



# Vereins-Spiegel

## AGLEIUS-ZUGUGI

Informationen und Nachrichten aller Abteilungen des TSV Kirch-Brombach



## **GOLD** für unsere **Tanzgruppe** **REMIXED**

*V. l. n. r., hinten:  
Paula Färber,  
Carolina Meyer,  
Hannah Ihrig,  
Julia Meyer,  
Indira Weyer,  
Felicia Eckert*

*Vorne:  
Lea Fornoff,  
Maxi Roßmann*

*Trainerinnen:  
Melissa Seigies,  
Lisanne Rodovsky*

**Autohaus Vögler**  
Ihre Autofamilie.



**Das WeltAuto.**  
Zertifizierte Gebrauchtwagen



Bad König-Zell

T. 06063 95 95 0  
[www.voegler.de](http://www.voegler.de)



**DIE KASTENSCHLEPPER**  
Fachlieferant für Getränke  
64720 Michelstadt · Tel. 0 60 61-2040  
[www.kastenschlepper.de](http://www.kastenschlepper.de)

**Getränkemarkt Michelstadt**  
Stadtring 267 · 64720 Michelstadt  
Tel. 06061-2040

**Getränkemarkt Brombachtal**  
Am Engelsberg 2 · 64753 Brombachtal  
Tel. 06063-1484



Satz-, Druck- und Verlagsgesellschaft mbh

Darmstädter Straße 50 a  
64720 Michelstadt  
Telefon 06061-72545  
Telefax 06061-72752  
m-k-satz-druck@t-online.de  
www.m-k-satz-druck.de

Gestaltung

Prospekte

Broschüren

Plakate

Flyer

Bücher

Mailings

Visitenkarten

Briefbogen

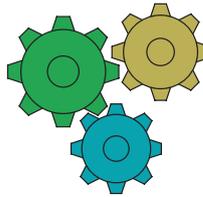
Aufkleber

SD-Sätze

Blocks

... und vieles mehr

WERKZEUGBAU UND SCHLOSSEREI



WEBER

Werkzeugbau und Schlosserei Weber  
Gartenstraße 7  
64753 Brombachtal

Johann Weber  
WERKZEUGMACHERMEISTER

Telefon 06063 4121  
Fax 06063 57409  
Mobil 0160 99252786

Axel Weber  
DIPL. ING. MASCHINENBAU

E-Mail schlosserei.weber@t-online.de

**Krauß** GmbH



*Sanitär · Heizung · Solartechnik  
Wärmepumpen · Bäder · Biomasse*

*Momarter Weg 48 · 64720 Michelstadt  
Tel. 06061-4229 · Fax 06061-7062045  
krauss.gmbh@t-online.de*

*Friseur-Salon*  
Armin Lehn



64753 Brombachtal-Kirchbrombach  
Hauptstraße 10, Tel. 06063 - 22 28

**Ihr Friseur für „Groß“ und „Klein“**

Mit „Friseur exklusiven Produkten“  
von Goldwell und Clynol



**VOLK** Elektrotechnik

André Volk  
Ahlertweg 36  
64753 Brombachtal

Telefon +49 6063 579532  
info@volk-elektrotechnik.de  
www.volk-elektrotechnik.de



*Qualität, die  
man schmeckt...*

Brombachtal  
Hauptstr. 7  
tel 06063 2449

Erbach  
Werner-v.-Siemens-Str. 10  
tel 06062 1565

Michelstadt  
Bahnhofstr. 36  
tel 06061 2568

Erbach  
Gerhart-Hauptmann-Str. 22  
tel 06062 9556277



Odenwälder Fleisch und Wurstwaren aus  
eigener Schlachtung und Herstellung  
- Geprüfte Qualität Odenwaldkreis -

Metzgerei Hofmann  
Eulbacher Weg 2a  
64720 Michelstadt/ Vielbrunn  
Tel.: 06066/295  
partyghofmann@hotmail.de



Ihr Partner wenn es ums Feiern geht!  
Wir beliefern Familien-, Betriebs-  
und Vereinsfeiern

Party Hofmann  
Gartenstr. 16  
64753 Brombachtal/Kirchbrombach  
Tel.: 06063/5581  
partyghofmann@hotmail.de

Metzgerei & Partyservice Hofmann

- 24 Stunden geöffnet -

**Bromischer-Worscht-Box**

Verkaufsautomat, Gartenstr. 16, 64753 Brombachtal/Kirchbrombach



**LÖWE**

ist einfach löwenstark

Frankfurter Straße 74-76 · 64732 Bad König  
Telefon: 06063 913750



### Liebe Leserinnen und Leser des TSV-Vereinsspiegels,

die Weihnachts-Vorfreude hat nun Fahrt aufgenommen und die schönsten Tage des Jahres stehen vor der Tür. Wenige Tage vor dem Jahresende blicken wir gerne zurück auf



Thomas Eidenmüller

die letzten Monate dieses Jahres und geben auch gerne einen Ausblick auf einige geplante Aktivitäten im neuen Jahr.

Im sportlichen Bereich gibt es wieder einiges zu berichten, insbesondere die im September begonnene neue Handballsaison läuft auf Hochtouren! Unsere Mannschaften haben ihren Spiele-Rhythmus gefunden.

Unsere Leichtathleten präsentieren den neuen Sportangebotsflyer der Kinderleichtathletik.

Im Gesundheitssport wurde das Kursprogramm erweitert und neben den bereits etablierten Kursen wurde erstmals ein Rückbildungskurs angeboten – auch neu war ein Sturzpräventionskurs, der sehr gut besucht wurde. Und bereits Anfang Januar startet der nächste neue Kurs zum Thema „Allgemeines Gesundheitstraining“, zu dem wir gerne einladen. Dass aus solchen Kursen gerne auch ein längeres Programm wird, zeigt unser Rückenschule-Kurs, der nun seinen 10-jährigen Geburtstag feiert. Glückwunsch!

Aber auch sonst wurden die bestehenden Trainingsangebote in allen Abteilungen gut angenommen.

Die sportlichen Kinder konnten ein weiteres Highlight erleben, wenn sie am Kinderturntag Anfang November teilgenommen haben.

Im Wettbewerb war eine unserer Tanzgruppen ganz vorne dabei und qualifizierte sich für die deutschen Meisterschaften im Jahr 2024. Die erfolgreichen Sportlerinnen sind damit auf der Titelseite dieser Ausgabe zu sehen!

Es gab auch die Gelegenheit, einige kulturelle Veranstaltungen zu besuchen. Da war das Kirb-Wochenende Ende September, an dem neben den traditionellen Kirb-Veranstaltungen auch unsere letzte Jubiläumsveranstaltung (*YouFM-Party – 150 Jahre TSV*) abgehalten wurde. Oder Anfang Dezember waren wir mit einem Verkaufsstand auf dem örtlichen Weihnachtsmarkt. Einen Dank an alle Besucher dieser Veranstaltungen.

Doch auch einige Initiativen für das kommende Jahr sind geplant und vorbereitet.

Zum Jahresbeginn fahren wir zu zwei Spielen der Handball-WM nach Mannheim – sichert Euch die letzten Eintrittskarten aus unserem Ticket-Kontingent und fahrt gerne mit. Unser Sportplatz wird ein fest installiertes Handballfeld mit Toren erhalten und die von den Verbänden und der Polizei unterstützte Kindeswohl-Initiative und deren empfohlene Maßnahmen sind vorbereitet und werden in unserem Verein implementiert. Um nur mal zwei Projekte zu nennen. Damit wartet auch wieder ein spannendes und sportreiches Jahr 2024 auf uns.

Gerade in den letzten Wochen des noch laufenden Jahres und den langen dunklen Abenden gibt es nun Gelegenheit, die aktuelle Ausgabe des Vereinsspiegels ausgiebig zu lesen. Hierzu laden wir recht herzlich ein und wünschen Euch viel Vergnügen.

Wir wünschen Euch und Euren Familien ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2024.

Euer TSV-Vorstand  
i. A. Thomas Eidenmüller



## Jahresende: Dank und Wünsche

Liebe Mitglieder, Ehrenamtliche, Sponsoren und Freunde  
des TSV Kirch-Brombach!

Das zurückliegende Jahr möchten wir mit einem Dank an Euch für Eure Treue beenden. Wir wünschen Euch und Euren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest, ein paar erholsame Festtage, sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr 2024. Für das nächste Jahr wünschen wir Euch Allen insbesondere Gesundheit, sowie viel Glück und Erfolg.

Viele Grüße  
Euer TSV-Vorstand

**Auto Böhm** GmbH & Co. KG

Bewegt seit  
60 Jahren!



Werner-von-Siemens-Str. 104, 64711 Erbach  
06062 9414 0 | info@auto-boehm.de



**PIZZA**  
aller Art  
– auch zum  
Mitnehmen –

Ein kühler Schluck nach dem Sport und Spiel –  
die **Sporthallengaststätte** – Dein Ziel!

Kirchbrombach · Telefon 0160-6913283  
Inhaberin: Anke Reger

*Ob rot, ob schwarz, ob braun -  
tolle Schuhe sind hier anzuschauen.*

**SCHUHHAUS  
NICKLAS**

Elke Walther  
Ahlertweg 27  
64753 Brombachtal  
Tel. 06063-578052  
www.schuhhaus-nicklas.de

- Rieker
- Piazza
- Meindl
- Docker's
- Primigi
- Däumling
- Finn-Comfort
- Camel
- Gabor
- Think
- Hatjes
- Manitu
- Romika
- Hickersberger  
u.a.



**Bauunternehmen**

- Hochbauarbeiten
- Außenanlagen
- Grabmale

Bauunternehmen Reeg GmbH ■ Zeller Str. 26 ■ 64753 Brombachtal  
tel 06063-2318 ■ mail@bau-reeg.de ■ www.bau-reeg.de



**GANZHEITLICH & NATÜRLICH GESUND**

Apoth. Vesna Hahnewald  
64732 Bad König, Bahnhofstr. 11 Tel: 06063 - 14 18 Fax: 06063 - 581 27  
www.kurapotheke-bad-koenig.de ■ info@kurapotheke-bad-koenig.de

## Ihre Apotheke für Naturheilkunde

Wir sind ein freundliches Team und bieten Ihnen:

- ♥ eine individuelle Beratung
- ♥ Monatsangebote und Rabattcoupons
- ♥ Täglicher Botendienst: Bad König, Brombachtal, Vielbrunn
- ♥ Kundenparkplätze im Hof
- ♥ Wir sprechen folgende Sprachen: Deutsch, Türkisch, Englisch, Spanisch, Serbo-Kroatisch

### Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 08.30-12.30 Uhr und 14.00-18.00 Uhr ■ Sa: 08.30-12.30 Uhr



Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie

- Krankengymnastik • Manuelle Therapie
- Sportphysiotherapie • Lymphdrainage • Massage
- Med. Trainingstherapie • Ambulante Rehabilitation
- Sportartspezifische Rehabilitation • Präventionskurse

Albert-Schweitzer-Straße 10-20 – 64711 Erbach  
Telefon (0 60 62) 79 42 00 – Fax (0 60 62) 79 42 01  
[www.physio-odenwald.de](http://www.physio-odenwald.de) – [info@physio-odenwald.de](mailto:info@physio-odenwald.de)

- Garten- u. Objektpflege
- Fliesen, Holz und Dacharbeiten
- Haustechnik, Heizung
- Elektro- & Sanitär-Restaurationen
- Installations-Service
- Notdienst für technische Anlagen
- Videofernüberwachungen
- **WINTERDIENST**

**06063 - 95 1 96-0**  
Rufen Sie uns an, wir sind 24 Std. für Sie da!  
Brombachtal ■ Müllerweg 3 ■ [www.tks-sicherheit.com](http://www.tks-sicherheit.com)

## Herz-Kreislauf-Training ist gut für „Jung und Alt“

Im Gesundheitssport gibt es folgende Elemente, die individuell und wohldosiert trainiert und geübt werden sollten:

- ▶ Ausdauer
- ▶ Kraft
- ▶ Beweglichkeit
- ▶ Dehnfähigkeit
- ▶ Koordinationsfähigkeit
- ▶ Entspannungsfähigkeit



Peter Eidenmüller

Im vorhergehenden Vereinsspiegel ging es um das Kraft- bzw. Muskeltraining. Aber genauso wichtig wie Krafttraining ist auch das Herz-Kreislauf-Training, wenn nicht sogar wichtiger. Denn was nutzt einem Menschen der kraftvollste und wohlgeformteste Körper, wenn sein Kreislaufsystem und sein Herz nicht ausreichend trainiert wurden und sie deshalb bei Belastungen vorzeitig schlapp machen.

In den modernen Industriegesellschaften stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen an erster Stelle der Todesursachen. Als klassische Ursachen für die Entstehung von Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose und Nierenleiden gelten insbesondere das Rauchen, Bluthochdruck, falsche Ernährung, übermäßiger Genuss von Alkohol, Bewegungsmangel und Stress.

Große Bevölkerungsstudien belegen, dass ein zusätzlicher Kalorienverbrauch von 1.000 bis 2.000 Kcal pro Woche durch Sport und Bewegung das koronare Erkrankungsrisiko stark reduziert. Häufige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können dadurch deutlich verringert werden, wenn jemand regelmäßig sportlich aktiv ist. Sie erkranken wesentlich seltener als sportlich Inaktive. **Bewegung gilt deshalb als „Rundum-Schutzfaktor“ für junge und ältere Menschen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen!**

**Welche Ausdauer-Sportarten sollte man bevorzugen, um Herz und Kreislauf zu trainieren?**

- ▶ Joggen (mehr für Jüngere geeignet)

Ältere Senioren sollten folgende Sportarten bevorzugen:

- ▶ Radfahren (zügig)
- ▶ Laufen/Walken (zügig)
- ▶ Nordic-Walking
- ▶ Schwimmen (lange Strecken)

Das Herz-Kreislauf-System wird dabei gefordert, es profitiert davon, und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert. **Manche sehen inzwischen das Ausdauertraining als das „tägliche Medikament“ an.**

Sinnvoll ist es, wenn man sich mit Freundinnen bzw. Freunden verabredet und nicht alleine unterwegs ist. Bei einem Notfall kann dann jemand Hilfe holen. Außerdem ist es in einer Gruppe oder zu zweit immer etwas geselliger, als wenn man allein „sportlert“.

Ich selbst bin jetzt seit 25 Jahren regelmäßig 3 x die Woche mit meinen Nordic-Walking-Stöcken unterwegs und kann diese Sportart jedem empfehlen, insbesondere Personen mit Übergewicht oder solchen, die an Rücken- und Gelenksbeschwerden leiden. Viele dieser Beschwerden sind bei regelmäßiger Ausübung von Nordic-Walking verschwunden oder haben sich zumindest wesentlich gebessert. Bei dieser Sportart wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern durch den Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke auch 90 % aller Muskeln des Körpers trainiert. Voraussetzung ist allerdings, dass man eine effektive Nordic-Walking-Technik einsetzt. Im Frühjahr 2024 wird wieder von unserem TSV ein Lauftreff für Nordic-Walking eingerichtet. Dort kann man dann die entsprechende Lauftechnik (z. B. Alfa-Technik) erlernen, um den meisten Nutzen aus dieser Sportart ziehen zu können.

**Auf welche Komponenten sollte man beim Ausdauertraining achten?**

Dies ist erforderlich, um sein individuelles Gesundheitsoptimum zu erreichen.

### Dauer

Zu Beginn sollte die Dauer der Belastung 10–30 Minuten betragen. Bei kürzeren Belastungszeiten ist das Training nicht effektiv. Steigern Sie die Dauer der Beanspruchung nach 3–4 Wochen um 5–10 Minuten.

### Intensität

Überschreiten Sie nicht Ihren Trainingspuls und laufen Sie so, dass Sie sich jederzeit unterhalten können! Für ein gesundheitliches Training empfiehlt sich eine Trainingsherzfrequenz von 60–80 % der maximalen Herzfrequenz.

### Pausen

Gönnen Sie sich nach Anstrengungen vernünftige Pausen! Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie Anzeichen von Schmerzen und Beschwerden ernst.

### Häufigkeit

Anzustreben ist eine Häufigkeit von 3–4 x pro Woche, um die Gesundheit optimal zu fördern. Sporteinsteiger erzielen bereits bei einer Trainingseinheit pro Woche gesundheitlich positive Effekte.

**Hinweis!** Ein tägliches Kurzprogramm ist besser als ein Mammutprogramm am Wochenende!

**Tipp!** Herzfrequenzmessgeräte erleichtern die Pulskontrolle, sind EKG-genau und nicht störungsanfällig.

**Beachte!** Vermeiden Sie bei grippalen Infekten mit Fieber jegliche Belastung (Gefahr der Herzmuskelentzündung).

### Maximale Herzfrequenz und optimaler Trainingspuls

Alter	Maximale Herzfrequenz (HF <sub>max</sub> = 220 - Alter)	Optimaler Trainingspuls (60–80 % der HF <sub>max</sub> )
20	200	120 – 160
25	195	117 – 156
30	190	114 – 152
35	185	111 – 148
40	180	108 – 144
45	175	105 – 140
50	170	102 – 136
55	165	99 – 132
60	160	96 – 128
65	155	93 – 124
70	150	90 – 120

Wenn Sie schon lange keinen Sport mehr ausgeübt haben und schon etwas älter sind, sollten Sie bei Ihrem Hausarzt oder Kardiologen einen vorherigen Fitness-Check durchführen lassen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dadurch kann eine Überlastung des Körpers verhindert werden.

### Was sind die Folgen von Bewegungsmangel?

- ▶ **Fehlende Belastung der Muskulatur**  
Die aktive Stabilisation des Bewegungsapparats ist vermindert.
- ▶ **Fehlende Belastung des knöchernen Haltungs- und Bewegungsapparats**  
Die Osteoporosegefahr steigt, die Fehlbelastung der Wirbelsäule führt zu Haltungsschwäche und Rückenproblemen.
- ▶ **Fehlende Belastung des Herz-Kreislauf-Systems**  
Verminderung der Sauerstofftransportkapazität, Erhöhung des Herzinfarkttrisikos, erhöhter Blutzuckerspiegel und erhöhte Blutfettwerte

**Es ist in keinem Alter zu spät, mit Ausdauertraining zu beginnen!**

### Ändern Sie Ihr Bewegungsverhalten im Alltag!

Kleine Verhaltensänderungen im Alltag wie Treppensteigen statt Aufzugfahren, kurze Strecken gehen statt Autofahren oder Bewegungsübungen während längerer sitzender Tätigkeit stellen eine unverzichtbare Voraussetzung zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit dar. Ändern Sie Ihr Alltagsverhalten Ihrer Gesundheit zuliebe. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg. Sollten Sie noch Fragen zum Ausdauertraining haben, können Sie mich gerne anrufen. (Peter Eidenmüller, Telefon 06063-5344)



## TSV 1871 Kirch-Brombach e.V.:

# „Ehrenamt macht Spaß“

**Unser Sportverein ermöglicht nicht nur ein vielfältiges Angebot an Sportarten. Wir sind auch für das gesellschaftliche Miteinander hier in und um Brombachtal von besonderer Bedeutung. Und das funktioniert nur dank dem Engagement aller Beteiligten. Unsere Ehrenämter sind eine tolle Gelegenheit, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Wenn Sie sich für Sport begeistern, ist ein ehrenamtliches Engagement in unserem Sportverein genau das Richtige für Sie.**

### Wir suchen

- ▶ **Ehrenamtliche in verschiedenen Bereichen**
  - in den sportlichen Abteilungen
  - in den Ausschüssen
  - in unseren Projekten
  - in den Vorständen

### Sie suchen

- ▶ **sinnvolle Mitarbeit in einer lebendigen Gemeinschaft**
- ▶ **Freude und Spaß mit Kindern im Sport aktiv zu sein**
- ▶ **Teil eines tollen Teams zu sein**

### Wir bieten

- ▶ **gründliche Einarbeitung**
- ▶ **vielfältige Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten**

### Interesse? Sie haben Fragen?

**Einfach an unsere Geschäftsstelle wenden: [geschaeftsstelle@tsv-kirchbrombach.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-kirchbrombach.de)**

*Lust auf Ehrenamt?  
Bei uns schau!  
Mitmachen!  
Es macht Spaß!*



Germann  
Garten- und Landschaftsgestaltung  
Wilhelm-Adrian-Straße 17  
64753 Brombachtal  
Handy: 0170 / 166 19 02  
www.germann-gartengestaltung.de

Besuchen Sie uns auf

Neugestaltung und Pflege von Außenanlagen  
Zaunbau - Baggerarbeiten

**GERMANN**  
Garten- und Landschaftsgestaltung



**SUZUKI**

**Macht Sinn,  
macht Laune.**



**Sonderkonditionen rund ums Auto bei Auto Dörr  
in Brensbach - für alle Vereinsmitglieder.**

- Sprechen Sie mit uns:
- Fahrzeugverkauf und -ankauf
  - Haupt- und Abgasuntersuchung
  - Inspektion / Öl- und Räderwechsel



Kraftstoffverbrauch Suzuki Amigo 1.5 ALLSTAR Comfort  
95/120 km/l | 120/90 l/100km (Schadstoffemissionen) | Abgasnorm: 1.402 com | Kraftstoffart: Benzin | Innenstatisch (Baugewicht) 613 kg | 6300 km, Stadtland (kombi) 6,7 kg/100 km, Landstraße  
(kombi) 6,8 kg/100 km, Autobahn (Lehrverfahren) 6,3 kg/100 km, Kraftstoffverbrauch kombiniert 7,3 kg/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 173 g/km.  
Kraftstoffverbrauch Suzuki Swift Sport 1.4 BOOSTER Hybrid  
99/100 km/l | 100/90 l/100km (Schadstoffemissionen) | Abgasnorm: 1.373 com | Kraftstoffart: Benzin | Innenstatisch (Baugewicht) 612 kg | 6300 km, Stadtland (kombi) 6,9 kg/100 km, Landstraße  
(kombi) 6,9 kg/100 km, Autobahn (Lehrverfahren) 6,2 kg/100 km, Kraftstoffverbrauch kombiniert 7,4 kg/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 175 g/km.  
\*Emissionen in den Jahren 2010-2019 (DIN EN 15193)

**Die Nr.1 im Odenwald**



**Auto Dörr**



Inhaber: Mirko Janovich e.K. • Am alten Bahnhof 18 • 64395 Brensbach  
Tel: 06161-480 • www.suzuki-odenwald.de • info@suzuki-odenwald.de

## Computerprobleme?



**wir helfen Ihnen  
egal wo gekauft  
schnell, kompetent  
und preiswert**

**FOTO&COMPUTER Hauptstr. 20  
HERBIG 64711 Erbach  
06062/5643  
www.foto-herbig.de - www.computer-herbig.de**



Möbel Kempf GmbH  
**in Bad König/Zell** **Direkt an der B 45**  
Zeller Gewerbezentrum 21  
64732 Bad König-Zell  
Tel.: 06063 / 950-0  
e-mail: info@moebel-kempf.de

**Möbel Kempf**

[www.moebel-kempf.de](http://www.moebel-kempf.de)

Folgen Sie uns!



# Ehrenamt macht Spaß!

## ► Weitere lizenzierte Übungsleiterin für Kinderturnen

Mit *Marlene Bardonner* gibt es eine weitere lizenzierte Übungsleiterin für das Kinderturnen. Im September hat sie erfolgreich die *C-Lizenz Profil Kinder/Jugendliche* erworben. Somit sind die Turntiger und Turnlöwen mit zwei lizenzierten Übungsleiterinnen gut betreut. *Michaela Weber* hat neben der C-Lizenz Kinderturnen zwei weitere Lizenzen B – Sport in der Prävention Gesundheitstraining und Psychomotorik sowie eine Profilerweiterung Inklusion Kinder und Jugendliche. Unser Verein unterstützt das Ehrenamt und die Ausbildungen der Übungsleiter und Trainer.



## ► Ehrenamt-Wischerteam

Auch ein Ehrenamt im Verein ist das Wischen während der Spiele unserer Herrenmannschaften und der männlichen A-Jugend. Hier sagen wir Danke an unser Wischerteam *Lias Ripper* und *Leonas Kunzendorf* – auch Spieler in unserer männlichen D-Jugend. Mit viel Spaß führen sie in so einem jungen Alter ein Ehrenamt aus.



## ► Auch ein Thema im Ehrenamt ist das Kindeswohl im Sport!

Im Laufe des Jahres ist die Kampagne „*Brich dein Schweigen!*“ in unserem Verein gestartet. Hieraus mussten zwei Ansprechpartner für dieses sehr brisante Thema benannt werden. Dieser Aufgabe stellen sich *David Delp* und *Michaela Weber*. Alle Trainer und Übungsleiter, die im Kinder- und Jugendbereich tätig sind, werden demnächst zu diesem Thema im Verein durch einen Referenten des Landessportbundes eine Schulung erhalten.

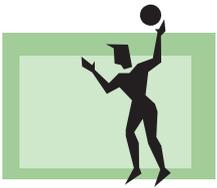


**BRICH DEIN SCHWEIGEN!**  
HINTER JEDEM MISSBRAUCH STECKT EIN GESICHT

 Beratungstelefon der Polizei zur Prävention von Kinder- und Jugendpornographie  
**0800 55 222 00**

 Hilfe in Ihrer Nähe und Online-Beratung  
**[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)**

 Hilfetelefon Sexueller Missbrauch  
**0800 22 55 530**



# Handball

## Jugendtrainer gesucht: Großer Zuspruch im Kinderhandball



In der letzten Vereinsspiegel-Ausgabe wurde das Jugendkonzept der HSG Odenwald vorgestellt. Ein Blick in die derzeit erfolgreichen Frauen- und Männermannschaften zeigt die große Bedeutung der Jugendförderung in unserer Handballspielgemeinschaft. Denn in unseren Aktivenmannschaften spielen fast ausschließlich Handballerinnen und Handballer, die in den eigenen Jugendmannschaften ausgebildet wurden. Deswegen freut es die Jugendabteilung der HSG Odenwald, dass die MINI-Mannschaften (6 bis 8 Jahre), die Handballwiesel (5 Jahre) und die Ballschulen (unter 5 Jahre) gerade einen großen Zuspruch erleben. Über 100 Kinder finden über diese drei Sportgruppen Woche für Woche den Weg in die Kirchbrombacher und Bad König Sporthallen und haben Spaß an der Bewegung mit und ohne Ball.



Damit dies auch in Zukunft so bleibt, starten gerade wieder die Grundschulaktionstage, bei denen unsere Jugendtrainer Grundschulen im Umkreis besuchen. Jedes Jahr finden einige Nachwuchssportler über Schulkooperationen den Weg in unsere Jugendmannschaften. Dort erwartet sie neben dem wöchentlichen Training auch die Möglichkeit, andere Handballmannschaften auf MINI-Turnieren kennenzulernen. In dieser Altersgruppe steht jedoch nicht der sportliche Wettkampf, sondern der Spaß am Ballspielen im Vordergrund. Die HSG Odenwald veranstaltete im Mai und

Oktober dieses Jahres selbst zwei MINI-Turniere für jeweils 10 Mannschaften und war darüber hinaus bei einigen benachbarten Vereinen zu Gast. Neben dem Training und den Turnieren fanden die Trainer der Kinder- und Jugendmannschaften am 03.09.2023 sogar noch die Zeit, um sich bei einem Trainerworkshop in der Sporthalle Kirchbrombach zu wichtigen Themen weiterzubilden.

Im Moment laufen bereits die Planungen für die kommende Spielzeit. Es zeichnet sich ab, dass unbedingt weitere Jugendtrainer gefunden werden müssen, wenn die HSG der großen Nachfrage im Kinderhandball gerecht werden will. Wir hoffen auf aktive Sportler, ehemalige Handballer oder engagierte Eltern, die uns bei dieser Aufgabe unterstützen – alle Infos und Ansprechpartner hierzu findet man auf der HSG-Internetseite unter: [www.sgodenwald.de](http://www.sgodenwald.de)

## HSG veranstaltet sechs Grundschulaktionstage



Der Deutsche Handballbund (DHB) bietet auch in diesem Jahr wieder Handball-Grundschulaktionstage an. Dabei veranstalten Grundschulen in Kooperation mit einem Handballverein den Grundschulaktionstag, um den Handballsport in den Schulen populärer zu machen. In diesem Jahr kooperiert die HSG Odenwald mit den Grundschulen in Kirchbrombach, Vielbrunn, Bad König, Mossautal, Zell sowie mit der Verbundschule Lützelbach/Seckmauern. Bisher wurden bereits die beiden Grundschulaktionstage in Vielbrunn und Kirchbrombach erfolgreich durchgeführt. Die Aktion läuft noch bis zum 31.01.2024, also teilweise parallel zur Handball-EM in Deutschland. Ein Dank geht an die Ehrenamtlichen, die sich die Zeit für diese Aktion genommen haben, um den Handballsport den Schulkindern näher zu bringen.

## HSG Odenwald gelingt guter Saisonstart

Nach den ersten elf Spieltagen können die drei Männermannschaften der HSG Odenwald mit ihrem Saisonstart zufrieden sein. Vor allem für die 1. Männermannschaft, die derzeit mit 19:3 Punkten an der Tabellenspitze der



Bezirksoberliga steht, hätte es kaum besser laufen können. Das Team von Trainergespann Tom Meisinger und Andreas Gaubatz konnte bisher ihr sportliches Potenzial komplett abrufen, da man durch die Talente der letztjährigen A-Jugend deutlich breiter aufgestellt ist als in der Vorsaison. Punktuell konnte sogar die 2. Männermannschaft unterstützt werden, für die der Saisonstart mit fünf Siegen und einem Unentschieden (11:9 Punkte) nach Plan verlief. Die beiden Trainer Uli Hornig und Jens Muntermann sehen aber durchaus noch Potenzial nach oben: „Wir können gegen die Mannschaften aus der oberen Tabellenhälfte meistens über 45 Minuten mithalten, aber bekommen dann in der entscheidenden Phase unsere Grenzen aufgezeigt. Das liegt leider auch an den Ausfällen einiger Leistungsträger, die hoffentlich nach der Winterpause wieder angreifen können“, blickt Übungsleiter Hornig nach vorne. Erfreulicherweise funktioniert die Kooperation mit der Oberliga A-Jugend sehr gut, deren Spieler regelmäßig in der Bezirksliga A aushelfen und so frühzeitig an den Aktivenbereich herangeführt werden. Davon profitiert letztendlich auch die 3. Männermannschaft, die bei jedem Spiel auf einen breiten Kader zurückgreifen kann. Die Mannschaft wurde wieder *a. K. (außer Konkurrenz)* gemeldet, um jedem Spieler die Möglichkeit zu geben, in der HSG 3 Spielzeit zu sammeln. Mit zwei Siegen aus den ersten sechs Saisonspielen zieht das Trainergespann Marek Wießmann und Michael Gaubatz ebenfalls ein positives Fazit zum Saisonstart.



Ebenfalls von der Tabellenspitze grüßt derzeit die 1. Frauenmannschaft (16:0 Punkte) der HSG Odenwald nach den ersten acht Spieltagen. Nach dem Landesliga-Abstieg in der Vorsaison befindet sich die Mannschaft im Umbruch, da einige Leistungsträgerinnen die Handballschuhe an den Nagel gehängt haben. Dem Trainerteam um Armin Lehn, Rolf Bardonner und Norbert Müller ist es in einer intensiven Saisonvorbereitung jedoch gelungen, die junge Mannschaft spielerisch weiterzuentwickeln und erfolgreichen Handball zu zeigen. Ähnlich wie bei der 1. Männermannschaft wird man in den Spielen kurz vor Weihnachten gegen die Top-Mannschaften der Bezirksoberliga sehen, ob es bereits für eine Platzierung ganz oben in der Tabelle reicht. Die Rahmenbedingungen stimmen auf jeden Fall, denn eine Spielklasse tiefer zeigt sich auch die 2. Frauenmannschaft (8:4 Punkte) durchaus erfolgreich – spielt jedoch außer Konkurrenz. Dadurch hat die HSG 1, die erfreulicherweise über einen niedrigen Altersdurchschnitt verfügt, die nötige personelle Unterstützung für eine BOL-Saison mit 20 Spieltagen.

## **Haben Sie Fragen und Anregungen?**

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Sie haben Fragen an die Redaktion des TSV-Vereinsspiegels oder an den Vorstand des TSV 1871 Kirch-Brombach e.V.? Ihnen ist etwas unklar? Sie haben Anregungen oder Verbesserungsvorschläge?

Gerne nehmen wir diese entgegen und beantworten Ihre Fragen. Sollten die Fragen von allgemeinem Interesse sein, wird der Vereinsspiegel diese in der nächsten Ausgabe beantworten und veröffentlichen.

Ihre Fragen und Anregungen schicken Sie bitte an den

**TSV 1871 Kirch-Brombach e.V., Vorstand  
zu Hd. Thomas Eidenmüller (Vorsitzender)  
Jahnstraße 12 · 64753 Brombachtal**

Gerne können Sie Ihren Brief auch per Fax an die *Fax-Nummer 06063-579962* senden.

Oder Sie schreiben uns eine Mail an die Adresse:  
[geschaeftsstelle@tsv-kirchbrombach.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-kirchbrombach.de)

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre vollständige private Adresse mitzuschicken. Ihre Telefonnummer erleichtert uns die Kontaktaufnahme bei Rückfragen. Anonyme Zusendungen werden von uns grundsätzlich nicht berücksichtigt.

Sand Kies Mutterboden Erdaushub

**KASER**  
FUHR- UND BAGGERBETRIEB

Manfred Kaser · Fuhr- und Baggerbetrieb · Pelarstraße 9 · 64720 Michelstadt  
**Telefon: 06061-2591 · Fax: 06061-706961** · kaserfuhrbetrieb@t-online.de



**BURGHOF  
DAS HOTEL**

**Tagen  
Golfen  
Wandern  
im Odenwald**

Burghof DAS HOTEL  
 Burghof 10 - 16  
 64753 Brombachtal - Kirchbrombach  
 Telefon 06063 589 962 00  
 Fax 06063 4190  
 info@burghof-meisinger.de  
 www.burghof-meisinger.de

**IDEEN MIT  
FLIESEN**

**Thomas Colomba**  
 Brombachtaler Straße 33b  
 64732 Bad König  
 Tel. 06063/9519912

*... für den Innen- und Außenbereich  
 Reparaturen, Sanierungen, Neubau*

**Ihre Fliesenmeisterei**

**SA PFLLEGESERVICE**  
 PERSONALDIENSTLEISTER  
 IM GESUNDHEITSWESEN

„Mit der Arbeitnehmerüberlassung von  
 SA Pflegeservice überbrücken Sie  
 zuverlässig Ihre personellen Engpässe.  
 Egal ob kurz- oder langfristige Einsätze,  
 wir haben auch für Sie die passende Lösung.“

**SUDEM AKSEVEN**  
 Geschäftsführerin

**SA Pflegeservice GmbH**  
 Hauptstraße 80 | 64753 Brombachtal

**06063 8267564**

info@sa-pflegeservice.de | www.sa-pflegeservice.de

**Schwinn-Gross GmbH**  
 BAUUNTERNEHMUNG

Werkstraße 17  
 64732 Bad König  
 Tel. 06063 / 630  
 Fax 06063 / 5628  
 www.schwinn-gross.de

**WAMSER**  
 ZEIT & SCHMUCK

Werner-von-Siemens-Straße 17  
 64711 Erbach | Tel: (0 60 62) 91 30 76  
 www.uhren-wamser.de



# Leichtathletik

## Unser jüngstes Abteilungsvorstandsmitglied Anna Seidel stellt sich vor

Kurz zu mir: Mein Name ist Anna Seidel und ich bin 23 Jahre alt. Schon seit dem Mutter-Kind-Turnen bin ich regelmäßig in Bromisch in der Sporthalle. Mit drei Jahren habe ich dann an meinem ersten Leichtathletikwettkampf teilgenommen und mit fünf Jahren auch noch mit dem Handballspielen angefangen. Beide Sportarten und auch das Vereinsleben begleiten mich seitdem durch mein Leben.

2015 wurde ich gefragt, ob ich mir nicht „einfach mal so“ die Abteilungsversammlung der Jugendabteilung anschauen möchte – seitdem bin ich (stellvertretende) Jugendwartin des TSVs. Gemeinsam haben wir beispielsweise ein Bubble Soccer Turnier veranstaltet und auch bei der Erstellung des Vereinsvideos mitgeholfen. Die Arbeit in der Abteilung ist sehr angenehm, da wir uns eigene Themen suchen und diese dann umsetzen können. Hilfreich ist auch, dass Absprachen und Treffen häufig online stattfinden und es sich dadurch besser mit dem Studium vereinbaren lässt.

Neben der Arbeit in der Jugendabteilung habe ich vier Jahre lang mit meiner Mutter die Ballschule für die Drei- bis Fünfjährigen geleitet. Und auch in der Leichtathletik, quasi einer meiner „Heimatsportarten“, habe ich die jüngeren Sportler\*innen zu Wettkämpfen begleitet und eine Zeit lang die Übungsleiterin beim Training unterstützt. Unsere Leichtathletikabteilung kämpft schon seit längerem damit, dass wir (zu) wenige Trainer\*innen haben und auch die An-

zahl der Sportler\*innen zurückgeht. Da ich keine Zeit mehr habe, selbst regelmäßig am Training teilzunehmen bzw. dieses anzuleiten, mir der Sport selbst aber sehr viel gebracht und Spaß gemacht hat, ist es mir wichtig, dass wir weiterhin diese Sportart anbieten können. Seit diesem Jahr bin ich nun stellvertretende Abteilungsleiterin dieser Sparte und hoffe, so meinen Teil beizutragen, dass das weiterhin der Fall sein kann.



## Kinderleichtathletik – Spaß und Bewegung für kleine Athleten

Was erwartest du? Vielseitige Übungen zum Laufen, Springen und Werfen. So kannst du deine Koordination, Ausdauer und Kraft trainieren.

Teamgeist! Bei der Kinderleichtathletik nimmst du gemeinsam mit deinem Team an Wettkämpfen teil.

Du bist zwischen 5 und 9 Jahren alt? Dann komm vorbei! Immer **montags von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr** in der Sporthalle Kirchbrombach.

Wenn du noch Fragen hast, melde dich gerne per Mail über:  
[geschaeftsstelle@tsv-kirchbrombach.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-kirchbrombach.de)

Oder scanne den QR-Code für mehr Informationen auf unserer Internetseite.

TSV 1871 Kirch-Brombach e.V. / Abteilung Leichtathletik



Bilder: Freepik.com – Dieser Beitrag wurde mit Ressourcen von Freepik.com erstellt.



WEJA | Die Werbeagentur aus dem Odenwald!



#branding #design #webentwicklung  
#fotografie #onlinemarketing  
#socialmedia

WEJA e.K. | Im Brügel 2 | 64753 Brombachtal

weja.io

## Zahnarztpraxis

**Dr. Sonia Wytopil**

Eichelsweg 7 · 64753 Brombachtal

Tel. 06063 · 4744

Sprechzeiten **Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr**  
**Mo. Di. Do. 14.30 - 19.00 Uhr** und nach Vereinbarung



Am Golfplatz 1 · 64753 Brombachtal  
Tel. 06063 / 911227 · Mobil 0171 / 9957162  
[www.nouvelle-restaurant.de](http://www.nouvelle-restaurant.de)  
[info@nouvelle-restaurant.de](mailto:info@nouvelle-restaurant.de)

*Bauen ist unsere Leidenschaft - seit 1998*

# Hans-Albert Fill

Bauunternehmung GmbH

Johann-Adam-Groh-Straße 6 · 64753 Brombachtal · Tel. 06063 57321  
Fax 06063 4761 · E-Mail [kontakt@fill-bau.de](mailto:kontakt@fill-bau.de) · [www.fill-bau.de](http://www.fill-bau.de)

auch für Dich



#### Das leisten wir für Euch:

- ✓ Nachhilfe in allen Fächern
- ✓ Für alle Klassen
- ✓ Für alle Schularten
- ✓ Rat bei allen Schulproblemen
- ✓ Ferienangebote
- ✓ Probetermin auf Wunsch

#### Euer Vorteil bei uns:

- ✓ gezielte Prüfungsvorbereitung
- ✓ Lernen in Wohlfühlatmosphäre
- ✓ Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- ✓ Passgenaue Angebote

Bahnhofstraße 34  
64720 Michelstadt

Telefon 06061 - 7 28 99

[info@odenwaldnachhilfe.de](mailto:info@odenwaldnachhilfe.de)  
[www.odenwaldnachhilfe.de](http://www.odenwaldnachhilfe.de)

## Reisebüro Wissmüller



Beratung und Buchung im Haus der Reise!

Reisebüro Wissmüller reisebuero\_wissmueller  
[reisebuero@wissmueller.de](mailto:reisebuero@wissmueller.de) Tel.: 06061/94460

[www.wissmueller.de](http://www.wissmueller.de)

# KIRB MIT YOUFM-PARTY 2023





# Turnen und Gesundheitssport

## Unter dem Motto „Zirkuskind“ fand der Kinderturntag 2023 statt!

Am 04.11.2023 konnte zum 6. Mal der Kinderturntag in unserem Verein durchgeführt werden.

Unsere *Turntiger*, *Turnlöwen* und *Ninja Parcours Kids* gingen an diesem Tag mit den Übungsleiterinnen Michaela Weber und Marlene Bardonner mit viel Spaß in die Zirkusmanege.

Es gab viele Aufgaben rund um das Jonglieren mit bunten Jongliertüchern, die es dieses Jahr für die Teilnahme vom Deutschen Turnerbund als Geschenk gab. Eine weitere Hauptaufgabe war es, über einen Minischwebebalken und Turnbänke mit Jongliertüchern, Tennisringen oder Regenschirmen zu balancieren. Am Ende der Stunde kam die Attraktion des Tages. Die Kinder durften den Eltern ihren eingeübten Sprung mit Jongliertüchern in die Zirkusmanege zeigen. Es gab hierfür viel Applaus.

Alle Kinder bekamen eine Urkunde überreicht: „*Du bist jetzt ein echtes Zirkuskind*“. So verließen an diesem Tag viele strahlende Kinder unsere Sporthalle.



*Turntiger*



*Turnlöwen*



*Ninja Parcours Kids*

Es war für die Kinder und uns Übungsleiterinnen ein wunderschöner Tag!

Am 08.11.2023 konnten dann auch die Sport-AG-Kinder der Grundschule Brombachtal den Zirkusparcours des Kinderturntags durchlaufen. Am Ende der Sportstunde gab es natürlich auch hier eine Urkunde und lachende Kinder.



► Bilder vom Kinderturntag

*Michaela Weber*



*Sport-AG Grundschule Brombachtal*

**Unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit.  
Werden Sie Mitglied beim  
TSV Kirch-Brombach.**

Besuchen Sie auch unsere Internetseite  
[www.tsv-kirchbrombach.de](http://www.tsv-kirchbrombach.de)  
mit interessanten Vereinsinformationen.



## **GOLD** für unsere Tanzgruppe **REMIXED!**

Die Landesmeisterschaft **Dance Trophy 2023** fand am 14. Oktober in Heidenheim/Baden-Württemberg statt. Für die Tänzerinnen die 1. Teilnahme an einer Meisterschaft.

Die Gruppe **REMIXED** errang, mit ihrem Thema **Reflected**, in der Hauptklasse, Kategorie Showtänze/Thementänze/Freestyle, den Rang **GOLD**, mit einem Durchschnitt von 0,98! Mit ihrer Choreographie, Energie und Hingabe lieferte sie einen beeindruckenden Auftritt.

Für ihre Leistung wurden die Tänzerinnen dementsprechend ausgezeichnet. Das Teambild sieht Ihr auf der Titelseite unseres Vereinsspiegels.

Mit dem Rang **GOLD** qualifizieren sie sich für die deutsche Meisterschaft *German Masters – Dance Trophy* im Mai 2024.

Trainerinnen:  
*Melissa Seigies und Lianne Rodovsky*



► Video der  
Tanzgruppe



## **Sturzprävention** **2. Gesundheitskurs 2023**

*vom 22.08. bis 31.10.2023*



Eine tolle, tolle Truppe: 12 Kursteilnehmerinnen waren wieder dabei. Außer Ganzkörpertraining wurden spielerisch Situationen nachgestellt, um Stürze im Alltag zu vermeiden. Crossfit für Ältere wurde eifrig angenommen.

Spiele und Übungen mit verschiedenem Untergrund dienen zur Wahrnehmungsförderung.

Ich freue mich schon auf den nächsten Kurs im Januar: „Allgemeines Gesundheitstraining“

Eure  
Christel Schäfer



## **TSV-Kursangebot**

### **Präventives Gesundheitstraining**

Qualitätssiegel: **SPORT PRO GESUNDHEIT**  
Kursthema: *Allgemeines Gesundheitstraining*  
Zielgruppe: *Neu- und Wiedereinsteiger in Bewegung bringen – Menschen mit Bewegungsmangel*

Kursbeginn: **Dienstag, den 06.01.2024 um 19 Uhr**

Wo: *Sporthalle; 10 Einheiten à 90 Minuten (10 Wochen)*  
Kursgebühr: *80 Euro*  
Krankenkassen geförderte Maßnahme: *Zuschuss kann beantragt werden*

Übungsleiterin: *Christel Schäfer*  
Anmeldung und nähere Infos: *Telefon 0175/6571773*

#### **Was bringt der Kurs?**

- Du verbesserst Deine Beweglichkeit.
- Du trainierst Deine Rumpfmuskulatur.
- Du stärkst Dein Herz-Kreislauf-System.
- Du stärkst Dich aktiv für den Alltag.
- Du erlebst Körperwahrnehmung.
- Du verbesserst deine Körperhaltung.
- Eine bessere Lebensqualität durch Sport und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

*Christel Schäfer*

**m.ehrlichSHOP**

[www.ehrlich-shop.de](http://www.ehrlich-shop.de)

Industriestr. 1  
Stockstadt/Main

**m.ehrlichEVENTS**

[www.ehrlich-events.de](http://www.ehrlich-events.de)

Industriestr.1  
Stockstadt/Main



- Pokale, Medaillen, Orden
- Teamausstattung
- Laufbekleidung
- Flock, Siebdruck, Stickservice
- Vereinsshops
- Geschenkideen
- Über 80 eigene Eventmodule
- Mobile Bandensysteme
- Moderation/Technik

Offizieller Partner von



**Öffnungszeiten: Mo/Di/Do/Fr: 10:00-18:00 Uhr, Mi: 10:00-12:00 Uhr**

**m.ehrlichSPORT**  
Industriestr. 1  
63811 Stockstadt

**Tel. 06027-4065860**  
[info@ehrllich-sport.de](mailto:info@ehrllich-sport.de)  
[www.ehrlich-shop.de](http://www.ehrlich-shop.de)

**Sport - Optik oder Kontaktlinsen?**  
Wir sind für Sie da!



**diedler**  
der optiker

Wir beraten Sie gerne,  
wenn es um die richtige  
Korrektur beim Sport geht.



Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten  
Sie eine Kontaktlinsenberatung kostenlos!

64732 Bad König Bahnhofstraße 45 Telefon: 06063 - 4647

**JürgenFrank**



**Ihr umweltbewusster Malerbetrieb e. K.**  
Inh. Matthias Wacker

Maler- und Tapezierarbeiten • Verputzarbeiten  
Wärmedämmung • Trockenausbau  
Kreative Maltechniken

64711 Erbach  
In den Rosengärten 10  
Tel: 06062-1282  
Fax: 06062-6086917

Matthias Wacker  
Brombachtal  
Tel: 06063-8269274  
Mobil: 0157-54148311

Email: [Odenwaldmaler.Frank@gmail.com](mailto:Odenwaldmaler.Frank@gmail.com)

Das Gasthaus  
*Zum Löwen* ... der Löwe unter den Lämmern...

Gasthaus Zum Löwen  
Zellerstraße 2  
64753 Brombachtal  
Tel 0 60 63 24 85  
[info@odenwaldgasthaus-zumloewen.de](mailto:info@odenwaldgasthaus-zumloewen.de)  
[www.odenwaldgasthaus-zumloewen.de](http://www.odenwaldgasthaus-zumloewen.de)

Öffnungszeiten:  
Mo/Mi/Do ab 16.00 Uhr  
Fr/Sa/So ab 11.00 Uhr - Di Ruhetag



## 10 Jahre Rückenschule beim TSV Kirch-Brombach

Vom 05.04. bis 28.06.2013 wurde beim TSV ein Rückenschulkurs mit 15 Teilnehmern durchgeführt. Kursleiter war Peter Eidenmüller, der die entsprechende Übungsleiterlizenz besitzt, um solche Kurse leiten zu können. Es handelte sich um einen von den Krankenkassen anerkannten Präventionskurs „Rücken-Fit“, der mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ durch den DOSB ausgezeichnet ist.

Als der Kurs nach 10 Übungseinheiten beendet war, wollten die meisten der Kursteilnehmer weiterhin regelmäßig ihre Wirbelsäulengymnastik im Verein betreiben. Der TSV gründete deshalb die Sportgruppe „Rücken-Fit“ als Dauersportangebot, das ebenfalls von Peter Eidenmüller geleitet wird. Gestartet wurde mit dem Training im Oktober 2013. Einige der damaligen Kursteilnehmer sind heute noch dabei, andere haben aus unterschiedlichen Gründen aufgehört. Neue Sportlerinnen und Sportler haben die Gruppe ergänzt, sodass zur Zeit 18 Personen die Rückenschule besuchen. Manche regelmäßig (so sollte es sein), andere unregelmäßig.

Im Laufe der Jahre haben sich die Trainingsinhalte geändert, **starre Rückenschule war gestern! Mehr Bewegung heute.** Viele Tipps zum richtigen Sitzen oder zu aufrechter



## Gymnastik für Frauen

Die Turnerfrauen gibt es bereits seit 1989. Der Ursprung waren Gespräche in der Spielstubb.

In der Gruppe trainieren wir sowohl unser Herz-Kreislauf-System als auch den Rücken und Rumpf. Des Weiteren erhöhen wir unsere Kraftausdauer in Schulter, Bauch, Beine und Po. Auch die Koordination und Beweglichkeit trainieren wir.

Die Gruppe besteht unterdessen aus 38 Mitgliedern und wird von Christel Schäfer und Patricia Ost geleitet.

Die Damen freuen sich über neue T-Shirts.

Körperhaltung haben ihr Ziel verfehlt. Sie verleiteten eher zu übertriebener Schonung oder unerträglicher Zwangshaltung. Heute sagt man, für den Rücken gibt es keine richtigen oder falschen Bewegungsmuster. Wichtig ist nur, dass der Rücken überhaupt bewegt, benutzt und belastet wird. Durch ein gezieltes Ganzkörperkräftigungs-Training, bei dem insbesondere die Rumpfmuskulatur aufgebaut wird, stützt diese wie ein Korsett Ihre Wirbelsäule. Sie kann dann Belastungen gut verkraften.

### Die moderne „Rückenschule“ empfiehlt folgendes:

- ▶ Motivieren Sie sich zur körperlichen Aktivität: Bewegen Sie sich am besten täglich mindestens 30 Minuten lang (z. B. Joggen, Walken, N.-Walking, Schwimmen).
- ▶ Verinnerlichen Sie sich folgende Positivbotschaft. Der Rücken ist mein Freund und nicht mein Feind!
- ▶ Führen Sie regelmäßig Entspannungstechniken durch (sie nutzen auch der Schmerzbewältigung).

### Abwechslung ist das Zauberwort

Ihren Rücken müssen Sie nur schonen, wenn Sie aktuell unter Rückenschmerzen leiden. An den übrigen Tagen sollten Sie sich dagegen so normal wie möglich bewegen. Vermeiden Sie jedoch einseitige Bewegungen und Sitzpositionen.

### Achten Sie bei der täglichen Arbeit auf Abwechslung:

- ▶ Machen Sie Ihre Küchenarbeit nicht nur im Stehen, sondern auch einmal im Sitzen.
- ▶ Gehen Sie beim Telefonieren durchs Zimmer oder den Garten.
- ▶ Erledigen Sie Schreibearbeit (Unterschriften, Korrespondenz) auch einmal im Stehen.

Bei längerem Sitzen am Tisch (z. B. im Büro) lautet die Devise: Haltung öfter wechseln, das heißt wechselnde Sitzhaltung zwischen leicht nach vorne, nach hinten und aufrecht.

### Dynamisches Sitzen verhindert einseitige Belastungen!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem „Rückentraining“ und gratulieren der Sportgruppe „Rücken-Fit“ zu ihrem 10-jährigen Bestehen.



Stellvertretend für alle treuen Gymnastik-Damen



GEMEINSAM FÜR UNSERE KUNDEN  
**IN EINE STARKE UND SICHERE ZUKUNFT**

☎ 06063 1454 • e.stein@roth-energie.de

Energie. Voll. Erleben.

**Elvira Stein**

roth-energie.de

**Odenwälder Wurstspezialitäten**

**Metzgerei Scholl**

Oberdörfer Straße 60 · 64753 Brombachtal  
 Tel. 06063-1430 · metzgerei.scholl@gmx.de · www.metzgereischoll.de

Eigene Schlachtung / EU-Zulassung für Wildverarbeitung DE-HE-10229 EG

Bekannt für  
 Odenwälder Hausmacher Wurst



**VereinsPartner**  
 Sparkasse Odenwaldkreis

Gut für die Vereine. Gut für die Region.

sparkasse-odenwaldkreis.de

**Sparkasse Odenwaldkreis**

**Bio-Ziegenkäse**



Familie  
 Sabine und Hans Trumpfheller  
 Hohe Straße 72  
 64732 Bad König

[www.weisse-hube.de](http://www.weisse-hube.de)

Erhältlich bei uns ab Hof  
 und im Lebensmittelmarkt  
 Brombachtal.

**CLASSIC**

**TANKSTELLE VILHARD**   
**KFZ-MEISTERBETRIEB**

- Ölservice + Inspektion
- Reifen-Service
- Wartung + Reparatur
- Klima-Service
- Pflege aller Fahrzeuge
- Fehlerauslese
- Bremsen, Stoßdämpfer
- AU + TÜV-Vorfahrt

Oberdörfer Straße 20 · 64753 Brombachtal  
 Telefon: 06063 2327 · Fax: 06063 578621  
[r.u.m.vilhard@freenet.de](mailto:r.u.m.vilhard@freenet.de)

**AUTOHAUSPOPP**



**Jeep**

Gewerbepark Gräsig 1 · 64711 Erbach  
 Tel. 06062 809959 · Fax 06062 809957  
[info@autohauspopp.de](mailto:info@autohauspopp.de) · [www.autohauspopp.de](http://www.autohauspopp.de)



## Bromischer Kirb mit YouFM-Party-Abend

### Mega-Stimmung an 3 Tagen ...

In diesem Jahr wurde die Kirb erweitert um ein große YouFM-Party. Traditionell wurde von Donnerstag auf Freitag die Kirb in der Sporthallengaststätte angesungen.

Nach dem Kirbumzug am Freitag wurde der Kirbbaum von den Kirbbuben/-mädeln um 19 Uhr auf dem Sportplatz aufgestellt. Kurz darauf wurde die Kirb durch Bürgermeister Andreas Koch gemeinsam mit dem Vereinsvorsitzenden Thomas Eidenmüller, dem Brauereivertreter Herrn Hotz, sowie den Kirb-Buben Jan Eckel und Leon Beck und der Landtagsabgeordneten Sandra Funken im vollbesetzten TSV Vereinsheim eröffnet. Nach erfolgtem Bieranstich wurde feuchtfrohlich auf die Kirb mit der Kirb-Gemeinde angestoßen. Zuvor hatten die Kirbkranzwickler wieder einen prachtvoll geschmückten Kirbkranz im Veranstaltungsraum aufgehängt.

Pünktlich um 20 Uhr startete dann der „Bunte Abend“, welcher erstmals von David Delp gekonnt moderiert wurde. Das kurzweilige Programm folgte dem Motto „Las Vegas“. Die einzelnen Akteure bzw. Gruppen zeigten ein vielfältiges Repertoire und dies wurde mit tobendem Applaus des Publikums anerkannt. Zur Mitte des Programms wurde dann die Kirb-Redd durch den Kirb-Vadder Leon Beck vorgetragen. Er berichtete der Zuhörerschaft wieder von einigen

Schandtaten sowie Missgeschicken der Bromischer Bürger. Er wurde von dem Mundschenk Tim Krause unterstützt. Nach Ende des Programms übernahm DJ Roberto Griebel die musikalische Unterhaltung und in der Bar wurde in die Nacht zum Samstag gefeiert.

Nachdem am Kirb-Samstag zahlreiche Gaststättenbesuche absolviert wurden, öffneten sich um 19 Uhr die Türen an der Sporthalle zur großen YouFM-Party. Die Party wurde im Rahmen des 150. Vereinsjubiläums organisiert und das YouFM-Team startete dann ab 21 Uhr mit Pop & Rock vor einer Kulisse von fast 1.000 Besuchern. Es folgte eine tolle und friedliche Partynacht mitten in Kirchbrombach.

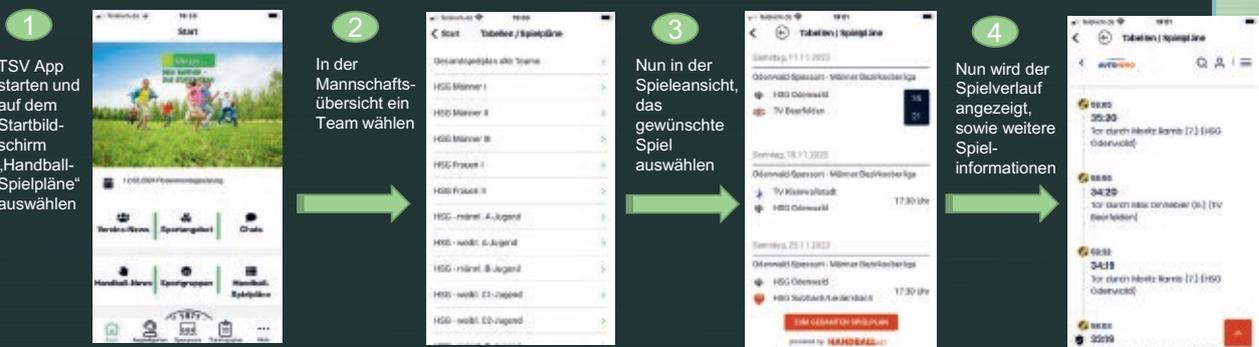
Nach einer kurzen Pause am Sonntag folgte dann am Montag der Kirb-Frühshoppen wieder am Vereinsheim bei Musik und bester Laune. Am Nachmittag konnte der Kirb-Vadder Leon Beck nochmals über die neusten Geschichten im Rahmen der Kirb-Redd Version 2 berichten.

Und nun das Wichtigste zum Schluss: Der TSV Kirch-Brombach, die Kirbbuwe und die Kirbkranzwickler bedanken sich recht herzlich bei allen Besuchern der Kirb. Ein besonderer Dank gilt allen Helfern, ohne die ein solches Fest nicht stattfinden könnte. Weiterhin bedanken muss man sich bei den Teilnehmern des Bunten Abends. Und natürlich bedanken wir uns auch bei denen, die nicht namentlich erwähnt wurden für ihre Unterstützung.

Und weil das alles so gut gelaufen ist, freuen wir uns schon auf die Bromischer Kirb 2024. Denn Ihr wisst Ja, nach der Kirb ist vor der Kirb ... – also bis nächstes Jahr.

### Die TSV-Vereinsapp

Immer top aktuelle Handballspielergebnisse und Live-Ticker aufrufen



Ihr habt noch keine TSV-App installiert, oder Ihr wollt mehr darüber erfahren, dann schaut mal auf unserer Vereins-Internetseite:  
<https://www.tsv-kirchbrombach.de/vereins-app.html>

### ***Wir haben für Euch ein Kontingent zur Handball EM gesichert!***



*In wenigen Wochen beginnt die EHF Handball Europameisterschaft in Deutschland.*

*Geht mit dem TSV Kirch-Brombach und seiner Handballspielgemeinschaft, der HSG Odenwald, auf Tour und seid bei den EM-Spielen dabei.*

*In der SAP Arena in Mannheim könnt Ihr folgende Spiele live erleben:*

*Für 45 € sind die Busfahrt und die Tickets für zwei EM-Spiele enthalten.*

***Abfahrt ist am Samstag (13.01.2024) um 15:30 Uhr in Kirchbrombach.***

*Dies sind die Paarungen:*

***18:00 Uhr Niederlande – Bosnien-Herzegowina***

***20:30 Uhr Schweden – Georgien***

*Es sind nur noch wenige Tickets verfügbar. Falls Ihr an der Fahrt teilnehmen wollt, meldet Euch schnellstmöglich an!*

*Ansprechpartnerin: Elvira Stein (Telefon: 01 70-8338009 oder 06063-57345)*

### ***Fest installiertes Handballfeld auf dem Sportplatz***



*Im Laufe des nächsten Jahres wird ein Handballfeld mit Toren auf dem Sportplatz fest installiert.*

*Hiermit kommen wir dem Wunsch vieler unserer Sportler nach, in den Sommermonaten auf dem Sportplatz zu trainieren und auch Handballspiele durchführen zu können.*

*Also noch ein wenig Geduld – bald ist es soweit!*



**Geschenkartikel**  
**Schreibwaren**

**Haushaltswaren**



**Hauptstraße 101**  
**64753 Brombachtal**  
**Telefon: 06063/626**

**Fax: 06063/5591**

[goelz-landtechnik@t-online.de](mailto:goelz-landtechnik@t-online.de)

## Zum Kirschgarten



Bauerncafé und Vesperstub'  
Dorfstr. 23  
64753 Brombachtal/Hembach  
Tel. 06063/3343  
[rm.mertz@web.de](mailto:rm.mertz@web.de)  
[www.zum-kirschgarten.de](http://www.zum-kirschgarten.de)

*Wir bieten Ihnen hausgemachte  
Spezialitäten wie Kochkäse, Kuchen  
und Torten.*

*Besuchen Sie bei Sonnenschein  
unseren Biergarten und bei Regen  
unseren Wintergarten.*

**Öffnungszeiten:**  
freitags ab 19:00, samstags ab 14:00  
sonn- u. feiertags ab 11:00



## württembergische

Wüstenrot & Württembergische.  
Der Vorsorge-Spezialist.

Kai Göttmann  
Generalagent

Versicherungsbüro  
D'Orvillestraße 43  
64720 Michelstadt  
Telefon 06061 921842  
Mobil 0171 6315535  
Telefax 06061 73345  
[kai.goettmann@wuerttembergische.de](mailto:kai.goettmann@wuerttembergische.de)  
[www.wuerttembergische.de/](http://www.wuerttembergische.de/)  
kai.goettmann

Odenwälder Landgenuss

# Heist

Teigwarenherstellung



Treffpunkt Thierolf - Hauptbetrieb Michelstadt  
Hammerweg 29 · 64720 Michelstadt · Tel: 0 60 61 - 70 90



Treffpunkt Thierolf - Zweigbetrieb Höchst  
Aschaffener Str. 71 · 64739 Höchst i. Odw. · Tel: 0 61 63 - 93 33 0



**...weil Pflege von Herzen kommt**

## Wir pflegen Sie zu Hause!

- Häusliche Pflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Betreuung und Hauswirtschaftshilfe
- Beratungen

In Bad König, Brombachtal, Höchst, Michelstadt und Erbach

AWO Bad König Pflegedienst • Bahnhofstraße 54 • 64732 Bad König  
Tel. 06063 50369-0 • E-Mail: [bk-ambulant@awo-hs.org](mailto:bk-ambulant@awo-hs.org) • [www.awo-hs.org](http://www.awo-hs.org)

Das Autohaus im Odenwald – seit über 95 Jahren.

[www.thierolf.de](http://www.thierolf.de)

# Zwei Firmen unter einem Dach!



Größter Holzfachhandel im Odenwald

Fon 06063 5004-0  
Fax 06063 500410  
[www.grieser.de](http://www.grieser.de)

# tema

Verkaufs GmbH

Bodenbeläge und Tapetenfachmarkt

Fon 06063 500485  
Fax 06063 500486  
[www.tema-boden.de](http://www.tema-boden.de)

Hauptstraße 63 • 64753 Brombachtal



## UNSER SCHMUCKER UNSER ODENWALD



[www.schmucker-bier.de](http://www.schmucker-bier.de)

ODENWÄLDER BIER-SPEZIALITÄTEN SEIT 1780

## Odenwälder Genusswerkstatt



Fest- und Partyservice  
natürlich vom Fachmann,  
denn für Sie und Ihre Gäste  
bieten wir Ihnen  
nur das Beste.

### Wir bieten Ihnen

- Persönliche Beratung
- Tägl. Mittagsmenü
- Seminarverpflegung
- Festservice
- Partyservice
- Geschirrverleih

Viel Spaß und gute Laune auf der  
Bromischer Kerb wünschen Ihnen  
Familien Michael Frühwein  
und Werner Volk



Dort wo die Welt in Ordnung isst

# LIVE VOR ORT

und auf [www.euronics-heizmann.de](http://www.euronics-heizmann.de)

# euronics Heitzmann



EURONICS Heitzmann Radio Albert Heitzmann  
Bahnhofstr. 50 | 64732 Bad König  
T 06063 2004 | [info@euronics-heizmann.de](mailto:info@euronics-heizmann.de)