SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 41 / November 2011





Impressum

Abteilung	Seite
Inhalt	3
Sportlerwahl per Volksbeschluss	4
Doping-Mentalität der Breitensportler	5
Badmintonabteilung	7
Handballabteilung	15
Judoabteilung	18
Leichtathletikabteilung	21
Tennisabteilung	42
Turnabteilung	51
Beitrittserklärung	57

Sportlerwahl per Volksbeschluss

Es ist in Mode gekommen, sportliche Leistungen zu honorieren, in dem im Monats- oder Jahresrhythmus zu irgend einer Sportlerwahl aufgerufen wird. Die die Wahl ausrufende Institution trifft eine Vorwahl auf Grund der jeweiligen Leistung als Einzelkämpfer, als Mannschaft, als Trainer und als was sonst noch und veröffentlicht die Namen mehrerer Aspiranten jeder Kategorie mit einem kurzen Leistungsabriss. Es erhebt sich die Frage, warum nicht von einem kompetenten Gremium aus Kennern, wie z. B. Sportjournalisten, Mitarbeitern der Verbände und Fachzentren usw. eine fachlich begründete Entscheidung getroffen wird. Will man sich der Kritik entziehen, gegebenenfalls zu einer nicht genehmen Entscheidung gekommen zu sein? Man stelle sich vor, das Nobelkomitee veröffentlicht die zur Wahl stehenden Wissenschaftler und fordert die Welt auf, zu entscheiden. Das Ergebnis kann sich jeder denken, Gewinner wird der Wissenschaftler mit dem größten Bevölkerungspotenzial hinter sich, wahrscheinlich immer Chinesen, wenn denn solche auf der Vorschlagsliste ständen. Genau so wird aber bei diversen Sportlerwahlen verfahren. Die Vorschlagslisten erscheinen und jeder der zur Wahl Stehenden kann darauf hin seine Sportkameraden, Freunde, Verwandten und Bekannten ankurbeln und um ihre Stimme bitten, ebenso kann dem Verein an einem derartigen Vorgehen gelegen sein. Ich schreibe extra kann, um nicht alle unter Generalverdacht zu stellen. Aber das Wahlsystem ermöglicht diese Vorgehensweise und sie wird bestimmt auch genutzt. Ich meine, eine Ehrung bedarf der Abwägung der Leistung und nicht einer einem Plebiszit (Volksbeschluss) ähnlichen Akklamation. Eine Abwägung sollte sich nicht ausschließlich auf die gerade erzielte Leistung stützen, sondern auch erlittene Rückschläge und darauf folgenden Trainingsfleiß berücksichtigen, nur um ein Beispiel zu nennen, also Einflüsse, die die zur Wahl Aufgerufen nicht kennen. Ich weiß nicht, wie sich die gewählten Sportler des Monats oder Jahres fühlen, wenn sie rückblickend sich fragen müssen, ob diese Ehrung nicht erst eine gut funktionierende Abstimmungsmaschinerie ermöglicht habe.

Joachim Fischer

Doping-Mentalität der Breitensportler

Ein Wort unter Sportsfreunden!

Haben Sie schon mal von Nahrungsergänzungsmitteln gehört? Ja! O, Sie haben sie auch schon eingenommen, sogar öfter oder regelmäßig. Sie sind da nicht alleine, viele tragen dazu bei, dass die Nahrungsergänzungsmittel ein Milliardenmarkt geworden sind. Warum schmeißen Sie eigentlich ihr Geld dafür raus? Mal abgesehen davon, dass Ihnen der Arzt ein Nahrungsergänzungsmittel verordnet hat, Sie brauchen dieses Zeug nicht; denn es hilft nichts, außer dem Hersteller. Breitensportler benötigen keine Nahrungsergänzungsmittel; denn das, was der Körper braucht, liefert eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Das ist natürlich nicht allein meine Meinung. Es ist die Meinung der Sportverbände, des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Nationalen Anti-Doping-Agentur und der Deutschen Sportjugend, so wie es die Frankfurter Allgemeine Zeitung berichtete. Auch das Bundesinnenministerium (BMI) soll sich in den Kreis der Mahner fügen. Wenigstens etwas (Unverbindliches); denn das gleiche Ministerium hat bisher kein wirksames Anti-Doping-Gesetz zu Stande gebracht! Sie als Breitensportler oder auch als Gelegenheitssportler sollten Ihre Leistung allein mit einer ausgewogene Ernährung, einem regelmäßigen Training und einer passende Sportkleidung erreichen, das ist schon teuer genug. Das gilt übrigens für alle Altersklassen. Ich schreibe dies deswegen, weil Fälle bekannt wurden, bei denen Übungsleiter (nicht in der SG ZONS, das ist klar), den Eltern von ganz jungen Sportlern suggerieren, dass ihre Sprösslingen Nahrungsergänzungsmittel benötigen. Dumme Eltern glauben dies und handeln danach! Sie doch nicht! Es lauert übrigens eine andere Gefahr. Ich zitiere aus der FAZ die Meinung des BMI und DOSB: „Abgesehen von der Fragwürdigkeit der Wirkung (…), sehen wir eine potentielle Begünstigung der Doping-Mentalität“.

Ich wünsche Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest, kommen sie gut in das neue Jahr und bleiben Sie schön gesund und fit!

Ihr Joachim Fischer

Probleme? Anregungen? Wünsche? Was zu meckern?



Info an uns, wir kümmern uns!

Nils Szuka
Ihr Ratsmitglied für Zons
nils.szuka@t-online.de

Norbert Noll
Ihr Kümmerer für Zons
norbertnoll@t-online.de

www.spd-zons.de

Badmintonabteilung

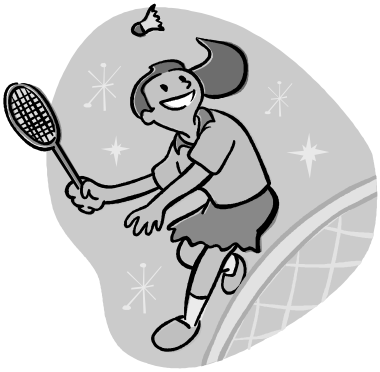


Was ist der Unterschied zwischen Badminton und Speedminton

Speedminton kann man, gegenüber Badminton, fast überall unter minimalsten Voraussetzungen spielen. Speedminton ist eine an Badminton angelehnte Sportart. Sie ist die schnellere Variante von Badminton und eine Mischung aus Badminton und Squash. Der Ball ist schwerer, die Schläger massiver und fester und ähnelt eher dem Squash-Schläger. Speedminton ist gegenüber Badminton relativ neu und noch nicht so bekannt. Es wird ohne Netz gespielt. Stattdessen gibt es Gumminoppen, in bunten Farbe, die als Torpfosten aufgestellt werden können. Es gibt eine Vielzahl an Spielvarianten. Es lassen sich auf Grund der Konstruktion des Balles enorme Geschwindigkeiten erzielen. Hier für benutzt man unterschiedliche Bälle. Besonders spaßig wird es, wenn man spezielle Leuchtstoffröhrchen in den Speedmintonball rein steckt und dann im Dunkeln mit dem leuchtenden Ball spielt. Bei uns wird Speedminton nur so zum Spaß und Ausgleich gelegentlich von der Jugend gespielt. Es fördert die Reaktion, die Schnelligkeit, Kondition, Beweglichkeit und den Spaß an einer anderen Rückschlagsportart.

.

Badmintonabteilung



Wie läuft es in der Meisterschaft

In der Saison 2011/12 haben wir eine Seniorenmannschaft und eine Jugendmannschaft am Start. Die U15 Mannschaft spielt in der Landesliga Süd 1. Die Mannschaft wird im Kern vom Vizemeister der letzten Saison gestellt. Ergänzt wird sie mit zwei neuen Mädchen und zwei Jungen. Diese müssen wir integrieren und langsam an das Spielniveau heranführen. Gespielt wird mit 4 – 6 Jungen und 2 – 4 Mädchen. Sportlich läuft es recht gut. Man hat berechtigte Aussichten oben dabei zu sein. Dafür darf es aber keine Ausfälle geben.
Anders sieht es bei der Seniorenmannschaft aus. Die schwere Verletzung unserer ersten Dame können wir nicht kompensieren. Sie fällt die ganze Saison aus. Wir hoffen, dass sie dann wieder ins Training einsteigen kann. Ebenso fällt die Nummer 2 bei den Herren, aus gesundheitlichen Gründen aus. Dazu kamen noch zwei Abgänge und berufliche Veränderungen die ein normales Training und die Teilnahme an den Meisterschaftsspielen nicht sichern können. Die Ersatzdame laboriert noch an einer Rückenverletzung, die ein Spielen bis jetzt nicht zuließen. Jetzt heißt es zusammenstehen und gemeinsam das Beste rauszuholen. Kopf hoch, wir werden es gemeinsam schaffen.

Badmintonabteilung

Für die Saison 2011 / 2012 konnten wir einen Sponsor gewinnen, der unserer Jugendmannschaft einen Trikotsatz stiftete. Erreicht wurde das durch die Initiative von Herr Spitzer, der mit seinem Arbeitgeber das vereinbaren konnte. Die Abteilung Badminton dankt Herrn Spitzer und dem Sponsor, der Firma INEOS.



Von links oben: Herr Spitzer, Philipp Hoffschlag, Jan Thewald, Michel Schwitalla, Sebastian Voigt, Pascal Warnecke, Jessica Boglowska, Julia Buchwald, Patricia Boglowska, Timo Spitzer.
Zur Mannschaft gehören noch Katharina Dyballa, Sarah Reichenbach, Markus Schmaderer, Philipp Neubert, Morten Padberg

Badmintonabteilung

Jugendabteilung
Trotz neuem Outfit und normalen Trainingszeiten, wird es immer schwerer die Jugend zu den Trainingszeiten in die Halle zu bekommen. Der schulische Leistungsanspruch und die langen Unterrichtszeiten sind da maßgebend für verantwortlich. Wenn unsere Jugend nach 10 Schulstunden müde und ausgelaugt nach Hause kommt, warten auch noch Hausarbeiten auf sie. Jetzt noch die Kurve zum Training zu kriegen ist gar nicht so leicht, wenn dann auch noch an diesem Tag Sport in der Schule anstand, oder morgen eine Arbeit ansteht, fast unmöglich. Sport als Ausgleich zur geistigen Anstrengung ist sehr wichtig und auch förderlich. Denn wenn man sich körperlich abreagieren und auspowern kann, ist man für geistige Anforderungen wesentlich aufnahmefähiger



Badmintonabteilung

Nikolausfeier etwas anders



Im Dezember sind alle in Eile und Stress. Weihnachtsgeschenke kaufen, Besorgungen machen, weitere Vorbereitungen fürs Fest und Silvester tätigen und dann noch die Weihnachtsfeiern, ob in der Firma, Weihnachtskegeln, oder in den Vereinen. Wir versuchen schon seit Jahren eine Mischung aus Geselligkeit, sportlicher Aktivität und einem Hauch von Besinnung zu erreichen. An diesem Abend werden Paarungen von Alt und Jung, die dann zeitlich begrenzt um Punkte spielen. Wer letztlich die Punkte bekommt, entscheidet das Los. Zwischen den Spielen gibt es Punsch, Glühwein, Weihnachtsgebäck, Lebkuchen, Nüsse, Süßes. Der weihnachtliche Duft soll bei der Unterhaltung für Harmonie, Zusammenhalt und Miteinander über Generationen hinweg beitragen. Am Ende des Spielabends hat nicht immer der beste Spieler gewonnen, sondern wer heute das Glück auf seiner Seite hatte

Den Weckmann, in Form eines Federballes, gibt es für den Heimweg. Dieser soll die Verbindung von Sport und Besinnung mit auf den Weg nehmen.

Badmintonabteilung





SG ZONS





7. Aktionsmonat Badminton

die Badmintonabteilung nimmt zum 7 Mal an der Aktion: **Deutschland bewegt sich** teil. Badminton ist ein gesunder Familiensport für jedes Alter. Badminton lässt sich leicht erlernen und man macht rasch Fortschritte. Diese Sportart steigert die allgemeine Fitness und trägt umfassend zur Gesundheitsförderung bei. Spielt man eine Stunde Badminton so werden 500 kcal verbrannt. An diesem Aktionstag spielen Alt und Jung, Groß und Klein, mit und gegeneinander. Der Spaß ist das Wichtigste an diesem Tag. Kleine Turniere, Animationen, Speedminton, Badmintonabzeichen und ein Geschicklichkeitsparcours bringen unsere Gäste in Schwung. Es gibt nur Gewinner, die sich bei einem netten Gespräch, in der Cafeteria, bei Speisen und Getränken, von den Anstrengungen erholen können. Wir würden uns freuen, wenn nach der Aktion, wir das eine oder andere Gesicht beim Training wieder sehen würden. Badminton macht und hält fit.

Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S	Passmann	Telefon: 02133/81285
Maria	Frenzel	Handy: 015772546109
Mike	Werner	Telefon: 02133/400343

Trainingszeiten:

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

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

Landgasthof

Zum Feldtor

Ihre gute Stube in Zons



1.+2. Weihnachtstag ab 11.30 Uhr geöffnet
Silvester ab 17.00 Uhr geöffnet

Schon an Ihre Weihnachtsfeier gedacht?
Mit leckeren Speisen im festlich geschmücktem

Zum Feldtor

Schloßstrasse 40 41541 Stadt Zons Tel. 02133-24590 Fax: 02133-536040
Täglich ab 11.00 Uhr geöffnet, Mittwoch nur nach Vereinbarung

Wir wünschen frohe Weihnachten und ein gesundes und glückliches 2012

Wir haben Urlaub vom 09.01.2012 bis einschließlich 01.02.2012

Handballabteilung

Kreisklasse Jungen B

Die Männliche B der SG Zons konnte bis zu den Herbstferien leider noch keine Punkte einfahren . Aber darum geht es bei dieser Mannschaft auch nicht .Den jungen Spielern den Spaß am Handball näher zu bringen und die Mannschaft weiter zu entwickeln ist die Hauptaufgabe des Trainergespanns Niemitz/Welsink welche sie hervorragend meistern. Die positiven Ergebnisse werden sich auch noch einstellen.

Kreisliga Jungen A

Auch in dieser Saison schickt die SG Zons 1971, neben der männlichen B-Jugend, wieder eine A-Jugendmannschaft ins Rennen der Kreisliga Düsseldorf. Zwar konnte man in den drei absolvierten Partien noch kein Erfolgserlebnis verbuchen, doch "die Tendenz zeigt ganz klar in die richtige Richtung", so Trainer Thomas Berndt.

Mit dem TV Ratingen (20:47) dem TV Angermund (11:40) und der HSG Düsseldorf (0:0) hatte man in den ersten 3 Meisterschaftsspielen die potentiellen Oberligisten des HK Düsseldorf als Auftakt. Da alle drei erst in der Endrunde der HVN Quali gescheitert sind, spielen diese nun in der Kreisliga. Hinzu kamen auch noch einige Personalprobleme, so dass gegen den TV Angermund nur 7 Spieler zur Verfügung standen und das Spiel gegen die Bundesligareserve aus Düsseldorf sogar ganz abgesagt werden musste. Der TV Ratingen kam sogar mit Spielern nach Zons die schon in der BZL Männer eingesetzt werden.Die Herbstferien werden noch dazu genutzt etwas zu bewegen um die Saison erfolgreich zu gestalten.

Damen

Die Zonser Damen waren in den letzten Jahren sehr vom Erfolg verwöhnt. Nachdem ein Generationswechsel eingeläutet wurde ist es nun am neuen Trainer Kai-Uwe Riepenhausen die Mannschaft

aufzubauen und den Klassenerhalt zu schaffen , welches als Saisonziel ausgegeben wurde. Der Saisonstart verlief alles andere als positiv ,aber alle Beteiligten sind sich sicher ,das sind nur Momentaufnahmen. Die Saison ist noch lang und der Erfolg wird sich einstellen.

Herren.

Auch bei den Zonser Herren konnte ein neuer Trainer verpflichtet werden. Der Polnische Ex-Nationalspieler Jurek Tomasik. Das Verletzungspech verfolgt die Zonser Männer auf Schritt und Tritt aber sie kämpfen um jeden Punkt und so konnten von 5 Spielen eines gewonnen und 2 unentschieden erkämpft werden.

Quirinus Cup

Bleibt noch zu erwähnen dass Pfingsten wieder einmal die internationale Handballjugend aus ganz Europa in Zons zu Gast war . 20 Mannschaften verteilt auf 3 Turniertage mit ca.50 Spielen sind inner wieder eine Herausforderung .Die Zonser Jungen mussten dabei erfahren, dass die Mannschaften aus Polen ,Frankreich ,Slovenien und nicht zuletzt der TSV Dormagen eine Nummer zu groß waren.

SICHERHEIT ALTERSVORSORGE VERMÖGEN



Im Auftrag Ihrer Finanzen:
das Sparkassen-Finanzkonzept.

Jetzt Termin vereinbaren.

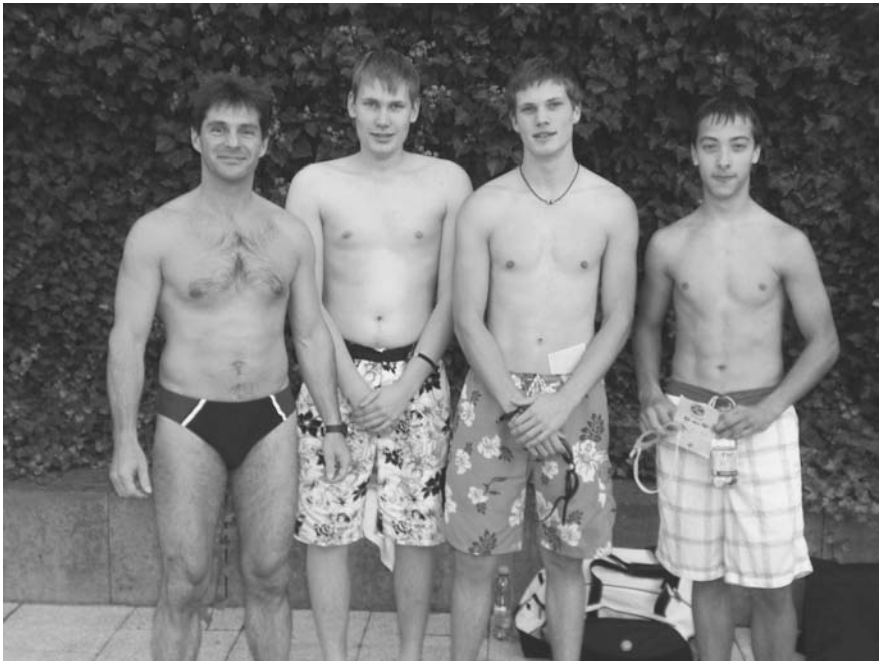
Sparkasse
Neuss

Unser Auftrag: Ihre Finanzen. Unser Service: umfassende Beratung, wann und wo Sie wollen. Mit dem Finanz-Check analysieren wir gemeinsam Ihre Situation und erstellen mit dem Sparkassen-Finanzkonzept eine sichere Rundumstrategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Filiale oder unter www.sparkasse-neuss.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Judoabteilung

24 Stundenschwimmen in der Römertherme

Die Judo-Abteilung hat am 4 Sep. 2011 mit 5 Judoka`s an dem 24 Stunden-Schwimmen teilgenommen. Timm Thasler hatte mit 10.000 Meter sein (hohes) gestecktes Ziel erreicht.
Stolze 4000 Meter schwamm Tobias Esser sowie Julian Weltgen und Mathias Rassel mit jeweils 1400 Meter. Auch der Trainer Ralf Krätzel schaffte die Strecke von 5.000 Meter zu schwimmen. Alle Kämpfer hatten viel Spaß dabei und einen großen Hunger danach.



Judoabteilung



Selbstverteidigung für Frauen

Am Samstag den 22.10.2011 fand in der Judo-Abt. der SG Zons ein 3-stündiger Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“ statt. Mit 26 Teilnehmerinnen war der Kurs sehr gut besucht.
Nach dem Aufwärmtraining und das erlernen der Fallschule wurden dann einige Angriffe demonstriert und die dazu gehörigen Abwehrtechniken gezeigt, auch mit alltäglichen Gegenstände (wie Bsp. Schlüsselbund, Regenschirm, Feuerzeug etc.) waren Angriffe abzuwehren. Danach mussten die Teilnehmerinnen ihre ersten Angriffe, eine Umklammerung von hinten und vorne, abwehren. Hier hatte sich schon gezeigt das unterschiedliche Körpergröße kein Problem darstellt (es kommt nur auf die richtige Technik an).
Weiter Abwehrtechniken gegen Messerangriffe, Würgeangriffe (von vorne und hinten), Schlag-, und Faustangriffe wurden fleißig geübt.

Judoabteilung

Auch kamen Anregungen bzw. Fragen, wie man sich verteidigen kann, wenn man schon auf den Boden liegt und angegriffen wird. Auch da wurden einige Abwehrtechniken gezeigt und geübt. Es gab noch viele weitere Techniken die aus Zeitgründen nicht gezeigt werden konnten und deswegen ein folgender Kurs im Feb. 2012 angeboten wird. Viele der Teilnehmerinnen hatten viel Spaß und waren begeistert und haben schon angekündigt bei dem nächsten Kurs dabei zu sein.



7. Zonser Bahnserie (01.07.2011)

Auch diesmal lag der Termin der Bahnserie vor den großen Ferien. Nichtsdestotrotz waren wieder viele Läufer/innen und Walkerinnen am Start. Insgesamt starteten in beiden Wettbewerben 49 (neuer Teilnehmerrekord) Teilnehmer/innen. (einige davon als "Doppelstarter). Sehr erfreulich war die Teilnahme von Kinder/Jugendlichen und Walker/innen. In diesem Jahr hatten wir mit dem Wetter nicht ganz so viel Glück wie in all den letzten Jahren. Aber ruck-zuck waren zwei Zelte aufgebaut, die Tische und Bänke untergestellt und schon waren die Wetterbedingungen halb so schlimm. Das tolle an dieser Veranstaltung ist, dass wirklich alle Leistungsklassen vertreten sind. Am Ende gab es auch keine Siegerehrung (obwohl ja alle Sieger sind), sondern es wurde gemütlich bei Pizza und Getränke zusammen gesessen. Sechs Bleche Pizza, 100 Pizzabrötchen, ein lecker Kasten Alt und ein Kasten Kölsch und diverse antialkoholische Getränke glichen die verbrauchte Energie nach dem Laufen/Walken aus.
Ein großes Dankeschön geht an alle Helfer/innen.

FUN und RUN ==> Natürlich auch im nächsten Jahr wieder.

Ergebnisse: www.sg-zons ➔ Leichtathletik

Aufgefallen ist natürlich wieder allen „Mitmachern" der extrem schlechte Zustand des Leichtathletikequipments (Weitsprunggrube, Kugelstoßanlage, Laufbahn) ➔ siehe dazu auch den Standpunkt!

Standpunkt

Zonser Laufbahn

Wir Zonser glauben, nein wir wissen es, dass wir mittlerweile die allerschlechteste Laufbahn des Kreises Neuss haben. Lieber Gesamtverein, liebe Stadt Dormagen:

"TUT" was dagegen.



Wir Leichtathleten schaffen dies nicht alleine, alle Bitten wurden immer mit dem Finanzierungsproblem abgelehnt. Ach nein, es war mal Geld da, aber diese Geld stand plötzlich nicht mehr zur Verfügung. Wenn weitere erfolgreiche Leichathletik in Zons angeboten werden soll, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich muss endlich etwas geschehen. Ich bin gerne bereit, mit allen Verantwortlichen uns mal vor Ort zu treffen. Aber nicht nur zum Reden, sondern zum Anpacken! Danke
Klaus-Peter

Radtour der SG ZONS

Am Samstag (10.09.2011) war es wieder soweit. Es war das 6. Mal, dass sich Gleichgesinnte für ein Wochenende als halbwegs ambitionierte Radler zusammenfanden, um irgendwo in NRW jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren. In diesem Jahr war der Niederrhein das Ziel. Geldern mit seinem schönen Hotel am See war ein idealer Ausgangspunkt. Vom Hotel aus ging es nach der Anreise schon um 11 Uhr los zur ersten Etappe. Der erste Abschnitt führte uns entlang der Niers, vorbei an vielen Höfen, zur holländischen Grenze. Die Mittagspause verbrachten wir bei strahlendem Sonnenschein direkt an der Grenze in einem schönen Cafe. Allerdings waren wir so schnell, dass das Cafe eine halbe Stunde vor der offiziellen Öffnung öffnen „musste". Während des kleinen Zwischenstopps zum Fotografieren oder zur Kalorienaufnahme wurden angeregte Gespräche geführt. Anschließend fuhren wir noch einige Kilometer durch einen Wald bis wir der Ort Arcen in Holland erreichten.
Hier hatte jeder die Möglichkeit sich in Ruhe den netten Ort an der Maas, oder das Wasserschloss anzusehen. Nachdem Ulrike und Christoph zu uns stießen, ging es über Walburg zum Hotel. Der Kilometerzähler blieb bei der Rückkehr am Hotel bei 48 km stehen. Bis zum Abendessen hatte jeder nun die Möglichkeit den großen Saunabereich des Hotels zu nutzen. Die meisten machten davon ausgiebig Gebrauch. Zum Abendessen schwangen wir uns nochmals auf die Räder um zu einer alten Schule im 2km entfernten Nachbarort zu gelangen. Dort gab es nur für uns ein tolles Buffet. In gemütlicher Runde war der Abend im Nu vorbei. Nach einem ausgiebigen Frühstück führte uns die Sonntagstour zunächst nach Kevelaer. Dort konnte das historische Zentrum und die Wallfahrtskirche „beschnuppert" werden.
Weiter ging es Richtung Weeze. Vor Weeze erreichten wir unseren Wendepunkt, wieder an der holländischen Grenze. Hier gab es die notwendige Mittagspause, diesmal mit Fritten. Bei der weiteren Fahrt musste manch einer schwitzend feststellen, wie anstrengend doch Radfahren gegen den Wind sein kann. Jeder Windschatten wurde auf diesem Abschnitt gesucht. Kurz vor dem Ende gab es an der Walburger Mühle nochmals eine kleine Stärkung, ehe sich die

Tour bei sich verschlechterndem Wetter dem Ende zuneigte. Nach diesmal ca. 55 km endete unsere diesjährige Tour, wieder bei Regen, am Hotel. Mal sehen, wohin uns die 7. Auflage im kommenden Jahr führen wird. Übrigens: an der Tour können alle teilnehmen, nicht nur LA-Mitglieder.



Gleich geht´s los



Wer nicht fahren kann, wird gefahren.

35. Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und 15. Jedermannlauflauf über 3,1 Meilen (5000m) am 23.09.2011

Schon zum 35. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen statt. Eingebettet war der 3,1 Meilen-Lauf (5 km). Schon im Vorfeld hatten wir gemerkt, dass die Anmeldezahlen wieder deutlich die 1000er Marke überschreiten werden. Dass es am Ende über 17oo Läufer/innen (Vor-und Nachmeldungen) sein werden, hat uns sehr gefreut. (Es herrschte ja auch Kaiserwetter) Insbesondere beim 5 km Lauf haben wir einen neuen Teilnehmerrekord zu verzeichnen. Exakt 328 Läufer/innen überquerten die Ziellinie. Bei den 7 Meilen Läufer/innen wurde die 1000er Grenze mit 1272 im Ziel erfassten Teilnehmer/innen deutlich überschritten.
Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Begleitet wurde der Start durch 100 Heliumsballons und tosenden Applaus der Zuschauer.
Der 7 Meilen Startschuss erfolgte um exakt 20:00 Uhr. Unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer liefen die Läufer/innen aus dem Zonser Sportzentrum heraus um 11263m zu „genießen“. Auch hier waren geschätzte 1000 Zuschauer an der Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln, 20 Scheinwerfer führten die Läufer/innen über festige Feldwege, durch die Gassen von Zons und Altstadt, Richtung Sportzentrum. Unterwegs wurden beide Laufgruppen (5er und 7 Meilen) von Sambaklängen angefeuert. Im Ziel der 7 Meilen gab es für jede Frau (wie in den Vorjahren davor auch) eine rote Rose.
Eine solche Veranstaltung zu bewältigen, bedeutet natürlich auch sehr viel Arbeit im Vorfeld und am Veranstaltungstag. Am Tag der Veranstaltung sind über 170 Helfer/innen tätig gewesen. Alle Helfer/innen gilt ein großes Danke Schön. Aber auch unsere Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir danken.

Termin 2012 schon mal merken: 28.09.2012

Alle Ergebnisse, sowie weitere Infos (u.a. Fotos, Video, Presse-berichte) finden Sie auf unsere Homepage: www.sg-zons.de!

Leichtathletikabteilung

Zwei Fotos von über 1200 (zu sehen natürlich auf www.sg-zons.de)



Startschuss 3,1 Meilen (exakt 5000m)



Laufen macht Spaß (7 Meilen-Zieleinlauf)

38. Berlin MARATHON (25.09.2011)

Berlin, Berlin, wir laufen in Berlin….

Noch mit dem Adrenalin im Blut vom New York Marathon habe ich mich für den Berlin Marathon angemeldet. Die auf 40 000 limitierten Startplätze waren in kürzester Zeit vergeben. Nun war es soweit. Wir machten uns schon Freitagmorgen auf die Reise nach Berlin. Erstmal ging es auf die Marathonmesse zum Tempelhof um die Startnummer abzuholen. Was für ein Gedrängel !!! Läufer, Läufer, Läufer wo man nur hinsah und alle genauso aufgeregt wie ich. Aus ca. 135 Ländern waren die Teilnehmer nach Berlin angereist. Die meisten Sportler stellte Deutschland (17 664) gefolgt von Dänemark, Großbritannien, Frankreich, Niederlande, Italien, Schweden, USA, Schweiz und Spanien. Insgesamt waren 47728 Teilnehmer gemeldet. Davon ca. 40 000 Marathonis.
Sonntag, *Marathontag*, der Wecker klingelte um 5:20 Uhr. Schnell noch etwas frühstücken und dann ging es zum Startplatz. Ich wollte eine Zielzeit von etwas unter 4 h erreichen und dabei viele schöne Erinnerungsfotos machen. Mein Mann wollte schneller Laufen. Darum war bei meinem Startblock F unsere gemeinsamer Weg zum Start zu Ende. Start und Ziel befinden sich auf der Straße des 17. Juni. Nun stand ich da, alleine unter tausenden aufgeregten Läufern aus vielen fremden Ländern und wartete auf den Startschuss. Die Promis in der ersten Reihe wurden vorgestellt. (Nicht alle kamen ins Ziel). Pünktlich um 9 Uhr kam der Countdown 3,2,1, los…. hunderte roter Luftballons stiegen in den Himmel. Unser Block musste noch 10 Minuten warten bevor sich die Masse in Bewegung setzte.
Die Sonne lachte am strahlend blauen Himmel. 800m vor uns in der Ferne die Siegessäule. Die 70 m hohe Säule steht mitten im größten Kreisverkehr Deutschlands und wird rechts und links passiert. Locker versuche ich mich an der Menschenmasse vorbeizukämpfen. Bloß nicht zu schnell werden, denn es sind ja noch 41 km. Durch den Tiergarten geht es weiter zum Charlottenburger Tor (km 2). Nach 6,5 km durchlaufen wir das Regierungszentrum. Links glänzt der Glaspalast des Berliner Hauptbahnhofs im Sonnenschein und rechts das Bundeskanzleramt sowie zahlreiche Bürogebäude der

Bundestagsabgeordneten. Von Frau Merkel ist leider nichts zu sehen. Die Strecke überquert die Spree und führt in den Ostteil der Stadt vorbei am Friedrichstadtpalast. Nach so vielen neuen prunkvollen Gebäuden hat man bei ca.10 km einen Blick auf die typischen Plattenbauten des ehemaligen Zentrums von Ost-Berlin.
Der Fernsehturm am Alexanderplatz ist mit 368 m das höchste Gebäude Berlins und liegt rechts an der Laufstrecke. Aufgrund des warmen Wetters gibt es genügend Verpflegungsstellen doch leider nur auf einer Seite. Dies führt zu erheblichen Drängeleien, da die erfahrungsgemäße Entzerrung der Läufermassen noch nicht eingetreten ist. Jedoch herrscht entlang der Strecke eine ausgelassene Stimmung: Musikbands, Trommler, Tanzgruppen, mitgereiste Fans und begeisterte Berliner säumen die Straßen und machen den Marathon zu einem Fest. Gut eine Million Zuschauer und über 60 Live-Bands feiern die Teilnehmer.
Wir durchlaufen in einer weiten Schleife den bekannten Szene Stadtteil Kreuzberg bis nach Schöneberg. Hier steht das Rathaus an dem John F. Kennedy seinen berühmten Satz sagte: „Ich bin ein Berliner“ Die Hälfte der Strecke ist nun geschafft. Weiter geht es in Richtung Kurfürstendamm, auch liebevoll Ku’damm genannt. Ca. 1 km geht es über die touristische Flaniermeile wo sich sie Zuschauermassen am Straßenrand versammelt haben und uns zujubeln. Bei km 34 steht die Ruine der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, auf der linken Seite, sie wurde bewusst als Mahnmal stehengelassen. Auf der rechten Seite passieren wir das Kaufhaus des Westens (KaDeWe). Es gehört zu den größten und traditionsreichsten Kaufhäusern in Europa. Die Sonne lacht immer noch am wolkenlosen hellblauen Himmel mit ca. 25 C°. Über die Potsdamer Straße erreichen wir die Nationalgalerie und die Staatsbibliothek. Danach folgt die Philharmonie und anschließend der Potsdamer Platz. Aus der einst größten Baustelle ist inzwischen ein bauliches Highlight geworden. Weiter geht es über den Gendarmenmarkt vorbei am Deutschen Dom und dem Schauspielhaus. Jetzt ist das Ziel nicht mehr weit. Auf die Stärkung an der letzten Verpflegungsstation verzichte ich, denn nun geht es auf den Prachtboulevard Unter den Linden. Die Sehenswürdigkeiten links und rechts werden zur Nebensache denn am Ende der Straße liegt das Brandenburger Tor. Es ist das Wahrzeichen des

wiedervereinigtem Deutschland. An dieser Stelle zwischen Ost und West stand früher die Mauer. Das Brandenburger Tor erst kurz vor dem Ziel zu durchlaufen krönt den Abschluss. Nur noch 200 m bis zum Ziel.
Gänsehaut pur. Die vielen Zuschauer die sich dort versammelt haben geben noch mal alles.

GESCHAFFT!!! Zielzeit 3:55,56 Stunden



Die Organisation im Zielbereich lässt allerdings sehr zu wünschen über. Die Helfer bei der Medaillenausgabe waren mit dem Ansturm der Finisher etwas überfordert und kamen mit der Verteilung nicht nach. Auch der leer gelaufene Wasserhaushalt konnte nicht direkt aufgefüllt werden. Das führte bei vielen Läufern zu Problemen.

Für mich lief alles besser als erwartet. Ich habe meine persönliche Bestzeit erreicht und dabei noch viele tolle Bilder von der gesamten Strecke geschossen. Nächstes Jahr werde ich wieder an den Start eines Marathons gehen. Wo? Lasst euch überraschen.

Simone Spill

Leichtathletikabteilung

Sportabzeichen 2011

In diesem Jahr absolvierten 32 Sportler erfolgreich die fünf Disziplinen, für das Sportabzeichen 2011. Im Schüler- und Jugendbereich, männlich, legten 6 Sportler eine erfolgreiche Prüfung ab. Bei den weiblichen Teilnehmerinnen waren es 12 Sportler. Die Übergabe der Sportabzeichen erfolgte im Oktober 2011 im Rahmen des Leichtathletiktrainings. Wir bedanken uns bei allen Helfer/innen, für einen reibungslosen Ablauf der Prüfungen.
Auch im kommenden Mai 2012 wird die Sportabzeichenabnahme wieder stattfinden. (Genaue Termine können auf der Homepage www.sg-zons.de abgerufen werden) Übrigens: teilnehmen können auch Sportler/innen, welche kein Mitglied in der SG ZONS sind.



Feierliche Übergabe im Sportzentrum

Folgende Sportler erlangten das Sportabzeichen 2011: Böhm, Ines ; Goertz, Karl-Heinz ; Becker, Günter ; Koch, Gerd ; Hermes, Maurice ; Weber, Jan ; Ruhm, Felix ; Ruhm, Tobias ; Lenz, Lasse ; Weber, Laurenz ; Schauer, Ursula ; Kunde, Birgit ; Meirose, Martina ; Niehues, Karin ; Willms, Ute ; Bauers, Ulrike ; Hermes, Petra ; Mohr-Schmidt, Michaela ; Ruhm, Susanne ; Konrad, Ute ; Dorendorf, Pia ; Willms, Carlotta ; Borchardt, MonaLiza ; Christen, Inga ; Bardowieck, Cinja ; Nagel, Laura ; Konrad, Liv-Angret ; Christen, Mara ; Plücker, Marie ; Winkler, Nuria ; Görgens, Johanna; Henning, Tara **Herzlichen Glückwunsch**

Leichtathletikabteilung

„Powertipps, nicht nur für den Winter“

Müsli & Co. steigern deine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit um ein vielfaches. z.B. Frühstück, das fit macht:

Joghurt liefert hochwertiges Eiweiß - ein wichtiger Baustoff für unsere Muskeln dazu noch Kalzium für stabile Knochen plus Magnesium und Kalium für die Muskeln- und Nerven. Dosis: 150 gr. Becher

Haferflocken nicht nur ein guter Treibstoff für unser Gehirn. Der hohe Gehalt an B-Vitaminen, Magnesium, Tyrosin und Cholin steigern die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit – und liefern dazu noch Energie für Stunden. Dosis: 30 gr.

Weizenkeime sie liefern hochwertige Energie, Aufbau- und Ballaststoffe für lang anhaltende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, dazu Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für die Immunabwehr. Dosis: 2 EL Weizenkeime

Walnüsse liefern hochwertige Energie. Das garantiert Power über Stunden, außerdem fördern Nüsse die Informationsübertragung zwischen den Gehirnzellen. Dosis: 5-8 Stück

Apfel das Immunobst Nr.1. Enthält Vitamin A und den Erkältungskiller Vitamin C. Wichtig die Schale mitessen. Rote Äpfel liefern mehr Vitamin C als grüne. Dosis: ¼ Apfel

Honigmelone enthält viel Vitamin A und weitere Vitamine und Mineralien (Magnesium und Phosphor - für den Aufbau und die Leistung der Muskeln) die Top sind. Dosis: 1 Scheibe

Getrocknete Aprikosen enthalten größere Mengen des Flavonoids Quercetin (Q10), das als Fänger von freien Radikalen fungiert und die Produktion von Immunzellen unterstützt. Ihre Salizylsäure wirkt antibakteriell und kann Krankheitskeime abtöten. Dosis: 3 Aprikosen

Und wenn es mal schnell gehen muss…
der Power - Drink:

Zutaten: 1 kleine Banane, 2EL Schmelzflocken, 250 ml Milch, 1 TL Honig

Zubereitung: Obst mit der Milch pürieren, die Schmelzflocken unterrühren und je nach Geschmack mit Honig süßen.

Effekt: Die Milch sorgt fürs sättigende Protein und ein bisschen Fett, die Schmelzflocken ebenso das Obst für Glukose – das garantiert Konzentration und Leistungsfähigkeit für mehrere Stunden. Und natürlich Vitalstoffe für den Aufbau von Muskeln und die Produktion von Immunzellen.

In diesem Sinne lasst es euch schmecken und kommt gut über die kalten Tage, bis dahin mit sportlichen Grüßen

Euer Benno

Ergebnisse unserer Läufer und Walker

Alle Ergebnisse hier im Sportverzäll´che aufzulisten, würde den Rahmen sprengen. Also wie kommt man(n) trotzdem an die Ergebnisse? Na klar, unter www.sg-zons.de kann dies alles „ersurft“ werden.

Köln Marathon immer wieder (02.10.2011)

8.55 Uhr Bus 886 Richtung Dormagen Bahnhof, Tasche wurde am Vorabend akribisch gepackt. Jetzt darf kein Fehler mehr passieren, zu lang war die Vorbereitung. 14 Wochen mit der üblichen Erkältungswoche inklusive und dann zum Schluss diese fünf doofen Wochen mit dem Musculus Sartorius und Musculus gracilis. Jeden Abend persönlich noch mal angesprochen, haltet durch, danach mache ich Pause, nach diesem 2. Oktober. Leichte Unsicherheit machte sich noch am Mittwoch vor dem Marathon breit, da Sartorius sich von der schlechten Seite zeigte. Aber die drei Tage Regeneration in dieser Woche haben Ihn doch wieder beruhigt. 9.09 Uhr Dormagen Bahnhof, jetzt schnell zum Gleis. Aha meine beiden Team Member Michaela und Carola sind da, alles vergessen, alle gut drauf. Erste Gespräche über das Wetter. Oktober und unser Sommermarathon. Wir hatten ja schon erste Erfahrung bei der Generalprobe in Köln gemacht. Gefühlte 90% Luftfeuchtigkeit damals. Laufen wir in Singapur oder Köln hieß es damals. Nun ja, Wetter können wir nicht ändern. Köln Hbf, nur noch eine Station mit der S11. Endlich da, Köln Deutz, erste größere Menschenmassen empfangen uns. Mit netten T-Shirts, die wie sich herausstellte die Schülerstaffeln trugen. Ein schöner Slogan für uns, „Marathon ist wie Urlaub, nur eben mit Schmerzen“. Nimm das nicht zu wörtlich Sartorius sagte ich nur zu mir. Aber er blieb ruhig. Nun zur Messe, die schnellsten HMs liefen gleichzeitig ins Ziel. Man haben die ein Glück 8.30 Uhr Start und jetzt um 10 Uhr schon wieder im Ziel. In den Messehallen zeigte der Kölnmarathon wieder seine übliche Seite. Wenige stille Örtchen für nicht so wenige Läufer. Diese Wärme, dieser Odeur, ich muss mich fast übergeben. Gut dass ich Köln schon kannte und selber Papier mitbrachte. War die Pastaparty vom Vortag doch zu spät? Unsicherheit machte sich wieder breit. Meine beiden Team Member hatten unverhoffter Weise weniger Zulauf auf dem Klöchen und waren in der Vorbereitung schon soweit um zum Startbereich zu gehen. Nun ja, dann habe ich halt noch Zeit für mich. Unterhaltung gab es genügend Satorius, Gracilis ein letztes bereden und massieren mit wärmenden Gels. Alles ok Jungs, jawohl. Dann musste ich noch zwei Damen älteren Datums bei der Championchip Befestigung an deren Inlinern helfen.

So jetzt Sachen abgeben, MP3 Player, Gels, alles verpackt, Los zum Startbereich. Die erste Frage, wie komme ich rüber auf die andere Straßenseite, aber es klappt und ich bin pünktlich am Start. Im Startbereich das gleiche Bild, 40 Dixi für gefühlte 5000 Leute. Nun muss es so gehen, noch ein bisschen warmlaufen in den Nebenstrassen. Was sehen meine Augen da, Toi Toi kein Dixi, eine Baustelle, es wird in Köln gebaut, wie schön. Öffne vorsichtig das Toi Toi und es ist sauber, unglaublich. Die Freude war auch bei anderen Läufern groß, so dass nach mir schon wieder zehn warteten. Mir egal, ich aúf zum Start. Hei Benno, Silke, sind also auch gut angekommen mit ihren Velos. Kurzer Smalltalk. Benno: „Wir stellen uns mal vorne hin“. Aha, schön Euch gesprochen zu haben. Waren die nicht wegen mir hier? Wollten die die Schwarzen vorne sehen? Naja, kurz noch ein Gel rein schieben, letztes Wasser zum runter spülen. Die Drillinstructors machen die Menge warm. Ich mach mal nicht mit wegen meinen beiden Freunden. Vorne Interview mit der Mockenhaupt, aha die wollte der Benno also sehen. Da ist er natürlich entschuldigt, die sieht wirklich besser aus und kann auch noch besser laufen. Nur sprechen und motivieren kann sie nicht. Die war in 70 min beim HM im Ziel und war damit unzufrieden. Das war viel zu heiß heute für den Lauf, war Ihre Entschuldigung. Habe ich schon erwähnt, die war 8.30Uhr auf der Strecke und um 9.40Uhr im Ziel. Wir haben nun gerade 11.28Uhr. Danke Mocke für Deine Motivation. Und dann zieht der Starter den Start auch noch bis auf 11.35Uhr hinaus. Anscheinend war ein wichtiger Schwarzer noch nicht im Startbereich angekommen.
Und dass ist ja wichtig, dass er gleichzeitig startet, denn die **Bruttozeit zählt** ja, wie wir alle wissen. Nicht die Nettozeit, das ist doch klar Klaus-Peter. Sonst könnte ja einer.... Ach ich will dieses Thema nicht wieder aufrollen, das ist nur für Insider. Carola hat jedenfalls gelernt an diesem Tag :-)
Vielleicht hat aber auch einfach der Benno den aufgehalten, der stand doch so weit vorne :-) Jetzt aber Konzentration, der Startschuss. Es geht gut los, genau Zielgeschwindigkeit den ersten km. **Der DOM da**, angeschienen von der Sonne, alles in Ordnung. Nun runter von der Severinbrücke in den Tunnel und hoch Richtung Niehl. Wahnsinn nicht nur nach dem Tunnel Menschen, auch nach einem weiteren Tunnel und oben am ersten Wendepunkt,

Menschen. Nicht so wie früher, bei km 19 bis 30 – Niehl schnell wieder rein und raus, nichts los hier. Diesmal richtig viele Menschen. Km 5,5 die Schwarzen im dreißiger Pulk kommen mir entgegen bei KM7, danach nichts. Km 6, die schwarzen Frauen folgen, danach nichts. Bin ja also „kurz hinter denen“. Hatte der Typ vor vier Jahren mit seinem Kölschglas in der Hand bei KM38 recht gehabt. Wie sagte er damals, Michael gib Kette, die Schwatten sind gerade durch. Damals dachte ich seine Einschätzung lag am Bier, heute bin ich schlauer :-) Unglaublich, was die für ein Tempo laufen. Jede Getränkestation wird angesteuert. Fühle mich wie ein Kamel, was noch lange unterwegs ist, wer weiß was kommt. Was man hat, das hat man. Wieder der Tunnel am DOM, was für eine Menschenmenge, Wahnsinn, wie bei Alpe d'uez. Man kann nur zu zweit nebeneinander laufen, der Hammer. Jetzt Puls check, nur nicht zu schnell werden durch das Anfeuern. Dann geht die Reise weiter nach Bayenthal und zurück, weite Straßen, wenig Schatten. Kurz nach dem Wendepunkt sehe ich Carola, etwas errötet heute denke ich. Sie hat aber wieder diesen Tunnelblick und läuft doch ziemlich schnell. Ca. 750m zwischen uns. Mein Tempo stimmt noch, in 4km kommt mein Spanischer Pacemaker denke ich noch so. Hoffentlich finden wir uns bei KM 20. Ahh Benno und Silke wieder, wie schön. Wo ist nur meine Family, bei KM 19 wie schön gerade richtig. Die ersten beiden male habe ich sie nicht gesehen. Jetzt kommen die ersten Fragen, will ich überhaupt noch Pace? Meine Beine werden doch leicht müde. Da ist er ja Salvador, wir haben uns gefunden. Kein weißes Shirt wie angekündigt, grün, aber egal es geht weiter. Kurzer Austausch, wie ist das Rennen ist. Klare Antwort von mir Scheiße, zu warm. Bin doch eher eine Bergziege als ein Kamel. HM 1:43h wie gewünscht weiter bis KM 24. Sehe jemanden mit einem ersten Krampf. Meine Psyche ist auch nicht mehr so toll. Muss mal kurz gehen, es geht weiter, alle 800m kurz 30 bis 50m gehen. Salvador holt mir Flüssiges, wie schön. Danke noch mal für diesen Support. Der nächste Wendepunkt, Carola angestachelt durch Ihren Trainer, der Micha schwächelt gib Kette. Immer noch rot, immer noch Tunnelblick, nur noch 300m hinter mir. Die will es aber wissen. KM 28 ruft doch einer hinter mir, Goo Carola Goo. So viele heißen doch nicht Carola. Drehe mich um, 15m hinter mir mein Läuferschatten. Salvador, Carola kommt. Salvador,“ ja, ja, die ist

150m hinter uns“. Ich „Nichts 150, 15m“. Und so kam es, zwei Minuten später ein freundliches Hallo, Du hier, ich auch :-) Ich bin am Ende, mein Gott noch 14km vor mir. Carola zieht langsam fort. Meine Beinschwere setzt sich durch. Nur Gut das Sartorius und sein Freund wohl auch schlafen. Im gleichen Prinzip weiter, kurz gehen und 800m laufen. Geschwindigkeit aber noch bei vier Stunden Tempo. Das ist ja noch ok. 4h in der zweiten Hälfte, unter 3:30h in der Ersten. Also noch unter 3:45 ist drin. Alles noch ok bei dem Wetter und den Muskelzimperlein. Die ganzen Plätze mit dem vielen Publikum und meiner Family, die man teils dreimal anläuft geben wieder Kraft. Bei KM 35 sagt Salvador, Carola ist 150m vor uns. Ich schaue, keine Carola zu sehen. Der mit seinen 150. Wahrscheinlich haben meine Augen schon auf Standby geschaltet um Kraft zu sparen. Die Kraft brauchte ich für die letzten sieben. Aber tatsächlich Carola war wohl kurz vor uns. Im Ziel wie sich raus stellte 2min vor uns. Hatte Salvador doch richtig geschaut. Michaela auch in klarer unter 4h Zeit „Ohne“ Training im Ziel. Ich versuchte Energie zu sparen Salvador hieß jetzt Salvi :-) So ging es weiter. Wie schön bei KM 37 ACDC Hells Bells. Das baut auf. Dann vorbei an der letzten Massagestation vor dem Ziel trotz der zwei Rechtskurven, die mir einen ekelhaften Krampf im Linken Schienbein Bereich ermöglichten. Ob da auch noch ein Musculus ist? Nun ja, weiter, vorbei am Dom, noch einmal Kölner Kopfsteinpflaster und Severin Bridge wieder vor mir. Jetzt möchte ich aber nicht mehr Bergziege spielen. Letzter Hügel, was soll es, es geht weiter. Wie zeigte mir die Frau bei KM 41,5 auf Ihrem Schild. „Umdrehen wäre jetzt blöd“. So jetzt nur noch Bergab und Rollen lassen und da das Ziel. Ich war wohl wirklich kaputt. Ich habe nicht mal mehr die vielen Cheerleaders 1m neben mir beim Zieleinlauf gesehen. Unglaublich. Ziel aus durch. Salvador, wie er jetzt wieder heißt nach meinem Adrenalinpush und ich gehen zur „Fressmile“. Erster stand Bananen geht gar nicht. Habe ich schon gefühlte zwanzig auf der Strecke vertilgt. Aber Apfel, ja wie schön. Frisch entkernt, lecker. Danach erst mal süß. Das deftige wird liegen gelassen. Aber nach 15 min war auch das Deftige fällig. Blut und Fleischwurst mit Senf, lecker. Das geht auch nur nach 42,1 km. Ich bin glücklich, das auch Salvador trotz meiner Geh pausen auch etwas Müdigkeit in den Beinen verspürte. Die nächsten Ziele werden schon nach dem

Zieleinlauf bei einem nicht alkoholischen Reißdorfer besprochen. Mal schauen, wie meine beiden Freunde reagieren. Es sei erwähnt, Marcel hat auch seinen ersten in 4:32h geschafft. Respekt.

Köln ist auf jeden Fall noch einen Lauf wert. Und beim nächsten Mal sind wir dann alle hoffentlich genauso gesund wieder im Ziel, bei unserer „Bruttozeit“-Jagd.

In diesem Sinne, Liebe Grüße
Michael, Sartorius und Gracilis

PS: Thanks to all supporters



Marcel im Ziel – gut gelaunt wie immer

Leichtathletikabteilung

Erfolgreiche Teilnahme am 6.ten Kappes Walk

Wie in den vergangenen Jahren gingen auch in diesem Jahr SG Zons Walker & Nordic Walker am **16.10.2011** in Pulheim an den Start. Das Wetter war ideal, wenn auch die kühlen morgendlichen Temperaturen für die eine oder andere ein wenig zu kühl waren. Die Strecken waren wieder erwartend gut ausgeschildert, sowie mit ausreichenden Getränkestationen und Streckenposten gut aufgestellt. An guter Laune und Motivation mangelte es wie immer nicht, sodass alle Teilnehmer auf ihren Strecken hervorragende Zeiten erzielten. Im Ziel erwartete uns wie immer ein leckeres, kühles Erdinger alkoholfreies Weizen, welches in der warmen Mittagssonne von jedem genossen wurde. Im Rahmen der Veranstaltung fand eine Tombola statt, sowie Tanz- und Showeinlagen rundeten das Programm ab.

Fazit : Eine gelungene Veranstaltung! Wir freuen uns aufs nächste Jahr!

Mit dabei waren:

6km Nordic Walking:

Hilde Düring	0:51:41
Maria Heiligers	0:52:02
Brigitte Lajp	0:56:35

10 km Walking:

Martina Henschel	1:25:22
Sylvia Nowak	1:19:17

15km Walking:

Edith Littwinski	1:55:53
Ute Heß	1:48:36

Leichtathletikabteilung



Von links nach rechts: Martina, Edith, Sylvia, Ute, Hilde, Brigitte und Maria

Wo kann ich laufen oder walken?

Natürlich bei den Leichtathleten der SG ZONS. Vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler, bei uns ist für jeden die passende Lauf- und Walkinggruppe vorhanden. Jeden Mittwoch (18:00 Uhr) treffen wir uns an der Zonser Heide (Jüdischer Friedhof), um in 11 (**ELF!!**) verschieden Gruppen zu laufen oder zu walken.

Info unter 02133/450180 oder www.sg-zons.de

Unser Lauf- und Walkingtreff ist vom Deutschen Leichathletikverband (DLV) mit „SEHR GUT“ ausgezeichnet worden.

Danke-Schön-Nachmittag

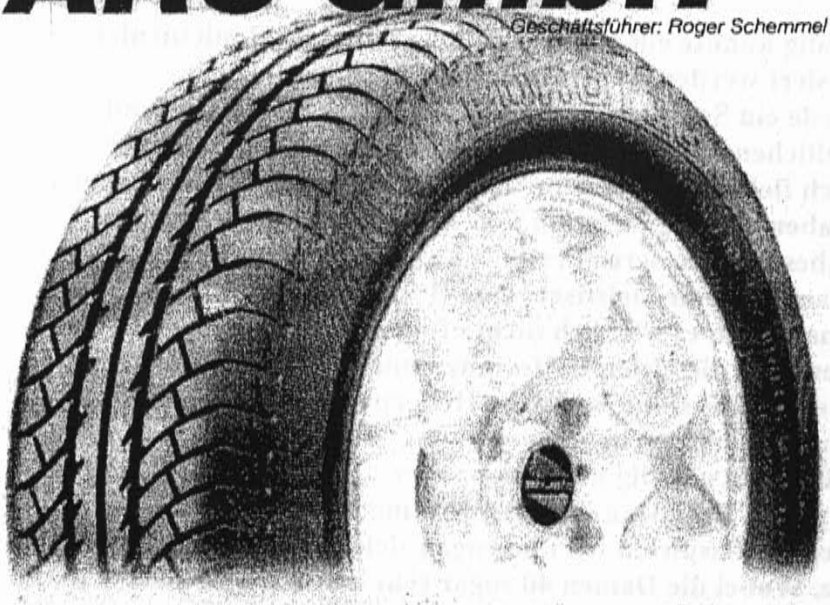
Am **05.11.2011** war es mal wieder soweit. Für Alle, welche beim Nachtlauf in irgendeiner Form „helfend“ dabei waren, wurde der „Danke-Schön-Nachmittag“ im Vereinsheim der SG ZONS durchgeführt. Natürlich waren auch die Partner und/oder Kinder mit eingeladen. Wie in der Vergangenheit, konnte bei einem leckeren Stück Kuchen, bei einer Tasse Kaffee oder später bei einem leckerem Bier oder Rotwein der Nachtlauf Revue passiert werden. Diesmal haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen, denn es gab eine „Weltpremiere“. Herbert Scholz hat einen Film (ca. 30 Minuten) über den Nachtlauf gedreht, welcher dann auch im Vereinsheim gezeigt wurde. (und natürlich auch im Internet unter www.sg-zons.de betrachtet werden kann)
Ein großes Dankeschön geht auch an alle Helfer/innen die bei der Durchführung des “Danke-Schön-Nachmittag“ mitgewirkt haben.



„Weltpremiere“: Nachtlaufvideo 2011

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

Tennisabteilung

Saison 2011, ein Rückblick.

Eine schöne sportliche und harmonische , mit vielen Geselligkeiten gespickte Sommersaison 2011 ist beendet. Unsere Medenspieler/Innen können stolz auf eine sehr erfolgreiche Saison zurück blicken. Weitere sportliche Aktivitäten wie Turniere, Clubmeisterschaft sowie Biergartentennis rundeten diesen "Geschäftszweig" ab. Den geselligen Teil bestimmten einige Highlights wie z. B. der Besuch der Freunde aus Burghausen, ein gelungenes Sommerfest und als krönenden (Saison)Abschluss der Hüttenzauber im Vereinsheim. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Organisatoren und Mitwirkenden der Vielzahl an Veranstaltungen. Viele von uns werden die Saison in der Halle fortsetzen und mit einem kleinen Vorsprung in die Saison 2012 starten. Bleibt gesund, haltet euch fit und lest regelmäßig auch künftig unsere Mails und vergesst auch nicht unsere Homepage zu besuchen, denn wir werden sicher auch im Winter noch das eine oder andere Event gestalten und entsprechend veröffentlichen. Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern für die tolle Saison und freuen uns schon heute auf den Tennisfrühling 2012.

Medensaison 2011: Eine Erfolgsbilanz

Die Tennisabteilung der SG ZONS kann auf eine erfolgreiche Medensaison 2011 zurückblicken. Die Herrenmannschaften 30+, 40+ und 65+ konnten jeweils den Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse feiern. Die Herren 50 wurden zudem Tabellenzweiter und die einzige Damen-Mannschaft sicherte sich den Klassenerhalt.

Für die Damen 40 verlief die Saison insgesamt eher enttäuschend. Nach dem 6:3-Auswärtssieg zum Auftakt bei der SG Kaarst konnte das Team um Mannschaftsführerin Sybille Große-Böwing leider nicht mehr die entscheidenden Punkte einfahren. So standen am Ende bei einem Sieg und fünf - teils unglücklichen - Niederlagen insgesamt 20 Match-Punkte zu Buche, die aber für einen Verbleib in der Kreisliga ausreichten.

Tennisabteilung

Die Herren 30 setzten hingegen ihre Siegesserie aus dem Vorjahr fort. Vor zwei Jahren noch in der Kreisklasse A, schafften sie mit dem zweiten Aufstieg in Folge nun den Durchmarsch bis in die Bezirksklasse. Mit einer sehr ausgeglichenen Teamleistung blieb die Mannschaft um Mannschaftsführer Stefan Testrut in vier Begegnungen in der Kreisliga erneut ungeschlagen.

Auch die Herren 40 legten eine beeindruckende Bilanz vor. Am letzten Spieltag mussten sie sich dem Tabellenersten und Mitaufsteiger TC BW Bedburdyck/Gierath nur knapp mit 3:6 geschlagen geben. Aber der souveräne Aufstieg in die Kreisliga war für das Team um Mannschaftsführer Oliver Wegmann nach zuvor fünf Siegen in Folge bereits gesichert.

Einen Überraschungserfolg konnten auch die Herren 65 feiern. Die neu formierte Mannschaft um Mannschaftsführer Dieter Schmitz blieb in fünf Spielen ohne Niederlage. Zwei Siege und drei Unentschieden reichten für den zweiten Tabellenplatz und damit für den Aufstieg in die Bezirksklasse A.

Ebenfalls Tabellenzweiter wurden die Herren 50, die immerhin drei Siege in vier Spielen verbuchen konnten. Da in der Kreisliga aber nur ein Aufstiegsplatz zu vergeben war, mussten die Zonser leider dem ungeschlagenen Neusser TC Stadtwald den Vortritt lassen.

Insgesamt konnte die Tennisabteilung der SG ZONS mit dem Verlauf der diesjährigen Medensaison äußerst zufrieden sein. In der Saison 2012 gilt es dann, diese Erfolge möglichst zu bestätigen. Das Ziel für die drei Aufstiegsmannschaften lautet dabei zunächst einmal Klassenerhalt in der jeweiligen Liga. Die Herren 50 wollen in der Kreisliga erneut oben angreifen und womöglich auch wieder an den Aufstiegsplätzen schnuppern. Auch die Damen 40 wünschen sich in der neuen Saison wieder mehr Erfolgserlebnisse und ein glücklicheres Händchen - vor allem in den engen Begegnungen.

Tennisabteilung

Sommerfest ein voller Erfolg

Am Sonntag, den 10. Juli 2011, fand auf der Tennisanlage das große Sommerfest der SG ZONS 1971 e.V. statt. Unter dem Motto "Rummel bei der SG ZONS" bot sich den rund 160 Besuchern ein abwechslungsreiches Unterhaltungs-Programm mit zahlreichen Attraktionen.

Die bunte Mischung aus altbewährten und neuen Aktivitäten stieß vor allem bei jungen Familien mit Kindern auf großes Interesse. Für die Kleinen war das Highlight des Tages wieder einmal die schon obligatorische Hüpfburg, auf der sich der Nachwuchs bis in die Abendstunden austoben konnte. Auch das Kinderschminken und das sportliche Aktionsprogramm mit Tennis-Schnuppertraining, Tischtennis, Boule und Torwandschießen fanden erneut großen Anklang.

Beim erstmals angebotenen Geocaching gingen die Teilnehmer mit GPS-Geräten auf eine moderne Schnitzeljagd. Zielgenauigkeit war auch beim Luftballon-Dart gefragt. Viel Betrieb herrschte an der Losbude, die mit attraktiven Preisen lockte. Als Hauptgewinn wurde eine Senseo-Kaffeemaschine verlost. Aber auch die weiteren Preise (u.a. ein Handy, Gutscheine für Tennistraining) fanden an diesem Nachmittag glückliche Gewinner.

Sogar das Wetter zeigte sich überwiegend freundlich und trug zum Gelingen des Sommerfests ebenso bei wie das kulinarische Angebot. Am Nachmittag bestand die Auswahl aus einem reichhaltigen Kuchenbuffet, Eis und frischen Waffeln. Beim herzhaften Essen am Abend hatten die Besucher dann erneut die Qual der Wahl: Neben Reibekuchen in verschiedenen Variationen durften natürlich die klassischen Grillwürstchen und Salate nicht fehlen.

Tennisabteilung

Bei sommerlichen Temperaturen war auch die Nachfrage nach Erfrischungsgetränken groß. Besonderer Beliebtheit erfreuten sich die alkoholfreien Cocktails an der gut besuchten Cocktail-Bar.

Überaus zufrieden konnte das Organisationsteam schließlich auf ein rundum geglücktes Fest mit überraschend vielen Besuchern zurückblicken. Der Vereinsvorstand bedankt sich ganz herzlich bei den vielen freiwilligen Helfern, die diesen Erfolg durch ihren Einsatz ermöglicht haben.



Burghausener Tennisfreunde abermals in Zons

6 lange Jahre hat es anscheinend gedauert, dann hatten sich unsere Tennisfreunde aus Burghausen von dem Kulturschock ihres ersten Besuches im Rheinland erholt. Vom 26. bis zum 28. August war jedenfalls zum zweiten Mal eine Abordnung unserer



Tennisfreunde zu Gast in Zons. Nach dem Begrüßungstrunk mit Smalltalk am Freitagnachmittag und anschließender Zimmerbelegung folgte ein geselliger Abend in dem historischen Altstadt Restaurant "Schloss-Destille" mit einem von einer "Schweinemagd" gestaltetem Programm von hohem Unterhaltungswert. Am Samstagmorgen ging es per Bahn nach Köln um im Museum Ludwig ein gemeinsames Frühstück einzunehmen. Solchermaßen gestärkt wurde dann, unter Leitung unseres Hobby Stadtführers Friedhelm Fornol, Köln erkundet. Nachmittags wurden dann endlich die Rackets geschwungen und in interessanten Matches die Kräfte gemessen. Die Paarungen waren bunt gemischt und viele Rheinisch/Bayrische Doppel und Mixed konnten gespielt werden. Der Abend stand dann ganz im Zeichen von Casino im Clubheim. Nach dem Verzehr der extra aus Burghausen

"eingeflogenen" Spezialitäten wie u. a. Leberkäse, Laugenbrezel und bayrischem Bier sorgte der in einem seiner vielen Berufe unter anderem auch gelernte Croupier Stefan Röhrich für einen



Casinoabend der Bad Neuenahr zur Ehre gereichen dürfte. Bis in den frühen Morgen wurde nur von einigen genialen Zaubertricks, ebenfalls von Stefan (David) Röhrich vorgeführt, gezockt was das zur Verfügung gestellte (Spiel)Geld hergab. Nach einem, diesmal von fleißigen Zonser Helferinnen & Helfern hergestellten, ausgiebigen Frühstück wurde dann wort- und gestenreich Abschied genommen. Natürlich nicht ohne das (s.u.) obligatorische Gruppenbild.



Tennisabteilung

Zauberhafter Hüttenzauber bei der SG ZONS

Die Abschlussparty der Tennisabteilung zum Ausklang der Sommersaison war ein voller Erfolg. Unter dem Motto „Hüttenzauber“ feierten am 15. Oktober 2011 rund 80 begeisterte Party-Gäste in Ski- oder Trachtenkleidung ein rauschendes Fest. Sogar das Wetter spielte mit und sorgte mit Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt für echtes Winter-Feeling.

Das Vereinsheim und das Außengelände waren von den Organisatoren im Vorfeld liebevoll gestaltet und dekoriert worden. Im Innenbereich war die erste Anlaufstation natürlich das



Hüttenbuffet, das mit einer reichhaltigen Auswahl an kalten und warmen Köstlichkeiten aufwarten konnte. Im Außenzelt hatten die mutigen Gäste beim Karaoke die Möglichkeit, ihr „Gesangstalent“ unter Beweis stellen. Wer sich nicht am Gesang der mal mehr, mal weniger talentierten Nachwuchskünstler erwärmen konnte, war am gemütlichen Lagerfeuer bestens aufgehoben.

Tennisabteilung

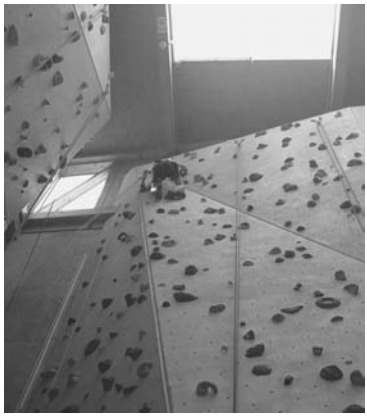
An der Schneebar hatten die fleißigen Helfer alle Hände voll zu tun, um die durstigen Gäste mit Glühwein, Lumumba und anderen Getränken zu versorgen. Drinnen ging es bei ausgelassener Stimmung auch auf der Tanzfläche heiß her. Bis in die frühen Morgenstunden waren dort die Tanzwütigen auf den Beinen und zeigten ein umfangreiches Repertoire an Standard-Tanzschritten und Freestyle-Einlagen.

Am Ende eines langen Abends konnte das Organisationsteam zufrieden auf eine rundum gelungene Party mit einer Rekord-Teilnehmerzahl zurückblicken. Ein großes Dankeschön geht an die fleißigen Helfer und natürlich die zahlreich erschienenen Gäste, die einen großen Teil zum Gelingen des Abends beigetragen haben.



Turnabteilung

Klettern im Canyon Chorweiler



Statt dem üblichen Training fuhr die Turnabteilung am Mittwoch, dem 6. Juli 2011 mit drei Kinderturngruppen und den Übungsleiterinnen Ingrid Sievers und Melanie Wenzel in die Kletterhalle Canyon nach Chorweiler.
Nachdem sich Fahrgemeinschaften gebildet hatten, konnte es endlich losgehen. Einige der 18 Kinder hatten schon Klettererfahrung, für andere dagegen war es Neuland.

Zuerst gaben die Klettertrainer Heinrich Burgtorf und Achim Hoffmann uns eine Sicherheitseinweisung. Das heißt, wir sahen uns erst einmal die Materialien an und übten fleißig die erforderlichen Knoten, das Anseilen und das Sichern, bevor es richtig losging.

Die Kinder durften abwechselnd an den 2 Kletterwänden und an dem Kletterturm ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen, danach wurde gewechselt, so konnte ein anderes Kind klettern, während wieder ein anderes sicherte.
Die kleine Luna hatte zuerst Angst vor den hohen Kletterwänden. Doch dann traute sie sich und beim zweiten Versuch schaffte sie es bis ganz nach oben zu klettern!

Da es allen viel Spaß gemacht hat, vergingen die 2 Stunden wie im Flug. Nun warten wir gespannt drauf, was der nächste Ausflug bereithält.

Melanie Wenzel

Turnabteilung



Konzentriert hören die Kinder bei der Kletter-Einweisung zu!



Des Kaisers neue Kleider
Das Märchenspiel 2011 auf der Zonser Freilichtbühne

Unsere jüngsten Turnkinder haben wir als Abschluss der Trainingsstunden vor den Sommerferien zum Besuch des Märchenspiels „Des Kaisers neue Kleider eingeladen.
Am Mittwoch, 20.Juli 2011 fand die Aufführung statt. Um 15.00 Uhr regnete es noch in Strömen, das hielt 10 von den angemeldeten 27 Kindern ab zu kommen. Leider, den um 16.00 Uhr hatte Petrus ein Einsehen mit all den kleinen Zuschauern, die gekommen waren - und es blieb trocken!
Die Aufführung war mit ihren vielen lustigen Einfällen, bunten Kostümen und einfallsreichen Tänzen sehr gelungen und Kinder und Eltern hatten einen unterhaltsamen Nachmittag.

Ingrid Sievers

Turnabteilung

Hier nochmals …Step - Aerobic – Fitness – jetzt mit Marilyn:

Mütter, deren Kinder vormittags im Kindergarten oder in der Schule sind, sollten wieder etwas für die Kondition, Beweglichkeit und die Figur tun! **Marilyn** bringt alle zum Schwitzen!! Auch **Zumba Fitness** – der neue Trend – ist mit dabei!

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





Mutter- und Kind Turnen

Bewegung und Spiel für unsere Kleinsten, zusammen mit Mama oder Papa!
In der Turnhalle im Sportzentrum Zonser Heide, von 10.00 – 11.00 Uhr dienstags für Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre
Carmen als Übungsleiterin freut sich auf Euer Kommen!

Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133 – 215574

Außerdem…….

Im nächsten Jahr stehen wieder **Neuwahlen** in unserer Abteilung an, da brauchen wir einige Mitglieder, die sich gerne etwas engagieren wollen für die **Vereinsarbeit** oder in der Turnhalle.
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

Bundesgartenschau 2011 in Koblenz

Oder – nicht immer geht alles gut!

Am 10. Juli 2011 starteten 12 Damen der Montags-Gymnastik – Gruppe per Bundesbahn nach Koblenz. Bärbel hatte wieder alles genauestens organisiert, die Sonne schien und wir waren bestens gelaunt!



Die Buga empfing uns mit herrlichen, farblich sortierten Blumenbeeten vor dem Kurfürstlichen Schloss.

Es hielt vor uns eine weiße Equipage, daraus entstieg eine Tanz-Gruppe fürstlich gekleideter Menschen. Sie unterhielten uns mit akrobatischen Vorführungen, Gesängen und kleinen Sketchen.





Vom Schlosspark gingen wir am Rhein entlang zum Deutschen Eck und zur Seilbahn, die uns auf das Gelände um die Festung

Ehrenbreitstein bringen sollte. Da passierte es: Mary stolperte über eine kleine Stufe, fiel so unglücklich, dass sie sich das Handgelenk brach……..



Hier war die Welt noch in Ordnung!

Das Rote Kreuz leistete erste Hilfe. Dorchen begleitete Mary ins Krankenhaus und später nach Zons.

Wir übrigen Damen setzten unsere Besichtigung fort. Die Stimmung war gedämpft, bisher war immer alles gut gegangen! Doch den ganzen Ausflug abzubrechen, hätte Marys Hand auch nicht wieder geheilt.

Am Deutschen Eck hat man eine schöne Aussicht auf den Rhein und die Mosel, darüber prangt die Festung. Die Seilbahn brachte



uns auf das Gelände und wir genossen die Blumenpracht und die Ausstellungen. Von dort oben hat man eine weite Sicht ins Land und auch die Festung Ehrenbreitstein ist imposant.



Natürlich weilten unsere Gedanken bei Mary, aber es gab so viel zu sehen und zu bestaunen, da wurden wir abgelenkt. Zum Abschluss kehrten wir in ein Gartenrestaurant ein und stärkten uns nach dem anstrengenden Tag. Die Bundesbahn brachte uns pünktlich wieder heim und ein ereignisreicher Tag war zu Ende.

Mein Dank geht an Bärbel für die gute Organisation und an Dorchen, die Mary nach ihrem Sturz beigestanden und geholfen hat.

Diesmal war unser Ausflug leider nicht ganz so glücklich abgelaufen! Marys Hand ist wieder ohne Gips und beweglich, doch es ist immer noch gezielte Gymnastik nötig.

Ingrid Sievers

Turnabteilung

After work power Fitness

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

Die After Work Power-Gruppe bietet für alle Menschen zwischen 25 und 60 Jahre das "rundum Fitnessprogramm".
Von Stretching, Walking, Jogging, bis zu Tae Bo und Zumba werden hier alle Sportarten in loser Reihenfolge angeboten. Zum Abschluss dazu eine Entspannungsübung und schon sind die 90 Minuten wie im Flug vorbei.

Alle Übungen werden dabei dem Alter und der Fitness des Einzelnen angepasst. Daneben kommen auch vereinzelte Freizeitaktivitäten wie gemeinsames Essen oder die geplante Teilnahme am Kölner „Womens Running Day“ im nächsten Jahr nicht zu kurz. Die After Work Power-Gruppe ist eine gemischte Gruppe, in der Männer und Frauen gemeinsam ihrem Hobby nachgehen. Währe das vielleicht auch was für Dich ? Dann komm einfach mal vorbei.
Du findest uns mittwochs von 20:00 - 21:30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule an der Deichstrasse.

Wir freuen uns auf Dich!

Christa Hyrbaczek - Übungsleiterin

Zumba Fitness der neue Trend !

Wir sind dabei!
Montags mit Marilyn und mittwochs um 20.00 Uhr mit Christa könnt Ihr das Fitness Programm kennen lernen! Der Rhythmus der Musik ist ansteckend, das Training geht in die Beine, lässt die Hüften schwingen und macht eine super straffe Figur!

Außerdem hat man sehr viel Spaß dabei!

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	Fitness – Step – Aerobic - Zumba	Marilyn Szafran
Montag: Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Step – Aerobic - Zumba	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	10.00 - 11.00 Uhr	Mutter und Kind /	Carmen Kurr
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 + Chantal Czirr
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“ Fitness nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für **Sie u. Ihn**	Sigrid Ritzerfeld

Stand: 11/2011

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574
E-Mail: gsievers@t-online.de

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.









Geschäftsstelle: Martiunusstraße 32, 41541 Dormagen, Tel.: (02133) 72799, Fax: (02133) 244063

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. etc.), 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 unaufgefordert, **jährlich**, 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., Martinusstraße 32, 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., Martinusstraße 32, 41541 Dormagen

Abteilung: _____ Mitgliedsnummer: _____

_____, den _____ Unterschrift _____