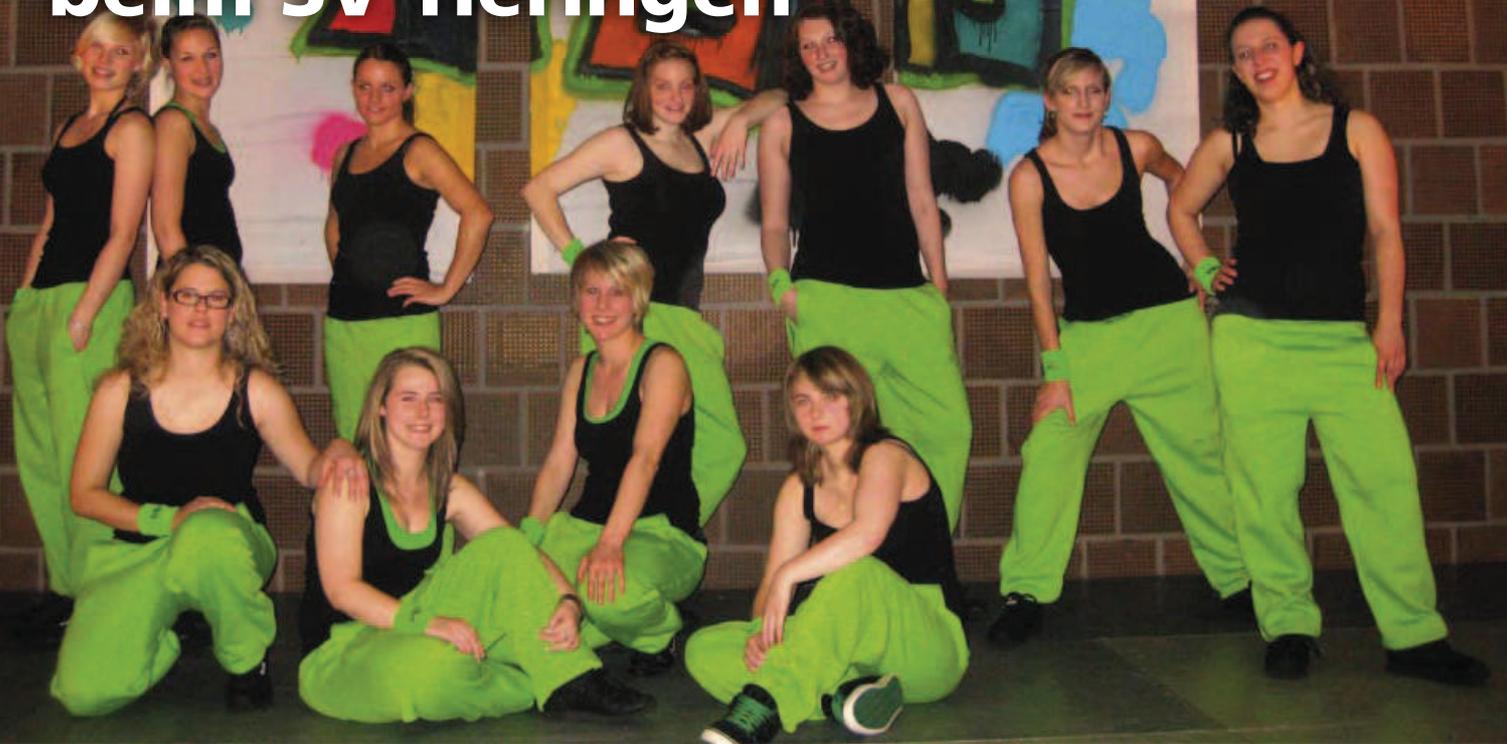


Fitness, Tanz & Gesundheit beim SV Tübingen



Beginnend mit der Gründung der Damengymnastik Anfang der siebziger Jahre wurde das Angebot abseits des Fußballplatzes beim SV Tübingen im Laufe der Jahre kontinuierlich ausgebaut. Zunächst kam das Kinderturnen dazu, im Jahr 2001 dann das Tanzen, und zuletzt verschiedene Kursangebote aus dem Bereich Gesundheitssport. Konsequenterweise erfolgte daher 2011 eine Umbenennung der Abteilung von „Damengymnastik“ in „Fitness, Tanz & Gesundheit“, um das breite Angebot in diesem Bereich beim SV Tübingen angemessen widerzuspiegeln. In allen Gruppen sorgen lizenzierte Übungsleiterinnen für ein abwechslungsreiches und ansprechendes Sportprogramm.



Damengymnastik

Egal ob Step-Aerobic, Rückenfitness oder Kraftzirkel - seit Gründung der Damengymnastikgruppe wird immer einmal wöchentlich in geselliger Runde und unter fachkundiger Anleitung gemeinsam Sport getrieben. Immer wieder begeisterten die Gymnastikdamen die Zuschauer in der Vergangenheit auch mit ihren Darbietungen bei verschiedensten Anlässen.

Angefangen hat alles im kleinen Gymnastikraum in der Grundschule, später hat die Gruppe ihre Übungsabende dann in die Turnhalle verlegt. In der Anfangszeit wurden die Gymnastikstunden





zunächst von Frau Rössel, später dann von Helga Merz und Doris Weede gestaltet, bevor Inge Merz Mitte der siebziger Jahre das Zepter übernahm und viele Jahre als Übungsleiterin tätig war, zeitweise unterstützt von Gudrun Sauter. Sie übergab die Leitung der Damengymnastik in den neunziger Jahren dann an Sandra Sauter, später kam Sandra Lehr als weitere Übungsleiterin dazu. Seit etlichen Jahren ist nun Simone Nowak zuständig für die Damengymnastik, in der Vergangenheit vorübergehend unterstützt von Sabrina Koch. In jüngster Zeit werden die Übungsabende gemeinsam von Simone Nowak, Bianca Bodmer und Britta Eppler geleitet.



Bild unten **1988 Damengymnastik** hinten von links: Sigrid Zahner, Waltraud Schneider, Margret Koch, Angelika Hofmann, Heidi Burth, Gudrun Sauter, Anne Rau, Christa Merz, Gabi Narr, Irmgard Unsöld, Hildegard Clese
Vorne von links: Renate König, Irmgard Merz, Inge Merz, Andrea Schuler, Anita Eppler





Zusätzliche Kursangebote: Nordic-Walking, Pilates und Co.

Unser Alltag wird immer bewegungsärmer. Moderne Fortbewegungsmittel und vorwiegend sitzende Tätigkeiten führen dazu, dass körperliche Beschwerden zunehmen und die Leistungsfähigkeit in Punkto Kraft und Ausdauer stark rückläufig ist. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Rückenprobleme und unliebsame Polster an Bauch und Hüfte sind nur einige der negativen Folgen, mit denen sich eine rasant wachsende Zahl von Menschen konfrontiert sieht. Den Meisten ist bewusst, dass sie sich mehr bewegen sollten, und so verzeichnen Gesundheitssportangebote in den letzten Jahren enormen Zulauf.

Auch beim SVT wurde in den vergangenen Jahren begonnen, unter der Leitung unserer lizenzierten

Trainerinnen Simone Nowak und Britta Eppler zusätzlich spezielle Kurse zur Gesundheitsförderung durchzuführen. Den Anfang machten mehrere Nordic-Walking-Kurse in den Jahren 2006 und 2007 von Simone Nowak, gefolgt von einem Pilates-Kurs von Britta Eppler im Jahre 2008. Unter ihrer Leitung fand 2010 in Zusammenarbeit mit dem Württembergischen Landessportbund auch der Kurs „mach 2 - Besser essen. Mehr bewegen.“ statt, bei dem neben einem gemeinsamen Fitnessprogramm auch das Thema Ernährung auf dem Programm stand.

Die Abteilungsleiterinnen

1976 bis 1980	Anita Unsöld
1980 bis 1985	Anita Eppler
1985 bis 1987	Doris Matthes
1987 bis 1991	Christa Merz
1991 bis 2001	Anita Eppler
2002 bis 2005	Sandra Sauter
2006 bis 2010	Simone Nowak
seit 2010	Britta Eppler





Fit von Kindesbeinen an – das Kinderturnen beim SVT

Seit 1990 gibt es beim SV Tübingen zwei Kinderturngruppen für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren, wo unter fachkundiger Anleitung gespielt, getobt und geturnt wird. Im Mittelpunkt steht das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen mit verschiedensten Geräten, Spielen und Materialien drinnen und draußen. Etliche Übungsleiterinnen haben seit der Gründung des Kinderturnens dafür gesorgt, dass einmal in der Woche ordentlich was los ist in der Tübingener Turnhalle.

Ins Leben gerufen und mehrere Jahre geleitet wurde diese Gruppe von Simone Nowak, Silke Merz und Tanja Narr. Mitte der neunziger Jahre übernahmen dann mit Carina Burth, Katja Blickle und Britta Eppler drei Teilnehmerinnen der ersten Stunde die Gruppen. Britta Eppler war zehn Jahre verantwortlich für die jungen Turnerinnen und Turner, unterstützt von Martina Schmid, Lina Pastian, Silvia Koch, Margarita Müller, Sabrina Koch und Sabrina Götz. Seit einigen Jahren leiten nun Sabrina Koch, Sabrina Götz und Daniela Stölzle die beiden Gruppen, vor einiger Zeit ist Sarah Stölzle als Verstärkung hinzugekommen.





Die Tigirls

Egal ob Hip Hop oder Jazztanz, feurige Latinas oder Michael Jackson, Piraten, Bollywood-Grazien, Boxchampions oder James Bond - seit über elf Jahren begeistern die Mädchen mit ihren Auftritten die Zuschauer bei den verschiedensten Veranstaltungen wie der Jahresabschlussfeier oder dem Tag des Sportvereins beim SVT, der Fasnet in Hausen oder Veranstaltungen des Turngaus wie z.B. der Turngau-Gala. Mit immer neuen Tänzen in tollen Kostümen stellen die Mädchen ihr breites Können und ihre Vielseitigkeit unter Beweis.

Ins Leben gerufen und mit viel Engagement aufgebaut wurde die Gruppe 2001 von Britta Eppler, als sie 20 tanzbegeisterte Mädchen zwischen 12 und 18 Jahren um sich versammelte und gemeinsam mit ihnen erste Tänze einstudierte. Viele blieben der Gruppe und ihrer Trainerin bis heute treu, auch wenn es mittlerweile berufs- und studienbedingt ruhiger geworden ist um die großen Tigirls und sich der Schwerpunkt von regelmäßigem Training auf projektorientiertes Arbeiten verlagert hat.



Mini-Tigirls

Auch im Bereich Tanzen muss sich der SVT keine Sorgen um den Nachwuchs machen. Seit 2007 gibt es auch für jüngere Mädchen die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung erste Tanzgrundlagen zu erlernen und mit viel Spaß in der Gruppe zu üben. Neben Britta Eppler waren in der Vergangenheit Angelina Narr, Kerstin Ritter, Melanie Dietrich und Nicole Nickel im Nachwuchsbereich

aktiv. Die aktuelle Mini-Gruppe mit Mädchen zwischen 9 und 13 Jahren besteht seit 2009 und wird betreut von Britta Eppler. Einmal pro Woche wird in der Turnhalle trainiert, und dass sie mittlerweile so einiges gelernt haben konnten die Mädchen schon bei mehreren Auftritten unter Beweis stellen. Sie sind mit viel Freude bei der Sache, und neue Gesichter sind jederzeit willkommen in ihren Reihen.

