

Paladion

Das Komplettprogramm für Neue Mamas

Der Kurs ist speziell abgestimmt für Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes einen Weg suchen um mehr Kraft, Ausdauer und Gelassenheit zu erlangen. Er ist gedacht für Frauen nach der Rückbildungsgymnastik, etwa 4 Monate nach der Geburt oder später. Durch die Geburt des Kindes wird ein neuer Lebensweg beschritten und es ist oftmals nicht einfach die Balance zu finden zwischen Kind/er, Familie, Haushalt, evtl. sogar Beruf und seinen eigenen Bedürfnissen. Nicht selten stellen wir Mamas unsere eigenen Wünsche weit in den Hintergrund und stellen die des/der Kinder und der Familie vorne an, um ein harmonisches Umfeld zu gewährleisten. Bald stellt sich Kraftlosigkeit, Unausgeglichenheit und Unzufriedenheit ein. Hinzu kommen hohe Anforderungen an die Entwicklung

Kindes/Kinder. Von Babyschwimmen über Krabbelgruppen bis zur musikalischen und sprachlichen Frühreizehung muss heute fast alles durchlebt werden.

Ist da überhaupt noch Platz für die Bedürfnisse einer Mutter bzw. Frau? Hat sie überhaupt noch Zeit zu überlegen, was ihr gut tut und was sie braucht?

Seien Sie mutig und lassen Sie sich auf einen Versuch ein.

Finden Sie mehr Zeit für sich Entdecken Sie eigene Möglichkeiten Erleben Sie Bewegung neu Spüren Sie Ihren Körper positiv Erfahren Sie Entspannung Erarbeiten Sie Ihren eigenen Rhythmus Gewinnen Sie mehr Kraft und Energie Ein ausgewogenes Training zwischen Bewegung und Entspannung hilft sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Einige Tipps für den Alltag bis hin zur Ernährung runden das Programm ab. Durch eine hervorragende Betreuerin sind auch die Babys bestens versorgt. Während die Babys versorgender zaghafte

Anäherungsversuche starten, spielen die Geschwisterkinder in der Kinderbetreuung des Paladions.

Über sechs Wochen hinweg wird 2x die Woche trainiert. Montags wird im Kursraum mit Kleingeräten (Peziball, Theraband, Flexibar) gearbeitet und am Donnerstag findet ein auf die Rückbildung abgestimmtes Training an den "Großgeräten" statt.

Hier die neuen Kursdaten für Ihren Start:

Kursstart: 25.04.2005
20.06.2005

Beginn: 10.15 - 11.45 Uhr

Beitrag: 98,- Euro
(ohne Babybetreuung)
112,- Euro
(mit Babybetreuung)

Kursleitung: Gaby Walker
Mutter zweier Kinder
Sport- und
Gymnastiklehrerin
Fitnessfachwirt i.A.
Rückenschullehrerin
Beckenbodentrainerin

Babybetreuung: Brigitte Kuhn-Echterhagen
Kinderpflegerin

Anmeldung: Gaby Walker
Achtalstraße 68
71068 Holzgerlingen
Tel. 07031 - 633921
gabywalker@web.de

Ganz gespannt sind wir auf Sie und Ihre Babys und persönlich freue ich mich auf ihren Mut für neue Wege.





OFFENER BÖBLINGER JUGENDSCHACHTAG 2005

Die Sportvereinigung Böblingen lädt alle Jugendlichen der Jahrgänge 1985 und jünger zu ihrem traditionellen Jugendturnier ein!
Das Turnier wird für den Baden-Württembergischen Jugend-Grand-Prix sowie den Kreis-Jugend-Cup Stuttgart-West gewertet.

TERMIN:	OSTERSAMSTAG, 26. MÄRZ 2005
	<p>bis 10.00 Uhr: Anmeldung 10.30 Uhr: Turnierbeginn ca. 12.30 Uhr: Mittagspause ca. 16.30 Uhr: Siegerehrung ca. 17.00 Uhr: Ende</p>
ORT:	SVB Paladion, Silberweg 18, 71032 Böblingen
ANFAHRT:	ÖPNV: S1 aus Richtung Stuttgart und Herrenberg bis Haltestelle Goldberg Auto: Autobahnausfahrt Böblingen-Ost, 2. Straße rechts Richtung Stadion.
MODUS:	7 Runden Schweizer System mit je 20 Minuten Bedenkzeit in den Altersgruppen U8, U10, U12, U14, U16 und U20 (Sichttag 1.1.)
PREISE:	Pokale für die Gruppensieger, Urkunden für die Plätze 1 - 5 und das beste Mädchen jeder Altersgruppe Sonderpreis für die beste Viereremannschaft Sachpreise für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer !!!
STARTGELD:	• 4,- bei schriftlicher Voranmeldung mit Name u. Jahrgang bis 21.03.05 • 5,- bei Anmeldung nach dem 21.03.05
VORANMELDUNG und INFORMATION:	Ulrich Schwarz, Schramberger Str. 38, 71034 Böblingen, T. 07031/287488 (19-22 Uhr), email: Schach-AL@sv-boeblingen.de
VERPFLEGUNG:	Für preiswerte Speisen und Getränke ist gesorgt.
AUSRICHTER:	Sportvereinigung Böblingen e.V. - Schachabteilung www.schachvereine.de/sv-boeblingen

Impressum

Herausgeber:

Sportvereinigung Böblingen e.V., Silberweg 18, 71032 Böblingen, Telefon: 0 70 31 - 6 77 93-0, Telefax: 0 70 31 - 677 93-22, e-mail: info@sv-boeblingen.de, Internet: www.sv-boeblingen.de

Redaktion:

Leitung: Alexander Mazur, Harald Klink, Silberweg 18, 71032 Böblingen, Telefon: 07031 - 67 79 3 - 14

Aikido: Bernd Ostgathe, **Badminton:** Ute Geiger, **Basketball:** Steffen Gallino, **Bergsport:** Klaus Werner, **Bowling:** Volk Niethammer, **Boxen:** Alexander Mazur, **Stockschützen:** Wolfgang Rothardt, **Faustball:** Helmut Weiss, **Fechten:** Stefanija Jurisic, Lilo Schneider,

Fußball: Egbert Schwartz, Thomas Oberdorfer, Ralf Hellwig
Gymnastik: Gerlind Schrittenhelm, **Handball:** Kerstin Beur,
Hockey: Uli Meyer, **Judo:** Wilfried Vitz, **Karate:** Ilka Kunze,
Leichtathletik: Robert Meyer, **Schach:** Michael Speck,
Schwimmen: Ralf Wengenroth, **Skateboard:** Alexander Mazur,
Ski: Ulrich Möllmann, **Tauchen:** Theo Seefeld, **Tennis:** Kuno Röhr, **Tischtennis:** Manfred Schneider, **Turnen:** Gunter Klink,
Volleyball: Diana Heß, **Freizeitsport:** Jürgen Eckert, **Sportstudio:** Harald Kümmel, **Kindersport:** Elke Jungfer
Satz & Gestaltung: Konrad Mönig

Paladion

Paladionbiker beim Hofbräu-6-Tagen in der Schleyerhalle

Wie schon im letzten Jahr fand auch diesmal wieder im Rahmenprogramm des 6-Tagerennen in der Stuttgarter Hans-Martin-Schleyerhalle ein Spinbike-Marathon statt. Dieser Event wurde von den Vereins-Fitness-Studios im Großraum Stuttgart und der Fa. Schwinn organisiert und durchgeführt.

An 2 Abenden konnte jeweils 4 Stunden lang Non-Stop, oder in Etappen geradelt werden. Gut 20 Paladionbiker ließen sich diese Gelegenheit nicht entgehen bei dieser stimmgeladenen Veranstaltung dabei zu sein. Am Freitag zur besten Zeit waren unsere beiden Instructoren Micha und

Viola auf dem Showpodest. Die Biker heizten den 60 Mitfahrern richtig ein, so dass der Saal sprichwörtlich kochte. Wer Zeit und Lust hatte, konnte in den Pausen oder nach der gefährlichen Etappe die Radprofis im weiten Rund der Schleyerhalle in Augenschein nehmen und sich dabei die verbrannten Kohlenhydrate in einem der vielen gastronomischen Betriebe wieder einverleiben.

Die beiden Nächte waren lang und die Kata-komben der Schleyerhalle und so manch einer verließ die Sportstätte erst morgens um vier Uhr. Eine rundum gelungene Veranstaltung, die aller Voraussicht im Jahre 2006 wieder mit einer Neuauflage am Start ist.

Fit und Gesund im Jahr 2005. Ab dem 3. März 2005 bieten wir zwei neue Ge-sundheitskurse für Senioren und Übergewichtige an.

Montags von 11.00-12.00 Uhr. Nordic Walking Moderates Herz-Kreislauftraining im Böblinger Stadtwald. Treffpunkt und Start ist im

Paladion. Die Stücke werden von uns gestellt. Wir empfehlen festes Schuhwerk und dem Wetter an-gepasste Kleidung. Donnerstags von 11.00-12.00 Uhr.

Wirbelsäulengymnastik Ein rückengerechtes Muskel- aufbauprogramm unter fachlicher Anleitung. Mit Musik und viel Spaß wird hier die für den Rücken wichtige Muskulatur trainiert.

Wir bitten um hallentaugliche Sportbekleidung.

Kursgebühren: SVB Mitglieder: 10 Termine 50

12 Termine 60

Nichtmitglieder: 10 Termine 75

12 Termine 90

Die meisten Krankenkassen erkennen diesen Kurs als gesundheitsfördernde Maßnahme an und erstatten die Kosten ganz oder teilweise.

Weitere Infos bei Michael Kuhn im Paladion.

Tennis

Tennis von Acht bis Achtzig

Das diese Devisen nicht nur eine leere Phrase ist, dafür gibt es in der Tennisabteilung viele Beispiele. Schon mit vier Jahren fängt man im Kindergarten bei der TA an Tennis zu spielen und auch mit achtzig muß noch lange nicht Schluss sein. Tennis ist tatsächlich eine ideale Sportart, die man ein Leben lang betreiben kann. Das beweisen neben den sieben Jugendmannschaften und den Aktiven Herren und Damen vor allem auch die neun Seniorenmannschaften der TA, gestaffelt von U30 bis U65. Dabei pflegt man in diesen Mannschaften nicht nur den gemühten Tennistreff, sondern kämpft teilweise sogar in den höheren Klassen der Verbandsrunden um die Punkte, z.B. die Damen 50 in der Regionalliga, die Herren 30 in der Württembergliga und die Herren 65 in der Württembergstaffel.

Aber die Verbandsrunden des WTB werden ja im Sommer nur von Mai bis Juli gespielt. Und wo kann man als Senior auch außerhalb dieser Runden noch Punkte sammeln? Klaus

Delius (U75; DTB 22, WTB 2) und Klaus Dressler (U65; DTB 70, WTB 5) der TA haben die Lösung gefunden. Sie reisen nun zu externen Turnieren. Neben Turnieren in Deutschland und Österreich, z.B. Bad Herrenalb, Hinterzarten, Bad Neuenahr, Kiefernfurt und Pörschach steht im Herbst auch wieder das große europäische Turnier in Cala Ratjada (Mallorca) auf dem

Plan. Um in der Welttrangliste zu bleiben, muß man sich auch schon mal nach Übersee begeben. So reiste Klaus Delius letztes Jahr sogar nach Buenos Aires. Neben den gesammelten Ranglistenpunkten, bleiben den beiden aktiven Senioren und ihren mitreisenden Frauen auf jeden Fall die schönen Erinnerungen an interessante Landschaften und anregende Begegnungen.



Klaus Delius, Klaus Dressler

Leichtathletik

Rege Teilnahme bei der Hallenolympiade Waldenbuch

Wiedermal ein grandioses Ergebnis für die kleinen Leichtathleten war die Teilnahme bei der Walden-bucher Hallenolympiade am 30.1.2005. Ein volles Haus, eine tolle Stimmung und sogar ansehnliche Platzierungen. Auch wenn die Ergebnisse bei den eher spielerisch anmutenden Disziplinen (Kas-tenwettsprung, Bananenkitenlauf, Sprint flach und Zielwetwurf) nicht allein im Vordergrund stehen, freut man sich doch trotzdem über die vorderen Platzierungen einiger Athleten. Die Ergebnisse im Einzelnen:

Bei den Schülerinnen D W8 wurde Julia Reinert 5. Die weiteren Teilnehmer hier: Nadine Henzel-mann 25., Katja Michel 26., Sabrina Seinsch 30., Lavinia Joglekar 32., Ann-Sophie Seitter 34., Anja Lehner 49. und Corinna Schräpel 50.

Jessica Reißer wurde Erste. Bei den Schülerinnen D W9 wurde Jessica Reißer 1. Die weiteren Teilnehmer: Sandra Michel 6., Patrizia Uhlmann 17., Eva Korn 18. und Julia Ruzic 24.

Viele Teilnehmer auch bei den Schülern D M8: hier wurde Hannes Grolig 7., Max Jung 21., Felix Hühner 22., Julius Kiesel 39. und Fabian Steinberg 42. Im Dreikampf der Schüler D M9 schaffte es Paul Kiesel auf's Treppchen: er wurde Dritter. Bei den Schülerinnen C W10 wurde Johanna Schuber nur um einen Punkt vom Treppchen auf den vierten Platz ver-

wiesen. Weitere Teilnehmerin Paula Grolig mit einem 11. Rang.

Bei den Schülern C M10 wurde Alexander Münch 13., Valentino Cappellone 18., Fabian Remmele 32., und Martin Hoffmann-Vicente 33.

Steffen Heim "räumte alles ab" Nur ein Böblinger Teilnehmer gab es bei den Schülern C M11 mit Steffen Heim. Er wurde 11., be-schwor aber eine außergewöhnliche Situation herauf. In seiner Lieblingsdisziplin dem Ballwurf, räumte er wortwörtlich alles ab - nämlich die Plane mit den Zielringen, die an der Wand hing. Darauf war man zwar nicht vorbereitet, aber die Organisatoren hatten dieses Problem dann doch schnell im Griff. Eine gelungene Veranstaltung und ein schönes Erlebnis vor toller Kulisse für die jungen Athleten. So gewappnet, können diese nun in die beginnende Saison starten

Paladion

Fit und Gesund 2005, mit der Aktion "Leichter Leben in Deutschland"

Ab dem 28. Februar startet das neue Angebot des Sportstudios der SVB im Paladion, Silberweg 18. Die zwei Kurse sind ideal für Personen mit Gelenkproblemen, Bewegungsmangel und Gewichtsproblemen. Senioren sind recht herzlich eingeladen, sich bei diesen Kursen fit zu halten

oder wieder fit zu werden. Der Einstieg in die Kurse wird, mit der kompetenten Betreuung durch unsere Übungsleiter, problemlos und mit viel Spaß an der Bewegung verbunden sein.

Montags von 11.00 - 12.00 Uhr Nordic Walking im nahe gelegenen Wald beim Paladion. Erster Termin ist der 28. Februar 2005

Donnerstags von 11.00 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik in der Sporthalle im Paladion. Erster Termin ist der 03. März

2005. Kursgebühren:

Für Mitglieder der SVB:

10 Termine = 50Euro
12 Termine = 60Euro

Für Nichtmitglieder:

10 Termine = 75Euro
12 Termine = 90Euro

Bei den meisten Krankenkassen sind diese Kurse anerkannt und werden unterstützt oder ganz übernommen. Ihre Krankenkasse wird Sie gerne informieren.