SCV-Chronik: Abteilung Springmäuse

1. Allgemeiner Überblick zur Abteilung

Die Springmäuse sind eine Breitensportabteilung mit rund 160 Mitgliedern (2016) (Bild 1), die zweimal die Woche (dienstags und freitags) für Jung und Alt, Trainierte und Untrainierte Power-Gymnastik und einen Lauftreff (Jogging, Walking und Nordic Walking) durchführt. Ziele der gut ausgebildeten Übungsleiter sind, in der Gymnastik Fitness, Beweglichkeit, Koordination und Kondition und im Lauftreff Kondition und Ausdauer zu stärken. Ehrgeizige sportliche Ziele stehen dabei nicht im Vordergrund, obwohl im Lauftreff auch für die Teilnahme beim Einsteinlauf in Ulm trainiert wird. Zusätzlichen Spaß bringen gesellige Zusammenkünfte und Unternehmungen wie Radausflüge und Wanderungen.

2. Die Anfänge: Gruppe „Lauftreff und Sportabzeichen“, 1973 bis 1994

Alles begann im Jahr 1973 mit einer Gruppe von Leichtathleten unter Leitung von Valentin Heuter (Bild 2?) genannt „Velle“, die sich zusammentaten, um für das Sportabzeichen zu trainieren und es auch abzunehmen. Diese Gruppe bekam immer mehr Zulauf, sodass 1990 hieraus unter Leitung von Ludwig Irsigler (Bild 3) die Unterabteilung der Leichtathleten „**Lauftreff und Sportabzeichen**“ gegründet wurde. Ludwig Irsigler und Hanne Grieser (Foto?) wurden Übungsleiter dieser Gruppe, Anton Stegmann (Foto?) Lauftreffbetreuer und Alfons Epple (Foto?) Sportabzeichenbetreuer. Der Lauftreff drehte seine Runden in den Illerauen, während Training und Abnahme für das Sportabzeichen im Stadion stattfanden. Gemeinsame Aufwärmgymnastik und abschließendes Ausdehnen fand im Stadion (Sommerzeit) bzw. im Flur der oberen Umkleidekabinen (Winterzeit) statt und später in der kleinen Gymnastikhalle nach deren Fertigstellung.

3. Änderung der sportlichen Schwerpunkte: Geburt der „Springmausgruppe“, 1995 bis 2001

Wo nun einmal die kleine Gymnastikhalle für die Gruppe zur Verfügung stand, kam Hanne Grieser die Idee, rhythmische Gymnastik mit fetziger Musik anzubieten. Das kam in der Gruppe gut an und die Teilnehmerzahl bei „Lauftreff und Sportabzeichen“ wuchs nochmals stark an. Da nun die Gymnastik Schwerpunkt dieser Gruppe wurde, nannte sie sich bald **„Lauf- und Gymnastikgruppe“**, der Hanne Grieser 1995 dann aus einer Laune heraus den Namen **„Springmäuse“** gegeben hat. Dieser Name ist sehr einprägsam, aber auch irreführend, wenn ihn jemand ohne Kenntnis der Abteilung hört oder liest. Doch für die Gruppe ist er zum Markenzeichen geworden und hat sich trotz mancher Kritik gehalten.

Die sportlichen Leistungen der **„Springmäuse“** wurden in der Abschlussfeier des jeweiligen Jahres geehrt, mit Überreichen der Sportabzeichen in Bronze, Silber und Gold sowie der Zertifikate für Walking- und Laufauszeichnungen, die sie als Springmausanwärter ausweisen (Bild 5). Diese Jahresfeiern entwickelten sich zum Top-Ereignis der **„Lauf- und Gymnastikgruppe“**, wie ein Artikel der Illertisser Zeitung über die Feier des Jahres 1996 zeigt (Zeitungsartikel?). Attraktiv gestalteten die Springmausdamen die Jahresfeiern durch eine Modenschau von sportlichem Outfit verschiedener Sportgeschäfte und durch tänzerische Showeinlagen (Bild 6).

Eine weitere herausragende Veranstaltung der **„Springmäuse“** aus dieser Zeit ist der Auftakt zur Lauf- und Walking-Saison am 19. April 1997, über den auch die Illertisser Zeitung berichtete (Zeitungsausschnitt? Fotos?). Das bunte Rahmenprogramm dieser Veranstaltung, hat Hanne Grieser

im Zusammenwirken mit dem Abteilungsleiter der Leichtathleten Erwin Nothelfer erstellt. Es wurden Ex-Hochleistungssportler Konrad Dobler (Olympiateilnehmer Marathon in Barcelona 1992), Wolfgang Wiedemann (deutscher Meister im 20-km-Gehen) und Erwin Nothelfer (deutscher Meister im Langstreckenlauf) eingeladen. Springmäuse und interessierte Gäste konnten sich aus erster Hand über deren sportliche Erfahrungen und Trainingsmethoden informieren und diese bei einem anschließenden gemeinsamen Lauf durch die Ilerauen in die Praxis umsetzen. Ein Vortrag über „Ernährung und Sport“ der Diplom Ernährungswissenschaftlerin F. Ott sowie ein Vortrag von Sport-Redle Dettingen über „Wissenswertes beim Kauf von Jogging- und Walkingschuhe“ rundeten das Programm ab. (Bild 7 und Bild 8)

Schon in den Anfängen legten die Springmäusegroßen Wert auf gemeinsame Unternehmungen. Es wurden Bergwanderungen (Bild 9) von Anton Stegmann und Gerd Bögel, Städtereisen (Bilder?) von Hanne Grieser und Radtouren (Bilder?) von Anton Stegmann und Gerd Bögel ausgearbeitet und geführt. Unter Hanne Grieser taten sich auch einige radfahrbegeisterte Frauen zusammen (**„Sportliches Radel für Frauen“**), die einmal wöchentlich radelten und sogar mehrtägige Touren mit Gepäck durchführten: zum Forggensee, durchs Altmühltal, über Reschenpass, Gardasee nach Verona und vieles andere mehr (Bilder?). Das Jahresende schlossen sie mit einem Sylvesterlauf und einem anschließenden geselligen Beisammensein ab. Und für Werktätige, die im Winterhalbjahr an den frühen Terminen vor der Gymnastik dienstags und freitags nicht teilnehmen konnten, organisierten sie einen zusätzlichen Lauftreff am Samstagnachmittag.

Die kleine Gymnastikhalle reichte für die stark gewachsene Gruppe der Springmäuse bald nicht mehr aus. Es wurde zu eng für die mehr als 30 Teilnehmer der Gymnastikstunde. Daher wurde 1996 ? beschlossen in den Abschnitt C der Sportparkhalle umzuziehen. Die anderen beiden Abschnitte belegten die Leichtathleten, welche von dem starken Zuwachs der Springmäuse bei der Erstellung des Hallennutzungsplanes ebenfalls profitierten. Seit dieser Zeit findet die Gymnastik der Springmäuse dienstags und freitags anfangs von17:30 bis 18:30 und ab 2004 von 18:00 bis 19:00 statt. Der Lauftreff beginnt im Winterhalbjahr jeweils am gleichen Tag (egal bei welchem Wetter) eine gute Stunde vor und im Sommerhalbjahr im Anschluss an die Gymnastikstunde; und das auch während der Schulferien. Nur die Gymnastik pausiert zwischen Weihnachten und Neujahr sowie 14 Tage während der Sommerferien.

Anton Stegmann und Hanne Grieser waren die Sprecher der Springmausgruppe in der Abteilung der Leichtathleten. Das starke Engagement von Hanne Grieser belastete sie zunehmend. So übernahm Martin-Jörg Zeh 1998 von ihr die Sprecherfunktion. Zur ihrer Entlastung bei der Gymnastik konnte die junge Sylvia Janz als zweite Übungsleiterin gewonnen werden. Sie übernahm die Freitagsstunde, die bis 2004 in der neuen Ballspielhalle stattfand. Als sie 2002 eine Babypause einlegen musste, sprang Renate Kenzle für sie ein. Auch sie wurde zur Übungsleiterin ausgebildet. Nach Rückkehr von Sylvia Janz führten beide die Freitagsgymnastik im Wechsel durch. Drei verschieden Übungsleiterinnen, die jede ihren eigenen Stil entwickelte, waren eine Abwechslung und damit eine Bereicherung für die Springmäuse. Leider hat Sylvia Janz 2008 den Verein verlassen, als sie in Illerrieden gebaut hat und sich weiterer Nachwuchs einstellte.

4. Aus der „Springmausgruppe“ wird eine eigenständige Abteilung, 2001 bis 2011

Martin-Jörg Zeh gab 2001 seine Funktionen als Sprecher der Springmäuse und stellvertretender Abteilungsleiter der Leichtathleten ab. Beiden Funktionen wurden nun Karin Bacherle übertragen. Sie nahm die Ämter mit Elan auf und engagierte sich sehr für die Springmäuse, die immer mehr Zulauf

bekamen. Der Schwerpunkt der Springmäuse im Breitensport verlegte sich zunehmend auf die Gymnastik. Das Trainieren für das Sportabzeichen wurde nicht mehr verfolgt. Der Lauftreff bekam durch Hanne Griesers Ausbildung beim "Verband der Nordic-Walking Schulen" zum C-Trainer eine neue Ausrichtung. Ihre Nordic-Walking-Kurse wurden von vielen Frauen angenommen. Nur vereinzelt konnten sich Männer damit anfreunden, mit „Gehilfen" durch die Illerauen zu walken. Erst spät setzte sich die Erkenntnis bei ihnen durch, dass Nordic-Walking eine knieschonende Alternative zum Joggen ist. Der Einsteinlauf führte ab 2004 zu einer erhöhten Teilnahme am Lauftreff. Nun wurde für Marathon, Halbmarathon, 10 km City-Lauf und Nordic-Walking trainiert. Bei all diesen Disziplinen haben sich Springmäuse auf Betreiben von Karin Bacherle beteiligt (Bild 11 und 12). Auch an anderen sportlichen Ereignissen wie z.B. Vöhringer Waldlaufmeisterschaften nahmen die Springmäuse teil.

Mit diesen Aktivitäten und den drei Übungsleiterinnen für Powergymnastik -Hanne Grieser, Sylvia Janz und Renate Kenzle- die jährlich an Fortbildungskursen teilnahmen, waren die Springmäuse für den Breitensport gut gerüstet. Auch das Freizeitprogramm der Springmäuse wurde mit Wandern, Grill- und Radausflügen, Weihnachtsfeiern, Sylvesterläufen, Skiausfahrten und Stammtisch attraktiv gestaltet und gern angenommen. So entwickelten sich die Springmäuse immer mehr zu einer eigenständigen Gruppe. Schließlich befassten sich 2007 Karin Bacherle und ihr Team mit dem Gedanken, die Springmäuse von der Leichtathletikabteilung zu lösen. In einer Abstimmung Ende 2007 entschieden sich alle anwesenden Springmäuse zur Gründung einer eigenständigen **„Breitensportabteilung Springmäuse".** Der Antrag zur Bildung dieser Abteilung ging am 07.11.2007 an die Vorstandsschaft des SCV und wurde gebilligt. Die Springmäuse hielten darauf am 15.01.2008 ihre erste Abteilungsversammlung ab. Der erste Vorsitzende des SCV Hermann Luib, der an der Sitzung teilnahm, leitete die Neuwahl des Springmausteams. Als Abteilungsleiter wurde Karin Bacherle und als ihre Stellvertreter Anton Stegmann und Christa Bader gewählt. Das Amt des Kassenwartes blieb bei Manfred Rohrer und das der Schriftführerin bei Renate Kenzle. Als Ausschussmitglieder für sportlichen Aktivitäten wurden Hanne Grieser (Gymnastik) und Barbara Tank (Halb-/Marathongruppe) ernannt sowie Wolfgang Bettighofer und Horst Beck, die Barbara Tank unterstützen sollten (Bild 13).

5. Die Breitensportgruppe Springmäuse heute, ab 2012

Karin Bacherle hat die Springmausabteilung 10 Jahre lang bis Ende 2011 geführt. In der Abteilungsversammlung am 24.01.2012 gab sie das Amt an Albert Süssegger ab (Bild 14). In sein Team wurde Anton Stegmann und Gudrun Scholler als Stellvertreter, Manfred Rohrer als Kassenwart und Hanne Grieser sowie Renate Kenzle als Übungsleiterinnen gewählt. Dieses Team (Bild 15) hat sich schon mit Karin Bacherle bewährt. So änderte sich auch das Programm der Springmäuse in der folgenden Zeit nicht. Die beiden Übungsleiterinnen der Springmäuse sind weiter bestrebt, eine vielseitige Gymnastik nach neuestem Erkenntnisstand anzubieten. Durch die jährlichen Fortbildungskurse, die die beiden Übungsleiterinnen mit finanzieller Unterstützung der Abteilung absolvieren und umsetzen, ist die Springmausgymnastik stets up to date.. Auch der Lauftreff wird in bewährter Weise fortgeführt. Wobei vermehrt Jogger zu den Stöcken greifen und so die Nordic Walking-Gruppe unter Führung von Gudrun Scholler und Anton Stegmann stärken.

Das bescheidene Budget der Abteilung wird nicht nur genutzt, die Übungsleiter auf Fortbildungskurse zu schicken, sondern auch Gymnastik unterstützende Geräte/Utensilien wie Brasils, Terrabänder, Hanteln, Bälle, Gymsticks und ähnliches mehr zu beschaffen. Um das Budget dabei zu entlasten

wurden die teuren Gymsticks sogar in Eigenregie hergestellt. Das Material (Plastikrohr und Gummibänder) wurde beschafft und dann von handwerklich geschickten Springmäusen in der Kellerwerkstatt von Simon Ostheimer zu fertigen Gymsticks verarbeitet (Bild 16). Aus diesem Budget wurde mit Unterstützung des Hauptvereins auch eine neue Musikanlage beschafft, denn die vorhandene Anlage zeigte Altersschwächen und viel häufig aus. Die Musik ist aber bei der rhythmischen Gymnastik als Taktgeber und Motivator unverzichtbar. Mit einem Mikrofon unterstützt die neue Anlage nun die Übungsleiterinnen, deren Anweisungen zu den Übungen nun auch bei höherer Lautstärke gut zu verstehen sind.

Albert Suessegger leitet die Abteilung zwei Jahre. Dann gibt er in der Abteilungsversammlung am 14. März 2014 sein Amt an Dietmar Jähn ab, der es bis heute inne hat. Stellvertreter werden Gudrun Scholler und Walter Thill sowie die beiden Übungsleiterinnen Hanne Grieser und Renate Kenzle. Wiedergewählt werden auch Manfred Rohrer (Kassenwart), Elisabeth Eisenkolb und Walter Thill (Kassenprüfer) (Bild 17).

Auch in diesem Team werden die Ziele des Breitensportabteilung, Förderung von Gesundheit und Kondition durch gezielte Gymnastik sowie Bewegung an der frischen Luft in den Illerauen, konsequent fortgesetzt. Dabei geht es nicht darum, den Körper für Wettkämpfe zu stählen, sondern die im Alltag vernachlässigten Muskelpartien für eine bessere Mobilität zu stärken. Dass dabei auch so manches Pfund auf der Strecke bleibt, ist ein gewollter Nebeneffekt. Die Bilder aus verschiedenen Gymnastikstunden (Bild 18 bis 24) zeigen, wie vielfältig das Programm der Springmäuse ist. Und wenn dabei der Schweiß zu rinnen beginnt und die Glieder langsam schwer werden, hat Übungsleiterin Hanne Grieser gern den Satz parat, „von nix kommt nix“. Doch das Motto „Bewegung muss Freude machen“ steht über Allem. Und wem, aus welchen Gründen auch immer, eine Übung zu anstrengend wird, darf man auch gerne einmal aussetzen.

Beim Lauftreff wird ebenfalls auf die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Jogger, Walker und Nordic Walker durch Bildung kleinerer Gruppen Rücksicht genommen. Dabei gilt das Prinzip, „keiner geht alleine“. Im Winterhalbjahr beginnt jeder Lauftreff mit dem gemeinsamen Aufwärm- und Andehn-Übungen. Im Sommer können diese Übungen wegen der vorangegangenen Gymnastik entfallen. Ein Ausdehnen am Sportpark beendet den Lauf. Gelaufen wird bei fast jedem Wetter; nur Wetterunbilden wie Gewitter, Sturzregen und Sturm können das verhindern. (Bild 25+26 von Silvia)

Dass Breitensport gesundheitsfördernd ist, beweist die Fitness besonders der Mitglieder, die seit den Anfängen der Springmäuse dabei sind und nun schon das Alter von 80 Jahren erreicht oder sogar überschritten haben. Einer von ihnen ist Anton Stegmann, der hier stellvertretend für ein paar Andere genannt werden soll. Als Urgestein der Springmäuse und wegen seines besonderen Engagements in der Abteilung wurde er zu seinem 80-sten Geburtstag in der Gymnastikstunde von Renate Kenzle mit einem Tänzchen nach dem Lied „Anton aus Tirol“ geehrt (Bild 27).

Ein weiteres Ziel der Springmäuse ist, auch Nichtmitglieder für den Breitensport zu gewinnen. Deshalb veranstalten sie beim Stadtlauf Iller-vital und an den Vöhringer Gesundheitstagen für Interessierte ein 5 km Nordic Walkinglauf in den Illerauen (Bild 28). Start und Ziel ist das Eichmüllerhaus, wo jeder Teilnehmer nach dem Zieleinlauf eine Urkunde erhält (Bild 29). Erfreulich ist, dass sich tatsächlich immer wieder neue Mitglieder den Springmäusen anschließen und damit die Abteilung verjüngen. Auch der Versuch „junges Blut“ in die Reihe der Übungsleiter zu bekommen, hat gefruchtet. Der Springmausabteilungsleiter hat seinen Übungsleiterlehrgang mit Erfolg abgeschlossen und verstärkt nun die beiden lang bewährten Übungsleiterinnen (Bild 30).

Schließlich soll der gute Zusammenhalt der Springmäuse nicht unerwähnt bleiben, der durch Wanderungen, sei es eine Bergwanderung über die Kappler Alm zur Edelspitze (Bild31) oder eine Märzenbecherwanderung im Wolfstal bei Lautern (Bild 32), durch Radtouren in der Umgebung (Bild 33), durch Veranstaltungen wie z.B. Vorträge des Springmausmitgliedes Dr. Hans-Joachim Meißner über die „Entwicklung und Ziele des Sports von Turnvater Jahn bis heute“ oder die „Auswirkung des Sports auf die Gesundheit“ (Bild 34) und die Weihnachtsfeiern mit Geschenken vom Nikolaus, Weihnachtsgeschichten in Mundart, Weihnachtsgedichten und stimmungsvoller Musik (Bild 35) gefördert wird. Er zeigt sich auch beim Sportparkfest des SC Vöhringen. Hier helfen die Springmäuse zum Nutzen des Hauptvereins mit hohem Engagement beim Auf- und Abbau der Hütten (Bild 36), beim Auf- und Abstuhlen der Biergarnituren (Bild 37), bei den Spielen des Kinderfestes (Bild 38), beim Betreiben des Standes für nichtalkoholische Getränke (Bild 39) und beim Betreiben des Kuchenstandes während des Kinderfestes die Spenden der selbstgebackenen Kuchen inklusive (Bild 40). Eine solche Abteilung bereichert den Hauptverein und ist in dieser Art und Größe in anderen Vereinen der Umgebung selten (kaum zu finden?).