

# MAGAZIN

Mitgliederzeitschrift des IBM Klub Böblingen e.V. | Nr. 64 | 2019



... mit perfekt getrimmten  
Segeln!

## Für ein intaktes Immunsystem

### Abwehrkraft gegen Viren und Co.

Ein starkes Immunsystem hilft nicht nur bei der Abwehr gegen fiese Krankheitserreger, sondern verbessert auch die Widerstandskraft gegen eine Vielzahl äußerer Einflüsse und Umweltfaktoren.

Damit unser „Schutzschild“ jedoch optimal arbeiten kann, ist es auf eine ausreichende Versorgung mit wertvollen Vitalstoffen angewiesen. Vitamine oder Spurenelemente unterstützen den Körper beispielsweise bei der Produktion von Antikörpern, schützen vor zellschädigenden Radikalen und regulieren die Abwehrkraft. Mangelsituationen können hingegen die Arbeit der Immunzellen erheblich behindern.

Zitrusfrüchte, Brokkoli oder Paprika sind reich an Vitamin C, getrocknete Cranberrys oder Kirschen nicht nur lecker, sondern liefern wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Fetter Seefisch gilt als gute Vitamin D-Quelle, in pflanzlichen Ölen oder Knabbernüssen ist viel Vitamin E enthalten. Für das Spurenelement Zink greifen Sie am besten zu Fleisch, Linsen oder Haferflocken und Selen findet sich unter anderem in Hühnereiern, Fisch und Nüssen.

In bestimmten Lebenssituationen – zum Beispiel während einer Schwangerschaft oder im Alter – kann der Bedarf noch einmal deutlich erhöht sein. Hochwertige Ergänzungsmittel

in ausgewogener Zusammensetzung bieten gezielt eingesetzt eine gute Unterstützung. Zusätzlich gilt – achten Sie auf ausreichend Bewegung, wenig Stress und gesunden Schlaf.

#### Info

**2 – 4 x jährlich erkältet sich jeder Deutsche. Rechtzeitig vorsorgen!**

## 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.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

4. SINDELFINGER  
KUNDENSPIEGEL

**Platz 1**  
BRANCHENSIEGER

Untersucht: 11 CITY-APOTHEKEN  
95,2% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad  
Freundlichkeit: 96,6% (Platz 1)  
Beratungsqualität: 95,9% (Platz 1)  
Medikamentenverfügbarkeit: 93,2% (Platz 1)  
Kundenbefragung: 09/2015  
Befragte (Apotheken) = 768 von N (Gesamt) = 904

MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett  
www.kundenspiegel.de Tel: 09901/948601

## Impressum

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

Es erscheint zwei Mal jährlich, im Frühjahr und im Herbst.  
Auflage: 4.000 Exemplare

### **Anschrift:**

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:**

Wolfgang Gellerich, Annelie Graf-Killes,  
Anette Gwiasda, Brigitte Hubel,  
Fred Kolbe, Stefan Lochner

### **Nächster Redaktionsschluss:**

15. September 2019

### **Titelseite:**

Titelbild, Sparte Segeln

### **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
Was tut sich im Klub?	5
Rückblick „Elvis is back“	6
14. Inselfest	7
Feriencamp 2019	8
Tenniscamps 2019	9
Gesundheit & Fitness	10/11

### **Sparten**

Aquaristik/Terraristik	12
Damengymnastik	13
Motorrad	14/15
Golf	16/17
Modelleisenbahn	18
Badminton	19
Segeln	20/21
Sport & Spiel	22/23
Malen	24/25
Mineralien/Fossilien	26
Wildkräuter	27
Wandern	28/29
Bogenschießen	30/31
Foto	32/33

### **Spartenliste**

34/35



## Schobinger & Partner

*Rechtsanwälte • Fachanwälte • Mediatoren*

### **Dorothee Korn\*\***

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Internationales Familienrecht  
Eheverträge

### **Ursula Negler Prassler\*\***

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Mediatorin

### **Manfred Arnold\*\***

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

### **Axel Schobinger\***

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Erbrecht  
Wirtschaftsmediator CfM  
Vorsorge – und Nachfolgeregelungen

### **Isabella Schmidt- Mrozek\*\***

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Erbrecht,  
allgemeines Zivilrecht

### **Dr. Claus Strohmaier \***

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Strafrecht und  
Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Schadensregulierungen

### **Nadine Strohmaier\*\***

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Miet- und WEG-Recht  
Verkehrsrecht, Strafrecht,  
Jugendstrafrecht

\* Partner

\*\* freie(r) Mitarbeiter(in)

In Kooperation mit:

Dipl.oec.

**Margit Schobinger**  
Steuerberater

***www.AnwaltshausBB.de***

*post@anwaltshausbb.de*

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

# Liebe Mitglieder

## und Freunde des IBM Klub



### Umbruch, Aufbruch, Erneuerungen

Der Schein trügt! Unser Verein hat keine Winterpause gemacht, obwohl sich dies einem aufdrängt, wenn während der Winterpause das Klubhaus oder das Restaurant besucht wurde. Im Untergeschoss tat sich einiges: Sitzbänke haben einen neuen Anstrich bekommen und trocknen, im Keller müssen noch einige aufwändige Maßnahmen zum Brandschutz getroffen werden. Diese sind zwar angefangen, aber noch lange nicht beendet. Maßnahmen, wie die Installation von Rauchmeldern in Räumen mit Publikumsverkehr und die Installation von neuen Fluchtwegschildern wurden schon vor einiger Zeit ausgeführt. Noch nicht abgeschlossen ist auch eine Aufräumaktion im Untergeschoss. Zahlreiche Schränke mit zum Teil

nicht identifizierbaren Besitzern müssen zugeordnet, Schlüssel dazu aufgetrieben und gegebenenfalls auch Schränke aufgebrochen werden – eine Art Frühjahrsputz im Klubhaus.

Über den Winter musste sich auch die Tennissparte neu aufstellen: Vorbereitung einer Vorstandswahl, Etablieren eines neuen Trainergespanns und Planung der Frühjahrsüberholung der Tennisplätze. Aufgrund zurückgehender Nutzung und nach einer Kosten-Nutzen-Betrachtung werden nicht mehr alle Plätze hergerichtet. In dieser schwierigen Situation unternimmt die Tennissparte trotzdem alle Anstrengungen, die beliebten Tenniscamps weiterhin anbieten zu können – und Stand heute wird das auch klappen.

Auch auf der Geschäftsstelle steht ein Wechsel an. Marlene Kühne geht Mitte April in den Mutterschutz. Für die verbleibenden Wochen wünschen wir ihr eine erwartungsfrohe und freudige Zeit. Wir bitten alle Mitglieder, die mit ihren Anliegen Rat und Hilfe von der Geschäftsstelle benötigen, um etwas mehr Geduld als sonst. Frau Scheible muss das nicht unerhebliche Arbeitsaufkommen teilweise alleine stemmen. Wir versuchen kurzfristig, die frei werdende Stelle zu besetzen. Eine Ausschreibung läuft seit Dezember. Derzeit sondieren wir eine ganze Reihe von Bewerbungen.

Der IBM Klub ist seit vielen Jahren Mitglied im Stadtmarketing der Stadt Böblingen. Ziel des Stadtmarketing ist, Böt-

lingen als lebendige und innovative Stadt zu präsentieren und die Identifikation der Böblingen mit ihrer Stadt zu stärken. Die Mitglieder des Stadtmarketings sind in einem Netzwerk aus Wirtschaft, Verwaltung, Politik und Verbänden eingebunden. Seit März ist unser Erster Vorsitzender in den Runden Tisch gewählt, einer Vertreterversammlung einzelner Stadtteile und unterschiedlicher Gruppierungen – z.B. Stadtverwaltung, Innenstadt, Dienstleistung, Freie Berufe, Handwerk, Unternehmen, Institutionen, Gastronomie und Hotellerie, Gewerbeforum Böblingen e.V., Gewerbepark Hulb und Flugfeld. Der Runde Tisch gibt Empfehlungen für die Prioritäten des Stadtmarketings und trifft Entscheidungen zur Finanzierung. Hier bietet sich also die Möglichkeit, dass sich der IBM Klub stärker als bisher in die gesellschaftlichen und politischen Fragestellungen des Gemeinwesens einbringt.

Ein gesellschaftliches Phänomen macht auch vor unserem Verein nicht halt: das sinkende Engagement im Ehrenamt. Die meisten Spartenleitungen sind seit Jahren, wenn nicht sogar seit Jahrzehnten im Amt. Und das verdient allen Respekt. Leider finden sich für diese Ehrenamtsträger immer weniger Nachrücker, d.h. Klubmitglieder, die sich einbringen wollen. Dies gilt auch besonders für den Vorstand. Ich appelliere an die vielen jüngeren Ruhestandler, sich den interessanten und vielseitigen, manchmal auch herausfordernden Aufgaben einer Vorstandsarbeit zu stellen und im nächsten Frühjahr für den Vorstand zu kandidieren. Seit Jahren ist unser Vorstand statt mit sieben nur mit fünf Personen besetzt. Und eine Auffrischung ist auch angesagt. Der IBM Klub ist der Verein aller Mitglieder. **Unser Appell: Engagieren Sie sich und denken Sie über eine Kandidatur nach.**

Die Jugendfußballer spielen schon seit Ende Februar wieder auf unserem Fußballplatz, ein untrügliches Zeichen dafür, dass das Frühjahr bevorsteht. Wir hoffen, dass Sie alle gut über den Winter gekommen sind. ❏

VOLKER STRASSBURG

Liebe Leser  
**WIR SIND INTERESSIERT**  
 an Ihrer Meinung

Schreiben Sie uns:

Ihre konstruktive Kritik, Ihre Anregungen oder einfach nur, wie Ihnen unser IBM Klub Magazin gefallen hat. Wir als Redaktionsteam freuen uns auf Ihr Feedback.

[magazin@ibm-klub-bb.club](mailto:magazin@ibm-klub-bb.club)

# Was tut sich im IBM Klub?

Es ist geschafft – wir konnten die alte Zufahrtsstraße zu unserem Klubgelände der Natur zurückgeben. Vier Jahre mussten wir warten, bis es jetzt soweit war. Ursprünglich sollte sich die Natur aus eigenen Kräften dieses Gelände zurückerobern, doch das hat nicht funktioniert. Zu viel Material war im Untergrund, das nicht zum Wachstum von Gras, Wald etc. beitragen konnte. Der Befestigungszustand des Weges ließ auch immer mehr zu wünschen übrig.



Wir waren schon mit mehreren Unternehmen im Gespräch, doch die Rekultivierung sollte auch nicht zu viel Geld verschlingen. Wie gut ist es da, Handwerker zu kennen, die den IBM Klub in guter Erinnerung haben. Es erreichte uns eine Nachricht, dass Interesse besteht, den Untergrund, bestehend aus Split, Schotter und Schroppen einer anderen Verwendung zuzuführen

und im Gegenzug das Gelände mit gutem Boden zu verfüllen. Da musste nicht lange überlegt werden, dieser Handschlag wurde gern getätigt.

Kurz danach ging es los und schweres Gerät rollte auf unser Vereinsgelände.



Zwei Lkws mit jeweils 40 t Ladekapazität und ein 15 t Radbagger nahmen die Arbeit auf und bewegten die Erde. Circa 300 m<sup>3</sup> Aushubmaterial wurden weggefahren und ca. 500 m<sup>3</sup> guter Boden eingebaut.

Nach einer guten Woche war die Meisterleistung vollbracht und unsere alte Zufahrtsstraße kann jetzt in Ruhe wieder zu Wald werden.



Warten wir das Frühjahr ab und freuen wir uns zu sehen wie sich die Natur dieses Geländes annimmt. Hoffentlich führt der bestehende Fußweg bald durch eine grüne Aue auf unser Vereinsgelände.

**Wir danken Herrn Uwe Rebmann (Firma Rebmann Straßenbau, Schönaich) für die Vermittlung, und der besondere Dank ge-**



**bührt der Firma Eichner Transporte, Schönaich für die großzügige Abwicklung dieses Projektes. Dieses Team hat vor Ort eine ganz hervorragende Leistung erbracht.**

Besuchen Sie uns mal wieder, schauen Sie sich dieses Meisterwerk in Ruhe an und freuen Sie sich mit uns über diese ökologische Verbesserung.

WERNER MÜLLER ☐☐



Fotos: Werner Müller

# Rückblick

## „Elvis is back“

Nach dem großartigen Erfolg mit der „Elvis Las Vegas“ Show am 18. Februar 2017 konnte der IBM Klub fast genau zwei Jahre später am 22. Februar 2019 mit der Show „Elvis is back“ wieder ein Großereignis in der Böblinger Kongresshalle anbieten. Auch dieses Mal war der Europasaal fast ausverkauft. Und auch dieses Mal war die Show wieder ein großer Erfolg.

Wer sich die Werbung über die Plakate, Banner, Anzeigen und Flyer genau angesehen hatte, konnte dort unser Klub Logo erkennen. Der Großteil der Besucher waren, wie auch schon 2017, keine Mitglieder des IBM Klub, so dass damit der Bekanntheitsgrad unseres Klubs weiter erhöht werden sollte. Die Zielrichtung dieser beiden Konzerte war ebenso, den IBM Klub nicht nur als Verein für Sport und Freizeit sondern eben auch als Verein für Kunst und Kultur zu präsentieren.

Als Ergänzung zeigte unsere Sparte Malen im Foyer der Kongresshalle auf 18 Expo-



naten Szenen aus einer Elvis Show mit dem Protagonisten Nils Strassburg. Mehr Eindrücke dazu in dem Beitrag der Sparte Malen in diesem Heft. Darüber hinaus hielten Mitglieder der Sparte Foto Bilder der Show digital fest. Weiterhin präsen-

tierte sich der IBM Klub mit Fotos über die Sparten und einigen Videoclips auf der großen Videowand im Foyer der Kongresshalle.

VOLKER STRASSBURG ☐☐



Fotos: Sparte Foto

# 14. INSELFEST

**SAVE  
THE  
DATE**

Sonntag,  
30. Juni  
2019

*ab 11 Uhr:*

*Frühschoppen  
Buntes Rahmenprogramm  
Kulinarische Leckerbissen*

IBM Klub Böblingen e.V.  
Schönaicher Straße 216  
71032 Böblingen  
[www.ibmklub-bb.de](http://www.ibmklub-bb.de)

In den Sommerferien 2019 organisiert der IBM Klub Geschäftsstelle eine Woche lang ein abwechslungsreiches Ferienprogramm für Vor- und Grundschul Kinder. Das Anmeldeformular gibt es ab sofort auf der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage unter [www.ibmklub-bb.de/feriencamps](http://www.ibmklub-bb.de/feriencamps).

## Feriencamp-Woche vom 05. - 09. August 2019

### Ablauf:

Vormittags beschäftigen sich die Kinder die ganze Woche über mit einem altersgerecht aufgearbeiteten Projekt. Nachmittags gibt es zahlreiche Sport-, Bastel- und Spielmöglichkeiten. Im Klubhaus ist viel Platz für jede Menge Aktivitäten. Je nach Wetter nutzen wir natürlich auch die weitläufige Klubanlage und sind viel an der frischen Luft.

### Informationen zur Anmeldung:

Maximal 40 Kinder pro Woche im Alter von 5 bis 10 Jahren (Stichtag ist der 30. Juni). Wir betreuen Ihre Kinder von Montag bis Freitag von 8.00 bis max. 16.30 Uhr. Die Kinder bringen ihr Frühstück mit. Mittagessen, Getränke, Obst am Nachmittag und Bastelmaterial sind im Preis inbegriffen.

### Die Betreuung kostet pro Kind:

Mitglieder: 130,00 €, ab dem zweiten Kind 110,00 €  
Nichtmitglieder: 170,00 €, ab dem zweiten Kind 150,00 €

### Sind Sie interessiert?

Melden Sie Ihr Kind an! Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der verbindlichen Anmeldung. Der Betrag ist im Juli 2019 fällig und wird bis zum 10.07.2019 abgebucht.

Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.ibmklub-bb.de](http://www.ibmklub-bb.de), in der Geschäftsstelle, Telefon: 07031/721227-0, oder per E-Mail: [p.scheible@ibmklub-bb.de](mailto:p.scheible@ibmklub-bb.de)

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 25 Kinder. Wir behalten uns vor, bei nicht ausreichend angemeldeten Teilnehmern bis zum Stichtag am 30.06.2019 das Feriencamp abzusagen.



**Auch in diesem Jahr sind wir wieder mit den Tenniscamps am Start. Wir werden uns um eine gute Zwischenverpflegung und Mittagessen kümmern. So ist, wie gewohnt, für jede/n etwas dabei und das gemeinsame Spiel auf dem Platz soll für alle zu einer tollen, unvergesslichen Woche werden.**

**Termine:** **Tenniscamp 1: 29.07. – 02.08.2019**  
**Tenniscamp 2: 02.09. – 06.09.2019**

**Programm:**

Ab 8.00 Uhr	Ankommen und Aufwachen
8.30 Uhr	Warm Up: Das Aufwachprogramm nach dem viel zu kurzem Schlaf
9.00 Uhr	Trainingseinheit 1
10.15 Uhr	Trainingseinheit 2
11.30 Uhr	Mittagessen
12.30 Uhr	Spiele... Spiele... Spiele oder Trainingseinheit 3
14.15 Uhr	Trainingseinheit 4 oder Spiele.... Spiele... Spiele
15.00 Uhr	Eiszeit
Bis 15.30 Uhr	Abholen

**Kosten:**  
150,00 € für Klubmitglieder  
170,00 € für Nicht-Klubmitglieder

**Mitzubringen sind:**  
Gute Laune, Trinkflasche, Sportbekleidung, Tennisschläger (so weit vorhanden) und Tennisschuhe.

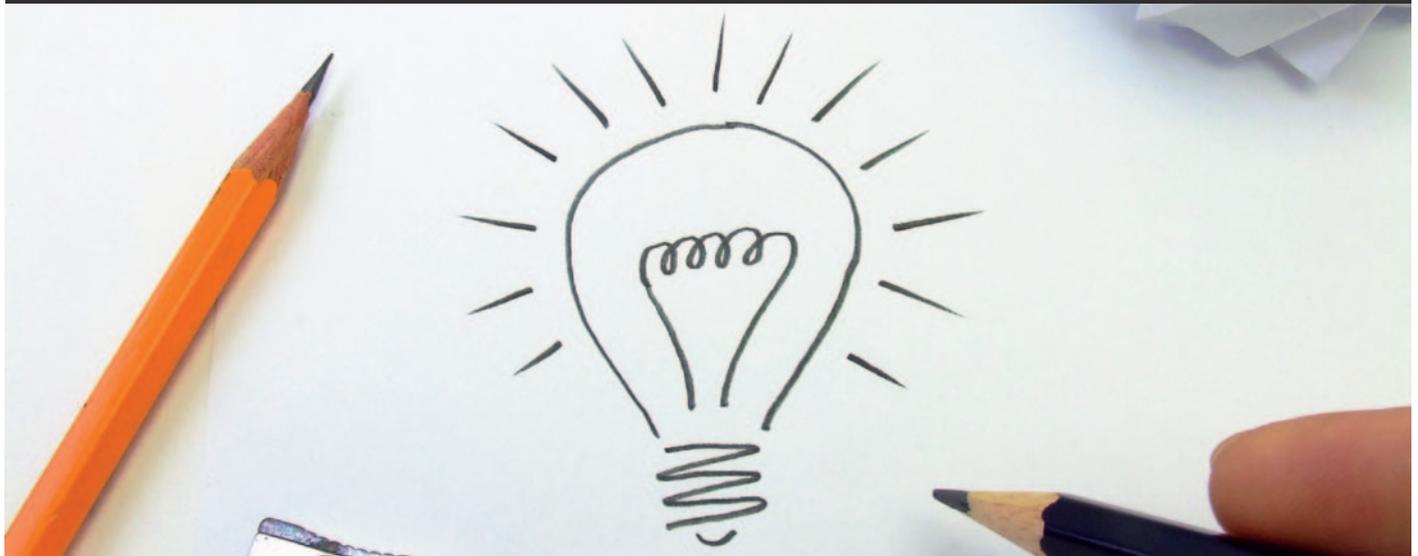
Die Tenniscamps finden bei jedem Wetter statt und sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene und Könnern im Alter von 6 – 18 Jahren geeignet.

Das Anmeldeformular finden Sie unter [www.ibmklub-bb.de](http://www.ibmklub-bb.de). Sollten Sie weitere Fragen haben, dürfen Sie sich gerne jederzeit unter [b.muensterberg@outlook.com](mailto:b.muensterberg@outlook.com) bei uns melden.

Sichern Sie sich schon jetzt die Plätze für Ihre Kids in unseren beliebten Tenniscamps während der Sommerferien!

Wir freuen uns schon auf euch!

## Zündende Ideen für Ihre Werbung



**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](mailto:info@scharpf-medien.de)



## Wirbelsäulen-Fitness

Ein Gesundheitskurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Beim Sitzen und Stehen wählt der Mensch eine Position oft so, wie sie ihm bequem erscheint bzw. wie er sie eben aus Gewohnheit einnimmt. Der Kurs zeigt, was eine gesunde Wirbelsäule im Alltag braucht und mit welchen Übungen Sie ihre Kraft und Leistungsfähigkeit trainieren können. Mit Testübungen zu Haltung, Bewegung, Entspannung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft kann eine eigene Bewertung erfolgen. Die Tests zeigen, wo Sie bereits fit sind und welche Übungen Sie deshalb getrost weglassen können. Andererseits lernen Sie, Defizite durch gezielte Übungen auszumergen. So erhalten Sie eine effektive Übungsauswahl.

Das Kurskonzept ist von Peter Fischer entwickelt. Es basiert auf 30 Jahre Berufserfahrung als Physiotherapeut und mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen. Die Universität von St. Augustine in den USA verlieh Peter Fischer für die Erforschung gesunder Haltung den „Doctor of Physiotherapy“. Für sein fachliches Engagement erhielt er den „PhysioAward 2015“ des Physioverbandes Baden-Württemberg.

Bitte ein Handtuch oder kleines Kissen mitbringen.

Montags ab 16.09.2019  
(16.09.19/23.09.19/30.09.19/07.10.19/  
14.10.19/21.10.19/04.11.19/11.11.19)  
Von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Minuten  
Kursleitung: Sabine Roth  
Anmeldung bei: Sabine Roth  
Telefon: 07031/496160  
E-Mail: info@ae-roth.de  
Teilnehmerzahl: 6 – 10  
Ort: Mehrzweckraum, IBM Klubhaus  
Kursgebühren: Mitglieder 95,00 €  
Nichtmitglieder: 105,00 €  
Gesundheitsticket: 116,00 €

Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen in der Regel die gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss oder vollständig die Kursgebühren.

## Reha-Sport im Wasser

Wann: Montags, 13.00 bis 14.00 Uhr  
Wo: Böblingen, Hallenbad

Teilnehmen kann jeder, der von seinem Arzt eine Verordnung für Rehasport (nicht Funktionstraining) erhalten hat oder der sich direkt beim IBM Klub e.V. meldet.

### Wie sieht das Training aus?

Dieses Bewegungsangebot richtet sich speziell an Menschen mit Rücken-, Knie- und/oder Hüftproblemen. Ausgewählte gymnastische Übungen werden so dosiert, dass Über- oder Fehlbelastungen vermieden werden. Neben Ganzkörperübungen wird ein Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramm durchgeführt. Das Training findet mit und ohne Geräte, z.B. Hantel, Poolnudel statt. Das körperliche Training schließt aktive Pausen mit ein.

Anmeldung: Geschäftsstelle IBM Klub,  
Telefon: 07031/721227-0,  
E-Mail: klubleitung@ibmklub-bb.de

Trainerin: Kerstin Wanner, MFA  
ÜL-C-Breiten-/Behindertensport  
ÜL-B-Sport in der Rehabilitation  
(Orthopädie)  
Aquafitnesstrainerin

## !! Übungsleiter/in gesucht !!

Der IBM Klub sucht eine weitere Übungsleiterin/einen Übungsleiter, der den Kurs Reha-Sport im Wasser anbieten wird. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Lust und Zeit haben, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle des IBM Klub unter klubleitung@ibmklub-bb.de oder telefonisch unter 07031/721227-0. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

## Taiji in der Peking-Form

Beim Taiji in der Peking-Form dreht sich alles um Entspannungstechniken, Koordination, Beweglichkeit und das Erlernen einer Methode zur Stressreduktion. Die Übungen stammen aus China und sind mittlerweile auf der ganzen Welt bekannt. In China wird Taiji seit vielen Jahrhunder-

ten zur Förderung der Gesundheit, zur Schulung geistiger und körperlicher Fähigkeit und Meditation praktiziert. Diese Methode eignet sich hervorragend, um die Vitalität zu stärken, die Gesundheit zu stabilisieren und Stress abzubauen.

### Taiji Kurs 1 – Montags ab 06.05.2019

(6.05.19/13.05.19/20.05.19/27.05.19/03.06.19/24.06.19/01.07.19/08.07.19)  
Von 16.30 bis 17.45 Uhr

### Taiji Kurs 2 – Montags ab 06.05.2019

(6.05.19/13.05.19/20.05.19/27.05.19/03.06.19/24.06.19/01.07.19/08.07.19)  
Von 17.30 bis 18.45 Uhr

### Taiji Kurs 3 – Dienstags ab 07.05.2019

7.05.19/14.05.19/21.05.19/28.05.19/04.06.19/25.06.19/02.07.19/08.07.19)  
Von 17.30 bis 18.45 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Minuten  
Kursleitung: Sabine Engelmann

Anmeldung bei:  
Geschäftsstelle IBM Klub,  
Telefon: 07031/721227-0,  
E-Mail: klubleitung@ibmklub-bb.de  
Teilnehmerzahl: 8 – 15 Personen  
Ort: Mehrzweckraum, IBM Klubhaus/  
Klubgelände Outdoor  
Kursgebühren: Mitglieder 55,00 €  
Nichtmitglieder 90,00 €  
Gesundheitsticket 105,00 €

*Dieser Kurs ist mit dem DDQT Gütesiegel ausgezeichnet. Eine finanzielle Unterstützung durch Ihre Krankenkasse ist bei regelmäßiger Teilnahme möglich.*



## Rückenfit

Durch statische und dynamische Gymnastikübungen werden Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Knochen, Muskulatur und Gelenke erhalten und aufgebaut. Der Kurs richtet sich an Personen, die durch gezielte Gymnastik Rückenbeschwerden vorbeugen und ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten. Entspannungsübungen runden dieses Programm ab. Ein Schwerpunkt liegt bei dem faszialen Bindegewebe, um durch gezielte Übungen einen verbesserten Stoffaustausch zu erreichen.

Bitte ein Handtuch oder Decke und kleines Kissen mitbringen.

**Montags** ab 15.04.2019 bis 15.07.2019 und ab 16.09.2019 bis 09.12.2019

**Freitags** ab 19.04.2019 bis 19.07.2019 und ab 20.09.2019 bis 13.12.2019

## Rückenfit Kurs 1

Montags von 7.55 bis 8.55 Uhr

## Rückenfit Kurs 2

Montags von 9.00 bis 10.00 Uhr

## Rückenfit Kurs 3

Montags von 10.00 bis 11.00 Uhr

## Rückenfit Kurs 4

Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr

## Rückenfit Kurs 5

Freitags von 8.00 bis 9.00 Uhr

Kursdauer: 12 x 60 Minuten  
Kursleitung: Stefanie Schmidt  
Anmeldung bei: Stefanie Schmidt  
Telefon: 07056-9665871  
E-Mail: steffi-gym@web.de  
Teilnehmerzahl: 12 – 17 Personen  
Ort: Mehrzweckraum, IBM Klubhaus  
Kursgebühren: Mitglieder 44,00 €  
Nichtmitglieder: 56,00 €  
Gesundheitsticket: 60,00 €

## Krypalu-Yoga

Krypalu-Yoga erhöht die körperliche Flexibilität und Stärke und fördert die Integration von Körper, Geist und Seele.

**Mittwochs** ab 30.01.2019 mit 15 Terminen von 8.00 bis 9.15 Uhr.  
(30.01.2019 bis Ende Juni 2019)

**Mittwochs** ab September 2019 bis Dezember 2019 mit 10 Terminen von 8.00 bis 9.15 Uhr.

Kursdauer: 15 bzw. 10 x 75 Minuten  
Kursleitung: Ute Gindl  
Anmeldung bei: Ute Gindl,  
Telefon: 07033/306908,  
E-Mail: utegindl@schmidtgindl.de  
Teilnehmerzahl: 5 – 10 Personen

Ort: Mehrzweckraum, IBM Klubhaus  
Kursgebühren: Mitglieder 60,00 €  
Nichtmitglieder: 70,00 €



## Pilates

Pilates ist eine sanfte, gelenkschonende, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, bei dem einzelne Muskeln oder Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. Pilates kann von jedem ausgeübt werden.

In unserem Unterricht erleben Sie

- wie toll sich eine natürliche Körperspannung anfühlen kann
- was eine natürliche, aufrechte Haltung in Beruf, Alltag und Beziehungen bewirken kann
- was eine gesunde Körperhaltung mit Ihrer geistigen Einstellung macht und umgekehrt
- wie viel einfacher das Leben sein kann, wenn man dem Körper die Beweglichkeit gibt, die er im Leben braucht
- wie Sie Einfluss auf Ihre gesunde Körperstruktur nehmen können, um langfristig gesund und ausgeglichen zu sein

Wir sind hoch motiviert

- mit unserem Kursangebot jeden, der aktiv an sich, seiner Haltung und seinem Körper arbeiten möchte, wesentlich weiterzubringen
- mit unseren Pilates Führerscheinen jedem, der die Pilates-Methode für SICH SELBST im Griff haben möchte, um jederzeit und überall sein Training selbständig absolvieren zu können, das gute Gefühl zu vermitteln, eine gute Basis dazu erlangt zu haben
- mit unseren Pilates-Zertifizierungen jedem, der seine Berufung im Bereich Sport und Physiotherapie sieht, eine Perspektive mit professioneller Pilates-Mattentraining-Ausbildung zu bieten

Mehr zum Kursinhalt und den Erfolgen der letzten Jahre: <http://www.pilates-schoenbuch.de/kin.html>  
Tägliches 10-Minuten Training per WhatsApp und in unserer Pilates Akade-

mie: <http://www.pilates-schoenbuch.de/aka.html>

In allen Fällen hält das Internet heutzutage alle Informationen bereit, NUR einen professionellen „roten“ Faden und Leitfaden mit professionellem Abschluss bietet es nicht.

Information und Anmeldung:

Kursangebot: <http://www.pilates-schoenbuch.de/kur.html>  
Pilates Führerscheine: [http://www.pilates-schoenbuch.de/ausb\\_fue.html](http://www.pilates-schoenbuch.de/ausb_fue.html)  
Pilates Zertifizierungen: [http://www.pilates-schoenbuch.de/ausb\\_zer.html](http://www.pilates-schoenbuch.de/ausb_zer.html)  
Preise: <http://www.pilates-schoenbuch.de/pre.html>

Die Kurstermine waren zum Drucktermin noch nicht bekannt. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle des IBM Klub.



# Die Griechische Landschildkröte

**Die Meisten kennen sie und Viele halten sie. Die griechische Landschildkröte ist bei Kindern sehr beliebt, aber es ist ein Tier, das an seine Halter hohe Ansprüche stellt.**

Gott sei Dank sind die Zeiten vorbei, wo diese Schildkröten zu Hunderttausenden aus ihren Ursprungsländern im Urlaub abgesammelt und mit nach Hause genommen wurden. Natur und Tierschutz sowie artgerechte Haltung war zu diesen Zeiten noch ein Fremdwort. Den Schildkröten wurde z.B. im hinteren Teil des Rückenpanzers ein kleines Loch gebohrt, eine Schnur angebracht und diese an einem eingeschlagenen Stock befestigt, um sie dann auf einer Rasenfläche wie einen Kettenhund laufen zu lassen. Die Fütterung bestand überwiegend aus Salat – ein Todesurteil! Diese Schildkröten überlebten nicht lange.

Verstorbene Tiere wurden schnell ersetzt. Die Natur sorgt ja für genügend Ersatz und Nachschub, so dachte man zur damaligen Zeit. Dem war leider nicht so! Die Bestände in den Herkunftsländern gingen so rapide zurück, dass Schutzmaßnahmen notwendig wurden. Heute ist dieses Szenario zum größten Teil vorbei.



Solche Informationen bekommt man bei erfahrenen Züchtern und/oder erfahrenen Haltern. Gleichzeitig sieht man vor Ort, wie diese Tiere richtig und artgerecht gehalten werden. Auch sehr gute Literatur wird heutzutage reichlich angeboten. Ich, als Autor dieses Berichtes, pflege seit Jahrzehnten Griechische Landschildkröten und bringe bis heute mein Wissen durch Besuche von Vorträgen Informationsveranstaltungen und Treffen mit anderen Schildkrötenhaltern auf den neuesten und aktuellsten Stand. Dieses Wissen weiterzugeben sehe ich als meine Pflicht an und es bereitet mir zudem große Freude. Besonders freue ich mich und möchte darauf hinweisen, dass eine erfahrene Züchterin aus Leonberg an unserem Inselfest, das dieses Jahr am 30. Juni 2019 stattfindet, teilnimmt und für Fragen jeglicher Art zur Verfügung steht. Sie und unsere Sparte freuen sich auf einen Besuch an unserem Stand.

ULRICH SCHWARZ ::

Wer heute vorhat, solch ein Tier, oder auch mehrere, zu pflegen, sollte sich dies vorher gut überlegen und sich genauestens informieren. Besser ist es, Landschildkröten in Gruppen zu halten. Dabei ist darauf zu achten, dass das Verhältnis zwischen männlichen und weiblichen Tieren stimmt. Ganz wichtig: Landschildkröten können bei richtiger Haltung und Pflege sehr alt werden; bis zu 80 Jahre sind keine Seltenheit.

Hat man sich nun entschieden, solche Tiere anzuschaffen und zu pflegen, empfehle ich auf alle Fälle, diese im Zoohandel oder noch besser bei einem Züchter zu erwerben. Auch die Möglichkeit, Tiere aus einer Schildkrötenauffangstation zu holen, ist empfehlenswert. Tiere aus der Natur zu entnehmen ist verboten und kann mit sehr hohen Strafen belegt werden. Europäische Landschildkröten sind, wie bereits erwähnt, seit einigen Jahren streng geschützt und auch meldepflichtig. Eine Entscheidung für diese Tiere erfordert auf alle Fälle, dass man sich über Haltung, Pflege und Fütterung informiert.



Fotos: Ulrich Schwarz

**Nicht nur für den Alltag, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden müssen wir uns bewegen!**

Bewegung ist das Lebenselixier des Menschen. Wir wissen es alle: Den inneren Schweinehund müssen wir überwinden und das geht am besten, wenn man sich für eine bestimmte Uhrzeit mit einer Gruppe verabredet.

Die stressabbauende Wirkung durch Sport ist allgemein bekannt. Wie oft und wie viel bewege ich mich? Wenigstens zwei Stunden Sport pro Woche sollte man dafür schon aufbringen. Tipps für die Bewegung im Alltag, beispielsweise bei der Gartenarbeit, im Haushalt, am Arbeitsplatz oder beim Einkauf bekommt man bei Frau Rose, unserer Übungsleiterin.

Wann anfangen? Es ist nie zu spät mit dem Sport anzufangen, wichtig ist, dass überhaupt begonnen wird. Immer **montags von 17.30 bis 18.30 Uhr** in der Turnhalle der Ludwig-Uhland-Schule auf dem Galgenberg in Böblingen treffen wir uns, um fit und beweglich zu bleiben.



Foto: Doris Wurzel

Schwerpunkt der Stunde sind Übungen für Wirbelsäule, Bauch- und Beckenmuskulatur, Gelenke sowie Koordination und Gleichgewicht. Atemübungen, sanftes Stretching und bewusstes Entspannen ergänzen das Programm.

Christel Rose ist eine Sportlehrerin vom alten Schlag – höflich, aber bestimmt. Verstehen die Damen die Übung nicht auf Anhieb, greift sie korrigierend ein. Geturnt

wird mit Therabänder, Brasils, Keulen oder Bällen – mit oder ohne Musik.

Interessentinnen können gerne zum Schnuppern vorbeikommen. Weitere Informationen bekommen Sie in der Geschäftsstelle des IBM Klub.

ANDREA RITTMANN,  
MONIKA SCHLINSOG,  
BRIGITTE STEUDE ❖



## Geschäftsstelle:

Montag und Dienstag von 9 – 12 Uhr  
Donnerstag von 13.30 – 16.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

Telefon: 07031/721227-0

E-Mail: [klubleitung@ibmklub-bb.de](mailto:klubleitung@ibmklub-bb.de)

Alles die Mitgliedschaft betreffend an:  
[mitglieder@ibmklub-bb.de](mailto:mitglieder@ibmklub-bb.de)



# Schöne Seiten, schlechte Seiten

In den vielen Artikeln der Sparte **Motorrad** in unserem Klubmagazin wurde immer wieder über die angenehmen Seiten des Motorradfahrens berichtet. Die schönen Gegenden, die wir im Laufe der Jahre besucht und durchfahren haben, wie auch die Trainingsaktivitäten (z.B. Sicherheits- und Rennstreckentraining), bei denen wir immer viel Spaß hatten und unsere Kenntnisse erweitert und das fahrerische Können verbessert haben. All dies und die Disziplin unserer Spartenmitglieder hat mit dazu beigetragen, dass wir bisher kein Spartenmitglied durch einen tödlichen Unfall verloren haben, und das wird hoffentlich auch in Zukunft so bleiben.

Leider sieht die Realität außerhalb des IBM Klub etwas anders aus. Gerade zum Saisonstart im Frühjahr steigen jedes Jahr die Zahlen für schwere Unfälle mit Motorradbeteiligung und teilweise tödlichem Ausgang regelmäßig an. Zwei Gründe stehen hierfür immer wieder ganz oben: Zum einen waren über den ganzen Winter hinweg nahezu keine Motorräder auf den Straßen unterwegs, so dass die Autofahrer sich plötzlich wieder mit einer weiteren Gattung von Fahrzeugen konfrontiert sehen, die viel kleiner, wendiger und meist auch schneller sind. Zum anderen sind es aber auch die Motorradfahrer, die im letzten Herbst ihr Zweirad in den Winterschlaf gebracht und zu dem Zeitpunkt auch (meistens) gut beherrscht haben, und die nun der Meinung sind, in den vergangenen Monaten nichts verlernt zu haben. Beide Seiten unterliegen in den ersten Wochen einem gefährlichen Trugschluss: Die Motorräder verschwinden nicht und das eine oder andere Fahrmanöver auf zwei Rädern muss doch erst mal wieder geübt werden.

Mit diesem Bericht sollen keine Schreckensbilder oder -szenarien aufgezeigt werden. Wir wollen ja der immer häufiger zu sehenden Menschengattung „Gaffer“ keinen zusätzlich Raum bieten. Vielmehr sollen an einigen Beispielen die typischen Fehler und Gefahren dargestellt werden. Damit möchten wir einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass Motorrad- und Autofahrer das Frühjahr 2019 etwas entspannter angehen, bis sich alle wieder aneinander gewöhnt haben.

Die beiden ersten Beispiele sind wohl die bekanntesten und häufigsten Ursachen für einen meist tödlichen Unfall für den Motorradfahrer.

## 1. Vorfahrt genommen

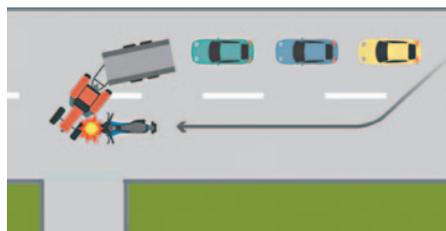


Ein Auto biegt, aus einer Seitenstraße kommend, links oder rechts auf die Hauptstraße ein und übersieht einen herankommenden Motorradfahrer.

Diese Erfahrung hat sicherlich schon fast jeder einmal gemacht, entweder als Beobachter oder Beteiligter, und hoffentlich schadlos überstanden. Gerade im Frühjahr ist diese Situation mit am häufigsten, aber auch das ganze Jahr über immer wieder zu sehen. Der Grund hierfür ist die schmale Silhouette eines Motorradfahrers, die leicht gegenüber PKWs und LKWs übersehen werden kann. Ein immer größer werdendes Problem für den Motorradfahrer sind hier die beliebten SUVs. Gegenüber früher sind diese Fahrzeuge durch ihre Größe und Masse für das Motorrad wie eine Mauer.

Abhilfe schafft hier nur, vor dem Abbiegen einmal mehr nach rechts und links zu schauen. Für den Motorradfahrer, der das abbiegende Fahrzeug oft schon vorher erkannt hat, gilt: Hand vom Gas und bremsbereit sein!

## 2. Abbiegenden Trecker übersehen



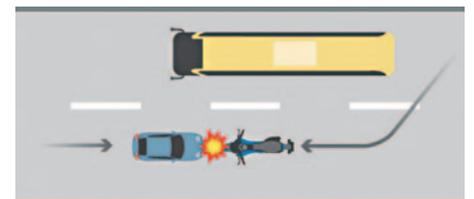
Das typische Beispiel im Herbst: Auf der Landstraße bildet sich ein kleiner Stau und von hinten nähert sich ein Motorrad. Es kommt auch weit und breit kein Fahr-

zeug entgegen. Ein beherzter Dreh am Gasgriff und zwei Sekunden später ein Trecker direkt vor dem Motorrad.

Dies ist eine reine Selbstüberschätzung und unüberlegte Handlung des Motorradfahrers und endet für ihn oder sie entweder tödlich oder mit schwersten Verletzungen. Warum sollten mehrere Fahrzeuge grundlos auf einer Landstraße stehenbleiben und warten? Wenn man denn unbedingt an den stehenden Fahrzeugen vorbeifahren möchte, dann bitte langsam und vorsichtig. Das dauert vielleicht fünf Sekunden länger, aber man hat möglicherweise dafür sein ganzes Leben noch vor sich. Die beste Variante ist natürlich, sich hinten anzustellen und auch mal die Landschaft zu genießen.

## 3. Überholen trotz Gegenverkehr

Dies sieht und hört man immer wieder. Egal ob Frühjahr, Sommer oder Herbst – ein vermeintlich langsames Fahrzeug (in diesem Beispiel ein Reisebus) fährt auf einer Landstraße und ein Motorrad nähert sich mit höherer Geschwindigkeit von hinten.



Mit einer der Klassiker, aber auch hier ist es reine Überheblichkeit oder falsche Einschätzung des eigenen Könnens. Das Einschätzen der Geschwindigkeit des zu überholenden und entgegenkommenden Fahrzeugs, wie schnell kann ich als Motorradfahrer den Überholvorgang durchführen und gibt es noch andere Gefahren, die ich berücksichtigen muss. Dies alles muss in Bruchteilen von Sekunden entschieden werden. Nur durch jahrelange Fahrpraxis, regelmäßige Trainings und richtiges Einschätzen des eigenen Könnens und der Möglichkeiten des Motorrads gehen solche Überholmanöver ohne Unfall über die Bühne.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dies sicher von einigen Autofahrern anders gesehen wird, für die eine solche

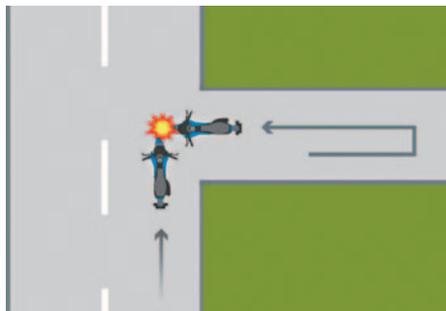


Situation oft brenzlicher aussieht, als sie letztendlich ist. Das, was mit einem Auto unmöglich erscheint, ist in den meisten Fällen für ein Motorrad überhaupt kein Problem. Zum Vergleich hierzu: Die Beschleunigungswerte von modernen, leistungsstarken Straßenmotorrädern liegen selbst im mittleren Geschwindigkeitsbereich (60 – 160 km/h) im Rahmen eines Rennwagens. Allerdings soll hier nichts beschönigt werden. Genügend Unfälle dieser Art sprechen ihre eigene Sprache. Auch hier gilt für den Motorradfahrer der Grundsatz, lieber mehrmals langsamer ankommen als einmal gar nicht.

#### 4. Mal eben schnell wenden

Der Vorteil der leichten Wendigkeit eines Motorrads kann auch schnell zum eigenen Problem werden. Als Beispiel hierzu soll das Wenden an einer Bundesstraße dienen.

Man hat sich verfahren oder etwas vergessen. Kein Problem mit dem Motorrad, eben mal rechts in den Feldweg, kurz gedreht und ab zurück auf die Straße. Meist ohne richtig zu schauen, denn beim



letzten Blick in den Rückspiegel war ja auch keiner da. Aber auch hier lauert die Gefahr, dass man etwas übersehen hat. Daher ist es für Motorradfahrer wegen des fehlenden Rundumschutzes umso wichtiger, beim Abbiegen grundsätzlich lieber einmal mehr zu schauen. Denn im Nachhinein nützt es einem möglicherweise wenig, auch wenn man Vorfahrt hatte.

Diese Beispiele zeigen deutlich, dass es trotz der schönen Seiten beim Motorradfahren auch immer Schattenseiten gibt, die man aber mit der nötigen Sorgfalt und Selbsteinschätzung so gering wie möglich halten kann. Eine 100%-ige Sicherheit gibt es trotz aller technischen Hilfsmittel weder beim Motorradfahren noch in allen anderen Situationen im Straßenverkehr und wird es auch nie geben.

Deswegen wünsche ich allen Motorradfahrern einen guten Start und eine unfallfreie Saison 2019. Und für die Autofahrer unter unseren Lesern habe ich auch noch etwas Erfreuliches: Ab November sind die meisten Motorräder wieder weg von der Straße, zumindest bis zum nächsten Frühjahr.

RALF GLIEMER ☐☐



Sparte





# Golf und Natur

Golf – (auch) für Nichtgolfer



Als Golfer hat man ja mit so manchem Vorurteil zu kämpfen: Das ist eigentlich kein so richtiger Sport – nur etwas für alte Leute – guck mal, wer da so alles noch (!) Golf spielt; und das ist ja auch irre teuer. Die haben die schönsten Plätzchen nur für sich; diese riesigen, gepflegten Flächen – das geht sicher nur mit jeder Menge Chemie ...

Heute geht es um das letztgenannte Vorurteil: Wird tatsächlich auf den Golfplätzen überall gedüngt, was das Zeug hält? Ganz sicher nicht, „vielmehr schneiden Golfplätze oftmals sogar besser ab als intensiv genutzte landwirtschaftliche Flächen“ (Pfeifer) [1]

## Eine Golfanlage besteht nämlich aus unterschiedlichsten Bereichen:

Ungefähr die Hälfte einer Golfanlage ist Hard-Rough, d.h. komplett naturbelassene Fläche, ohne Düngen, Mähen etc., incl. Wald oder naturnahen Gewässern, in denen man allerlei Getier finden kann – wie übrigens auch auf den anderen Flächen des Hard-Rough. Ich selbst habe schon Hasen über die Fairways hoppelnd sehen, manchmal steht ein Reh am Waldrand und beäugt interessiert (?), was sich da auf dem Platz so tut. Eine Golffreundin erlebte, dass ein Fuchs aus dem Wald auf das Fairway rannte und mit dem Ball wieder verschwand. Bei großen Vögeln soll das auch schon vorgekommen sein.



Auf der anderen Hälfte der Anlage findet man die intensiv gepflegten Greens, Abschläge und Fairways (die eigentlichen Spielbahnen). Diese Bereiche sind natürlich auf intensive Pflege, Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und auch Düngen angewiesen.

Laut DGV (Deutscher Golfverband) bleibt aber die Menge, die hier eingesetzt wird, hochgerechnet auf den gesamten Golfplatz, deutlich unter dem, was bei intensiver Landwirtschaft ausgebracht wird (s.o.)

Ein Golfplatz gilt in Deutschland als Fläche für die Allgemeinheit. Deshalb wird er vom Gesetzgeber bewertet wie ein öffentlicher Park, auch was die Regelungen für den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln betrifft. Bei Verletzen dieser Regelungen drohen hohe Strafen und natürlich Image-Schäden für den betreffenden Club. Ich weiß von Clubs, die jedes Jahr wieder gegen Maulwürfe kämpfen bzw. eben nicht, weil der Maulwurf geschützt ist und deshalb nicht getötet werden darf. Also versucht man, die Tierchen mit List und Tücke zu vertreiben; was meist nur bedingt gelingt, die großen Flächen laden ja zu sehr zum Wühlen ein. Andere Plätze kämpfen mit den Wildschweinen, die zu gerne die gepflegten Bahnen umwühlen. Auch da kann man nur auf Vertreiben setzen oder Ausgrenzen durch Wildzäune.

Auf vielen Golfplätzen sieht man heute Insektenhotels, z.B. auf der Golfanlage in Bondorf, auf einigen stehen Bienenstöcke und man kann im jeweiligen Club dann Honig von eben diesen Bienen erwerben, z.B. auf dem Schaichhof; es gibt manchmal Wildkräuterführungen oder Obstbaumlehrwege. Im Herbst naschen wir Golfer gerne von den Früchten der diversen Obstbäume. Die meisten Plätze, die ich kenne, werden auch von Spaziergängern oder manchmal Radfahrern genutzt





– natürlich **bitte** nur auf gekennzeichneten Wegen, Sie möchten schließlich nicht Gefahr laufen, mit einem Golfball unliebsame Bekanntschaft zu machen!



Quelle: Deutscher Golfverband

2005 initiierte der DGV das Umweltkonzept „Golf und Natur“, entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Naturschutz. Zu Beginn von „Golf und Natur“ stand der Wunsch, die Interessen des Golfsports mit denen des Umweltschutzes zu vereinen.

Es geht hier also zum einen um die Wirtschaftlichkeit der Anlagen, zum anderen aber besonders auch um den Umweltschutz.

„Seitdem werden Golfanlagen, die sich in besonderer Weise für die Nachhaltigkeit und den Naturschutz einsetzen, ausgezeichnet. Zur Zeit beteiligen sich 175 Clubs an dem Programm, das die Platzpflege optimieren soll und das sowohl der Spielqualität als auch dem Umweltschutz zugutekommt. 159 Anlagen wurden bereits ausgezeichnet. Die Laufzeit der Zertifizierung beträgt 2 Jahre, die Zertifikate gibt es in Gold, Silber und Bronze.“ (Pfeifer) [1]



Fotos: Brigitte Hubel und Anette Gwiasda

Mehr und detaillierte Informationen über dieses Thema finden Sie demnächst auch auf unserer Homepage unter dem Titel: **Deutscher Golf Verband und baden-württembergischer Golfverband engagieren sich für Biodiversität.**

Ich möchte die Nichtgolfer unter Ihnen einladen, einmal einen Spaziergang um einen Golfplatz zu machen. Sie befinden sich in schöner Natur, tun etwas für Ihre Gesundheit und obendrein kann es vergnüglich sein, nicht zuletzt deshalb, weil man doch den einen oder anderen Golfspieler sehen kann, dessen Ball nicht dahin fliegt, wo er hin soll oder doch so fliegt, wie er soll ....

[1] s. Frieder Pfeifer, Golf.de, 20.3.2018  
Mehr Informationen finden Sie bei Golf.de

BRIGITTE HUBEL ☐☐

## Golf aktuell – Sparten-News

Die Sparte Golf ist eine spielorientierte Sparte, d.h. der Schwerpunkt liegt auf Turnieren und auch Golfausflügen. So geht es dieses Jahr im Mai für vier Tage nach Oberstaufen und traditionsgemäß im September nach Sigmaringen. Dazu kommen etliche eintägige Ausflüge. Was die Turniere anbetrifft, gibt es 2019 neben den sparteninternen Turnieren zwei Highlights: einmal den IBM Deutschland Sparten Cup, ausgerichtet von der Sparte Golf des IBM Klub Mainz, und dann das diesjährige Tüpfelchen auf dem i – die 22. European Company Sport Games in Salz-

burg im Juni. Diese internationalen Spiele werden alle zwei Jahre veranstaltet – in 27 Disziplinen, u.a. Badminton, Basketball, Darts, Fussball, Rad, Schach, Squash, Tennis etc. – und natürlich Golf messen sich mehr als 7.000 Teilnehmer. Von unserer Sparte hat sich eine Mannschaft von elf Golfspielern angemeldet! Bei 142 Mitgliedern ist das eine beachtliche Anzahl!

Das Vergnügen, private Runden oder Turniere gut zu spielen, erarbeiten wir uns mehr oder weniger hart – beim Üben auf der Driving Range. Dabei unterstützt uns die Sparte, indem sie im Frühjahr Auffri-

schungskurse und bis in den August hinein regelmäßige Gruppentrainings organisiert.

Wenn Sie mehr über unser Spartenleben und die Turniere wissen möchten, gehen Sie doch mal auf unsere Homepage: [golf-ibmklub-bb.blogspot.com](http://golf-ibmklub-bb.blogspot.com)

BRIGITTE HUBEL ☐☐





# Die „digitale“ Modellbahn

## Elektronik- und Software-Projekte

Wahrscheinlich weiß jeder im IBM Klub, dass sich die „Sparte Modelleisenbahn“ mit dem Bau von Modellbahnanlagen, also z.B. dem Verlegen von Gleisen und dem Bau von Landschaft und Gebäuden beschäftigt. Die wenigsten Besucher schauen allerdings unter die Anlagen – aber auch hier gibt es vieles Interessantes zu erkunden (und teils auch Abschreckendes, siehe das Foto von der „analogen“ Verkabelung der Weichen auf unserer deutschen Ho-Anlage)



„Analoge“ Verdrahtung

Aber hier ist Fortschritt in Sicht: wir beschäftigen wir uns seit vielen Jahren auch intensiv mit der elektronischen Steuerung der Modellbahn und entwickeln selber Hardware (d.h. Elektronik-Module) und Software (für PCs und Tablets).

Warum machen wir das? Das gleichzeitige Fahren mehrerer Loks auf einem Gleis wird möglich durch die Codierung der Spannung auf dem Gleis. Hierzu wird nicht mehr eine regelbare Gleichspannung oder Wechselspannung auf das Gleis gelegt, sondern ein „Digitales Signal“ – eine Folge von „0“ und „1“ Werten (eigentlich 3 Werte, um das Taktsignal zu regenerieren, nämlich plus 16 Volt, 0 Volt und minus 16 V – die Frequenz ist dabei etwa 10 kHz). Die Loks haben alle eine individuelle Adresse, auf die sie jeweils



Holzabfuhr auf der US-Anlage mit einer Lok vom Typ „Shay“

ausschließlich „hören“ und so unabhängig voneinander gesteuert werden. Eine solche digitale Vielzugsteuerung haben wir auf allen unseren Anlagen im Betrieb, sowohl auf der Spur-o Anlage (Maßstab 1:45) als auch auf den beiden Ho-Anlagen (Maßstab 1:87) nach deutschem bzw. amerikanischen Vorbild.

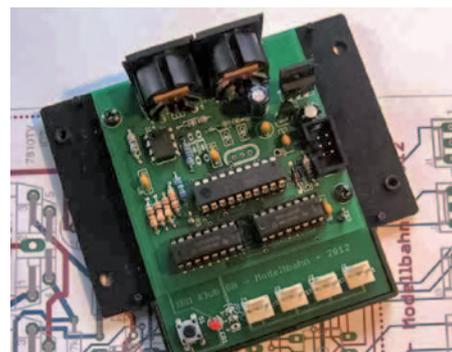
Bei der US-Anlage wird darüber hinaus die Ansteuerung der Weichen durch ein „Bus-System“ vereinfacht – so muss nicht mehr für jede Weiche und jedes Signal eine individuelle Leitung bis zum Stellpult verlegt werden, sondern nur noch von der Weiche (oder dem Signal) bis zu einem Baustein, der dann an den Bus angeschlossen ist. Gleisbelegtmelder geben über den „Bus“ Informationen ab, ob ein bestimmter Gleisabschnitt belegt ist oder nicht.

Für eine solche Steuerung kann man natürlich fertige Systeme von verschiedenen Herstellern kaufen – aber die Grundlagen einer Steuerung sind nicht so kompliziert, als dass man nicht auch im Bastelzimmer Elektronik und Software entwerfen und bauen könnte. In den letzten Jahren sind bei uns im Selbstbau verschiedene „Decoder“ entstanden, die nur noch eine kurze Verbindung zur Weiche benötigen - im Bild das Foto eines selbstgebauten Weichendecoders mit Anschlussmöglichkeit für vier Weichenmotoren.

Neben diesen Elektronik-Selbstbauten arbeiten wir auch an einer Software-Steuerung der US-Anlage, hierzu wird in Java und Kotlin Software für den zentralen Steuerungs-PC und für Android-Tablets entwickelt (siehe auch <https://opensx.net>).

Wer Interesse an Modellbahnen und/oder Elektronik-Selbstbauprojekten hat (inzwischen meist auf Arduino Basis, die Software kann hierbei direkt mit jedem PC erstellt und ohne ein spezielles Programmiergerät auf den Mikrocontroller geladen werden) oder wer Lust auf Entwicklung von Software zur Steuerung der Modellbahnen hat, ist gern eingeladen, jeweils donnerstags ab Spätnachmittag bei uns vorbeizuschauen und Näheres zu erfahren.

MICHAEL BLANK ::



Weichendecoder

Fotos: Sparte Foto

# Erfolgreiche Schnupperabende



Badminton

**Im letzten Frühjahr startete die Sparte Badminton eine Initiative zur Aufstockung des aktiven Spieler Kaders, vor allem bei den Damen.**

In verschiedenen Medien wurde kräftig die Werbetrommel gerührt – es erschienen Artikel in der Kreiszeitung, im Böblinger Amtsblatt und im IBM Klub Magazin. IBM intern wurden in verschiedenen Lokationen Aushänge gemacht.

Auf unsere Anzeigen hin erschienen an zwei Schnupperabenden im April 2018 elf interessierte Damen und Herren. Schließlich entschieden sich zwei Damen und ein Herr für die Sparte, und somit konnten wir auch für den IBM Klub drei neue Mitglieder gewinnen.

Anfang des Jahres 2019 setzte sich die Erfolgsstory fort – wir durften zwei weitere Damen als neue Spartenmitglieder willkommen heißen.

Dabei hat sich auch die aktive Werbung unter Freunden als sehr effektiv erwiesen – der eine oder andere hat gleich seinen Freund oder seine Freundin „mit angeschleppt“.

Zwischenzeitlich ist die Sparte Badminton auf 16 aktive Mitglieder angewachsen, davon fünf Damen und 11 Herren. Die Sparte

strebt eine Zielgröße von 20 – 25 aktiven Mitgliedern an – bei vier verfügbaren Spielfeldern.

Geht man davon aus, dass auf zwei Courts Doppel und auf zwei Courts Einzel gespielt wird, könnten gleichzeitig zwölf Spieler den Shuttle über das Netz spielen.

Wollen auch Sie sich sportlich betätigen und haben Sie Interesse an dieser attraktiven Sportart, dann schauen Sie einfach bei unseren Trainingsabenden vorbei.

**Wo:**  
**Turnhalle des Lise-Meitner-Gymnasiums,  
Freiburger Allee, Böblingen**

**Wann:**  
**jeden Mittwoch, 17.30 – 20.00 Uhr,  
außer in den Schulferien**

Nähere Informationen bei der Spartenleitung unter Telefon: 07031/650268 oder per E-Mail: ep.riemer@gmx.de sowie in der Geschäftsstelle des IBM Klub unter Telefon: 07031/721227-0.

Wir freuen uns auf Sie !

PETER RIEMER ☐☐



Schnupperabend 2018

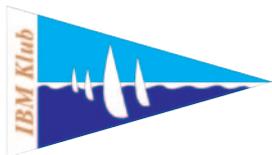


Unsere neuen Damen in der Mitte

Fotos: Peter Riemer



# 25 Jahre Chiemsee-Regatta



„Warum fällt unser Gennaker (großes, bauchiges, asymmetrisches Vorsegel) denn schon wieder ein, und bei dem anderen Boot steht er wie 'ne Eins?“ Mit solchen Fragen müssen sich die Crews der Regattaboote unter anderem bei der Chiemsee-Regatta auseinandersetzen, wenn sie nicht abgeschlagen hinter den anderen hinterher dümpeln wollen. Gerade bei den leichten Winden, die am Chiemsee häufig anzutreffen sind, müssen die Segel perfekt getrimmt werden, um auch noch den letzten Windhauch optimal auszunutzen. Zu diesem Zweck werden besonders bauchig geschnittene Vorsegel eingesetzt, wie zum Beispiel auf der Titelseite dieses Heftes zu sehen ist. Auch der eingangs erwähnte Gennaker gehört in diese Kategorie.

Am 23. April 1994, also vor genau 25 Jahren, fiel der Startschuss zur 1. Internationalen Chiemsee-Regatta. Das ist sicher Anlass genug, einmal zurückzublicken und an die Höhepunkte aus unserer Sicht zu erinnern.



Ins Leben gerufen wurde die Regatta vom IBM Klub München, der die Regatta seitdem in hervorragender Weise organisiert. Die Teilnehmer kommen vom IBM Klub Deutschland, Österreich, der Schweiz und Slowenien. Auch wenn natürlich alle Teams einen gesunden Ehrgeiz entwickeln, um vorne mitzusegeln, soll doch auch der Spaß an der Sache nicht zu kurz kommen. „Ehrgeiz ja, Verbissenheit nein“ könnte denn auch das Motto der Regatta heißen.

Die Wettfahrten finden jeweils Samstags und Sonntags statt, den Freitag können die Crews zum Training nutzen. Ursprünglich wurden die Wettfahrten als sogenannte Matchraces ausgetragen. Im Gegensatz zu klassischen Regatten, bei denen alle Boote gleichzeitig starten, treten dabei jeweils zwei Boote gegeneinander an. Später wurde der Modus geändert und die einzelnen Läufe wurden in kleinen Gruppen ausgetragen, es blieb jedoch dabei, dass die Vorläufe am Samstag und die Endläufe am Sonntag ausgetragen werden.

Untergebracht waren die Segler von Anfang an immer in der Segelschule des DHH in Prien am Chiemsee. Der rauhe Umgangston, der dort anfangs noch herrschte, ist im Laufe der Jahre einer freundlichen und familiären Atmosphäre gewichen, und das



Fotos: Sparte Segeln



Ambiente des direkt am See in einem schönen Park gelegenen Clubhauses führt dazu, dass sich Segler und mitgereiste Begleitpersonen rundum wohl fühlen. Die legendäre Party am Samstagabend, bei der traditionell Vito Storione für die musikalische Untermalung sorgt, tut ein Übriges, um das Wochenende zu einem tollen Erlebnis zu machen.

Von Anfang an war die Segelsparte aus Böblingen stets dabei; bei der ersten Auflage schafften es zwei der drei angetretenen Crews in die Endläufe. Am Ende stellten wir sogar beide Teilnehmer des Finales, das Hermann Hauck und seine Crew dann gegen Dieter Breunigs Team gewinnen konnte. Leider konnten die Böblinger Segler diesen Erfolg in den folgenden Jahren nicht wiederholen und kamen nicht mehr über einen 2. Platz als beste Platzierung hinaus. Erst als 2005 die bisher verwendeten Boote vom Typ Akros durch moderne J80 ersetzt wurden, konnten die Böblinger wieder einen Sieg einfahren, diesmal mit Peter Rost als Skipper.

Dieses Jahr findet die Regatta am Wochenende vom 25./26. Mai statt. Da die Boote mit bis zu fünf Personen besetzt werden, ist die Chiemsee-Regatta eine ideale Möglichkeit für Einsteiger, zusammen mit erfahrenen Seglern erste Erfahrungen im Regattasegeln zu machen. Wir wollen natürlich auch weiterhin die Böblinger Fahne hochhalten und sind daran interessiert, potentielle Nachwuchs-Regattatalente für diesen Sport zu begeistern; alle Interessenten sind herzlich willkommen, sei es als aktive Teilnehmer oder auch erstmals nur als Unterstützer.

Anfragen bitte an Thomas Gnech, [regatta@segelsparte.de](mailto:regatta@segelsparte.de)

WOLFGANG GELLERICH



**Klar lesen wir Zeitung!**  
Wann, wo und wie wir wollen.

**szbz.de**  
Ein Angebot Ihrer Röhm-Mediengruppe

**DIGITAL-ABO\***  
**18,90 Euro**  
[szbz.de/abo](http://szbz.de/abo)

**szbz digital**

Das Bild zeigt eine ältere Frau und einen älteren Mann auf dem Deck eines Segelboots. Die Frau hält ein Tablet, auf dem eine Zeitung zu sehen ist. Im Hintergrund sind die Masten und Rigging des Bootes sowie das Meer unter einem blauen Himmel.

Das Bild zeigt eine Reihe von vier Geräten, die durch Pluszeichen verbunden sind: ein Desktop-Monitor, ein Laptop, ein Tablet und ein Smartphone. Jedes Gerät zeigt die Frontansicht der 'Sindelfinger Zeitung Böblinger Zeitung'.

\*Es beinhaltet das E-Paper der Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung, eine digitale Vorabend-Ausgabe und alle Inhalte auf [www.szbz.de](http://www.szbz.de)

ANZEIGE



# Radrunde Allgäu

**Wollen wir wirklich ins Allgäu fahren? Diese Frage stand bei unserer Planung der Radwochen für 2018 im Raum. Zählt doch das Allgäu zu den regenreichsten Regionen in Deutschland. Aber wer hat im Januar schon ahnen können, was das Jahr 2018 wettermäßig bereit hält?**

Da unsere Gruppe in 2018 beim Stadtradeln ausgezeichnet wurde, fühlten wir uns verpflichtet, möglichst wenig CO<sub>2</sub> zu produzieren. Wir haben die Tour daher leicht modifiziert und sind mit dem Zug nach Ulm gefahren, um von dort mit dem Rad den Start der Allgäurunde, Bad Wurzach, zu erreichen. Kurz vor unserem Etappenort haben wir noch etwas für unsere Bildung getan und das „Wurzacher Ried“ besucht, eines der größten Mooregebiete Europas. Es bietet einen schön gemachten Lehrpfad mit Relikten aus der Zeit der Torfgewinnung und vielen Informationstafeln. Den Abend genossen wir dann im Garten des Hotels und warteten auf das Erscheinen des Blutmondes. Ziemlich spät tauchte er dann endlich am Horizont auf. Das Warten hatte sich gelohnt!

Die Allgäurunde führt durch unterschiedliche Erlebniswelten. Der erste Teil nennt sich „Heimstätten“ – zuerst Kiflegg mit seiner barocken Pracht zwischen Wiesen, Mooren und Wäldern. Dann Wolfegg, an dessen Ortseingang die Loretto-Kapelle die Radfahrer begrüßt. In Wolfegg war denn erst einmal Mittagsrast in einem lauschigen Café direkt am Park angesagt. Jetzt war er doch da, der befürchtete Allgäuer Regen, und die wenigen Tische unter den Schirmen waren alle besetzt, so dass wir uns nach drinnen verziehen mussten. Nach der Mittagspause hatte der Regen schon wieder aufgehört. Wir statteten dem imposanten Schloss noch einen kurzen Besuch ab und machten uns weiter auf den Weg nach Wangen. Nach längerer Fahrt durch den Wald tauchte dann die Waldburg auf. Markant liegt sie oberhalb der gleichnamigen Gemeinde auf einer Anhöhe. Wir sparten uns den Weg hinauf und genossen stattdessen die überwältigende Sicht auf die Alpenkette.

Auf ruhigen Nebenstraßen erreichten wir – mal bergauf, mal bergab – die Stadt der Schmiedekunst. Ein Sprichwort sagt: „In Wangen bleibt man hängen.“ So auch wir,



*Am Vilsalpsee*

aber nur für eine Nacht. Am Abend bummelten wir durch die malerische Altstadt. Eigentlich wollten wir beim „Fidelisbäck“ zu Abend essen. Der hatte aber leider geschlossen und wir mussten uns eine andere Lokalität suchen. Wir fanden ein nettes Lokal in der Nähe der Stadtmauer und wurden dann auch noch mit Kultur belohnt: Ein Männergesangsverein gab ein Konzert an der Stadtmauer. Welch ein netter Abschluss eines erlebnisreichen Tages.

Am nächsten Tag fuhren wir durch die „Wasserreiche“, über sanfte grüne Hügel vorbei an Wäldern und versteckten Seen durch die Westallgäuer Wasserwege. Am Weg liegt der berühmte Eistobel. Riesige Gesteine, monumentale Felswände, tiefe Strudellöcher und gewaltige Wasserfälle liegen hier verborgen. Sie erzählen von mehr als 15.000 Jahren Erdgeschichte. Zu gerne wären wir bei der Hitze hinunter-



*Klosterhof in Füssen*

gestiegen. Wir hatten aber zu viel Zeit im schönen Isny und einem schattigen Biergarten verbracht.

Weiter ging es auf der Allgäuer Käsestraße und ab Röthenbach auf einer ehemaligen Bahntrasse zu unserem Ziel Lindenberg. Vor dem Abendessen machten wir noch einen Abstecher zum Waldsee und erfrischten uns beim Schwimmen. Es war ein herrlicher Sonntag und entsprechend voll. Dafür feierte aber am anderen Ende des Sees eine Blaskapelle ein Fest, und wir konnten uns auch noch mit einer kühlen Maß unter schattigen Bäumen erfrischen.

Nach einer geruhsamen Nacht fuhren wir weiter auf der Käsestraße über Scheidegg und Oberreutte nach Oberstaufen. Satte Steigungen waren zu bewältigen. Dafür wurden wir aber immer wieder durch herrliche Ausblicke auf die Alpenkette und den Bodensee belohnt.

Hinein ging es nun in die „Alpengärten“ mit satten grünen Alpweiden, Bilderbuchdörfern und einem herrlichen Blick auf die Nagelfluhkette, die aus einem ganz besonderen Gestein besteht, auch „Herrgotts beton“ genannt. Fluh steht für Felsen und Nagel für die Kieskomponenten, die wie Nagelköpfe hervorschauen. Kurz vor unserem heutigen Ziel Immenstadt genossen wir noch ein erfrischendes Bad im Großen Alpsee.



Weiter ging es durch die „Gipfelwelten“. Hört sich schlimm an, ist es aber nicht. Man bestaunt die Gipfel nur von unten. An der Iller entlang fuhren wir durch die „Hörnerdörfer“ Bolsterlang, Obermaiselstein und Fischen – so genannt, weil die umliegenden Berge das „Horn“ im Name tragen. Trotz der Nähe zu den Bergen ging es vollkommen eben nach Sonthofen. Auf dem Weg nach Burgberg und Rettenberg wurde der Grünen mit seiner markanten Form zum ständigen Begleiter. Auf dem Weg zu unserem heutigen Ziel Oy war wieder Baden angesagt, dieses Mal im Rotachsee.



Ihr Berge lebt wohl

Fotos: Herbert Krefß

Die heutige Etappe stand unter dem Titel „Panoramalogen“. Von der Zugspitze bis ins weite Unterland war alles zu sehen. Über das Unterjoch – hier waren zwei giftige Steigungen von ca. 20% zu bewältigen, bei denen sogar manches Pedelec geschoben werden musste – ging es durch grüne Wiesen nach Schattwald – langjährige Klubmitglieder werden sich noch an die Hütte des IBM Klub dort erinnern – ins Tannheimer Tal. Nach der Mittagsrast in Tannheim war dann erst einmal ein Abstecher zum Visalpsee angesagt. Natürlich wurde auch dort ein erfrischendes Bad genommen, bevor wir dann Richtung Pfronten zum höchsten Punkt (1170m) unserer Tour kamen. Erfrischend kühl war es hier oben. Auf einer schönen und lan-

gen Abfahrt entlang der Aach durch Wälder und kleine Schluchten, bis sich dann das Land öffnete, führte uns der Radweg in ein neues märchenhaftes Gefilde, den „Schlosspark“. Diese bezaubernde Landschaft hat auch schon dem Märchenkönig Ludwig II gefallen. Vor unserem heutigen Ziel Füssen war wieder einmal ein Bad im Weißensee angesagt.

Interessant war das Frühstück am nächsten Morgen. Das Hotel war voller Asiaten und – der Kunde ist König – das Frühstücksbuffet war ganz darauf ausgerichtet. Uns hatte man aber extra Körbchen mit Brot und Brötchen auf den Tisch gestellt. Alles Übrige gab es – am Buffet. So gestärkt machten wir erst einmal eine Runde durch die schöne Altstadt von Füssen. Danach ging es entlang des Forgen-

sees weiter, der leider – ganz ungewohnt – ohne Wasser war, da die Staumauer repariert wurde. Mit Blick auf Neuschwanstein und Hohenschwangau fuhren wir dann auf einer ehemaligen Bahntrasse über Marktoberdorf und Kaufbeuren nach Bad Wörishofen. Den Abend genossen wir dort in einem wunderschönen Biergarten unter alten Kastanienbäumen. Leider wird dieser schöne Ort bald Geschichte sein. Die Wirtin erzählte uns mit Tränen in den Augen, dass ein Investor das Gelände gekauft hat und dort ein 40 Millionen Projekt mit Tiefgarage, Markthalle, Supermarkt, Hotel und Wohnungen errichten will.

Ein Grund mehr, diesen Abend besonders zu genießen. Die schöne und erlebnisreiche Radwoche war fast zu Ende – ohne Unfälle, ohne größere Pannen, fast ohne Regen und fast jeden Tag mit Baden in einem schönen See. Was will man mehr?

Am letzten Tag stand nur noch eine flache Etappe nach Ulm an. Pünktlich waren wir am Ziel. Wir hatten sogar noch Zeit für ein kühles Getränk in der Ulmer Altstadt, bevor wir dann in den Zug nach Böblingen stiegen.

GÜNTER GLANZMANN ☼



## Deutsches Sportabzeichen 2019

Auch in diesem Jahr bietet die Sparte „Sport & Spiel“ wieder Termine für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen an, und zwar am:

06. Juni 2019  
04. Juli 2019  
25. Juli 2019  
15. August 2019

jeweils donnerstags um 18 Uhr im Stadion an der Stuttgarter Straße in Böblingen.

Die Schwimmprüfungen finden am Samstag, den **19. Oktober 2019** von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr im Hallenbad an der Schönaicher Straße in Böblingen statt. Das 400- und 800-Meter Schwimmen wird ab 11.00 Uhr abgenommen. Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

Alle Termine und die neuen Prüfbedingungen finden Sie auch unter: <http://www.ibmklub-bb.de/index.php/de/mnu-ss06-sportabzeichen-de>. Schauen Sie mal rein.

GÜNTER GLANZMANN



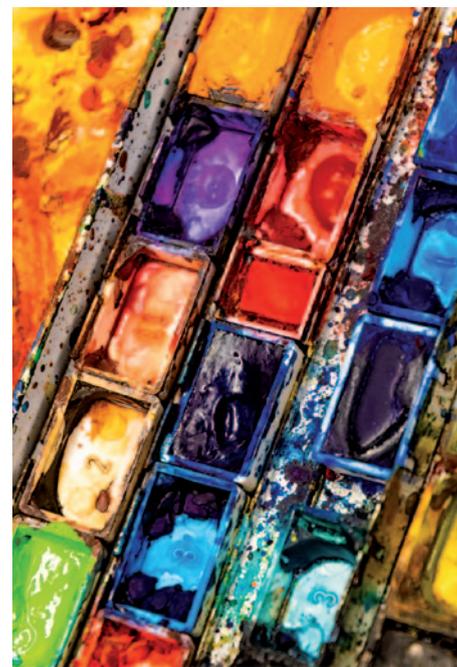


Anlässlich des Konzerts von Nils Strassburg „Elvis is back“ in der Kongresshalle Böblingen hatten sich Mitglieder der Sparte Malen entschlossen, Bilder von dem Künstler zu malen. Anfangs zögerlich, machten sich einige mit wachsender Begeisterung ans Werk und 18 Bilder in verschiedenster Art, Technik und Größe entstanden.

Nach Rücksprache mit Herrn Strassburg wurden die Bilder am Abend der Elvis Show dann im Foyer ausgestellt. Viele Leute blieben stehen und begutachteten die Werke, und so mancher Flyer der Sparte wurde mitgenommen. Vielleicht erhält die Sparte Malen dadurch wieder neue Mitglieder.

Besonders gefreut haben sich die Teilnehmerinnen, dass Nils Strassburg jedes Bild signiert und sich dann auch noch zu einem Gruppenbild mit den anwesenden Malerinnen bereit erklärt hat.

Schön war auch, dass die Sparte Foto mit Frau Alferi, Achim Mantei und Miro Zilaji



# bei „Elvis is back“



Malen



ebenfalls anwesend war und auch von der Ausstellung viele Fotos gemacht hat.

Da erst wieder in der Pause des Konzerts die Anwesenheit der Künstlerinnen wichtig war, konnten auch sie die Show von „Elvis“ miterleben und waren der einhelligen Meinung, es war einfach großartig und Nils Strassburg sei ein ausgezeichnete Elvis-Imitator! Einige Teilnehmerinnen

hatten dann nach der Show noch Gelegenheit, sich mit Elvis „privat“ zu unterhalten und einige Fotos zu schießen.

Die Ausstellung hat so viel Spaß gemacht und tolle Fotos liegen nun vor, so dass man sich spontan entschlossen hat, nochmals Bilder von „Elvis und seiner Band“ zu malen und dann im Stern Center in Sindelfingen auszustellen, vielleicht

auch zusammen mit der Sparte Foto. Ein Termin steht jedoch noch nicht fest.

Am Malen Interessierte können sich im IBM Klub Büro, Telefon: 07031/7212270-0 oder bei der Spartenleiterin Hiltrud Stuckert, Telefon: 0711/91257971 melden. Selbstverständlich ist es auch möglich, in einer der – vier Malgruppen zu „schnuppern“!  
SABINE WOWRA ☐



Fotos: Sparte Malen



**Wir haben für Sie und für uns aus den vielfältigen Themenbereichen der Geologie und ihren sehr weiten Randgebieten ein neues, interessantes Programm zusammengestellt. Unsere Vorträge geben Einblick in die weltweite Kontinentalverschiebung, machen uns kundig über die Themen Organische Schmuckstücke, Farben aus der Natur, die schwierige Geologie der Alpen, die Entstehung und den Aufbau unserer Atmosphäre und wir unternehmen eine Bilderreise durch ostdeutsche Städte. Das Jahr läuft aus mit einer märchenhaften Geschichte, in der Mineralien eine Rolle spielen.**

**Sie können an unseren Spartenabenden teilnehmen, ob Sie Klubmitglied sind oder nicht, Sie sind immer herzlich willkommen. Der Spartenabend findet montags in den ungeraden Wochen um 18 Uhr im Raum 15 im Untergeschoss des IBM Clubhauses statt.**

### **23. September 2019**

Natürliche Farbstoffe (Hans Schaack)

In vorindustriellen Zeiten lebten die Menschen auch schon farbig. Es gab Farbstoffe, die aus Pflanzen hergestellt wurden wie Färberwaid, es gab solche aus Mineralien wie Ocker und Gebrannte Siena zum Malen und es wurden auch aus Schnecken, Muscheln und Läusen Farben gewonnen wie Purpur aus einer Schnecke, die genau diesen Namen trägt. Die Herstellung war allerdings so teuer, dass sich nur kirchliche und weltliche Würdenträger diese Farbe leisten konnten.

### **7. Oktober 2019**

Rundgang durch ostdeutsche Städte (Eugen Morlok)

Eugen Morlok ist mit Kamera und wachem Auge durch Städte wie Gotha, Dresden, Erfurt, Leipzig und andere gegangen und zeigt uns die Schätze. Ob auch außer schönen Gebäuden Mineralien dabei sind? Im Erzgebirge gibt es ja noch immer genügend davon.

### **21. Oktober 2019**

Ein ausgewähltes Thema zur Alpengeologie (Dr. Gerd Schorer)

Das ist selbst für Geologen ein sehr schwieriges Gelände, denn die großflächige Überschiebung und Faltung durch den Zusammenprall der Afrikanischen mit der Eurasischen Platte hat große Schichten auf den Kopf gestellt, aufeinander geschoben oder in Falten wie bei einem Tischtuch gelegt.

### **4. November 2019**

Organische Schmucksteine (Hans Schaack)

Organische Schmucksteine, also Steine, die aus lebendem Material entstanden sind, wurden lange schon neben den Mineralien als Schmuck verarbeitet. Perlen und Bernstein sind nur zwei Beispiele, dazu kommen Muschel- und Schnecken-schalen und Kohle.

### **18. November 2019**

Kontinentaldrift (Dr. Doris Möckel)

Noch keine Ewigkeit ist es her, dass sich die Erkenntnisse von Alfred Wegener durchsetzten, der lange vor seinen Fachkollegen die Ansicht vertrat, dass sich die aktuellen Kontinente aus Bruchstücken großer Superkontinente durch Auseinanderdriften gebildet hatten. Angetrieben werden diese Bewegungen durch Rotationen in der zähflüssigen Asthenosphäre, die unter der ca. 70 km dicken Erdkruste liegt.

### **2. Dezember 2019**

Atmosphäre (Dr. Hans-Gordon Seifert)

Aus unserem Weltraum betrachtet ist unsere Atmosphäre dünn wie eine Seifenblase. Dadurch ist sie sehr empfindlich gegen Störungen. Warum ist sie so empfindlich, wie ist sie aufgebaut und wie ist sie überhaupt entstanden? Viele Fragen, die an diesem Abend sicher beantwortet werden.

### **16. Dezember 2019**

Jahresabschluß unter dem Thema „MMM“ – Malachit, Mineralien, Märchen

Russland ist und war schon im 19. Jahrhundert reich an Bodenschätzen. Besonders im Ural kamen viele Mineralien vor, die es in russische Märchen geschafft haben, so beispielsweise in die Malachitschatulle von Pawel Baschow. Möglicherweise hören wir dieses Märchen und noch andere, in denen Mineralien eine Rolle spielen.

HANS SCHAACK

# Was uns umtreibt



Wildkräuter

**Wir sind eine Gruppe von neun vielseitigen, an Wildpflanzen interessierten Mitgliedern, machen regelmäßig botanische Sammelspaziergänge, verarbeiten das Gesammelte gemeinsam und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Unsere Sparte ist im vergangenen Jahr gewachsen und wir begrüßen ganz herzlich als neue Mitglieder Edgar, Bingzhen und Ren.**

In unserer Gruppe haben wir eine Wildkräuterpädagogin, die uns mit Rat und Tat bei unseren Aktivitäten beisteht.

Teilweise wird das Sammelgut getrocknet und dann verarbeitet. Auf diese Weise konnten wir schon Seife, Tinkturen und auch Cremes herstellen. Auch Liköre haben wir bereits angesetzt oder in einer Reibschale Kräutersalze hergestellt. Was uns allerdings besonders viel Spaß bereitet, ist das gemeinsame Kochen mit allem, was im Garten und auf unbehandelten Flächen an essbaren Pflanzen und Früchten gefunden werden kann.

Es besteht eine zunehmende Diskussion um die „industrialisierte“ Herstellung von Lebensmitteln und den „Nahrungswertverlust“ von Pflanzen, weil sie einen reduzierten Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen aufweisen, durch Züchtung oder auch von strapazierten Böden stammend. Da richtet sich unser Augenmerk vermehrt auf die Wildpflanzen, mit denen uns der Garten, ungedüngte Wiesen, Hecken und der Wald das ganze Jahr über versorgen kann. Es gibt mittlerweile sogar ein Programm EWILPA (Essbare WILdpflanzen PARks), das von Dr. Markus Strauß initiiert wurde (Eröffnung des ersten Wildpflanzenparks 2018 in Kemnath-Waldeck bei Bayreuth). Aber auch ganz direkt in unserer Umgebung finden wir sehr wertvolle, aromatische Wildpflanzen und Früchte, mit denen wir unsere Kost bereichern können.



**Dieser Ausflug war für mich inspirierend. 3 Punkte habe ich mitgenommen:**

1. Es war trotz der Hitze ein erholsamer, durch interessante Tafeln geführter 5 km Spaziergang durch die Landschaft.



2. Einen „EWilPa“ kann man überall anlegen, wo mindestens ein 1 ha ungedüngte Landschaft dafür bereitsteht. Eine gewisse Pflege ist notwendig. Schön wäre es, wenn Gemeinden den Raum dafür bereitstellen würden.

3. Das zum Teil „alte“ Wissen ist vorhanden und man muss es nur ausgraben und geeignete Natur zum Sammeln finden. Eine Voraussetzung für die Nutzung von essbaren Pflanzen ist, dass sie nicht von einem Gelände aus industrialisierter Landwirtschaft, also chemisch beaufschlagt mit Herbiziden und Insektiziden, stammen.

Daher mache ich dieses Jahr die Ausbildung zur Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Damit wird der Schwerpunkt auch auf eine sichere Selbstversorgung mit dem, was im Garten und auf unbehandelten Flächen an Nahrung gefunden werden kann, gelegt.

Anfang dieses Jahres war in Berlin während der Grünen Woche eine Demonstration zur notwendigen Agrarwende. Die Subventionen nach Betriebsgröße und Extensität der Bewirtschaftung ist ein Irrweg und muss dringend korrigiert werden um kleinbäuerliche Landwirtschaft mit landpflegerischen Aktivitäten wieder konkurrenzfähig zu bekommen. Wir sind die Nutznießer, wenn die Wertigkeit der Nahrungsmittel wieder ansteigt, wenn die Eier und Steaks von ungestressten, artgerecht gehaltenen Tieren kommen, die Milch von Kühen, die artgerecht leben dürfen, Getreide und Gemüse nicht von ausgelaugten Böden stammen.

Eine Vielzahl von Gruppierungen nahm an der Demonstration teil – auch URJA e.V. aus Ostdorf (Rinderflüsterer), Umweltgewerkschaft, Imker, Gemeinschaften gegen Tierleid, Bauern und viele mehr.



Es trafen sich dabei vor dem Brandenburger Tor über 35.000 Menschen, angeführt von landwirtschaftlicher Bevölkerung mit 171 Traktoren. Sie alle treibt die notwendige Agrarwende um. Eine Umlenkung der landwirtschaftlichen Subventionen wird Wirkung zeigen.

Zu unseren monatlichen Treffen – das Programm kann man auf der Homepage der Wildkräutersparte ansehen – wollen wir dieses Jahr zusätzlich über die VHS „Sammeln für ein herbstliches Wildpflanzenmenü und es dann zubereiten“ anbieten.

Wir freuen uns auf ein interessantes Wildpflanzenjahr 2019!

BETTINA WAPPLER ☼



Fotos: Sparte Wildkräuter



# Wandertage im Süd-Spessart



Foto: Peter Heydkamp

**Im Jahrhundert-Sommer 2018 verbrachte eine Gruppe der Sparte „Senioren-Wandern“ eine herrliche Wanderwoche im Süd-Spessart. Dieser Bericht soll Ihnen die schönsten Eindrücke unserer Wanderungen vom 16. – 20. Juli 2018 vorstellen.**

Am Anreisetag fuhren wir nach Heimbuchenthal, in der Nähe von Aschaffenburg, und bezogen dort Quartier im „Hotel Christel“. Direkt am Haus begann unsere Wanderung zum Wasserschloss „Schloss Mespelbrunn“, ein Wasserschloss aus dem 15. Jahrhundert, das seit dieser Zeit im Besitz der Familie von Echter ist, deren Nachkommen das Schloss heute noch bewohnen. Bekannt wurde es 1957 (!) als Kulisse des Spielfilms „Das Wirtshaus im Spessart“ – nicht nur deswegen gilt es mit seiner romantisch verträumter Lage schlechthin als DAS Wahrzeichen des Spessarts.



Foto: Peter Heydkamp

Nach einer Schlossführung ging unsere Wanderung weiter auf die „Hohe Wart“ – einem Ort, an dem viele Sagen um Gespenster, Räuber und andere sagenhafte Gestalten spielen. Der Bus brachte uns dann zurück nach Heimbuchenthal.

Am nächsten Tag erkundeten wir den südlichen Teil des Rotweinwanderwegs bei Bürgstadt. Bürgstadt ist umrahmt von Spessart und Odenwald und liegt weit ab von Industriezentren. Dort unternahmen wir eine Wanderung im Gebiet des „Bürgstadter Centgrafenberg“, einer der Toplagen für Rotweinanbau in Franken.

Die Südhang- und Steillagen profitieren vom Kleinklima des Talkessels um Miltenberg. Bei den Böden dort handelt es sich um einen Buntsandstein- Verwitterungsboden mit unterschiedlich hohem Lehmanteil. Teilweise ist der Boden steinig und damit günstig für den Rotweinanbau.

Begleitet wurde die Wanderung von einem fachkundigen Führer, der uns die Besonderheiten des fränkischen Rotweines, wie z.B. den Unterschied zwischen Früh- und Spätburgunder, erklärte. Eine Weinverkostung im Weinberg gehörte natürlich auch dazu. Am Nachmittag stand noch die Besichtigung der historischen Altstadt von Miltenberg. auf dem Programm. Als Verkehrsknotenpunkt und Zollstelle gehörte die heutige Kleinstadt am Main im Mittelalter zu den wichtigsten Städten des Erzstifts Mainz.

Eine Rundwanderung im Naturpark Spessart im Bereich des Fürstlich Löwensteinschen Forsts war das Highlight des dritten Tages. Unsere Wanderung begann am „Schleifthor“, einer Einöde in der Nähe der Gemeinde Esselbach. Anfang des 19.

Jahrhunderts wurde es als Forst- und Torhaus für den Löwensteinschen Wildpark errichtet. Als erstes Ziel erreichten wir das 1818 erbaute Jagdschloss Karlshöhe. Unser eigentliches Ziel war aber die Sylvanhütte, ein ehemaliges Waldarbeiter-Gehöft und seit 1974 als Sektionshütte des DAV (Sektion Main Spessart) betrieben. Nach einer kurzen Rast dort – ging es dann wieder zurück zum Schleifthor.

Am Donnerstag besuchten wir Wertheim – die nördlichste Stadt von Baden-Württemberg und die größte Stadt im Main-Tauber-Kreis. Hier mündet auch die Tauber in den Main. Nach dem Krieg hat sich in Wertheim eine Glasindustrie entwickelt, die Kunstglas, Gebrauchsglas und Glas für Wissenschaft und Industrie fertigt. Das dort ansässige Glasmuseum wurde 1973 eingerichtet. Bei einer Führung bekamen wir einen Einblick in die Vielfalt des Glashandwerks mit einer Glasbläserführung.

Nach dem Museumsbesuch blieb noch genügend Zeit, in eigener Regie durch die Stadt zu bummeln und die historischen Schätze, wie z.B. die Ruine der Burg Wertheim, eine der größten Steinburgen Süddeutschlands, zu erkunden.

Nach einer Stärkung machten wir am Nachmittag noch eine Bootsfahrt auf dem Main und konnten dabei noch einmal den einmaligen Blick auf die Burg von Wertheim genießen.

Der letzte Tag stand im Zeichen von Wanderung plus Museumsbesuch. In Schollbrunn starteten wir unsere Wanderung zum Hammermuseum und dem historischen Eisenhammer. Beide gehören heute zum Kurz-Ersa Konzern und vermitteln



seit 1779 „Gelebte Technik“. Die Ausstellung zeigt 240 Jahre Firmen- und Industriegeschichte: Von den Anfängen des Eisenhammers mit seinen Schmiedeprodukten bis zum international agierenden Kurz-Ersa Konzern heute. Eine Führung mit Schmiedevorführung gab uns einen beeindruckenden Einblick in den körperlich harten Beruf des Hammerschmieds.



Foto: Heinz Bordt

Die Sparte Wandern bietet auch im Jahr 2019 ein abwechslungsreiches Wanderprogramm für Senioren, u. a. eine Mehrtageswanderung im Salzburger Land. Der Wanderplan ist auf der Homepage des IBM Klub unter <http://ibmklub-bb.de/index.php/de/sso4-termine-de/list.events/> ersichtlich.

HEINZ BORDT ::



## Unser Programm 2019

**Obwohl sich die beiden Sparten „Wandern“ und „Seniorenwandern“ zusammengeschlossen haben, gibt es nach wie vor zwei Programme mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Anforderungen. Hier stellen wir kurz das Programm der Sonntagswanderungen vor und hoffen, dass sich wieder neue Interessenten dazugesellen. Die jeweilige Wanderung wird wie bisher ca. vier Wochen vor Durchführung im Detail vorgestellt; wer Interesse hat, kann sich in der Geschäftsstelle des IBM Klub oder bei Peter Heydkamp melden, um auf den Verteiler zu kommen.**

### 28.4. „Glück Auf“

Diese Wanderung beginnt in Dill-Weissenstein bei Pforzheim. Zuerst wandern wir zur Ruine Kräheneck und weiter zum Arboretum Büchenbronn. Dann verlassen wir die Höhe und steigen ab ins wildromantische Tal der Enz. Immer am Fluss entlang gelangen wir nach Neuenbürg. Auf dem „Spectaculum Ferrum“ Pfad kommen wir zum Schloss Neuenbürg. Um die Schätze des Erdreichs zu erkunden, geht's zum Denkmal der alten Arbeitswelt: dem Besucherbergwerk „Frischglück“. Die Grube ist eines jener alten Eisenerzbergwerke, in denen die Bergleute in Schwerstarbeit nach Eisen geschürft haben.

### 14.5. Tag des Wanderns

Zusammen mit den Senioren bieten wir eine Wanderung am Schönbuchtrauf an. Wir lernen die ganze Vielfalt des Schönbuchs kennen – inmitten artenreicher Streuobstwiesen, steiler Weinberge und schattiger Wälder bietet die Tour abwechslungsreiche Eindrücke und fantastische Ausblicke.

### 26.5. Murrhardt – Oppenweiler

Wir wandern im Murrhardter Wald zwischen Backnang und Murrhardt größtenteils auf dem Jakobsweg. Dabei kommen wir vorbei am Hasenhof, am Eschelhof und gehen auch ein Stück entlang der Murr. Und wir können dabei den frisch ergrünten Wald genießen.

### 16.6. Ins Niemandsland

Zwischen Alb und Schwarzwald gibt es noch einen interessanten Flecken, der zum Wandern einlädt. Ständig wechselnde Landschafts- und Vegetationsformen sind typisch für diese Gegend. Attraktive Natur, ein spannendes Kapitel schwäbischer Geschichte, Einblicke in alte Volksfrömmigkeit und abschnittsweise Panoramawege – all dies bietet dieser Wandertag.

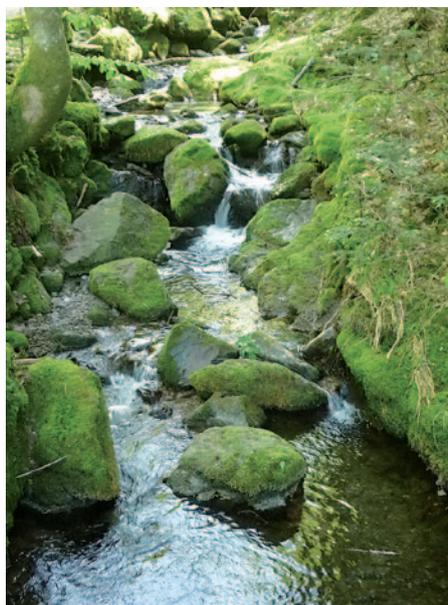


Foto: Peter Heydkamp

### 21.7. Balinger Berge

Wir beginnen mit dem Aufstieg zum Gipfelkreuz auf dem Lochenstein. Weiter geht es über den Wenzelstein und Schafberg – mit schönen Aussichten in die Umgebung – auf den Plettenberg. Hier können wir auf 1.000 Meter Höhe den Steinbruch bestaunen, bevor wir am Plettenkeller absteigen und vorbei an Wiesen und Feldern zurück zum Parkplatz wandern.

### 29.9. – 3.10. Mehrtagestour Karwendel, Standort Mittenwald – leider bereits ausgebucht.

Im Karwendelgebirge liegt der Ursprung der Isar; das Gebiet bietet sowohl die Möglichkeit für Genusswanderungen als auch alpine Klettersteige.

### 6.10. Rems-Murr-Weg von Murrhardt nach Rudersberg

Aus den Tiefen der Hörschbachschlucht führt auf diesen Teilabschnitt der Rems-Murr-Weg nur noch aufwärts. Über lichte Höhen – mit Ausblicken ins Remstal bis zum Schurwald – geht es sehr abwechslungsreich nach Rudersberg.

### 27.10. Schönbuch

Die Oktoberwanderung geht vom Herrenberger Waldfriedhof entlang dem Schönbuchtrauf über Mönchsberg, Kayersattel und Grafenberg, dann weiter – die Kayersstrasse hinab zur Neuen Brücke ins Goldersbachtal und durch das Sonnental zurück zum Ausgangspunkt.

Weitere Aktivitäten sind im Herbst geplant und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

PETER HEYDKAMP ::



# Mentale Stärke

## Bogenschießen findet im Kopf statt

**Natürlich, ein fortwährendes Training der richtigen Technik ist grundlegende Voraussetzung – ansonsten wird man sich immer schwertun, wenn sich systematische oder auch spontane Fehler in den Bewegungsablauf einschleichen. Daher ist ein regelmäßiges Training des Bewegungsablaufes („Stand, Hand, Anker, Rückenspannung, Lösen“) unabdingbar, und die Anleitung durch einen erfahrenen Schützen im Verein sehr wertvoll.**

Dennoch hat man manchmal das Gefühl „Heute läuft es besonders gut“ oder „Irgendwas stimmt gerade nicht“. Diesen Einfluss der eigenen, inneren Verfassung sollte man nicht unterschätzen. Bei allem Training kann das eigene „Kopfkino“ eine entscheidende Rolle spielen und über Treffer oder Fehlschuss entscheiden.

Bogenschießen ist daher nicht nur für das körperliche Training der Muskulatur förderlich, sondern ermöglicht auch ein inneres Training für mehr Ruhe und Konzentration.

Daher sollte man sich als Bogenschütze/in durchaus mit den möglichen psychologischen Mustern befassen und sich einen bewussten Umgang damit antrainieren.

Für ein besseres Verständnis seien einige Muster und Handlungsansätze hier kurz erläutert:

### Unbekannte/ungewohnte Entfernungen

Gerade das traditionelle, intuitive Bogenschießen lebt vom fortwährenden Trainieren unterschiedlicher Entfernungen, da es ja keine auf definierte Entfernung(en) kalibrierte Visiereinrichtung gibt. Die ballistische Flugbahn des Pfeiles muss in Abhängigkeit von der Distanz des Zieles kompensiert werden.

Durch häufige Wiederholung prägt sich sowohl die Wahrnehmung der Entfernung (z.B. 20m) ein, als auch die für einen Treffer einzunehmende Körperhaltung einschließlich Abstand der Pfeilspitze zur Mitte des Ziels (dies nennt man auch „Gap Shooting“). Man muss dann nicht mehr über den Schuss nachdenken – ähnlich wie ein Basketballspieler, der aus jeder Position auf dem Spielfeld einen Korb werfen kann. Der Bewegungsablauf erfolgt dabei wie antrainiert und unbewusst, also „automatisch“.

Kommt man nun in eine Situation, in der man eine noch nie oder selten trainierte Distanz schießen soll, fehlt einem dieser Erfahrungswert. Da kein automatisch reproduzierbares Muster im Kopf gespeichert wurde, wird man unsicher und fängt an zu überlegen. Da die Gedanken nun mehr um das „Zielen“ kreisen, kann es sein, dass man plötzlich den gut trainierten Schussablauf vernachlässigt und z.B. den Bogen nicht mehr voll auszieht oder die Zughand beim Lösen verreißt.

Hierbei hilft es, sich bewusst zu machen, dass es sich um eine ungewohnte Entfernung handelt. Damit kann man nach ähnlichen, bereits trainierten Situationen suchen („weiter als“, „näher als“, „ungefähr wie“). Das gibt dann eine grobe Idee, wohin man ungefähr schießen muss. Ein Probeschuss zeigt dann, wie gut die Abschätzung war. Hat man sich gemerkt, auf welchem Fleck die Pfeilspitze beim Schuss zeigte (diese Methode nennt man „Point of aim“), dann kann man beim nächsten Schuss entsprechend korrigieren.

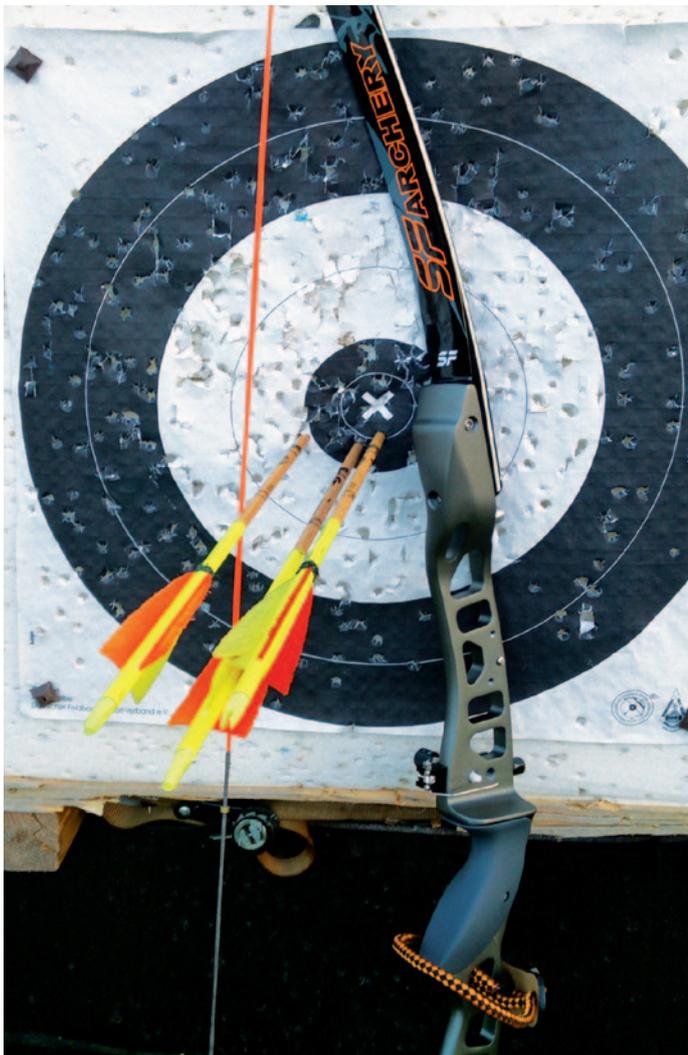
Ein 50-m-Schuss bringt einen dann nicht mehr völlig aus dem Konzept, sondern man spielt sein vorher zurecht gelegtes Denk- und Handlungsmuster durch („Mein Nullpunkt liegt bei 40m, diese Entfernung ist weiter als 40 m, also muss ich über das Ziel halten, ich probiere mal 40 cm über der Mitte.“)

### Angst vor Pfeilbruch/-verlust

Auf dem Bogenparcours steht das Ziel direkt an der Kante eines Hangs, vor hohem Gras oder dichtem Buschwerk – „Wenn ich danebenschieße, finde ich den Pfeil nie wieder.“ Alternativ finden sich rund um das Ziel viele große Steine, eine Felswand hinter dem Ziel oder Bäume und Äste in der Flugbahn – „Bei einem Fehlschuss ist der Pfeil kaputt.“

Hier hilft zunächst einmal nur das Vertrauen auf das eigene Können oder die Akzeptanz eines potentiellen Pfeilverlustes.

Mittels robuster Pfeilschäfte (schwer) und Schutzhülsen (Footring, Protector Ring) kann man das Risiko eines Pfeilbruchs oder





des Aufplatzens an der Spitze verringern. Dies kann helfen, die Angst vor einem Fehlschuss zu verringern. Eventuell hat man auch einen „alten“ Pfeil im Köcher, bei dem es nicht ganz so schlimm ist, wenn er verloren geht oder zerstört wird.

### Turnier-/Parcours-Druck

Plötzlich ist man das erste Mal auf einem Bogenparcours oder bei einem Turnier, zählt seine Punkte und es „geht um etwas“: „Hoffentlich blamiere ich mich nicht. Werde ich einen der ersten Plätze belegen? Kann ich meinen persönlichen Rekord schlagen? Auf jeden Fall muss ich besser als beim letzten Mal/im letzten Jahr sein. Nur noch drei Stationen zu schießen – die Ziele muss ich auf jeden Fall treffen. Die Station ist aber schwierig gestellt, ob ich hier treffe? Das Ziel steht im Schatten, ich kann es kaum erkennen. Wo ist bei diesem Ziel überhaupt die Trefferzone? Hinter uns wartet schon die nächste Gruppe, ich sollte mich wirklich beeilen.“

Es gibt zahlreiche Dinge, die einen auf dem Parcours und beim Turnier beschäftigen und ablenken können. Hier helfen Übung und Erfahrung – je öfter man diese Situationen erlebt, umso routinierter kann man damit umgehen.

### Ärger/Enttäuschung

Neulich beim Bogenturnier: „Diese Station ist ja einfach, das Ziel treffe ich auf jeden Fall!“ – und schon fliegt der Pfeil links vorbei. „Verflixt, was war denn das? Da halte ich mehr nach rechts.“ – und schon fliegt der Pfeil rechts vorbei. Dass der dritte Pfeil dann auch nicht trifft, verwundert dann nicht mehr. Der Ärger über die null Punkte an der vermeintlich „einfachen“ Station hält dann

noch für zwei weitere Ziele an, so dass dort auch nur ein mäßiges Ergebnis herauskommt.

Wie schafft man es, seinem Ärger und der Enttäuschung über sich selbst Einhalt zu gebieten? Ein entspannter Start in das Turnier mit wenig Stress und Hektik mag ein guter Anfang sein. Vielleicht hilft auch eine kurze Auszeit, bei der man ein wenig essen und trinken kann und wieder zur Ruhe kommt. Zur Not hat man ein kurzes „Mantra“, welches man in Gedanken wiederholen kann – auch der Refrain des Lieblingsliedes ist gut geeignet, sich selbst wieder auf andere Gedanken zu bringen.



Fotos: Volker Hoose

VOLKER HOOSE ::



ANZEIGE \_\_\_\_\_



**GARTEN UND GRÜN GMBH**  
Garten-, Landschafts- und Sportplatzpflege

Ihr Experte für  
Garten & Landschaft 

## PROFESSIONELLE GRÜNFLÄCHENPFLEGE

- Sportplatz- und Reitplatzpflege
- Reinigung von Kunststoffspielflächen
- Schnitt- & Fällarbeiten
- Pflege von Rasen- & Wiesenflächen
- Pneumatische Belüftung von Rasenflächen
- Pflege von Dach-, Gehölz- & Staudenflächen
- Baumstandortsanierung
- Pflanzarbeiten

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



Mittelpfad 2  
71063 Sindelfingen

Telefon 07031 879983  
Fax 07031 879981

info@garten-und-gruen.de  
www.garten-und-gruen.de



# Foto-Galerie Böblingen/Geleen

## Neue Verbindung in Städtepartnerschaft

Über nun schon fast sechs Jahrzehnte hat sich die Städtepartnerschaft zwischen Böblingen und Geleen in den Niederlanden entwickelt, das nach einer Städtefusion im Jahr 2001 nun den Namen Sittard-Geleen trägt. Nachdem bisher hauptsächlich Sportler, Sänger und Schauspieler die gemeinsamen Aktivitäten bestimmten, haben wir nun in Zusammenarbeit mit dem Fotokring Geleen eine neue Verbindung hergestellt. Der holländische Begriff „Fotokring“ bedeutet übrigens soviel wie Fotoverein.

Schon Anfang 2017 kam der Anstoß von Sittard-Geleen, über eine partnerschaftliche Zusammenkunft nachzudenken, die über Sport und Schauspiel hinausgeht. Frau Anette Fischer vom Partnerschaftsbüro Böblingen dachte dabei an die Fotografen des IBM Klub BB und hatte mit dem damaligen Leiter der Sparte, Franz Wurzel, sofort eine aktive Unterstützung. Nun galt es, einen Klub im Raum Sittard-Geleen zu finden und für die Zusammenarbeit zu gewinnen. Ende 2017 konnten wir im direkten telefonischen Kontakt mit

den Fotografen des Geleener Klubs ein mögliches Konzept für eine gemeinsame Bildergalerie skizzieren. „Was lange währt, wird endlich gut“, sagte dann auch Franz Wurzel bei seinen Worten zur Eröffnung.

Die Bilder zur Ausstellung wurden so gewählt, dass auf der einen Seite Impressionen unserer Heimatorte sind und sie auf der anderen Seite auch einen kleinen Einblick in die Arbeiten unterschiedlicher Fotografen vermitteln. Hier nur ein paar Beispiele von den 40 Werken:

### Impressionen / unsere Heimatorte



Stadtkirche Peter Schöttler



Marktplatz Richie Böhmer



Beten mit Pater Karel Wiel Knobben



Flugfeld Manfred Adam

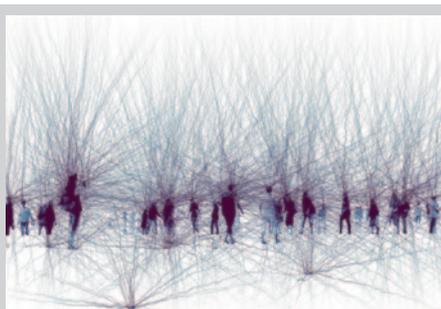


Bahnhofstraße Uli Teschler



Ansicht Chemelot Wiel Knobben

### Themenfrei / künstlerisch



Richie Böhmer



Joop Verschuren



Jacques van Eldert



Moderne Mittel wie E-Mails, unsere Webseiten und direkter Bildaustausch über eine „kleine Cloud“ halfen, schnell ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln und einen guten Prozess für die Bilder-Galerie zu bekommen.

Erstmals haben sich nun die beiden Fotoklubs aus Böblingen und der niederländischen Partnerstadt Sittard-Geleen für ein Gemeinschaftsprojekt zusammengefunden. Beide Klubs steuern jeweils zehn Bilder/Impressionen aus den Gemeinden und zehn Bilder themenfrei/künstlerisch bei.

Weil wir häufiger nach dem **WIE** gefragt werden, möchte ich ein paar Details zur Galerie vermitteln:

- 1) Alle Bilder wurden als .JPG-Datei mit 300dpi Auflösung in Druckgröße bereitgestellt und in Fine-Art-Print auf seidenmattem Papier ausgedruckt, um schöne Kontraste, gute Farbtiefe bei minimierten Lichtreflexen zu erreichen.
- 2) Alle Fotos wurden mit einem Passepartout gerahmt. Auf Glas wurde bewusst verzichtet, um Spiegelungen zu vermeiden. Das Passepartout hat mittlere Stärke, um auch ohne Glas plan zu stehen und eine wertige Anmutung der Werke zu erreichen.
- 3) Die Bilder wurden so zusammengestellt, dass sie einen kommunizierenden Raum ergeben.
- 4) Außerdem wurde die Galerie als Ganzes so entwickelt, dass sie zu einem

späteren Termin nach Sittard-Geleen überführt und dort wieder gehängt werden kann.

Die gemeinsame Ausstellung im Foyer des Neuen Rathauses mit Fotos vom Fotokring Geleen und vom Böblinger IBM Klub, Sparte Foto, wurde am Freitag, 18. Januar, durch den Oberbürgermeister Dr. Stefan Belz eröffnet und war bis zum 28. Februar zu den üblichen Öffnungszeiten zu besichtigen.

Mit diesem Projekt wurde aus Sicht des Oberbürgermeisters ein weiteres wichtiges Band zwischen den Städten gespannt. Peter van der Ham vom Fotokring Geleen bringt es auf den Punkt: „Fotos verbinden – vielleicht mehr als Worte“.

Bei der Eröffnung trafen zufriedene Aktive der Klubs mit interessierten Besuchern zusammen; so konnten wir uns über die Werke und über deren Autoren austauschen.

Im Anschluss an die Vernissage konnten sich die Partner der Fotoklubs bei einem gemeinsamen Abendessen besser kennenlernen und Ideen für weitere Gemeinsamkeiten entwickeln. Tina Alferi erfreut: „Wir haben begonnen, uns zu Arbeits- und zu Wettbewerb- Themen des Jahres 2019 auszutauschen; das ist interessant für unsere weitere Programmplanung 2019“.

H. FRED KOLBE ☐☐



### Vernissage 18. Januar 2019



Foto: Tina Alferi



Foto: Tina Alferi



Foto: Richie Böhmer



Foto: Tina Alferi

Sparte	Name	E-Mail	Training/Spartenabend/Homepage
<b>Aquaristik/ Terraristik</b>	Ulrich Schwarz	ulrichschwarz48@t-online.de	über Spartenleiter zu erfragen
<b>Badminton</b>	Werner Müller Peter Riemer	wmueller.bb@t-online.de ep.riemer@gmx.de	mittwochs 17.30 – 20.00 Uhr, Lise-Meitner-Gymnasium Böblingen
<b>Basketball</b>	Jörg Schulze Felix Reichmann	jschulze@de.ibm.com felix.reichmann@de.ibm.com	dienstags 20.15 – 21.45 Uhr, Lise-Meitner-Gymnasium Böblingen
<b>Biking</b>	Ingolf Wittmann Michael Müller	ingolf@wittmann-net.de mimu@de.ibm.com	über Spartenleiter zu erfragen, <a href="http://www.e-biking.de">www.e-biking.de</a>
<b>Billard</b>	Dr. Lukas Alberts Markus Nürnberg	lukas_alberts@web.de marcnu@web.de	täglich ab 16.30 Uhr im Klubhaus, <a href="http://www.billard-bb.blogspot.com">www.billard-bb.blogspot.com</a>
<b>Bogenschießen</b>	Volker Hoose Thomas Rüter	bogenschiessen@ibmklub-bb.de bogensport-jugend@gmx.de	über Spartenleiter zu erfragen
<b>Cheerleading</b>	Natascha Ansel Claudia Jelich	natiinsel@aol.com	montags u. mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr, LMG (Seniors), freitags 19.00 – 20.30 Uhr, Im Höfle (PeeWees)
<b>Damengymnastik</b>	Andrea Rittmann Brigitte Steude	andrea.rittmann@web.de	montags 17.30 – 18.30 Uhr, Ludwig-Uhland-Schule, BB
<b>Foto</b>	Tina Alferi Mirko Pezold	fotoklub.ibm@gmail.com fotoclub@pezold.eu	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr im Klubhaus
<b>Fußball</b>	Gerold Kurth	kurth@de.ibm.com	über Spartenleiter zu erfragen
<b>Golf</b>	Günther Potz Annelie Graf-Killes	guenther.potz@t-online.de agkgolf@gmx.de	monatliche Trainings und Turniere, <a href="http://www.golf-ibmklub-bb.blogspot.de">www.golf-ibmklub-bb.blogspot.de</a>
<b>Handball</b>	Ute Tanneberger Sabine Janning	tanne@de.ibm.com sabine.janning@de.ibm.com	Damen: Dienstags 20.30 – 22.00 Uhr Otto Hahn Gymnasium, BB
<b>Jugendfußball</b>	Steven Ingle Uwe Painke	spartenleitung@jufu.ibmklub-bb.de monika.painke@web.de	Mannschaften von Bambini bis B-Jugend, Trainingszeiten über den Spartenleiter zu erfragen
<b>Kegeln</b>	Thomas Gresser Christoph Völter	tom.gresser@gmx.de cvoelter07@web.de	über Spartenleitung zu erfragen
<b>Laufen</b>	Eckhard Weigl Dieter Wowra	eweigl@t-online.de	über Spartenleitung zu erfragen
<b>Malen</b>	Hiltrud Stuckert Ruth Leippold	hiltrud-stuckert@t-online.de wolfgang.schucker@gmx.de	über Spartenleitung zu erfragen, <a href="http://www.malen.ibmklub-bb.de">www.malen.ibmklub-bb.de</a>
<b>Mineralien/ Fossilien</b>	Hans Schaack Hans-Gordon Seifert		montags in den ungeraden Kalenderwochen um 18.00 Uhr im Klubhaus
<b>MK-Training</b>	Gerd Paul Bärbel Melekian	gerd_paul@arcor.de baerbel@melekian.de	dienstags 18.00 – 19.00 auf dem Klubgelände
<b>Modelleisenbahn</b>	Thomas Wendlandt Michael Blank	tho-we@kabelbw.de mblank@bawue.de	donnerstags 15.00 – 21.00 im Klubhaus
<b>Motorrad</b>	Ralf Gliemer Ulrich Rommel	ralf.gliemer@arcor.de ulli_2504@gmx.de	über Spartenleitung zu erfragen
<b>Musik</b>	John Edward Dallas	johnedallas@aol.com	über Spartenleitung zu erfragen
<b>Schach</b>	Andreas Brotzki	Brotzki@de.ibm.com	mittwochs, 18.30 Uhr im Klubhaus
<b>Segeln</b>	Martin Künzel Sandra Beck Wolf Michel	martin_kuenzel@web.de sandra.beck@ascent.de wolfmichel@kmcad.de	über Spartenleitung zu erfragen, <a href="http://www.segelsparte.de">www.segelsparte.de</a>
<b>Senioren- gymnastik</b>	Joachim König Rosiza Müller	koenigjoe@arcor.de rosiza.mueller@t-online.de	dienstags 18.15 – 19.30 Uhr Sommerhofenhalle, Sifi
<b>Ski</b>	Achim Hübner Erich Amrehn	huebner@de.ibm.com	
<b>Sport &amp; Spiel</b>	Günter Glanzmann Karin Scharff	guenther-glanzmann@gmx.de k.scharff@t-online.de	mittwochs 17.30 – 19.00 und 19.15 – 21.00 Uhr, im Winter in der Ludwig - Uhland - Schule, BB, im Sommer auf dem Klubgelände, <a href="http://www.sport-und-spiel.de">www.sport-und-spiel.de</a>
<b>Sportschießen</b>	Gunter Roehricht Jürgen Klöpfer	Integral2000@t-online.de kloepferj@freenet.de	montags 18.00 – 20.00 Uhr, Schießsportanlage Zimmerschlag 6, BB
<b>Technikgeschichte/ Robotics</b>	Dieter Blascheck Gerald Kreissig	dieter@blascheck.eu gerald.kreissig@gmx.de	monatliche Vorträge, Termine und Themen beim Spartenleiter zu erfragen
<b>Tennis</b>	Andrea Kurth Valeria Becker	andrea271@gmx.net byvalery@web.de	Klubgelände mit 12 Plätzen (Sommersaison) <a href="http://www.ibmklub-bb.de">www.ibmklub-bb.de</a>
<b>Toastmasters</b>	Dominique Lutzke	dlutzke@hotmail.com	14-tägige Treffen, über Spartenleitung zu erfragen
<b>Volleyball</b>	Alexander Volz Thomas Kulle	volz@de.ibm.com derkulle@freenet.de	donnerstags 18.00 – 20.00 Beachplatz, Klubgelände. Bei schlechtem Wetter und im Winter: Murkenbachhalle, BB
<b>Wandern</b>	Heinz Bortd Gerlinde Roth-Wohlfart	wandern@ibmklub-bb.de	über Spartenleitung zu erfragen, <a href="http://www.sparte-wandern.de">www.sparte-wandern.de</a>

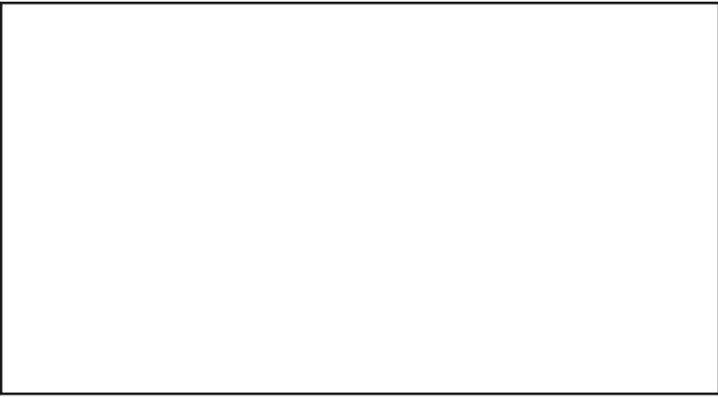
Sparte	Name	E-Mail	Training/Spartenabend/Homepage
<b>Wildkräuter</b>	Bettina Wappler Anja Füger	wappler@aol.com afueger@yahoo.com	jeden ersten Dienstag im Monat von 18.30 – 20.30 Uhr
<b>Weitere Aktivitäten</b>			
<b>Bridge</b>	Klaus-Dieter Wacker	kdwacker@de.ibm.com	montags und mittwochs ab 19 Uhr, freitags ab 14.30 Uhr im Bürgerzentrum Sifi
<b>Briefmarken</b>	Siegfried Harnisch	siegfried.harnisch@de.ibm.com	

<b>Vorstand</b>			
Name	Funktion	Telefon	E-Mail
<b>Volker Strassburg</b>	1. Vorsitzender	07031/810302	v.strassburg@ibmklub-bb.de
<b>Werner Müller</b>	2. Vorsitzender	0151/57165040	wmueller@ibmklub-bb.de
<b>Christiane Ris</b>	Schatzmeisterin	07031/734157	c.ris@ibmklub-bb.de
<b>Winfried Fundel</b>	Medien	0152/53163682	w.fundel@ibmklub-bb.de
<b>Ralf Gliemer</b>	Datenschutzbeauftragter	07031/163866	r.gliemer@ibmklub-bb.de

**Geschäftsstelle: Montag und Dienstag von 9 – 12 Uhr**  
**Donnerstag von 13.30 – 16.00 Uhr oder nach Vereinbarung**  
**Telefon: 07031/721227-0, E-Mail: klubleitung@ibmklub-bb.de**  
**Alles die Mitgliedschaft betreffend an: mitglieder@ibmklub-bb.de**



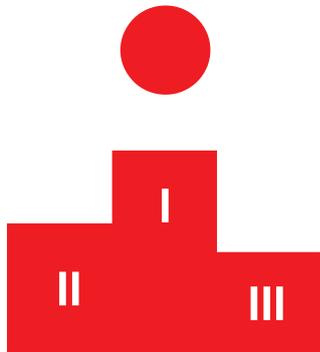
## IBM Klub Partner:

ANZEIGE



# Dem Treppchen gewachsen.



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

Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und sorgen regional für die notwendigen Rahmenbedingungen.

**Gemeinsam #AllemGewachsen**

Wenn's um Geld geht  
 **Kreissparkasse  
Böblingen**