



## TBS · Team Business Sport

Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement sind in unserem Verein schon immer eine tragende Säule gewesen.

So wurde von den älteren Generationen unter anderem unser Vereinsheim Waldhaus mit aufgebaut.

Wir wollen nun mit dem TBS Netzwerk „Team Business Sport“ die neue zukunftsorientierte Plattform schaffen als Begegnungsraum von Sport und Business im TBS.

Unser TBS Netzwerk soll kreative Denk- und Handlungsansätze beflügeln zur Unterstützung ehrenamtlicher Arbeit, aber auch unseren Sponsoren und Unterstützern eine Kommunikationsplattform bieten, um Ihr soziales und ehrenamtliches Engagement zu würdigen und bekannt zu machen. „Tue Gutes & rede darüber.“

Beheimatet ist das „Team Business Sport“ in unserem Vereinsheim Waldhaus. So ist eine enge Verzahnung mit dem TBS Sport gegeben, der sich großer Anerkennung im Breiten- und Jugendsport erfreut, beispielsweise mit dem Fussball Real Madrid Camp 2015, Parkour / ParAcro in der Neikeshalle und auch im Gesundheits- und ReHa-Sport mit zahlreichen Aktivitäten.

Auch im Wettkampfsport ist der TBS erfolgreich mit den Sparten Handball, Kunstturnen, Leichtathletik, Sportakrobatik, Tennis, Trampolin, etc. unterwegs mit dem mit dem Motto „Alles kann, aber nichts Muss.“

Neu im Waldhaus bieten wir ab Dezember 2015

Veranstaltungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ und „Gesünder Älter werden“ an.

Mit Vorträgen wie „Gesünder Essen und Trinken“ und Workshops, beispielsweise zu den Themen „Gesünder Würzen“ oder „Algenes Kochen“, erweitern wir sukzessiv unser Angebot rund um den Sport im Waldhaus. Neben unserem Waldhaus Bistro mit Wolfgangs saarländisch inspirierten Spezialitäten, Pestos und seinen „Dry Age“-Steaks ist unser Vereinsheim aber auch eine interessante Location für Veranstaltungen (Familienfeiern, Tagungen, Partys und mehr) mit Außenanlage/Grillplatz, WLAN/HotSpot, moderner Multimedia-Ausstattung und kostenlosen Parkplätzen.



Turnerbund St. Johann von 1847 e.V.

Meerwiesertalweg 84 ♦ 66123 Saarbrücken  
Tel. 0681 - 3799 382 ♦ Fax 0681 - 3799 967  
E-Mail: [sportwartin@tbs-saarbruecken.de](mailto:sportwartin@tbs-saarbruecken.de)



### Einladung

Zum 1. Business-Treff „Team Business Sport“

am Mittwoch, den 02. Dezember 2015

um 18.30 Uhr im WALDHAUS laden wir Sie herzlich ein

### Gesunde Unternehmung · Sozial Erfolgreich

19.00 Empfang mit Bierspezialität

19.15 Begrüßung R. Adams · Th. Bruch · W. Braun

19.30 F.J. Kiefer VizePräs. LSVS / Präs. STB  
- Sport und Ehrenamt in unserer Zeit -

19.50 A. Kling-Schlicker / Dr. F. Walter / H. Braun / O. Keilbach  
Vortrag: „Gesund Älter werden“

20.30 Fragen und Diskussion

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kostenbeitrag 10 € pro Person

inklusive Begrüßungsdrink und Snacks

Bitte melden Sie sich bis Montag, den 30.11.15 an:

TBS Geschäftszimmer Tel. 0681 3799 382

eMail [sportwartin@tbs-saarbruecken.de](mailto:sportwartin@tbs-saarbruecken.de)

Herzlichst Ihr *Rudi Adams*

1. Vorsitzende TBS Saarbrücken e.V.



## Herzsport · Mach mit - bleib fit. Bewegung ist herzsache.



### Warum Herzsport?

Durch ein individuell dosiertes, kontrolliertes und überwachtes Ausdauertraining wird eine Senkung des Blutdrucks und somit eine deutliche Verbesserung der Herz- und Kreislauffunktion und eine bessere Beweglichkeit erreicht. Damit reduzieren Sie nicht nur die kardiovaskuläre Risikofaktoren, sondern gewinnen für sich selbst mehr Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden.

Ein trainiertes Herz ist widerstandsfähiger gegen die Belastungen des Alltags. Im Herzsport können Sie Ihre Leistungsfähigkeit wieder herstellen und noch steigern.



### Wer kann teilnehmen?

Unser Angebot richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben, unabhängig von Ihrem Trainingszustand, insbesondere aber an diejenigen, die

- an einer Herzkreislauferkrankung leiden oder **einer solchen vorbeugen wollen**,
- einen Herzklappendefekt haben,
- am Herzen operiert wurden,
- eine Ballondilatation (nach PTCA, Stentimplantation) der Herzgefäße hatten,
- mit Bluthochdruck belastet sind.



Sind Sie Mitglied der TBS Herzsportgruppe (Mitgliedsbeitrag Euro 13,30 monatlich), können Sie auch an weiteren Sportangeboten des TBS kostenfrei teilnehmen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle Tel. 0681 3799 382 oder besuchen Sie unsere Homepage [www.tbs-saarbruecken.de](http://www.tbs-saarbruecken.de)



### Wer betreut Sie in der Herzsportgruppe?

In unseren Herzsportgruppen werden wir von ausgebildeten, lizenzierten Trainer/innen betreut, die über eine Zusatzqualifikation für Koronarsport verfügen. Jedes Training wird zu Ihrer Sicherheit von einem erfahrenen Arzt bzw. von einer erfahrenen Ärztin begleitet.



### Was passiert in unserer Herzsportgruppe?

Bewegung mit Spaß - gemeinsam etwas für die Gesundheit unseres Herzens zu tun - das steht im Mittelpunkt unseres Bewegungsprogramms. Abwechslungsreiche gymnastische Übungen, Spiel, Koordinationsübungen, ein angepasstes Ausdauerprogramm und Entspannung sind wichtige Bestandteile. Das Training findet unter Berücksichtigung der neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen über Herz- und Kreislauferkrankungen statt. Das Trainingsprogramm berücksichtigt stets Ihre persönliche Belastbarkeit.







## Algane Ernährung jetzt auch im Waldhaus

Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts. (Hardy J. Braun)

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann eine Menge unnötiger Krankheiten mit schwerwiegenden Folgeerscheinungen verhindern. Nicht umsonst heißt es: „Du bist, was du isst“ – deshalb ist es wichtig, die Ernährung an die jeweilige Lebensphase und Situation anzupassen. Die algane Ernährung bietet eine sinnvolle, einfache und effektive Möglichkeit für jeden, der gesund lange leben will.



PICCOLLAGE

*„Das Meer reinigt uns von allen Krankheiten“*

Wenn auch ein wenig übertrieben, so wissen wir um den vielfältigen erfolgreichen Einsatz von Meerwasser, Meeressedimenten und vor allem von biozertifizierten Meereskräutern, den Meeresalgen.

Wie kommt es, dass so viele Fischer, die oft jahrzentlang durch und durch nass waren, so wenig an rheumatischen Erkrankungen leiden?

Die stabile und normale mineralische Ausgewogenheit des Organismus ist mit verantwortlich für unsere Gesundheit.

In allen biologischen Organismen gibt es halbdurchlässige Membransysteme, die ermöglichen, dass gewisse Moleküle penetrieren. Dies trifft auch für unseren Körper zu.

So ist die Konzentration und Austausch- bzw. Eindringmöglichkeit (Osmose) der

Mineralien in Salzwasser höher als in Süßwasser. Dies ist ein wichtiger Punkt, der auch für die hochwirksamen Bio-Meereskräutern/Meeresalgen gilt.

Unser Turnerheim Waldhaus bietet Ihnen auch immer einen angenehmen Rahmen zum Verweilen in unserem Bistro oder Biergarten mit Wolfgang's saarländisch inspirierten Spezialitäten und Pestos oder unseren „Dry Age“ Steaks.

Wir kümmern uns gerne um alle Details rund um Ihre Veranstaltung oder Festivität. Kostenfreie Parkplätze rund ums Haus.

Zentral gelegen in Saarbrücken St. Johann Meerwiesertalweg 84

Unsere Öffnungszeiten Bistro:

Donnerstag · Freitag · Samstag jeweils 18.00 - 23.00 Uhr

und jederzeit gerne für Veranstaltungen nach Vereinbarung.

Telefon 0681 3 79 93 82

Fax 0681 3 79 99 67

eMail tbs@tbs-saarbruecken.de



## Impressum

### TBS News

Das Magazin des TBS Saarbrücken.

### Für den Inhalt verantwortlich:

Rudi Adams (Vorsitzender) &  
Silke Rech (1. Pressewatin)

Meerwiesertalweg 84, 66123 Saarbrücken

Tel.: 06 81 / 3 79 93 82

E-Mail: tbspresse@tbs-saarbruecken.de

[www.tbs-saarbruecken.de](http://www.tbs-saarbruecken.de)

[www.facebook.com/pages/TBS-Saarbrücken/](https://www.facebook.com/pages/TBS-Saarbrücken/)

Redaktion: Silke Rech

[silke.rech@tbs-saarbruecken.de](mailto:silke.rech@tbs-saarbruecken.de)





## TBS · Real Madrid Fussballcamp

### erfüllt alle Erwartungen

"Hala Madrid" - Auf gehts Madrid, der Schlachtruf der Real Fans, sonst nur im Bernabeu Stadion in Madrid zu hören, hallte in dieser Woche mehrmals täglich über den Fußballplatz an der Landesportschule des Saarlandes.

70 Spieler im Alter zwischen 7 und 14 Jahren nahmen am 5-tägigen Real Madrid Fußballcamp teil. Sie lernten unter der Anleitung von Ex-Profi Michael Dämgen und seinem Trainerteam die neuesten Trainingsmethoden kennen. Viele verschiedene Übungsformen und natürlich auch viele Spiele sorgten bei den Jungs und Mädels für viel Spaß und Action.

Der TBS Saarbrücken als Gastgeber ist mit dem Verlauf sehr zufrieden. Für Fußball-Abteilungsleiter Wolfgang Sterkel sieht so "aktive Ferienbetreuung aus, bei der Kinder eben nicht nur am Computer sitzen".

Wolfgang Sterkel zu den Bedingungen vor Ort: "Die Bedingungen an der Hermann-Neuberger Sportschule sind sehr gut. Hier hat auch die Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Fußballverband und dem Landessportverband sehr gut geklappt. Alle Seiten waren bemüht, optimale Bedingungen zu schaffen. Die Kantine um ihren Chef Siegfried Weiler sorgte täglich für ein sehr gutes Mittagessen und war auch im Service unheimlich entgegenkommend."



Sparkasse  
Saarbrücken