



# TRIBÜNE

Vereinsnachrichten der Sportvereinigung Mössingen





## “dr Mössinger” meint:

“Schö” ist sie geworden, unsere Sportgaststätte, Sportheim darf man nicht mehr sagen. Hohes Lob an die Vorstandschaft und die fleißigen Mitarbeiter. Unser Chefredakteur ist zwar beim mitarbeiten gestürzt, doch er schreibt wieder und seine Frau soll auch wieder mit ihm zufrieden sein. Also alles paletti. Es gibt dort jetzt auch gute Sachen zum Essen, doch wenn man das erstmal auf die Speisekarte schaut, sieht man auch nach rechts und dort ist es preiswert!, aber wirklich gut. Und die Wirtsleute passen, so glaube ich, auch zu uns.

Tagen und besprechen kann man jetzt auch und was für viele wichtig sein kann, wenn z.B. die Traineranweisungen (egal in welcher Sparte) nicht verstanden werden, kann man am anderen Tag in die Schule gehen und lernen. Nachhilfe wird dann erteilt, aber ohne Alkohol. Der gut zu verstehende und zu hörende Frauenhandballtrainer muß eben ins Freie stehen, dann geht's in dem Raum akustisch noch.

Wieder eine neue Abteilung. Also! Hoffentlich ist auch mal wieder jemand erfolgreich. Sonst werden wir ein Großverein, aber auf niedrigem Niveau.

Die “Kicker” – oder darf man noch Fußballer sagen – treiben ja noch viele Mannschaften vor sich her. Hoffentlich überholen sie noch einige, man würde es nicht ungern sehen.

Wo die Post unsere letzten Leserbriefe hingebracht hat, wissen wir nicht, doch sind wir sicher, daß noch welche eingehen werden. Schön wär's ja.

Diesmal sind auch viele Bilder im “Blättle”, doch man hat sorgfältig darauf geachtet, daß es noch kein Bilderbuch wurde. “Gottseidank” hat die Sportvereinigung nur schlanke Sportler(innen), denn sonst hätte man die “Tribüne” nicht mehr zu machen können. Es ging gerade noch gut.

“Macher” alle weiter so, viel Erfolg und Glück dabei ...

bis zum nächsten Mal  
Euer “Mössinger”

## Der Spvgg-Vorstand ist für Sie da

### 1. Vorsitzender:

Wolfgang Fleuchaus  
Buchsteigstr. 32, Mössingen  
Telefon priv. 07473 / 84 86  
gesch. 07473 / 50 58

### 2. Vorsitzender:

Rolf Maier  
Anna-Nill-Weg 12, Mössingen  
Telefon priv. 07473 / 59 79

### 3. Vorsitzender und Hauptkassier:

Hans Müller  
Wirkerweg 1, Mössingen  
Telefon priv. 07473 / 87 90  
gesch. 07473 / 37 86 40

### Schriftführer und Pressewart:

Horst Schmid  
Kösliner Weg 2, Mössingen  
Telefon priv. 07473 / 17 02  
gesch. 07071 / 7 80 91



Sportvereinigung 1904 e.V. Mössingen  
Vereinsheim und Geschäftsstelle  
Lange Straße 42a  
7406 Mössingen  
Telefon 07473 / 78 83

## Inhaltsübersicht

Das neue Vereinsheim	3
Tribüne stellt vor: Walter Walliser	8
Sportfest-Impressionen	10
“Don” Camillo in Mössingen	14
Stretching – wissenschaftlich betrachtet	16
Firstwald-Jogger	18
Aus der Vereinsfamilie	19
Abteilungsberichte:	
Turnen	6
Tischtennis	9
Fußball	13
Lauffreß	18

## Impressum

### TRIBÜNE

Vereinsnachrichten der Spvgg Mössingen

1. Jahrgang · Heft 2/89 (November)

### Herausgeber:

Sportvereinigung 1904 e.V. Mössingen  
Vereinsheim und Geschäftsstelle  
Lange Straße 42a  
7406 Mössingen

### Bankverbindung:

Volksbank Mössingen  
Konto 56 10 02 (BLZ 641 619 56)

### Redaktion und Anzeigen:

Horst Schmid  
Kösliner Weg 2, Mössingen

### Ständige Mitarbeiter der Redaktion:

Hans-Peter Bürkert, Rita Egarter,  
Jörg-Andreas Reihle, Thomas Schneemann,  
Dieter Traub, Wolfgang Ziegenfuß,  
Wolfgang Zschocke

Die TRIBÜNE erscheint zweimal jährlich  
(Juni und November)

Mit Name oder Signum gekennzeichnete  
Artikel geben nicht unbedingt die Meinung  
der Redaktion oder der Spvgg Mössingen  
wieder.

Der Nachdruck sämtlicher Beiträge ist mit  
Quellenangabe gestattet (bitte Belegexemplar  
senden!).

Auflage: 1.600 Exemplare

Druck: Fritz-Druck, Mössingen

### Titelbild:

Unser Sportgelände: einmal von ‘oben’  
betrachtet und zweimal von ‘mittendrin’.  
Aufgenommen während des 1. Mössinger  
Sportfestes.

Luftaufnahme: V. Obermüller, Öschingen  
(Freigegeben vom Reg.-Präs. Tübingen,  
Nr. 417/89 02 76).

Bodenaufnahmen: Toni Neth, Mössingen



## Das neue Vereinsheim



Liebe Mitglieder,  
liebe Leserinnen  
und Leser,

unser Verein hat in diesem Jahr sein wohl größtes Werk beenden können.

Der Neubau von Umkleide- und Duschräumen, mehr als dringend notwendig, sowie den Umbau des Vereinsheimes mit großer Küche und einem Geschäftszimmer für die Vereinsverwaltung.

In einem Rückblick möchte ich die für unseren Verein so wichtige Weichenstellungen noch einmal nachvollziehen.

Sicher erinnern Sie sich an unsere Entscheidung, in der Presse wurden wir als Umfaller dargestellt, den Plänen der Stadtverwaltung uns auszusiedeln in Öhrnwiesen, nicht zu entsprechen. Zu viele Argumente sprachen nach unserem Ermessen dagegen, nicht zuletzt auch der Grund, daß wir keine neuen Sportplätze, sondern vielmehr eine neue Sporthalle brauchen.

Mit unserer Entscheidung in der Langgäß bleiben zu wollen, dem traditionellen Standort der Spvgg seit vielen Jahrzehnten, war der Gedanke eines Neu- bzw. Umbaus des Vereinsheimes verbunden.

Nach vielen Verhandlungen konnten wir mit der Stadtverwaltung eine Einigung dahingehend erzielen, daß dieser Standort auch langfristig nicht verkehrt ist und damit verbunden eine Sanierung

erfolgen muß. Der Startschuß für die Planung war gegeben.

Unser Architekt Wilhelm Ehniß konnte seine vorbereiteten Vorschläge in die Tat umsetzen; wie man heute sehen kann ein architektonisch gelungenes Werk.

Mit der Entscheidung des Stadtrates und der Stadtverwaltung unser Bauvorhaben mit DM 200.000,- zu bezuschussen, war es uns möglich die Baumaßnahme durchzuführen.

Die Antragsfrist beim WLSB zur Bezuschussung des Bauvorhabens konnte unser Architekt mit beispielhaftem Einsatz gerade noch erreichen. Die Entscheidung des WLSB uns einen Zuschuß von DM 150.000,- zu gewähren, war einkalkuliert.

Jetzt konnte der Bau begonnen werden. Unser Ziel, daß der Sportbetrieb durch die Baumaßnahme finanziell nicht beeinträchtigt werden darf, war erreicht.

Am Samstag, den 12.11.88 wurde in Eigenleistung die Baugrube ausgehoben. Die Firma Flammer begann in der Folgewoche mit den Beton- und Maurerarbeiten, die Mitte Februar abgeschlossen waren, danach wurde das Dachgebälk aufgebracht und in Eigenleistung eingedeckt. Spätestens nachdem die Fenster eingesetzt waren, zeigte sich, daß der Entschluß der Vorstandschaft, den Rohbau erstellen zu lassen, richtig war. Konnten wir doch bereits Anfang März mit dem Ausbau beginnen. Jetzt war der Verein gefragt.

In über 10.000 freiwilligen Arbeitsstunden wurden die Ausbaugewerke bis August fertiggestellt. Es war eine Freude zu sehen, wie viele gerne mitarbeiteten, selbst unser Ehrenvorstand Georg Maier und unser Ehrenmitglied Richard Hahn legten mit Hand an.

An der Einweihungsfeier habe ich gesagt, daß dies auch als Zeichen eines intakten Vereins zu werten ist und ich stolz bin auf diese Leistung.

In den vergangenen Wochen haben wir die Außenanlagen fertiggestellt und damit die Baumaßnahme abgeschlossen, gerade ein Jahr nach dem Beginn der Planung.

Ich möchte mich, auch an dieser Stelle, bei allen am Bau beteiligten Firmen für die großartige Unterstützung ganz herzlich bedanken. Sie haben uns alle in einmaliger Art und Weise geholfen.

Genauso großartig war die vielfältige Hilfe durch die Stadt, dafür sage ich stellvertretend Herrn Bürgermeister Auer und den Vertretern des Stadtrates meinen herzlichsten Dank. Sie haben mehr für uns getan als wir erwarten durften.

Und zuletzt, aber genauso herzlich, bleibt der Dank an die vielen freiwilligen Helfer aus unserem Verein. Sie haben bewiesen, daß auch in der heutigen Zeit Vereinsleben noch "in" ist.

Unseren Pächtern der Sportgaststätte wünsche ich viel Glück und Erfolg.

Möge unser Vereinsheim zum Treff für unsere große Vereinsfamilie werden, aber auch für alle anderen Vereine, die kein eigenes Vereinsheim haben, eine Heimat sein.

Mit dem nochmaligen Dank an Alle schließe ich meinen Rückblick und verbleibe herzlichst

Wolfgang Fleuchaus (1. Vorsitzender)

	<b>Optik-Nill</b>	Brillen · Hörgeräte Mössingen Falltorstr. 3 · Tel. 8600
	<b>Optik-Studio</b>	Falltorstr. 34 Fachgeschäft für Augenoptik

Die Fachgeschäfte in Mössingen mit der reichhaltigen Auswahl an modischen **Brillen** und **Sonnenbrillen**.

## Feierliche Eröffnung

Vor zahlreich geladenen Gästen übergab der 1. Vorsitzende der Sportvereinigung, Wolfgang Fleuchaus, am 20.8.1989 das neue Vereinsheim seiner Bestimmung.

Nach nur neun Monaten Bauzeit konnte die Erweiterung und Renovierung abgeschlossen werden. Der Wirtschaftsteil ist jetzt 315m<sup>2</sup> groß und somit für Familienfeiern und Gesellschaften bis 150 Personen geeignet. Eine Bereicherung stellt auch die schöne Terrasse mit Blick auf das Sportgelände dar, – ein idealer Freiraum auch für die »Kleinen«. Im Kellergeschoß stehen 170 m<sup>2</sup> Nutzfläche zur Verfügung. Hier entstanden vier Umkleide- und zwei Duschräume, ein Schiedsrichterraum sowie ein Lagerraum.

»Ein Aushängeschild nicht nur für den Verein, sondern auch für die ganze Stadt sei es geworden«, sagte Wolfgang Fleuchaus in seiner Eröffnungsrede. Dafür dankte er Architekt Wilhelm Ehniß, der innerhalb einer Woche das Baugesuch erstellte. Dies wurde nötig, um den Antrag auf Baukostenzuschuß beim Württembergischen Landessportbund noch fristgerecht einreichen zu können. Den beteiligten Firmen dankte Fleuchaus für ihre Leistung und ihr Entgegenkommen bei der Termingestaltung. Ein besonderer Dank ging an die Vereinsmitglieder, die mit über 10 000 freiwilligen Arbeitsstunden das Projekt mitgetragen haben. Dank ging auch an die Stadtverwaltung, die »immer für mich da war«, wie Fleuchaus sagte. Deshalb war es für die Sportvereinigung selbstverständlich, das Vereinszimmer als Unterrichtsraum der in Raumnot geratenen Langgaß-Schule für ein Jahr zur Verfügung zu stellen.

Anschließend überbrachte Bürgermeister Hans Auer der Sportvereinigung persönliche Glückwünsche, die des Gemeinderats und die der Bürgerschaft. »Wie intakt das Verhältnis mit unseren Vereinen ist, zeigt daß wir das neue Vereinsheim gleich für unsere Schule nutzen dürfen«, sagte Auer. Das neue Vereinsheim füge sich jetzt sehr gut in das städtebauliche Bild ein, lobte Auer die »glückliche Hand« des Architekten und die »große Leistung« der Sportvereinigung. Damit sei »ein wichtiges Ziel in der ersten Etappe« erreicht, wobei die Sportvereinigung einen »schwierigen Parcours« zu bewältigen hatte. Als »besondere Würdigung« überreichte Auer dem Vereinsvorsitzenden ein Bild des Künstlers Klaus Herzer mit dem Titel »Entladung«. »Mit diesem Bild möchten wir von der Stadt Mössingen ausdrücken, daß eine Entla-

dung/Entspannung eingetreten ist zwischen Stadt und Sportvereinigung, daß eine Entspannung/Entladung hier in diesem Gebäude erfolgen kann, daß dies bei der Sportvereinigung möglich ist, daß dies aber auch im Wettkampf möglich ist«, schloß Auer seine Interpretation.

Anschließend hatten die Gäste bei ei-

nem Rundgang Gelegenheit, die neuen Räumlichkeiten zu besichtigen, bevor sie sich am Büffet von der Kochkunst der neuen Wirtsleute, Matthias Michael und Erwin Haigis, überzeugen konnten. Bei der »offenen Tür« am Nachmittag konnte dann auch die Bevölkerung das neue Vereinsheim in Augenschein nehmen.



Fotos:  
Toni Neth



## TRIBÜNE im Gespräch mit den neuen Pächtern Matthias Michael und Erwin Haigis

**TRIBÜNE:** Was waren die Gründe, Euch bei der Sportvereinigung als Pächter für die Sportgaststätte zu bewerben?

**M. MICHAEL:** Wir haben schon seit längerer Zeit nach einem gastronomischen Betrieb gesucht. Hier in Mössingen haben uns die Räumlichkeiten gefallen und auch das Umfeld hat uns zugesagt.

**TRIBÜNE:** Nun kommt Ihr beruflich aus ganz verschiedenen Ecken. Sie Erwin sind gelernter Koch und Sie Matthias sind Zahn-techniker. Matthias, was hat Sie bewogen in die Gastronomie einzusteigen?

**M. MICHAEL:** Erstens war es ein langgehegter Wunsch von mir in die Gastronomie zu wechseln, und zweitens wurde es jetzt akut durch die Gesundheitsreform. Denn in meinem Beruf als Zahn-techniker wurde ich arbeitslos, weil mein Chef die Firma verkauft hat.

**TRIBÜNE:** Erwin, wo haben Sie die Kochkunst erlernt?

**E. HAIGIS:** Im Museum in Tübingen.

**TRIBÜNE:** Das ist ja ein renommiertes Haus, das bekannt ist für seine gute Küche. Da wird von Ihnen als Küchenchef hier einiges erwartet...

**E. HAIGIS:** Wir sind eine gutbürgerliche Gaststätte und wollen eine gutbürgerliche Küche bieten. Von meiner Seite aus sind jedoch Grenzen nach oben praktisch keine gesetzt. Man kann fast alles machen was der Gast wünscht, vergißt man einmal den Vier- und Fünf-Sterne-Bereich.



Unsere Pächter und ihre 'Mannschaft' in Eröffnungslaune

Foto: Toni Neth

**TRIBÜNE:** Gab es noch andere Häuser wo Sie gearbeitet haben?

**E. HAIGIS:** Ich war noch in Ulm in der Donauhalle, im Württemberger Hof in Rottenburg und im Ratskeller in Reutlingen, wo ich mich – dank einem großartigen Chef – am meisten entfalten und auch weiterentwickeln konnte.

**TRIBÜNE:** Die Speisekarte ist ja sehr reichhaltig. Gibt es Spezialitäten, die Sie besonders empfehlen können?

**E. HAIGIS:** Bei uns kann man eigentlich alles was ur-schwäbisch ist, z.B. unsere Kässpätzle oder unsere Krautspätzle, besonders empfehlen. Einen besonderen Wert lege ich auch auf beste Fleischqualität, denn nur dann kann, etwa ein Rostbraten oder ein Steak, auch wirklich gut schmecken.

**TRIBÜNE:** Matthias, Sie machen den Ausschank und sind deshalb besonders 'nah am Gast'. Glauben Sie, daß unsere Sportgaststätte auch über den Verein hinaus schon eine gewisse Akzeptanz gefunden hat?

**M. MICHAEL:** Ja, in gewissem Maße hat sie das schon gefunden. Natürlich ist, und muß, dies noch ausgebaut werden. Um die Räumlichkeiten auch nützen zu können, wollen wir uns weiter für Vereinsversammlungen, Familienfeiern und andere gesellschaftliche Veranstaltungen empfehlen. Ansonsten ist der Kontakt vom Keeper, also meiner Person, zum Gast eine lockere und gefällige Atmosphäre.

**TRIBÜNE:** Zum Schluß noch eine Zusatzfrage. Habt Ihr eine besondere Beziehung zum Sport?

**E. HAIGIS:** Sport treibe ich seit meinem 3. Lebensjahr. Ich habe fast alles schon 'mal probiert, sieht man vielleicht einmal von Golf oder Reiten ab.

**M. MICHAEL:** Als 'End-Dreißiger' hatte ich bislang nicht viel mit dem Sport zu tun. Ich finde es aber sehr angenehm, daß ich auf diese Weise mit dem Sport konfrontiert und vielleicht auch animiert werde.

**TRIBÜNE:** Wir danken für das Gespräch und wünschen Euch viel Erfolg!

Immer aktiv dabei mit Sportsocken für groß und klein

vom

**Socken Stüble Speidel**

Goethestr. 22, 7406 Mössingen

Öffnungszeiten: Montag und Freitag 9.00–12.00 Uhr u. 14.30–18.00 Uhr

neu: Donnerstag 17.00 Uhr–20.30 Uhr



## Turnabteilung

### Turnfest x 3

Im Zeichen dreier Turnfeste stand das zurückliegende halbe Jahr für die Turnabteilung; im einzelnen waren es das Gaukinderturnfest, das im Juni in Dettingen/Erms stattfand, das Gaujugendturnfest (30.9./Münsingen) und das 58. Schwäbische Landesturnfest (28.6.-2.7./Heilbronn). Insgesamt waren die Mössinger Teilnehmer bei diesen turnerischen Großereignissen recht erfolgreich, und wo man nicht so erfolgreich war, wurde dies durch Quantität wettgemacht. So z.B. beim Kinderturnfest, bei dem unsere Abteilung von allen Vereinen mit über 100 Kindern am stärksten vertreten war. Die beste Platzierung gelang hier Tim Häring mit einem hervorragenden ersten Platz bei der Jugend D.

Auch die Jugendturner konnten mit ähnlichen Erfolgen aufwarten: Beim Jugendturnfest beendeten Tilman Zschokke, Wolfgang Zschocke und Steffen Ulmer bei der Jugend B bzw. den Junioren und der Jugend A ihre Wettkämpfe jeweils als Erster. Letzterer nahm übrigens auch an den am 16./17.9. durchgeführten Deut-

schen Mehrkampfmeisterschaften in Bruchsal teil, sein guter 12. Rang verspricht einiges für die Zukunft.

Mit z.T. internationaler Konkurrenz wetteiferten Yvonne Ayen und Damaris Wagner um den Sieg beim diesjährigen Stausee-Pokalturnen in Schömberg-Dotternhausen und belegten hier den 7. bzw. den 12. Platz. Mit diesem guten Ergebnis stellten sie eindrucksvoll ihre gute Form unter Beweis, die sie schon beim LBS-Doppelcup bis in die Bezirksrunde hatte vordringen lassen.

Zweifellos der Höhepunkt der Saison aber war das Landesturnfest, das in Heilbronn bei meist recht passablem Wetter stattfand. Besonders gut konnten sich hier Walter Maier, Damaris Wagner und Steffen Ulmer in Szene setzen, erzielten sie doch mit dem zweiten Platz (unter 148 Teilnehmern) bzw. dem 7. Rang (unter 748 (!) Teilnehmerinnen) jeweils beim Wahlwettkampf ihrer Altersklasse bzw. dem Erringen der württ. Vizemeisterschaft im Jahn-Sechskampf hervorragende Ergebnisse.

Nicht ganz so erfolgreich verlief leider die Teilnahme am "Besonderen Wettkampf", an dem sich zwölf Mössinger "besondere WettkämpferInnen" nebst Servicefrauen beteiligten. Bei selbigem galt es zunächst 900 m neckarabwärts in einem Bundesweherschlauchboot zu paddeln, anschließend sämtliche Becken des Städt. Schwimmbads zu durchschwimmen und hernach noch einen ca. 2,2 km langen Rundkurs zu durchlaufen – das alles natürlich auf Zeit. Daß lediglich der 85. Platz von 130 teiln. Mannschaften belegt wurde, soll hier aus Diskretionsgründen verschwiegen werden... Aber Spaß hat's gemacht, und das ist schließlich die Hauptsache. Und daß er nicht zu kurz kam, dafür sorgte eine Menge von Rahmenveranstaltungen wie Turngala, Turnerjugendtreff, Schauvorführungen (wie z.B. eine Jazztanz-Vorführung der Mössinger Übungsleiterinnen) usf. Zudem fand gleichzeitig mit dem Turnfest das Heilbronner Traubenblütenfest im Freizeitgelände Wertwiesen statt, zwei Veranstaltungen, die einander somit ideal ergänzten. Besonderen Anklang fanden auch der farbenfrohe Festumzug und die Abschlußveranstaltung, bei der unsere Frauengymnastik-Truppe unter der Leitung von Erika Schneemann bei einer Rondo-Gymnastik mitwirkte. Alles in allem eine gelungene Sache also und so freut man sich schon auf das Deutsche Turnfest, das vom 27.5.-3.6.1990 in Dortmund/Bochum stattfinden wird.

## RICHARD FLAMMER



GmbH & Co. KG  
**Bauunternehmung**  
**7406 Mössingen**  
 Telefon (0 74 73) 60 15 + 60 16

**Ausführung sämtlicher  
 Wohn- und Industriebauten,  
 Stahlbetonbauten  
 sowie Erdbewegungsarbeiten.**

**Fernleitungsbau und  
 Kanalarbeiten.**

**Ausführung von Straßenbauarbeiten,  
 Hofbefestigungen  
 und Makadambeläge.**

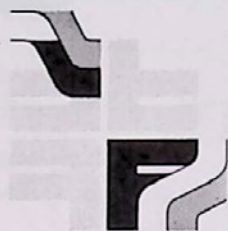
GmbH & Co. KG  
**Transportbeton**  
**7406 Mössingen**  
 Telefon (0 74 73) 60 17

**Lieferung  
 aller Betongütern  
 mit modernen  
 Fahrtrommelmischern**

**Betonpumpenservice**

**Kies- und  
 Sandlieferungen**

# 58. Schwäbisches Landesturnfest



Heilbronn '89



**Selbstverständliche "Tradition":**  
Die Mössinger Turner und Turnerinnen sind immer dabei und erfolgreich!



**Unsere Mössinger  
Turnfestteilnehmer  
in Heilbronn  
28.6.-2.7.1989**



Wir "Mössinger"  
im Heilbronner  
Festzug:

*Eine fröhliche Schar!*



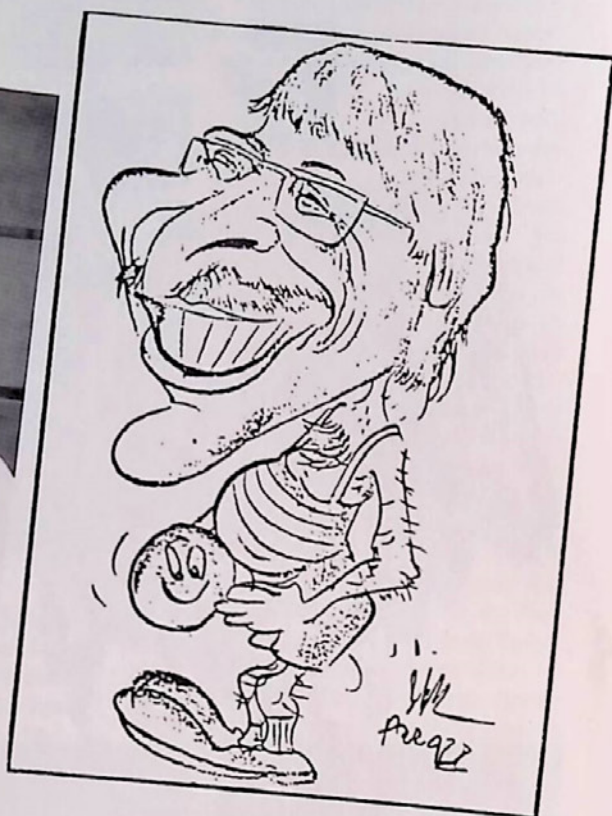
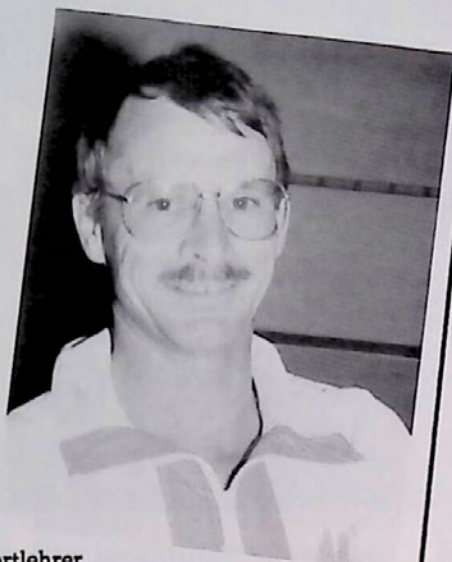
Bei der Eröffnungsfeier wirkten unsere Gymnastikfrauen mit. Während der "WM" erlebten unsere Turner und Turnerinnen und viele Mössinger Turnfreunde die Kunstturn-Weltelite *live* in Stuttgart!

# TRIBÜNE stellt vor: Walter Walliser

## Trainer der Damen-Handballmannschaft der Spvgg Mössingen

### Steckbrief

- Name:** Walter Walliser  
**Anschrift:** Lindachstr. 5,  
7417 Pfullingen  
**Alter:** 42, verheiratet,  
3 Töchter:  
Eva (21)  
Angelika (20)  
Ina (19)  
**Sternzeichen:**  
Widder (sagt alles aus ...)  
**Beruf:** Staatl. geprüfter Turn- u. Sportlehrer,  
derzeit Fachlehrer für Sport und Technik  
an der Grund- und Hauptschule in Eningen u.A.  
**Hobbys:** – leidenschaftlicher Angler  
– Skilaufen  
– Hausmusik mit Ziehorgel und Gitarre



### Sportliche Laufbahn:

- 1955: Mit 8 Jahren begann seine handballerische Laufbahn als Jugendspieler beim VfL Pfullingen. Bis zur aktiven Männermannschaft wurden von ihm alle Stationen durchlaufen, parallel dazu betrieb er 10 Jahre Leistungssport im Tischtennis.
- 1974: Nach dem Studium am Hochschulinstitut für Leibesübungen in Würzburg beendete er seine aktive Laufbahn als Handball- und Tischtennisspieler. Es folgte der Einstieg ins Trainerfach.
- 1975/76: Erwerb der C- und B-Lizenz.
- 1976: Erster Sieger "Jugend trainiert für Olympia", Mädchen, Wettkampf 1 mit dem Gymnasium Pfullingen
- 1977: Trainer der aktiven Männermannschaft des VfL Pfullingen
- 1978: Trainer der aktiven Männermannschaft des TV Unterhausen und Trainer der weibl. A-Jugend des VfL Pfullingen
- 1978: Deutsche Vizemeisterschaft mit der weibl. A-Jugend des

VfL Pfullingen. Aus dieser Mannschaft stammt die heute bei der Spvgg Mössingen spielende **Marion Ostermaier geb. Löffler**.

- 1978-'84: Mit der weibl. A-Jugend des VfL Pfullingen wurde erneut zweimal das Halbfinale zur Deutschen Meisterschaft erreicht, in dieser Mannschaft spielten die Töchter **Eva, Angelika und Ina** mit, die jetzt ebenfalls zum Kader der Mössinger Handball-Frauen zählen.
- 1978-'84: 6 Jahre Trainer der aktiven Frauenmannschaft der TuS Metzingen (Regionalliga). Dabei zweimalige Teilnahme am Europapokal.
- 1984: Rückkehr zum VfL Pfullingen als Frauentrainer. Durchmarsch von der Landesliga bis zur Regionalliga.
- 1988: Nach Streitigkeiten um Hallenzeiten Rücktritt beim VfL Pfullingen.

seit Mai 1989: Trainer der aktiven Frauenmannschaft der **Spvgg Mössingen**.

### Was sind die Ziele des Walter Walliser bei der Spvgg Mössingen?

**kurzfristig:** Zunächst muß aus den bisherigen Spielerinnen Conny Gucker, Rita Egerter, Ingrid Buck, Silvie Küntscher, Gitte Singer, Sabine Varga, Marion Ostermaier, den Mössinger Nachwuchs-Talenten Kerstin Linko, Nicola Fleuchaus, Andrea Rauch, und den Neuzugängen Ina, Angelika, Eva Walliser, Heide Bader und Sabine Muras, eine Mannschaft geformt werden. Die Mössinger A-Jugendlichen, die schon fleißig mitmachen, sollen an die "Erste" herangeführt werden.

**langfristig:** Aufbau einer Hochburg des Frauenhandballs im Steinlachtal. Die technischen und personellen Voraussetzungen sind hierfür bereits gegeben. Was wir jetzt brauchen, sind Zeit, Nerven und ein wenig Glück.



## Tischtennisabteilung

# Dieter Traub Bezirksmeister!

Für die Spieler der Tischtennisabteilung begann ab Mitte September die neue Runde. Man spielt mit zwei Herrenmannschaften, wobei die 1. Mannschaft in der Kreisliga sehr schlecht begann. Sie liegt mit 0:6 Punkten am Tabellenende. Man kann nur hoffen, daß sich die Mannschaft wieder fängt und aus dem Abstiegsstrudel noch herauskommt.

Bei der 2. Mannschaft hingegen sieht es sehr gut aus. Sie spielt in der Kreisklasse C und belegt zur Zeit mit 12:0 Punkten den 1. Tabellenplatz. Da nur noch 3 Spiele zu absolvieren sind, hofft man auf den Halbzeitmeister.

Am 14. Oktober fanden in Rottenburg die Bezirksmeisterschaften statt. Unser Senior Dieter Traub wurde im Doppel

zusammen mit Dieter Schäfer (TSV Bettingen) Bezirksmeister.

Auch bei den Kreismeisterschaften im September in Gomaringen erzielte Dieter Traub im Einzel einen hervorragenden 3. Platz und im Doppel zusammen mit einem Spieler aus Ergenzingen Platz 2.

Die Kameradschaft kam auch außerhalb des Spielbetriebes nicht zu kurz. Am 14. Oktober machten wir unseren Ausflug mit dem Bus. Mit Kind und Kegel ging es zuerst nach Sinsheim ins Museum, anschließend fuhr man weiter nach Heidelberg und von dort ging es noch nach Beilstein in die Falknerei.

Den Abschluß machten wir in unserem Sportheim, wo man sich einig war, daß es ein gelungener Tag war.

DIE INTELLIGENTE LÖSUNG

## FÜR AKTION UND TRAKTION: OPEL VECTRA 4 x 4



Den neuen Opel Vectra 4x4 wirft so leicht nichts aus der Spur. auch abruptes Bremsen nicht. Dafür sorgt die intelligente Opel Allrad-Technik. Sie trennt beim Bremsen binnen Zehntelsekunden beide Achsen automatisch. Ergebnis: Optimale Spurhaltung in jeder Fahrsituation. Wann erleben Sie den Vectra 4x4?

IHR FREUNDLICHER OPEL HÄNDLER

**autohaus maier**



Ernst Maier GmbH u. Co. KG  
Karl-Jaggy-Straße 53  
7406 Mössingen  
Telefon (0 74 73) 80 16-17

Neu- und Gebrauchtwagen  
Ersatzteile · Auto-Zubehör  
Kundendienst · Karosserie-  
Instandsetzung · Auto-Elektrik

## Jugend macht Fortschritte

Für die Saison 1989/1990 hat die Tischtennisabteilung im Jugendbereich 1 Jungen- und 2 Schülermannschaften zum Spielbetrieb gemeldet. Gut gestartet, sind die beiden Schülermannschaften, die im Moment 6:2 bzw. 4:2 Punkte eingespielt haben. Die Jugendmannschaft wollte mit einer starken Mannschaft in die neue Runde starten. Leider meldete sich die "Nummer 2", Richard Beck, kurz vor dem ersten Spieltag ab. Durch diesen Abgang geschwächt, konnte bisher ein Punktekonto von 3:7 erreicht werden. Erfreulicherweise konnte mit Stefan Eißler ein Neuzugang gewonnen werden. Seine Stärke bewies er gleich beim ersten Einsatz, indem er 2 Siege beisteuerte.

Acht Schüler bzw. Jungen nahmen bei den Kreismeisterschaften am 10.9.89 in Gomaringen teil. Sechs Teilnehmer überstanden die Gruppenspiele und konnten somit in der Endrunde teilnehmen. Am Ende gingen 2 Kreismeistertitel nach Mössingen. Bei den Schülern Altersgruppe C, gewannen im Doppel Max Wiedermann und Ulrich Metelka den Titel. Max Wiedermann konnte zudem, im Einzel, seinen Titel vom Vorjahr verteidigen.

Bei den Bezirksmeisterschaften am 14.10.89 in Rottenburg waren unsere 4 gemeldeten Teilnehmer nicht ganz so erfolgreich. Max Wiedermann war auch hier Titelverteidiger. Er schied jedoch im Viertelfinale gegen den späteren Zweitplatzierten aus. Sehr erfreulich ist jedoch der 2. Platz im Doppel mit seinem Partner Ulrich Metelka. Sie mußten sich im Endspiel erst in der Verlängerung des dritten Satzes geschlagen geben.

Insgesamt gesehen, sind wir mit den bisher gezeigten Leistungen unserer 3 Mannschaften sehr zufrieden.





# Autohaus **Hoeckle**

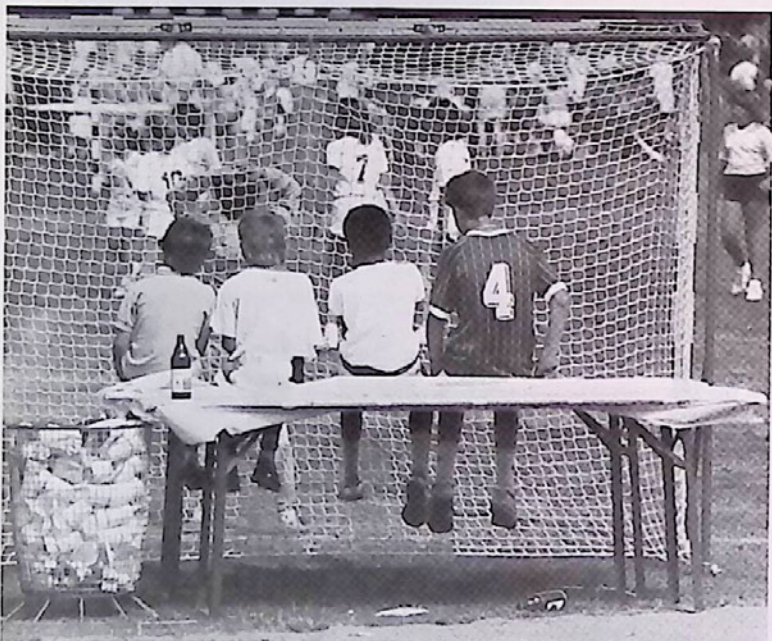
Mössinger Str. 14 · Offerdingen

Telefon (07473) 4047



# 1. Mössinger Sportfest *Impressionen*

Fotos: Toni Neth, Jörg-Andreas Reihle, Karl Sulz



**FIAT**

**IVECO**

# Das große Programm für den stilvollen Innenausbau



## Bärenstark!

in flotten Fliesen

Die neuen, tollen Fliesen sind da!

# EINKAUF -QUELLE

W. Nill Nachf. GmbH

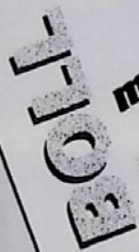
**BAUSTOFFE + BAUELEMENTE**

Heerweg 9-13  
7406 Mössingen  
Tel. 07473/4008

**Top-Qualität**

Naturholzfenster in Fichte und Meranti.  
Sprossenfenster, Fensterläden als Jalousie-, Brett- oder Kassettenläden.  
Mehrzweckfenster in Fichte  
Ausgangstüren in Fichte und Meranti.  
Anspruchsvolles Haustürenprogramm in Fichte, Eiche und Meranti.  
Fenster und Haustüren auch als Sonderanfertigung.

**Große Auswahl im Haustüren-Studio**



**wir  
machen  
Klasse**

# Küchen KUNZELMANN

Röhlerstraße 12 · 7406 Mössingen

Eigene Herstellung

Raumteiler  
und Schrankwände  
nach Maß

**Telefon**  
(07473)  
**8598**

**Telefax**  
(07473)  
**23391**



## Fußballabteilung

# Meilensteine der Fußballgeschichte

Welche Mannschaft wurde 1989 Bundesligameister? Dumme Frage, die Bayern natürlich.

Welcher Spieler schoß 1954 beim WM-Finale gegen Ungarn das Siegtor? Für den Fußballexperten "null-problemo", Helmut Rahn war es, mit seinem satten 20 m-Schuß.

Seit wann gibt es aber das Fußballspiel überhaupt? Wann fand die erste Weltmeisterschaft statt? Jetzt kommt doch so mancher Fußballexperte ins Straucheln. Deshalb möchte ich in lockerer Form kurz die Geschichte des Fußballspieles Revue passieren lassen. Viel Spaß dabei!

1846 – Studenten der Uni Cambridge verfassen die ersten Fußballregeln. Danach besteht ein Team aus 15-20 Spielern.

1857 – Der erste Fußballklub der Welt wird in Sheffield gegründet.

1863 – Schaffung der Fußball-Association und Trennung vom Rugby – damit Geburtsstunde des modernen Fußballspieles.

1866 – Einführung von Eckball und Freistoß. Nach jedem Tor werden die Seiten gewechselt.

1870 – Beschränkung der Zahl der Spieler auf 11.

1871 – Verbot des Handspiels für Feldspieler.

1875 – Eine Fußballmannschaft aus Oxford reist durch Deutschland und weckt Interesse am Fußball, es entstehen an Unis die ersten Fußballmannschaften. Die Querlatte ersetzt das übliche Stoffband als obere Begrenzung.

1877 – Einführung des Feldverweises.

1878 – Die Schiedsrichter bekommen eine Trillerpfeife. Gründung des 1. Deutschen Fußballvereins: DV Hannover.

1880 – Die Dauer der Spiele wird auf 90 Minuten begrenzt.

1887 – Gründung des HSV.

1888 – Gründung der engl. Liga mit 12 Teams.

1889 – Der Schiedsrichter, der bis dahin lediglich auf Reklamationen des Mannschaftsführers Regelverstöße ahndete, erhält alleinige Entschei-

dungsbefugnis und zur Unterstützung zwei Linienrichter. Der Elfmeter wird eingeführt.

1896 – In Deutschland wird festgelegt, daß die Fußballfelder frei von Bäumen und Sträuchern sein müssen.

1900 – Gründung des DFB.

1903 – 1. offizieller Deutscher Meister: VFB Leipzig.

1904 – Gründung der FIFA.

1913 – Nach Einführung der 10 Yard-Regel (9,15 m) besteht bei Freistößen ein gebührender Abstand zwischen Schützen und Gegenspieler.

1925 – In Abänderung der alten Abseitsregel müssen sich zwischen dem Spieler und dem Tor bei Ballabgabe mindestens 2 (bisher 3) Gegenspieler aufhalten, um ein Abseits zu vermeiden.

1930 – 1. WM in Uruguay.

1954 – Gründung des europäischen Verbandes (UEFA).

1989 – Die junge Fußballmannschaft der Spvgg Mössingen versucht sich in der Kreisliga A zu behaupten. Hoffentlich gelingt es!

Karlheinz Harrer



Gruppenbild ohne Dame – Die AH'ler vor dem Rückflug aus dem sonnigen Süden

Foto: Joachim Neukamm

## Jahresausflug der Fußball-Senioren

Siebzehn AH-Fußballer und Freunde des AH-Sports trafen sich am 2. Juni 1989 früh morgens vor dem Sportheim. Keiner kam zu spät! Ziel der Reise war die Ferieninsel Mallorca. Mit dem Flugschein im Handgepäck ging die Fahrt Richtung Flughafen Stgt.-Echterdingen. Nach Erledigung der Formalitäten wartete die kleine Gruppe auf den Aufruf ihrer Flugnummer. Für einige war es der erste Flug. Mit gemischten Gefühlen verschwanden sie im Bauch des riesigen Blechvogels. Das Fluggerät, ein Airbus A-300 brachte die Truppe nach knapp zweistündiger, angenehmer Flugzeit sicher nach Palma de Mallorca. Der ca. 30 minütige Bus-Transfer vom Airport nach Can Pastilla ins Hotel "Leo" brachte die ersten Eindrücke von der Insel.

Der berühmte Strand von Playa de Palma, der "Ballermann", war in wenigen Geh-Minuten zu erreichen. Das Wasser war klar und sauber und mit ca. 20°C recht erfrischend.

Mallorca ist bekanntlich die größte Insel der Balearen und hat sich seit Jahrzehnten nahezu ausschließlich dem Tourismus verschrieben. Das nächtliche Treiben in den engen Gassen, Bar's und Diskotheken dauerte bis in die frühen Morgenstunden und ist nicht zu beschreiben. Zum Schlafen blieb den "Alten Herren" also nicht viel Zeit, wurden doch während der kurzen Zeit manche freundschaftlichen Bande geknüpft. Mallorca ist international; man beschränkte sich jedoch darauf – teilweise auch aus sprachlichen Gründen – die innerdeutschen Beziehungen zu pflegen. Selbst unser "Spannier" kommunizierte vorzugsweise in Deutsch. So wurde unter anderem auch ein "heißer Draht" zur deutschen Bundeshauptstadt Bonn hergestellt. Einer unserer Truppe jedoch tauschte innerhalb der fünf Tage den Sessel des Schreibers mit dem des Geschäftsführers vom Ristorante "Bon Vent".

Die wenigen Tage reichten nicht aus, um sich mit den bäuerlichen Traditionen der Bewohner im Landesinneren, den Mallorquinos, vertraut zu machen. Durch das kurzweilige, interessante Leben in Can Pastilla verging die Zeit wie im Flug. Erschöpft und müde traten die AH'ler die Heimreise an. Ein Airbus brachte sie sicher wieder ins Schwabenland. Der graue Alltag war wieder da. Keiner der Beteiligten wird diesen Kurzurlaub so schnell vergessen.

Günter Krautter

## “Don” Camillo in Mössingen

In der Zeit vom 19.-23. August war der Archivar des Deutschen Sportclubs für Fußballstatistiken, Camillo Kreuzer, in Mössingen zu Gast. Viele Leser werden sich jetzt fragen, was ist der Deutsche Sportclub für Fußballstatistiken (DSFS) und was macht der Archivar in Mössingen?

Zunächst etwas über den DSFS. Der DSFS ist eine Vereinigung von Fußballfreunden, die sich der Statistik verschrieben haben und in der ganzen Bundesrepublik, der DDR und auch im benachbarten Ausland beheimatet sind. Der DSFS wurde im Jahre 1971 von ein paar “Fußballnarren” gegründet und hat heute ca. 220 Mitglieder aus allen Alters- und Berufsklassen. Von 16 bis 71, Arbeiter, Angestellte und Beamte, vom Schüler über den Sportredakteur bis hin zum Studienrat und Wissenschaftler.

Der Club hat sich die Aufgabe gestellt, seinen Freunden bei der Erstellung ihrer privaten Statistiken behilflich zu sein. Dazu tragen die aktiven Statistiker in höchstem Maße bei. Überall, in Sportzeitschriften, Bibliotheken und Fremddarchiven, graben sie nach Daten, um eine Statistik zu erstellen. Jeder, der eine fertige Statistik erarbeitet hat, stellt sie dem Archiv zur Verfügung. Hier werden die verschiedenen Statistiken und Tabellen sortiert, archiviert und anderen Freunden angeboten. Nicht nur der aktuelle Fußball, sondern vor allem die Vergangenheit interessiert unsere Freunde. Auch viele Tabellen aus dem Ausland sind im Archiv vorhanden und werden viel verlangt.

Nach jeder Fußballsaison erscheint die Amateur-Oberliga-Statistik, in der der Abschluß aller Oberligen sowie Landes- bzw. Verbandsligen aufgezeichnet ist. Weiter sind auch Vereins-Statistiken im Programm, die in loser Reihenfolge erscheinen. Diese Broschüren werden auch der Öffentlichkeit zu einem geringen Preis angeboten. Der Club legt Wert darauf, daß diese Hefte nur Daten und Zahlen enthalten, also Fakten, die einen Statistiker interessieren. Der Verein distanziert sich auch von jenen “Statistikhändlern”, die mit ihren oft fehlerhaften Tabellen unverhältnismäßig hohe Preise verlangen. Der DSFS verkauft keine einzelnen Statistiken, sondern gibt diese nur an seine Mitglieder ab.

Einmal jährlich findet ein Statistiker-Treffen statt, bei dem Pläne für die Arbeit besprochen werden. In unregelmäßigen Abständen finden regionale Zusammenkünfte statt. Am 19. August trafen sich Statistiker aus Baden-Württemberg in Reutlingen. Teilnehmer waren hier u.a.



Günther Nebe im Gespräch mit Camillo Kreuzer

Foto: Joachim Neukamm

Camillo Kreuzer und ein Jugendbetreuer der Spvgg Mössingen, der gleichzeitig Mitglied im DSFS ist.

Im Anschluß an dieses Treffen verbrachte Camillo ein paar Tage in Mössingen. Camillo hatte Gelegenheit, Einblick in das Vereinsleben der Spvgg Mössingen zu nehmen. Nach der Wiedereröffnung des Sportheims war er Gast des 1. Meisterschaftsspiels unserer 1. Mannschaft gegen den SV Poltringen. Am Montag war er Zuschauer beim Training unserer C-Jugend. Am darauffolgenden Abend erzählte uns Camillo nach Beendigung der Jugendbetreuer-Sitzung etwas über den DSFS, seine Mitglieder und vor allem über den Umfang der vorhandenen Statistiken und Tabellen. Camillo, übrigens das älteste Mitglied im DSFS, hatte nach eigenen Aussagen zuvor noch nie die Möglichkeit, Einblick in das “Leben” eines Sportvereins zu nehmen, obwohl er Mitglied des SV Waldhof-Mannheim ist. Mit einem überaus positiven Eindruck von der Spvgg Mössingen, den er im nächsten DSFS-Magazin zum Ausdruck bringen will, trat Camillo am 23. August die Heimreise nach Ludwigshafen/Rh. an.

Wer mehr über den DSFS wissen will, kann sich direkt an das DSFS-Archiv, Mundenheimer Str. 237, 6700 Ludwigshafen/Rh. oder an unseren Jugendbetreuer Günther Nebe, Wirkerweg 10, 7406 Mössingen, Tel. 2 26 42 wenden.

### Sei fair zum 23. Mann.

Ohne Schiri geht es nicht!

## Die Jugendleiter der Fußballabteilung

Bisher erfuhren unsere Mitglieder lediglich die Ergebnisse unserer Jugendmannschaften aus dem Amtsblatt oder gelegentlich aus der täglichen Presse.

Diejenigen, die aber hinter dieser Arbeit stehen, wohlgerne ehrenamtlich, sind vielen nicht bekannt. Deshalb wollen wir unsere Jugendtrainer einmal kurz vorstellen.

### A – Jugend:

Hermann Berner  
Alter: 38 Jahre  
Beruf: Soziologe  
Jugendtrainer seit 1983  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Bronze

Michael Stotz  
Alter: 22 Jahre  
Beruf: Schreiner  
Jugendtrainer seit Juli 1989  
Torwart unserer 1. Mannschaft

### B – Jugend:

Werner Rath  
Alter: 38 Jahre  
Beruf: Mechaniker  
Jugendtrainer seit 1977  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Silber

Dietmar Sulz  
Alter: 28 Jahre  
Beruf: Mechanikermeister  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Bronze

Thomas Schneemann  
Alter: 30 Jahre  
Beruf: Verwaltungsbeamter  
Jugendtrainer seit 1977  
Jugendleiter seit 1980  
Aktiver Spieler  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Bronze

### C – Jugend:

Günther Nebe  
Alter: 47 Jahre  
Beruf: Bankkaufmann  
Jugendtrainer seit 1988

Michael Schmidt  
Alter: 23 Jahre  
Beruf: Mechaniker  
Jugendtrainer seit 1984

Matthias Schneemann  
Alter: 21 Jahre  
Beruf: Einzelhandelskaufmann  
Jugendtrainer seit 1988  
Aktiver Spieler

**D - Jugend:**

Thomas Wegner  
Alter: 31 Jahre  
Beruf: Steuerfachgehilfe  
Jugendtrainer seit 1982  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Bronze

Peter Bäuerle  
Alter: 30 Jahre  
Beruf: Betriebsschlosser  
Jugendtrainer seit 1984

Rainer Tempel  
Alter: 18 Jahre  
Beruf: Schüler  
Jugendtrainer seit Juli 1989  
Spieler der A - Jugend

**E - Jugend:**

Adolf Holder  
Alter: 30 Jahre  
Beruf: Industriekaufmann  
Jugendtrainer seit 1977  
Aktiver Spieler  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Bronze

Reiner Modlmeir  
Alter: 21 Jahre  
Beruf: Kfz-Mechaniker und -Elektriker  
Jugendtrainer seit Juli 1989  
Aktiver Spieler

**F - Jugend:**

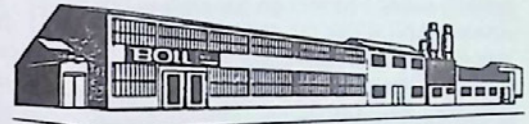
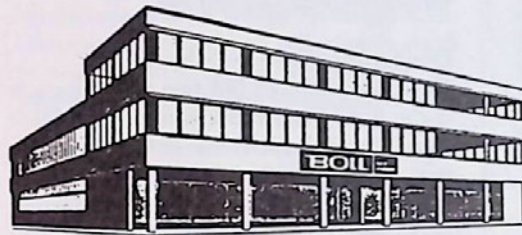
Hermann Neth  
Alter: 41 Jahre  
Beruf: Mechaniker  
Jugendtrainer seit 1982  
Ehrungen: Jugendleiter-Ehrennadel in Bronze

Joachim Schneemann  
Alter: 25 Jahre  
Beruf: Einzelhandelskaufmann  
Jugendtrainer seit 1987  
Aktiver Spieler

Siegfried Mang  
Alter: 21 Jahre  
Beruf: Industriekaufmann  
Jugendtrainer seit 1988  
Aktiver Spieler



Herstellung von Eßgruppen in  
Eiche-rustikal, Bauernstil und modern

**K. Boll & Söhne**

Sitzmöbelfabrik  
Ofterdinger Straße 16  
7406 Mössingen  
Telefon (07473) 4084-4085

**Wußten Sie schon, daß ...**

*Rita Egerter (27)*, Handballtorwart seit der C-Jugend, ihre aktive Laufbahn nun schon zum zweiten Mal beenden und sich nur noch der Jugendarbeit im Verein widmen will. Ob sie diesmal wirklich ernstmacht?

der frühere Mannschaftskapitän der Fußballmannschaft, *Rainer Herter*, in letzter Zeit immer häufiger beim "Jogging" angetroffen wird.

*Uschi Neth*, ehemalige Stammspielerin der Handball-Frauenmannschaft, am 19.8.89 den langjährigen Handball-Frauen-Trainer der TSG Tübingen, Wolfgang Pfeiffer, ehelichte. Außer den sportlichen Vorteilen hat der Handball also auch noch andere Vorzüge...

es sich bei unserem Fußball-Abteilungsleiter *Joachim Neukamm* um den zweitreichsten Junggesellen Mössingens handeln soll.

*Sabine Muras*, Neuzugang bei den Handballfrauen (Torwart), mit 31 Jahren die älteste Spielerin des Mössinger Kaders ist. Sabine erkennt man an einer 1000-er BMW-Enduro, mit welcher sie im Sommer zweimal die Woche von Ebingen nach Mössingen ins Training rauscht...

**Werden Sie Mitglied bei der Spvgg!**



# STRETCHING

## – wissenschaftlich betrachtet

Was ist Stretching? Was bewirkt Stretching? Anhand der Untersuchungen von zwei Sportmedizinern (B. Anderson und S.-A. Sölveborn) will die TRIBÜNE dieses Modewort erklären.

### 1. Stretching nach ANDERSON

Für Bob Anderson ist Stretching mehr als nur eine Art der Dehnung. Bei ihm umfaßt dieses Feld des körperlichen Trainings ein wesentlich größeres Gebiet. Er spannt seinen Bezugsbogen von der psychischen Entspannung hin bis zur richtigen Ernährung. "... Stretching führt zum seelischen Wohlbefinden, zur Befreiung von Angst und Spannung (ANDERSON 1982, S.7)". Er begründet die Notwendigkeit eines bewußten Körpergefühls mit dem Vordringen der heute bekannten 'Zivilisationskrankheiten', die nicht zuletzt auf einen erheblichen Bewegungsmangel zurückgeführt werden. Stretching ist für ihn ein eigenständiger Bereich, der nicht als erstes Ziel: "... das Fitmachen für andere Sportarten (ANDERSON 1982, S.7)" hat. Er beschreibt sein Ziel folgendermaßen: "... Es (Stretching) ist das wichtige Glied zwischen dem inaktiven und aktiven Leben... Es ist mir gelungen, Sportlern beizubringen, daß Stretching ein einfacher, schmerzloser Weg ist, sich auf Bewegungen vorzubereiten, und sie haben es genossen und leicht durchführbar gefunden. Und wenn sie regelmäßig und richtig dehnten, half es ihnen, Verletzungen zu vermeiden und ihre Leistungsmöglichkeiten voll auszuschöpfen (ANDERSON 1982, S.9)". Das seinem Konzept nach richtige Dehnen beschreibt der Autor wie folgt:

### Das leichte Dehnen

Wenn du eine Dehnung beginnst, verbringe 10-30 Sekunden in der leichten Dehnung. Kein Nachfedern! Mach weiter, bis du eine milde Spannung verspürst, und entspanne, während du die Dehnung hältst. Das Gefühl von Spannung sollte abklingen, während du in der Stellung bleibst. Sollte dies nicht geschehen, laß etwas nach und finde einen Grad der Spannung, der angenehm ist. Das leichte Dehnen verringert muskuläre Verspannung und bereitet die Gewebe auf das fortschreitende Dehnen vor.

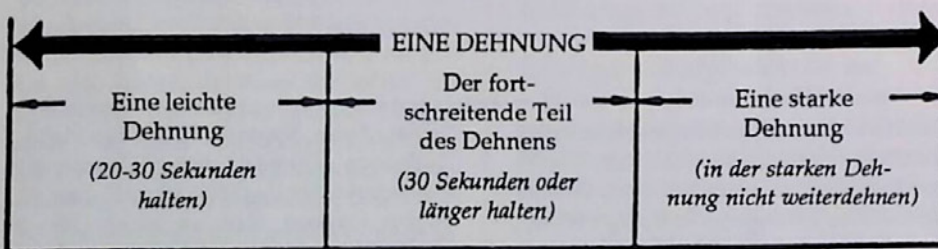
### Das fortschreitende Dehnen

Nach dem leichten Dehnen gehe langsam in das fortschreitende Dehnen über. Auch hier kein Federn. Gehe millimeterweise vor, bis du wiederum eine milde Spannung verspürst, und halte die Position für 10-30 Sekunden. Bleibe in Kontrolle. Auch hier sollte die Spannung nachlassen. Ist dies nicht der Fall, gib etwas nach. Das fortschreitende Dehnen trimmt die Muskeln und vergrößert ihre Beweglichkeit.

### Atmen

Du solltest langsam, gleichmäßig und kontrolliert atmen. Wenn du dich vorbeugst, um dich zu dehnen, atme bei der Vorwärtsbewegung aus und dann langsam weiter, während du so bleibst. Halte beim Dehnen nicht die Luft an. Wenn dir eine Dehnlage natürliches Atmen erschwert, bist du offensichtlich nicht entspannt. Laß das Dehnen einfach etwas nach, so daß du natürlich atmen kannst.

Dieses Diagramm zeigt eine "Gute Dehnung":



Das gradlinige Diagramm stellt die Dehnung dar, die den Muskeln und ihrem Bindegewebe möglich ist. Du wirst bemerken, daß deine Beweglichkeit auf natürliche Weise zunimmt, wenn du dehnt; erst in der leichten und dann in der fortschreitenden Phase. Durch regelmäßiges Dehnen mit einem guten, schmerzlosen Gefühl wirst du deine jetzigen Grenzen überschreiten können und dich deinem persönlichen Potential nähern.

### Zählen

Zu Anfang zähle die Sekunden für jede Dehnung lautlos vor dich hin. Dies wird sicherstellen, daß du die richtige Spannung lange genug hältst. Nach einiger Zeit wirst du dich nach dem Gefühl des Dehnens richten, ohne dich durch Zählen ablenken zu lassen.

(ANDERSON, 1982, S. 12/13)

Für Anderson ist Stretching eine Lebenseinstellung, die nicht nur den Körper verändern soll, sondern den Menschen als Ganzes – also auch seinen Geist.

### 2. Stretching nach SÖLVEBORN

Der schwedische Sportmediziner unterscheidet sich in zwei Punkten grundlegend von Anderson. Er nimmt zur Dehnung der Muskulatur eine vorangehende isometrische Anspannung derselben hinzu und er sieht Stretching als Teil des Trainings an, das in erster Linie auf weitere Belastungen vorbereiten soll, aber auch der therapeutische Wert dieser Art von Dehnung wird bei Sölveborn angesprochen.

Sein Grundprinzip ist folgendes:

## ANSPANNEN

1. Spannen Sie den Muskel oder die Muskelgruppe durch Stemmen gegen einen Widerstand mit größtmöglicher Kraft an, ohne den Muskel zu verkürzen (statisch/isometrische Muskelanspannung). Verbleiben Sie so 10 bis 30 Sekunden.

## ENTSPANNEN

2. Entspannen Sie höchstens 2 bis 3 Sekunden.

## DEHNEN

3. Stretch. Dehnen Sie den Muskel sanft und so lang wie möglich und verbleiben Sie in dieser Haltung genau so lange wie bei der Muskelanspannung.

- Den Muskel zunächst so weit es geht 10 bis 30 Sekunden statisch anspannen.
- Völlig entspannen höchstens 2 bis 3 Sekunden lang.
- Danach sanft dehnen so weit es geht, ohne daß es weh tut, und 10 bis 30 Sekunden so verbleiben.
- Denken Sie an den Muskel, der trainiert wird, und erleben Sie die Dehnung mit. Fühlen Sie das Stretchen!
- Während des Stretching ruhig und gleichmäßig atmen. Niemals den Atem anhalten.



- Nehmen Sie ansonsten eine bequeme Lage ein. Die Wirkung des Stretching ist größer, wenn man sich entspannt verhält.

(SÖLVEBORN, 1983, S. 11/13)

Mit der vorausgehenden Anspannung sollen zwei wichtige Ziele erreicht werden; zum einen eine reaktive Mehrdurchblutung der angespannten Muskulatur in der Entspannungsphase, die eine Temperaturerhöhung im Gewebe zur Folge hat → der Muskel wird geschmeidiger, zum anderen soll durch diese maximale Anspannung der Muskulatur der Streckreflex der Muskelspindeln kurzzeitig gehemmt werden → der Muskel wird leichter dehnbar.

In der Übungsauswahl gibt es bei diesen Autoren zahlreiche Überschneidungen. Welche weiteren Methoden des Stretchings noch dargestellt wurden, soll anhand der in SÖLVEBORN vorliegenden Auflistung vorgenommen werden:

1. **Ballistic and Hold** (»Federn und Halten«): Hier wird mehrmals hintereinander eine schwingende Bewegung ausgeführt, und bei der dritten oder vierten Schwingung hält man mit eigener Kraft das zu trainierende Körperglied jeweils für etwa sechs Sekunden in der Extremlage fest.
2. **Passive Lift and Hold** (»Passives Dehnen und Halten«): Ein Trainingspartner bringt das Körperglied passiv in die Extremlage, die sechs Sekunden lang beibehalten wird, indem die Muskeln isometrisch angespannt werden. Derartige passive Dehnungen mit anschließender aktiver Fixation werden abwechselnd eine

Minute lang in Intervallen zu jeweils sechs Sekunden ausgeführt.

3. **Prolonged Stretch** (»Ausgedehnter Stretch«): Hierunter versteht man eine ausschließlich passive Dehnung mit Hilfe eines Trainingspartners, der das Bewegungsausmaß allmählich bis in die Extremlage hinein steigert und dort ungefähr eine Minute lang unmittelbar vor der Schmerzgrenze verbleibt.

4. **Active PNF**: Die Bewegung wird zunächst durch aktive Muskelarbeit sechs Sekunden lang so weit wie möglich vollzogen. Danach erfolgt eine maximale isometrische Muskelanspannung mit der entgegenwirkenden Muskelgruppe als Widerstand, z.B. unter Mithilfe eines Trainingspartners. Anschließend versucht man das Bewegungsausmaß durch aktive Muskelarbeit noch weiter zu steigern, indem man in Intervallen von jeweils sechs Sekunden die Antagonisten eine Minute lang gegen Widerstand anspannt.

5. **Passive PNF**: Hier wird das zu beübende Gelenk unter Mithilfe eines Trainingspartners innerhalb von sechs Sekunden passiv bis zur Extremlage geführt, wonach man, wie bei der vorher aufgezeigten Methode, die antagonistischen Muskeln gegen den Widerstand des Partners isometrisch anspannt. Passive Dehnung und Anspannung der Antagonisten werden abwechselnd ebenfalls in Intervallen von sechs Sekunden über eine Minute hinweg ausgeführt.

6. **Relaxation Method** (»Entspannungsmethode«): Unter Mitwirkung eines Partners wird eine langsame passive Dehnung ausgeführt, bis die Extremlage erreicht ist.

Diese wird eine Minute lang beibehalten, während der Ausübende sich durch Selbstkontrolle psychisch entspannt. Indem man sich den Spannungszustand des Muskels bewußt macht, trägt man wesentlich dazu bei, den Streckreflex zu hemmen.

In bezug auf die Anspannungs- und Dehnungsdauer bringt fast jede Untersuchung etwas differierende Ergebnisse. Als Richtwerte kann man sich an folgende Vorgaben orientieren:

- 1) Anspannung ca. 10 sec.  
danach eine kurze Entspannungsphase (2-3 sec.)
  - 2) Dehnung ca. 10-20 sec.
- Man sollte jede Muskelgruppe zumindest zweimal dehnen um einen entsprechenden Trainingseffekt zu erzielen.

Nachstehend noch einige weiterführende Literaturhinweise:

- ANDERSON, B.: Stretching. Waldeck-Dehringhausen 1982.
- BLUM, B./WÖLLENMÜLLER, F.: Stretching: Bessere Leistungen in allen Sportarten. Oberhaching 1985.
- GROSSER, M.: Gelenkbeweglichkeit und Aufwärmeeffekt. In: Leistungssport 7 (1977) 1, S. 38-43.
- GUNNARSSON, J.I.: Stretching – eine Alternative zur herkömmlichen Gymnastik. In: Lehre und Praxis des Handballspiel (1983) 6, S. 3-8.
- LETZELTER, H.: Beweglichkeit als Trainingsziel. In: Sportpraxis in Schule und Verein 24 (1983), S. 15-16.
- SÖLVEBORN, S.-A.: Das Buch vom Stretching. München 1983.
- WECKERLE, K.: Stretching – ein Modewort oder eine Methode? In: Sporterziehung in der Schule 5/6 (1984), S. 28-30.
- WEISS, U.: Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining. In: Magglingen 40 (1983) 7, S. 12-13.

## Veranstaltungskalender

- 13./14.1.90 Südwest-Presse-Fußballturnier (Steinlachhalle)
- 21.1.90 Vereinsturnier 'Hallenfußball mit Spaß' (Steinlachhalle)
- 27./28.1.90 Steinlachwanderpokal der Jugend-Fußballer (Steinlachhalle)
- 17.2.90 Spvgg-Fasching (Hausball/Sportgaststätte)
- 9.3.90 Jahreshauptversammlung (Sportgaststätte)
- 7.4.90 Turnwettkampf gegen den TSV Steinberg/Staig (Jahnhalle)
- 5.5.90 Turnwettkampf gegen den KTV Oberschwaben (Jahnhalle)
- 7./8.7.90 2. Mössinger Sportfest (Langgaß-Sportgelände)
- 26.8.90 Frauen-Handballturnier (Steinlachhalle)
- 2.9.90 Männer-Handballturnier (Steinlachhalle)
- 23.9.90 Volleyball-Wanderpokalturnier (Steinlachhalle)

## Neues vom Basketball

Nun haben die Basketball-Begeisterten auch in Mössingen den Trainingsbetrieb aufgenommen! Die große Werbetrommel konnte gar nicht gerührt werden, weil zu viele Interessenten sich gemeldet haben.

Dank dem Entgegenkommen von Evang. Aufbaugymnasium und Quenstedt-Gymnasium und der dortigen Sportlehrer konnte "Manager" Georg Fischer mit Hilfe des Basketballverbandes und des SV 03 Tübingen nach den Sommerferien in der Halle des ABG den Trainingsbetrieb anlaufen lassen. Seither treffen sich die Jungen und Mädchen jeden Dienstag draußen an der Firstwaldstraße in der Halle, wo die jüngeren (etwa 15 bis 17 Jahre) unter der fachkundigen Anleitung von Takis Genikomsidis von 18 bis 20 Uhr, die älteren (etwa 18 bis 20 Jahre) von 20 bis 22 Uhr unter Kenneth "Kenny" Jones (beide aus Tübingen) mit viel Spaß und Freude ans Werk gehen. Außerdem besteht für Schüler/innen des QG mittwochs eine Übungsmöglichkeit (Steinlachhalle, 1/3, von 14 bis 15.30 Uhr), Leitung: BBW-Regionaltrainer Reiner Braun, Krichheim/T.

Gerhard Ohme



## Laufftreff

### Firstwald-Jogger

*Auf daß die Gesundheit werd' stabil  
Bewegen wir Läufer uns gar viel:  
Wir hüpfen und hampeln,  
"boxen" und strampeln,  
dehnen die Waden,  
geh'n auch zum Baden,  
lockern die Muskeln  
an Armen und Beinen,  
Muskelkater gibt's dann keinen,  
drehen den Kopf nach allen Seiten,  
der Wendehals wird uns dabei beneiden.  
Streckten wir zwei Beine nach oben,  
die Laufftreffeiter würden uns loben.  
Wir laufen und schnaufen,  
tun nur noch Wasser saufen,  
werden bescheiden  
durch kleine Leiden.  
Ob's regnet oder schneit,  
eine Stunde ist die Zeit.  
Ob's kalt oder heiß,  
stets rinnet der Schweiß.  
Nur wenn Blitze zucken, Donner grollen,  
wir nicht mehr joggen sollen!  
Wir traben in Gruppen nach Fortschritt geteilt,  
damit nicht einer dem andern enteilt.  
Die Zahl der Läufer wächst, wen wundert'?  
Manchmal sind's mehr als das halbe Hundert!  
Zur Pflege der Geselligkeit  
trifft man sich von Zeit zu Zeit.  
Da wird gegrillt, gevespert, geschwätzt und gesungen,  
die Älteren sind's, es fehlen die Jungen.  
Manche sind so gut getrimmt,  
daß der Lauf auch auswärts stimmt:  
Erster Platz bei den Damen,  
alle kennen ihren Namen!  
Gute Gruppen- und Einzelplätze –  
Woher sie kommen? Schätze!  
– Aus der Firstwald-Läufergarde!  
Und nun höre, staune, warte:  
Manch einer beteiligt sich schon  
am Trimmathl-, Triathl-, Marathon!  
Weil das zu schwierig für die Masse,  
gibt's für uns breite Läuferklasse  
alljährlich Lauf- und Sportabzeichen,  
die meisten können das erreichen.  
Schlußendlich Lob der Läuferjugend,  
sie wär' auch gut für uns're Jugend!  
Dank gebührt den Wegbereitern:  
Unseren emsigen Laufftreffeitern!*

Dieter Haar

### Württembergische Volkslauf- Mannschaftsmeisterschaften

Dieses Jahr haben erstmalig eine Damen- und eine Herrenmannschaft unseres Laufftreffs an der Württembergischen Volkslauf-Mannschaftsmeisterschaft teilgenommen. Die Meisterschaft setzte sich zusammen aus vier Läufen, die am 1. April in Neuenstadt am Kocher, am 23. April in Ohmenhausen, am 4. Juni in Ötlingen an der Teck, alle über 10 km, stattfanden, sowie am 23. September in Rommelshausen über 12 km (Damen) und 25 km (Herren).

Unsere Damen waren von vorneherein im Nachteil, weil Renate Rein durch Krankheit an keinem der 4 Läufe teilnehmen konnte. So mußten Anita Binder, Christel Metzger, Erika Müller und Marianne Sulz den Kampf um Minuten und Sekunden alleine aufnehmen. Vom ursprünglich 7. Platz in der Klasse W 30 (30 bis 40-jährige) haben sie sich auf den 6. Platz vorgekämpft und diesen Platz auch auf dem schweren Bergkurs von Rommelshausen über den Schurwald verteidigt.

Das Mössinger Männerteam hatte in Rommelshausen eine schwer zu lösende Aufgabe zu bestehen: 25 km vom Remstal hinauf auf die Schurwaldhöhe und bis zum Jägerhaus und wieder zurück verlangten den Teilnehmern alles ab. Jens Arlinghaus, Albert Metzger und Hans Müller brachten es sogar fertig, sich vom 20. auf den 17. Platz vorzukämpfen und bekannte Volkslaufteams wie TS Eßlingen, die LG Filder und eine Porsche-Betriebs-sport-Mannschaft, die ihre Leute nicht ins Ziel brachten, zu überholen! Karl Nill mußte wegen Krankheit fehlen und Karl Sulz startete zur 12 km-Runde.

Alles in allem können die 2 Volkslauf-Mannschaften zufrieden sein, die Meisterschaft doch erfolgreich mitgelaufen zu sein!

Im kommenden Jahr finden die Meisterschaftsläufe statt in Schwaikheim (31. März), Feuerbach (5. Mai), Neckartenzlingen (17. Juni) und in Nürtingen-Reudern (23. September). Wir hoffen, auch 1990 wieder daran teilnehmen zu können.

**Eine kleine Bemerkung am Rande: Unsere Frauen brauchten im Durchschnitt 5 Min. 22 Sek. je km, die Männer 4 Min. 30 Sek. je km! Und das bei zwei schweren bergigen Strecken!**

#### Daten des Laufftreffs:

Dienstags um 19.00 Uhr auf dem Langgaß-Sportplatz. Jeden 1. Dienstag im Monat hinterher Treffen im Vereinsheim.  
Mittwochs 15.00 Uhr ab Freibad-Parkplatz.  
Samstags 16.00 Uhr (im Dezember und Januar schon um 15.30 Uhr) ab Freibad-Parkplatz.



## Aus der Vereinsfamilie

### Wir gratulieren ...

Im 1. Halbjahr 1990 feiern folgende Mitglieder ein Jubiläum oder einen 'runden' Geburtstag. Die Sportvereinigung gratuliert ganz herzlich und wünscht allen Jubilaren und Geburtstagskindern fürs neue Lebensjahr Glück und Gesundheit!

#### ... zum Vereinsjubiläum:

##### 40 Jahre:

Paul Kübler  
Karl Wagner

##### 30 Jahre:

Wolfgang Fleuchaus  
Dieter Häring  
Fritz Heilmann  
Karl Keck  
Paul Kiefer  
Günter Saalmüller  
Herbert Steinhilber  
Günter Veith

#### ... zum Geburtstag:

##### 70 Jahre:

18. April: Karl Leipp

##### 60 Jahre:

21. Februar: Helmut Müller  
12. Mai: Hans Beck  
31. Mai: Karl Boll

##### 50 Jahre:

6. Januar: Wolfgang Klumpp  
3. Februar: Herbert Preisendanz  
7. Februar: Wolfgang Ziegenfuß  
9. Februar: Ernst Hausch

17. Februar: Horst Sommer  
3. März: Heinrich Fischer  
9. März: Karl Sulz  
15. März: Reinhold Speidel  
16. April: Hilde Steinhilber-Stübbe  
18. April: Werner Krauß  
1. Juni: Hans Steinhilber

##### 40 Jahre:

23. Januar: Hartmut Böhringer  
13. März: Heinz Herter  
18. April: Julian Garcia  
21. April: Albert Neth  
3. Mai: Wolfgang Albrecht  
1. Juni: Christa Riester  
2. Juni: Franz Dittrich  
9. Juni: Friedrich Rauch  
14. Juni: Ulrich Mehl  
23. Juni: Roland Gschwind



# SCHWALB-HAUS

Schlüsselfertige Wohnhäuser  
Stahlbeton-Fertigkeller  
Immobilien  
Vermietungen  
Planungen



**b+t wohnbau**



Schönblickstr. 21  
7406 Mössingen  
Tel. 07473-22488



# Sportgaststätte Mössingen

– die Sportgaststätte mit Niveau –

Gut bürgerliche Küche zum angenehmen Preis

Warme Speisen bis 23.00 Uhr

Bestens geeignet für Festlichkeiten aller Art

## Öffnungszeiten:

Dienstag – Freitag 17.00 – 24.00 Uhr

Samstag 17.00 – 1.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 24.00 Uhr

Montag Ruhetag

Auf Ihren Besuch freuen sich Erwin Haigis und Matthias Michael  
Lange Straße 42a, Telefon 0 74 73 / 78 83

*maler müller  
mössingen*



Maler- und Tapezierarbeiten · Bodenbeläge  
Teppichbodenreinigung · Fassadengestaltung  
Vollwärmeschutz · Betonsanierung

**Sonnhaldeweg 3 · 7406 Mössingen 1**  
**Telefon (0 74 73) 56 97**