



SPORTVERZÄLLE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr 38 Juni 2010



Der Kinderbarren ist beliebt



Wir wollen einen Kreis machen



Springen auf den Weichboden



Mona traut sich



Olivia ist immer eifrig und mutig



von oben nach unten krabbeln



Vorankündigung

ZMEILEN VON ZONS

In beiden Läufen
über 1500 Läufer
und Läuferinnen!



24.09.2010

Inhalt

Abteilung	Seite
Impressum	2
Delegiertenversammlung	3
Parken	5
Leichtathletikabteilung	7
In eigener Sache	28
In eigener Sache	29
Badmintonabteilung	30
Tennisabteilung	39
Turnabteilung	45
Beitrittserklärung	55

Bericht über die Delegiertenversammlung

Am 17. März fand die diesjährige Delegiertenversammlung statt, Erfreulicherweise nahmen 85% der Delegierten der SG ZONS daran teil. Mitglieder, die seit 10 bzw. 25 Jahren dem Verein zugehören erhielten eine Erinnerungsurkunde. Für Verdienste um die SG ZONS wurde Dagmar Totzke geehrt, die als Kassenwartin der Leichtathleten nicht mehr zur Wahl angetreten war. Ihr wurden eine Urkunde samt Laudatio und ein kleines Geschenk überreicht. Als besondere sportliche Leistung wurde die Tennismannschaft Herren 50 geehrt, die den Aufstieg in die Kreisliga schaffte. Neben der Urkunde mit Laudatio erhielt die Mannschaft ein Fässchen Bier zur Stärkung.

Der Vorsitzende Joachim Fischer konnte in seinem Geschäftsbericht für das Jahr 2009 mit 5% einen erheblichen Zuwachs bei den Mitgliedern vermelden; allen voran die Handball- und Tennisabteilung. Erfreulich war, dass die 7 - 26-jährigen stärker gewachsen sind, als die übrigen Altersgruppen. Dazu trugen die fast 40 ÜbungsleiterInnen, Helferinnen und Jugendleiter bei, denen der Vorsitzende für die 2.500 geleisteten Übungsstunden besonders dankte.

Um den derzeitigen Stand zu halten, ist die Fertigstellung der Halle an der Konrad-Adenauer-Straße dringend notwendig, die für das Frühjahr 2010 angekündigt wurde. Die seit über 10 Jahren notwendige Renovierung der Aschenbahn wurde vom Vorsitzenden abermals reklamiert.

Bei der Neuwahl des Vorstandes ergaben sich keine Änderungen zum bis dahin amtierenden Vorstand. Joachim Fischer (Vorsitzender), Wolfgang Horst (stellv. Vorsitzender) und Ingrid Bückendorf (Kasse) wurden ebenso in ihren Ämtern bestätigt, wie Udo Herrmann (Presse), Peter Specht (Soziales) und Sybille Fischer (Sportwart). Die Aufgaben des Festwartes werden weiterhin von 2 Teams übernommen, deren Leitung in den Händen von Ingrid Sievers und Walter Große Böwing liegt. Zu Kassenprüfern wurden Werner Kock und Jörg Szuka gewählt.

jofi



Fahrschule F. Dee

3 x in Dormagen

	Unterricht	
41539 Dormagen Kölner Strasse 19	Di + Do	18 – 20 Uhr
41541 Dormagen-Stürzelberg Biesenbachstrasse 22	Mo	18 – 20 Uhr
41542 Dormagen-Nievenheim Hindenburgstrasse 30	Mi	18 – 20 Uhr

+ Fax

02133 – 45868

Mobil-☎

0172 – 9200566

E-Mail

F.Dee@web.de

Parken im Bereich des Sportzentrums

Es ist bekannt, dass das Sportzentrums seit der Eröffnung vor fast 40 Jahren unter einem eklatanten Planungsfehler zu leiden hat. Dies bekommen die Sportler täglich zu spüren, wenn sie versuchen einen Parkplatz zu finden. Aber nicht nur sie, auch die, die zu Veranstaltungen der beiden Sportvereine SG ZONS und FC ZONS anfahren. Es ist leicht daher gesagt, ‚zum Training könne man auch zu Fuß gehen‘. Dieses Argument lässt aber außer Acht, dass von den 2000 Mitgliedern in den Zonser Sportvereinen nicht alle in Zons wohnen. Sie kommen auch nicht nur aus den Dormagener Stadtteilen, sondern aus dem Kreisgebiet und noch weiter her.

Vor kurzem bekamen die Sportvereine Post vom Kultur- und Sportbetrieb der Stadt Dormagen mit dem Hinweis, dass die Halteverbotsschilder im Bereich der Einfahrt zum Sportzentrum beachtet werden müssen. Dieser Hinweis war wichtig, um eine unbehinderte Zufahrt für Rettungsfahrzeuge aller Art zu gewährleisten. Ich bitte deshalb alle Sportler, dies strengstens zu beachten; denn der Einsatz eines Rettungsfahrzeuges kann letztlich auch einen selbst betreffen. Außerdem lassen sich unnötige Geldausgaben in Form von ‚Knöllchen‘ vermeiden.

Langfristig muss das Parkplatzproblem durch zusätzliche Parkmöglichkeiten entzerrt werden. Schon kurzfristig muss eine Verbesserung der Lage herbeigeführt werden, z. B. durch:

- Größere Hinweisschilder zu den umliegenden Parkplätzen im Bereich der Tennis- und Kleingartenanlage, am Friedhof und zwischen Glascontainer und Bolzplatz,
- Parkverbot auf der letztgenannten Parkfläche für Lkw's,
- Verbesserung der Beleuchtung von und zu den Parkplätzen, eine Bitte insbesondere der weiblichen Sportler.

Die Zonser Sportverein sind bereit, ihre Vorstellungen mit dem Kultur- und Sportbetrieb der Stadt Dormagen zu diskutieren.

jofi

“Individuelle Beratung für Ihre Gesundheit”

**Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen in
Sachen Gesundheit und beraten Sie gern.**

Wir helfen Ihnen, Arzneimittel richtig anzuwenden, wir unterstützen Sie bei der Auswahl von Medikamenten zur Selbstbehandlung, und informieren Sie über mögliche Neben- und Wechselwirkungen.

Bei uns erhalten Sie nützliche Gesundheitstipps nicht erst, wenn Sie krank sind.

Es gibt Themen, zu denen wissen wir besonders viel.

Sprechen Sie uns gerne auf Naturheilmittel und homöopathische Arzneimittel an.



Martinus-Apotheke

Ingrid Reif 41541 Dormagen (Zons)
Lessingstraße 34 · Tel. 0 21 33/4 12 12

Leichtathletikabteilung

21. Staffelmарathon (21.03.2010)

- Unser „Letzter -

Auch diesmal war darauf Verlass: sobald der Zonser Staffelmарathon stattfindet, ist das Wetter schlecht. Aber davon ließen sich 75 vorangemeldete „4er-Mannschaften“ nicht abschrecken und kamen trotz Regen nach Zons. Außerdem liefen fünf !!! Einzelstarter die gesamte Distanz. Der Startschuss fiel pünktlich um 11:00 Uhr.

Von Anfang an lief die Männerstaffel vom Brühler TV vorne weg und siegte letztlich mit über 4 Minuten Vorsprung vor TSV Rönsahl und der Laufschule Düsseldorf. Bei den Frauen siegte der ASC-Rosellen vor dem Brühler TV und dem TSV Hoffnungsthal.

Bei den gemischten Staffeln lief das TEAM um den Alferer SC auf den ersten Platz. Knapp dahinter lief die Mannschaft vom ASC Rosellen auf dem zweiten Platz. Mit 15 Minuten Abstand kam dann das Team um den Witzheldener TV auf dem dritten Platz.

Trotz Dauerregen verweilten die Sportler bis zur Siegerehrung in der Zonser Dreifachhalle. Es lag wohl auch daran, dass in der Halle wieder ein attraktives Rahmenprogramm angeboten wurde. U.a. wurde auf 21 Plakatwänden 21 Jahre Staffelmарathongeschichte präsentiert.

Die Siegerehrung fand um 15:15 Uhr statt. Wie immer wurden erst die teilnehmerstärksten Vereine mit einem Ehrenpreis ausgezeichnet. Diesmal war es der Alferer SC (5 Mannschaften) Bei der eigentlichen Siegerehrung erhielten die ersten 5 Männermannschaften, sowie die ersten vier Frauen- und fünf gemischten Mannschaften einen Preis.

Erwähnenswert ist sicher auch, dass einige Mannschaften den Weg nach Zons gefunden haben, welche auch beim 1. Staffelmарathon mit dabei waren.

U.a. liefen zwei Läufer vom TV Rommerskirchen mit, welche auch beim ersten Staffelmарathon mit von der Partie waren.

Da es unser letzter Staffelmарathon war, werden wir voraussichtlich im nächsten Jahr super Wetter haben. Dann werden wir

Leichtathletikabteilung

wahrscheinlich im Garten sitzen und daran denken, dass eigentlich jetzt unser 22. Staffelmaraathon wäre.....

Ein wenig Wehmut ist natürlich vorhanden, dass nach 21 Jahren kein Staffelmaraathon mehr stattfindet, aber wer weiß, vielleicht gibt es etwas Neues!!!!

Die SG ZONS, Abteilung Leichtathletik, möchte sich auf diesem Wege bei allen Helfern, Sponsoren, Gönnern und natürlich bei allen Läufer/innen für ihre Unterstützung in den vergangenen Jahren bedanken.

Unsere nächste Veranstaltung ist im Herbst. Am 24.09.2010. findet der 34. Zonser Nachtlau über 7 Meilen (11263m) und der 14. Jedermannslau über 5000m statt.

Viele weitere interessante Informationen zum letzten Staffelmaraathon kann man auf der SG ZONS Homepage „ersurfen“.



Der Startschuss „fällt“!

Vorankündigung

7 MEILEN VON ZONS

In beiden Läufen
über 1500 Läufer
und Läuferinnen!



Die Leichtathletikabteilung der SG ZONS lädt ein:

34. Nachtlauf über 7 Meilen (11263m), Start: 20:00 Uhr
&
14. Jedermannlauf über 3,1 Meilen (5000m), Start: 19:00 Uhr
(Präsentiert von INEOS in Köln)

Termin: Freitag, den 24.09.2010

Viele weitere Informationen unter: www.sg-zons.de

Erlebnisbericht STRONGMANRUN

April 2010 in Weeze

(Strong oder nicht Strong?)

Um eines vorweg zu nehmen, es lag nicht daran, dass ich in diesem Jahr einen runden Geburtstag habe und mich deshalb für den STRONGMANRUN in Weeze angemeldet habe!

Das brauchen wir Männer doch gar nicht, oder?

Aber eins nach dem anderen: Bei der Anmeldung (alleine da wurde schon ein „Staatsakt“ seitens des Veranstalters gemacht) kam die erste Ernüchterung. Die Startgebühr wurde von 35,- € auf 75,- € erhöht. (Plus diverse Nebenkosten) Zwar war diesmal ein T-Shirt mit dabei, aber die Erhöhung rechtfertigte dies nicht. Aber da man im Internetforum lesen konnte, dass die Organisation in den letzten drei Jahren viele Unzulänglichkeiten aufwies, dachte ich mir, na also, die haben gelernt, wollen vieles verbessern und Qualität hat nun mal ihren Preis. Dachte ich mir.....Aber dazu später!

Nachdem die Anmeldung im September 2009 erfolgen musste, (innerhalb einer Woche waren alle 8940 Startplätze vergeben), feilte ich an einem Trainingsplan. Denn man ist ja nicht mehr der Jüngste. Und die Konkurrenz schläft auch nicht. Mein Trainingszustand war bei der Anmeldung für meine Verhältnisse ganz gut, aber da ja nicht nur Laufen gefragt war, musste ich ein wenig umdenken. Ergo, was machen? Ein vernünftiger Crosstrainer war vorhanden, Rennrad auch, Hanteln waren schnell besorgt, reichlich Vitaminpräparate auch. Massagetermine wurden vereinbart, die Motivation war da. Es konnte mit dem Training losgehen.

Aber dann, es passiert eigentlich fast allen, die erste Verletzung. Nein, nicht durch zu viel Training, sondern durch „schleppen“ und „transportieren“ von 40 kompletten Festzeltgarnituren. (mussten von Zons nach Stürzelberg und das zu Zweit) So habe ich mir eine Adduktorenzerrung in der rechten Leiste zugezogen. Dies war natürlich sehr ärgerlich, aber jammern hilft ja nicht wirklich. Also ab

Leichtathletikabteilung

zum Arzt, aber der kann auch nichts machen, so musste ich das Training von reinem Laufen erstmal komplett auf Crosstrainer umstellen.

(Und das Crosstraining ist wirklich spannend, so im Keller, ganz alleine). Ab Januar habe ich mich dann wieder getraut zu laufen, was einigermaßen auch geklappt hat. Okay, schnelle Bewegungen zur Seite waren „verboten“, aber ein kontrolliertes „geradeauslaufen“ war okay.

Auf dem Plan stand natürlich auch Rennradfahren, aber die schlechten Wetterverhältnisse, verhindern das auch. Also musste eine „Rolle“ her, damit man im Keller auf der Stelle Rennrad fahren kann. Mindestens so spannend, wie auf dem Crosstrainer.

Aber mit der Zeit konnte ich meine Laufkilometer erhöhen und lief auch schon den einen oder anderen Wettkampf. Zwischendurch musste auch der Zonser Deich dran glauben. Böschung rauf, Böschung runter, Böschung rauf, Böschung runter. Auch „suchte“ ich mir jetzt Laufstrecken, welche mehr uneben waren als eben. Man musste ja für alle Fälle vorbereitet sein. Um meine (bescheidenen) Armmuskeln zu trainieren, wurde täglich Hanteln bewegt. Auch eine recht interessante Beschäftigung.

Aber dann kam die erste große Enttäuschung: meine Waage verhaarte stur auf einer bestimmte Zahl, und das obwohl ich mehr trainierte. Ob das an den Gummibärchen lag? Also kam der nächste große Einschnitt in meinen Leben. 6 Wochen vor dem Start, fasste ich den Entschluss, einfach mal alle Süßigkeiten wegzulassen. Natürlich erlaubte ich mir schon süßen Brotaufstrich oder aber das Nutellaglas musste sich mir stellen. Aber der Verzicht hatte sich gelohnt. Innerhalb kurzer Zeit waren 3 Kilo verschwunden. Na, geht doch. Als letzte große Herausforderung war dann zwei Wochen vor dem Ereignis, der völlige Verzicht auf Alkohol.

Okay, dies fiel nicht so schwer, wie der Gummibärchenverzicht.

Dann kam die letzte Woche, die Nervosität stieg, die Gelenke taten weh, die Muskeln waren hart, man spürte sieben verschiedene Krankheiten im Körper. Mein Gott, dachte ich, wird das etwas geben?

Leichtathletikabteilung

Zwei Tage vorher legte ich schon meine Sportklamotten zurecht. Was zieht man an, sind es die richtigen Schuhe, brauche ich Handschuhe zum Klettern, brauche ich Knieschützer. Tausend Fragen stellten sich plötzlich, obwohl man die Internetseite des Veranstalters schon X-Mal gelesen hatte. Aber am Samstagabend war doch alles gepackt, ein letztes warmes Bad genossen und pünktlich um 22:00 Uhr ins Bett gegangen.

Am Starttag fuhren wir überpünktlich nach Weeze. Start war um 12:00 Uhr, laut Navi braucht man eine Stunde, aber der Veranstalter empfahl, rechtzeitig, wegen den Staus, anzureisen. Gesagt, getan. 8:00 Uhr los, 9:00 Uhr im Stau, 10:45 Uhr auf dem (viel zu kleinen) Parkplatz.

Die ersten Fotos wurden geschossen (waren das viele Autos) und dann ging es zum Eventgelände. Im Rucksack nur die wichtigsten Utensilien, Duschzeug brauchte man nicht, denn es gab keine Duschen. Wir suchten uns ein schattiges Plätzchen und gegen 11:30 Uhr begab ich mich zum Start. Da der Startblock nur 10m breit war, kann man sich ja denken, wie viele Startreihen bei mehreren tausend Läufer/innen vorhanden waren. Also versuchte ich mich langsam nach vorne zu kämpfen, um einigermaßen nach dem Startschuss wegzukommen. Ungefähr 100m vor dem Startbanner traf ich dann ein paar bekannte Gesichter, welche mir auch versicherten, dass hier ein guter Platz wäre, und man kaum Wartezeiten an den Hindernissen hätte. Punkt 12:00 Uhr fiel der Startschuss und die Menschenmassen bewegten sich langsam. Ich brauche knapp 3 Minuten bis zur Startlinie, war aber nicht so schlimm, da es ja eine Nettozeit gab. Aber der Schein trog, denn 200 m weiter kam zwar nicht das erste Hindernis, sondern die erste massive Verengung der Laufstrecke. (von 10m auf 2m) Gehen war also angesagt, meine ersten richtigen Laufschriffe erfolgten nach ca. 10 Minuten. Leise fluchte ich vor mich hin. Ich dachte mir, dafür habe ich so intensiv trainiert, das schafft ja jeder. (dachte ich zumindest) Die ersten Hindernisse waren erklommen (hätte ich doch mehr Hügeltraining gemacht) oder durchlaufen, die ersten (blutigen) Wunden zierten meine Hände und ich bekam langsam, aber sicher Durst. Denn die Strecke war nur so vom Staub und Dreck

Leichtathletikabteilung

„durchzogen“, dass der Rachen immer trockener wurde. Aber selbst bei Kilometermarke 5 (42 Minuten) gab es keine Getränke. Erst bei 6,5 km wurden wir mit Wasser versorgt. Am Hindernis „Spider Web“ standen wir schon 15 Minuten an (in luftiger Höhe), da wurde uns gesagt, alle wieder runter (ca. 300 Leute) und ums Hindernis herumlaufen, die ersten Läufer kamen nämlich schon auf ihrer zweiten Runde. Gesagt, getan, runter, ums Hindernis und weiter ging es. Ein Hindernis kam nach dem anderen, Matsch (fühlte sich wie Jauche an und roch auch so), extreme Steigungen, rund 3 km Lehm und Sandwege (schönster Strandsand) mit Schottersteinen „verziert“, Krappeleinlagen und Wasserhindernisse. Aber dann kam er, der berühmte 2,20m tiefe Gulf of Weeze. Jetzt musste man sich entscheiden: Pussy-Lane laufen (500m Umweg) oder durch das 11° Grad kalte Wasser schwimmen. (ca. 40m) Ich entschied für mich dafür, dass ich ein Strongman bin und sprang ins Wasser. Upps, da bleibt mir die Luft weg (hätte ich das mal üben sollen?), aber ich schaffe es irgendwie. Spätestens jetzt weiß man, wie schwer nasse Schuhe mit Lehmsand sein können.....

Nach rund 9 km (gefühlte 12 km) war die erste Runde vollbracht und man lief auf der Zielgerade an den Zuschauern vorbei, in die nächste Runde. Mittlerweile hatte man keine Wartezeit mehr an den Hindernissen (so schlecht waren die kleinen Verschnaufpausen eigentlich auch nicht). Leider wusste man jetzt, was einen noch erwartet, die Schritte wurden kleiner, die Kraft ließ nach und der Wunsch nach dem Wasserloch, wegen der hohen Außentemperatur, wurde größer. Ebenfalls bemerkte ich langsam aber sicher, dass sich Wadenkrämpfe ankündigen, was sich auch prompt im kalten Wasser bestätigte. Aber ich hatte Glück und konnte ohne fremde Hilfe aus dem Wasser klettern. (An den Wegen lagen mittlerweile viele Sportler mit Krämpfen, welche sich von den Sanis behandeln ließen).

Nach der Schwimmeinlage wusste ich, jetzt sind es nur noch 3 km bis zum Ziel, und ich werde es schon schaffen. Und ich habe es geschafft. Total erschöpft, aber Überglücklich.

Würde ich es noch mal machen? Ich denke ja, aber nicht unbedingt bei dieser Veranstaltung.

Denn alle negativen Erfahrungen, welche die Sportler in den letzten Jahren gemacht hatten, wiederholten sich in diesem Jahr wieder.

Leichtathletikabteilung

Das heißt, die Organisation hat nichts gelernt bzw. nimmt den Sportler nicht wirklich ernst.

Negativ:

Teileweise bis zu 3 Stunden im Stau, dadurch konnten (durften) geschätzte 500 Teilnehmer nicht teilnehmen, bzw. bekamen ihre Startunterlagen nicht mehr ausgehändigt, zu wenige „Wasserstellen“ bei diesen Temperaturen, keine Duschen, kaum Parkplatzzeiger, zu wenige Parkplätze, kein Wasser mehr im Ziel!
Und leider statt ca. 18km mussten über. 23km gelaufen werden.

Positiv:

Super präparierte Strecke, hilfsbereite Streckenposten, tolles Publikum, gegenseitige Hilfe der Sportler/innen bei den Hindernissen, ein bleibendes geiles Gefühl dabei gewesen zu sein.

Was bleibt?

Ich hatte sogar 4 Tage nach der Veranstaltung einen riesigen Muskelkater, insbesondere in den Beinen. Meine vielen kleinen Schrammen an den Händen sind schon fast verheilt.
Riesigen Respekt an alle Teilnehmer die gestartet sind, auch die nicht ins Ziel kamen.

Ein Dank geht an „meinen“ Fans (kamen viel mehr als ich erwartet habe), meinen Masseur Alwin, den aufmunterten Worten Vieler und natürlich an meine Familie.

Also bis zum nächsten Jahr. Wer kommt mit?

Ein paar Fakten zum Lauf:
8.940 Läufer waren gemeldet
6955 sind an den Start gegangen
Ins Ziel haben es 6.563 Läufer geschafft
27 Hindernisse (davon 12 Wasserhindernisse)
Laufstrecke: 23,4 km

Mein Ergebnis:

Platz: 1837--Bruttozeit: 2:59:30 Stunden--Nettozeit: 2:56:54 Stunden

Leichtathletikabteilung

Die Namen der Hindernisse:

Danger Zone
Gimme Shelter
Playa de Weeze
Black Sea
Spider's Web
Dirty Dancing
Gravity Test
Loch Nass
Quicksand
Gulf of Weeze
Canale Grande
The Rock
Sea of Glory
Great Canyon

Ein paar Bilder:



Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung

Unsere Nordic-Walking/Walking-Gruppen stellen sich vor

Ein Angebot der Leichtathletikabteilung der SG ZONS

Montag: Nordic-Walking

Wann: 9:00 – 10:00 Uhr
Treffpunkt: Zons, Anfang Zonser Heide, am Lauf- und Walkingtreffpunkt
Übungsleiter: Adi Neumann, Telefon: 02133/470037

Mittwoch: Nordic-Walking und Walking

Wann: 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Zons, Anfang Zonser Heide, am Lauf- und Walkingtreffpunkt
Übungsleiter/innen: Tamara Kämpf (219469), Ute Hess (45460)
Hilde Düring (42761), und Adi Neumann (470037)

Freitag: Nordic-Walking

Wann: 08:30 – 09:30 Uhr (Sommerzeit)
09:00 – 10:00 Uhr (Winterzeit)
Treffpunkt: Zons, Anfang Zonser Heide, am Lauf- und Walkingtreffpunkt
Übungsleiterin: Tamara Kämpf, Telefon: 02133/219469

Alle Übungsleiter/innen besitzen eine **fundierte Ausbildung** (Nordic-Walkinginstruktoren oder Walkinginstruktoren, und/oder C-Übungsleiter)

Leichtathletikabteilung

Terminbörse 2. Halbjahr

11.07.2010	Abteilauf Brauweiler (3. Cuplauf)
11.+ 12.09.2010	Wochenendfahrradtour
22.09.2010	Vorlauf zum 34. Nachtlauf über 7 Meilen & 14. Jedermannlauf (5 km)
24.09.2010	34. Nachtlauf über 7 Meilen & 14. Jedermannlauf über 5 km
03.10.2010	5. Pulheimer Kappes-Walking
06.11.2010	Danke-Schön-Nachmittag für alle Helfer/innen des Staffelmarahtons/Nachtlaufes
13.11.2010	Rund um den Biegerpark, Duisburg (4. Cuplauf)
28.11.2010	Heidejagd

Termine können durch unvorsehbare Ereignisse verschoben bzw. gestrichen werden. Ebenso kommen Termine im Laufe des Jahres dazu. Termine für Kinder/Jugendliche und Senioren erscheinen auf einer separaten Info. Weitere Informationen halten die Übungsleiter/innen bereit. Immer aktuell sind die Termine auf der SG-Homepage: www.sg-zons.de

Unsere aktuellen Trainingszeiten „befinden“ sich ebenfalls im Internet. Durch den Umbau in Dormagen (Dreifachhalle) sind unsere Trainingszeiten noch verschoben. Wir hoffen, dass die Halle in Dormagen bald fertig ist, und wir so wieder zu normalen Trainingsbetrieb übergehen können.

Leichtathletikabteilung

Laufberichte „Quer-Beet“

Als hätten alle nur darauf gewartet. Endlich schneefrei einen Wettkampf absolvieren, ohne Angst zu haben auszurutschen. Also traf man(N)/Frau sich in **Neukirchen-Hülchrath (06.02.2010)**, um gemeinsam die 10 km zu laufen. Okay, man stand gemeinsam an der Startlinie. Pünktlich um 11:45 Uhr fiel der Startschuss über die 10 km. Die Strecke ist nicht einfach zu laufen, denn es muss 4 Mal über eine Brücke gelaufen werden, mit sehr langem Anstieg. Aber dies macht erfahrenen Läufer/innen ja nichts aus. Am Ende waren alle zufrieden. Es wurden erste Plätze in den Altersklassen gelaufen, neue Bestzeiten errungen und insgesamt vier Mal standen die Zonser auf dem Siegerpodest. Allen herzlichen Glückwunsch. Außerdem haben die Zonser in der Vereinswertung (Punktesystem) den 3. Platz belegt, sowie die zweitstärkste Mannschaft gemeldet.

Rentergent, Carola	44:56 Min.	01. W45	16. Gesamt	02. F.	10000m
Mushold, Uwe	47:10 Min.	04. M50	26. Gesamt	24. M.	10000m
Karr, Thomas	47:43 Min.	05. M45	27. Gesamt	25. M.	10000m
Gnidowski, Kunibert	48:54 Min.	04. M35	30. Gesamt	28. M.	10000m
Totzke, Dagmar	49:05 Min.	02. W45	31. Gesamt	03. F.	10000m
Scholz, Herbert	49:06 Min. (p.B.)	01. HK	32. Gesamt	29. M.	10000m
Hofstadt, Klaus-Peter	49:07 Min.	06. M50	33. Gesamt	30. M.	10000m
Bauers, Ulrike	51:56 Min.	03. W45	42. Gesamt	84. M.	10000m

Leichtathletikabteilung

Mit einer großen Mannschaft waren wir in **Refrath (28.02.2010)**. Dort fand unser erster Wertungslauf statt. Schon am frühen Morgen waren wir alle ziemlich frustriert, denn es regnete in Strömen. Aber der Wettergott hatte ein "Einsehen" und verzichtete bis zum Zieleinlauf auf Regen und Sturm. Auch diesmal haben wir gute Altersklassenplatzierungen erreicht.

Dagmar Totzke	49:56 Min.	02. W45	07. F.	10000m
Ulrike Bauers	51:35 Min.	04. W45	11. F.	10000m
Matthias Haack	41:03 Min.	04. M45	23. M.	10000m
Klaus-Peter Hofstadt	45:37 Min.	04. M50	42. M.	10000m
Uwe Mushold	48:42 Min.	10. M50	57. M.	10000m
Jörg Balmer	50:16 Min.	18. M45	70. M.	10000m
Herbert Scholz	50:40 Min.	04. MJB	41. M.	10000m
Wilfried Schnitzler	51:07 Min.	12. M50	74. M.	10000m
Thomas Clemens	51:34 Min.	09. M40	75. M.	10000m
Detlev Hetscher	51:44 Min.	10. M40	76. M.	10000m
Mike Tünnessen	56:23 Min.	03. M55	89. M.	10000m

Leichtathletikabteilung

Mit 10 Läuferinnen und Läufer fuhren wir zu unserem **2. Wertungslauf (25.04.2010) nach Kempen**. Bei sommerlichen Temperaturen trafen wir uns am Park und Ride Parkplatz in Dormagen um gemeinsam nach Kempen zu fahren. Carola (Erkältung) und Elke (verletzt) konnten leider nicht starten. Der 5 km Startschuss erfolgte um 12:00 Uhr mit 4 SG-Läufer, so dass die 10 KM Teilnehmer von uns an der Strecke stehen konnten und mit Applaus die Läufer ins Ziel begleiteten. Punkt 12:45 Uhr erfolgte der Start zum 10 km Lauf. Mussten die 5er schon unter den hohen Temperaturen leiden, traf es die 10er natürlich noch ein wenig härter. Nach und nach liefen wir ins Ziel rein (Elke machte "schöne" Fotos) und wir durften uns auf klasse Platzierungen freuen. Leider liefen im 5 km-Lauf nur 59 Läufer/innen mit und im 10er 62 Läufer/innen. Diese Veranstaltung hätte mehr Teilnehmer verdient, denn schon nach dem Duschen lagen die Ergebnisse und Urkunden bereit. Die Siegerehrung fand auch "Ruck Zuck statt", so dass wir sogar noch Zeit hatten, Kaffee und Kuchen zu genießen.

Braun, Andreas	21:34 Min.	02. M45	10. G.	5000m
Mushold, Uwe	21:50 Min.	03. M50	24. G.	5000m
Karr, Thomas	22:09 Min.	05. M40	18. G.	5000m
Hille, Ralf	22:40 Min.	05. M50	24. G.	5000m
Haack, Matthias	41:43 Min.	03. M45	8. G.	10000m
Hofstadt, Klaus-Peter	46:47 Min.	01. M50	26. G.	10000m
Schnitzler, Wilfried	51:29 Min.	03. M50	41. G.	10000m
Heising, Ulrike	51:35 Min.	01. W40	42. G.	10000m
Scholz, Herbert	54:59 Min.	07. MHK	51. G.	10000m
Röhrig, Cordula	60:26 Min.	01. W45	56. G.	10000m

5 SG'ler starteten am **8. Düsseldorf Marathon. (02.05.2010)**. Sie wurden von einigen SG-Fans begleitet und angefeuert. Die Temperaturen waren für die Läuferinnen und Läufer ideal. Bei

Leichtathletikabteilung

teilweise leichten Nieselregen lässt sich natürlich besser laufen, als bei Sonnenschein. Ulrike, Dagmar, Detlev, Thomas und Kuniberg trainierten wochenlang, um am Tag des Marathons topfit zu sein. Für den Marathon trainieren heißt auch, auf vieles zu verzichten. Aber es soll sich ja auch lohnen.

Allen HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH.

Gnidowski, Kunibert	4:03:20 Std.	1. Hälfte 01:55:57	2. Hälfte 02:07:23	237. M35	1660 M.	42,2 km
Bauers, Ulrike	4:04:45 Std.	01:58:49	02:05:56	054. W45	248 F.	42,2 km
Totzke, Dagmar	4:10:41 Std.	01:58:49	02:11:51	067. W45	288 F.	42,2 km
Clemens, Thomas	4:16:49 Std.	01:58:51	02:17:57	423. M40	1909 M.	42,2 km

Dies sind nur ein paar Ergebnisse unsere Läuferinnen und Läufer. Der „Rest“, na klar, alles auf unser Homepage unter www.sg-zons.de!

Leichtathletikabteilung

Auch die Leichtathletikabteilung hat im März einen neuen Abteilungsvorstand gewählt. Leider konnten nicht alle „Ämter“ besetzt werden. Dies ist wirklich schade. Auch wenn es viele denken, eine Abteilung mit über 500 Mitglieder „läuft“ nicht von alleine.

Interesse geweckt? Dann einfach mal unter 02133/450180 anrufen.

Der (neue) Leichtathletikvorstand:

Vorstandsgremium	Klaus-Peter Hofstadt & Jörg Balmer
Kassenwart	Hansjörg Christen
Jugendwartin	Jasmin Müller
Seniorenwartin	Margot Koch
Laufwartin (Beisitzerin)	Michaela Kirchner
LA-Kassenprüfer	Ulrike Heising und Alwin Freischmidt

Außerdem unterstützen die LA viele „Kümmerer“.
(Sportabzeichen, Ressorleiter/innen, Streckenwart, usw.)

Start in den Lauf- und Walkingfrühling

Am 21.04.2010 stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Nach viel Werbung und Arbeit (u.a. wurden über 3400 Handzettel im Raum Dormagen verteilt) ging es pünktlich um 17:50 Uhr los. Der Start in den Lauf- und Walkingfrühling (Run Up) sollte diesmal Wiedereinsteiger/innen zum Lauf- und Walkingtreff locken. Für die Betreuung der Sportler/innen standen insgesamt ZEHN Lauf- und Walkinggruppen bereit. Insgesamt trafen sich knapp 90 Sportbegeisterte zum Laufen- oder Walken. Damit die Sportler/innen auch „fachmännisch“ betreut werden, haben alle unsere Übungsleiter/innen eine Sportausbildung absolviert. An diesem Abend fand auch ein gemeinsames Stretching aller Gruppen statt. Zwischendurch und zum Schluss der Veranstaltung gab es Erfrischungsgetränke. Außerdem lag wieder viel Informationsmaterial zum Thema Sport, Gesundheit und Ernährung zum Mitnehmen bereit.

Auch wer an diesem Mittwoch (21.04.2010) keine Zeit hatte, kann jederzeit mittwochs zu uns kommen. Eine kleine Ausnahme gibt es natürlich: Ab Mitte Mai können keine Lauf-Anfänger/innen mehr „aufgenommen“ werden.

Unser Treffpunkt ist an der Zonser Heide, jeden Mittwoch um 18:00 Uhr. Es stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung und im angrenzenden Zonser Sportzentrum können die Umkleieräume genutzt werden. Wir trainieren, bis auf die Winterferien, das ganze Jahr.

Kosten? Wer zwei/drei Mal bei uns war, hat mit Sicherheit seine richtige Sportart gefunden. Unser monatlicher Mitgliedsbeitrag beträgt 5,-€ Mit diesem Betrag kann das gesamte Leichtathletikangebot der SG ZONS genutzt werden.

Leichtathletikabteilung



„Aufmerksame Zuhörer vor dem Start“

**7 Laufgruppen (davon eine Kinder/Jugendgruppe)
3 Nordic-/Walkinggruppen (4 Übungsleiter/innen)**

Vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler, bei uns ist für jeden die passende Lauf- und Walkinggruppe vorhanden.

Der optimale Trainingsmix

Tipps und Ratschläge vom Laufbetreuer

Jeder Läufer, ob fortgeschrittener Anfänger oder ambitionierter Läufer, fragt sich nach dem richtigen Training bzw. welche Fehler kann ich vermeiden? Viele laufen zu schnell oder haben zu hohe Laufumfänge, das führt dazu, dass man am entscheidenden Tag Wettkampfmüde und ausgepowert ist, oder über Überlastungsbeschwerden klagt. Die Kunst besteht darin, die richtige Mischung zu einem ausgewogenen Lauftraining zu finden. „Qualität vor Quantität“ heißt die Devise, weg mit überflüssigen Laufkilometern. Die Grundregel eines Lauftrainings ist, so abwechslungsreich wie möglich zu trainieren. Dazu empfehle ich die drei Trainingskomponenten „Grundlagen, Ausdauer, & Schnelligkeit“. Mit diesem Mix trainierst du gezielt deine Fitness. Der überwiegende Anteil des Laufens ist das Grundlagenausdauertraining. Dies sind ruhige Dauerläufe in einem Bereich von ca. 75 % bis 80 % der max. Herzfrequenz. Eine Unterhaltung sollte noch jederzeit möglich sein. Der Umfang liegt bei etwa 40 - 60 min. / pro Trainingseinheit. Ausführung 1 - 2-mal die Woche. Die Ausdauer wird durch den langsamen Dauerlauf trainiert. Bei den langen langsamen Dauerläufen in einem Bereich von ca. 65 % bis 75 % der max. Herzfrequenz lernt der Körper, bei niedriger Intensität effektiv zu arbeiten. Dies ist wichtig, um den Stoffwechsel an den Energiebereitstellungsprozess durch Fettverbrennung zu gewöhnen. Eine Unterhaltung ist jederzeit problemlos zu führen. Der Umfang liegt bei etwa 70 - 180 min. / pro Trainingseinheit. Ausführung 1-mal die Woche. Die Schnelligkeit wird durch Tempo- und Intervallläufe trainiert. Bei diesen Läufen in einem Bereich von ca. 80 % bis 85 % der max. Herzfrequenz lernt der Körper, seine Belastungsverträglichkeit und Tempohärte zu steigern. Eine Unterhaltung ist nicht mehr ohne weiteres möglich. Der Umfang liegt bei etwa 20 - 40 min. / pro Trainingseinheit. Hierbei ist es auch wichtig, sich 10 - 15 min ein- und auszulaufen. Ausführung 1-mal die Woche. Mach dich trotzdem nicht zum Sklaven deines Trainings, weiterhin viel Spaß und Erfolg bei deinem Training

Benno

Maikäferfahrt

Am Montag, dem 17. Mai 2010 wurden wir in Zons von Afan-Reisen zu einer Überraschungsfahrt abgeholt. Der Chef fuhr die 35 Personen der 50+ Gruppe persönlich zum unbekanntem Ziel. Als erstes ließ er raten wo es wohl hingehen würde. Der Tipp war, dass der Ort eine Autostunde entfernt sei, zusätzlich wurde das Navigationssystem eingeschaltet. Doch es hatte niemand eine Ahnung.

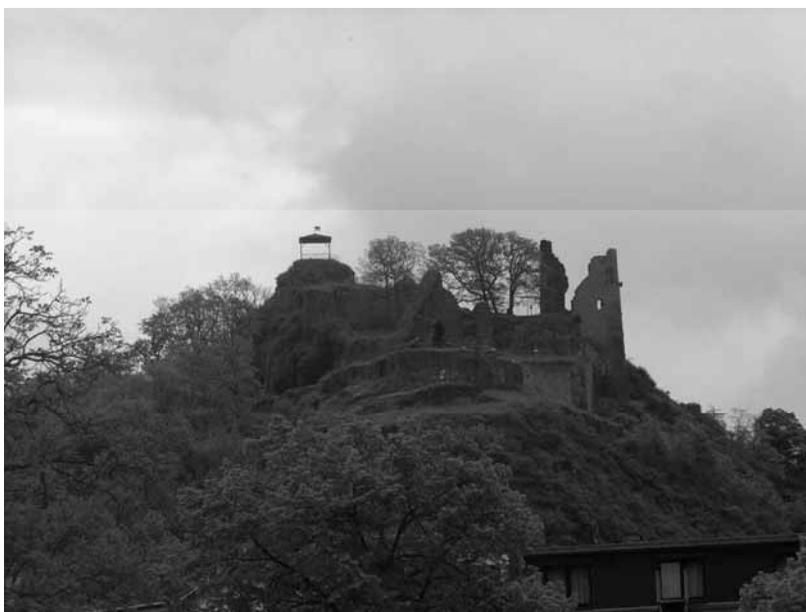
Deshalb fuhren wir einfach los. Hinter Köln verließen wir die Autobahn. Danach fuhren wir durch Bad Münstereifel, über Iffelsberg, wo wir einen kurzen Stopp einlegten. Nun ging es bei gutem Wetter über kleinste Schleichwege weiter nach Auweiler, wo wir in einem ausgesuchten Restaurant a la Card unser Mittagessen zu uns nahmen. Nach dem Mittag führte uns der Weg nach Ahrweiler, dort hatten wir einen dreistündigen Aufenthalt bei strahlendem Sonnenschein. Jeder konnte das tun, wozu er Lust hatte. Es waren keine Grenzen gesetzt, ob shoppen, wandern oder einfach nur einen Kaffee zu trinken. Pünktlich um 17 Uhr war der Ausflug auch schon wieder vorbei. Bei schönstem Wetter verließen wir Ahrweiler und kamen bei Regen zu Hause an. Aber der Regen lässt sich im Bus besser genießen als draußen.

Wir danken Margot Koch für die gute Organisation und freuen uns schon auf das nächste Mal.

Zuvor solltet ihr euch aber den 12.07.2010 merken, denn da treffen wir uns um 15 Uhr am Sportzentrum an der Zonser Heide zur nächsten Überraschung. Lasst euch überraschen...

Bis dann
Margot Koch und Edith Wenzel

Leichtathletikabteilung



ARS GmbH

Geschäftsführer: Roger Schemmel



RIESIG!

*Qualität und
bester Reifen-Service
für Ihre Sicherheit!*

*Unser Sortiment an
Markenreifen für Ihr Fahrzeug!*

Aus Freude am Service!

Reifen Schemmel GmbH

Telefon 0 21 33 - 27 05 50 · Fax 27 05 55

Düsseldorfer Straße 95 · 41541 Dormagen

⌚ Mo.-Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18.00 Uhr, Sa. 8.30 bis 12.00 Uhr

MLX
Reifen, Räder und mehr

In eigener Sache

SG ZONS

sucht ab Anfang 2011 oder früher eine/n

Geschäftsführer/in

Die langjährige Geschäftsführerin der SG ZONS, Dorothea Deneke hat die SG ZONS darum gebeten, ihre Nachfolge einzuleiten. Wir tun dies mit großem Bedauern, da unser ‚Dorchen‘ zu den Urgesteinen des Vereins gehört und dadurch die Arbeit des Vorstandes nach innen und nach außen hervorragend unterstützt hat.

Wir wünschen uns eine/n Geschäftsführer/in aus den eigenen Reihen mit folgende Aufgaben (keine Arbeiten, die den Sportbetrieb der Abteilungen betreffen):

- An die Geschäftsstelle gerichtete Post verteilen, einschl.
- An- und Abmeldungen an Kassenwartin/Abteilungen,
- Anträge an öffentliche Zuschussgeber stellen, einschließlich Verwendungsnachweise,
- Nachhalten der Übungsleiteraus- und weiterbildung,
- Teilnahme an Sitzungen mit Protokollführung,
- Verschiedene unregelmäßig zu erledigende Arbeiten.

Eigener PC, Drucker und eMail-Adresse sollten vorhanden sein. Eine Geschäftsstelle ist nicht vorhanden. Einarbeitung durch die derzeitige Geschäftsführerin ist zugesagt.

Die ausgeschriebene Tätigkeit ist keine Vollzeitstelle und wird als 440 € - Minijob entlohnt.

Interessenten melden sich bitte bei Dorothea Deneke, Saarwerdenstraße 38, Tel. 3387 oder Joachim Fischer, Saarwerdenstraße 41, Tel. 244287 oder 01722969247.

In eigener Sache

SG ZONS

sucht darüber hinaus einen

Lagerraum

Mit dem Ausscheiden unserer Geschäftsführerin wird auch ein Lagerraum gesucht. Der Lagerraum muss trocken sein, so dass darin Vereinsakten untergebracht werden können, ferner Kleingerät, das bei Veranstaltungen benötigt wird und Karnevalsschmuck u. ä.. Wünschenswert ist eine Größe von ca. 25 m². Miete nach Vereinbarung. Die ideale Lösung wäre, wenn der/die Nachfolger/in unserer Geschäftsführerin diesen Raum zur Verfügung hätte.

Interessenten melden sich bitte bei Dorothea Deneke, Saarwerdenstraße 38, Tel. 3387 oder Joachim Fischer, Saarwerdenstraße 41, Tel. 244287 oder 01722969247

Wir begrüßen als neue Übungsleiter der Leichtathletikabteilung:

Wiebke Vallbracht (Kraftraum)

Detlev Leonhard (Tai Chi)

Adi Neumann (Walken)

Bitte vormerken:

Sommerfest

4. September Tennisanlage

Badmintonabteilung



Mixed, was ist das eigentlich?

Provokante Antwort, Männereinzeln mit Behinderung. Die Männer sind der Meinung, sie wären der wichtigste Teil bei dieser Konstellation. Stimmt aber nicht.

Der Begriff Mixed kommt aus dem englischen und heißt gemischt und bezeichnet Wettbewerbe, in denen jeweils (mindestens) ein männlicher und ein weiblicher Spieler pro Team spielen. Bekannteste Variante ist das gemischte Doppel, bestehend aus einem männlichen und einem weiblichen Spieler. Neben Badminton finden wir die Mixed Disziplin beim Tennis, Tischtennis und Beachvolleyball, neuerdings auch beim Biathlon.

Beim Mixed wird in der Regel das Spielsystem gegenüber dem Herren- bzw. Damendoppel verändert, um die geschlechtsspezifischen Besonderheiten besser einsetzen zu können. Da der Mann in der Regel über mehr Kraft und eine größere Reichweite verfügt, nimmt er primär die Angriffsposition ein. Diese befindet sich im hinteren Teil des Badmintonspielfeldes. Die Dame übernimmt verstärkt die Aufgaben im vorderen Teil und am Netz. Ihre Aufgabe ist es in erster Linie die Bälle des Gegners abzufangen und platziert im gegnerischen Feld zusetzen. Beim klassischen Mixed wird diese Aufteilung so vorgenommen. Da auch das Mixed-Spiel immer dynamischer, schneller und athletischer wird, müssen sich die Spielerinnen und Spieler diesen Anforderungen stellen und ihr Spiel entsprechend anpassen. Dabei übernimmt die Frau zeitweise den Part ihres Partners, in dem sie aus dem hinteren Teil des Spielfeldes durch intelligentes Spiel den Gegner unter Druck setzt. Die Mix-Dame verfügt über Fähigkeiten die im modernen Mixed den dynamischen Prozess nach vorne bringen. Zu ihren Fertigkeiten gehört es, einen langen Ball, (Clear) von einer Grundlinie zur anderen zu schlagen, um dem Gegner den

Badmintonabteilung

Gegenangriff zu erschweren. Des weiteren überzeugt sie durch gekonntes Kurzballspiel am Netz, aber auch rasantes Töten der Bälle im Netzbereich. Durch ihre technisch überlegte Spielweise kann sie das Spiel so mit beeinflussen, dass es dem Gegner schwer fällt sein eigenes Spiel aufzubauen.

Was macht ein gutes Mixed aus?

In erster Linie ist es wie in einer guten Ehe, oder Partnerschaft, je besser man auf einander abgestimmt ist und harmoniert, umso besser kann ein Spiel gestaltet werden. Gut harmonisierende Mixpaare spielen im modernen Badminton so manches Doppel an die Wand, gleichgültig ob Damen- oder Herren Doppel. Die Erfahrung spielt dabei eine sehr große Rolle. Das Wissen um die Stärken und Schwächen des Partners sind auch hier von großer Bedeutung. Die Stärken des Partners durch geschickte taktische Spielweise zu fördern ist eine wichtige Voraussetzung zum Sieg. Durch geschicktes Unterstützen bei den Schwächen des Partners kann man diese gut kompensieren und dem Gegner keine Angriffsmöglichkeit geben. Wie bei allen Teamsportarten ist das Verständnis die Grundlage zum Erfolg. Es gibt nur wenige Sportarten wo Mann und Frau zusammen in einer Mannschaft spielen. Natürlich gibt es auch das Mixed als Einzeldisziplin bei Meisterschaften.

In der Jugend, wo die körperlichen Unterschiede noch nicht so ausgeprägt sind, spielt die Aufgabenverteilung, nach der klassischen Spielweise, keine so große Bedeutung. Hier kann es vorkommen, dass ein starkes Mädchen, verstärkt aus dem hinteren Teil des Feldes das Spiel steuert und der Junge seine Stärken am Netz zur Geltung bringt. Nicht selten weicht man auch von der Mixformation ab und spielt in der Doppelformation. Dies alles lassen die Regeln zu.

Diese Sportart, besonders das Mixed, ist hervorragend für die Familie und Paare geeignet, denn wo kann man sonst so toll zusammen spielen.

Badmintonabteilung

Was macht unsere Jugend?

Das Badmintontraining für Jung und Alt steht natürlich Woche für Woche im Vordergrund. Jedoch werden auch zusätzliche Anreize geboten, dazu gehören Handball, Fußball oder Hockey zum Aufwärmprogramm, aber auch das Trainieren für das Sportabzeichen. Es ist für die Jugendlichen eine Herausforderung in verschiedenen Disziplinen eine gute sportliche Leistung zu erbringen, um so auch Kondition, Sprungkraft und Schnelligkeit zu trainieren. Eben diese Faktoren sind auch beim Badmintonspiel von großer Bedeutung denn neben der Technik auch die körperlichen Anforderungen zu beherrschen. Auch in diesem Jahr konnten 20 Jugendliche und die beiden Übungsleiter Stephanie und Fritz das Sportabzeichen erfolgreich ablegen. Beim alljährlichen Pizzaessen wurden die Urkunden an die Sieger überreicht. Super.



Badmintonabteilung

In der Saison 2009/2010 sind 2 Jugendmannschaften an den Start gegangen.

Die U17/19 Mannschaft erspielte nicht oft die 2 Punkte, die man für einen Sieg erhält, dennoch wurden durch die Saison viele Aspekte deutlich. Nicht nur das Gewinnen steht im Vordergrund, sondern auch der Zusammenhalt der Mannschaft. Die Mannschaft muss sich gegenseitig unterstützen, damit man auch als Außenseiter siegen kann. Dies wurde beim Sieg über die starke Mannschaft der BG Dormagen deutlich. Des Weiteren muss sich jeder Spieler deutlich machen, dass er nicht nur für sich selber spielt, sondern eben auch für die Mannschaft. Es kann zwar ein überragender Spieler dabei sein, jedoch trägt dieser allein auch nicht zum Sieg bei. In der Mannschaft wurde viel gekämpft. Dies führte auch in dem einen oder anderen Spiel zum Sieg. Am Ende der Saison konnte man sagen, dass die Spielerinnen und Spieler in Technik, Taktik und ihrer Spielweise sich weiter entwickeln konnten, da sie immer aus den Spielen die Stärken und Schwächen durch den Trainer erfahren haben. Aber ohne die Unterstützung durch Eltern und Trainer wäre die Saison gar nicht möglich gewesen, da diese die Jugendlichen immer zu den Auswärtsspielen gefahren haben. Wir möchten uns dafür bei den Beteiligten recht herzlich bedanken und freuen uns schon auf die neue Saison.

Die U15, die eigentlich noch U13 hätte spielen können, hat eine Super Saison gespielt. Da ein wichtiger Spieler für die U13 nicht zur Verfügung stand, entschied man sich in der U15 zu melden. Diese Saison sollte zum Eingewöhnen sein, denn in diesem Alter sind die körperlichen Unterschiede manchmal gravierend. Der Start war erschreckend, denn beim Lokalderby bei der BG Dormagen bekam man eine richtige Klatsche. Es konnte kein Spiel gewonnen werden und die Ernüchterung nach der Super Saison 2009 war groß. Trotzdem war man nicht entmutigt und trainierte eifrig weiter. Der Lohn ließ auch nicht lange auf sich warten und es wurden Siege eingefahren. Eine tolle Leistung vollbrachte die Mannschaft in Nettetal, wo sie beim Vizemeister des letzten Jahres einen bemerkenswerten Sieg einfuhren. Nur im 1. Doppel zeigte sich die

Badmintonabteilung

Reife und körperliche Überlegenheit des Gegners. Die anderen Spiele wurden mit Kampf und Technik gewonnen. Es machte nicht nur den Spielerinnen und Spieler Spaß, sondern auch der Trainer sah sich in seiner Arbeit bestärkt hier fortzusetzen. Am Ende der Saison wurde man Vizemeister. Sollte die Mannschaft zusammen bleiben und noch ein Verstärkung erfahren, so wäre die neue Saison gesichert.

Obere Reihe von links: Marc Wüsthoff, Marius Vanselow, Fritz Passmann, Mike Werner, Katharina Georg, Laura Nowak, Annika Bleich.

Unten: Jan Thewald, Patricia , Boglowska, Jessica Boglowska
Zur Mannschaft gehören noch Natalie Esser, Lukas Leittko



Badmintonabteilung

Was gibt es im Seniorenbereich?

Immer noch gibt es keine Entwarnung bei den Hallenzeiten. Darunter leidet die Abteilung sehr. Dies macht sich auch im Mitgliederbestand negativ bemerkbar. Erst wenn wieder Normalität eintritt kann mit Aktionen Werbung betrieben werden um den Bestand aufzufrischen. Aus diesem Grund konnte erneut nur eine Mannschaft für die Saison 2010/2011 gemeldet werden. Dies muss sich ändern, um auch den nachrückenden Jugendspielern eine Perspektive zu geben. In der abgelaufenen Saison spielten für die SG: Maria Frenzel, Simone Lindner, Andreas Bloser, Stefan Gawlick, Christian Lang, Lukas Chalupka, Marco Mönch, Frank Hermes und Fritz Passmann. Dies ist auch die Basis für die neue Saison.

Nachdem die Seniorenmannschaft der Badminton-Abteilung in der Saison 2009/2010 knapp den Aufstieg verpasst hatte, stellten sie nach der Saison ihr Können bei verschiedenen Turnieren unter Beweis.

Besonders erfolgreich waren die Ergebnisse der Seniorenmannschaft bei den Grevenbroicher Stadtmeisterschaften am 24. und 25. April 2010. Unter vielen Teilnehmern konnten an diesem Wochenende gute bis hervorragende Platzierungen in allen gespielten Disziplinen erreicht werden. In den Gruppenspielen mit anschließendem KO - System konnte Maria Frenzel ihren Titel im Dameneinzel aus dem letzten Jahr verteidigen und wurde erneut Stadtmeisterin von Grevenbroich. Am Sonntag folgten anstrengende und aufregende Spiele sowohl im Damen- und Herrendoppel, als auch im Gemischten Doppel (Mixed).

Gestärkt durch die umfangreichen Delikatessen der Cafeteria konnten sowohl das Damendoppel mit Simone Lindner / Maria Frenzel, als auch das Gemischte Doppel mit Maria Frenzel und Andreas Bloser in nervenaufreibenden Finalspielen für die Badmintonspieler der SG Zons entschieden werden.

Für Schweiß und Anstrengung erhielten die Sieger neben einer Urkunde auch noch einen Pokal zur Erinnerung.

Badmintonabteilung



Simone Lindner und Maria Frenzel in der Mitte



Von links die Sieger im Mixed, Andreas Bloser / Maria Frenzel

Badmintonabteilung

Weitere Infos:

F + S Passmann
Klaus Stange
Maria Frenzel
Mike Werner

Telefon: 02133/81285
Telefon: 02133/91116
Telefon: 02133/40081
Telefon 02133/73486

Trainingszeiten:

Vorübergehend

Montag	18:30 – 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Schüle, Jugendtraining
	18:45 - 20:15 Uhr	Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

Spielergebnisse und Termine der Abteilung www.sg-zons.de



Tennisabteilung

Start ins neue Jahrzehnt.

Am 18. April wurde wie vorgesehen die Tennissaison eröffnet. Der nicht enden wollende Winter hat den Termin zwar lange in Frage gestellt, aber durch einen wahren Kraftakt und nimmermüden Einsatz unserer "Task Force" konnte letztendlich der Termin eingehalten werden. Das Ergebnis ist ebenfalls, wie von Gastmannschaften schon mehrfach gelobt, wieder hervorragend. Das muß auch nach gaaanz oben durchgedrungen sein. Denn die Belohnung zur Saisonöffnung war ein herrlicher Tag mit Kaiserwetter. Gleich am darauf folgenden Sonntag zu unserem Aktionstag "Deutschlan spielt Tennis", wiederholte sich diese Belohnung abermals. Obwohl, wahrscheinlich durch Kommunion und Konfirmation, nicht ganz so gut besucht wie sonst, konnten wieder neue Mitglieder gewonnen werden. Zeit zum Verschnaufen bleibt aber erstmal nicht, da am ersten Maiwochenende bereits die Medensaison beginnt. Für die Tennisabteilung gehen dieses Jahr fünf Mannschaften ins Rennen. Zu den bestehenden drei Mannschaften, Damen 40, Herren 30 sowie Herren 50, konnten noch die Herren 40 und eine Juniorenmannschaft (12-14 Jahre) gemeldet werden. Der Turnieraufakt fand am Pfingstsonntag mit dem Pfingstturnier statt. Die Resonanz war zufriedenstellend und bei abermals hervorragendem Wetter eine sportlich und gesellig gelungene Veranstaltung. Weitere Turniere sind natürlich geplant und werden rechtzeitig beworben. Besonders erwähnt werden sollen an dieser Stelle die Clubmeisterschaft sowie die Stadtmeisterschaft, die zum zweiten mal von den drei dormagener Vereinen durchgeführt wird. Informationen durch die jeweiligen Sportwarte oder auf www.tennis-stadtmeisterschaft-dormagen.de. Die sportlich/geselligen Veranstaltungen wie u.a. Geselligkeitstennis, früher Biergartentennis, werden natürlich fortgesetzt bzw. ausgebaut. Eine im letzten Jahr eingeführte und gut angenommene Aktion war das sogenannte Fitnessmenü, dass auch in diesem Jahr jeweils Donnerstags im 14 tägigen Rythmus angeboten wird. Hergestellt und kredenzt wir es von

Tennisabteilung

Ernährungsberaterin Kornelia Terborg. Der erste Termin wurde aus Witterungsgründen leider kurzfristig gekündigt, aber der schon eingekaufte Spargel hat dann den Herren 50 nach Ihrem Heimspiel gut gemundet. Der zweite Termin wurde gut angenommen und die Resonanz war durchweg positiv.



Eine erfreuliche Tatsache ist der seit Saisonbeginn gänzlich neu gestaltete Internetauftritt der Tennisabteilung. Hier hat unsere "Webmasterin" Lis Maziul wirklich einen tollen Job gemacht. Die Seite ist übersichtlich und Informativ. Hier bekommen unsere Mitglieder alle Informationen unsere Abteilung betreffend. Vor allem sind alle bis heute bekannten Termine aufgeführt und

Tennisabteilung

werden natürlich ständig aktualisiert. Selbst das Wetter für die geplante Verabredung zum nächsten Spiel kann abgefragt werden. Weitere Info`s erhält wer die Links zu weiterführenden Seiten wie z.B. dem Tennisverband benutzt. Die Adresse ist natürlich nicht geändert worden und lautet weiterhin: www.sg-zons-tennis.de

The screenshot shows the homepage of the SG ZONS 1971 e.V. Tennis website. The header features the club logo and a navigation menu with links for Startseite, Kontakt, Anfahrt, Galerie, Downloads, Links, Impressum, and Sitemap. A search bar is located on the right. The main content area is divided into three columns: a left sidebar with a 'Hauptmenü' (Main Menu) and 'Wetter' (Weather) section; a central main content area with the title 'SG ZONS 1971 e.V. - Abteilung Tennis' and several paragraphs of text; and a right sidebar with an 'Info-Box' section containing 'Stadtmeisterschaft' and 'Weitere Informationen'.

Hauptmenü

- News
- Termine
- Über uns
- Spielbetrieb
- Jugend
- Training
- Mitgliedschaft

Wetter

DORNGEN
Tel: 04303 90 90-1000
www.sg-zons.de

SG ZONS 1971 e.V. - Abteilung Tennis

Auf dieser Website finden Sie alle Informationen über die Tennisabteilung der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Unsere rund 160 Mitgliedern bieten wir auf der vereinsigenen **Tennisanlage** mit sechs Sandplätzen ideale Bedingungen, um Ihre Begeisterung für den Tennissport aktiv auszuleben.

In Clubmeisterschaften und Turnieren sowie den Medien-Mannschaften für verschiedene Altersklassen bieten sich viele sportliche Herausforderungen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene steht außerdem ein qualifiziertes Trainer-Team bereit. Bei Interesse an unseren Schnupper-Angeboten nehmen Sie bitte **Kontakt** mit uns auf.

Auch Gäste unserer Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen und können gegen eine

Schlagzeilen

Am Samstag, den 15. Mai, kam es auf der Tennisanlage der SG ZONS zum Spitzenspiel der Herren 30 gegen den bisherigen Tabellenzweiten SV Rosellen. Dabei konnten die Tabellenersten einen in der Höhe überraschenden 9:0-Erfolg gegen die Gastmannschaft verbuchen.

Suche

Info-Box

Stadtmeisterschaft

Anmeldungen für die Dammgänger Stadtmeisterschaft sind ab sofort möglich.

Weitere Informationen:

- Auswahlübung
- Online-Anmeldung

Termine:

- Mixed-Konkurrenz (3.-5. September 2010)
- Discrete Konkurrenz (10.-12. September 2010)

Ein guter Beginn einer hoffentlich auch vom Wetter unterstützten harmonischen und erfolgreichen Saison.

SG ZONS Junioren beim Word Team Cup

Dass Tennis mehr ist als das eigene Spiel und dass man die Profis auch abseits der nicht mehr allzu regelmäßigen Berichterstattung im Fernsehen verfolgen kann, davon konnten sich insgesamt 15 Jugendliche und vier Betreuer der SG ZONS am letzten Dienstag überzeugen. Denn auf Einladung der Veranstalter des ARAG World Team Cups machten sie sich auf den Weg nach Düsseldorf, um am sogenannten Kidsday Spitzentennis live zu erleben.

Schulisch bedingt gegen 15:00 Uhr reichte dann zuerst Besuch des Nebenplätzen des allerdings da zu konnte nicht Um 17:00 Uhr Einzel zwischen



konnte der Tross erst abfahren. Dies leider nur für den Trainings auf den Rochusclubs. Wer jener Zeit trainierte, ausgemacht werden. startete dann das 2. Frankreich in Person

von Jeremy Chardy (hatte Philipp Kohlschreiber am Sonntag besiegt) und Serbien mit Viktor Troicki. Das Match fand auf dem etwas kleineren Court 2 statt, was dem Interesse aber keinen Abbruch tat. Nachdem nicht nur das erste Aufschlagsspiel, sondern auch der gesamte erste Satz zeitlich recht lange (1 Stunde), spielerisch allerdings kurzweilig, verlief, stand am Ende ein auf dem Papier deutlicher 6:4 / 6:2-Sieg für den Serben Troicki, der damit den 1:1-Ausgleich im Duell mit Frankreich besorgte. Das abschließende und entscheidende Doppel wurde dann am Tag darauf ausgetragen.

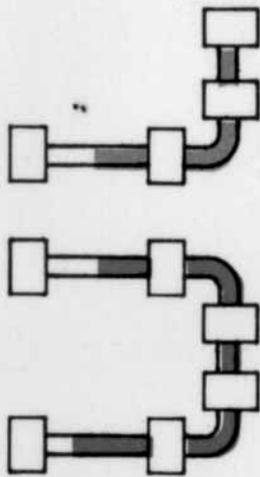
Vor und nach dem Spiel konnte sich unsere Gruppe an den zahlreichen Verpflegungsständen versorgen oder im Tennis-Shop mit den notwendigen Accessoires eindecken. Zusätzlich bestand die Möglichkeit, an mehreren Gewinnspielen teilzunehmen.

Wir werden diesen Tag in sehr guter Erinnerung behalten!

Ein besonderer Dank gilt den Veranstaltern des WTC, die durch ihre Einladung Werbung in eigener Sache betrieben und bei uns ein unvergessenes Erlebnis hinterlassen haben. Weiterhin

Tennisabteilung

möchten wir uns bei allen Müttern und Vätern der Kids, die es möglich machten, dass alle pünktlich und gut gepflegt am Treffpunkt waren, sowie den Betreuern und Fahrern Karin, Dieter, Werner und Johannes bedanken. Vielen herzlichen Dank!



UWE LENDEN

UFERSTRASSE 10

41541 DORMAGEN

TELEFON (02133) 219296

TELEFAX (02133) 219297

MEISTERBETRIEB

www. Uwe - Lenden. de

SANITÄR-HEIZUNG · ÖL- UND GASFEUERUNGEN · SOLAR

Rohrreinigung · Kundendienst



Nikolausfeier 2009

Hokus pokus, eins, zwei, drei, wer ist bei unserem Märchenquiz dabei?

Wenn wir unsere Vereinszeitung in den Händen halten, ist es Sommer und die Nikolausfeier vom vergangenen Jahr „Schnee von gestern“, aber!! die Übungsleiterinnen, die Kinder und alle Helferinnen und Helfer geben sich soviel Mühe und investieren enorm viel Zeit, damit die Feier gelingt, dass man sie einfach in unserem „Sportverzällche“ erwähnen und einen Rückblick machen muss!

Die Übungsleiterinnen der Leichtathletik- und Turnabteilung hatten „Märchen“ zum Thema gemacht. Es gab ein Märchenquiz und dazu entsprechende Vorführungen.

Hier sind noch einmal die Quizfragen aufgeführt:

1. Ich weiß von einem Männlein, das tanzt im Feuerlicht, sagt selten seinen Namen, steckt bis zum Hals voll List.
2. Ein Mädchen hatte keine Eltern, kein Haus und auch kein Bettchen mehr. Dann ist es in den Wald gewandert und gab dort noch sein Hemdchen her. Nachts fiel etwas vom Himmel nieder. Erkennst du jetzt das Märchen wieder?
3. Wer wollte mal mit einem Hasen im Felde um die Wette rasen?
4. Ein Mädchen half fleißig bei der Hausarbeit, dafür regnete es Gold auf ihr Kleid, auch das Bett machte es ohne Beschwerde, es rieselte dann weiß auf die Erde.
5. Mit einem Herzen, hart wie Holz wies sie die Freier ab, sehr stolz. Bekam dann einen Bettelmann, bot auf dem Markte Töpfe an. Doch später wurde alles gut. Weißt du von diesem Übermut?
6. Zwei arme Kinder im Wald allein, das sollte lieber nicht so sein! Dort knabberten sie an süßen Sachen, das sollten sie aber auch nicht machen! Die Schwester musste hungern,



Turnabteilung

der Bruder viel essen, Wie heißt dies Märchen, habt ihr's vergessen?

7. Wer jagte wohl mit viel Radau die wilden Räuber aus dem Bau?

8. Der Apfel so rot und rund, ein Gürtel, so leuchtend bunt, ein Kamm so begehrtlich, für wen war's gefährlich?

9. Wenn ein Mädchen mit Geschenken froh zu seiner Oma reist und es trifft den Wolf im Walde, weiß man, wie das Märchen heißt.



10. Ein Handwerksbursche keck, nicht reich, erschlägt sieben Fliegen auf einen Streich. Danach fühlte er sich als starker Held und kam damit zu Ruhm und Geld!

11. In welchem Märchen, sehr bekannt, hat alle Spindeln man verbrannt? Nur eine nicht, die keiner fand, die stach das Kind in seine Hand.

Schliefe dann hinter einer Hecke, bis es ein Königssohn kam wecken.

12. Ein Bär besuchte einst im Winter in ihrem Haus zwei schöne Kinder. Im Frühjahr, als es nicht mehr kalt, verschwand er wieder in den Wald. Dann war er wieder Königssohn. Warum, weshalb? Na, sag es schon!

(Die Auflösung findet Ihr am Ende des Berichtes)



Drei Fragegruppen traten gegeneinander an, die Märchen wurden gut geraten. Bei jedem zweiten Märchen traten die Kindergruppen dann mit ihren Darbietungen auf. Die Kleinkinder von der Turnabteilung drehten sich als Sterntaler im Kreise, die Dreijährigen aus Tamaras Leichtathletik-Gruppe schüttelten bei Frau Holle die Kissen.



Den Hexentanz von Frau Sievers Vorschulkindergruppe aus dem Märchen Hänsel und Gretel tanzten die Kinder mit gebastelten Besen richtig zünftig!



Die 5-6 jährigen Kinder der LA waren die 7 Zwerge und es gab auch ein richtiges Schneewittchen. Die Grundschulkinder von Frau Sievers wurden nach ihrem Fliegentanz vom tapferen Schneiderlein

Turnabteilung

einfach umgehauen. Die Gruppe von Hilde (LA, 1. u. 2. Schuljahr) stellte das Märchen Dornröschen dar.



Auch diesmal trat Marine Klingen mit einem tollen Tanz auf und erhielt viel Beifall.

Nach der Pause, in der man sich mit Kaffee und Kuchen, den wieder viele Familien gespendet hatten (Danke!!), Getränken heiß und kalt und Schmalzbrotten stärken konnte, ging es mit dem Programm weiter. Die Multi-Kulti Gruppe von Melanie zeigte in ihren neuen Turnanzügen eine Vorführung mit den Rhönies. Sie machten ihre Sache gut und hatten während des Trainings vorher viel dazugelernt.



Hier sehen wir das Schlussbild der Rhönies - Vorführung



Einige Mädchen aus der Multi-Kulti Gruppe präsentieren sich mit den neuen, vom LSB gesponserten Turnanzügen:

Hiranur, Pia, Sarah, Darleen, Melissa und Dilara

Turnabteilung

Auch die Judoabteilung hatte einen starken Auftritt. Es hört sich immer gefährlich an, wenn die Judokas so laut auf ihre Matte knallen und sich bei ihren Selbstverteidigungsübungen gegenseitig zu Fall bringen.



Ja, nach einem Nikolauslied kam dann endlich der erwartete Nikolaus mit seinem Geschenke-Schlitten. Einige

Kinder sagten ein Gedicht auf und dann verteilten die Übungsleiterinnen die schönen, praktischen Rucksäcke, über die sich die Kinder sehr gefreut haben. Da hinein passen alle Turnsachen, die man zum Training benötigt!

Allen Beteiligten, Helfern und Kuchenspendern sagen wir ein großes Dankeschön und bis zum nächsten Mal!



Auflösung der Märchenquiz Fragen:

1. Rumpelstilzchen, 2. Sterntaler, 3. Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel, 4. Frau Holle, 5. König Drosselbart, 6. Hänsel und Gretel, 7. Die Bremer Stadtmusikanten, 8. Schneewittchen und die 7 Zwerge, 9. Rotkäppchen, 10. Das tapfere Schneiderlein, 11. Dornröschen, 12. Schneeweißchen und Rosenrot

(Fotos von Frau Reichenbach)

L andgasthof

Zum Feldtor

U nser familiär geführtes H aus bietet I hnen einen angenehmen Aufenthalt in einem rustikalen und charmanten Ambiente. B esuchen S ie unseren romantischen B iergarten und lassen S ie sich einfach verwöhnen



*S chloßstrasse 40 41541 S tadt Z ons
T el. 02133-24590 E -Mail: feldtor@t-online.de*

Turnabteilung

Eisdisco



Am Mittwoch, dem 3. Februar 2010 war es soweit. Insgesamt fuhren 12 Kinder und 4 Mütter der Multi-Kulti-Gruppe mit dem Eisexpress nach Neuss in die Eisdisco. Alle hatten sehr viel Spaß und drehten zu den aktuellen Charts ihre Runden auf dem Eis.

Auch die Busfahrt war keineswegs langweilig, denn Jürgen Brockmeyer, der Begleiter der Gruppe, hatte sich viele knifflige Fragen ausgedacht und so konnte man nebenbei noch kleine Preise gewinnen. Es hat uns allen so gut gefallen, dass ich schon gefragt wurde, wann wir das nächste Mal Schlittschuh laufen gehen würden.

Melanie Wenzel



Danke!

Seit 5 Jahren hilft **Marcia Elena Fornol** mir in den Übungsstunden der Vorschulkinder. Jeden Mittwoch nach der Schule ist sie immer da, manchmal in großer Hetze, denn sie kommt dann erst aus der Schule. Die Kinder lieben sie und umgekehrt ist es auch so. Nun hat Marcia Abitur gemacht und ihre Wege führen sie hinaus zum Studium und zur Berufsausbildung. Die Kinder und ich müssen mit großem Bedauern Abschied nehmen.

Ich bedanke mich auf diesem Wege für Marcias unermüdlichen Einsatz Woche für Woche und wünsche ihr für den weiteren Lebensweg alles Gute!

Ingrid Sievers

Turnabteilung

Hier nochmalsStep - Aerobic – Fitness:

Mütter, deren Kinder vormittags im Kindergarten oder in der Schule sind, sollten wieder etwas für die Kondition, Beweglichkeit und die Figur tun!

Wann? **Montag** von 9.15 – 10.30 Uhr im Sportzentrum Zons (Kraftraum) nähere Info: Ingrid Sievers ☎ 21 55 74



Neues Angebot!

Gymnastik „After work power“ – Fitness nach der Arbeit!

Wer sich nach der Arbeit noch fit halten will, dem bieten wir Gelegenheit zu Gymnastik und Fitness – und zwar immer

mittwochs von 20.00 – 21.30 Uhr
in der Turnhalle an der Deichstraße

Nähere Infos unter ☎ 02133/ 215574.



Turnabteilung

Impressionen aus einer Übungsstunde der Kleinkinder mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr in der Turnhalle an der Deichstraße:



Der Kinderbarren ist beliebt



Wir wollen einen Kreis machen



Springen auf den Weichboden



Mona traut sich



Olivia ist immer eifrig und mutig



von oben nach unten krabbeln

(Fotos von Glenn Pease)

Mittwochs tummeln sich unsere Kleinen freudig in der Turnhalle. Es gibt immer eine abwechslungsreiche Zusammenstellung der vorhandenen Turn- und Kleingeräte. Ein Bewegungslied am Anfang, ein Spiel am Ende gehören dazu. Warten und auch Anstellen müssen die Kleinen lernen, auch mutig sein und die Angst überwinden ist nicht so einfach. Die Trainingsstunde macht aber allen sehr viel Spaß und das ist die Hauptsache!

Ingrid Sievers

Turnabteilung



Unsere Step-Aerobic Gruppe voll in Aktion! Wir passen uns jeder Jahreszeit an, selbst der Verrücktesten. Ob es regnet, schneit oder draußen die Sonne scheint, unsere Sportgruppe trainiert und schwitzt jeden Montagabend um 20:00 Uhr mit Marylin. Wie man sieht, haben wir eine Menge Spaß dabei.

Stephanie Meyer

Außerdem.....

Für die Vereinsarbeit und in der Turnhalle brauchen wir immer ehrenamtliche **Helfer**! Wer Lust hat oder einfach wissen will, was zu tun wäre, bitte die Abteilungsleitung Turnen oder eine Übungsleiterin ansprechen:

I. Sievers, ☎ 21 55 74 oder auch per E-Mail: gsievers@t-online.de

Turnabteilung

Trainingszeiten

*in der Turnhalle der Offenen Ganztags-Grundschule Zons,
Deichstraße
und im Sportzentrum*

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Sportzentrum	9.15 - 10.30 Uhr	Step - Aerobic	Ulrike Wagner
Montag: Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe - Turnen	Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Step - Aerobic	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	10.00 - 11.00 Uhr	Mutter und Kind /	Yoly Oliviero
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 - 4 Jahre	Ingrid Sievers Chantal Czirr
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Marcia Fornol
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	GrundschulKinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	„After work power“ Gymnastik nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritterfeld

Stand: 6/2010

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



Geschäftsstelle: Saarwerdenstraße 38, 41541 Dormagen, Tel.: (02133) 3387 - Fax: (02133) 428485

Beitrittserklärung

Abteilung: _____ Name, Vorname: _____ Mitglieds-Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Straße: _____

Geboren am: _____ in: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Ich erkenne die Satzung der SG ZONS an und verpflichte mich den Mitgliedsbeitrag ab Eintrittsdatum bis zum Ende des laufenden halben Jahres und danach halbjährig im Voraus zu entrichten. Ich erkläre mich einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag durch Bankeinzug erhoben wird und erteile die anhängende Einzugsermächtigung. Änderungen der persönlichen Daten (z.B. Anschrift, Konto-Nr. ...), melde ich umgehend schriftlich. Eine Kündigung ist gemäß Beschlusslage nur **schriftlich zum 30. Juni oder 31. Dezember** möglich. Diese muss **1 Monat vorher** bei der SG ZONS eingegangen sein.

Der Beitrag beträgt für Erwachsene: _____ €/Monat

für Schüler/Studenten: _____ €/Monat

Kinder: _____ €/Monat

Nach Vollendung des 18. Lebensjahres ist unaugefordert eine Schul-/Studienbescheinigung vorzulegen. Ab 3 Familienmitgliedern in der SG ZONS: 20 % Rabatt für jedes Mitglied (außer Tennisabteilung) Bedingung: Abbuchung von einem Konto!

Aufnahmegebühr: 5,- €

_____, den _____ Unterschrift _____

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren die des gesetzlichen Vertreters, der mit seiner Unterschrift erklärt, für Forderungen des Vereins aus dem Mitgliedschaftsverhältnis einzutreten
Die Mitgliederverwaltung erfolgt mit Hilfe der EDV. Die Daten der Mitglieder werden zu diesem Zweck unter Beachtung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes gespeichert

Einzugsermächtigung

für die SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V., Saarwerdenstraße 38, 41541 Dormagen

Hiermit ermächtige ich die SG ZONS bis auf Widerruf, den von mir lt. Satzung zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag im Lastschriftverfahren einzuziehen, zu Lasten meines Kontos:

Konto-Nr. _____ bei der _____ Bankleitzahl _____

_____, den _____ Unterschrift _____

Name des Kontoinhabers: _____

Der Empfang der Beitrittserklärung wird hiermit bestätigt! (Wird von der SG ZONS ausgefüllt)

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V., Saarwerdenstraße 38, 41541 Dormagen

Abteilung: _____ Mitgliedsnummer: _____

_____, den _____ Unterschrift _____

Weitere Informationen unter www.sg-zons.de (Mitgliederinfo)