



Pressespiegel

Zeitungsartikel:

Handball

- Seite 1:** „Starker Kreis kompensiert keine Kadernsorgen“ / CZ (19.01.2022)
Seite 2: „Zweiklassengesellschaft im Tabellenkeller“ / CZ (26.01.2022)
Seite 3: „Lena Zipperlen lässt die HSG Ca-Mü-Max jubeln“ / CZ (26.01.2022)

Allgemein

- Seite 4:** „Weiter Parkprobleme am Brecht-Haus“ / CZ (17.01.2022)
Seite 5: „Aktiv selbstständig bleiben“ / CZ (17.01.2022)
Seite 6: „Pressedienst“ / LHS Stuttgart (14.01.2022)

Alle Berichte finden Sie auch auf unserer Facebook Seite und auf unserer Homepage unter <http://tvcannstatt.de/ueber-den-tvc/presse-publikationen>.

Ebenso finden Sie die neusten Neuigkeiten auf der Instagram Seite des TVC ([tv_cannstatt_1846](https://www.instagram.com/tv_cannstatt_1846)).

Gerne können Sie ihre Berichte direkt an r.tornow@tvcannstatt.de senden.



Datum: _____ 19.01.2022 _____

Zeitung: _____ CZ _____

Starker Kreis kompensiert keine Kadernsorgen

(7 19.01)

Handballer der HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See müssen nächste Pleite einstecken.

Mit 23:32 (9:15) verlor die HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See ihr Bezirksliga-Spiel gegen den TSV Alfdorf/Lorch II. Spätestens seit Beginn der Pandemie können viele nachvollziehen, was unter einem „Personalnotstand“ zu verstehen ist. Wie wichtig es ist, die Leute in den Bereichen zu haben, stellt man besonders dann fest, wenn sie fehlen. Die um den Klassenerhalt kämpfenden Männer der HSG Ca-Mü-Max mussten zu ihrem Rückrundenauftakt nach Lorch und waren schon vor dem Spiel mit fünf Ausfällen erheblich ersatzgeschwächt.

Der Beginn des Aufsteigers aus der Landeshauptstadt war dennoch erfrischend. Mit hohem Tempo und mehreren gelaufenen ersten Wellen konnte die HSG genau das Angriffsspiel in den ersten 20 Minuten fahren, was sie sich vorgenommen haben. Gegen eine stämmig gebaute Lorcher Mannschaft ließen sich häufig Lücken aufreißen, wenn die Gäste schnell spielten. Ca-Mü-Max agierte in einer erneuerten Deckungstaktik, welche den TSV auch zu Fehlpässen einlud, wenngleich sie auch Überzahlsituationen für sich erkannten. Ein 8:8 schien ein gutes Zei-

chen dafür zu sein, dass es wieder knapp werden könnte. Das Spiel entwickelte sich allerdings zersplittert, da die HSG keinerlei Druck in ihre Angriffssituation mehr brachte, viel aus dem Eins-gegen-Eins arbeiten musste und auch begann, sich Fehlpässe zu leisten. In zwölf Minuten gelang dem Stuttgarter Team nur ein einziges Tor, während der TSV aus der zweiten Welle abgezockter spielte. Zur Pause lagen die Gäste 9:15 im Hintertreffen.

In der zweiten Hälfte konnte die Spielgeschwindigkeit nicht gesteigert werden. Freilich spukte es wohl in den Köpfen der HSG-Spieler, wenn die eigene Abwehr für Kleinigkeiten Zeitstrafen bekam, während der Gegner für eine deutlich aggressivere Gangart im gesamten Spiel nur Gelbe Karten erhielt. Irgendwann kann in so einem Spiel der Kippunkt kommen, in dem man sich einfach nur weigern will, in den nächsten Zweikampf zu gehen. Auch wenn die Gäste nachlässiger im Verteidigen der Tempogegenstöße wurden, kam dieser Punkt nicht. Beim 17:27 (48.) war das Spiel wohl entschieden. Brillieren konnte

Die Ca-Mü-Max-Handballer konnten das Tempo nach der Pause nicht steigern.

in diesem Spiel aber besonders einer: Timo Di Benedetto. Der HSG-Kreispieler setzte sich auch in Unterzahl überragend von seiner Abwehr ab, verwandelte dreimal selber und holte durch seine Agilität zwei Siebenmeter heraus. Auch die Anspielqualität von Valentin Derschka war bärenstark – ein Lichtblick für die nächsten Spiele. Gegen Ende wurde zwar von beiden Teams noch mal gefightet. Der Abstand vergrößerte sich nicht mehr und es blieb beim 23:33.

Am Samstag, 22. Januar, 20 Uhr, kommt es in der Bezirksliga zum „Spitzenspiel“ um den Klassenerhalt, wenn die HSG Ca-Mü-Max zuhause auf den TV Obertürkheim trifft, in der Hoffnung, dass man dann wieder aus den Vollen schöpfen kann. **Florian Wondratschek HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See:** Joshua Denk und Dietmar Stukowski im Tor, Aaron Rottenanger (1), Florian Wondratschek (4), Miguel Rodrigo (5), Felix Mergenthaler (3/1), Valentin Derschka, Timo Di Benedetto (3), Marc Hildebrandt, Alexander Zernack (2), Marcel Frank (1), Julian Hellbach (4/3).



Der Vorletzte TV Obertürkheim sorgt in der Handball-Bezirksliga beim Schlusslicht HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See frühzeitig für klare Verhältnisse.

Von Torsten Streib

Gemeinhin erwartet man, wenn der Letzte den Vorletzten erwartet, zwei Mannschaften mit Einsatzwillen und Kampf bis zum Umfallen. Weit gefehlt. Den Ernst der Lage hat im Tabellenkeller der Handball-Bezirksliga nur der Vorletzte, der TV Obertürkheim, erkannt und locker lässt die Partie beim Schlusslicht HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See mit 41:27 (18:9) gewonnen.

Dementsprechend war HSG-Coach Joachim Hoffmann nach der Partie mächtig angefressen. „Was wir hier abgeliefert haben, hatte absolut nichts mit Abstiegskampf geschweige denn mit Bezirksligareife zu tun“, musste das Cannstatter Urgestein erst mal Dampf ablassen. Und lag mit seiner Einschätzung richtig. Ob es den Gastgebern an der Leidenschaft gemangelt hat, um mit den Gästen mitzuhalten, sei mal dahingestellt. Keine Zweifel gab es indes an der mangelnden Qualität gegenüber den TVOern – im „Tabellen-Keller-Gipfeltreffen“ war ein Klassenunterschied deutlich sichtbar und dies praktisch schon nach zwei Minuten. Zwar führten die Gastgeber durch ein Tor von Timo Di Benedetto mit 1:0, hatten zu diesem Zeitpunkt auch bereits einen Sieben-

meter und einen freien Wurf versammelt und somit einen besseren Start verbummelt. Die routinierten Gäste, ebenso mit wichtigen Ausfällen behaftet wie die Gastgeber auch, ließen sich nicht aus der Ruhe bringen und fanden von Minute zu Minute immer besser ins Spiel und nutzten ihre Chancen – nach schönen Spielzügen, nach Eins-gegen-Eins-Situation und über Ballgewinne in der Abwehr mit anschließendem schnellen Umschalten. „Die Abwehr stand von Beginn an gut, Torhüter Timo Wenger hat gut mitgemacht und so war ich mit der Leistung sehr einverstanden“, so ein zufriedener TVO-Coach Klaus Schardt, der auch in Sachen Tempohandball einen Fortschritt bei seinem Team erkannt haben will. „Das hat mir zuletzt nicht so gut gefallen, dieses Mal funktionierte es deutlich besser.“ Die Hausherrn hingegen fanden selten die Lücke im TVO-Verbund oder in Wengert oft ihren Meister – auch vom Siebenmeterstrich aus. Von sieben Versuchen landeten gerade

Von sieben Siebenmetern hat die HSG Ca-Mü-Max nur drei verwandeln können.

Timo Di Benedetto (links) von der HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See versucht Obertürkheims Jannik Wagner am Wurf zu hindern. Das Spiel war jedoch einseitig, der TVO siegte mit 41:27. Foto: Tom Bloch

mal drei im Netz. Auf der Gegenseite wies Manuel Berner – mit elf Toren auch bester Schütze des Spiels – eine Quote von 100 Prozent auf – all seine drei Siebenmeter landeten zwischen den Pfosten.

Ein aufgrund der Konstellation mit Spannung erwartetes Kräfteressen wurde zur Zweiklassengesellschaft, war spätestens nach 20 Minuten entschieden – Fabio Serra traf zum 12:3 für den TVO. Dementsprechend bot sich dem TVO „frühzeitig die Gelegenheit zum Durchwechsellern und auch jungen Akteuren die Möglichkeit zum Spielen zu geben“,

so Schardt. In der zweiten Hälfte ließen es die Gäste phasenweise etwas ruhiger angehen, ansonsten hätte der Unterschied nach 60 Minuten nicht nur 14 Tore bedeutet.

Für die HSG Ca-Mü-Max sind mit der elften Niederlage im zwölften Saisonspiel die Bezirksliga-Tage wohl gezählt. Die Obertürkheimer haben sich durch den dritten Sieg in Serie in der Tabelle zwei Plätze vorgearbeitet und endgültig den Kontakt zum Mittelfeld herstellen können.

HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See: Joshua Denk, Dietmar Stukowski (beide im

Tor); Aaron Rottenanger (1), Florian Wondratschek, Miguel Binder Rodrigo (6), Felix Mergenthaler (4/1), Aron Dauer (2), Valentin Derschka (3/1), Timo Di Benedetto (2), Franz Molnar (1), Davorin Ilic, Alexander Zernack (3), Daniel Schweizer (5/1), Julian Hellbach. **TV Obertürkheim:** Florian Klar, Timo Wenger (beide im Tor); Florian Silberberger (8), Jannik Wagner, Markus Zaiß (3), Patrick Goldbach (3), Manuel Berner (11/3), Andreas Rauscher (3), Philipp Stephan (3), Fabio Serra (7), Dominic Goldbach (1), Lukas Wiltafsky (2).

:2. 5:0

Zweiklassengesellschaft im Tabellenkeller



Datum: _____ 26.01.2022 _____

Zeitung: _____ CZ _____

Lena Zipperlen lässt die HSG Ca-Mü-Max jubeln

Landesliga-Handballerinnen sind in der entscheidenden Phase gegen den SV Fellbach wieder voll da.

Von Torsten Streib

Die Hände vor den Augen und mächtig durchatmend – Tim Wagner war nach der Partie fix und fertig. „Das Spiel hat mich einige Jahre meines Lebens gekostet“, sagte der Trainer der HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See nach den spannenden 60 Minuten. Letztlich freuen konnte er sich dennoch: Lena Zipperlen markierte kurz vor dem Ende den Treffer zum 20:19-Endstand für die Cannstatterinnen. Damit feierte die HSG ihren fünften Saisonsieg im siebten Spiel und festigte den dritten Tabellenplatz.

Besonders hat dem Coach die mentale Stärke seiner Frauen gefallen. „Wir hatten

immer wieder Schwächephasen während der 60 Minuten, waren aber in den entscheidenden Phasen präsent und konsequent.“ Vor allem kurz vor der Schluss sirene. Anne Bur-

»Wir haben zu wenig Druck auf die gegnerische Abwehr ausüben können.«

Tim Wagner
Trainer HSG Ca-Mü-Max

meister – mit neun Treffern beste Werferin in der Halle – glich rund zweieinhalb Minuten vor Schluss zum 19:19 aus. Praktisch im

Gegenzug hatten die Gäste aus Fellbach per Siebenmeter die Chance zur erneuten Führung. Doch Julia Berger scheiterte an HSG-Torfrau Marina Rüdinger. 40 Sekunden vor Schluss behielt Lena Zipperlen die Nerven und vollendete zum 20:19. Dem letzten Aufbäumen widerstand die HSG-Abwehr. So wieso war der Coach mit seiner Defensive bis auf wenige Phasen der Partie zufrieden. „Die Abwehrleistung stimmt schon seit dem ersten Spiel und war auch gegen Fellbach sehr gut. Zudem hat Marina Rüdinger im Tor einen tollen Job gemacht.“ Gleichwohl harderte der Übungsleiter mit seinem Angriff. Nicht nur, dass man von sechs Siebenmetern nur einen im Tor untergebracht habe, seien auch zu viele freie Würfe ungenutzt geblie-

ben und „insgesamt haben wir zu wenig Druck auf die gegnerische Abwehr ausüben können. Im Angriff läuft es immer noch nicht so, wie ich mir das vorstelle“.

Besser müsse das Angriffsverhalten seiner Spielerinnen in den kommenden Partien jedoch werden – vor allem beim nächsten Auftritt zuhause am Samstag, 5. Februar, gegen den aktuellen Tabellenführer SV Stuttgarter Kickers. „In dieser Begegnung müssen wir mehr Gefahr ausstrahlen, sonst haben wir keine Chance.“

HSG Cannstatt-Münster-Max-Eyth-See: Marina Rüdinger, Jennifer Egyed (beide im Tor); Maike Riedel, Lena Zipperlen (1), Pascale Stolz (3), Svenja Drung (2), Jessica Nitz, Maike Beck, Luisa Keyerleber, Marlene Bulat, Pauline Kissing (5), Maren Wetzler, Esther Twardon, Anne Burmeister (9).

Datum: 17.01.2022

Zeitung: CZ

Weiter Parkprobleme am Brecht-Haus

In Freiberg und Mönchfeld wird derzeit viel gebaut. Anwohner müssen bei der Parkplatzsuche weite Wege in Kauf nehmen. Eine Lösung ist nicht in Sicht.

Von Iris Frey

Das in Freiberg und Mönchfeld derzeit an verschiedenen Ecken Wohnungen gebaut werden ist, angesichts der Lage in der Stadt, dass Wohnungen fehlen, eine positive Entwicklung, wie Bezirksvorsteher Ralf Bohlmann es sieht. In Mönchfeld werden derzeit am Mönchsteinplatz Wohnungen gebaut und ein neues Kirchenzentrum sowie eine Kindertagesstätte. In Freiberg steht das neue Christoph-Ulrich-Hahn-Haus bereits im Rohbau.

Zu den großen Baustellen in Freiberg zählt die am Julius-Brecht-Haus. Dort entstehen 128 Wohnungen und eine Kindertagesstätte in drei Gebäuden. „Momentan ist die Baugrube zu sehen und gibt es Vorarbeiten“, sagt Bohlmann. Die Baustelle werde noch länger dauern. Mit Beginn der Bauarbeiten fielen schlagartig etwa 280 Parkplätze weg. Diese Fahrzeuge brauchen nun zusätzlichen Parkraum im öffentlichen Bereich. Anwohner hatten dies auch Bezirksvorsteher Ralf Bohlmann gegenüber erklärt und auf die schwierige Lage aufmerksam gemacht.

Auch in den letzten Monaten hat sich nichts verbessert, wie ein Anwohner schildert: An der Parksituation rund um das Julius-Brecht-Haus hat sich bisher kaum etwas geändert. Die Baugenossenschaft Zuffenhausen (BGZ) habe sich hierzu sehr zurückhaltend geäußert und darauf verwiesen, dass dieser Zustand nur vorübergehend sei, sagt ein Anwohner. Dass weniger Tiefgaragenstellplätze gebaut als abgerissen wurden, dazu nehme die BGZ keine Stellung.



Foto: Michael Fuchs (3)

„Ich will an am Thema des Parkproblems dran bleiben.“

Ralf Bohlmann
Bezirksvorsteher

Im November und bis Mitte Dezember wurden im Bereich der Adalbert-Stifter-Straße (Kreuzung Flunderweg) Versorgungsleitungen verlegt. Hierzu wurde die Adalbert-Stifter-Straße zeitweise komplett gesperrt.

Das bedeutete für Anwohner, die mit dem Auto zur Arbeit fahren, zweimal täglich einen Umweg von drei Kilometern an der Deutschen Rentenversicherung vorbei. Seit Mitte Dezember ist die Leitungsverlegung in der Adalbert-Stifter-Straße abgeschlossen. Dennoch werden bis heute fünf oder sechs Parkplätze dazu benutzt, Bauzäune, ein Dixi-Klo und einige andere Materialien zu lagern, so die Kritik des Anwohners. Er würde sich wünschen, dass die Materialien woanders gelagert werden, etwa auf einer Grünfläche, damit es Parkflächen gibt.

Ein weiteres Problem sei der Baustellenverkehr. Als die Adalbert-Stifter-Straße zwischen Flunderweg und Mönchfeldstraße gesperrt war, rollte der gesamte Baustellenverkehr mitsamt Schwertransporten am Schulzentrum Freiberg vorbei. Einige Lastwagenfahrer seien zu schnell gefahren. Als der Anwohner eine Polizeistreife auf das Thema ansprach, wurde ihm gesagt, es sei nicht möglich, überall Geschwindigkeitskontrollen durchzuführen. Aber auch auf der Kreuzung Adalbert-Stifter-Straße/Flunderweg, wo es sowieso schon recht eng zu-



Durch die große Baustelle am Julius-Brecht-Haus sind 280 Parkplätze weggefallen. Es herrscht Parkplatznot. Foto: privat



Hier fallen Parkplätze weg – zur Lagerung von Material. Foto: privat



Die Schulneueordnung geht weiter. Foto: Iris Frey

geht, komme es oft zu brenzigen Situationen.

Angesprochen auf das andauernde Parkproblem in dem Bereich, erklärt Bohlmann: „Wir können es nicht hundertprozentig lösen“. Der Vorschlag für Interimsparken in Verbindung mit dem TVC sei nicht unterstützt worden. Ob noch nach weiteren Parkfeldern gesucht werden müsse, werde sich noch zeigen. Ein Vorschlag war gewesen, den bestehenden Beach-Volleyballplatz zu nutzen. Doch da habe, so Bohlmann, das Baurechtsamt Bedenken gehabt. Doch der Bezirksvorsteher will an dem Thema das Parkproblems dran bleiben, wie er sagt.

Angesichts der zahlreichen Neubauten überlegt der Bezirksvorsteher zusammen mit der Mobilen Jugendarbeit, eine Willkommenskultur aufzubauen, um die Menschen, die herziehen, in Empfang zu nehmen und ihnen bekannt zu machen, was im Stadtteil vorhanden ist, etwa über einen Stadtteilspaziergang. Da lernen dann die Neubürger, wo die Kindergärten, die Schulen und Einkaufsmöglichkeiten sind und wo die Mobile Jugendarbeit zu finden ist sowie der Bürger-

verein. Dazu will Bohlmann auch noch auf die Baugenossenschaften zugehen. „Die Idee stammt von der Mobilen Jugendarbeit“, sagt der Bezirksvorsteher.

Räumliche Neuordnung der Schulen

Was die Schulen in Freiberg betrifft, der Schulcampus, so wird dort derzeit die Mensa gebaut. Der Bezirksbeirat Mühlhausen hatte im Dezember 2020 dazu über einen Grundsatzbeschluss beraten und ihn befürwortet. Zur Neuordnung des Campus, erklärt Stadtsprecher Niklas Junkermann: Der Gemeinderat habe im Februar vergangenen Jahres die räumliche Neuordnung am Schulzentrum Freiberg beschlossen. Die Verwaltung wurde beauftragt, zunächst in Zusammenarbeit mit den Schulen gebäudeunabhängige Raumkonzeptionen für die Helene-Fernau-Horn-Schule und den Schulkindergarten Abraxas sowie die neue Grund- und Gemeinschaftsschule zu erarbeiten. Darüber hinaus soll der Prozess des Zusammenwachsens der Herbert-Hoover-Grundschule und der Bertha-von-Suttner-Gemeinschaftsschule zu einer neuen Grund- und Gemeinschafts-

schule extern begleitet werden, erklärt Junkermann. Das Vergabeverfahren für die externe Prozessbegleitung sei bereits abgeschlossen. „In Kürze werden mit den Schulen erste Gespräche geführt und die Prozesse begonnen“, so der Stadtsprecher. Die Mensa soll Ende diesen Jahres fertig gebaut sein, die Inbetriebnahme und Nutzungsaufnahme werde voraussichtlich Anfang 2023 erfolgen. Die Mensa ist für die Helene-Fernau-Horn-Schule und die Bertha-von-Suttner-Gemeinschaftsschule vorgesehen. Es sind 332 Sitzplätze geplant und damit können 664 Essen in zeitlich versetztem Schichtbetrieb ausgegeben werden.

Michael Hirn, Schulleiter der Helene-Fernau-Horn-Schule, hatte Ende 2020 Bedenken geäußert, dass die Mensa zu klein sei. Er hatte sich für einen Abriss und Neubau des Hoover-Gebäudes ausgesprochen. Miriam Brune, Leiterin der Herbert-Hoover-Schule, hatte damals erklärt, sie fände es wie Hirn sinnvoller, die Sprachheilschule am Rand zu lassen, wo sie ist, und das Gebäude der Hoover-Schule abzureißen – und es für die Grund- und Gemeinschaftsschule neu zu bauen.



Datum: _____ 17.01.2022 _____

Zeitung: _____ CZ _____

Aktiv selbstständig bleiben

Der TV Cannstatt bietet einen Online-Bewegungspass für ältere Menschen an. Die Kurse finden jeweils freitagvormittags statt.

Mit zunehmendem Alter wird regelmäßige körperliche Aktivität immer wichtiger, um lange selbstständig leben zu können. Der Bewegungspass für ältere Menschen beinhaltet zehn einfach umsetzbare Übungen, die den Erhalt der Mobilität im Alter fördern. Regelmäßig durchgeführt, stärken die Übungen des Bewegungspasses die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems, kräftigen die Muskeln, verbessern das Gleichgewicht und unterstützen die Beweglichkeit.

Seit 14. Januar wird der Online-Live-Kurs zum Bewegungspass beim TV Cannstatt weitergeführt und die Teilnehmer können so aktiv ins neue Jahr starten. Der Kurs findet immer freitags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt und vermittelt einfache Übungen, die Kraft,



Mit zehn einfachen Übungen kann man die Mobilität steigern.

Foto: dpa/Patrick Pleul

Gleichgewicht, Ausdauer sowie die Beweglichkeit trainieren. Die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz und es steht jederzeit der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Alle Übungen lassen sich auch zu Hause ohne Hilfsmittel in alltägliche Abläufe integrieren.

Wer an einem der Angebote teilnehmen will, kann sich im Internet anmelden. Im Anschluss erhalten Teilnehmer einen Link zum Online-Live-Kurs per E-Mail, mit dem sie

sich zur angegebenen Zeit in den Kurs einwählen können. Zur Teilnahme werden lediglich ein internetfähiges Endgerät, idealerweise eine Gymnastikmatte, ein Stuhl, zwei Ein-Liter-Wasserflaschen, ein langes Tuch oder ein Schal und der Bewegungspass benötigt. Die Kosten für die Teilnahme liegen bei 15 Euro pro Monat.

Die Kurse werden von der Gesundheits- und Fitnesstrainerin Magdalena Gruber angeleitet. Gedruckte Exemplare des Bewegungspasses können über das Amt für Sport und Bewegung kostenlos bestellt werden. Interessierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die weitere Bewegungspassgruppen im eigenen Stadtbezirk aufbauen wollen, können sich gerne beim Amt für Sport und Bewegung melden. *red*

→ Nähere Informationen zum Angebot sind bei Julia Gugenhan, Telefon 216- 59812, E-Mail julia.gugenhan@stuttgart.de, erhältlich. Die Anmeldung ist unter <https://bz.tvcannstatt.de/tvc-gesundheitskurse/detail/bewegungspass-fuer-aeltere-menschen-online-kurs> möglich.

17.01.2022



Datum: _____ 14.01.2022 _____

Zeitung: _____ CZ _____

14. Januar 2022

Aktiv werden und selbstständig bleiben – Online Bewegungspasskurs für ältere Menschen beim TV Cannstatt

Mit zunehmendem Alter wird regelmäßige körperliche Aktivität immer wichtiger, um lange selbstständig leben zu können. Der Bewegungspass für ältere Menschen beinhaltet zehn einfach umsetzbare Übungen, die den Erhalt der Mobilität im Alter fördern. Regelmäßig durchgeführt, stärken die Übungen des Bewegungspasses die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems, kräftigen die Muskeln, verbessern das Gleichgewicht und unterstützen die Beweglichkeit. Ab 14. Januar wird der Online-Live-Kurs zum Bewegungspass beim TV Cannstatt weitergeführt und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können so aktiv ins neue Jahr starten.

Der Kurs findet immer freitags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt und vermittelt einfache Übungen, die Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer sowie die Beweglichkeit trainieren. Die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz und es steht jederzeit der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Alle Übungen lassen sich auch zu Hause ohne Hilfsmittel in alltägliche Abläufe integrieren.

Wer an einem der Angebote teilnehmen will, kann sich unter <https://bz.tvcannstatt.de/tvc-gesundheitskurse/detail/bewegungspass-fuer-aeltere-menschen-online-kurs> anmelden. Im Anschluss erhalten Teilnehmer einen Link zum Online-Live-Kurs per E-Mail, mit dem sie sich zur angegebenen Zeit in den Kurs einwählen können. Zur Teilnahme werden lediglich ein internetfähiges Endgerät, idealerweise eine Gymnastikmatte oder ein weiche Unterlage, ein Stuhl, zwei Ein-Liter-Wasserflaschen, ein langes Tuch oder ein Schal und der Bewegungspass benötigt. Die Kosten für die Teilnahme liegen bei 15 Euro pro Monat. Die Kurse werden von der Gesundheits- und Fitnesstrainerin Magdalena Gruber angeleitet.

Gedruckte Exemplare des Bewegungspasses für ältere Menschen können über das Amt für Sport und Bewegung kostenlos bestellt werden. Interessierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die weitere Bewegungspassgruppen im eigenen Stadtbezirk aufbauen wollen, können sich gerne beim Amt für Sport und Bewegung melden. Nähere Informationen zum Angebot sind bei Julia Gugenhan, Telefon 216-59812, E-Mail julia.gugenhan@stuttgart.de, erhältlich.
