



# Schachclub Schwabmünchen

zur Sportlerehrung der Stadt Schwabmünchen

# Erfolge (aber die sind uns nicht so wichtig)

- Mittelschwäbischer Mannschaftsmeister in der Saison 2024/2025
- Mittelschwäbischer Pokalsieger in der Saison 2024/2025
- Mittelschwäbischer Double-Sieger



# Schach = Sport ?



- Körperliche Reaktionen und Belastung
  - Erhöhter Herzschlag und Blutdruck: Stress und Anspannung lassen Puls und Blutdruck ansteigen, ähnlich wie bei Ausdauersportlern
  - Hoher Kalorienverbrauch: Intensives Denken verbrennt viel Energie; Elitespieler verbrauchen bis zu 6000 Kalorien pro Tag während Turnieren
  - Geistige Ermüdung: Lange Partien können zu mentaler Erschöpfung führen, was körperliche Ausdauer zur Aufrechterhaltung der Konzentration nötig macht

# Kognitive Vorteile



- **Gedächtnis & Konzentration**

Trainiert das Gedächtnis durch das Merken von Zügen und Mustern und steigert die Aufmerksamkeitsspanne

- **Problemlösung & Planung**

Fördert logisches Denken, strategische Planung und vorausschauende Entscheidungsfindung

- **Mustererkennung**

Verbessert die Fähigkeit, komplexe Muster zu erkennen, was auch im Alltag hilft

- **Kreativität**

Regt die Kreativität an, da man neue Wege finden muss, um das Spiel zu gewinnen

# Emotionale & psychologische Vorteile



- **Stressabbau**

Lenkt von Sorgen ab und kann bei Menschen mit Demenz beruhigend wirken, indem es den Fokus auf das Hier und Jetzt lenkt

- **Resilienz**

Lehrt, ruhig zu bleiben und objektive Entscheidungen zu treffen, auch in kritischen Situationen

- **Flow-Erlebnis**

Führt oft zu einem Zustand des „Flows“, was das Wohlbefinden steigert

# Therapeutisches Potenzial



- **Demenz**

Kann das Risiko für Demenz senken und die kognitive Funktion bei leichten Beeinträchtigungen unterstützen

- **ADHS**

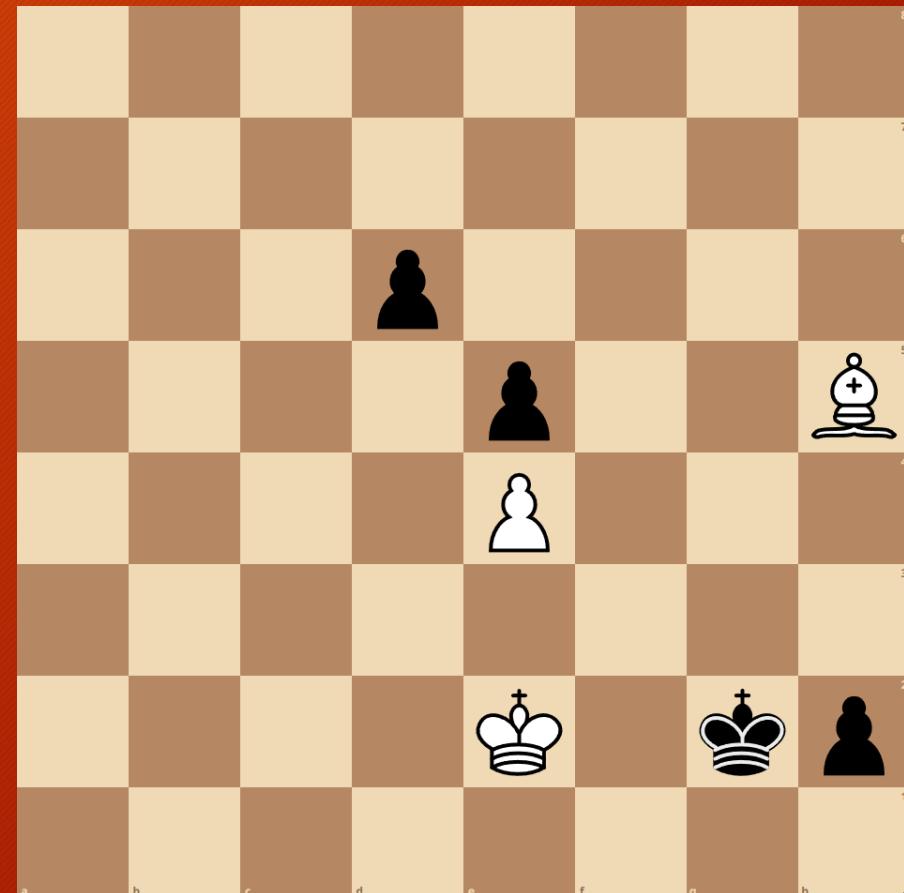
Hilft, Fokus und Konzentration bei ADHS-Patienten zu verbessern

- **Suchttherapie**

Wird erforscht, um Gehirnregionen zu stärken, die bei Entscheidungsfindung und Kontrolle wichtig sind

# ... oder einfach als Hobby

- **Schach-Sport**  
Regelmäßiges Trainieren und Wettkampf mit Mannschaftsspielen und Turnieren
- **Schach-Spiel**  
Regelmäßiges Spielen mit Gemeinschaftserlebnis
- **Schach-Kunst**  
Freude an herausragenden Partien und Studien
- Der Schachclub Schwabmünchen bietet alles!  
<https://www.schachclub-schwabmuENCHEN.de/>



# Lösung



[Variant "From Position"]

[FEN "8/8/3p4/4p2B/4P3/8/4K1kp/8 w - - 0 1"]

1. Bf3+ Kg1
  - (1... Kg3 2. Ke3 Kh3 3. Kf2 Kh4 4. Kg2 Kg5 5. Kxh2 Kf4  
6. Kg2 Ke3 7. Kg3 Kd3 8. Kf2)
2. Bh1 Kxh1 3. Kf1 d5 4. exd5 e4 5. d6 e3 6. d7 e2+ 7. Kxe2 Kg1 8.  
d8=Q h1=Q 9. Qg5+ Kh2 10. Kf2 Qb7 11. Qh4#