerobic

Für alle, die fit werden oder sich fit halten möchten, bieten wir ein abwechslungsreiches Aerobic-Programm für jung und alt an. Verschiedene Kurse trainieren gezielt die Ausdauer, fördern die Koordination und kräftigen den gesamten Körper.

## **Bodystyling**

Ganzkörper-Muskeltraining ohne Choreographie, das die Haltung verbessert, eine gleichmäßige Muskeldefinition fördert und das Bindegewebe strafft. "Schritt für Schritt zur Traumfigur" heißt das Motto bei unserem Workout-Programm. Das sportliche Rezept gegen schlaffe Muskeln strafft und kräftigt die Partien mit einfachen, aber wirkungsvollen und gezielten Übungen, die sich auch leicht zu Hause durchführen lassen.

## **Step Aerobic**

Herz-Kreislauf-Training mit dem Step-Brett, das die Fettverbrennung anregt und die Muskulatur gekräftigt. Leichte bis mittelschwere Choreographien. Step Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die wesentlichen Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Kraft, Flexibilität sowie Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem Trainingsprogramm zusammengeführt werden.

# Aerobic

## **Fatburner**

Effektives Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer sowie Kräftigung im Mittelpunkt stehen. Inhalte der Stunde sind einfache Aerobic-Schritte (ohne Choreographie), die auch Einsteiger ohne Vorkenntnisse problemlos erlernen. Zudem werden mit wirkungsvollen Übungen gezielte Muskelgruppen und Problemzonen gestrafft und gekräftigt. „Spaß haben, schwitzen, Fett abbauen“ ist das Motto dieses intensiven Trainingsprogramms.

## **Gesundheits- und Präventionssport**

Die Inhalte unseres Gesundheits- und Fitnesssports reichen von Ausdauer- bis Zirkeltraining, kommen also aus ganz unterschiedlichen Bereichen des Sports und werden funktionell und gesundheitsorientiert ausgeführt. Wir arbeiten in Kleingruppen.

Zum Programm gehören Ausdauertraining genauso wie Kräftigungs- und Dehnübungen, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Bei gutem Wetter gehört auch Walken zu jeder Jahreszeit in unseren Programmablauf. Die Übungsstunden enden entweder mit einem Spiel oder einer Entspannungseinheit.

## **Ski- & Ausdauer-gymnastik**

Effektives Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination sowie zur Kräftigung des ganzen Körpers. Von Mitte Oktober bis April wird diese Stunde speziell zur Vorbereitung auf die Skisaison genutzt, um Muskelkater und Verletzungen beim Skifahren vorzubeugen. Die Ski- & Ausdauer-gymnastik findet ganzjährig statt und ist nicht nur für Skifahrer geeignet, sondern für alle, die sich mit gezielten Kraft- und Ausdauerübungen fit halten möchten.

# Autogenes Training

## **Autogenes Training, Entspannung, Stressmanagement**

Mit dem von Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970) entwickelten Autogenen Training ist es möglich, selbst gesteuert Entspannung zu erzeugen.

Autogenes Training bedeutet, mit eigenen suggestiven (selbst beeinflussenden) Kräften seelische und körperliche Entspannung einzuüben und hervorrufen zu können. Die Entspannung entsteht autogen (selbsthervorgerufen) in der eigenen Person und führt zum Abbau von Überspannung und zum Aufbau eines Gleichgewichts zwischen Spannung und Entspannung.

Das Erlernen der Grundstufe des Autogenen Trainings findet unter anderem Anwendung bei Stress, Nervosität und Schlafstörungen, sowie bei der unterstützenden Bekämpfung von körperlichen Stresssymptomen wie Bluthochdruck, Verdauungsstörungen und Muskelverspannung.

Das Autogene Training zielt darauf ab, physische und psychische Spannungszustände zu reduzieren und setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene vorbeugenden und regenerativen Stressmanagements an. Durch das Erlernen des Autogenen Trainings wird die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen verbessert.

Das Autogene Training löst eine Entspannungsreaktion aus, diese stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe des Trainings wird durch regelmäßiges Üben die Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und stabilisiert. Der Erfolg des Trainings zeigt sich darin, dass es dem Übenden zunehmend sicher und schneller gelingt, die Entspannungsreaktion auch unter schwierigen äußeren Bedingungen selbst auszulösen.

# Babys in Bewegung

Babys erobern sich durch Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig.

Eltern und ihre Babys (von 3 bis 12 Monaten) lernen auf spielerische Weise Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand der Babys entsprechen. Das Ziel ist es, jedes Baby in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Die Kinder machen ihre ersten sozialen Erfahrungen mit Gleichaltrigen und die Eltern können sich „rund um das Baby“ austauschen. Spaß und Freude am gemeinsamen Tun sollte dabei immer das Wichtigste sein.

## Grundlagen legen

Kinder und Eltern lernen gemeinsam Lieder und Fingerspiele. Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt. Auch werden erste Erfahrungen mit verschiedenen Spielsachen, Kleingeräten und Alltagsmaterialien sowie kleinen Bewegungslandschaften gemacht. Ziel ist es, das Baby in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu fördern ohne es zu überfordern.

Im intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfahren die Eltern, was ihrem Baby Spaß macht, wie es spielen und sich bewegen möchte. Eltern wünschen sich für ihre Kinder nur das Beste. Schon im Babyalter nehmen Eltern großen Einfluss auf die spätere körperliche und geistige Entwicklung ihres Kindes. Hierbei ist der Einfluss von Bewegung nicht zu unterschätzen.

Lernen, das Sammeln von Erfahrungen und das Aufnehmen und Verarbeiten von Reizen mit allen Sinnen trägt zu dieser Entwicklung bei.



## Ballett für Kinder und Jugendliche

Der Ballettunterricht des TV Bexbach folgt den Lehrplänen der Royal Academy of Dance®. Der Ballettunterricht orientiert sich an den Möglichkeiten der Kinder in ihren verschiedenen Entwicklungsstadien und bürgt durch ein sorgfältig ausgearbeitetes Unterrichtsprogramm für eine gründliche Fachausbildung. Schrittweise werden Koordinationsfähigkeit, Musikalität und Aufnahmefähigkeit verfeinert, was eine Überforderung der Kinder ausschließt.

Ballettunterricht weckt die Freude am Tanzen, fördert Fitness, Rhythmusgefühl, Ausdruck, Selbstdisziplin und Selbstvertrauen. In den Kinderlehrplänen der Royal Academy of Dance® ist keine Arbeit in Spitzenschuhen vorgesehen, da diese eine besondere Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur erfordert. Das Balletttraining erfolgt in leistungsbezogenen Gruppen, die Einteilung unterliegt ausschließlich der Lehrkraft. Jungen und Mädchen ab 4 Jahren können zum Ballettunterricht angemeldet werden.

## Ballett für Erwachsene

Dieser Unterricht ist nicht lehrplangebunden und findet in verschiedenen Leistungsstufen mit klassischer Bewegungstechnik statt. Diese trainiert systematisch alle Muskelgruppen, verfeinert die Koordination, steigert die Fitness und fördert Rhythmusgefühl und Musikalität.

Für Jugendliche und Erwachsene bieten wir ein **Training auf Spitze** in verschiedenen Leistungsstufen an.



# Beckenbodentraining

Das Angebot richtet sich an Frauen, welche an Blasenschwäche, wiederkehrenden tiefen Rückenschmerzen oder an Folgen von Operationen im Bauch- und Rückenbereich leiden.

Das Konzept des Beckenbodentrainings hilft auch zur gezielten Stärkung der Beckenbodenstrukturen nach einer Schwangerschaft und Geburt. Insbesondere Blasenschwäche stellt immer noch ein Tabuthema da und wird häufig als altersbedingtes unabänderliches Symptom angesehen. Betroffene Frauen sind in ihrer Alltagsgestaltung jedoch häufig deutlich eingeschränkt.

Die Erfahrungen von praktizierenden Physiotherapeuten zeigen jedoch, dass ein medizinisch fundiertes Beckenbodentraining bereits nach kurzer Zeit äußerst effektiv wirkt und erste Erfolge sich bereits nach kurzer Zeit bemerkbar machen.

Im Training werden Übungen vermittelt, mit deren Durchführung die Teilnehmer einen langfristigen Therapieerfolg eigenständig sichern können. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Es kann in Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht und Alterung zu Blasensenkungen und Gebärmutterensenkungen kommen, was auch zu Harn- oder Stuhlinkontinenz führen kann.

Nach der Geburt hilft ein Beckenbodentraining, welches zumeist im Rahmen der Rückbildungsgymnastik durchgeführt wird, den stark beanspruchten und gedehnten Beckenboden zu stärken. Beckenbodentraining wirkt aber auch vorbeugend.



## Eltern- und Kind-Turnen

In der Krabbelgruppe und im Eltern- und Kind-Turnen können sich Kinder ab 12 Monaten frei entwickeln.

Unter Anleitung unserer geschulten Übungsleiter und mit Unterstützung von Mama, Papa oder Großeltern erreichen sie durch vielfältige Bewegungserfahrungen Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper, wodurch Selbstbewusstsein und Individualität gestärkt werden.

Interessante und anregungsreiche Spiellandschaften, gemeinsames Singen und Spielen, Geräteparcours und Mattenberge geben den Kindern Mut zum Entdecken und Ausprobieren des vielseitigen Bewegungsangebotes.



## **Gymnastik für Frauen:**

Mit Bewegungstraining kann man nicht früh genug einsteigen. Sport treiben in der Gruppe fördert die Kommunikation untereinander. Unsere Gymnastik beinhaltet kleine Aerobic-Choreographien, Kreislauftraining oder Lauftraining, gezieltes Muskeltraining mit verschiedenen Schwerpunkten (Bauch, Beine, Po, Schultern, Arme), Steppen mit dem Gymnastikband, Dehnung der Muskulatur und Entspannungsübungen. In unserem Sportprogramm 60plus stehen Freude, Spaß und Wohlbefinden im Vordergrund. Neben Fitnesstraining, Funktionsgymnastik, Spielen, Körperwahrnehmung und Entspannung stehen vor allem Aspekte der Geselligkeit und des Miteinanders sowie die gemeinsame Teilnahme an (auch kulturellen) Veranstaltungen im Blickpunkt. So beugen wir auch der sozialen Isolation im Alter vor.



**Gymnastik**



## **Rücken in Schwung**

Durch systematische Muskelkräftigung, Muskeldehnung, Gelenkstabilisation, abwechslungsreiche Bewegungsformen, intensives, effektives und motivierendes Training sowie Förderung der Beweglichkeit bieten wir mit diesem Kurs ein modernes und attraktives Gesundheits- und Fitnesstraining für jedermann und jedes Alter.

## **Fit in den Tag**

Unser Übungsprogramm ist so gestaltet, dass Sie sich anschließend locker, frei und voller Energie fühlen. Nach einer Aufwärmphase durch leichte Aerobic folgen Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen. Diese Übungen werden durch weitere Maßnahmen wie zum Beispiel: Atemtechnik, Dehnungs- und Entspannungsübungen ergänzt, damit Sie sich unbeschwert und wohl fühlen. Schließlich wird noch das Herz-Kreislauf-System angeregt. Es ist ein Wohlfühlprogramm, das zur Regelmäßigkeit führen sollte.



# Handball

Neben dem Turnen hat die Handballabteilung die größte Tradition im Turnverein Bexbach. Sie wurde 1906 gegründet und kann in ihrer nunmehr 105-jährigen Geschichte auf viele sportliche Highlights zurückblicken.

Nach den ersten Jahren, in denen es viel Lehrgeld zu zahlen galt, begann der rasche sportliche Aufstieg bis in höchste Spielklasse des Pfalzgaues im Jahr 1932. Nach Zwangsfusionierung und Weltkrieg galt es nach 1945 den Handballsport neu zu beleben. So gab es zum Beginn der 50-er Jahre wieder erfolgreiche Handballmannschaften, die – was heute schon vergessen scheint – Feldhandball spielten. Weiterhin hatte sich bereits 1946 eine Frauenhandballmannschaft gegründet. Dies belegt das große Interesse an dieser Sportart zum damaligen Zeitpunkt. Zahlreiche Titel wurden gewonnen, bevor die Handballabteilung ein neues Kapitel in ihrer Geschichte aufschlug. Es folgten – auch durch die Möglichkeiten, welche die Höcherberg-Halle mit ihrem Großfeld bot – viele Freundschaftsspiele mit hochrangigen und renommierten National- und Vereinsmannschaften. Nicht so sehr die Ergebnisse dieser Spiele sind das, was zählt. Vielmehr waren die Brücken wichtig, die der Turnverein Bexbach mit diesen Spielen gebaut hat. So sind an dieser Stelle die Spiele mit der Juniorenmannschaft aus Israel oder die Spiele mit der Mannschaft aus dem thüringischen Sömmerda zu nennen. Der Turnverein Bexbach war eine von nur 6 zugelassenen bundesdeutschen Mannschaften, die in der damaligen DDR im Rahmen der deutsch-deutschen Sportbegegnungen spielen durften. Es folgten Spiele mit der jugoslawischen Mannschaft aus Banja-Luca und dem ungarischen Erstligisten Kohasz Ozd. Dies alles waren sportliche Kontakte, die in den 90-er Jahren nicht üblich waren und insbesondere in Bezug auf die Begegnungen mit Mannschaften aus Osteuropa eine Besonderheit darstellten. Nicht vergessen sind die Spiele mit deutschen



# Handball

Spitzenmannschaften wie dem TV Großwallstadt, der neben der deutschen Meisterschaft auch alle damaligen europäischen Titel innehatte.

Der immer größer werdende Konkurrenzkampf der Sportarten um den Nachwuchs ging auch am Turnverein Bexbach ebenso wenig vorüber wie am Turn- und Sportverein Höchen. In beiden Vereinen gab es am Handball interessierte Mitglieder, jedoch zu wenig, um jeweils eigene Mannschaften für Rundenspiele melden zu können. So gründeten beide Vereine 1996 die Handball-Spielgemeinschaft Bexbach-Höchen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten hat sich die Spielgemeinschaft bewährt.

Im Jubiläumsjahr nehmen insgesamt 8 Mannschaften an den Rundenspielen teil. Neben 2 Herrenmannschaften und einer Damenmannschaft sind erfreulicherweise 5 Jugendmannschaften gemeldet. Da gerade diese Jugendmannschaften sich in ihren Spielklassen bewähren, und je nach Altersquerschnitt vordere Plätze belegen, bleibt für die Jugendlichen die Motivation erhalten, weiter dem Handballsport treu zu bleiben. Dies lässt uns vertrauensvoll in die Zukunft blicken und wir sind optimistisch, mit der Handballabteilung auch noch unser 125-jähriges Jubiläum feiern zu können.



# Hip-Hop

**Tanzen können wie „die im Fernsehen“? ... das lernt ihr bei unseren Hip-Hop-Kursen!**

Unser Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Tanzen hat.

Unser Training beginnt mit einem Warm-Up, zu dem neben verschiedenen Tanzschritten sowohl Stretching als auch Krafttraining für Bauch & Arme gehören. Danach werden Choreographien aus den Bereichen Hip-Hop und Street Dance erarbeitet mit dem Ziel: einfach abtanzen! Je nach Länge und Schwierigkeitsgrad wird über einen längeren Zeitraum hinweg an einer Choreographie gearbeitet.

Unsere Gruppen sind gerne gesehene Akteure auf Veranstaltungen und Festen. Sie tragen immer dazu bei, dass die Feier ein Hit wird und lange in Erinnerung bleibt.

Unsere Trainerinnen vervollständigen ihre Tanzausbildung regelmäßig bei Workshops mit internationalen Referenten und wurden 2008/2009 in der Turnierformation NU Flow deutsche Vizemeister.

# VOLLEYBALL



## Jedermann / Jederfrau / Volleyball

**Hobby-Volleyball** für alle Altersklassen und Jedermann und Jederfrau zur körperlichen Ertüchtigung, Spaß am Spiel und Stressabbau, danach gemütliches Beisammensein.

Die ursprüngliche, seit 1960 bestehende Jedermannabteilung, wurde 1998 in Jedermann / Jederfrau umgewandelt.

Damit wurde es möglich, dass Männer und Frauen bzw. Ehepaare die heute geringe Freizeit nutzen und ihren Freizeitsport gemeinsam ausüben können, sich dabei körperlich ertüchtigen und gemeinschaftliche Interessen zu pflegen.

Im Hinblick auf das Altersgefälle zeichnen wir uns dadurch aus, dass sowohl junge als auch ältere Sportler seit Jahren in dieser Abteilung etabliert sind. Das Altersspektrum reicht von 15 bis über 60.

Ein gemütliches Beisammensein nach dem Training rundet unsere sportlichen Aktivitäten ab.

In den Sommermonaten (bei gutem Wetter) verlegen wir unser Training ins Freie.

Im Freibad Hochwiesmühle nutzen wir - mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke Bexbach - die dortigen Beach-Volleyball-Plätze.



# Kreativer Kindertanz

## Kinder tanzen gern!

Beim „Kreativen Kindertanz“ sammeln die Jungen und Mädchen im Alter von 3 bis 5 Jahren auf vielfältige Weise tänzerische Erfahrungen. Kindgerechter Unterricht ist die Basis für jede Tanzstunde. Für die kleinen Tänzer und Tänzerinnen heißt das:

Tanzspiele zur Entwicklung von rhythmischem Gefühl, Körperschulung und gezielte Gymnastik mit viel Spaß, Förderung durch Kreativität und Stärkung des Selbstbewusstseins durch Auftritte.

Die Kinder entdecken den Raum, die Freude am gemeinsamen Tanzen und lassen sich von der Musik zu kleinen, tänzerischen Geschichten inspirieren. Tanzfolgen aus festen Schritt- und Rhythmuskombinationen wechseln sich ausgewogen mit kreativem und freiem Tanzen ab.

„Kreativer Kindertanz“ berührt somit wichtige Seiten der kindlichen Persönlichkeit. Die Gefühlswelt und der Intellekt werden angesprochen und die Handlungsfähigkeit in der Gemeinschaft gefördert. Das Tanzen in der Gruppe fördert auf eine besondere Art die Bewegungsfreude der Kinder.

Wir tanzen ausgelassen und ideenreich mit frechen Prinzessinnen, mutigen Piraten und zackigen Robotern. Entspannung finden wir z. B. beim Besuch in der Unterwasserwelt. Mit viel Spaß und Freude schleichen wir wie die Katzen, trippeln wie die Mäuse und springen fröhlich mit vielen Tieren und Fantasiegestalten um die Wette. Tücher, Bänder, Rhythmikinstrumente und andere Materialien unterstützen manche Bewegungs- und Tanzgeschichte.



# Modern Dance

**Modern Dance** ist eine junge Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport auf der Tanzfläche ausdrückt.

Bei Modern Dance gibt es Prinzipien, aus denen Techniken abgeleitet werden können:

- Prinzip der Ein- und Ausatmung: daraus resultiert die Technik contraction/release (Zusammenziehen/Lösen)
- Prinzip der Schwerkraft: daraus resultiert die Technik fall/recovery
- Prinzip des Gleichgewichts: daraus resultiert die Technik balance/offbalance.

„Impuls“ und „Führung“ sind weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang. Das Einbeziehen der Raumdimensionen spielt eine große Rolle. Die Bewegungs- und Ausdrucksgrenzen werden durch die Anatomie oder die Phantasie der Tänzerin bestimmt.

Beim Modern Dance werden Grundkenntnisse der Bewegung zu moderner Musik vermittelt und einfache Choreographien, auch Sprünge und Drehungen, erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmen können jugendliche und erwachsene Tanzinteressierte, die Spaß haben und den ganzen Körper trainieren wollen. Tanzen macht fit bis ins hohe Alter, erhält die Gesundheit und fördert auch insbesondere die Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Darüber hinaus dient Tanzen natürlich der Ausdauer und damit der gesamten Fitness von Körper und Geist. Modern Dance, das ist Freude an der Bewegung! Dynamik, Koordinationsfähigkeit, Musikalität und Flexibilität stehen im Vordergrund. Ergänzend zum tänzerischen Training verbessern gezielte Übungen aus Stretching und Körperarbeit die Beweglichkeit, den Muskeltonus, die Feinkoordination und das Körpergefühl.



# Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Nordic Walking kann ohne besonderen Aufwand, man braucht lediglich Stöcke, jederzeit, an jedem Ort und bei jedem Wetter, nahezu unabhängig von Untergrund und Geländeform, allein oder in der Gruppe und in beliebiger Dauer betrieben werden.

Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat, ist effektiver als Walking ohne Stöcke, ist ein optimales Training zur Fettverbrennung, steigert die Sauerstoffzufuhr für den gesamten Organismus, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, ökonomisiert die Herzarbeit, stärkt das Immunsystem und macht einfach Spaß und gute Laune.

Wenn von lediglich 30% der deutschen Bevölkerung eine sportliche Aktivität von 1 Stunde pro Woche oder mehr angegeben wird, so lässt dies noch ein großes Potential für die Gesundheitsförderung und Prävention von Erkrankungen erkennen. Demnach gilt es für eine effektive Prävention, neben der Definition von Risikogruppen vor allem geeigneten Formen der körperlichen Aktivität zu finden und die dazu erforderlichen Strukturen zu schaffen. In dieser Hinsicht ist Nordic Walking die geeignete Sportart. Positiv zu werten ist die Tatsache, dass sich vor Jahren wenig oder nicht aktive Personen vermehrt sportlich bewegen.



# Bexbacher Nordic Walking Marathon

## **Eine Veranstaltung des TV Bexbach, des Prießnitz-Kneipp-Vereins Bexbach und der Turnvereinigung Oberbexbach**

Es begann ganz bescheiden. Im Rahmen des Begleitprogramms der Campingausstellung 2006 führten die drei Vereine einen „Nordic Walking Day“ durch. Ziel der Vereine war es zunächst, die Campingausstellung mit einem Programmpunkt zu ergänzen und neue Nordic Walker zu gewinnen. Vom Bauernwald aus ging es zu dem ausgeschilderten Nordic Walking Weg in den Hochwiesmühler Wald und zurück zur Campingausstellung in den Blumengarten. Auch wurde auf einer kleinen Rundstrecke im Bauernwald ein „Schnupperkurs“ angeboten. Der vielversprechende Anfang führte zu einer weiteren Auflage des „Nordic Walking Day“ im Jahr 2007 an dem über 100 Walkerinnen und Walker teilnahmen.

Die überaus positiven Rückmeldungen führten dazu, dass sich die Ausrichter entschlossen, die Veranstaltung grundlegend neu zu gestalten. Nordic Walking sollte als Freizeitsport und mit einem sportlichen Leistungsanspruch angeboten werden. Grundlage für den Streckenverlauf war der im März 2007 offiziell eröffnete Bexbacher Rundwanderweg mit einer Gesamtlänge von 37 Kilometern. Die Strecke wurde in Höchen um eine Schleife von 5 Kilometern verlängert, so dass eine der angebotenen Strecken der klassischen Marathondistanz entspricht. Darüber hinaus wurden auf dem Rundwanderweg Streckenabschnitte von 25 Kilometern und 12 Kilometern angeboten. Die Veranstaltung ist weiterhin ein Teil des Begleitprogramms der Campingausstellung, muss jedoch aufgrund der organisatorischen Notwendigkeiten von den Höcherberg-Hallen aus gestartet werden.



## Bexbacher Nordic Walking Marathon

Die Feuertaufe hat der Marathon im Jahr 2008 mit Bravour bestanden. 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Saarland und dem angrenzenden Rheinland-Pfalz nahmen teil. Diese Teilnehmerzahl konnte auch 2009 erreicht werden.

Im Jahr 2010 wurden die Streckenverläufe aufgrund von Anregungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geändert. Neben einem Teil des Bexbacher Rundwanderweges ist nun auch ein Teil des Premiumwanderweges „Hangarder Brunnenpfad“ in die Strecken integriert. So konnte die Teilnehmerzahl im Jahr 2011 auf 280 erhöht werden.

„Zu stemmen“ ist eine solche Veranstaltung nur aufgrund der vertrauensvollen Zusammenarbeit von TV Bexbach, Prießnitz-Kneipp-Verein und Turnervereinigung Oberbexbach. So ist seit dem ersten Nordic Walking Day 2006 bis zum Nordic Walking Marathon 2011 ein Organisationsteam entstanden, das hervorragend harmonisiert und die Aufgabenteilung mittlerweile „fast von selbst funktioniert“. Dies ist heute nicht mehr selbstverständlich, sind doch für den Veranstaltungstag rund 50 Helferinnen und Helfer erforderlich, um den Bexbacher Nordic Walking Marathon durchführen zu können.



# Pilates

***„Es ist nicht wichtig, was Sie machen, sondern wie Sie es machen“ (Joseph H. Pilates)***

Pilates erfreut sich in jüngster Zeit außerordentlich großer Popularität. Aber sein Erfolg basiert nicht auf einer vorübergehenden Modelaune, sondern eher auf den positiven Erfahrungen derjenigen, denen Pilates tatsächlich genützt hat.

Vorbei mit Rückenschmerzen, vorbei mit dem schmerzverspannten Nacken und überanstrengten Muskeln. Pilates hat ihren Körper gelehrt, auf einer seiner ANATOMIE zuträglichen Weise zu arbeiten.

Pilates, ehemals „contrology“ genannt, nun nach dem Begründer Joseph Pilates, sei die Synthese von Körper, Seele und Geist und unterscheidet sich von derzeitigen Aerobic-Programmen durch die ganzheitliche Herangehensweise an die physische Fitness.

Pilates arbeitet immer mit den Kernmuskeln zur Stabilisierung des Körpers, nimmt sich dazu die Atmung zu Hilfe und wendet die Prinzipien „Powerhouse und Flankenatmung“ an. Gearbeitet wird in verschiedenen Ausgangsstellungen.

Pilates kann von jedem in jeder Alters- und Könnensstufe praktiziert und/oder erlebt werden.

Das Ziel ist die natürliche Haltung, sowie ökonomischere Körpermechanik und dazu noch kommt noch das Schönste: die mentale Entspannung.



Stadt  
Bexba

# Rhythmische Sportgymnastik

Seit Beginn der 60-er Jahre hat sich die Rhythmische Sportgymnastik mit zunehmender Beliebtheit zu einer eigenständigen und international anerkannten Sportart entwickelt.

Die Rhythmische Sportgymnastik steht seit 1984 im Programm der Olympischen Spiele.

In dieser international noch jungen Sportart kommt es zur Verbindung von sportlicher Höchstleistung und kreativer Bewegungsgestaltung.

Berücksichtigt werden im Wesentlichen Techniken „mit“ und „ohne“ Handgerät.

Die Übungen der Rhythmischen Sportgymnastik sind gekennzeichnet von spielerischer Leichtigkeit, Eleganz und vollkommener Körperbeherrschung sowie sinnvollem Einsatz und perfekter Beherrschung der 5 Handgeräte Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band.

Grundlage der exakten Körpertechnik ist eine konsequente Körperbildung auf Ballettbasis, eine umfassende tänzerische Schulung sowie exzellente Kondition.



# Stepptanz

Stepptanz ist "Musik machen mit den Füßen" und "den Raum in Klang verwandeln".

Der Stepptanz wurde im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt und ist heute überall auf der Welt bekannt. Mit je zwei Metallplatten, die haltbarer sind als die zunächst benutzten Holzsohlen, vorne und hinten an den Schuhen angebracht, werden beim Tanzen rhythmische Klänge erzeugt, die zum optischen Eindruck und zur Musik passen. Der Tänzer wird somit zum Percussions-Musiker. Der englische Ausdruck dafür ist lautmalerisch *Tap dance*, der französische *Claquettes*.

Der Spanische Flamenco könnte den Stepptanz beeinflusst haben. Dabei werden die Spitzen der Schuhe genagelt, damit sie beim Tanzen einen gut hörbaren Ton erzeugen.

Stepptanz geht auf die 1830er Jahre zurück. Er entstand im New Yorker Stadtteil Five Points, wo verschiedene ethnische Gruppen zusammenkamen und Wettbewerbe veranstalteten, um ihre besten Bewegungen vorzustellen. Der Stepptanz erlebte eine Blütezeit zwischen 1900 und 1955. In den 1930er bis 1950er Jahren wechselten die besten Stepptänzer zu Film und Fernsehen. Nach Deutschland kam der Stepp durch Egon Bier, welcher mit Fred Astaire steppen lernte. Er unterrichtete den Stepptanz als erster in seiner Tanzschule. In den 1950er Jahren änderte sich der Tanzstil in der Unterhaltungsindustrie. Rock 'n' Roll und ein neuer Jazztanz-Stil entwickelten sich. Jazztanz und Stepptanz entwickelten sich von da an parallel als eigene Stile weiter.

Bei uns ist Stepptanz Hobby und Sport, aber auch die Kunst, scheinbar die Schwerkraft zu überwinden und seinen Füßen "Flügel zu verleihen". Die Freude an Musik, Bewegung und erlernter Technik sowie die Möglichkeit, bereits nach kurzer Zeit Zuschauer auch mit einfachen Schritten zu begeistern, ergeben die Faszination "Stepptanz", die Sie bei uns erlernen können.



# Tai Chi und Qigong

**Tai Chi** ist eine ursprünglich aus China stammende Bewegungslehre, die körperlich und geistig geübt wird und aus der Kampfkunst stammt. Der Name Tai Chi bedeutet „Grenzenlos in Harmonie“. Die Bewegungen sollen so natürlich laufen wie Wasser im Fluss oder Wind in der Luft. Der Kopf muss frei sein von störenden Gedanken. Bei jeder Tai Chi Bewegung verbindet sich die Idee von der Bewegung mit der Energie; dann erst folgt die Bewegung selbst. Die einzelnen Bewegungen sind festgelegt und werden in verschiedenen Sequenzen durchgeführt. Beim Tai Chi sind die Bewegungen fließend, weich und rund. Es findet ein stetiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt.

Tai Chi wirkt entspannend und beruhigend. Selbst nach einem anstrengenden Tag fühlt man sich bereits während des Übens erholt und ausgeglichen. Durch die Übungen lernt man sich gleichzeitig zu konzentrieren und zu entspannen. Man wird insgesamt bewusster, wodurch sich die äußere Haltung verändert, was wiederum die persönliche Einstellung beeinflusst. Tai Chi bewirkt, dass man sich selbst neu kennenlernt und seine Kraft entdeckt. Es zeigt, wie man diese innere Kraft und auch die Kraft von außen besser nutzen kann.

Ursprünglich bezeichnet das chinesische **Qigong** jede Körperübung, die der Stärkung des Qi dient. Übersetzt bedeutet es so viel wie „Arbeit mit der Energie“. Mit Hilfe bestimmter Bewegungen und geistiger Vorstellungskraft sowie der bewussten Steuerung des Atems wird das Qi gesammelt. Inneres Qi lässt man im Körper fließen. Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Bewegungen und Positionen dienen der Entspannung und Kräftigung des Körpers und verbessern die Beweglichkeit. Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und ebenfalls durch regelmäßiges Üben gestärkt. Mit Qigong kann man Krankheiten vorbeugen und seine Gesundheit verbessern.

Tai Chi und Qigong halten Körper und Geist zusammen und man kann jederzeit damit beginnen, ganz gleich, in welchem Alter man sich gerade befindet.



# Tennis

Die Abteilung Tennis des TV 1886 Bexbach blickt zwar noch lange nicht auf 125 Jahre zurück, hat aber seit ihrer Gründung im Jahre 1968 auch schon viele Höhen und Tiefen erlebt. Die erste Heimstätte befand sich an der Bahnlinie unweit des alten Turnplatzes; als Tennisheim diente ein ausgedienter Omnibus, der sowohl Umkleideraum als auch Clubheim war. Die Abteilung gewann rasch an Mitgliedern und hatte einen regen Trainings- und Spielbetrieb, gute sportliche Erfolge und auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz.

Im Jahren 1980 bis 1982 wurde dann mit viel Eigenleistung die heutige 9-Platz-Anlage im Sportpark mit direkter Anbindung an die nicht dem Verein gehörende Tennishalle errichtet. Im Zuge des damals in Deutschland aufkommenden Tennisbooms, der zweifellos den Erfolgen von Steffi Graf, Boris Becker und Michael Stich zuzurechnen ist, wurden wir mit Tennis zu einer der stärksten Abteilungen des Turnvereins.

Im Jubiläumsjahr verfügt die Abteilung Tennis über 180 Mitglieder, die in 22 Mannschaften erfolgreich am Spielbetrieb teilnehmen. Etwa die Hälfte sind Jugendliche bis 18 Jahre.

Die Abteilung ist in sich stabil und gefestigt und wir sehen den kommenden Jahren mit Optimismus entgegen.



# Turnen

## **Turnen ist vor allem „Grundlagensport“!**

Erfolgreiche Spitzensportler, gleich welcher Sportart, haben als Kinder geturnt. Dadurch haben sie in ihren jungen Jahren auf vielfältige Art und Weise durch die breit gefächerte Bewegungsstruktur des Turnens eine ganzheitliche Körperausbildung erfahren ohne einseitige Belastungen. Zu den Grundlagen gehören: Koordination, Orientierung, Körperspannung, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Schnellkraft, Akrobatik.

## **Turnen ist aber auch „Ausgleichssport“!**

Spezialisierte Sportler können durch Turnen den meist mechanischen Bewegungsabläufen einzelner Sportarten ganzheitlich gegensteuern. So wird gerade auch in den Wachstumsphasen junger Athleten durch ein Übermaß an einseitiger Belastung Verletzungen und frühzeitigem Verschleiß mit vielfältigen Bewegungsabläufen vorgebeugt.

## **Und nicht zuletzt ist Turnen selbst „Leistungssport“!**

Nach entsprechendem Training zeigen Turner im Boden- oder Gerätturnen oder der rhythmischen Sportgymnastik beeindruckende, oft sogar akrobatische Leistungen.



# Turnen

## Kinder- und Jugendturnen

Turner lernen spielerisch mit ihrem Körper umzugehen. Springen, fliegen, drehen, überschlagen und schwingen, all das wird durch Turnbewegungen mit und ohne Geräte möglich. Turnen bedeutet, seinen Körper in den unterschiedlichsten Situationen zu steuern und zu beherrschen. Es bietet unzählige Gelegenheiten, die eigene Leistungsfähigkeit zu erleben. Gruppenarbeit, Vorführungen, Wettbewerbe und Wettkämpfe geben Gelegenheit, das Gelernte zu zeigen und sich zu vergleichen.

## Gerätturnen

Besonders talentierten Kindern und Jugendlichen bieten wir die Möglichkeit, Gerätturnen als Leistungssport zu betreiben. Das Training wird von ausgebildeten Trainern der Lizenzstufe C geleitet, die selbst jahrelang für uns erfolgreich Wettkämpfe bestritten haben.

## Turnen

ist mehr als nur eine Sportart zum Zuschauen. Es ist ein Mittel, um Muskeln, Gleichgewichtssinn und Gelenkigkeit zu entwickeln. Und die erhöhte körperliche Fitness hebt überdies das Selbstwertgefühl. Gleich, ob man Turnen nur für sich selbst, in der Gruppe betreiben oder an Wettkämpfen teilnehmen möchte, man hat physisch wie auch mental Spaß an der Bewegung, dem gemeinsamen Training und kann von der dazugehörigen Disziplin profitieren. Der Wettbewerb bringt dann noch mehr: man wird gelassener und lernt Ängste zu überwinden. Reisen, andere Jugendliche treffen, begreifen, Regeln zu befolgen und somit fit für Schule und Leben zu werden. Oft bemerkt man, dass man in der Schule besser wird, weil man erfolgsorientierter zu handeln gelernt hat. Aber vor allem machen Training und Wettkampf Freude!



# Yoga

Yoga („Einheit“) ist ein in Jahrtausenden in Indien entwickeltes und bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie und Erweckung schlafender Fähigkeiten und Erweiterung des Bewusstseins. Es umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen und beschreibt grundsätzlich auch eine Lebenseinstellung.

Yoga entwickelt den physischen Körper und umfasst die körperorientierten Praktiken:

- **Asanas** - Yoga-Stellungen,
- **Pranayama** - Atemübungen,
- **Tiefenentspannungstechniken**.

Schon bald erfährt man einige der wundersamen Wirkung des Yoga: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

Yoga hilft, wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit speziellen Atemübungen kann die Lebensenergie jederzeit wieder aufgebaut werden. Über Atemtechniken kann man auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression, Reizbarkeit und Müdigkeit überwinden.



**ZUMBA®**  
FITNESS

Das **Zumba®** Programm vereint lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm, das einem von den Füßen hauen wird.

Das Ziel ist einfach: Wir möchten, dass unsere Teilnehmer gerne trainieren gehen, dass sie es lieben, zu trainieren, dass sie süchtig werden, zu trainieren!

**Zumba®** Fans erzielen unbewusst langfristige Vorteile, während sie eine tolle Trainingsstunde erleben. Eine Stunde voller verbrannter Kalorien, Loslassen der Gedanken und inspirierenden Bewegungen, die dafür da sind, das Leben schöner zu machen!

Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Krafteinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen, während gleichzeitig Fett verbrannt wird. Würzt man das Ganze dann mit *Latin-Music* und internationaler Begeisterung, hat man eine **Zumba®** Stunde!

In den letzten Jahren hat sich das **Zumba®** Programm zu einer wahren Revolution in der Fitnessbranche entwickelt. Es hat sich wie ein Waldbrand ausgebreitet und ist inzwischen das einflussreichste Programm seiner Art in der Fitness-Industrie.

Seit Mai 2010 wird das **Zumba®** Programm an über 60.000 Orten in 105 Ländern gelehrt, es wurden Millionen von DVDs verkauft und es hat die Leben von weltweit 7.5 Millionen **Zumba®** Fans verändert, die jede Woche die Stunden besuchen. Warum? Weil es die absolute beste Party überhaupt ist!



# Ehrungen im Jubiläumsjahr

**Wir verleihen folgende Auszeichnungen:**

 **Die Ehrennadel in Silber für 25-jährige Mitgliedschaft erhalten:**

Michael Bernspitz, Frank Bunn, Günter Burkhardt, Amelie Hartmann, Michael Licht, Peter Ostheimer, Klaus Pirrung, Pascal Pirrung, Falko Schade, Svenia Schulte-Becker, Georg Sonntag, Angelika Stephan, Irmgard Witt.

 **Die Ehrenmitgliedschaft für mehr als 50-jährige Vereinstreue:**

Georg Betz, Klaus Scherer, Heinz Sprengart.

 **Die Auszeichnung für besondere Verdienste erhalten:**

Irene Roth, Dominika Spies.

Der Vorstand bedankt sich für langjährige Vereinstreue und für die verdienstvolle Mitarbeit.

A close-up photograph of a heart-shaped, light-colored stone with the word "Danke" (German for "Thank you") engraved in a cursive script. The stone is surrounded by several other smooth, rounded stones of similar color and texture. The lighting is soft, highlighting the texture of the stones.

Danke

# Herzlichen Dank

## 125 Jahre Turnverein 1886 Bexbach e. V.

Das ging nur,

-  weil sich viele Mitglieder dem Verein verbunden fühlen und Beiträge zahlen,
-  weil sich immer wieder Ehrenamtliche bereit erklärt haben, Verantwortung für den Verein zu übernehmen,
-  weil sich Sportlerinnen und Sportler im Turnverein Bexbach wohlfühlen, und das die Grundlage für die Erfolge in den verschiedensten Sparten ist,
-  weil sich die Verantwortlichen bewusst waren und sind, dass die Zukunft des Vereins immer in der engagierten Jugendarbeit liegt,
-  weil es in der örtlichen Geschäftswelt immer wieder Firmen, Betriebe und Institutionen gibt, die den Verein unterstützen und fördern.

Dafür sagen wir ...

# Herzlichen Dank

# Impressum

|                                  |                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Herausgeber                      | Turnverein 1886 Bexbach e. V.                                                   |
| Postanschrift                    | Postfach 12 11<br>66443 Bexbach                                                 |
| Internet:                        | <a href="http://www.tv-bexbach.de">http://www.tv-bexbach.de</a>                 |
| 1. Vorsitzender                  | Heinz Josef Bay<br>Goshenring 7<br>66450 Bexbach                                |
| Redaktion, Texte und Gestaltung: | Erhard Theis<br>Alfred Schneider                                                |
| Bilder:                          | Turnverein 1886 Bexbach e. V.<br>Alfred Schneider<br>Fotolia.com                |
| Historische Bilder:              | Freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom Heimatkundeverein Höcherberg e. V. |
| Druck:                           | flyeralarm GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg                           |
| Auflage:                         | 750 Exemplare                                                                   |



