

MAGAZIN

Mitgliederzeitschrift des IBM Klub Böblingen e.V. | Nr. 54 | 2014



VILLA KUNTERBUNT

**Feriencamps 2014
Inselfest am 20. Juli
Medientrennung**

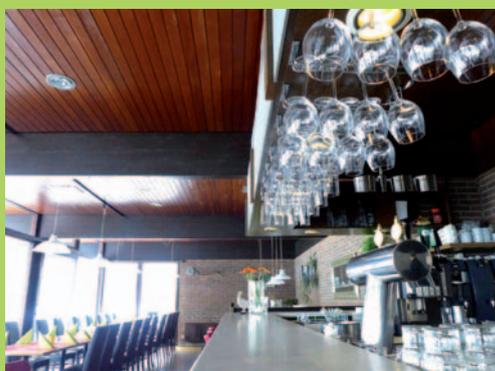


Dragutin Kovacev und sein Team begrüßen Sie im IBM Klub Restaurant

Ob ein kleines Familienfest
bis hin zu einem Betriebsfest bis zu 200 Personen,
bei uns finden Sie den richtigen Rahmen.

Öffnungszeiten ab 22. April 2014:

Montag bis Freitag: 11.00 Uhr bis 23.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertag: 11.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Zwischen 14.00 Uhr und 17.00 Uhr
bieten wir eine Vesperkarte an.



Pächter: D. Kovacev
Telefon: 070 31/27 22 47



Impressum

Das IBM Klub Magazin wird vom IBM Klub Böblingen e.V. herausgegeben.

Es erscheint zwei Mal jährlich, im Frühjahr und im Herbst.
Auflage: 5.500 Exemplare

Anschrift extern:

IBM Klub Böblingen e.V.
Schönaicher Straße 216
71032 Böblingen
Telefon 07031/721227-0
Telefax 07031/721227-9
klubleitung@ibmklub-bb.de
www.ibmklub-bb.de

Redaktion:

Richard Böhmer, Carolin von Büdingen,
Silvia Stüven, Doris Wurzel

Nächster Redaktionsschluss:

29. August 2014

Titelseite:

Villa Kunterbunt, Silvia Stüven

Gesamtherstellung:

Scharpf Druck+Medien,
71263 Weil der Stadt,

Katrin Bucksch,
Agentur für Informationsdesign

Gedruckt auf umweltfreundlichem chlor-
freiem Papier.

Alle Artikel werden ohne Gewähr veröffent-
licht! Mit Namen gekennzeichnete Beiträge
sowie Leserzuschriften stellen nicht unbed-
ingt die Meinung des Herausgebers dar.
Redaktionelle Bearbeitung vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

IBM Klub Böblingen e.V.

Vorwort Vorstand	4
Abendveranstaltung: Kunst, Literatur und Wein	5
Nachgefragt – Im Gespräch mit W. Fundel und C. Ris	6/7
Insselfest 2014	8
Ferriencamps 2014	9
Die große Buddelei	10/11
Tenniscamp	12
Gesundheit & Fitness	14/15

Sparten

Seniorenwandern	16
Badminton	18/19
Golf	20/21
Wandern	22/23
Foto	24/25
Tennis	26/27
Mineralien/Fossilien	28
Laufen	29
Jugendfußball	30/31
Segeln	32/33
Malen	34
Sport und Spiel	35
Toastmasters	36
Bowling	37

Spartenliste

38/39

ANZEIGE

Schobinger & Partner

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Mediatoren

Carmen Meola

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Unternehmensrecht

Manfred Arnold

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Individuelles u. kollektives Arbeitsrecht

Ursula Negler Prassler

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Mediatorin

Axel Schobinger

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Wirtschaftsmediator CfM
Vorsorge- und Nachfolgeregelungen

Dorothee Korn

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Internationales Familienrecht

Isabella Schmidt-Mrozek

Rechtsanwältin
Vorsorge- und Nachfolgeregelungen

www.AnwaltshausBB.de

post@anwaltshausbb.de

Dr. Claus Strohmaier

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht und
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Schadensregulierungen

Nadine Strohmaier

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Mietrecht und WEG
Verkehrsrecht, Strafrecht,
Jugendstrafrecht

In Kooperation mit:

Dipl.oec.

Margit Schobinger

Steuerberater

Herrenberger Str. 14, D-71032 Böblingen
Telefon (07031) 81749-0, Telefax: (07031) 81749-99



V.l.n.r.: W. Müller, V. Strassburg, W. Fundel, U. Weber, C. Ris

Foto: Franz Wurzel

Der Jahresanfang war bestimmt durch die Vorstandswahlen am 4. Februar. Für unseren Verein ein Novum, denn es stellten sich mehr Kandidaten zur Wahl als es Ämter zu besetzen galt. Während sich in der Vergangenheit die Kandidaten nur dem Votum der Delegierten an der Wahl stellten, gab es diesmal im Vorfeld zwei Wahlveranstaltungen, auf denen sich jedes Klubmitglied über die Vorstellungen und Ideen von zwei unterschiedlichen Interessengruppen machen konnte. Mit jeweils etwa 70 Personen waren diese Veranstaltungen gut besucht und zeigten damit ein reges Interesse daran, wer zukünftig den Verein führen soll. Es kam zu einem intensiven Dialog zwischen Kandidaten und Zuhörern, der unserer Vereinskultur gut tat. Zeigte er doch auf, dass das Informationsbedürfnis am Klubgeschehen groß ist.

Der nun im Amt bestätigte Vorstand bedankt sich ausdrücklich bei allen Delegierten und Unterstützern für das Vertrauen. Einen großen Verein wie den unseren im Ehrenamt zu führen ist eine große und interessante Herausforderung, aber natürlich auch eine verpflichtende Verantwortung. Wir bitten alle unsere Klubmitglieder mit dem Vorstand

in einen Dialog einzutreten oder diesen zu beginnen, um machbare und sinnvolle Veränderungen herbeizuführen. Lassen Sie uns Ihre Meinung wissen: klubleitung@ibmklub-bb.de.

Trotz mancher Kritik an zu wenig Veränderung unserer Vereinsarbeit, sollten wir uns auf unsere Stärken besinnen. Wir haben ein vielfältiges und unschlagbares Angebot in den Bereichen Sport, Kunst und Kultur. Unsere Sparten pflegen ein intensives und harmonisches Miteinander. Der hohe Altersdurchschnitt unserer Mitglieder ist historisch bedingt, aber auch ein Zeichen der Zufriedenheit und Treue. Bis zum Jahr 2030 wird unsere Bevölkerung zu 30% über 60 Jahre alt sein. Fit und geistig rege möchte jeder alt werden. Das kann man als Individualist erreichen, oder einfacher – in der Gemeinschaft eines Vereins. Wir sprechen alle diejenigen an, die sich Gedanken um die Zeit nach dem Berufsleben machen, sich bereits heute über unser Angebot zu informieren. Wir erwarten Sie gerne.

Um unsere treuen, passiven Mitglieder möchten wir uns mehr kümmern. Für sie und natürlich auch für alle anderen Klubmitglie-

der planen wir Kulturveranstaltungen. Ein erster exklusiver Abend (s. Seite 5) findet am Freitag 30. Mai statt. Machen Sie uns Mut für weitere Veranstaltungen dieser Art und kommen Sie zahlreich.

Betriebssport und Jugendarbeit unter einen Hut zu bekommen ist nicht immer einfach. Hier ist der berufstätige Erwachsene und dort der zu betreuende Jugendliche mit dem Drang zur Leistung. Neben entspannten Freizeitsportlern finden Sie erfolgreiche Tennisspieler und ehrgeizige Jugendfußballer vermehrt auf unserer schönen Klubanlage. Auch die jugendlichen Bogenschützen haben gemeinsam Freude an ihrem Hobby.

Machen Sie Werbung für unseren einmaligen Klub. ■■

Exklusiv für alle Mitglieder:

Abendveranstaltung am Freitag, den 30. Mai um 18.30 Uhr
im Schauwerk Sindelfingen



Unter fachkundiger Leitung findet eine Führung durch die Ausstellung „Incontri – Zeitgenössische italienische Kunst“ statt. Dort erfahren Sie, was die Künstler mit ihren Werken ausdrücken oder bewirken wollen – eine gute Hilfestellung zum besseren Verständnis der Gegenwartskunst.

Bei einem kleinen Snack im Museumscafe werden verschiedene Weine Italiens von einem Weinkenner präsentiert. Der Heilbronner Drehbuchautor und Schriftsteller Nicolai Köppel begleitet den Weingenuss mit kuriosen Erzählungen und Kurzgeschichten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist daher empfehlenswert.

Anmeldung bis 24. Mai 2014 unter Telefon: 07031/721227-0

Preis: 30,- € (inkl. Eintritt, Ausstellungsführung, Weinprobe mit Imbiss und Lesung).
Erst mit Bezahlung des Eintritts ist die Anmeldung verbindlich.

Nach dieser ersten Veranstaltung planen wir weitere Kunst- und Kulturangebote mit Galerien, Museen und anderen Kulturbetrieben aus dem Großraum Stuttgart.

Wir möchten damit besonders unsere fördernden Mitglieder ansprechen, die dem IBM Klub über viele Jahre die Treue gehalten haben und uns unterstützen.

Wir freuen uns auf alle Klubmitglieder, die mit uns einen kulturellen Abend verbringen möchten.



Fotos: Schauwerk Sindelfingen

Nachgefragt

Im Gespräch mit **W. Fundel** und **C. Ris**

Frau Ris, schon bei der Delegiertenversammlung im Februar haben Sie verlauten lassen, den Job der Schatzmeisterin übernehmen zu wollen. Wussten Sie da schon, was auf Sie zu kommt?

Ja und nein, im Prinzip ist es wie im Privaten, man hat Einnahmen und Ausgaben und man sollte darauf achten, dass auf Dauer die Einnahmen mindestens so hoch sind wie die Ausgaben. Aber natürlich weiß ich an vielen Stellen noch nicht, was wann, wo und wie zu tun ist. Zum Glück stehen mir die erfahrenen Vorstände und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle mit Rat und Tat zur Seite. Es gibt noch viel Fingerspitzengefühl zu entwickeln.

Welche Bereiche sind neu für Sie?

CR: Als „Finanzminister“ hat man oft die Suppe auszulöffeln, die Andere einem einbrocken; hier im Klub ist spannend und neu für mich, so nahe an den Visionen, Plänen und Aktionen dran zu sein und mit zu entscheiden. Es steht zwar schon in der Bibel: „Prüft aber alles und das Gute behaltet.“, das ist heutzutage und bei einem Verein im Umbruch gar nicht so leicht herauszufinden.

Welche Erfahrungen bringen Sie mit?

CR: Viel Lebenserfahrung und die Erkenntnis, dass die Art der Darstellung einer Sache



über Wohl und Wehe entscheiden kann. Und ich freue mich darauf Neues zu lernen.

Wie sieht es bei Ihnen aus – Herr Fundel, welche Aufgaben übernehmen Sie im Vorstand? Mit 58 Stimmen sind Sie „Stimmenkönig“, dennoch bleibt Volker Strassburg erster Vorsitzender. Warum?

WF: Volker Strassburg und Werner Müller haben einen Riesenvorteil für den IBM Klub: Sie haben mehr Zeit. Und dass sie auch das nötige Engagement haben, zeigt ihr Einsatz in den letzten Jahren, die ja nun wirklich sehr herausfordernd waren. Die Wahl hat gezeigt, dass die Mitglieder das Bewährte schätzen aber dennoch nach Veränderung trachten. Auf Grund der Ergebnisse habe ich mich entschlossen, mich einzubringen und mich besonders um die Spartenarbeit zu kümmern. Denn die Sparten sind ja unsere Pfeiler im Klub.

Was machen Sie, um sich einzuarbeiten?

CR: Was die Einarbeitung anbelangt, habe ich einen großen Vorteil: die finanziellen Unterlagen der Vorjahre sind verfügbar, ich habe mich schon mit Rechenschaftsberichten beschäftigt und mit Spreadsheets jongliert. Was ich noch zu lernen habe, sind die Spielregeln und speziellen Methoden der Führung eines gemeinnützigen Vereins.

WF: Über die bereits stattgefundenen Vorstandssitzungen habe ich sehr viele Einblicke erhalten. Mir sind jedoch die persönlichen Gespräche lieber. Und so lade ich die Spartenverantwortlichen ein, gerne auch aktiv auf mich zuzugehen.

Was haben Sie sich für Ihre Amtszeit vorgenommen?

CR: Solide Arbeit, die für meine Vorstandskollegen und letztendlich für alle im Verein hilfreich ist.

WF: Die genauen Ziele werden sich noch er-



Winfried Fundel und Christiane Ris im Gespräch.

Fotos: R. Böhmer

geben. Wichtig ist es aus meiner Sicht die Besonderheiten des Klubs in der Öffentlichkeit zu präsentieren, auch um die Vorteile gegenüber den „normalen“ Vereinen hervorzuheben. Wir haben ein sehr breites Angebot, besonders in den Bereichen, die sonst kein Sportverein abdeckt. Dies gilt es mehr in den Vordergrund zu stellen.

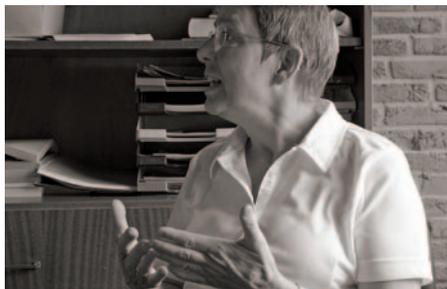
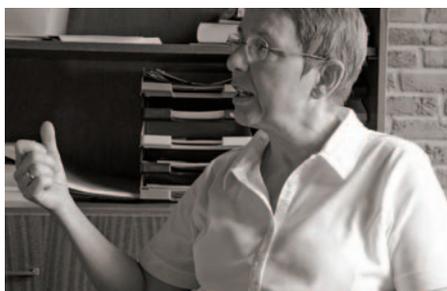
Woher kommt Ihre Motivation für die ehrenamtliche Arbeit?

CR: Gute Frage, die mich selber interessiert, deshalb habe ich mich zu einem Seminar zu diesem Thema angemeldet. Am Ende sollte es eine ausgewogene Mischung aus egoistischen und sozialen Motiven sein. Ich arbeite gerne für einen Verein, der mir am Herzen liegt und der so attraktiv ist wie unser Klub und wo ich in einem engagierten Führungsteam etwas bewegen kann.

WF: Ganz offen gesagt – ich lass' mich offensichtlich immer wieder dazu hinreißen. Es liegt ganz sicher daran, dass ich gerne mit Menschen zusammen bin. Es ist doch eine Bereicherung, sich nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch in der Freizeit mit interessanten Menschen und Themen zu umgeben. Es ist aber auch die Herausforderung, an den neuen Situationen zu lernen und zu wachsen.

In Studien heißt es, dass das ehrenamtliche Engagement in der Bevölkerung grundsätzlich wachse, nur finden sich keine Menschen, die ehrenamtliche Führungspositionen übernehmen wollen. Wie könnte man dem entgegenwirken?

CR: Ein weites Feld – und ein gesamtgesellschaftliches Problem. Ich möchte hier nur drei Aspekte anreißen: die veränderten Rollen von Mann und Frau. Vor allem für Frauen ist es schwer, neben Beruf und Familie auch noch ein Ehrenamt in verantwortlicher



Position zu stemmen. Bei den Männern ist entsprechend der Typ des „Gutsherrn“ oder „Patriarchen“ aus der Mode. Es kommt hinzu, dass die Anforderungen des Arbeitsmarktes private Freiräume an den Rand drängen. Zuletzt mag es eine Rolle spielen, dass unsere Erwartungen an Funktionsträger, auch wenn sie ehrenamtlich sind, immer höher werden und mancher sich zu Recht fragt, ob er seine Zeit und Kraft opfern will, um am Ende Prügel einzustecken.

WF: Aus dieser Frage könnte man in der Tat ein Politikum machen. Ich versuch's mal pragmatisch: wie bei vielen Dingen im Leben spielt hier in erster Linie bei den Menschen die Angst eine große Rolle, Verantwortung zu übernehmen, auf viel Freizeit zu verzichten und sich unangenehmen Situationen stellen zu müssen. Wir, die wir diese Positionen ausfüllen, sind hier gefragt, den Menschen den Einstieg in diese Führungsrollen attraktiv zu machen. Nur die Bereitschaft – klar – die muss von jedem Einzelnen kommen. Gäbe es mehr Aktive in diesen Rollen, würden sich auch die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen.

Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg und Freude bei der Vorstandsarbeit. ❖

DAS INTERVIEW FÜHRTE CAROLIN V. BÜDINGEN

9. Inselfest

Sonntag, 20. Juli 2014
ab 11 Uhr



Frühschoppen

Jugendfußball-Turnier

Buntes Rahmenprogramm

**Kulinarische Köstlichkeiten
warten auf Sie**

Feriencamps 2014

Jetzt anmelden!

IBM Klub

Auch in diesem Jahr stellen wir wieder ein buntes Programm für Euch auf die Beine – hier ein kleiner Vorgeschmack:

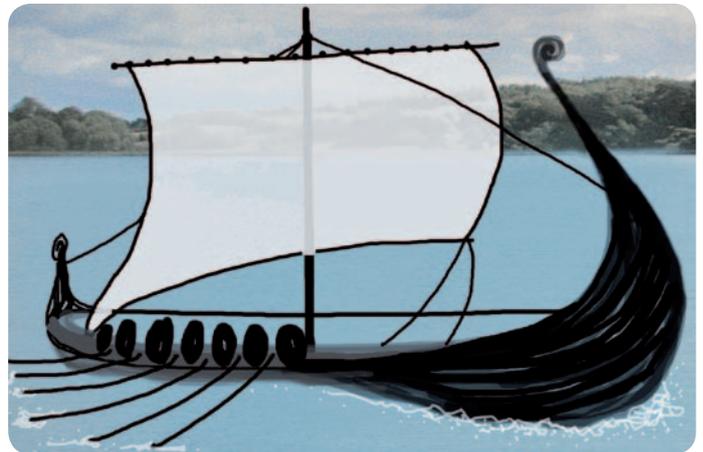


Grafiken: Silvia Stüven

Altersgruppe 5 – 6 Jahre

Hexen, Zauber und Magie

Was Bibi Blocksberg kann, können wir schon lange! Mit viel Spaß und Fantasie zaubern wir uns unsere eigene Welt, verkleiden uns, lernen Hexen-Tricks und Zaubersprüche. Taucht mit uns ein in die Welt der Magie!



Altersgruppe 7 – 8 Jahre

Wikinger

Weit aus dem Norden sind sie gekommen und haben viel erlebt! Ihr erfahrt einiges über das Leben der Wikinger, wir machen gemeinsam viele Spiele und fahren zur See. Vielleicht lernen wir dabei auch noch das eine oder andere Seemannslied.



Altersgruppe 9 – 10 Jahre

Villa Kunterbunt – frei nach Astrid Lindgren

Pippi Langstrumpf lädt uns in die Villa Kunterbunt ein. Eine Woche lang treffen wir neben Pippi auch noch Kalle Blomquist, den Meisterdetektiv und natürlich Michel und Ida. Das Programm dreht sich rund um die Charaktere aus den beliebten Büchern.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH! LAURA RÖMISCHER, NADJA GERLICH UND SUSANNE KLARHOLZ MIT ALLEN HELFERINNEN UND HELFERN

Auf einen Blick informiert:

- Woche 1: 11. – 15. August 2014, Woche 2: 18. – 22. August 2014
- Betreuung jeweils ganztags von 8 – 17 Uhr
- Vormittags beschäftigen sich die Kinder mit dem altersgerecht aufgearbeiteten Projekt (s.o.), betreut durch pädagogisches Fachpersonal
- Nachmittags gibt es zahlreiche Sport-, Spiel- und Bastelmöglichkeiten im Klubhaus und auf dem Gelände
- Maximal 40 Kinder pro Woche im Alter von 5 bis 10 Jahren
- Mittagessen, Getränke, Obst am Nachmittag sind im Preis inbegriffen

Kosten:

Mitglieder: 125,- €, ab dem zweiten Kind 100,- €
Nichtmitglieder: 165,- €, ab dem zweiten Kind 140,- €

So melden Sie Ihr Kind an:

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der verbindlichen Anmeldung. **Anmeldeschluss** ist der 1. Juli 2014. Das Anmeldeformular und weitere Informationen bekommen Sie in der Geschäftsstelle: Tel: 07031/7212270, E-Mail: p.scheible@ibmklub-bb.de, www.ibmklub-bb.de. Bei einer Stornierung bis 1. Juli entstehen keine Kosten, bis 15. Juli müssen wir 50 % der Gebühren berechnen, danach ist leider der ganze Betrag fällig.

Die große Buddelei

Zielsetzung im vergangenen Jahr war mit höchster Priorität und mit Endtermin 31. Dezember 2013 die Medientrennung vom IBM Labor am Schönaicher First. Bisher wurden wir von dort mit Strom, Wasser und Telefonie versorgt. Diese mussten nun so „umgeklemmt“ werden, dass wir mit allen Medien am städtischen Netz unabhängig angeschlossen sind.

Mitte Oktober rückte der Bagger an, ein ca. 500 m langer Graben musste ausgehoben werden – von der Straße „Im Zimmerschlag“ über den kleinen Fußballplatz bis zu unserem Klubhaus. Rohre für Wasser, Gas (für eventuell zukünftige Versorgung anstatt Öl), Kabel für Strom, Telefon inklusive Internet und Leerrohre für mögliche zukünftige Medien wurden verlegt und im Raum der Sparte Mineralien und Fossilien als „Übergabestation“ angedockt. Von hier aus ging es quer durch unser Untergeschoss mit armdickem Kabel zur Elektroverteilung und Wasserrohren im Durchmesser von 120 mm zu unserer Haupt-Wasserversorgung.

Die „Umklemmung“ musste so erfolgen, dass der laufende Betrieb des Restaurants möglichst wenig gestört wurde, deshalb wurde das Klubhaus für einen halben Tag provisorisch über einen Wasser-Container versorgt, um nicht „trocken“ zu laufen. Anders bei der Elektroversorgung: eines Morgens um genau 7.00 Uhr wurde unser Klubhaus und das Gelände von der bisherigen Stromversorgung getrennt. Entsprechend der Jahreszeit herrschte jetzt im Haus und auf dem Gelände stockdunkle Nacht. Der Stromanschluss musste im Schein von Akkum-Lampen auf das neue Kabel umgeleitet werden. Es war nur noch zu hoffen, dass alles klappt. Doch die Handwerker taten ihr Bestes und es funktionierte. Pünktlich zur Mit-

tagszeit konnte unser Restaurant die Gäste wieder mit warmen Speisen versorgen.

Die Telefonie wurde auch auf den neuesten Stand der Technik gebracht. Diese Trennung hatte zur Folge, dass wir eine neue Telefonnummer schalten mussten. Wir sind jetzt unter der Telefonnummer: **07031/721227-0** zu erreichen.

Am Freitag, den 20. Dezember konnten wir „Vollzug der Medientrennung“ an das Labor melden. Es war vollbracht! Nacharbeit gibt es noch auf unserem kleinen Fußballplatz, aufgrund der Witterungsverhältnisse kann dieser erst jetzt fertiggestellt werden und wir hoffen, dass der Platz im Mai wieder bespielbar ist.

Alles in allem war dieses Projekt eine bravouröse Leistung der Beteiligten und wir bedanken uns bei den Handwerkern für ihre gute Arbeit, den Mitarbeitern der Stadt Böblingen für die Planung und Projektleitung, den Mitarbeitern des Labors für ihre Unterstützung und bei allen, die durch die Umbaumaßnahmen betroffen waren, für ihr Verständnis und ihre Geduld. Die Kosten für die neue Erschließung trägt die Stadt Böblingen.

Heizungserweiterung

Unsere Mitglieder der Sparten Modelleisenbahn und Foto litten seit Jahren in den Wintermonaten unter schlecht beheizten Räumen. Hier wurde Abhilfe geschaffen, es wurden 80 m Heizungsrohre verlegt und in den Räumen entsprechende Heizkörper montiert. Zur effektiven Raum-Heizungssteuerung wurden programmierbare Thermostate angebracht, sodass die Heizung pünktlich zum Spartenreffen auf eine angenehme Raumtemperatur hochfährt und für

den Rest der Woche auf „Nachtabsenkung“ schlummert. Die Rückmeldung der Sparten bestätigt, dass wir mit dieser Maßnahme eine gute Entscheidung getroffen haben.

Heizungsregelung

Gemessen am „Stand der Technik“ ist schon alles ein bisschen in die Jahre gekommen: die gesamte Regelung der Heizung, die Pumpen und der Kessel. Zum Glück haben wir hier unser Mitglied Rainer Kratzert, der für unser Klubhaus eine „Energietechnische Analyse“ erstellt hat. Damit wissen wir, wo wir am besten anpacken. Von den bewerteten Einsparungspotentialen haben Priorität:

- Reduzierung Brennerdüsen – **erledigt**
- hydraulischer Abgleich – **erledigt**
- Erneuerung Heizkreispumpen – **erledigt**
- neue Regelung für Heizung – **erledigt**
- Solaranlage zur Warmwasseraufbereitung

Wie vor Jahren üblich wurde vieles überdimensioniert, da der Energieverbrauch nicht im Vordergrund stand. So ist es auch bei unserer Heizungsanlage. Um nun möglichst sparsam mit all den Ressourcen umzugehen, versuchen wir nach Empfehlung von Herrn Kratzert die Heizanlage in einen möglichst optimalen Zustand zu bringen.

Reduzierung Brennerdüsen

Als erste Maßnahme wurden am Brenner die kleinstmöglichen Einspritzdüsen eingebaut. Dies bewirkt eine effektivere Laufzeit des Brenners und verringert dadurch den Ölverbrauch.

Hydraulischer Abgleich

Mit Hilfe von voreinstellbaren Thermostatventilen erhalten die Heizkörper nur die Wassermengen, die notwendig sind, um die Räume mit ausreichend Wärme zu versorgen. Um diesen Abgleich durchzuführen,





Fotos: W. Müller/R. Böhmer

mussten an allen Heizkörpern neue Ventile eingebaut und alle Räume individuell abgeglichen werden. Eine merkbare Energieeinsparung wird erwartet.

Erneuerung Heizkreispumpen

Wie jüngst in der Presse zu lesen war, sind alte Heizkreispumpen mit die größten Energiefresser im Haushalt. So auch die bei uns verbauten Pumpen, davon gibt es immerhin sieben Stück. Wir haben sie schnellstens ausgetauscht. Die alten Pumpen hatten eine Leistungsaufnahme von 150W – 200W, bei den neuen liegen wir bei 20W – 35W pro Stunde. Eine deutliche monetäre Einsparung ist zu erwarten.

Solaranlage

Solarkollektoren senken den Energieverbrauch der Heizungsanlage und liefern Wohnwärme und Warmwasser ohne Schad-

stoffausstoß. Deswegen bekamen wir die Empfehlung von R. Kratzer, eine Thermo-Solaranlage auf das Dach zur Wassererwärmung und Heizungsunterstützung zu bauen. Hiervon versprechen wir uns, dass während der Sommerzeit kein Ölverbrauch für die Wassererwärmung anfällt. Diese Sparmaßnahmen können mit den Spenden unserer Mitglieder ausgeführt werden – vielen Dank.

Neue Regelung für die Heizung

Eine dynamische Regelung entsprechend Außentemperatur, Nachtabsenkung, Steuerung der Umwälzpumpe nach Bedarf – all dies: Fehlanzeige bei unserer alten Heizung. Deswegen wird hier eine neue Regelung dringend benötigt. Bis zum Erscheinen dieses Heftes wird auch dieses Projekt erledigt sein und wir erwarten mit Spannung die Einsparungen bei Heizöl und Strom.

LED Leuchtmittel

Wären diese Dinger doch bloß nicht so teuer – wie gerne würden wir alle Lampen ersetzen. Eine Energieeinsparung im Strom von bis zu 80% ist zu erreichen wenn man eine (bisher) handelsübliche Glühbirne durch ein LED Leuchtmittel ersetzt. Leider ist die Amortisation noch sehr hoch, hier ist Geduld angesagt. Mittlerweile gibt es hier und da schon gute Sonderangebote, bei denen man zuschlagen muss. Und so konnten unsere Leuchtmittel im Eingangsbereich bereits durch LEDs ersetzt werden.

Dies alles als Überblick, was sich in Ihrem IBM Klub in Sachen Renovierung, Sanierung und Erneuerung tut – wir bleiben dran und werden weiter berichten!

WERNER MÜLLER ☐☐



Tenniscamp

Wir feiern 25 Jahre Jubiläum!

Wann:

Erste Ferienwoche von Montag, 04. bis Freitag, 08. August 2014
 Letzte Ferienwoche von Montag, 08. bis Freitag, 12. September 2014

Wo: Tennisplätze auf dem Klubgelände, Schönaicher Straße 216

Wer: Alle sportinteressierten Kinder im Alter von 6 – 16 Jahren finden auf unserer Anlage unter Anleitung bewährter Trainer Sport und viel Spaß. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Kosten: 150,- € für Mitglieder, Kinder oder Enkel von Klubmitgliedern, 170,- € für Nichtmitglieder. Darin enthalten sind Trainerhonorare, Mittagessen, Getränke, Zwischenverpflegung und Gewinne. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob Mitglied oder Nichtmitglied. Wer keine Angaben macht, wird automatisch auf Nichtmitglied gebucht.

Anmeldung:

Mit dem Anmeldeformular, abrufbar unter www.ibmklub-bb.de, welches vollständig ausgefüllt werden muss. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie innerhalb von zwei Wochen nach Eingang der Anmeldung.

Anmeldeschluss ist der 5. Juli 2014. Die Aufnahme in die Camps erfolgt nach Anmeldeeingang!

Mitzubringen sind:

Tennisschläger, sofern vorhanden, sandplatzgeeignete Schuhe und ein möglichst verschleißbares Trinkgefäß, z.B. eine Trinkflasche. Tennisschläger können kostenlos bei uns geliehen werden.

Zum Ablauf: Die Kinder und Jugendlichen trainieren nach Altersgruppen und Leistungsstand getrennt.

Täglicher Beginn auf den Plätzen ist pünktlich um 8.30 Uhr mit Aufwärmen, Stretchen und Dehnen. Dann geht es, unterbrochen von Erfrischungs- und Stärkungspausen, bis 11.45 Uhr mit Tennisunterricht durch. Bis 12.45 Uhr ist gemeinsames Mittagessen. Auf vegetarische Wünsche, Allergien oder Diabetes stellt sich das Klubrestaurant gerne ein. Ansonsten gibt es kindergerechtes Gemeinschaftessen. Für Getränke, Obst und Zwischenverpflegung ist gesorgt. Schluss ist um 15.15 Uhr; die Kinder sollten bis spätestens 16 Uhr abgeholt werden.

Wichtig: bitte stellen Sie einen ausreichenden Versicherungsschutz sicher. Der Klub und die Sparte übernehmen keinerlei Haftung.

IBM Klub Partner:



Unsere Top-Prämie des Monats für alle... ...Mitglieder und Freunde des IBM-Klub!

Wenn Sie die KREISZEITUNG erfolgreich weiterempfehlen und uns einen Abonnenten vermitteln, sind Sie ganz schnell im Besitz dieser Dankeschön-Prämie.



Um einen Abonnenten zu werben, müssen Sie nicht selbst Abonnent sein!

Diese Aktion findet statt in Zusammenarbeit mit:

**MARTIN KÖRNER
RAUNN DESIGN**

Wurmbergstraße 3-5 • 71063 Sindelfingen
Tel. 0 70 31-81 10 09 • www.bettdesign.de

- 1 Nackenstützkissen **Swissflex®** + Einkaufsgutschein 200 Euro
- oder
- 2 Nackenstützkissen **Swissflex®** + Einkaufsgutschein 100 Euro



Die klassischen Swissflex®-Kissen SF10 sorgen mit ergonomischen Kernvarianten für gezielte Druckentlastung und Stützung je nach Schlafposition. Die Kollektion ist in zwei verschiedenen Höhen erhältlich. Der Kissenkern aus innovativem Gومت@blue-Schaum kombiniert die Vorteile von Latex und Visco. Neben der anschlammigen und stützenden Textur sorgt dies für Kühlung und guten Temperatureausgleich.

* Das bzw. die Kissen werden vor Ort bei Firma Martin Körner individuell nach Ihren Bedürfnissen für Sie ausgesucht.

... wir bewegen was

Bestellschein - Neuleser

Liefere Sie mir, ab _____ die KREISZEITUNG zum jeweils geltenden Bezugspreis für mindestens 24 bezahlte Monate. Von den Prämienbedingungen habe ich Kenntnis genommen.

Name Vorname

Ort Straße

Datum Unterschrift

Mir ist bekannt, dass ich das Recht habe, diese Bestellung gegenüber der KREISZEITUNG, Postfach 1560, 71005 Böblingen, innerhalb von 14 Tagen schriftlich zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs (Poststempel).

Datum Unterschrift
Ich mache von der bequemen Möglichkeit, meine Bezugsgebühren mittels Abbuchungsverfahren zu bezahlen, Gebrauch und ermächtige Sie hiermit widerruflich, von meiner Bank bzw. Postcheckkonto abzubuchen.

monatlich halbjährlich jährlich vierteljährlich (bitte ankreuzen)
Vorauszahlungsnachlass bei halbjährlicher Abbuchung 5%, bei jährlicher 7%.

Kontonummer / Bank

Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Prämien-Gutschein - Werber

Die im Bestellschein genannte Person/Firma habe ich als neuen Abonnenten für die KREISZEITUNG gewonnen.

Von den Prämienbedingungen habe ich Kenntnis genommen.

Swissflex®-Kissen SF10 Variante: A B bitte ankreuzen

Mein Prämienwunsch

Name Vorname

Ort Straße / Haus-Nr.

Datum Unterschrift

Unsere Prämienbedingungen:

Jeder Abonnent der KREISZEITUNG, der uns einen neuen Abonnenten vermittelt, erhält innerhalb von vier Wochen nach Eingang des ersten Bezugsbetrags die hier abgebildete Werbeprämie (oder gleichwertig). Voraussetzung ist, dass der neue Abonnent die KREISZEITUNG für mindestens 24 bezahlte Monate bestellt und der Vermittler in dieser Zeit nicht abbestellt. Der neue Abonnent darf in den letzten sechs Monaten nicht Bezieher der KREISZEITUNG gewesen sein. Eigenbestellungen, Geschenkartikelmengens und die Werbung von Ehegatten oder Haushaltsangehörigen werden nicht mit einer Prämie honoriert. Die Neubesellung darf nicht Ersatz für ein bestehendes Abonnement der KREISZEITUNG sein.

Ausgefüllt einsenden an:

KREISZEITUNG - Leserservice,

Postfach 1560

71005 Böblingen

oder per Fax an: 0 70 31/ 22 20 31

KREISZEITUNG



Abdruckt für den Kreis Böblingen
Herstellung für Böblingen, Sindelfingen, Heilbronn, Schönbuch und Gai

Anmeldung und Bezahlung

Bitte melden Sie sich bei den jeweiligen Trainerinnen der Kurse an. Über sie wird auch die Bezahlung abgewickelt.

Rücken Fit

Beginn: Montag 07.04.2014
 Kurs 1: 8.00 – 9.00 Uhr
 Kurs 2: 9.00 – 10.00 Uhr
 Kurs 3: 10.00 – 11.00 Uhr
 Kurs 4: 19.00 – 20.00 Uhr
 Kurs 5: 20.00 – 21.00 Uhr



Beginn: Freitag 04.04.2014
 Kurs 6: 8.00 – 9.00 Uhr

Jeweils 12 Termine,
 Teilnehmerzahl je Kurs: mind. 12, max. 17
 Kosten: 56,- €, für Klubmitglieder 44,- €

Beginn: Montag 15.09.2014
 Kurs 1: 8.00 – 9.00 Uhr
 Kurs 2: 9.00 – 10.00 Uhr
 Kurs 3: 10.00 – 11.00 Uhr
 Kurs 4: 19.00 – 20.00 Uhr
 Kurs 5: 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Freitag 19.09.2014
 Kurs 6: 8.00 – 9.00 Uhr

Jeweils 13 Termine,
 Teilnehmerzahl je Kurs: mind. 12, max. 17
 Kosten: 58,50 €, für Klubmitglieder 47,50 €

Kursleiterin: Stefanie Schmidt,
 Anmeldung unter Telefon: 07056/3419,
 E-Mail: s.schmidt-gym@web.de

Beckenbodentraining für Frauen

Dieses Kursangebot ist für Frauen, die durch ein gezieltes Training die Funktion des Beckenbodens erhalten möchten. Die Übungen zielen zusätzlich noch auf die Bauch-, Becken und Gesäßmuskulatur, um eine allgemeine Verbesserung der Beckenstabilität zu erreichen.

Beginn:
 Montag 07.04.2014, 18.00 – 19.00 Uhr
 Freitag 04.04.2014, 09.00 – 10.00 Uhr

Jeweils 12 Termine,
 Teilnehmerzahl je Kurs: mind. 12, max. 17
 Kosten: 56,- €, für Klubmitglieder 44,- €

Beginn:
 Montag 15.09.2014 18.00 – 19.00 Uhr
 Freitag 19.09.2014, 09.00 – 10.00 Uhr

Jeweils 13 Termine,
 Teilnehmerzahl je Kurs: mind. 12, max. 17
 Kosten: 58,50 €, für Klubmitglieder 47,50 €

Kursleiterin: Stefanie Schmidt,
 Anmeldung unter Telefon: 07056/3419,
 E-Mail: s.schmidt-gym@web.de

Orientalischer Bauchtanz und ägyptische Folklore

Der vermutlich älteste Tanz der Menschheit ist ein Tanz der Lebensfreude, der Liebe und der Gefühle, Kopf, Bauch und Gefühl werden in Einklang gebracht. Bauchtanz strafft den Körper, regt den Stoffwechsel an, trainiert den Beckenboden und bringt die körpereigene Energie harmonisch zum Fließen. Ob jung oder älter, ob dick oder dünn – dieser Tanz ist für alle Frauen geeignet, die ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude wieder entdecken und weiterentwickeln möchten.

Einstieg mit guten Vorkenntnissen ist jederzeit möglich!

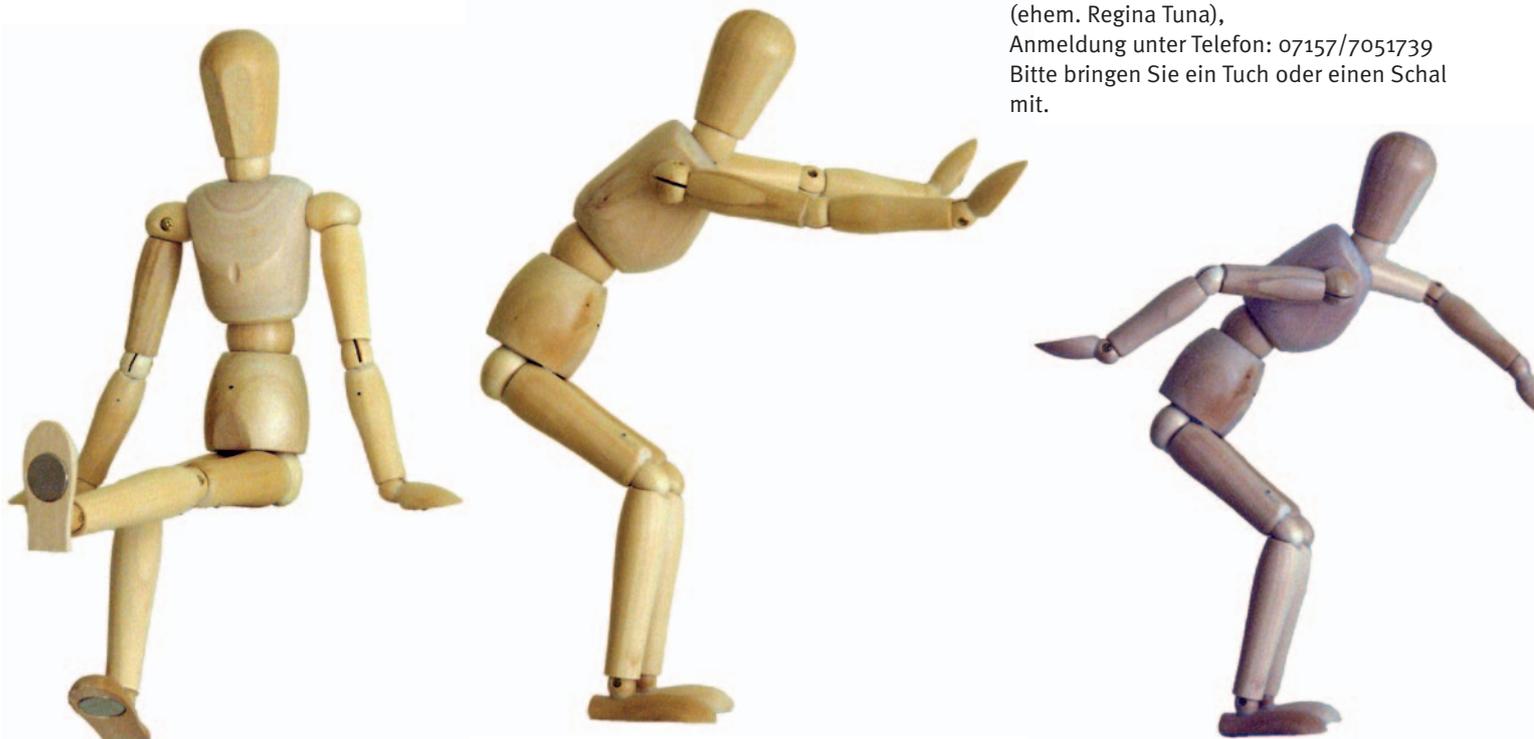
Beginn:
 Donnerstag 08.05.2014, 18.30 – 19.30 Uhr

7 Termine, Teilnehmerzahl:
 mind. 8, max. 12
 Kosten: 52,50 €, für Klubmitglieder 45,50 €

Beginn:
 Donnerstag 18.09.2014, 18.30 – 19.30 Uhr

10 Termine,
 Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 12
 Kosten: 75,- €, für Klubmitglieder 65,- €

Kursleiterin: Regina Tiedemann
 (ehem. Regina Tuna),
 Anmeldung unter Telefon: 07157/7051739
 Bitte bringen Sie ein Tuch oder einen Schal mit.



Yoga – für einen guten Start in den Tag!

Kripalu Yoga erhöht die körperliche Flexibilität und Stärke und fördert die Integration von Körper, Geist und Seele. Der Kurs enthält neben sportlichen Aktivitäten zur Dehnung und Stärkung der Muskulatur auch Meditations- und Entspannungsübungen.

Beginn:

Mittwoch 17.09.2014, 08.00 – 09.15 Uhr
10 Termine,
Teilnehmerzahl mind. 5, max. 10

Kosten: 45,- €, für Klubmitglieder 38,- €

Kursleiterin: Ute Gindl,
Anmeldung unter Telefon: 07033/306908
(Anrufbeantworter) oder per E-Mail:
utegindl@schmidtgindl.de

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.



Fotos: Silvia Stüven

Pilates – Für ein bewegtes Leben!

Profitieren Sie, wie die Profis, von dieser einzigartigen Bewegungsmethode. Gesundheit und Beweglichkeit und Straffung des Bindegewebes durch Trainieren der

- Rückenmuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Beckenbodenmuskulatur



Man fühlt sich einfach gut, „etwas gemacht zu haben“.

Dieser Kurs ist geeignet für Jedermann: Jugendliche und Erwachsene, Frauen und Männer, Sportler und Nicht-Sportler. Er wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst (TKK, DAK, AOK, BKK, BEK).

Kurs 3 Anfänger

Mittwoch 18.06.2014, 19.00 Uhr

Kurs 3 Fortgeschrittene

Mittwoch 18.06.2014, 20.00 Uhr

Kurs 3 Anfänger + Fortgeschrittene

Montag 30.06.2014, 10.15 Uhr

Montag 30.06.2014, 11.15 Uhr

Kurs 4 Anfänger

Mittwoch 03.09.2014, 19.00 Uhr

Kurs 4 Fortgeschrittene

Mittwoch 03.09.2014, 20.00 Uhr

Kurs 4 Anfänger + Fortgeschrittene

Montag 01.09.2014, 10.15 Uhr

Montag 01.09.2014, 11.15 Uhr

Kurs 5 Anfänger

Mittwoch 19.11.2014, 19.00 Uhr

Kurs 5 Fortgeschrittene

Mittwoch 19.11.2014, 20.00 Uhr

Kurs 5 Anfänger + Fortgeschrittene

Montag 17.11.2014, 10.15 Uhr

Montag 17.11.2014, 11.15 Uhr

Kosten für 10 Kurseinheiten:
120,- €, für Klubmitglieder 108,- €
Kosten für 5 Kurseinheiten:
60,- €, für Klubmitglieder 54,- €
Probestunde: Kosten 6,- €

Die Kurse finden am Mittwoch im IBM Klub Böblingen e. V. statt und am Montag im Rektor-Franke Haus in Holzgerlingen

Teilnehmerzahl je Kurs: mind. 5, max. 12
Probestunden oder Einstieg in einen laufenden Kurs sind jederzeit möglich

Handtuch als Mattenaufgabe ist mitzubringen. Trainiert wird in bequemer Kleidung und Socken.

Die Kursgebühren sind vor Kursbeginn zu bezahlen, nur so ist eine Anmeldung gültig.

Kursleitung: Eva Billich und Alexander Schenk, zertifizierte PILATES Trainer
Anmeldung unter Telefon: 0163/1612982 (Pilates Schönbuch, Wolfgang Banzhaf) oder E-Mail: pilates-schoenbuch@online.de

ZUMBA-Fitness

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und Tanz auf lateinamerikanischer Musik. Bei diesem Fitnessprogramm steht Spaß an der Bewegung und Musik im Vordergrund. In einer Stunde Zumba ist es möglich bis zu 1000 Kalorien zu verbrennen. Ob tanz erfahren oder nicht spielt dabei ebenso wenig eine Rolle wie das Alter der Teilnehmer. Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit.

Beginn:

Donnerstag 10.04.2014, 20.00 – 21.00 Uhr

10 Termine,

Kosten: 80,- €, für Klubmitglieder 60,- €

Beginn:

Donnerstag 18.09.2014, 20.00 – 21.00 Uhr

13 Termine,

Kosten: 104,- €, für Klubmitglieder 78,- €

Kursleiterin: Nina Schwörer,

Anmeldung unter Telefon: 07031/289565





Die Igel

mit den langen Beinen und Hälsen

Manchmal wird man selbst mit sieben Jahrzehnten auf dem Buckel noch überrascht, was man alles nicht weiß ...

So erging es mir bei einer Wanderung mit der Senioren-Gruppe im September 2013. Wir waren im Pfälzer Wald. Ein Teilstück nannte sich „Tulpenbaumweg“ – und da war ich natürlich sozusagen „zu Hause“, habe ich doch einen Tulpenbaum im eigenen Garten. Natürlich ist die Blütezeit längst vorbei, aber an der typischen Blattform sind sie sofort zu erkennen. Es stehen eine ganze Menge dort am Weg: teilweise schon 20 Meter und teilweise auch erst zwei Meter hoch. Die Kleinen müssen also aus Samen von selbst gewachsen sein, was mir zu Hause noch nicht geglückt ist, obwohl ich es schon lange probiere. Ein weiteres Stück des Weges erstreckte sich dann am Rhein entlang; überraschend war der rege Verkehr der Frachtschiffe.

Mittags war der Besuch in einer Straußenfarm in Rülzheim angesagt. Eigentlich ist es eine Straußen-Aufzuchtstation, denn die Tiere werden mit ca. einem Jahr weiter verkauft. Hier auf der Farm werden die Eier eingesammelt, ausgebrütet und die Küken dann hoch gepäppelt. Die Kleinen sind ab dem Alter von etwa sechs Wochen draußen im Freien und fühlen sich durchaus wohl dabei. Heute gibt es jedoch nur noch den afrikanischen Strauß, denn der Strauß war wegen seiner Federn, seines Fleisches und auch als Lederspender sehr beliebt und wurde in Asien praktisch ausgerottet.

Schon beim Mittagessen im Restaurant der Straußenfarm konnten sich etliche Wanderer die Frage nicht verkneifen: „Wie kommen



Die Straußen-Mama mit Hahn und Haupthenne.
Fotos: Gunter Roehricht

denn die kleinen, zarten Küken aus der dicken Eierschale?“ Auf den Tischen standen nämlich halbe Eischalen als Kerzenhalter – und da konnte man durchaus erahnen, was es bedeuten muss, so eine Schale durch zu brechen. Die so genannte „Straußen-Mama“ konnte uns zum Glück bei der anschließenden

Führung jede Frage beantworten. Sie ist diejenige, die sich auf der Farm um fast alles kümmert und jedes Tier genau kennt.

Zurück zu den Küken in den Eiern: diese Winzlinge sind tatsächlich nicht in der Lage, die dicke Schale durch zu picken. Die Natur löst das ganz anders, noch in der Schale entwickelt sich hinten am Hals ein starker Muskel. Mit den Füßen stemmen sie sich zur richtigen Zeit an zwei Stellen im Ei ab und mit dem Halsmuskel sprengen sie dann die Schale. Raffiniert, finde ich.

Die kleinen Dinger sehen nach dem Schlüpfen tatsächlich aus wie Igel mit langen Beinen und Hälsen. Der Halsmuskel bildet sich in den ersten Wochen gleich wieder zurück, denn er wird ja nicht mehr gebraucht. Es ist sehr drollig anzusehen, wie die Kleinen durch die Gegend rennen, dann fast auf der Stelle eine 180° Kehrtwendung machen und sofort wieder in der Gegenrichtung unterwegs sind.

Bei den erwachsenen Tieren herrscht eine strikte Ordnung. Ein Hahn ist, je nach Alter, für eine bis vier Hennen zuständig, wobei es eine „Haupthenne“ gibt und die anderen demzufolge die Nebenhennen sind. Der Hahn ist für das Nest verantwortlich – in der Regel nur eine Kuhle im Sand – und die Haupthenne darf ihre Eier in die Mitte legen. Die Nebenhennen dürfen dann nach und nach ihre Eier darum herum legen. So sind die Eier der Haupthenne am besten vor Feinden geschützt. Denn ein möglicher Plünderer würde natürlich der Einfachheit halber welche vom Rand wählen. So funktioniert Natur!

GUNTER ROEHRICHT ::



Die Igel mit den langen Beinen und Hälsen.

SeniorenWandern Jahresplanung 2014

08.05.2014	Zwischen Wiesensteig und Schopflochs Höhlen
18. – 23.05.2014	Rothaargebirge Sieger-/Wittgensteinerland
27.06.2014	Bodensee
09.07.2014	Mummelsee
06.08.2014	Odenwald
19. – 23.08.2014	Wandern + Kultur am Kaiserstuhl
18.09.2014	Zipfelbachtal/Breitenstein
07.10.2014	Murgtal (Forbach)
24.10.2014	Mauren/Altdorf
11.11.2014	Remstal
21.11.2014	Spartenversammlung/Jahresschlussfeier
04.12.2014	„Süßer Humor“ chocolatART Tübingen

Enzyme – die Putzkolonne des Körpers

Enzyme sind die natürliche Putzkolonne des Körpers. Wie der Katalysator im Auto giftige Stoffe aus den Abgasen filtert, so beseitigen die körpereigenen Enzyme den „Abfall“, der bei verschiedenen Krankheiten entsteht und uns oft erst richtig krank macht.

Klassische Beispiele sind Entzündungen, Erkältungen, aber auch chronische Krankheiten. In all diesen Fällen helfen Enzyme mit, den Körper wieder fit zu machen.

Dabei kann man nachhelfen: Für die verschiedenen Anwendungen gibt es jeweils maßgeschneiderte Präparate, die ausschließlich die körpereigenen Stoffe enthalten.

Um sie richtig einsetzen zu können, braucht es jedoch fachkundige Beratung. Apothekerin Ulrike Herrmann: „Enzymtherapie ist

eine häufig unterschätzte Möglichkeit, auch gravierende Erkrankungen mit natürlichen Mitteln zu lindern oder sogar in den Griff zu bekommen. Mit Enzymen kann man gegen Schlaflosigkeit und Alterserscheinungen ebenso vorgehen wie gegen grippale Infekte oder entzündliche Sportverletzungen – und das weitgehend ohne die Nebenwirkungen, die man bei chemischen Präparaten in Kauf nehmen muss“.

Diese erfreuliche Tatsache hat mit dem Wirkungsprinzip der Enzyme zu tun: Wie der Katalysator im Auto werden sie selbst chemisch im Körper nicht verändert, sondern sorgen lediglich dafür, dass bestimmte Vorgänge – wie der Abbau von Entzündungen – schneller und gründlicher ablaufen können. Das beste Beispiel dafür ist die Umwandlung von Stärke in Zucker bei der Verdauung. Auch dieser Vorgang wäre ohne Enzyme nicht möglich.

Ein Team – von Mensch zu Mensch

Die Apotheke im Breuningerland



Ulrike Herrmann e.K.
Tilsiter Straße 15
71065 Sindelfingen
Telefon 0 70 31 / 95 79-0
Telefax 0 70 31 / 95 79-79

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Unser oberstes Ziel dabei ist, Ihnen als unseren Kunden die bestmögliche Beratung und Leistung zu bieten und gleichzeitig auf die Kosten zu achten.

Tipps von Ihrer Apotheke im Breuningerland gibt es nicht nur in dieser Zeitung. Erleben Sie uns als Gesundheitsexperten und persönliche Berater für Ihr Wohlbefinden.

Unserer pharmazeutischen Beratungsqualität können Sie vertrauen. Bei einem anspruchsvollen, unabhängigen Prüfverfahren erzielten wir 93 von 100 möglichen Punkten. Ein solches Spitzenergebnis erreichen nur zehn Prozent aller deutschlandweit geprüften Apotheken.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

ANZEIGE



Badminton – ein attraktiver schneller Sport

Federball und Badminton – Gemeinsamkeiten?

Der Freizeitsport Federball ist uns allen bekannt. Da sich das Spiel sowie Schläger und Ball auf den ersten Blick sehr ähneln, wird Badminton oft fälschlicherweise mit Federball auf eine Ebene gesetzt, doch haben diese beiden Sportarten recht wenig miteinander zu tun.

Das Federballspiel auf der Wiese ist ein reiner Freizeitsport und wird nach keinen festen Regeln und meist ohne Netz gespielt. Ziel ist es dabei, den Federball dem Mitspieler möglichst präzise zuzuspielen und ihn lange im Spiel zu halten. Die Federbälle sind meist etwas schwerer, um weniger windanfällig zu sein.

Badminton dagegen ist eine schnelle Wettkampfsportart und wird ausschließlich in der Halle nach festen Regeln gespielt. Die beiden Spielhälften sind dabei durch ein Netz voneinander getrennt. Der Federball wird mit der Absicht zum Gegner gespielt, dass er ihn nicht mehr erreichen oder den Regeln entsprechend zurückspielen kann. Bedingt durch die schnellen Ballwechsel werden an die Spieler hohe Ansprüche an Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Laufbereitschaft und Kondition gestellt.

Der Federball, auch Shuttle genannt.

Als Spielball dient meist ein Naturfederball, doch werden sie heute aus Haltbarkeits- und Kostengründen auch aus synthetischen Materialien mit nahezu ähnlichen Flugeigenschaften hergestellt. Wie schnell der Federball sein kann, zeigt die Tatsache, dass bei Schmetterschlägen die Geschwindigkeit des Balles beim Verlassen des Schlägers weit über 200 km/h betragen kann – und dies schon bei geübten Freizeitspielern.

Die Badmintonschläger

Bei den Badmintonschlägern haben, ähnlich wie beim Tennis, neuzeitliche Werkstoffe wie z. B. Karbon oder Graphit Einzug gehalten. Gute Schläger wiegen heute kaum mehr als 80 Gramm, besitzen Naturdarm- oder Kunststoffsaiten mit unterschiedlich harten Bepannungen und Griffstärken.

Das Spielfeld

Die Spielfeldfläche bildet ein Rechteck mit 13,4 m Länge (Einzelfeld) und 6,10 m Breite (Doppelfeld). Es wird durch ein Netz von 1,55 m Höhe in 2 Spielhälften getrennt.

Aufschlag/Aufschlagsrecht/Zählweise/Disziplinen

Im Gegensatz zum Tennis muß der **Aufschlag** beim Badminton unterhalb der Taille vom Aufschlagenden erfolgen. Dabei muß der Ball diagonal ins Feld des Gegners gespielt werden. Jeder Spieler behält das **Aufschlagsrecht**, so lange er die Ballwechsel gewinnt und Punkte sammelt. Verliert er den Ballwechsel, bekommt der Gegner einen Punkt und das Aufschlagsrecht. Diese neue **Zählweise**, auch Rally Point Methode genannt, wurde 2006 eingeführt, um das Spiel zu beschleunigen. Als **Disziplinen** werden Damendoppel, Herrendoppel, Dameneinzel, Herreneinzel und auch das gemischte Doppel (Mixed) gespielt. In allen Disziplinen wird heute auf zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte gezählt.

Geschichte

Das Badmintonspiel stammt ursprünglich aus Asien und wurde durch die Engländer in Europa im 19. Jahrhundert bekannt gemacht. Der Name Badminton ist zurückzuführen auf das Badminton House des Duke of Beaufort in der Grafschaft Gloucestershire in England.





Fotos: Peter Riemer

Bereits 1972 war Badminton bei der Olympiade in München sogenannte Demonstrations-Sportart. Seit 1992 in Barcelona ist Badminton olympisch und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. 1982 fanden u. a. in der damaligen Böblinger Sporthalle die Europameisterschaften statt.

Badminton im IBM Klub

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Badminton zu spielen. Sollten Sie Interesse an dieser attraktiven Sportart haben, kontaktieren Sie den Klub oder die Spartenleitung oder schauen mal in der Sporthalle vorbei.

Die Sparte spielt jeden **Mittwoch von 17:30 – 20 Uhr** (ausgenommen Schulferien) in der Sporthalle des Lise Meitner Gymnasiums in Böb-

lingen auf der Diezenhalde, zu erreichen über die Freiburger Allee. Dort stehen vier Spielfelder zur Verfügung. Kommen Sie und spielen Sie selbst Federbälle übers Netz. Sie werden bestimmt viel Spaß dabei haben. Zum „Reinschnuppern“ brauchen Sie nur Sportkleidung und Turnschuhe für die Halle. Badmintonschläger und Bälle werden anfangs gestellt.

Sehen Sie diese Sportart auch als Ausgleichssport zu Ihrer beruflichen Tätigkeit an! Sie können zwanglos nur zum Spielen kommen oder, wenn Sie wollen, sich auch in eine Mannschaft integrieren. Die Sparte spielt im Württembergischen Betriebs sportverband mit.

Über Ihren Besuch freuen wir uns!

PETER RIEMER



ANZEIGE

Mobilität in ihrer schönsten Form



Elektroräder und mehr..

Berliner Straße 5
71034 Böblingen
Telefon: 07031 - 7100500

info@eZee-Elektro rad.de
www.eZee-Elektro rad.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 10-13 Uhr u. 14-18:30 Uhr, Sa. 10-16 Uhr



Ball im Fokus!

Deutsche Betriebssportmeisterschaft in Köln 23. und 24. August 2013

Sechs Mitglieder unserer Sparte hatten sich über die Company Cup Turniere für die Deutsche Golf-Betriebssportmeisterschaft qualifiziert – so viele wie nie zuvor! Vier von uns konnten teilnehmen: Bettina und Joachim Kern, Dr. Stephan Kammerer und Karsten Jaksch.

Unsere Golfer kämpften mit weiteren 214 Teilnehmern um den Meistertitel. Den konnte sich leider keiner unserer Sparte holen. In der Mannschaftswertung belegten wir den 16. Rang von insgesamt 34 Mannschaften.

„Tiger & Rabbit“-Turnier

Sieben Flights, 14 Rabbits begleitet von sieben erfahrenen Spielern (Tigers) genossen am 11.9. „Turnierfeeling“ bei einem 9-Loch Sparten Turnier auf der A-Runde des GC Niederreutin. Gemeinsam mit der noch jungen Sparte der Kreissparkasse (KSK) meisterten unsere Golf Neulinge und „Wenigspieler“ mit HCP 37 bis 54 (Rabbits) den Platz. Alle hatten viel Spaß und sammelten Erfahrungen, einige haben sich gleich richtig „heruntergespielt“.

Wie bei einem großen Turnier gab es einen Starter, der nicht nur Einweisungen gab, sondern auch die von der KSK gespendeten Startgeschenke überreichte. „Longest Drive“ auf der Bahn 6 und „Nearest to the Pin“ auf der Bahn 7 waren herausfordernde Sonderbewertungen. Beim anschließenden „Get Together“ wurde nicht nur angeregt diskutiert, es gab auch einige Sieger mit Preisen zu honorieren.

- 1. Netto (26/44) Thomas Giehmann
- 2. Netto (24/42) Werner Barnerso
- 3. Netto (24/42) Joachim Schanz
- Longest Drive Herren Joachim Pörschke
- Longest Drive Damen Martha Laubsch
- Nearest to the Pin Thomas Giehmann

Freundschaftsturnier mit der Finanz Informatik in München

Am 12.10.2013 fand das gemeinsame Turnier mit der Finanz Informatik im Golfclub Ebersberg bei München statt, bei der unsere Sparte mit vier Mitgliedern vertreten war. Bei doch relativ kühlem aber trockenem Wetter ging es auf die Runde. Danach lud ein schöner Kamin zum Aufwärmen und Verweilen ein, bevor bei einem gemeinsamen Essen die Veranstaltung ihren Ausklang fand. Der zeitgleich stattfindende Schnuppertag für nicht golfspielende Partner wurde ebenfalls sehr gut angenommen.

Mit dem 1. Platz Brutto, 1. Platz und 4. Platz Netto bis HCP 27,4, sowie einem sensationellen Birdie an der Bahn 4 waren die Vertreter unserer Golfsparte sehr erfolgreich.

Spartenabschlussturnier am 18. Oktober 2013 in Niederreutin

An diesem herrlich sonnigen Oktobertag trafen sich 24 Golferinnen und Golfer unserer Sparte zu unserem traditionellen Saison-Abschlussturnier in Bondorf. Der Golfplatz zeigte sich in seiner ganzen farblichen Herbstpracht. Um 9.30 Uhr ging der erste

Flight an den Start. Dabeisein war alles! Selbst die Siegerehrung konnten wir noch bei Sonne auf der Terrasse genießen.

Frank Mühlenbrock überzeugte sowohl als Brutto- und Nettosieger seiner Klasse und mit dem „Longest-Drive“. Ihm und auch allen anderen Siegern gratulieren wir herzlich.

- Brutto:
 1. Frank Mühlenbrock (26)
- Netto Klasse bis 24,4:
 1. Frank Mühlenbrock (39)
 2. Gert Breunhölder (35)
- Netto Klasse bis 34,4:
 1. Wolfgang Sieber (44)
 2. Anette Gwiasda (36)
- Netto Klasse bis 54:
 1. Lydia Schrödl (30)
 2. Frank Winkler (28)
- Longest Drive:
 - Frank Mühlenbrock
 - Lydia Schrödl

Jahresmatchplay

Diese Turnierart, bei der immer zwei Spieler gegeneinander um den Gewinn jedes Lochs spielen, findet immer mehr Anhänger. Durch das Bewertungssystem können Spieler mit unterschiedlichem HCP bei gleichen Chancen gegeneinander antreten. 14 Teilnehmer spielten über das Jahr verteilt auf verschiedenen Plätzen um den Pokal. Die Finalisten Carmen und Thorsten Wustrack verzichteten auf das Finale und teilten sich den Pokal.

Golfsaison 2014

Unser Trainingsangebot wurde im letzten Jahr sehr gut angenommen und wir wollen es auch in 2014 weiterführen. Bei monatlich acht Gruppentrainings hat jeder die Möglichkeit, mindestens einmal pro Monat in einem von drei Golfclubs (Bondorf, Schloss Weitenburg oder Schaichhof) an einem 90-minütigen, professionellen Training in kleiner Gruppe teilzunehmen.

Wussten Sie ...

... DASS EIN GOLFER AUF EINER 18-LOCH GOLFRUNDE CA. 4 ½ STUNDEN UNTERWEGS IST, CA. 10 KM ZURÜCKLEGT UND DABEI EINEN ENERGIEVERBRAUCH VON UMGEFÄHR 1500 KALORIEN HAT?

ALSO: GOLFFEN IST MEHR ALS NUR SPAZIERENGEHEN MIT GELEGENTLICHER BALLBERÜHRUNG, DENN DIE 80 – 140 SCHLÄGE (JE NACH SPIELSTÄRKE) ERFORDERN HÖCHSTE KONZENTRATION UND NAHEZU ALLE WICHTIGEN MUSKELN DES KÖRPERS SIND IM EINSATZ.



März und April stehen voll im Zeichen der Vorbereitung auf die Golf-Saison 2014. Vorgesehen sind intensive Auffrischkurse sowie zweitägige Trainings mit den Schwerpunkten, das Kurzspiel zu verbessern und auch schwierige Lagen in den Griff zu bekommen. Praktische Regel- und Taktik-Kurse auf dem Platz runden unsere Spartenaktivitäten ab. Im Mai geht es dann richtig los. Vorgesehen ist die Teilnahme am Hardware-/Software-Cup im GC Johannesthal und unser traditionelles Eröffnungsturnier im GC Schloß Weitenburg.

Außerdem werden wir wieder ein Tiger & Rabbit-Turnier in Bondorf ausschreiben. Dieser Turnier-Modus gibt vor allem Anfängern und Spielern, die noch über dem HCP 36 liegen (Rabbits) die Möglichkeit, in Begleitung von erfahrenen Spielern (Tigers) Turniererfahrung zu sammeln und ihr HCP zu verbessern.



Fotos: Lydia Schrödl

Wie schon im letzten Jahr werden wir wieder eine mehrtägige Sparten-Golfausfahrt organisieren. Diesmal geht es ins Markgräfler Land nach Bad Bellingen. Es heißt, es sei die „Toskana Deutschlands“. Dort und im nahe gelegenen Elsass erwarten uns vier

Golfplätze. Eine weitere 2-tägige Sparten-Ausfahrt inkl. Turnier ist im Sommer nach Sigmaringen geplant.

Ein Höhepunkt der kommenden Saison wird mit Sicherheit der von uns vor zwei Jahren ins Leben gerufene IBM Deutschland-Cup sein. Dazu sind die Golf-Sparten der deutschen IBM Klubs in diesem Jahr in den Raum Hannover eingeladen. Dort gilt es, den in 2012 und 2013 zweimal von uns gewonnenen Wanderpokal zu verteidigen.

Weitere Turniere auf verschiedenen Plätzen stehen auf dem Programm, unter anderem die Company Cup-Turniere für die Baden-Württembergischen Betriebsportmeisterschaften. Das gesamte Programm und die Termine können auf unserer Webseite unter www.golf-ibmklub-bb.blogspot.de eingesehen werden.

LYDIA SCHRÖDL ❖



GOLFSTORE

CLUB PROFESSIONAL

Tony Lloyd

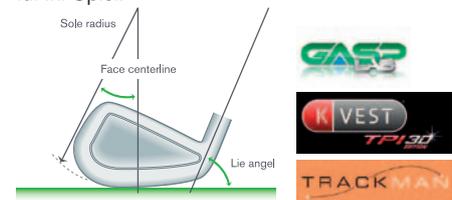
Herzlich Willkommen!

Seit 1995 steht Ihnen unser Team mit Fachwissen und dem für Sie passendem Golfequipment zur Verfügung. Wir würden uns freuen, Sie auch weiterhin beim Verbessern Ihres Golfspiels unterstützen zu dürfen.



Wählen Sie einen Golfladen, der diesen Namen verdient!

Als Golfstore Flagship Proshop führen wir ein professionelles Fittingstudio mit Trackman Radar und Fittingoptionen der folgenden Firmen: Titleist, Taylor Made, Ping, Nike, Cobra und Mizuno. Buchen Sie eine Custom Fitting Stunde und wir finden gemeinsam die optimalen Golfschläger für Ihr Spiel.



GC Domäne Niederreutin Tel 07457 944924 / 0160 94925615 info@lloydsproshop.de
www.golfstore.de Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr.

ANZEIGE



„Im Nebel ruhet noch die Welt, noch träumen Wald und Wiesen...“, E. Mörike (Hintergrund Hohenhewen)

Fotos: E. Walker

Der Auftakt am frühen Morgen gestaltet sich in milchig-trüben Nebelschwaden zum kleinen Abenteuer mit ganz besonderem Reiz. Nur schemenhaft sind Silhouetten und Konturen der uns umgebenden Strukturen im diffusen Licht erahnbar. „Entweder wir finden einen Weg oder wir schaffen einen“ – soll schon Hannibal bei seinem Feldzug gegen Rom gesagt haben.

Mit zunehmendem Tageslicht und dem Gewinn an Höhe verändert sich das Bild dramatisch. Unter uns die noch im Nebel ruhenden Täler, vor uns Panoramablicke in sonnenklarer Landschaft. Beim Anblick der aus der Ebene aufragenden Vulkankegel, gekrönt von Burgen beziehungsweise deren Reminiszenzen, wird klar, warum dem Heimatdichter Ludwig Finckh dafür der Begriff „Des Herrgott's Kegelspiel“ einfiel.

Neben den einzeln dastehenden Basaltbergen Hohenstoffeln und Hohenhewen begeistert die langgezogene Kette der Kegel zwischen Philippsberg und Hohentwiel.

Fernblicke bis zur Klosterinsel Reichenau belohnen uns für das muntere Berg- und Talwandern. Die Fernsicht vom Mägdeberg animierte schon um das Jahr 800 den Abt zum Bau einer kleinen Kapelle. Nach Änderung der geistlichen Prioritäten wurde diese dann von seinen nachfolgenden Amtsbrüdern zur Burg ausgebaut. Der Wunsch nach Fernsicht blieb, die Ziele waren jedoch eher weltlicher Natur.

Das Ziel des Tages ist nach der Durchquerung des größten und einem der ältesten Lindenwälder Deutschlands erreicht. An den Abhängen der Ruine Hohenkrähen befindet sich der hoch und scheinbar unnahbar über Singen thronende Festungsberg Hohentwiel. Zu Zeiten der württembergischen Herzöge Ulrich und Christoph (16. Jahrhundert) musste noch jeder Burggast 15 Kilo Steine zum





Bau des „Fürstlichen Hauses“ hochschleppen. Oben angekommen wurde die Mühe allerdings mit einem Gratis-Schoppen aus der herzoglichen Kellerei belohnt. Beide Serviceleistungen sind inzwischen Vergangenheit und bleiben dem Schwarm fröhlicher Wanderer erspart.

Eine abwechslungsreiche Wanderung hat alle Anstrengungen vergessen gemacht – und ein Viertel von örtlichen Weinbergen gab es, wenn auch nicht kostenlos und ohne herzogliches Plazet, dennoch zum Ende des Tages.

EBERHARD WALKER ::



Foto: Axel Gawehn

Die erste Wanderung dieses Jahres fand bereits am Dreikönigstag statt und führte rund um Holzgerlingen auf teilweise unbekanntem Pfaden. Dabei wurden den Teilnehmern nebenbei Kopfweiden und ihre Verbindung zum berühmten „Erlkönig“ sowie Uhus in verschiedenster Ausprägung näher gebracht. Unsere Wanderführer ließen keine Langeweile aufkommen.

AXEL GAWEHN ::

Wandern Sie sich fit!

Die Wandersparte ist nach wie vor mit über 200 Mitgliedern eine der größten Sparten. Die aktiven Wanderer konnten im vergangenen Jahr insgesamt rund 8000 km auf Schusters Rappen zurücklegen. Damit waren sie etwa 2000 Stunden zu Fuß unterwegs. Dies ist eine beachtliche gesundheitliche Vorsorgeleistung, wenn man bedenkt, dass beim Wandern pro Stunde im Durchschnitt 330 Kalorien verbrannt werden.

Auch im Jahr 2014 sind wieder genügend Wanderungen in unserem Jahreswanderplan im Angebot, sodass für jeden etwas dabei ist. Bei den 18 geplanten Wanderungen (Tages- oder Mehrtageswanderungen mit Bustransport) wird vom Schwarzwald bis zur Pfalz ein großes geographisches Gebiet erkundet, ganz nach dem Motto des Freiherrn J. W. von Goethe:

„NUR WO DU ZU FUSS WARST,
BIST DU AUCH WIRKLICH GEWESEN“.

Es sei daran erinnert, dass nicht nur Mitglieder der Sparte, sondern auch Gäste – ohne jegliche Altersbeschränkung – jederzeit teilnehmen können. Der aktuelle Wanderplan und die Details zu jeder Ausschreibung können unter www.sparte-wandern.de eingesehen werden.

Eine neue Spartenleitung wurde in der Spartenversammlung am 26. November 2013 gewählt. Einstimmig im Amt bestätigt wurden Brigitta Ott als Leiterin der Sparte und Axel Gawehn als Kassierer. Dazu gekommen ist Annegret Ackel als stellvertretende Spartenleiterin, die schon seit Jahren im IBM Klub verschiedene Aufgaben ehrenamtlich inne hatte und sich nun auch beim Wandern einbringen möchte, was allgemein sehr begrüßt wurde.

AXEL GAWEHN ::



Die Urlaubszeit steht vor der Tür. Viele von uns möchten mit dem Fotoapparat die schönen Erinnerungen an eine interessante Reise, an eine herrliche Wanderung oder den Besuch einer aufregenden Stadt festhalten. Einige machen später aus ihren Fotos ein Fotobuch, um es Freunden und Verwandten zu zeigen.

Damit Ihre Bilder noch besser werden, geben wir hier ein paar Tipps zur Bildgestaltung. Oft sind nur Kleinigkeiten zu beachten, die große Wirkung zeigen. Falls Sie nach dem Urlaub so richtig Spaß am Fotografieren bekommen haben und jetzt unbedingt mehr wissen und lernen wollen, dann schauen Sie doch einmal bei uns vorbei.

DORIS WURZEL



Tipp 1: Achten Sie darauf, dass der Horizont gerade ist. Besonders bei Strandfotos sollte das Wasser nicht nach links oder rechts unten „auslaufen“. Dies kann zwar mit einem Bildbearbeitungsprogramm korrigiert werden, besser ist es jedoch: Gleich richtig machen. Außerdem sollte der Horizont das Bild nicht exakt in der Mitte teilen.



Tipp 2: Auch Kirchtürme sind in der Regel gerade und sollten auch so aufgenommen werden. Entfernen Sie sich zur Aufnahme weit genug vom Objekt, um zu vermeiden dass das Gebäude verzerrt dargestellt wird (Stürzende Linien).



Tipp 3: Verändern Sie ab und zu Ihren Standpunkt, in dem Sie in die Knie gehen oder von erhöhter Position aus fotografieren. Das macht ein Bild oft interessanter. Zum Beispiel ist bei Kinderfotos oder Fotos kleiner Tiere das Fotografieren auf Augenhöhe sehr wichtig.

Tipp 4: Achten Sie immer auf den Hintergrund: Er sollte nicht zu unruhig sein, so dass man nicht vom eigentlichen Motiv abgelenkt wird. Vermeiden Sie beispielsweise, dass bei einer Person aus dem Kopf der dahinter stehende Laternenmast „herauswächst“. (Keine Abbildung)

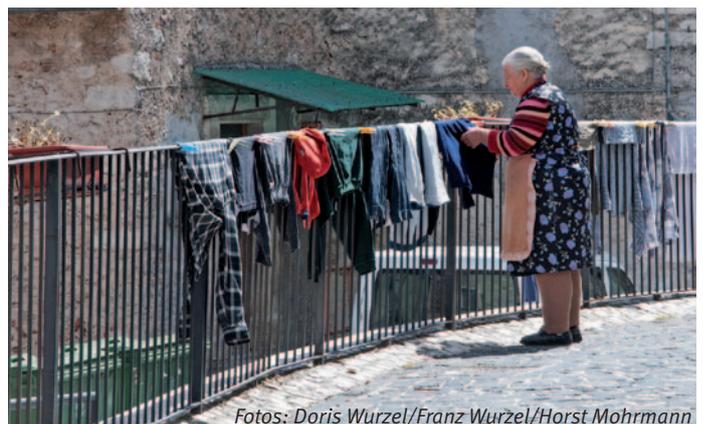


Tipp 5: Wenn Sie Personen fotografieren, stellen Sie diese nicht unbedingt in die Bildmitte. Wollen Sie ein Portait oder ein sogenanntes Brustbild aufnehmen, dann gilt: So nah wie möglich ran ohne störendes Beiwerk. Dabei darf das Gesicht ruhig etwas angeschnitten sein – das erzeugt Nähe. Wenn Sie eine Person in ihrer vollen Größe aufnehmen wollen, sollten weder Füße noch Kopf abgeschnitten werden.

Tipp 6: Gerade für Städtereisen – aber nicht nur da – gilt: Stehen Sie früh auf! Im Sommer haben Sie frühmorgens bei gutem Wetter das beste Licht, den geringsten Verkehr, wenig Menschen auf den Straßen und können so ganz in Ruhe die besten Fotos machen. Was das Licht betrifft, so gilt dies auch im Sommer für die frühen Abendstunden. Die schlechtesten Lichtbedingungen haben Sie um die Mittagszeit, wenn die Sonne hoch am Himmel steht. Die Kontraste sind dann viel zu stark.

Tipp 7: Wenn Sie einen wunderschönen Baum, eine einzelne rote Blume in einem gelben Feld oder ein Schiff auf dem See fotografieren möchten, so platzieren Sie das Objekt nicht in die Mitte, sondern im rechten oder linken, oberen oder unteren Drittel des Bildes. Man spricht hier vom „Goldenen Schnitt“.

Tipp 8: Bei bedecktem Himmel können gute Fotos entstehen, denn dann wirkt das graue Firmament wie ein großes Lichtzelt. Es gibt keine harten Kontraste, keine Schatten und diese Belichtungssituation ist ideal für Denkmäler, Gebäude, Straßen und Plätze. Bei dieser Lichtsituation ist der Himmel langweilig, deshalb: So wenig wie möglich davon auf's Bild. (Keine Abbildung)



Fotos: Doris Wurzel/Franz Wurzel/Horst Mohrmann



Auf die Plätze ...

Die Sparte Tennis blickt auf eine sehr erfolgreiche Saison zurück. Gleich mehrere Mannschaften erspielten sich den Aufstieg in die nächsthöhere Liga. So feierten die Herren 1, Senioren, Damen 1, Juniorinnen und Junioren ihren Aufstieg. Auch in der Winterhallenrunde sieht es für die Damenmannschaft gut aus, die aktuell auf Platz 1 liegt. Für dieses Jahr konnten wir sogar eine Damen 30 an

den Start bringen. Neben diesen schönen Erfolgen als Vereinsmannschaft gab es auch einige Spieler, die auf offenen Turnieren erfolgreich mitspielten und so einige Leistungsklassen überspringen konnten.

Vor allem das gemeinschaftliche Arbeiten für eine gute Platzanlage und die Trainingsarbeit im Jugend- und Erwachsenenbereich machten diese Erfolge möglich.

Verschiedene Aktionen wie die Tenniscamps, das Inselfest, die Jugendvereinsmeisterschaften, die Eröffnungs- und Abschlussturniere waren erfolgreiche Einsätze. Auch die Aktionen, die unsere Trainer in Böblingen bei der Kooperation Schule-Verein sowie beim Stadtteilstfest Diezenhalde durchführten, haben ihre Wirkung auf einen positiven Zulauf in unserer Sparte nicht verfehlt. Die Freude am Tennis steht dabei im Vordergrund und der Spaß am gemeinsamen Spiel macht Lust auf mehr. Wir haben festgestellt, dass Tennis generationsübergreifend wieder beliebter wird. Dass die Sparte Tennis eine lebendige Sparte ist, zeigte sich dieses Jahr auch bei der gemeinsamen Weihnachtsfeier, die gut besucht war.

Ausblick auf die kommende Saison

Wie immer starten wir wieder mit einem gemeinsamen Frühjahrsputz in die Sommersaison, der am Samstag 05.04.2014 von 10 – 14



... fertig, los!



Tennis



Uhr auf dem Klubgelände stattfindet. Die offizielle Platzzeröffnung ist am Sonntag, den 26.04.2014.

In diesem Jahr werden wir verstärkt Aktionen und Veranstaltungen durchführen. Neben der Verbandsrunde, bei der wir mit 10 Mannschaften gemeldet sind und die in diesem Jahr schon am zweiten

Maiwochenende beginnt, sind wir als Tennisabteilung wieder bei verschiedenen Aktivitäten präsent: Deutschland spielt Tennis, Hulb-Open und mehr.

Am 04.05. geht es dann mit dem Mix-Turnier los. Auch unsere Jugendförderung soll in diesem Jahr erfolgreich weiter vorangetrieben werden und die Jugendlichen sollen zum Turniersport motiviert werden.

Das Gesellige wird auch in diesem Jahr eine wichtige Rolle spielen und so veranstalten wir Anfang August mit dem WTB zusammen den Trollinger Cup: das ist ein Doppel-Turnier für Herren ab 30 Jahren, die in keiner aktiven Mannschaft des Württembergischen Tennis-Bundes spielen. Ebenso findet ein Damen-Doppel-Turnier mit gleichen Regeln statt. Auch eine interne Vereinsmeisterschaft, eingeteilt in A und B Kategorie, die für alle offen ist, findet an diesem Wochenende statt. Wir hoffen auf eine rege Teilnahme auf unserer schönen Tennisanlage und viel Freude beim Sport.

Informationen über alle Aktivitäten können auf unserer Homepage www.tennis.ibmklub-bb.de sowie in den Aushängen am Schwarzen Brett des Klubhauses eingesehen werden.



Fotos: Ralf Lautenschläger

RALF LAUTENSCHLÄGER



Sammeln Sie Mineralien oder Fossilien? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in einer Gruppe Gleichgesinnter auszutauschen. Üblicherweise treffen wir uns zu Vorträgen, Diskussionen und zum Gedankenaustausch an den Montagen in den ungeraden Wochen um 18 Uhr in unserem Spartenraum, wozu Sie herzlich eingeladen sind, denn – der IBM Klub ist für alle da.

5. Mai 2014 – Achtung – Beginn schon um 15 Uhr!

Paläontologie in Tübingen (Jürgen Pollmeier)

Treff vor dem Gebäude der Paläontologie in der Sigwartstraße in Tübingen. Vor langer Zeit waren wir dort schon einmal und bestaunten den Riesenkiefer des Tyrannosaurus Rex. Ihm wollen wir auch dieses Mal auf den Zahn fühlen und andere interessante Funde in der neu gestalteten Ausstellung sehen.

19. Mai 2014 – Schmuckwelten in Pforzheim (Hans Schaack)

Die Ausstellung in diesem Museum der Goldstadt Pforzheim ist wirklich sehenswert und wir werden aus dem Staunen kaum herauskommen. Termin und Treffpunkt werden noch bekannt gegeben.

2. Juni 2014 – Karst und Tropfstein (Hans Schaack)

„Steter Tropfen höhlt den Stein“, sagt das Sprichwort. Warum bilden sich im Kalkstein Löcher und Höhlen? Wohin verschwindet der aufgelöste Kalk oder verschwindet er doch nicht?

16. Juni 2014 – Exkursion zur Grube Messel (Hans Schaack)

Einst ein Tagebau zur Gewinnung von Ölschiefer, dann eine geplante Mülldeponie und heute UNESCO Weltkulturerbe. Aus den Schiefer-schichtungen der Grube holten Wissenschaftler einzigartige Fossilien aus dem Eozän hervor, die in ihrer Schönheit kaum zu überbieten sind. Am bekanntesten ist wohl das Messeler Urpferdchen mit einer Schulterhöhe von ca. 35 cm.

30. Juni 2014 – Vorbereitung Inselfest

20. Juli 2014 – Teilnahme der Sparte am Inselfest mit den Themen Steinesägen, Mikroskopieren und Bestimmung

28. Juli 2014 – Erstellung unseres Programms für das Winterhalbjahr 2014/2015

22. September 2014 – Große Grabensysteme und ihr Vulkanismus (Dr. Gerd Schorer)

Wir kennen einige große Grabensysteme auf der Welt, so den ost-

afrikanischen Graben, der sich vom Afar-Dreieck am Golf von Aden durch Äthiopien über Kenia und Tansania bis nach Mozambique erstreckt. In kleinerem Ausmaß können wir das auch im Rheingraben beobachten, wo der Granitsockel um 2000 Meter unter die heutige Rheinebene abgesunken ist, während die Vogesen und der Schwarzwald sich um 1000 Meter gehoben haben.

6. Oktober 2014 – Cannstatter Travertin (Hans Schaack)

Schon der Steinzeitmensch badete im Cannstatter Mineralwasser, ebenso suhlten sich Mammut und Wildschweine in den warmen Becken. Überreste von Mammutknochen und verlorene Werkzeuge der damaligen Bewohner wurden in den Sauerwasserkalken von Cannstatt gefunden. Wir unternehmen einen drei- bis vierstündigen Spaziergang durch Cannstatt und sehen uns Stellen an, wo früher der Travertin abgebaut und wo er als Baustein verwendet wurde.

20. Oktober 2014 – Geologische Literatur (Dr. Gerd Schorer)

Wir schauen uns neue und alte Bücher zum Thema Geologie an.

3. November 2014 – Mineralnamen (Hans Schaack)

Viele unserer heutigen Mineralnamen sind vom Aussehen der Gesteine geprägt, einige sind nach ihren Entdeckern benannt und viele sind durch die Inhaltsstoffe bestimmt. Bei wiederum anderen weiß man gar nicht, woher der Name kommt. Wir machen einen kleinen Ausflug durch die Namensgeschichte der Steine.

17. November 2014 – Zwillingkristalle (Dr. Gerd Schorer)

Bekannt sind sogenannte „Schwalbenschwanz Zwillinge“. Wie entstehen sie und welche anderen Zwillinge gibt es noch?

1. Dezember 2014 – Fundstättentipps (Dr. Gerd Schorer)

Das Mitgliederheft des VFMG „Der Aufschluss“ enthält viele Tipps zu aktuellen Fundstellen. Wir wollen unter fachkundiger Leitung diese Berichte für uns auswerten.

15. Dezember 2014 – Jahresabschluss

HANS SCHAACK ::



Foto: Silvia Stüven

Der Wald ruft!



Laufen

Die Winterpause ist jetzt endgültig vorbei und nach der Sommerzeitumstellung gibt es keine Ausrede mehr: Der Wald ruft! Wir laufen jeden Donnerstag um 18.30 Uhr gemütlich vor dem Klubhaus los, und zwar zum Spaß und Training, ohne Stress.



Foto: Silvia Stüven

Nach dem Joggen geht's direkt unter die Dusche und danach freuen wir uns auf das Zusammensitzen bei Apfelschorle oder Radler.

Natürlich nehmen wir dieses Jahr auch wieder an verschiedenen Laufveranstaltungen teil, zum Beispiel bei uns in der Region an den Läufen des Schönbuch-Cups:

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| ■ So. 18. Mai: | 22. Sindelfinger WerkStadt-Lauf |
| ■ So. 25. Mai: | 30. Holzgerlinger Waldtrail |
| ■ So. 27. Juli: | 28. Böblinger Stadtlauf |
| ■ So. 03. Aug: | 20. Aidlinger Cross Festival |
| ■ Sa. 13. Sept: | 27. Dagersheimer Waldlauf |
| ■ Sa. 11. Okt: | 6. Kuppinger Mondfängerlauf |

Alle weiteren Läufe stehen auf der Homepage. ECKARDT WEIGL

ANZEIGE

Garten-, Landschafts- und Sportplatzpflege

- Sportplatzpflege
- Reitplatzpflege
- Reinigung von Kunststoffspielfeldern und -laufbahnen
- Schnitt- und Fällarbeiten
- Pflege von Rasen- und Wiesenflächen
- Pflege von Gehölz- und Staudenflächen
- Pflege von begrünten Dachflächen
- Pflanzarbeiten
- Winterdienst

Bei Fragen rund um die Pflege von Sportanlagen und Vegetationsflächen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Rufen Sie uns an:

Telefon 07031 879983, oder schreiben Sie uns einfach eine E-Mail: info@garten-und-gruen.de und wir melden uns umgehend.



Mitglied im Verband
Garten-, Landschafts-
und Sportplatzbau
Baden-Württemberg

GARTEN UND GRÜN GMBH

Garten- und Landschaftsbau

Mittelpfad 2 • 71063 Sindelfingen
Telefon: 07031 879983 • Fax: 07031 879981
Internet: www.garten-und-gruen.de



Was macht den Jugendfußball bei uns aus?

Unser Grundgedanke

Bei uns ist jeder willkommen, der Freude am Fußball spielen hat und bereit ist, sich im Team weiterzuentwickeln. Die Begeisterung für Spiel und Bewegung ist uns genauso wichtig wie ein respektvoller und kameradschaftlicher Umgang untereinander. Spielerisch möchten wir die Kinder und Jugendlichen fördern und weiterbringen. Gemeinschaftlich sollen die Spieler natürlich auch zu sportlichem Ehrgeiz und Leistung motiviert werden. Über jeden großen und kleinen Erfolg und über gewonnene Spiele freuen wir uns miteinander und sprechen Mut zu, falls es mal nicht so geklappt hat.

Unsere Trainingsbedingungen

Die Trainingsbedingungen sind während der Sommermonate auf unseren Plätzen ideal. Viele andere Vereine beneiden uns um dieses schöne Gelände. In der Wintersaison müssen wir mit den anderen Vereinen um die knappen Trainingszeiten in den Böblinger Hallen kämpfen. Vielleicht erfüllt sich für

uns aber irgendwann der Traum von einer eigenen Sporthalle.

Unsere Trainer und Unterstützer

Die Trainer sind die wichtigsten Stützen im Jugendfußball. Sie tragen wesentlich dazu



bei, dass sich unsere Mannschaften gut entwickeln. Ohne unsere engagierten Trainer, Betreuer und vielen Helfern wäre diese Entwicklung in den letzten Jahren nicht möglich gewesen. Auch in den kommenden Jahren zählen wir auf dieses tolle Engagement. Unseren Mannschaften können wir kostengünstig Trikots und Trainingsutensilien zur Verfügung stellen, weil wir verschiedene

Sponsoren haben, die uns hierbei unterstützen.

Ein herzliches Dankeschön an alle!

Saison 2013/2014

Unsere Mannschaften sind beim Württembergischen Fußballverband (WFV) gemeldet und zeigen ihr Können regelmäßig bei Punktspielen und Turnieren.

D-Jugend (Jhg. 2002): Unsere Großen trainieren auch mit neuem Trainerteam regelmäßig mehrmals pro Woche und zeigen großen Kampfgeist in ihren Staffelspielen und Turnieren.

E-Jugend (Jhg. 2003/04): Mit neuem Trainer und einigen Neuzugängen ging es frisch in die Saison.

F1-Jugend (Jhg. 2005): Nachdem das Team in ihrem ersten Fußballjahr stets gegen ältere Mannschaften antreten musste, spielt es inzwischen gegen Mannschaften der gleichen Altersklasse und erreicht regelmäßig einen der vorderen Plätze.

F2-Jugend (Jhg. 2006): Eine kämpferisch und





spielerisch starke Mannschaft, die in der laufenden Saison schon alle Höhen und Tiefen erlebte.

Bambini (Jhg. 2007): Die Kleinsten setzten ihre Siegesserie aus der vorigen Saison nahtlos fort. In der Rückrunde spielen sie sogar in der F-Jugend mit, weil die wilden Kicker so leistungsstark sind, dass sie mit jahrgangsälteren Mannschaften mithalten können.

Trainingslager der D-Jugend auf dem Klubgelände

Traditionell bereiten sich unsere großen Fußball-Jungs auf dem Klubgelände im Rahmen eines Trainingslagers auf die Feldsaison vor. Mitte März haben die beiden Trainer Klaus Lobner und Frank Rößler die Kicker zu einem intensiven Trainingswochenende eingeladen und mit tollen Ideen das Wochenende abwechslungsreich gestaltet. Es wurde viel mit dem Ball gearbeitet, aber auch die Kondition mit einem morgendlichen Waldlauf verbessert. Ein besonderes Erlebnis war auch diesmal die Übernachtung der Mannschaft im Klubhaus. Am Sonntag gab es ein

Freundschaftsspiel gegen Stuttgart Select, das mit 4:3 gewonnen wurde. Beim Spiel „Kids gegen Papas“ hatte die Jugend allerdings das Nachsehen und musste den erfahrenen „Alten“ den Sieg überlassen. Zum Abschluss wurde gemeinsam gegrillt. Es war ein rundum tolles Erlebnis – für Kinder und Eltern. Die neue Saison kann starten, die Mannschaft ist bereit!

Erfolgreiches Heimturnier im März

Am 29. und 30.03.2014 haben wir unser 2. Hallenturnier in der Sporthalle neben der Erich-Kästner Grundschule auf der Diezenhalde veranstaltet. Unsere Jungs spielten in fast allen Jahrgängen um die vorderen Plätze mit.

Die **Bambini** schlossen ihre Vorrunde souverän mit 14:0 Toren als Gruppenerster ab und gewannen nach einer Niederlage im Halbfinale ihr Spiel um Platz drei.

Das **F2-Team** zog nach zwei Siegen in der Gruppenphase ins Spiel um Platz fünf ein, wo es in einem packenden Spiel mit 2:4 unterlag. Sogar alle ihre Vorrundenspiele gewann das **F1-Team**. Im Finale glichen die Jungs ei-

nen 0:2 Rückstand noch zum 2:2 aus. Erst im Neunmeterschießen unterlagen sie unglücklich, durften sich aber über einen tollen zweiten Platz freuen!

Gleich zwei Teams schickte die **E-Jugend** ins Rennen: Das erste Team beendete die Vorrunde mit vier Siegen und nur einer Niederlage gegen den späteren Turniersieger Pflugfelden als guter Gruppenzweiter und musste sich erst im Spiel um Platz drei gegen das körperlich überlegene Team aus Nagold geschlagen geben.

Das zweite Team zeigte in einer schweren Gruppe richtig gute Spiele: Gegen den späteren Finalisten Perouse ertrugten sie sich zwischenzeitlich ein 2:2, ehe doch noch der Siegtreffer für Perouse fiel.

Souverän spielte sich die **D-Jugend** ins Finale, wo sie sogar verdient mit 1:0 führte, aber am Ende knapp mit 1:2 den Turniersieg verpasste.

Alle Jungs zeigten bei diesem Heimturnier auf dem Spielfeld eine klasse Leistung!

ANNE WALTER, UWE PAINKE



Fotos: Sparte



Schraube los!!!

Es ist das Unvorhergesehene, was das Segeln so spannend macht, sei es das Wetter, das sich urplötzlich ändert oder seien es die wunderschönen Naturerlebnisse, auch auf hoher See.

Nun, es war am Montag, 13. Mai 2013 als wir uns zum Skippertraining in der Marina bei der Segelsportschule Schattmaier in Kressbronn am Bodensee trafen. Die Kernmannschaft: Rosemarie, Sandra, Eberhard, Werner und Winny war bereits am Sonntag angerückt um die Bavaria 46 „Boreas“ zu übernehmen und reichlich Gepäck für eine Woche zu bunkern. Und natürlich haben wir den Sonntag Abend nach getaner Arbeit bereits ausgiebig genutzt, denn es gibt ja nichts schöneres, als in den Sonnenuntergang zu segeln.

Nach einer geruhsamen Nacht auf dem geräumigen Schiff empfingen wir Montag in aller Frühe die beiden „IBM Klubber“ Peer und Wolf. Winny lässt es sich nicht nehmen,

die Segeltage mit einer deftigen Rühreipfanne einzuläuten. So auch an jenem Montag. Beim Frühstück stieß unser Skippertrainer dazu und wir planteten den Tag. Der größte Teil der Crew war sich einig, dass die Hafenanöver den Mittelpunkt des Tages bilden sollten.

Wir hatten die Gelegenheit, mit dem 14,40 Meter langen Schiff zu üben, was natürlich noch einen zusätzlichen Reiz hatte, besonders in der gut belegten Marina in Kressbronn. Also war die Stimmung sehr gut, als wir nach dem Frühstück und „Klar Schiff“ aus der Box ablekten, um dann sofort wieder rückwärts anzulegen. Und so ging das einige Male hin und her.

Bei solchen Hafenanövern ist Teamwork gefragt! Der eine hält Backbord Ausschau auf Hindernisse, der andere drückt das Nachbarschiff sanft auf Distanz und der Rest beobachtet und lernt bei jedem Manöver mit dazu, bis sich jeder selbst beweisen darf.

Von den Boxen-Manövern verlagerten wir uns in die Fahrrinne des Hafens, um das seitliche Anlegen zu üben. Man fährt in einem schrägen Winkel an, bremst durch kurzes Rückwärtsgas ab und drückt mit entsprechender Ruderlage das Heck an die Anlegestelle. Eigentlich ganz einfach. Beim Ablegen drückt man das Heck frei, indem man mit dem Bug leicht gegen die Anlegestelle drückt, um dann wiederum rückwärts frei zu kommen. Wir saßen in gemütlicher Runde und beobachteten wie Peer diese Manöver hervorragend ausführte.

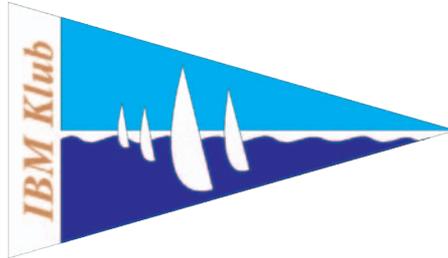
Doch plötzlich wurde sein Gesicht immer länger bis er auf einmal etwas nervös meldete: „Das Schiff lässt sich nicht steuern, ich gebe Gas und es passiert nichts...“. Unser Skippertrainer war schnell zur Stelle und gab vorwärts und rückwärts Gas. Die Maschine heulte auf, aber das Schiff war bereits ohne Schwung ein Fressen für den von seeseits in den Hafen blasenden Wind. Wir waren manövrierunfähig. Aus den Beob-





achtern wurden nun in Windeseile Akteure, denn alle erkannten blitzschnell, was nun folgen würde. Wir trieben bereits auf ein schönes altes Holzschiff zu. Es ist schon unfassbar, was der Wind mit einem Schiff macht, selbst ohne Segel. Schnell wurden die Fender auf die Gefahrenseite versetzt und weitere Leinen ausgegeben. Unser Skippertrainer dirigierte die Einzelnen auf ihre Posten, um uns auf die Kollision mit dem anderen Schiff oder den zwei Pfählen, die in Reichweite lagen vorzubereiten. Und wir schafften es, die Pfähle zu greifen und das Schiff, das mittlerweile gut Fahrt aufgenommen hatte doch relativ sanft abzufangen und fest zu machen.

Auf die Hektik folgte nun wieder Ruhe, angespannte Ruhe. Was war geschehen? War der Gaszug gerissen oder war er durch die Vibration des Motors aus der Halterung gehüpft? Das Serviceteam vom Schattmaier war mittlerweile auch schon mit ihrem Motorboot eingetroffen. Allgemeine Ratlosigkeit. War



vielleicht die Schraube locker oder festgefahren? Da bei diesen Temperaturen keiner ins Wasser wollte, gab es also nur eins: Schleppen zum Kran. Und siehe da: Als sich der Rumpf dann langsam aus dem Wasser erhob, wurde es sichtbar, die Schraube fehlte gänzlich.

Also gut, nun war Schiffswechsel angesagt. Wir stiegen auf eine Bavaria 44 um. Das Gepäck war recht schnell verladen und so hatten wir alle noch die Möglichkeit den Tag mit einem Segelausflug bei bester Laune zu beenden.

Wir nutzen diese Segelwochen, um Interessierten die Möglichkeit zu geben, in dieses Freizeitvergnügen einmal hinein zu schnuppern. Mittlerweile kommen viele, um einfach nur mal einen Tag unter Segel zu verbringen.

Infos über die Segelschnupperwochen: info@segelsparte.de

Segelsparten-Stammtische:
Donnerstags, 10.4., 8.5., 12.6., 10.7., 11.9., 9.10., 13.11 und 11.12.

Info-Abende zu den Funk- und Segelkursen im November. Termine werden unter www.segelsparte.de oder www.ibmklub-bb.de bekannt gegeben.

Vom 26.4. bis 2.5. führt unser Mitglied Klaus Senn einen Ostseetörn durch. Weitere Törns planen wir an unseren Stammtischen.

WINFRIED FUNDEL ☐☐



Fotos: Winfried Fundel



Dürer Ausstellung

Städel Museum Frankfurt/M.



Albrecht Dürer (1471 – 1528)
Bildnis einer jungen Frau mit offenem Haar, 1497
Leinwand, 56,3 x 43,2 cm
Städel Museum, Frankfurt am Main
Foto: Städel Museum – ARTOTHEK

Mit dem Bus fahren Mitglieder der Malgruppen in Kooperation mit den Kulturfahrten für Senioren im Treff am See bei gutem Wetter und bester Stimmung nach Frankfurt am Main. Dort wurden wir bereits im Restaurant „Gennaro’s“ in der Nähe des Städel Museums erwartet. Nach dem Essen ging es schnellen Schrittes zur Ausstellung, denn bereits um 13.30 Uhr begann die erste Führung. Da sich 50 Personen zu dieser Fahrt angemeldet hatten, mussten zwei aufeinanderfolgende Führungen gebucht

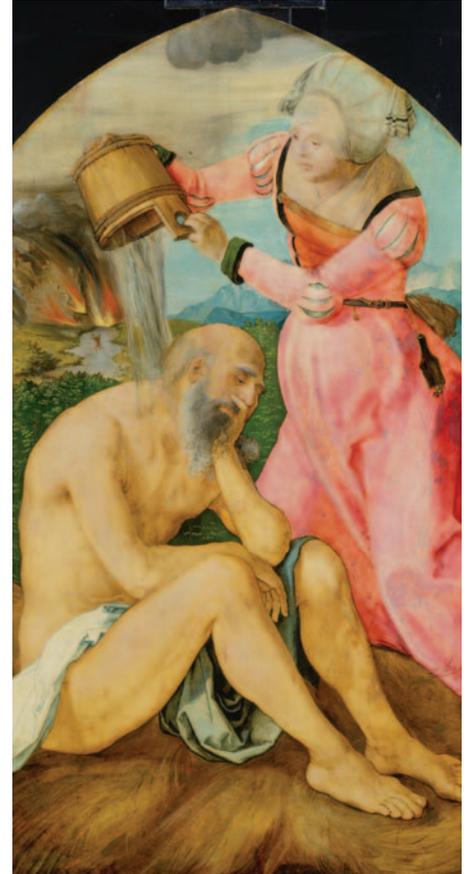
werden. So blieb allen genügend Zeit, sich die Bilder genauer anzusehen, für die sie sich besonders interessierten.

Albrecht Dürer, geb. 1471 in Nürnberg und auch dort im Jahr 1528 gestorben, war Maler, Graphiker, Kupferstecher und Kunsthistoriker und darüber hinaus wohl der beste Zeichner seiner Epoche. Sein Einfluss übertraf den aller Künstler nördlich der Alpen, ging weit über seine Zeit hinaus und ist noch heute vorhanden.

Zu sehen waren in der umfangreichen Ausstellung 190 Arbeiten. Darunter Portraits von außerordentlicher Feinheit und Intensität, zarteste Zeichnungen, Kupfer- wie Holzschnitte, sowie große und kleine Ölgemälde von Landschaften und Motiven aus der Zeit der Spätgotik und der Renaissance. Auch viele religiöse Motive, wie sie damals gemalt wurden, konnten wir bewundern. Diese ließen die große Bedeutung seines Schaffens erahnen. Überwältigend war auch die Ehrenpforte Kaiser Maximilians, ein Holzschnitt aus dem Jahr 1515 mit einer Größe von ca. 3,5 x 3 m.

Dies alles begründet auch den großen Erfolg dieser Ausstellung, die bereits eine Woche nach der Eröffnung zentrales Thema der Medien war. Sie wurde als „grandiose Ausstellung“ oder sogar „Ausstellung des Jahres“ bezeichnet.

Auch unsere Gruppe war begeistert von der Vielfaltigkeit der Werke, die einen großen Überblick über das Leben und Schaffen von



Albrecht Dürer (1471 – 1528)
Hiob auf dem Misthaufen, um 1503/05
Lindenholz auf Balsaholzparkett, 96 x 51,5 cm
Städel Museum, Frankfurt am Main
Foto: Städel Museum – ARTOTHEK

Albrecht Dürer gaben. Unsere Maler haben sicherlich viele Anregungen mit nach Hause genommen.

SABINE WOWR

ANZEIGE



Für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise ohne Verzicht auf Genuss.

Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr



müslimax.de

Reformhaus Klett in Böblingen | Tel 07031 / 222 123 | reformhaus.klett@t-online.de



Sportabzeichen

Haben Sie schon eins?



Sport
und Spiel



Foto: Uwe Jens

Seit über vierzig Jahren nehmen Prüfer der Sparte „Sport und Spiel“ sportlich entschlossenen Menschen die erforderlichen Disziplinen für das Sportabzeichen ab. Die zu erbringenden Leistungen sind nach Altersstufen gestaffelt, wobei die Einteilung in weibliche und männliche Erwachsene erfolgt.

So bietet „Sport und Spiel“ auch dieses Jahr wieder vier Termine für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens an.

Für die leichtathletischen Disziplinen Laufen, Springen, Werfen und Kugelstoßen treffen wir uns jeweils donnerstags am 15. Mai, 12. Juni, 10. Juli und 14. August um 18 Uhr im Stadion am Silberweg in Böblingen, Stuttgarter Straße.

Die Schwimmprüfung findet am Samstag, den 18. Oktober von 9 bis 10.30 Uhr im Hallenbad am Murkenbach an der Schönaicher Straße in Böblingen statt.

Hier zur Information einige Beispiele für die Altersgruppe 45 bis 49 Jahre mit je zwei Möglichkeiten, um das Sportabzeichen in Bronze zu erreichen:

1. Kategorie Ausdauer:

- **3.000 m Lauf:**
Frauen in 24:40 Minuten, Männer in 22:10 Minuten
- **800 m Schwimmen:**
Frauen in 35:10 Minuten, Männer in 34:30 Minuten

2. Kategorie Kraft:

- **Medizinball-Weitwurf (2 kg):**
Frauen 4,75 Meter, Männer 7,00 Meter
- **Standweitsprung:**
Frauen 1,10 Meter, Männer 1,45 Meter

3. Kategorie Schnelligkeit:

- **25 Meter Schwimmen:**
Frauen in 51 Sekunden, Männer in 49 Sekunden
- **50 Meter Laufen:**
Frauen in 11,5 Sekunden, Männer in 10,7 Sekunden

4. Kategorie Koordination:

- **Hochsprung:**
Frauen 0,90 Meter, Männer 1,15 Meter
- **Seilspringen:**
Frauen 10 Kreuzdurchschläge,
Männer 10 Kreuzdurchschläge



Die komplette Liste mit allen Altersgruppen, Sportarten und geforderten Leistungen gibt es im Internet: www.deutsches-sportabzeichen.de

Um die geforderten Disziplinen zu erfüllen, ist eine entsprechende Kondition natürlich Voraussetzung. Fitness können Interessenten im IBM Klub bei der Sparte Sport und Spiel erwerben. Selbstverständlich auch jene, die noch nicht Klubmitglieder sind. Sie sind gerne zu einer Testsportstunde eingeladen, denn der IBM Klub Böblingen ist für alle offen. Ab dem 16. April 2014 trainiert „Sport und Spiel“ jeden Mittwoch ab 17.30 bis 19 Uhr und 19 bis 20.30 Uhr auf dem Klubgelände.

Sehen wir uns?

UWE JENS

ANZEIGE

IT-BB

COMPUTERS & MORE

Computer, Software, Netzwerke, Zubehör, Telefonie, Werbetechnik, Drucksachen und mehr.

Frühjahrs Angebote

Computer | Notebooks | Tablets | Drucker
Monitore | Software | Zubehör | Telefonie

Beratung | Installation | Reparatur

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 9-13 und 15-19 Uhr
Mi: 9-15 Uhr, Sa: 10-14 Uhr

100% SERVICE 100%

Wettgasse 2, 71101 Schönaich | Telefon: 07031 / 70 20 4 - 30
www.IT-BB.de

Unsere Partner:

Gigaset | OKI Premium Partner 2013/2014 | terra QUALITÄT ALS DEUTSCHLAND | 1&1 Partner
AUTORISIERTER FACHHÄNDLER | NEC Empowered by Innovation | Microsoft Small Business Specialist



Vielleicht lesen Sie das Klubmagazin nicht zum ersten Mal und haben daher schon etwas vom Klub der Toastmaster gehört. Für diejenigen aber, die uns nicht kennen: Toastmaster Klubs sind im Wesentlichen Redeklubs. „Toast“ ist nicht nur das Stück Brot, das man zum Frühstück isst, sondern ein „Toast“ kann auch ein Trinkspruch beim Zuprosten oder eben eine Rede bei entsprechender Gelegenheit sein. Und „master“ bedeutet so viel wie „lernen“ oder „etwas beherrschen“. Man lernt in diesen Klubs also, die unterschiedlichsten Arten von Reden zu halten, Präsentationen zu geben und öffentlich frei zu sprechen. Toastmaster Klubs gibt es auf der ganzen Welt. In den meisten wird, so wie bei uns, englisch gesprochen. Ich selber bin begeistertes Klubmitglied und möchte Ihnen daher fünf gute Gründe vorstellen, Mitglied zu werden.

Grund 3 – Den Duft der großen weiten Welt einatmen

Herrlich an den englisch-sprachigen Klubs ist, dass sie Menschen aus der ganzen Welt anziehen. Wenn Sie also zwei Mal im Monat zu den Meetings gehen, kommen Sie mal so richtig raus! Durch die Reden, die die anderen Mitglieder halten, erfahren Sie mehr von der Kultur anderer Länder und lernen andere Perspektiven kennen, und zwar von Angesicht zu Angesicht und durch persönliche Erfahrung.

Grund 4 – Netzwerken

Für viele Klubmitglieder ist Toastmaster ein echter Erfolgsmotor. Das liegt zum Einen daran, dass sie verschiedene Kompetenzen aufbauen, die im beruflichen Kontext wichtig sind, wie zum Beispiel



Foto: Doris Wurzel

Grund 1 – Redeängste überwinden

Es gibt einen netten Spitznamen für Toastmaster Klubs, nämlich „the friendly clubs“, also „die freundlichen Klubs“. Toastmaster sind einfach nett! Im Jargon der Toastmaster würde man sagen: wir sind wertschätzend. Daher sind die Klubs **der** ideale Ort, um sich seinen Redeängsten zu stellen. Denn hier liegt das Augenmerk ganz auf dem, was Sie an Stärken mitbringen und was Sie konkret verbessern können.

Grund 2 – Selbstvertrauen stärken

Eigentlich geht es ja darum zu lernen, wie man gute Reden hält oder Präsentationen macht. Wie von selbst passiert dabei aber etwas, was noch viel wichtiger ist als das Redenhalten selbst: man bekommt mehr Selbstvertrauen. Das liegt daran, dass man sich in einen echten Lernprozess begibt und erlebt, wie man tatsächlich immer besser und besser wird.

ihre Fähigkeit, Reden zu halten oder wertvolles Feedback zu geben. Toastmaster ist aber eben auch ein riesiges Netzwerk, das Menschen aus den unterschiedlichsten Branchen umfasst.

Grund 5 – Sein Englisch verbessern

Natürlich sind alle englisch-sprachigen Klubs auch prädestiniert dafür, die eigenen Englischkenntnisse zu verbessern. Unser Klub eignet sich ganz besonders dafür, weil wir viele „Muttersprachler“ haben. Dazu kommen noch ein paar Mitglieder, die selbst Englisch unterrichten. Die Kombination aus viel sprachlichem Input und detailliertem, sprachlichem Feedback bringt einen richtig schnell voran!

Der Stuttgart International Toastmaster Club trifft sich jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, von 19.30 bis 21 Uhr, im IBM Klub Böblingen.

KATHARINA WEYLAND ☐☐

Die erste „Goldene“ in diesem Jahr



Bowling



Foto: themaster444_pixelio.de

In der Gilde Bowling-Anlage in Lübeck, wurden im Januar 2014 die 2ten Deutschen Bowling Betriebssport-Meisterschaften für TRIO's ausgespielt. Wiederum mit am Start waren drei Teams von uns. Es sollten zwei Titel aus dem letzten Jahr verteidigt und nach Möglichkeit eine weitere Medaille erkämpft werden.

War es letztes Jahr noch ein Selbstläufer für das „B“- und Senioren-Trio, spielten

die beiden Teams diesmal weit unter ihren Fähigkeiten. Nicht so unser A-Trio in der Besetzung Sam Fowlkes, Alex Moore und Gökhan Sabak. Das Team bowlte vom ersten Spiel an homogen und sehr stark. Die acht Vorrundenspiele beendeten sie mit einem Schnitt von >192Pins.

Dies war auf Grund des festgelegten Spielmodus bereits die Silber-Medaille. Das Trio musste nur noch das Finalspiel gegen einen

sehr starken Gegner gewinnen. Überlegen bezwangen sie mit 555 gegen 518 Pins das Team von „Airport Courier Hamburg“.

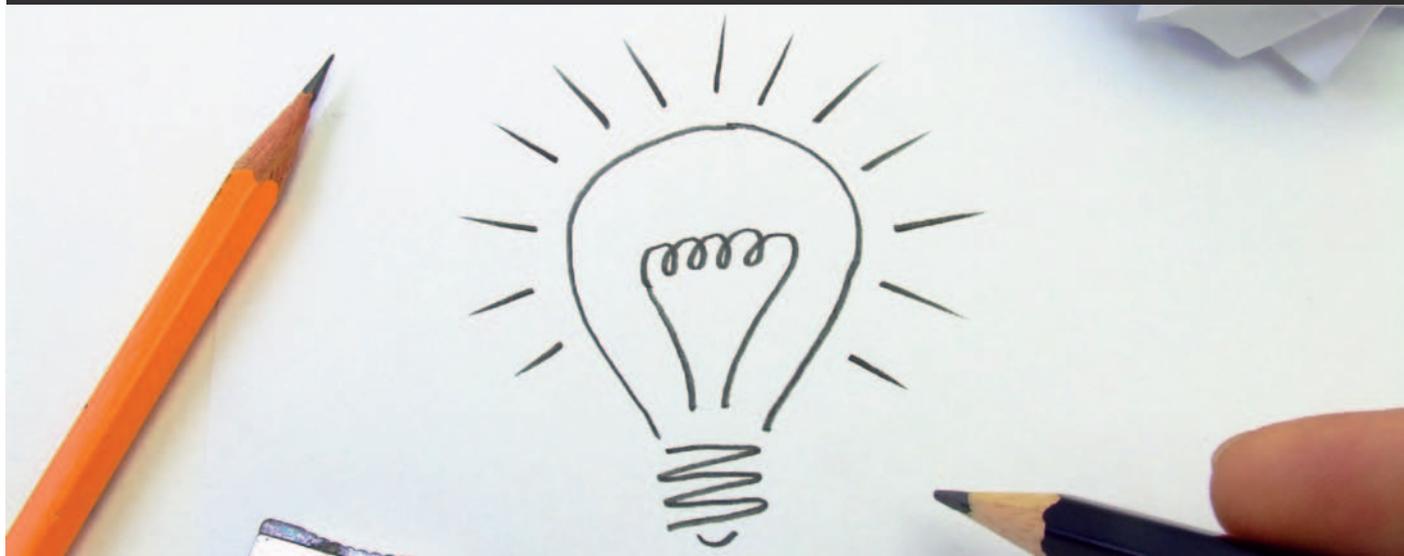
War es für Alex Moore und Gökhan Sabak der erste Erfolg bei einer Deutschen Meisterschaft, konnte sich Sam Fowlkes bereits über seine zweite Goldmedaille freuen. Hatte er doch bereits vor sieben Jahren mit einem riesigen Ergebnis von 238 Pins/Spiel die „Goldene“ im Herren-Einzel in Berlin errungen.

Nach dem Gewinn der Württembergischen Betriebssport-Meisterschaft für Mannschaften im Jahr 2013 könnte eine 5. Titelverteidigung in diesem Jahr folgen. Nach Halbzeit der Runde liegt unser Team 1 relativ unangefochten auf Tabellenplatz 1. Team 2 liegt mit 24 Punkten Rückstand auf Tabellenplatz 4. Tendenz steigend!

OTTO L. REPP ■■

Zündende Ideen für Ihre Werbung

ANZEIGE



SCHARPF

D R U C K + M E D I E N

Gutenbergstraße 2 · 71263 Weil der Stadt · Tel. (0 70 33) 84 66 · info@scharpf-medien.de

Sparte	Name	Telefon	E-Mail	Training/Spartenabend/Homepage
Aquaristik/ Terraristik	Ulrich Schwarz Volker Streichsbier	07031/7659780 07031/659875	ulrichschwarz48@t-online.de	über Spartenleiter zu erfragen, www.atik-online.de
Badminton	Werner Müller Peter Riemer	0151/57165040 07031 650268	wmueller.bb@t-online.de ep.riemer@gmx.de	mittwochs 17.30 – 20.00 Uhr, Lise-Meitner-Gymnasium Böblingen
Basketball	Jörg Schulze Felix Reichmann	07031/162287	jschulze@de.ibm.com felix.reichmann@de.ibm.com	mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr, Sporthalle Neuweiler
Biking	Ingolf Wittmann Bernhard Strauss	07034/625740 07031/411890	ingolf_wittmann@de.ibm.com bernhard.strauss@de.ibm.com	über Spartenleiter zu erfragen, www.e-biking.de
Billard	Peter Streb Josef Hahn	07031/788131 07031/4271320	pstmail@online.de heha.erju@gmx.de	täglich ab 16.30 Uhr im Klubhaus, http://billard-bb.blogspot.com
Bogenschießen	Andreas Renner Thomas Rüter	07031/164531	bogenschießen@ibmklub-bb.de bogensport-jugend@gmx.de	über Spartenleiter zu erfragen
Bowling	Otto Repp Marcel Blaser	07032/993060	o.l.repp@t-online.de	über Spartenleiter zu erfragen
Damengymnastik	Andrea Rittmann Gerti Flubacher	07031/271624 07031/871782	andrea.rittmann@web.de flubacher-gerti-volker@web.de	montags 17.30 – 18.30 Uhr, Ludwig-Uhland-Schule, BB
Foto	Franz J. Wurzel Horst Mohrmann	07031/276372 07031/671668	franz.wurzel@t-online.de horstmohrmann@t-online.de	jeden 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr im Klubhaus
Fußball	Gerold Kurth	07031/163919	kurth@de.ibm.com	über Spartenleiter zu erfragen
Golf	Günther Potz Annelie Graf-Killes	07031/815338 07031/162587	guenther.potz@t-online.de grafkill@de.ibm.com	über Spartenleitung zu erfragen
Handball	Ute Tanneberger Sabine Janning	07031/164359	tanne@de.ibm.com sabine.janning@de.ibm.com	Damen: Dienstags 20.30 – 22.00 Uhr Handball Otto Hahn Gymnasium, BB
IBM Geschichte	Wolfgang Zierhut	07031/163395	zierhut@de.ibm.com	über Spartenleiter zu erfragen
Jugendfußball	Anne Walter	0172/5927334	anne.walter@t-online.de	Mannschaften von Bambini bis D-Jugend
Kegeln	Thomas Gresser Christian Völter	07459/930987 07034/27749	tom.gresser@gmx.de cvoeltero7@web.de	über Spartenleitung zu erfragen, www.unser-kegeln.de
Laufen	Eckhard Weigl Hans Grollmuss	07031/276180	eweigl@t-online.de	über Spartenleitung zu erfragen
Malen	Hiltraud Lindner Sabine Wowra	07031/279549 07031/276539	hiltraudlindner@t-online.de sabinewo@t-online.de	über Spartenleitung zu erfragen, www.malen.ibmklub-bb.de
Mineralien/ Fossilien	Hans Schaaack Hans-Gordon Seifert	07031/271171 07157/61957		montags in den ungeraden Kalenderwochen um 18.00 Uhr im Klubhaus
MK-Training	Gerd Paul Bärbel Melekian	07031/381336 07031/271213	gerd_paul@arcor.de baerbel@melekian.de	dienstags 18.00 – 19.00 auf dem Klubgelände
Modelleisenbahn	Thomas Wendlandt Hubert Diebold	07034/8564 07152/52639	tho-we@kabelbw.de hubert.diebold@t-online.de	donnerstags 15.00 – 21.00 im Klubhaus
Motorrad	Ralf Gliemer Markus Näher	07031/163866 07031/380701	gliemer@de.ibm.com markus.naeher@web.de	über Spartenleitung zu erfragen
Musik	John Edward Dallas	07159/45261	john@johndallas.de	über Spartenleitung zu erfragen
Schach	Andreas Brotzki Ulrich Staber	07034/154152	brotzki@de.ibm.com ustaber@gmx.net	mittwochs 18.30 Uhr im Klubhaus
Segeln	Winfried Fundel Regina Illner	07071/5497702 07032/82019	winfried.fundel@ascent.de regina.illner@gmx.de	über Spartenleitung zu erfragen, www.segelsparte.de
Senioren- gymnastik	Joachim König Karl Krutsch	07031/800363	koenigjoe@arcor.de karl.krutsch@web.de	dienstags 18.30 – 19.30 Uhr Sommerhofenhalle, Sifi
Seniorenwandern	Renate Kußmaul Gerlinde Roth-Wohlfart	07152/75143 07159/43292	rkussmaul@hotmail.de groth-wohlfart@gmx.de	über Spartenleitung zu erfragen
Ski	Achim Hübner Erich Amrehn	07031/275972	huebner@de.ibm.com amrehn@de.ibm.com	
Sport & Spiel	Günter Glanzmann Karin Scharff	07031/274535 07031/810302	guenter-glanzmann@gmx.de scharff@de.ibm.com	mittwochs 17.30 – 19.00 und 19.15 – 21.00 Uhr, im Winter in der Ludwig-Uhland-Schule, BB, im Sommer auf dem Klubgelände, www.sport-und-spiel.de
Sportschießen	Gunter Roehricht Jürgen Klöpfer	07031/277310 07031/384371	integral2000@t-online.de kloepferj@freenet.de	montags 18.00 – 20.00 Uhr, Schießsportanlage Zimmerschlag 6, BB
Tennis	Ralf Lautenschläger Alexander Banzhaf	0711/7356642 07031/608269	r.lautenschlaeger@orangeadvertising.de a.banzhaf@slab.de	Klubgelände mit 12 Plätzen (Sommersaison), www.ibmklub-bb.de/sparten-31-36/tennis/
Toastmasters	Gisela Plieseis Dominique Lutzke	07031/652328	plieseis@t-online.de dlutzke@hotmail.com	14-tägige Treffen, über Spartenleitung zu erfragen
Volleyball	Alexander Volz Thomas Kulle	07031/161801 07031/6371275	volz@de.ibm.com derkulle@freenet.de	donnerstags 18.00 – 20.00 Beachplatz, Klubgelände. Bei schlechtem Wetter und im Winter: Murkenbachhalle, BB

Sparte	Name	Telefon	E-Mail	Training/Spartenabend/Homepage
Wandern	Brigitte Ott Annegret Ackel	07031/671967 07031/652534	wandern@ibmklub-bb.de	über Spartenleitung zu erfragen, www.sparte-wandern.de

Weitere Aktivitäten

Bridge	Klaus-Dieter Wacker	07031/163779	kdwacker@de.ibm.com	montags und mittwochs ab 19 Uhr, freitags ab 14.30 Uhr im Bürgerzentrum Sifi
Briefmarken	Siegfried Harnisch	07031/674458	siegfried.harnisch@de.ibm.com	jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr
Skat	Ulrich Michael Rieker Helga Maier	07051/1687090 07031/236796	ulrich.rieker@t-online.de hemaier@t-online.de	montags 18.15 Uhr im Klubhaus

Vorstand

Name	Funktion	Telefon	E-Mail
Volker Strassburg	1. Vorsitzender	07031/810302	v.strassburg@ibmklub-bb.de
Werner Müller	2. Vorsitzender	0151/57165040	wmueller@ibmklub-bb.de
Christiane Ris	Schatzmeisterin	07031/734157	c.ris@ibmklub-bb.de
Ursula Weber	Vorstandsmitglied	07031/272373	u.weber@ibmklub-bb.de
Winfried Fundel	Vorstandsmitglied	0152/53163682	w.fundel@ibmklub-bb.de

Geschäftsstelle: Montag und Dienstag von 9 – 12 Uhr
 Donnerstag von 13.30 – 17.30 Uhr oder nach Vereinbarung
 Telefon: 07031/721227-0, E-Mail: klubleitung@ibmklub-bb.de
 Alles die Mitgliedschaft betreffend an: mitglieder@ibmklub-bb.de



ANZEIGE _____

SOLARENERGIE

Seit 50 Jahren

Schwenker
Heizung - Sanitär - Lüftung

Mitglied im Gewerbe Forum BÖBLINGEN

Hohentwielstraße 1 - 71032 Böblingen - Telefon 0 70 31/72 09 96 - achimschwenker@gmx.de



ANZEIGE _____

Sparkassen-Finanzgruppe

Gut,

wenn man vor Ort einen kompetenten Partner hat, der mit 57 Filialen, 14 Kompetenz-Centern für Immobilien, Vermögensanlage und Firmenkunden nah am Kunden ist.

Kreissparkasse – gut für den Landkreis.

 Kreissparkasse
Böblingen