Donnerstag, 2. Oktober 2025

40

Von Nussbaum Medien
Einzelpreis: 1,20 €

Neckarbote
& NUSSBAUM.de

NEWS · VERANSTALTUNGEN · VEREINE · UNTERNEHMEN · THEMEN

Lokalzeitung mit den amtlichen Mitteilungen der Stadt und Online-Plattform für Neckargemünd und Rhein-Neckar

Herbstfest beim 1. FC Dilsberg

Foto: sayer180/Getty Images/Stockphoto

Pilzsaison hat begonnen

ALLES AUS EINER HAND

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Gipser- & Stuckateurarbeiten
- Bodenbeläge
- Trockenbauarbeiten
- Kreative Wandgestaltung

SHOWROOM UND LAGER
Scheffelstr. 30, 68723 Schwetzingen
Tel. 0 62 02 / 95 48 110

MARCEL WEIXLER
MALERMEISTERBETRIEB
www.malerbetrieb-weixler.de

Einzigartig in der Region: So liefen die 4XF Games beim TV Kleingemünd

Foto: du

Siegerehrung der 4XF Games im Einzelwettkampf.

4XF Games 2025 beim TV 1907 Kleingemünd

Power, Präzision und Gemeinschaft: Format einzigartig in der Region

Wenn im Kurt-Schieck-Stadion der Bass von „Bella Ciao" über die Lautsprecher donnert, weiß man: Jetzt zählt jede Wiederholung. Rhythmische Musik gehört bei den 4XF-Games dazu – sie treibt die Athleten an und sorgt für die besondere Stimmung, die diesen Wettbewerb ausmacht.

Trotz Outdoor-Charakter verzichteten die Organisatoren des TV 1907 Kleingemünd nicht auf diese akustische Unterstützung, die Motivation und Atmosphäre gleichermaßen hebt.

Was steckt hinter 4XF?

Das Kürzel steht für fundamental, functional, fast, fascinating – ein Konzept des Deutschen Turner-Bundes, das seit einigen Jahren unter dem Dach der funktionellen Fitness läuft. Die Übungen verbinden Elemente aus Leichtathletik, Gewichtheben und Gymnastik. Ziel ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination gleichermaßen fordert. Die Wettkampfform, die 4XF Games, gibt es seit 2022 beim TV 1907. Damit ist Kleingemünd in Baden-Württemberg ein besonderer Standort – Trainerin Maike Spalthoff berichtete, dass es in der Region bislang kaum Vergleichbares gibt.

Wettkämpfe für Einsteiger und Profis

Der Tag begann mit den Einzelwettbewerben in den Kategorien Basic (Einsteiger) und Performance (Fortgeschrittene). Fünf Athleten stellten sich der Herausforderung Workouts of the Day (WODs) - vorab oder spontan zusammengestellt. Mal galt es, so lange wie möglich an einer Reckstange zu hängen, mal in Serie Klimmzüge zu absolvieren oder nach einem kurzen Sprint Gewichte zu bewegen. Ein besonderes Element war das große 4XF Games Rig, das mitten auf der Laufbahn stand und mit Ringen, Stangen und Aufbauten vielfältige Übungen ermöglichte. Nach den schweißtreibenden Einheiten folgte die Belohnung: Gold, Silber und Bronze gingen an Michael Br., Frederic und Michael Ba. Auch Daniel und Robert freuten sich über ihre Urkunden, denn leer ging niemand nach Hause – der TV 1907 hatte für kleine Präsente gesorgt. Die Siegerehrung nahmen Maike Spalthoff, Ehrenvorsitzende Erika Höfer und Tobias Wohnhas von den Outdoor-Athleten gemeinsam vor.

Starke Organisation und Gemeinschaftsgeist

Nicht nur sportlich war der Verein gefordert: Auch organisatorisch hatte der TV 1907 alles im Griff. Im Blau-Weiß-Vereinsheim wartete eine reich bestückte Kuchentheke, Kaffee und Erfrischungsgetränke luden zum Pausieren ein. Viele Helfer packten im Hintergrund mit an. Insgesamt waren 15 Schiedsrichter im Einsatz, die jedem Team oder Einzelstarter zugeordnet waren und jede Wiederholung zählten. Präzision spielte eine ebenso große Rolle wie Ausdauer.

Zweier-Teams geben Gas

Am Nachmittag waren die Zweier-Teams an der Reihe. „Espresso Macchiato", „Ninjago Turtles", „Bouldering Bumblebees" oder „Gespräche bei Brot und Wein" – die Namen sorgten für Schmunzeln, die Workouts eher für Muskelbrennen. Gefragt waren Teamgeist und Durchhaltevermögen: So mussten 400 Meter mit schweren Kettlebells bewältigt werden, bei denen die Partner sich nur durch korrektes Absetzen abwechseln durften. Traktorreifen wurden nach vorne gewuchtet, bei Liegestützen oder Planks war zusätzlich Partnerarbeit gefragt – etwa durch Abklatschen im Unterarmstütz.

Auch Partnerübungen gab es im Team-Wettbewerb der 4XF Games beim TV 1907 Kleingemünd. Maike Spalthoff (vorne links) demonstrierte die richtige Ausführung mit Übungs-Partnerin. *Fotos: du*

Sport mit Herz und Perspektive

Besonders auffällig war der Mix der Teilnehmer: Neben neun Aktiven aus dem TV 1907 traten 15 externe Sportlerinnen und Sportler an – von Physiopraxen über Vereine aus Mannheim bis hin zu freien Athleten. So wuchs der Wettbewerb über den eigenen Verein hinaus und zeigte, wie verbindend funktionelle Fitness wirken kann. Für Maike Spalthoff, die durch den Tag führte, ist das eine Herzensangelegenheit.

Am Ende waren sich alle einig: Die 4XF-Games bringen Bewegung, Wettkampf und Gemeinschaft in idealer Weise zusammen. Wer Lust bekommen hat, kann sich beim TV 1907 erkundigen und ins Training einsteigen. Und wer sich die Atmosphäre live anschauen will, sollte sich den Termin vormerken: Am Samstag, 27. Juni 2026, geht es von 9.30 bis 16.30 Uhr wieder rund im Kurt-Schieck-Stadion in Kleingemünd. (du)