

# Neckarbote

POLITIK · KULTUR · SPORT · WIRTSCHAFT · SOZIALES

Mit den amtlichen Mitteilungen der Stadt Neckargemünd

Donnerstag, 12. Oktober 2023



**Wie ein Therapiehund  
Grundschulern hilft**

## e-mobility.center

Badener Str. 13b · 69493 Hirschberg  
Gewerbepark an der A5

Wir machen keine  
Lockangebote

Wir machen  
15% Preisnachlass  
auf all unsere  
Premiummarken\*

\*Der Preisnachlass gilt für unsere 250 Ausstellungsgeräte  
und kann nicht im vollen Umfang für Leasingräder gewährt werden!

Komm zum Testen ins EMC  
Beratertermine bitte buchen unter:  
[beratung@e-mobility.center](mailto:beratung@e-mobility.center)

NUSSBAUM Club

**COUPON  
DER WOCHE**

**1,50 € Nachlass  
auf Online-Ticket**

Weitere 7.500 Coupons in der  
Nussbaum Club App.

[www.nussbaumclub.de/app](http://www.nussbaumclub.de/app)



**Wetteifern bei den 4XF Games  
des TV 1907 Kleingemünd**



## TV 1907 Kleingemünd

## Zum zweiten Mal wetteiferten die Teilnehmer bei den 4XF Games

Zum zweiten Mal fanden im Stadion beim TV 1907 Kleingemünd die 4XF Games statt, ein Event, das CrossFitness begeisterte aus der Region zusammenbrachte. 4XF steht übrigens für fundamental, functional, fast und fascinating. Einige Teilnehmer mussten kurzfristig allerdings krankheitsbedingt absagen, so dass im Einzelwettbewerb letztlich nur acht Athleten antraten – sechs Männer und zwei Frauen, aufgeteilt in die Kategorien „scaled“ und „standard“. Am frühen Nachmittag wetteiferten dann fünf Teams in der Wertung um Gold, Silber und Bronze.

„Seid ihr bereit?“, fragte Maïke Grutzka kurz vor Wettkampfbeginn der 4XF Games in die Runde, nachdem sie die bevorstehenden Übungen erklärt hatte. Die Spannung stieg, als per Bandansage von 10 heruntergezählt wurde. Schließlich ging es los, und die ersten Wettkämpfer starteten mit vollem Einsatz in den Wett-

bewerb. Jeder Athlet hatte einen Schiedsrichter an seiner Seite, der nicht nur die korrekte Ausführung der Übungen überwachte, sondern auch die Wiederholungszahlte.

**Auf eine harte Probe gestellt**

Ein entscheidender Bestandteil des Wettkampfes war zweifellos das ausführliche Warmup, das von Maïke Grutzka, TV 1907-Trainerin und Dreh- und Angelpunkt der Veranstaltung, mit allen Teilnehmern durchgeführt wurde. In der ersten Runde des Wettkampfes wurden die Teilnehmer in und um der vom Badischen Sportbund ausgeliehene Trainingsstation gleich auf eine harte Probe gestellt. Sie mussten sich durch schnelles Seilspringen, Liegestütze mit den Füßen auf einer Bank, Bodyweight-Rows, Wall-Balls und schließlich die Klappmesser-Übung kämpfen. Diese Runde galt es dreimal zu bewältigen, und die Athleten gaben alles, um jede Übung so effizient und kor-

rekt wie möglich auszuführen. Die zweite Runde führte die Teilnehmer auf Laufstrecken mit und ohne Übungsgerät, was zusätzliche Herausforderungen bot. Ein Traktorreifen musste auf einer Strecke immer wieder angehoben und umgestoßen werden, während auf einer anderen Strecke schwere Bälle über Kopf in Ausfallschritten zu transportieren waren. Langhanteln wurden außerdem gestemmt, begleitet von Kniebeugen.

**Erholungspausen**

Nach jeder Übungsrunde durften die Teilnehmer eine dringend benötigte Erholungsphase einlegen, um neue Energie zu tanken. Robert aus Heidelberg, der hauptsächlich im Fitnessstudio trainiert, war nach der ersten Runde sichtlich außer Atem. „Es ist anstrengend, aber auch schnell vorbei“, kommentierte er. Diese Sportart, die sowohl Ausdauer als auch Kraft erfordert, dient ihm als Ausgleich zu seinem Beruf und übt einen beson-



An und neben der Trainingsstation wurden die Übungen absolviert.

Foto: du

deren Reiz auf ihn aus. Ähnliche Erfahrungen teilte auch Patrick aus Bammental mit, der nach seiner Fußballkarriere neue Herausforderungen suchte und sie im CrossFit fand. Patrick hat den Neckargemünder Laufreff „Runners Workout“ ins Leben gerufen und erkannte in CrossFit eine Sportart, die ihn in vielerlei Hinsicht forderte und förderte.

**Siegerehrung mit Bürgermeister Volk**

Nach gut zweieinhalb Stunden Wettkampf konnte zur Siegerehrung auch Bürgermeister Frank Volk begrüßt werden. Die Ehrenvorsitzende Erika Höfer bedankte sich besonders bei Maïke Grutzka für ihr großes Engagement und die innovativen Ideen, die sie in den TV 1907 einbringt. Diesem Dankeswort schloss sich auch der Bürgermeister an, der beim Verteilen der Medaillen, Urkunden und Präsente gerne behilflich war. (du)



Die glücklichen Teilnehmer auf dem Siegetreppchen. Im Bild rechts Initiatorin und Organisatorin der 4XF Games beim TV Maïke Grutzka. Foto: du



Die Sonderausstellung kann noch bis zum 22. Oktober besichtigt werden. Foto: Stadt Neckargemünd