



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft ZONS 1971 e.V.

Nr. 46 / Juni 2014



Inhaltsverzeichnis

	Seite
- Vorwort	1 - 2
- Einladung zum Sommerfest	3
- Sportvereine sind keine Reparaturbetriebe	5
- Berichte der Handball-Abteilung	7 - 18
- Berichte der Leichtathletik und Fitness-Abteilung	20 - 40
- Berichte der Badminton-Abteilung	42 - 47
- Berichte der Turn-Abteilung	48 – 54
- Berichte der Tennis-Abteilung	55 - 56

Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde und Förderer der **SG ZONS**, liebe Leser dieser Zeitung!

Ihr haltet nunmehr die 46. Auflage unserer Vereinszeitung in den Händen! Unsere Sommerausgabe – pünktlich zu unserem traditionellem **SG ZONS** Sommerfest!

Wir freuen uns, dass es endlich wieder Sommer ist. Alles ist wieder grün, die Tage sind heller und länger, die Erdbeeren reif. Die Winterträgheit ist längst vergessen und Frühjahrsmüdigkeit auch überwunden. Fahrräder, Inliner, Roller und Laufschuhe wurden schon eifrig rausgeholt für den Start in die Sommersaison. Los geht's! Genau wie auch bei uns im Verein. Jeder möchte sich *jetzt* bewegen - fit werden für das laufende Jahr, mit anderen Gleichgesinnten Spaß haben und wieder regelmäßig trainieren. Der Sommer ist da!

Die **SG ZONS** zählt inzwischen fast 1250 Mitglieder. Der geringe Rückgang im Kinder- und Jugendbereich wurde von einer wachsenden Zahl von Senioren ausgeglichen. Ein ausgewogenes Angebot vom Kleinkind bis zu den älteren Erwachsenen sorgt immer noch für leicht steigende Mitgliederzahlen. Den größten Zugang verzeichneten im vergangenen Jahr die Abteilungen Judo und Tennis. Wir sind mit noch mehr Läufern an den Saisonstart in der Heide gegangen. Unser Samstagsangebot im Fitnessbereich feierte bereits seinen ersten Geburtstag und wird weiterhin rege genutzt. Wir sind stolz, dass wir dem ‚demografischen Umbruch‘ durch unsere breite Angebotspalette begegnen konnten.

Die vorliegende Vereinszeitung ist wieder gefüllt mit Berichten, Nachrichten und Ergebnissen der einzelnen Abteilungen, aber auch hier und da mit einer persönlichen Geschichte und Erfahrung aus dem Leben in der **SG ZONS**. Unsere zahlreichen Sportgruppen tragen zu der bunten Vielfalt unseres Sportangebots bei. Wir nutzen diese Ausgabe, um kräftig die Werbetrommel zu rühren und noch mehr aktive Sportler zu gewinnen.

Vorwort

Des Weiteren möchten wir unsere Mitglieder, die im aktiven Wettkampf mitwirken, ausführlich würdigen. Die Ergebnisse und Erfolge können sich wahrhaftig sehen lassen.

Vereinszeitung schafft Verbundenheit mit dem Verein! Möglich ist dies nur durch den unermüdlichen Einsatz des Redaktionsteams und die finanzielle Unterstützung unserer Inserenten und Werbepartner. Ihnen allen sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt!

Zu unserem abwechslungsreichen Sportangebot tragen natürlich auch unsere zahlreichen Abteilungsleiter, Übungsleiter und Helfer bei. Vergessen wir auch das Engagement der Eltern nicht und die tatkräftige Unterstützung der Sportler selbst. Vielen Dank an alle, die so erfolgreich unser Vereinsleben gestalten!

Sportliche Aktivitäten in unserem Verein sind aber nur möglich, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Hierzu gehören qualifizierte Übungsleiter, genügend finanzielle Mittel und die Ausstattung der Sportstätten.

Nach einer „Durststrecke“ und unvermeidlichem Trainingsausfall von mehreren Wochen sind wir nun sehr froh, dass die Dachsanierung der Dreifachturnhalle erfolgreich abgeschlossen worden ist und wir fortan ohne Wassereinbrüche trainieren können. Danke an eure Geduld während der Sanierungsphase!

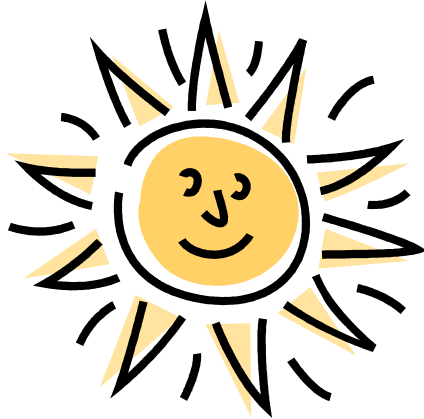
Es lohnt sich übrigens auch, hin und wieder auf unserer Homepage www.sg-zons.de zu stöbern. Hier gibt es immer aktuelle Termine, Nachrichten, Ankündigungen und Fotos. Kurzum: Es ist was los bei der **SG ZONS**.

Mit sportlichen Grüßen, auf eine tolle Sommersaison!

Eure Michaela Haack
Redaktion Sportverzällche

**Ganz herzlich laden wir alle
Mitglieder und Freunde der SG
ZONS zum Sommerfest ein.**

**Es findet am 21. Juni 2014 ab 14.30
Uhr auf der Vereinsanlage der SG
ZONS statt.**



**Für die Kinder steht u. a. eine
Hüpfburg und eine Pony-Kutsche
bereit. Für das leibliche Wohl
wird gesorgt.**

DIE PASST ZU MIR:

ELEGANT - VERFÜHRERISCH - AUSSERGEWÖHNLICH
EXTRAKLASSE - VORTEILHAFT - ATTRAKTIV



S-Quin. Mein Gewinn.

Das Mehrwertkonto für alle ab 30.

www.sparkasse-neuss.de/s-quin

 Sparkasse
Neuss

Wollen Sie mehr erleben und bares Geld sparen? Die neuen Girokonto-Modelle mit außergewöhnlichen Vorteilsleistungen bieten einiges an Extra-Service, Versicherungsschutz und Rabatten bei zahlreichen Kooperationspartnern aus der Region. Haben wir Sie neugierig gemacht? Mehr Infos erhalten Sie in Ihrer Filiale oder im Internet. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Sportvereine sind keine Reparaturbetriebe

Im Tagesgespräch auf WDR 5 wurde am 22. Mai über das Thema gesprochen „Wie sinnvoll sind Fitness-Tests für die Grundschüler?“ 15 – 20 Prozent der Kinder in Deutschland sind übergewichtig und leiden unter Bewegungsstörungen. Deshalb will die nordrhein-westfälische Landesregierung die Fitness der Grundschüler ab der 2. Klasse überprüfen. Das ist gut, wenn denn nicht der Nachsatz käme, dass Schüler, die dabei schlecht abschneiden, vom Staat Einstiegsangebote für Sportvereine finanziert bekommen sollen.

Kommen da etwa 1 - 2 Millionen neue Mitglieder in die Vereine? Zuerst hat man den Vereinen viele junge Mitglieder durch Schule am Nachmittag weggenommen und nun, da sie unter anderem wegen mangelndem Sportunterricht bewegungsgestört und dick sind, werden sie in die Sportvereine zurück geschickt. Toller Einfall! Nur eines wurde dabei nicht bedacht, Sportvereine sind keine Reparaturbetriebe. Wenn gesundheitliche Auffälligkeiten diagnostiziert werden, sind dafür Fachleute zuständig, z. B. Berater in Ernährungsfragen, die ein Sportverein nicht vorhält. Wir beraten unsere Mitglieder, wie sie sich fit halten und auf einen Wettkampf vorbereiten, was zur Übungsleitertätigkeit gehört. Aber das betrifft immer die Gruppe und keine Einzelberatung.

Ein ähnliches Thema betrifft auch den Seniorenbereich. Sofern ein Teilnehmer gesundheitliche Probleme hat, sollte er das dem Übungsleiter mitteilen, der dann entscheidet, ob eine Teilnahme innerhalb einer Gruppe sinnvoll ist oder ob ggf. die eine oder andere Übung ausgelassen werden sollte. Letztlich entscheidet aber der Teilnehmer, was er mitmachen kann. In seltenen Fällen, wo erkennbar ist, dass der Sport eher zu Schäden führt, also wo Gefahr in Verzug ist, ist der Übungsleiter berechtigt eine Teilnahme zu verweigern. Die Tendenz, älteren Menschen, die Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, zu empfehlen einen Sportverein aufzusuchen, schont zwar die Krankenkassen, hilft aber nicht dem Patienten.

Joachim Fischer, Vorsitzender

The SPD logo consists of the letters 'SPD' in white, bold, sans-serif font, centered on a solid red square background.

Ortsverband Zons - Stürzelberg

***Nach der Wahl 2014 sagen wir
Danke Zons***

Ihre Ansprechpartner in Zons sind



Gerd Sräga gerdsraega@gmx.de

Doris Rexin-Gerlach D.Rexin-Gerlach@gmx.de

Joachim Fischer jofi-zons@t-online.de

Ortsverband Zons - Stürzelberg www.spd-dormagen.de

Handball

Die Abteilung Handball

Seit knapp über einem Jahr nun fungiert - geleitet von Marc Vallbracht, Martin Berger und Thomas Berndt - eine neue Leitung der Abteilung Handball. Für die erste Saison wurden sich große Ziele gesteckt: Neben einer zweiten Herrenmannschaft wollte man einen Förderverein gründen, die Abteilungsmitglieder sollten immer mehr zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen, die Abteilung sollte finanziell solide geführt werden und der sportliche Erfolg sollte neben dem Spaß am Sport auch nicht fehlen.

Zuerst konnte kurz vor Saisonbeginn dafür gesorgt werden, dass auch 2013/14 eine männliche B-Jugend in das Meisterschaftsrennen geschickt werden konnte, jedoch gelang dies bei der weiblichen A-Jugend leider nicht. Trainer Manfred Mayer machte aus der Not eine Tugend und integrierte die jungen Spielerinnen mehr als erfolgreich in seine Damenmannschaft.

Kurz vor Weihnachten wurde seit Langem mal wieder eine Weihnachtsfeier veranstaltet. Auch ein zuvor durchgeführtes Abteilungsturnier - mit gemischten Mannschaften - traf auf großen Zuspruch. Dies zeigte sich auch, als nach dem letzten Heimspieltag im Mai 2014 die jeweiligen erfolgreich abgeschlossenen Saisons auf Anregung und Organisation der Damenmannschaft gemeinsam zelebriert wurden.

In der saisonfreien Zeit stehen neben Abschlussturnieren für die 2. Herren, der A-Jugend sowie der Damenmannschaft, und einer Mannschaftsfahrt der 1. Herren, der alljährliche Quirinus-Cup an. Eine Neuerung soll es jedoch auch geben: Die Durchführung eines eigenen Turniers soll im August verwirklicht werden.

Aktuelle Informationen rund um den Handball in Zons sind unter www.handball-sgzons.de und auf *Facebook* zu finden.

Die Abteilungsleitung

Handball

Männliche A-Jugend



Der Saisonverlauf der männlichen A-Jugend war ein einziges Auf und Ab. Mit vielen Neulingen startete das Team von Trainer Thomas Berndt mit einem mühsamen Sieg und einer unglücklichen Niederlage in die Saison 2013/14. In der Herbstpause fing sich das Team und konnte sich auf Tabellenplatz Zwei festsetzen.

Nach tollen Spielen gegen den TV Ratingen und den TuS Reuschenberg - in dem man sieben Tore aufholte und so noch überzeugend gewinnen konnte - war sogar der erste Platz kurze Zeit Aufenthaltsort der Truppe um Spielmacher Benjamin Rogge.

Nach der Weihnachtspause musste die Mannschaft allerdings auf Stammspieler Marco Toruniak verzichten, da dieser seinen

Handball

Wehrdienst begann, und Torwart Marvin Rasselberg, der sich beim Training verletzte und für ganze sechs Wochen ausfiel.

Auch Neuzugang Tobias Moll konnte die Ausfälle nicht kompensieren. So wurden in der Rückrunde einige Spiele unnötigerweise verloren. Am Saisonende gab es trotz allem einen verdienten vierten Platz zu feiern.

Trainer Berndt war auch voll des Lobes für seine junge Mannschaft, die mit sehr vielen Ausfällen zu kämpfen hatte und sich trotzdem nie aufgab.

Eine tolle Mannschaft, die sich super entwickelt hat - sportlich wie auch menschlich. Am Pfingstwochenende nimmt die Mannschaft am Quirinus-Cup 2014 teil. In diesem Jahr wird die Teilnahme für die Überhand der Spieler das letzte Mal sein, bevor dann der Wechsel in den Männerbereich ansteht.

Das Handballjahr wird letztendlich mit der Teilnahme als Herrenmannschaft an einem Turnier in Duisburg beendet. Dies geht man zusammen mit der zweiten Herrenmannschaft an.

Bevor dann im August die Vorbereitung auf die Saison 2014/15 startet, geht es in die wohlverdiente Sommerpause.

Thomas Berndt

Handball

Damen

Da es aus personellem Mangel nicht möglich war eine weibliche A-Jugend zu melden, hat man sich entschlossen die Jugendlichen in die Damenmannschaft zu integrieren. Diese Vorgehensweise klappte besser als gedacht. Mit einem so vergrößertem Kader konnte beim Training und bei den Spielen aus dem Vollen geschöpft werden.

Die Jugendlichen wurden behutsam an die etwas andere Spielweise im Damenbereich herangeführt. Doch schon nach kurzer Zeit integrierten sie sich komplett.

So machten Aktivitäten außerhalb des Handballsports Spaß, und brachten die Spielerinnen noch näher zusammen. Nach den ersten Siegen im Spielbetrieb gab es auch die zu erwartenden Niederlagen, die man aber gut wegsteckte.

Zwischendurch wurden ein paar Feiern organisiert, bei denen das Team viel Spaß hatte. Alles in allem war es eine gute Idee den Kader so zu vergrößern, dass die eine oder andere auch private oder schulische Termine wahrnehmen konnte, ohne den Spiel-/Trainingsbetrieb zu stark zu stören.

Wir freuen uns auf die nächste Saison, bei der wir wieder mit Freude angreifen werden.

Manfred Mayer

Handball

1. Herren



Die 1. Herrenmannschaft der SG Zons startete denkbar schlecht in die Saison 2013/14. Gegen den jetzigen Aufsteiger – die SG Unterrath – verlor man in der heimischen Halle denkbar knapp mit 27:28. Von diesem Punktverlust angetrieben wollte man trotzdem weiter kämpfen und von Tabellenplatz Zehn aus angreifen. Das Ziel der ersten Minute: Platz 3 am Saisonende.

So verliefen dann auch die folgenden Spiele. Mit Kampfgeist und dem besten Angriff der Liga (682 Tore in 22 Spielen) ärgerte man ein ums andere Mal potentielle Aufstiegs Kandidaten, aber verschenkte auch Punkte gegen vermeintliche Underdogs.

Über die Saison hinweg konnte Trainer Dieter Noll-Jansen selten auf seinen kompletten Kader zurückgreifen. Zum Ende der Saison hin gelang es doch den Spielfluss zu finden und sich stetig auch

Handball

vom Tabellenplatz her zu verbessern. Im letzten Heimspiel hatte man es selbst in der Hand das gesteckte Ziel zu erreichen – und dies gelang dank einer hervorragenden ersten Halbzeit gegen die Gäste aus Gerresheim mit einer zuvor noch nicht gesehenen Leistung.

Direkt im Anschluss an dieses Spiel ließ man mit den anderen Mannschaften der SG Zons die Saison gemütlich ausklingen. Für die kommende Saison wird derzeit noch ein neuer Trainer gesucht, der die Arbeit von Dieter Noll-Jansen ebenso erfolgreich fortführt.

Mit Tabellenplatz Drei in der höchsten Spielklasse des Handballkreises Düsseldorf erreichte das junge Team um Kapitän Paul Jarosch das beste Saisonenergebnis der letzten 15 Jahre. Die Zielstrebigkeit der Spieler lässt eine mindestens ebenso erfolgreiche Spielzeit 2014/15 in Zons erhoffen. Neben einem neuen Trainer sind auch handballbegeisterte Verstärkungen in der Mannschaft herzlichst willkommen!

Markus Gülich

Handball

Förderverein Handball Zons e.V.

Die Gründungssitzung des *FHZ* fand am 8. November 2013 in Zons statt. Zweck des Vereins ist die Förderung des Sports und der sportlichen Jugendhilfe.

Die *SG Zons 1971 e.V.* bietet als Gesamtverein eine gute Grundlage für eine vielversprechende Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen im handballerischen Bereich. Die neue Leitung der Handballabteilung möchte



Zonsern, Dormagenern und v.l.n.r.: Markus Gülich, Anja Weiß, Oliver Daniel auch von weiter her kommenden Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit bieten, unter sich immer weiter verbessernden Bedingungen, dem Handballsport nachkommen zu können. Eine solche zielorientierte Arbeit benötigt jedoch auch finanzielle und ideelle Mittel, die weder durch die Mitgliedsbeiträge der Aktiven, noch allein durch deren Engagement getragen bzw. aufgebracht werden können. Aus diesem Grund fasste ein kleiner Kreis von Spielern der *SG Zons* den Entschluss, einen Förderverein gründen zu wollen.

Mit dem *FHZ* ist dies nun gelungen. Geleitet wird der *FHZ* vom geschäftsführenden Vorstand. Zum erweiterten Vorstand gehören der Jugendwart, der Damenwart sowie der Herrenwart der Handballabteilung des *SG Zons 1971 e.V.* sowie bis zu fünf Beisitzer. Die personellen Besetzungen können Sie auf der Homepage unter www.handball-sgzons.de/förderverein/ einsehen.

Handball

Nach der erfolgreichen Gründung zum Ende des Jahres 2013 ist nun das Ziel des *FHZ* sich gut zu positionieren und dem Vereinszweck bestmöglich nachkommen zu können. Dies ist jedoch nur mit Ihrer und Eurer Unterstützung möglich! Die Zeit ein neues Kapitel in der Zonser-Handballgeschichte zu schreiben ist nun gekommen! Seien Sie dabei und treten Sie dem *Förderverein Handball Zons e.V.* bei!

Markus Gülich



Verein zur Förderung des Handballs in Zons

Spenden- und Beitragskonto:

Förderverein Handball Zons

IBAN: DE74 305 605 48 300 92 220 13

BIC: GENODED1NLD

VR Bank eG Dormagen

Handball

Ansprechpartner

Abteilungsleiter

Marc Vallbracht
0177-4775281

vallbracht@mk-steuerberatung.de



Stellvertretender Abteilungsleiter

Thomas Berndt
0176-24795295

tom.berndt@freenet.de



Kassenwart

Martin Berger
0176-21956262

martin-berger70@web.de



Herrenwart

Dirk Vallbracht
0151-40669114

dirk.vallbracht@me.com



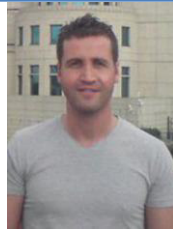
Handball

Damenwart

Marinos Katrantzis

-

marinos-katrantzis@web.de



Jugendwart

Holger Welsink

-

holgerwelsink@googlemail.com



Öffentlichkeitsarbeit

Paul Jarosch
0177-6382898

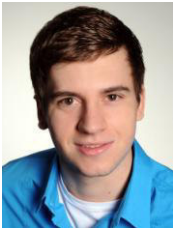
paul.jarosch@googlemail.com



Öffentlichkeitsarbeit

Markus Gülich
0152-08504801

markus.guelich@uni-koeln.de



Handball

Heimspieltagplakate 2013/14

HANDBALL HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014

SPORTHALLE HEIDESTADION ZONS
Wiltberg-Rauch-Str. 68, 41541 Dorsten-Dorf

SONNTAG 22.09.2013

1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 18:00 Uhr
SG UNTERRATH 1M

2. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
12:45 SG ZONS vs. TUSA 06 D DORF 2
14:15 SG ZONS vs. TSG BORNATH 81

3. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
16:00 SG ZONS 2M vs. SG UNTERRATH 3M

www.handball-sgzons.de

HANDBALL HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014

SPORTHALLE HEIDESTADION ZONS
Wiltberg-Rauch-Str. 68, 41541 Dorsten-Dorf

SONNTAG 06.10.2013

1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 16:15 Uhr
ART D DORF 3M

2. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
13:30 SG ZONS vs. SPD 79 DORF 2
14:15 SG ZONS vs. SPD 79 DORF 2
16:00 SG ZONS 2M vs. SPD 79 DORF 2

www.handball-sgzons.de

HANDBALL HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014

SPORTHALLE HEIDESTADION ZONS
Wiltberg-Rauch-Str. 68, 41541 Dorsten-Dorf

SAMSTAG 09.11.2013

Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 17:45 Uhr
MEERBUSCHER HV

2. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
14:00 SG ZONS vs. TSG BORNATH 81
15:45 SG ZONS 2M vs. HSG D 45 99 2M
16:30 SG ZONS 2M vs. HSG D 45 99 2M
18:30 SG ZONS vs. HSG D 45 99 2M

www.handball-sgzons.de

HANDBALL HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014

SPORTHALLE HEIDESTADION ZONS
Wiltberg-Rauch-Str. 68, 41541 Dorsten-Dorf

SONNTAG 01.12.2013

1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 18:30 Uhr
HSG Jahn/West

2. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
13:00 SG ZONS 2M vs. NCUH HV 4M
14:45 SG ZONS vs. TV BORNATH 1

3. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
16:30 SG ZONS vs. FORTUW DORSTEN 3F

www.handball-sgzons.de

HANDBALL HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014

SPORTHALLE HEIDESTADION ZONS
Wiltberg-Rauch-Str. 68, 41541 Dorsten-Dorf

SONNTAG 19.01.2014

1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 18:30 Uhr
SV Wersten 04

2. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
14:45 SG ZONS vs. SG RATHEN 2011 2F
16:30 SG ZONS 2M vs. SG RATHEN 2011 4M

www.handball-sgzons.de

HANDBALL HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014

SPORTHALLE HEIDESTADION ZONS
Wiltberg-Rauch-Str. 68, 41541 Dorsten-Dorf

SONNTAG 23.02.2014

1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 18:30 Uhr
TuS Lintorf 2M

2. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
13:15 SG ZONS vs. TV ANRHEID
15:00 SG ZONS 2M vs. TUS BORNATH 2M

3. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
16:45 SG ZONS vs. SPD 79 DORSTEN 3F

www.handball-sgzons.de

Handball

HANDBALL
HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014



SPORTHALLE
HEIDESTADION ZONS
Wilsch-Busch-Str. 62, 41343 Gerresheim



SONNTAG 30.03.2014
1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 18:00 Uhr
TG 81 DÜSSELDORF



14:15 SG ZONS vs. TG 81 DÜSSELDORF 2F
1. Herren: 2. Kreisliga Düsseldorf
16:00 SG ZONS vs. HSG GERRESHEIM

www.handball-sgzons.de

HANDBALL
HEIMSPIELTAG
Saison 2013/2014



SPORTHALLE
HEIDESTADION ZONS
Wilsch-Busch-Str. 62, 41343 Gerresheim



SAMSTAG 10.05.2014
1. Herren: Bezirksliga Düsseldorf
SG ZONS vs. 19:30 Uhr
HSG Gerresheim



1. Herren: 2. Kreisliga Düsseldorf
15:45 SG ZONS vs. DSC 99 D 078
17:30 SG ZONS vs. HSG GERRESHEIM 04

www.handball-sgzons.de



☎ 02133

3333

Ihr Partner in Dormagen für:

- Taxi-, Dialyse-, Bestrahlungs-,
und Krankenfahrten aller Kassen
- Flughafentransfer u. Kurierfahrten
- Großraumtaxi bis 8 Personen



Taxi Hillmann GmbH • Norfer Str. 16 • 41539 Dormagen

Hillmann-Reisen

Reisebüro 02133/770800 Fax 02133/770879

**Busvermietung unserer Busse für Ihre
Vereinsfahrt bis 60 Personen**

Nachtrag zur Weihnachtsfeier aus den Kindergruppen

Unsere Kindergruppe bei unserer kleinen LA Weihnachtsfeier in der Zonser Dreifachhalle kurz vor Weihnachten. Wir haben gespielt, gesungen, getobt und gelacht. Um das Buffet haben sich die Eltern mit ihren Kindern gekümmert. Es wurden selbstgebackene Kekse, Weihnachtsgebäck und Obst mitgebracht.

Im nächsten Jahr, eigentlich schon in diesem, ist etwas ganz besonderes geplant, was wir (Übungsleiterinnen) noch nicht verraten. 😊



"Chess"

Läufercup 2013/Siegerehrung 2014

Die Siegerinnen und Sieger vom Läufercup 2013 stehen fest. Die Siegerehrung für den Läufer-Cup 2013 fand im Steakhaus in Nievenheim (31.01.14) statt. Insgesamt kamen 23 Läufer/innen in die Wertung. In die Wertung für den Läufer-Cup können max. 11 Ergebnisse aus verschiedenen Wettkämpfen einfließen. (von 3000 m bis zum Marathon) Die besten 7 Ergebnisse kommen in die Wertung. Somit ist keiner verpflichtet, an allen Wettkämpfen teilzunehmen. Wurden mehr als 7 Ergebnisse erzielt, so werden die schlechtesten gestrichen. Ganz wichtig ist, dass bei der Wertung das Alter mit einfließt, so dass die Leistungen untereinander vergleichbar sind. Nach einem leckeren Abendessen folgte "nahtlos" die Siegerehrung. Bei den Frauen siegte, wie im Vorjahr, Carola Rentergent. Auf dem zweiten Platz lief Silke Ciaglia vor, gefolgt von Dagmar Totzke. Bei den Männern errang zum ersten Mal Harald Gläser, in neuer Punkterekordzahl, den Titel, ihn folgte Ralf Hille vor Salvador Villalpando. Allen einen herzlichen Glückwunsch. Ein Dank geht an Ralf für die Organisation. Alle Detailinfos (Wertung, Termine, etc.) zum Läufercup stehen auf unserer Homepage.

Neue Abteilungsleitung

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung der Leichtathletik- und Fitnessabteilung wurde auch die Abteilungsleitung neu gewählt:

Vorstandsgremium	Klaus-Peter Hofstadt & Jörg Balmer (Delegierte)
Kassenwartin	Waltraud Freischmidt (Delegierte)
Öffentlichkeitsreferentin	Brigitte Görner (Delegierte)
Jugendwartin	Tamara Kämpf (Delegierte)
Sozialwartin (Beisitzerin)	Margot Koch (Delegierte)
Laufwart	Michael Haack (Delegierter)
Hallen/Übungsleiterkoordinator	Alwin Freischmidt (Delegierter)
Besondere Aufgaben (Beisitzer)	Hansjörg Christen (auch Kassenprüfer)
Besondere Aufgaben I	Ulrike Heising (Kassenprüferin)
Besondere Aufgaben II	Elke Hofstadt, Ute Hess, Ulrike Heising, (Ersatzdelegierte)

Leichtathletik & Fitness

1. Cuplauf in Köln-Rodenkirchen

Unser erster Cuplauf fand diesmal in Köln-Rodenkirchen (15.03.2014) statt. Insgesamt 16 Läufer/innen gingen an den Start. In allen drei Wertungsklassen (5, 10 und HM) waren die Zonser Läufer/innen vertreten. Das Wetter war ziemlich durchwachsen (leichter Regen, viel Wind), aber dafür waren die (Lauf) Temperaturen ideal. Und auch das Wintertraining hat sich ausgezahlt, denn es wurden etliche Bestzeiten gelaufen. Leider gab es, wie im Vorjahr auch, keine AK-Wertung im 5km Lauf, sowie keine Nettozeiten. Im 10 km-Lauf konnte die Frauenmannschaft den 1. Platz belegen. Die Männermannschaft lief auf dem 2. Platz. Allen herzlichen Glückwunsch.

Harald Gläßer	19:18 Min.		7. Gesamt-Männer	5,0 km
Ralf Hille	21:31 Min.		13. Gesamt-Männer	5,0 km
Klaus-Peter Hofstadt	22:22 Min.		14. Gesamt-Männer	5,0 km
Bernd Meier	23:41 Min. (p.B.)		16. Gesamt-Männer	5,0 km
Brigitte Görner	25:34 Min. (p.B.)		5. Gesamt-Frauen	5,0 km
Astrid Juschka	28:57 Min..		13. Gesamt-Frauen	5,0 km
Angelika Mandt	30:13 Min. (p.B.)		17. Gesamt-Frauen	5,0 km
Michael Haack	40:39 Min..	04. M40	12. Gesamt-Männer	10,0 km
Carola Rentergent	43:49 Min.	01. W50	06. Gesamt-Frauen	10,0 km
Thomas Karr	44:31 Min.	10. M45	32. Gesamt-Männer	10,0 km
Hüseyin Atamtürk	47:59 Min.	16. M45	60. Gesamt-Männer	10,0 km
Kunibert Gnidowski	49:10 Min.	14. M40	80. Gesamt-Männer	10,0 km
Claudia Hutz	53:37 Min.	07. W45	30. Gesamt-Frauen	10,0 km
Julia Haack	56:58 Min.	04. WHK	41. Gesamt-Frauen	10,0 km
Andreas Braun	1:36:02 Std.. (p.B.)	08. M50	51. Gesamt-Männer	21,1 km
Wilfried Schnitzler	1:48:54 Std.	08. M55	105. Gesamt-Männer	21,1 km

Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2014

Am 09.04.2014 stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Für die Betreuung der Sportler/innen standen insgesamt **“ELF”** Lauf- und Walkingübungsleiter/innen bereit. Knapp 100 Sportler/innen kamen zur Eröffnung. Damit die Sportler/innen auch richtig 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. Aber auch unsere Sponsoren konnten sich mit Infomaterial präsentieren.

Wer an diesem Mittwoch keine Zeit hatte, uns kennen zu lernen, kann natürlich jederzeit mittwochs zu uns kommen. 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 Angebot der Leichtathletik- und Fitnessabteilung genutzt werden.



Frühlingslauf Frechen- Erlebnisbericht-2. Cuplauf

Unser zweiter Cuplauf führte in das Stadtzentrum von Frechen. Zur Auswahl standen zwei Strecken, 5 und 10 km. Die Läufer/innen der SG Zons haben sich fast gleichmäßig auf die beiden Strecken verteilt. Da ich bereits im 1. Cuplauf 5 km gelaufen bin, entscheide ich mich für die 10 km. Die Laufstrecke ist ein 5 km Rundkurs. Das heißt, Frau weiß nach der ersten Runde, was in der zweiten Runde auf sie zukommt. Vor dem Start wartet noch eine Überraschung auf mich. Carola hat schon sehr erfolgreich den 5 km Lauf hinter sich und will sich mit mir auslaufen.

Gut, da ich noch nicht gestartet bin, bedeutet das einen Wettkampf mit Tempomacherin. Meine Wunschzeit ist 5:20 pro km = 53:20 Minuten auf die 10 km. Damit würde ich eine neue Bestzeit laufen. Nach dem Start geht es erfreulicherweise erst mal leicht bergab. Carola gibt mir Tipps auf welcher Seite ich laufen muss, um möglich wenig Strecke zu machen. Auch ansonsten ist der Service gut. Ich brauche mich nicht um Wasser zu kümmern. Das macht Carola und läuft auch noch mit dem Becher neben mir her. Dafür gibt es beim Tempo kein Pardon.

Meine schnaufende Bemerkung, dass es mir an Luft fehlt, wird nur mit einem „du kannst noch reden“ kommentiert. Dann kommt nach gut drei Kilometern auch noch eine Steigung. Elke und Reiner stehen am Rand und motivieren. Reiner versorgt mich mit Wasser, dass Carola wieder trägt. Anschließend geht es wieder bergab und ich kann mich ein wenig erholen. Nach der ersten Runde liege ich gut in der Zeit. Ich kann das nicht so gut beurteilen. Da ich nicht für das Tempo zuständig bin, habe ich meine Uhr nach unten gedreht und versuche an Carola dran zu bleiben. Eigentlich wollte sie nach der ersten Runde eine Pause machen und später wieder zu mir stoßen. Ich hatte mental schon mein Tempo gedrosselt. Das muss sie gespürt haben ☺ und hat mich weiterhin begleitet. Die zweite Runde ist nicht weniger anstrengend als die erste. Von laufen ohne zu schnaufen kann nicht die Rede sein. Darth Vader atmet gegen mich ganz leise. Dann steht wieder die Steigung an und ich bekomme auch noch die Anweisung den Läufer vor mir zu überholen. Ich mache das, da ich ja auf meine Tempomacherin höre. Die letzte Aufforderung noch einen Endspurt hinzulegen wird

Leichtathletik & Fitness

von mir nur noch mit einem Stöhnen beantwortet. Aber tatsächlich ist der letzte Kilometer der schnellste. Ich komme mit einer Zeit von 52:51 Minuten in das Ziel. Nach zwei Bechern Wasser ist die Anstrengung schon fast vergessen und ich freue mich nur noch über meine neue Bestzeit.

Brigitte Görner

Verdienste um die SG ZONS

Auf der Jahreshauptversammlung der SG ZONS, am 28. März 2014, wurde **Jörg Balmer**, von Joachim Fischer, geehrt.

Jörg Balmer ist seit 10. Juni 1991 Mitglied der Abteilung Leichtathletik. Jörg übernahm am 03. Dezember 1993 als Statistiker sein erstes Amt. Außerdem warb er Sponsoren ein, ein Amt, das immer wichtiger wurde, aber auch immer schwieriger. Seit 2002 gehört er dem Vorstandsgremium der Abteilung Leichtathletik an, das auch heute noch die Geschäfte der Abteilung führt. Aber ein Ehrenamt kommt selten allein, so spielt Jörg Balmer heute als Streckenwart des Nachtlaufs eine verantwortungsvolle Rolle im Team. Jörg Balmer hat sich zum richtigen Vereinsmenschen entwickelt und ist seit langem ein zuverlässiger Vertreter der Abteilung Leichtathletik bei den Sitzungen des Gesamtvorstands. Es ist zu hoffen, dass er nach 20 Jahren seine ehrenamtliche Tätigkeit noch lange der Abteilung und damit dem Verein zur Verfügung stellen kann. Wir wünschen ihm gutes Gelingen.

Im Rahmen der Sportlerehrung der SG ZONS wurden geehrt:

SILKE CIAGLIA

- 14.06.13 Nordrheinmeisterschaft 5000 m, 1. Platz, 21:31 Min.
- 17.03.13 Westdeutsche 10 km Straßenlauf-Meisterschaft, 5. Platz
- 14.04.13 Deutsche Halbmarathon Meisterschaft 2013, 11. Platz
- 22.06.13 Kölner Kreismeisterschaften 3000 m, 2. Platz, 12:32 Min.
- 18.05.13 Mitternachtslauf in Kröv 9,4 km, 1. Platz 40:13 Min.

&

Carola Rentergent

- 05.10.13 Westdeutsche Halbmarathon Meisterschaft, 1. Platz, 1:34,30 Std.
- 22.06.13 Kölner Kreismeisterschaften 3000 m Bahn, 1. Platz, 12:06 Min.
- 17.03.13 Westdeutsche 10 km Straßenlauf Meisterschaft, 3. Platz
- Deutsche Halbmarathon Meisterschaften, 6. Platz, 1:36,20 Std.
- 07.09.20 Nürburgringlauf 24,4 km, 1. Platz, 2:00,23 Std.

Dies ist nur ein kleiner Auszug ihrer hervorragenden Laufleistungen 2013!



Silke (re) & Carola (li)

Vereinsmeisterschaften in Rosellen

Auch in diesem Jahr (16.05.2014) fanden die Vereinsmeisterschaften über 10 km statt. Als Austragungsort wurde Neuss-Rosellen gewählt. Denn Rosellen liegt in der Nähe, was für die Läufer/innen und Fans gleichermaßen ideal ist. Michael Haack hat zum ersten Mal die Vereinsmeisterschaften organisiert, und man(N)/Frau kann sagen, er hat dies gut gemacht. :-)
Aber jetzt wieder zum Sportlichen. Insgesamt haben sich 14 Läufer/innen zur Vereinsmeisterschaft angemeldet. In Fahrgemeinschaften fuhren wir nach Rosellen. Im Auto herrschte entweder Stille, oder es wurde viel erzählt. Jede/r versuchte seine Nervosität auf irgendeine Art zu kompensieren. Vor Ort wurden die Startnummern verteilt, das normale "Gejammere" ging wieder los, wie ich habe nicht trainiert, bin erst Marathon gelaufen, ich will heute nicht schnell laufen usw. Also das Übliche. Aber in Wirklichkeit waren alle hochkonzentriert. Punkt 20:15 Uhr fiel dann auch der Startschuss über die 10 km. Die Temperaturen waren ideal, jetzt lag es an jedem selber, seinen Rhythmus zu finden. Und die meisten von uns haben ihn gefunden, auch die, die zu schnell "angingen". Unsere Fans an der Strecke sparten auch nicht mit guten Tipps, so dass (fast) alle ins Ziel ankamen. Soweit man es gesehen hat, waren alle zufrieden, auch wenn der "Eine" oder die "Andere" ein wenig mit sich haderte. Nach dem Erholen, Auslaufen und Duschen wurde vor Ort noch ein wenig gefachsimpelt und ein Sieger/innen-Bier o.ä. getrunken. Insgesamt standen wir 5 Mal auf dem Treppchen und es wurden drei persönliche Bestzeiten erlaufen. Vereinsmeisterin bei den Frauen wurde Claudia Hutz und bei den Männern Harald Gläßer. Das Überreichen der Preise und Urkunden wurde am nächsten Tag im neu eröffneten Restaurant "BisZons" in der Zonser Altstadt gefeiert.

Leichtathletik & Fitness

Kurz vor Start



Siegerehrung

Hurra Hauptgewinn

Da habe ich mal an einem Preisausschreiben teilgenommen und prompt einen Startplatz für den 2. Vivawest Marathon in Gelsenkirchen gewonnen.

Ein Marathon stand nun wirklich nicht auf meinem Trainingsplan für 2014. Aber... warum eigentlich nicht? Gut vorbereitet geht es am Sonntag, den 18. Mai. 2014 schon um 6:30 Uhr in den Ruhrpott. Der Rundkurs führt von Gelsenkirchen nach Essen, dann nach Bottrop, Gladbeck und zurück nach Gelsenkirchen. Der Wettergott meint es besonders gut mit uns. Strahlend blauer Himmel und man merkt jetzt schon, dass es mächtig warm werden wird. Nach dem schlechten Wetter der letzten Wochen eine wirkliche Herausforderung für den Kreislauf. Um 9:30 Uhr sollte es eigentlich losgehen. Wenn da nicht die Falschparker wären die die Laufstrecke blockieren und weggeräumt werden müssen.

Meine Anspannung ist kaum noch zu überbieten als es dann endlich um ca. 10 Uhr auf die Strecke geht. Mit dabei ist auch wieder mein Mann Udo. Das Teilnehmerfeld ist mit etwa 1200 Marathon und 1500 Halbmarathon Läufer sehr übersichtlich. Schon nach 3km haben wir Gelsenkirchen verlassen und erreichen nach einem kräftigen Anstieg die Stadt Essen. Bei km 8 passieren wir den ersten sehenswerten Höhepunkt mit der Zeche Zollverein. Diese war früher die größte Steinkohlenzeche der Welt und gehört heute mit den riesigen Fördertürmen zum Weltkulturerbe.



Die Strecke führt über das ehemalige Zechengelände vorbei an der alten Kokerei. Eine Sambagruppe bringt uns Läufer so richtig in Schwung. Doch unsere Motivation wird immer wieder durch kurze aber heftige Anstiege gebremst. Ein roter Teppich weist uns direkt in die Rathausgalerie, ein großes Einkaufszentrum mit vielen Geschäften. Die Halbmarathonis haben

Leichtathletik & Fitness

bereits die Strecke verlassen und sich in Richtung Ziel begeben. Mir ist auch danach. Irgendwie läuft es nicht richtig. Bei km 18 ist dann Schluss. Ich steige aus. Udo läuft weiter. Doch sollte die ganze Vorbereitung umsonst gewesen sein??? Nein !!! Nach einigen Minuten entschieße ich mich weiter zu machen. Ich will die Medaille haben. Es sind doch nur noch 24 km ☺

Inzwischen hat die Sonne die Temperatur gut ansteigen lassen. Die Versorgung an der Strecke für die Läufer mit Wasser, Iso, Cola und Bananen ist wirklich gut und ausreichend. Außerdem werden nasse Schwämme gereicht die die Hitze etwas erträglicher machen sollen. Ca. 10km geht es durch Bottrop. Viele Zuschauer und Sambagruppen helfen mir weiter zu kämpfen.

Immer wieder muss ich eine kleine Geh Pause einlegen. In Gladbeck feuern mich fremde Fans, die meinen Namen auf meiner Startnummer lesen, an „Simone, du schaffst das...“

Genau das ist es was die „Quälerei“ eines Marathons vergessen lässt. Ich zähle runter, nur noch 8,7,6km.....

Wieder in Gelsenkirchen angekommen werde ich aus einem großen Lautsprecher, an einer Fan Meile angekündigt, „Hier kommt Simone Spill von der SG Zons“ Die Leute klatschen. Das tut gut und gibt mir für die letzten 3 km noch mal richtig Schwung. Nur noch einen kleinen Berg hoch dann habe ich die Zielgerade erreicht.

Überglücklich lasse ich mir die schwer erkämpfte Medaille umhängen. (Simone Spill)



Kinder-Jugendlaufftreff

Auspowern und die Puste verbessern!

Jeden Mittwoch trifft sich im Rahmen des Laufftreffs der SG Zons auch die Kinder- und Jugendlaufgruppe. Die Läuferinnen und Läufer im Alter von 8 bis 15 Jahren werden je nach Ausdauer gefordert. Für Abwechslung sorgen Laufspiele, das Lauf-ABC und Intervallläufe. Auch ein großer Parcours auf dem Spielplatz in der Heide steht mal auf dem Programm.



Kurz mal das Training für ein Foto „unterbrochen“

Wollt auch ihr Laufen ohne Leistungsdruck? Dann kommt vorbei. Treffpunkt am Eingang der Zonser Heide (Judenfriedhof), immer mittwochs, um 18 Uhr. (Jasmin (noch) Müller)

Leichtathletik & Fitness

Kinder/Jugend laufend unterwegs

Beim 29. Abendlauf in Neuss-Rosellen war die SG ZONS, nicht nur bei den Erwachsenen gut vertreten, sondern auch "unsere" Kinder/Jugend schnürten ihre Laufschuhe (oder ließen die Laufschuhe von ihren nervösen Eltern schnüren 😊).
Allen herzlichen Glückwunsch für ihre tollen Leistungen.

Name	Zeit	Platz	AK	Distanz
Anne Kämpf	25:19 Min.	10	1. U16	5,0 km
Mirja-Lena Haack	3:22 Min.	1	W5	600 m
Ben Chemnitzer	2:51 Min.	1	M6	600 m
Felix Hutz	2:53 Min.	2	M6	600 m
Luca D'aquila	2:50 Min.	18	M7	600 m
Mika Haack	4:19 Min.	6	M8	1000 m
Jacob Klütsch	5:35 Min.	34	M8	1000 m
Mats Haskamp	5:37 Min.	34	M8	1000 m
Joyce Chemnitzer	4:48 Min.	15	W10	1000 m



Wo kann ich laufen oder walken?

Ganz klar, 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, Sommerzeit) oder am Zonser Sportplatz (Winterzeit), um in 11 (**ELF!!**) verschiedenen Gruppen zu laufen oder zu walken. Info unter 02133/450180.

Was war sonst noch los in der Leichtathletik- & Fitnessabteilung?

Natürlich wurden auch sehr viele Wettkämpfe (Laufveranstaltungen, Volksläufe) besucht. Und eigentlich immer wurde mindestens eine Altersklassenplatzierung (Platz 1 - 3) erreicht. Es würde den Rahmen dieser Zeitung "sprengen" auf alle Ereignisse einzugehen. Aber unsere Lauf- und Walkingergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden. Aber auch alle anderen Aktivitäten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung (z.B., Aerobic, Tai Chi, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic, Kinder/Jugend/Senioren-Sport etc.) können unter www.sg-zons.de „ersurft“ werden. Dort gibt es mit Sicherheit, dass „Eine“ oder „Andere“ zusätzlich zu entdecken. Zu den Terminen gibt es, rechtzeitig, zusätzliche Informationen durch die Übungsleiter/innen.

"Zur Erinnerung"

Wir haben unseren Mehrzweckraum (Kraftraum, Dreifachhalle Zons) **jeden Samstag** geöffnet → 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Außerdem bieten wir jeden Samstag von 11:00 - 12:00 Uhr Aerobic, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic usw. abwechselt an. Aktuelle Infos dazu: 02133/40513 Unsere Trainingszeiten stehen natürlich alle im Internet, unter www.sg-zons.de

7 Meilen von Zons (11263m) und Jedermannlauf über 5000m (26.09.2014)

Schon zum 38. Mal fällt, am 26.09.2014, der Startschuss über die 7 Meilen von Zons. Punkt 20:00 Uhr werden sich die Läufer/innen durch die Gassen von Zons auf dem Weg machen und nach 11263 m, eben die 7 Meilen, ins Ziel einlaufen. Ein wenig früher, exakt um 19:00 Uhr, fällt der Startschuss über 3,1 Meilen (5000m) Ausführliche Informationen auf unsere Homepage: www.sg-zons.de. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Für alle Helfer/innen findet am 24.09.2014 der Vorlauf zu dieser Veranstaltung statt.

**7 MEILEN
VON ZONS**

26.09.2014

18. Jedermannlauf
über 3,1 Meilen
(5000 m)

38. Nachlauf
über 7 Meilen
(11263m)

Präsenziert von
proneva BKK
Präsenz- & Krankenkasse

Das Spätsommer-Event des Jahres mit über 1600 Läufer & Läuferinnen

Mit freundlicher Unterstützung von:

Thomas Doderec
Hauptagentur der FRIED Beratung und Vertrieb AG
Frieder-Str. 47, 41115 Dormagen
thomas.doderec@ergo.de
www.thomas.doderec@ergo.de, Fax 02133 - 289054
Tel 02133 - 2859054

ERGO

SG ZONS

www.sg-zons.de

Das wertvolle Samstags-Stündchen

Wie man verdammt viel schafft und trotzdem fit bleibt oder: Wie man fit bleibt und erst recht viel schafft

Was macht ihr eigentlich so samstags?!?

Länger schlafen als sonst. Im Schlafanzug frühstücken. Frische Brötchen holen. Ein Frühstücksei kochen. Überhaupt mal zusammen frühstücken mit der ganzen Familie. Zeitung lesen. Lebensmittel einkaufen. Auto waschen. Rasen mähen. Wäsche aufhängen. Mit dem Staubsauger durch die Bude flitzen. Elterntaxi spielen. Euch denken: „Eigentlich müsste ich ja mal Sport machen nach der stressigen Woche...“ Unkraut jäten. Schuhe kaufen. Mit den Kindern malen. Im Internet surfen. Zum Getränkemarkt fahren. Papierkram erledigen. Noch schnell What's Appen. Den inneren Schweinhund verfluchen, der einen irgendwie unter der Woche immer am Sport hindert. Die Oma anrufen. Mit dem Hund rausgehen. Das Geburtstagsgeschenk einpacken. Euch denken: „Eigentlich müsste ich ja was gegen meinen verspannten Nacken tun...“. Salat fürs Grillen vorbereiten. Versuchen, nicht ans Büro zu denken. Bettwäsche wechseln. Zum Getränkemarkt fahren. Einladungen schreiben. Kuchen backen. Die Amazon-Retour Sendung zur Post bringen. Das Einmaleins mit eurem Schulkind üben. Die Hecke schneiden. Euch denken: „Mist, in der Woche hab ich's schon wieder nicht zum Sport geschafft!“ Staubwischen. REWE Fußballkarten sammeln und tauschen. Hemden bügeln. Zum Hofladen radeln und Spargel kaufen. Lego bauen mit den Kids. Das Fahrrad flicken. Die Einfahrt kehren. Euch denken
“Eigentlich müsste ich auch mal was für meine Fitness tun.“ UNO-Kartenspielen mit den Kindern. Die Bücherei-Bücher zurückbringen. Herumjammern „Ich kann nie zum Sport, mein Mann kommt unter der Woche immer so spät nach Hause.“ Noch mehr Wäsche waschen. Einen Kaffee trinken auf der Terrasse. Mit den Nachbarn quatschen. Den Hamsterkäfig saubermachen. Blümchen einpflanzen. Auf der Couch rumlummeln. Das Bad putzen. Neue

Leichtathletik & Fitness

Virens Scanner auf den Computer installieren. Bundesliga gucken. Lecker essen gehen. Dann doch ein schlechtes Gewissen haben wegen der Kalorien. Sich sagen „Im Sommer mach ich wieder mehr Sport.“ Noch eine Waschmaschine anschmeißen. Mit den Kindern Trampolin springen. Einen leckeren Wein aufmachen. Sich mit Freunden treffen. Den Grill anfeuern. Einen Kindergeburtstag veranstalten. Die Schwiegereltern besuchen. An der Steuererklärung basteln. Und, und, und...

Kommt euch das ein wenig bekannt vor?! Es ist Samstag – und die To-Do Liste ist doppelt so lang wie am Montag! Hey Leute, es ist Wochenende! Auch Zeit für euch und euren Körper! Zeit zum Abschalten und Energietanken! Zeit für eine kurze Auszeit! Deshalb habt ihr jetzt die einmalige Gelegenheit, außerhalb der Woche etwas für eure Fitness und euer Wohlbefinden zu tun. Dafür müsst ihr nur eine Stunde entbehren! 60 Minütchen. Ein wertvolles Stündchen für euch. Für eure Muskeln. Für eure Ausdauer. Für eure gute Laune. Gegen Rücken-Wehwehchen. Gegen Bauchpölderchen. Gegen Außer-Puste-Geräten. Es gibt nämlich samstags von 11 bis 12 Uhr ein abwechslungsreiches Gruppenfitness-Programm in der Dreifachhalle. Alwin, Dani und Melanie halten uns immer im Wechsel fit und bieten uns ein tolles Angebot. Das wertvolle Samstags-Stündchen! Keine Sorge, keine Ausrede: *davor* habt ihr schon genügend Zeit, um gemütlich zu frühstücken und ein paar Aufgaben von der To-Do Liste zu erledigen. Und *nach* dem Sport geht's viel gelassener, relaxter weiter!

Legen wir einfach mal los! Ein Workout, das alle Muskeln kräftigt, und auch noch Ausdauer und Beweglichkeit bringt? Zirkeltraining - bitte sehr! Zirkeltraining hieß das schon damals in alten Schultagen. Ohje! Zirkeltraining heißt es heute immer noch. Aber im Gegensatz zu früher macht es jetzt Spaß! Wer jetzt allerdings revolutionäre neue Übungen erwartet, den muss ich enttäuschen. Denn die Basisübungen sind alle noch da: Hampelmann, Kniebeugen, Seilchenspringen, Sit-ups für den Bauch, Hocksprünge, Knieheben... Aber heutzutage alles mit fetziger Musik, dazu einfach ein paar Übungen an den Kraftgeräten eingebaut, den Ausdaueranteil im lustigen Kreis rundherum auf dem Step – und fertig ist der



Leichtathletik & Fitness

ultimative **Power Zirkel** von Dani. Manchmal denkt man sich zwar "90 Sekunden können ganz schön lang sein." Oder: „Wieso tickt die Uhr eigentlich so langsam?!“ Aber wir schaffen immer die ganze Runde. Auch wenn wir manchmal unter Gedächtnisstörungen leiden und plötzlich die Übung an der nächste Station vergessen haben. Dani montiert deshalb schon Schilder mit Nummern und der entsprechenden Aufgabe, damit wir wissen, wo's langgeht. Dann Danis berühmter Countdown beim endlos Leg-curl-Repeater oder Knee-lift „Noch 15, 14, 13...“ Pro Bein versteht sich! Danis Aufmunterung „hochmotiviert!“ bringt uns aber immer zum Lächeln Fazit unterm Strich? Ich habe das Gefühl, in kürzester Zeit maximal alles herauszuholen. Herz-Kreislauf, Koordination und Muskelkraft. Von Schultern, Rücken, Arme, Bauch, Po bis hin zu Oberschenkel und Wade. Weiter geht's mit Melanies **Tai Bo**. Dies ist keine asiatische Kampfsportart, sondern ein Ausdauertraining, das Elemente aus Boxen, Kicken und Aerobic dynamisch mit motivierender und superflotter Musik verbindet. Ultraflotte Musik. Nach der Tai Bo Runde kommt eine jede andere CD wie lahme Schlafmusik vor. Jedenfalls erleben wir ein effektives Ganzkörpertraining mit Kraft, Körperkontrolle, Stabilisation, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Wenn das mal kein Kalorienfresser ist! Und das alles nur mit eigener Boxkraft, ohne Hanteln! Und natürlich ohne Boxhandschuhe! Ein weiterer positiver Effekt von Tai Bo: Stressabbau und Abschalten. Man hat wirklich gar keine Zeit, sein Gedankenkarussell kreisen zu lassen bei diesem flottem Tempo! Wir schwitzen, „kämpfen“ und haben Spaß. Zum Abschluss gibt es natürlich auch noch wunderschöne Übungen auf der Matte. Gruß an Bauch-Rücken-Po. Auch hier: in nur einer Stunde alles komplett drin!

Dann gibt es im Samstags-Repertoire auch noch Alwins **Bodyfit**. Egal, ob mit oder ohne Step, immer wieder ein sportliches Vergnügen. In Alwins Trainingsstunde fällt als erstes auf: es wird noch Deutsch gesprochen: Haxe hoch (statt leg curl) oder Knie hoch (statt knee lift). Und wir gehen (statt march) und zweimal zur Seite (statt double step). Dank Alwin kommen wir zudem in den Genuss, allerlei Hilfsmittel (oder besser: Foltermittel) anzuwenden: die Langhantel, Kurzhantel, Flexi Bar („das Stäbchen“), Gummiband und den berühmten Ring. Die Matte sowieso.

Leichtathletik & Fitness

Die unterschiedlichen Fitness-Übungen sind mit hoher Anstrengung und Intensität verbunden, damit Muskeln aufgebaut werden.

Wie war das noch mal? Muskeln als Fettkiller. Fatburner. Klingt gut. Muskeln verbrauchen Energie! Also selbst wenn wir zu Hause vor dem Fernseher liegen oder im Büro sitzen, sollen unsere Muskeln bitte Energie verbrauchen und wir schön abnehmen bzw. schlank bleiben. Aha, verstehe! Deshalb will Alwin also, dass wir durch gezieltes Krafttraining Muskeln aufbauen. Der Körper wird dabei auch noch so schön geformt. Und das alles kompakt in nur einer Stunde. Muskeltraining vom Feinsten. Hier noch mal schwarz auf weiß: Alwins Kräftigungsübungen umfassen alle großen Muskelgruppen: Bauch, Rücken, Beine plus die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.

Obwohl mich die Liegestütz hin und wieder verzweifeln lassen und ich den Ring am liebsten zum Mond schießen möchte...

Was gibt es Samstag denn noch? Also, manchmal wird es auch mal ruhig und gemächlich, aber natürlich trotzdem effektiv Und anstrengend sowieso. **Rücken-Fit** mit Dani. Diese Stunde ist nicht nur für diejenigen geeignet, die bereits Rückenprobleme haben, sondern auch für uns alle, die dem Zivilisationsleiden „Rückenschmerz“ vorbeugen möchten. Durch spezielle Kräftigungsübungen aus der Rückenschule werden alle Rückenmuskeln vom Hals- bis zum Lendenbereich trainiert, um die täglichen Belastungen besser und beschwerdefreier durchzuhalten. Wir machen uns also mit gutem Vorsatz an die Arbeit. Seitstütz, Diagonale im Vierfüßlerstand, Katzenbuckel, Rumpfheber, Brücke. Wir aktivieren die tiefe Rückenmuskulatur. Wir atmen tief durch. Wir stabilisieren uns auf wackeligem Untergrund. Wir stehen auf einem Bein. Da Rückenbeschwerden oft mit (Ver-)Spannung und Stress zu tun haben, gibt es am Ende eine schöne Entspannungsrunde. Wir liegen also genüsslich auf der Matte und lauschen Danis Odyssee in eine andere Welt. Da könnte man glatt einschlafen. Auch bei dieser Rückenschule gilt: alles in einer Stunde geschafft, wir recken und strecken uns und springen danach wieder fit in den Samstagstrubel.

Leichtathletik & Fitness

Ein weiteres Samstags-Angebot ist Melanies **Intervalltraining**. Googlet mal im Internet! Hochinteressant und sehr anspornend! Das Training führt zum perfekten Nachbrenneffekt! Du verbrennst also Fett über die Trainingszeit hinaus. Praktisch beim Mittagessen. Und es ist der ideale Sport, wenn man wenig Zeit hat. Wie wir es ja alle irgendwie samstags erleben (müssen).

Wir starten mit einem Aufwärmprogramm, dann schmeißt Melanie ihre spezielle 4-Minuten-CD rein. Ein typisches Intervalltraining besteht dann aus jeweils 4 Minuten Belastung mit hoher Ausdauer, danach 4 Minuten lockere Basisübungen. Immer schön abwechselnd. Immer 4 Minuten. Sind ja bloß 240 Sekunden. Bisschen länger als Zähneputzen. Dank minutengenauer CD sind wir perfekt im Timing. Melanie zählt trotzdem mit.



Noch 8, 7, 6... Abwechselnd schnelle Musik mit Laufen, Hüpfen, Springen, Step Touch, Hampelmann. Wir treiben den Puls mal hoch. Kleine, schnelle Schritte auf der Stelle (Skippings). Atmen nicht vergessen! Zur „Erholung“ folgt das langsamere Lied mit Kniebeugen (Squats), Beinheben gestreckt zur Seite (Side leg lifts) Armbeugen (Bizeps curls), Oberarmbeugen (Trizeps curls) und vieles mehr. 240 Sekunden lang. Und wieder Tempowechsel. Wir powern uns so richtig aus und quälen uns auch noch ein wenig auf der Matte. Stretching zum krönenden Abschluss. Während wir die Wasserflasche weg exen, stellen wir wieder Mal fest: dank Melanie in einer Stunde alle Körperpartien gespürt und unser Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht!

Leichtathletik & Fitness

Zusammenfassend kann ich nur sagen: Das Samstags-Angebot ist super, vielseitig, schweißtreibend, effektiv, entspannend, Spaßig! Die Übungsleiter(innen) sind nett, Training in der Gruppe motiviert enorm, dazu antreibende Musik und abwechslungsreiche Übungen. Und das wichtigste: das Training kostet euch nicht viel Zeit! Überzeugt euch einfach! Vor der Trainingsstunde hat man schon Zeit, um Brötchen zu holen und mit der Familie zu frühstücken und allerhand zu erledigen. Während ihr sportet, kann sich die Waschmaschine ja auch alleine weiter drehen. Und nach der Sportstunde fühlt man sich fit und munter und kann dann sein Samstagsprogramm (umso besser) schaffen! Probiert es einfach mal aus und macht mit! Ich bin für heute schon fertig mit dem wertvollen Samstags-Stündchen - muss jetzt schnell los, um das Mittagessen zu kochen, die Kinder abzuholen, Mensch-ärgere-dich zu spielen, die Wäsche aufzuhängen...

In diesem Sinne... Viel Spaß wünsche ich euch!

Michaela Haack

P.S.

Das aktuelle **Monatsprogramm** hängt in der Halle aus und wird auf der SG Zons Homepage und auch auf Facebook veröffentlicht.

Für alle, die keine Lust auf Gruppensport haben, ist natürlich unser **Kraftraum** auch am Samstag geöffnet von 10 bis 12 Uhr. Hier könnt ihr ungehemmt Hanteln stemmen und euch wie im Fitness-Studio (wohl-)fühlen.

Die Berichte für die Leichtathletik- und Fitnessabteilung kamen diesmal von:

Jasmin Müller, Tamara Kämpf, Brigitte Görner, Simone Spill, Klaus-Peter Hofstadt, Michaela Haack

Allen herzlichen Dank.☺

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch*



*Friseur
Kosmetik*

Termine nach Vereinbarung

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. von 9.00 Uhr bis 18.30 Uhr
und Sa. von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Inhaberin Ilona Hahn-Renner
Schloßstraße 69
Ecke Wiesenstraße
41541 Dormagen-Zons
Telefon 02133 - 47 84 43



Sonderangebot: Für alle Sportler der SG ZONS 10 % auf einen Haarschnitt.

Bei vorlegen dieses Heftes, geben wir 15 % auf den einen Haarschnitt.

Da Kinderhaarschnitte bei uns günstig sind, müssen wir diese ausschließen.

Diese Angebote sind begrenzt für den Zeitraum vom 17.06. bis 19.07.2014.

Badminton



Badminton im Alter?

Wir werden immer älter und wollen, wenn möglich, auch geistig und körperlich so lange wie möglich aktiv am Leben teilhaben. Welche Sportart ist dem Alter 50+ zuträglich, was unterstützt mein Tun im Alltag? Sport ist dabei eine gute Möglichkeit, aber welcher Sport ist der richtige. Welche Sportart hilft mir dabei und schadet nicht meinem Bewegungsapparat, wie Bändern, Gelenken und Muskeln. Ist der Badmintonsport dabei eine Option? Wir sagen eindeutig JA. Wie bei jeder anderen Sportart gibt es auch beim Badminton die verschiedenen Spielstärken. Diese kann und wird durch entsprechende Trainingsprogramme gefördert und begleitet. Wie die Bedingungen beim Deutschen Sportabzeichen sich dem Alter anpassen, so passen wir Training und Spiel auch dem Alter, den Fähig- und Fertigkeiten und Interessen an. Schnelligkeit, Sprungkraft, Reaktion, Ausdauer, Gewandtheit, das alles kann man trainieren. Dazu kommen noch Konzentration, Menschenkenntnis, psychische Härte, Nervenstärke, geistige Vorwegnahme einer Spielsituation, Antizipation, Phantasie. Alles aber abgestimmt auf die Person. Im Alter geht man weg vom Schnellkraft- und übermäßigen Krafttraining. Hin zu sanften Kräftigungs- und Dehnübungen. Weg vom bekannten Badmintonfeld und harten Schlägen, hin zu koordinativen Schlägerführungen (z.B. Vorhand-/Rückhandspiele, Ballaufheben, mit der schwächeren Hand spielen. Koordinationsübungen auf unterschiedlichen Untergründen, sie dient der Sturzprophylaxe, aber auch Gleichgewichtsübungen mit und ohne Partner, Übungen mit unterschiedlichen Gegenständen auf die wir auch im Alltag treffen. Untersuchungen an der Sporthochschule Köln haben ergeben, dass Menschen die sich geregelt diesen Herausforderungen stellen, auch im Alltag wesentlich sicherer unterwegs sind. Bei

Badminton

welcher Sportart spielen Mann und Frau, Enkel und Opa zusammen, oder gegeneinander. Hier gibt es die Möglichkeit jüngerer Menschen zu zeigen, wie man auch noch im Alter sportlich mithalten kann. Die Überlegenheit der Jugend kann man mit Übersicht, Technik und Erfahrung ausgleichen. Badminton ist ein Kommunikationsspiel, ein Miteinander, auch wenn man um Punkte spielen kann, geht es in erster Linie um den Spaß. Die Freude an der Bewegung, ums wohlfühlen. Wenn man sich nach einem schönen Spiel die Hand reicht noch etwas plaudert und sich zusammen setzt, war es doch eine sinnvolle Betätigung. Wie sieht so ein Trainingsabend aus? Jeder wärmt sich unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers auf. Alle relevanten Muskeln werden dabei angesprochen. Gymnastik und Dehnübungen runden die Vorbereitung zum Badmintonspiel ab, wobei jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten und Verfassung sich vorbereitet. Danach geht es weiter mit Schlag- und Laufübungen. Wie bei jeder Sportart ist es auch hier sehr wichtig die richtigen Grundlagen zu legen. Hat man sich einmal etwas Falsches angewöhnt, ist es schwer die richtigen Techniken und Laufverhalten sich zu verinnerlichen. Die Gesundheit steht dabei im Vordergrund. Aber keine Bange, wir haben Zeit und wir nehmen sie uns auch. Das Training ist altersgerecht aufbereitet. Fehler werden direkt besprochen und versucht abzustellen. Überanstrengungen, Verletzungsgefahren und Fehlbelastungen werden schon im Ansatz abgestellt. Nachdem spielrelevante Spielzüge trainiert worden sind, ist noch genügend Zeit zum freien Spiel, d.h. die Paare stellen sich selbst zusammen. Einzel, Doppel, Gemischt, Jung, Alt, jeder wie er möchte. Bei uns kann man aber auch spielen ohne am Training teilzunehmen, nur so zum Spaß. Wenn man regelmäßig am Training teilnimmt tut man sich, aber auch seinem Umfeld etwas Gutes. Denn man bewegt sich im alltäglichen Leben sicherer, bewältigt schwierige Situationen souveräner und gibt seinen Mitmenschen ein gutes Beispiel, das man auch als älterer Mensch aktiv und fit sein kann. Weg mit den Vorurteilen Badminton im Alter

Badminton

schadet dem Körper, die Belastungen sind zu hoch, es ist dem Wohlfühlen abträglich. Nein im Gegenteil es stärkt Körper und Geist. Probieren Sie es unter qualifizierter Anleitung aus und bilden sich anschließend Ihr eigenes Urteil. Sie haben es verdient.

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S	Passmann	Telefon: 02133/81285
Frank-Uwe	Weber	Telefon: 02133/215324
Alexander	Gülden	Telefon: 02133/538067

Trainingszeiten:

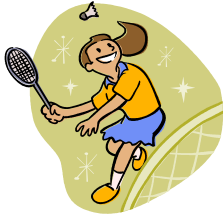
Montag	18:00 - 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

Spielergebnisse und Termine der Abteilung

www.sg-zons-badminton.de

Badminton



Wie verlief die Saison bei der Jugend

In der Saison 2013/14 hatten wir eine neuformierte U15 Mannschaft im Spielbetrieb. Für alle war es ihre erste Saison im Meisterschaftsspielbetrieb. Die Mannschaft musste erst einmal herausfinden, wie gut ihre Trainingsleistungen im Wettkampf umgesetzt werden konnten. Eine weitere unbekannte Größe waren die Gegner. Haben sie schon Erfahrung, sind sie spielstärker, sind sie schon ein Jahr älter. Viele Fragen, die im Laufe der Saison beantwortet wurden. Die U15 schlug sich recht ordentlich und belegte in der Endabrechnung einen guten Mittelplatz. Die überragende Spielerin bei uns war Sarah Reichenbach die ihre Einzel immer gewann, aber auch die Jungs zeigten stellenweise sehr gute Leistungen. Mit etwas mehr Erfahrung und Abgeklärtheit wäre eine noch bessere Platzierung möglich gewesen. In der kommenden Saison werden wir das versuchen. Interessierte Jugendliche und Schüler sind jederzeit herzlich willkommen. Vielleicht kann der oder die Jenige die Mannschaft verstärken. Es würde uns freuen.

Badminton



U15 in der Saison 2013 / 2014

v.l. Sarah Reichenbach, Tim Wrotny, Paul Klose, Philipp Gülden

liegend Bastian von Grumbkow

es fehlt unsere Nummer 2, Noah Kohlbecher

Badminton

Seniorenmannschaft in der Saison 2013/2014



Von links: Frank Hermes, Frank-Uwe Weber, Alexander Weber, Fritz Passmann, Heidrun Gülden. Es fehlen Susanne Ardalan, Markus Velker und Marc Wüsthoff.

Der Start in die Saison war nicht ideal, denn unsere Nummer 1 Alexander Weber fiel verletzungsbedingt die ganze Hinrunde aus. Da mussten die anderen hochrücken und mit Kampf und Einsatz versuchen das Loch zu stopfen. Teilweise war es uns auch gelungen und wir lieferten gute Spiele ab. Mit dem Einsatz von Alexander wurden wir stärker und weitere Pluspunkte konnten wir auf der Habenseite verbuchen. Am Ende stand auch ein guter Mittelpatz in der Abschlusstabelle, Es war schon eine messbare Steigerung gegenüber der letzten Saison. Für die kommende Saison wollen wir noch weiter nach oben. Jüngere Spielerinnen und Spieler kommen hinzu. Diese müssen aber auch erst aufgebaut werden.

Turnen

5 KM LANGES ENERGIEBÜNDEL

Wenn das mal kein gutes Omen ist: wir aus der After Work *Power Fitness* Gruppe werden zum *Energiebündel*! (Anmerkung: *Power* = Energie auf Englisch)!

„Energiebündel“ – so lautet nämlich das diesjährige Motto beim Women’s Run am 9. August 2014 in Köln. Mit brombeerfarbenen Shirts und dem neuen Motto-Aufdruck werden wir bereits im dritten Jahr in Folge an den Start gehen. Als Sammelanmeldung sind wir wieder dabei!

Laufen, Lachen, Relaxen und Shoppen gehören zu diesem Sommernachmittag traditionell auch wieder dazu. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen... Nach dem gemeinsamen Warm-Up und unserem 5 km Lauf oder Walk werden wir weiterhin im Women’s Village mit dem Beauty/Wellness Bereich und dem abwechslungsreichen Programm auf der Bühne viel Spaß haben.

Der Women’s Run in Köln ist übrigens schon seit langem komplett ausverkauft, denn wir Läuferinnen und Walkerinnen wissen die traumhafte Kulisse am Dom, die abwechslungsreiche Strecke und die ausgelassene Kölner Stimmung zu schätzen. Somit sind *wir* aus Zons dabei, wenn 7.500 Energiebündel den Tanzbrunnen Köln stürmen! Wir freuen uns schon!

Michaela Haack, im Namen der Mittwochs-Gruppe der After Work Power Fitness unter der Leitung von Christa Hyrbaczek



Turnen

Neues aus der Bastelwerkstatt!

Ein weihnachtliches Thema in unserem Sommer kann unpassend sein, dennoch schneiden wir es im „Sportverzällche“ an. Bei den Montags-Gymnastik-Damen gehört es schon zur Tradition, dass man sich vor dem Fest zum Basteln trifft. Aber nicht nur vor Weihnachten, auch vor Ostern regt sich unsere „künstlerische“ Ader!



Vor Weihnachten entstand die „Zonser Altstadt“ Mit einem Batterie-Teelicht leuchteten die Häuschen von innen.

Annette zeigt uns verschiedene Vorlagen und Ideen und besorgt die nötigen Zutaten. Dann treffen wir uns in meinem Keller. Mit munteren Reden und flinken Fingern entstehen unsere Kunstwerke, auf die wir dann ganz stolz sind. Wer Schwierigkeiten mit dem Ausschneiden oder Zeichnen hat, dem wird geholfen. Deshalb hat jede ihr Erfolgserlebnis!

Nach getaner „Arbeit“ stärken wir uns dann am Buffet, zu dem die Bastlerinnen beigetragen haben, stoßen auf unsere Bastel-Ergebnisse an und verabschieden uns fröhlich bis zum nächsten Mal – dann natürlich wieder in der Turnhalle- zur Gymnastik!

Ingrid Sievers

Turnen



Quick Time™ and a
GIF-computer
are required to see this picture.

Hier Die bunte Osterbastelei!

Karneval in die Turnhalle der Montags-Damen



Turnen

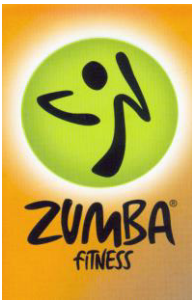
Liebe Mitglieder,

durch die Hallennutzungs-Gebühren, die die Stadtverwaltung für jede Trainingsstunde ab 1. Juli 2014 erhebt, sind wir gezwungen, unsere **Beiträge** folgendermaßen **zu erhöhen**:

Erwachsene	7,00 € mtl.
Kinder u. Jugendliche bis 18 J.	4,50 € mtl.
Rückenschule	8,00 € mtl.
(Der Familienrabatt bleibt bestehen)	
Zumba unverändert	22,00 € mtl.

Wir hoffen sehr auf Ihr Verständnis. Unsere Trainingsstunden belaufen sich auf ca. 600 Stunden im Jahr. Für jede Stunde fällt nun 5,00 Gebühr an. Die Erhöhung gilt ab 01.07.2014.

Fitness im Zumba - Trend



Die neue Funsportart mit fetzigem Rhythmus für Jung und Alt eröffnet ein ganz neues Körperbewusstsein!

Freitags von 20.00 – 21.00 Uhr
in der Turnhalle im
Sportzentrum Zonser Heide

Einfach in die Halle kommen und beschwingt ins
Wochenende starten!

Nähere Infos unter ☎ 02133/ 215574

Turnen

Mutter- und Kind Turnen



Bewegung und Spiel
für unsere Kleinsten,
zusammen mit
Mama oder Papa
- oder Oma!
In der Turnhalle



im Sportzentrum Zonser Heide,
von 9.30 – 10.30 Uhr dienstags für
Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133 – 215574



Das macht allen Spaß und wir sind ganz mutig! Kommt einfach mit
Mama oder Papa – oder Oma in die Turnhalle.

Turnen



Die Leistungsgruppe macht Pause. Sie hat gerade tüchtig am Trampolin die Show-Nummer für den Auftritt zum diesjährigen Kinderkarneval im Zelt geübt. Hocke, Grätsche, Flugrolle und Salto verlangen viele Übungsstunden, Kondition und Mut – und Motivation. Davon haben die Mädchen aber sehr viel!

Sie kommen schon viele Jahre regelmäßig zu den Trainingsstunden! Der Auftritt im Zelt am 23.02.2014 ist ihnen deshalb gut gelungen.

Daran haben auch die Übungsleiterinnen Christa und Melanie einen großen Anteil, sie spornen die Mädchen an, achten auf Haltung und Körperspannung.

Turnen

Trainingszeiten

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Deichstraße	16.30 - 17.45 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	17.45 – 19.00 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel + Christa Hyrbaczek
dto.	18.30 – 20.00 Uhr	große Mädchen Turnen	Melanie Wenzel + Chantal Czirr
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Latino Workout Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei ** möglich.	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	9.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind	Marion Benz
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Melissa Sadiku
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Grundschulkinder Turnen (Breitensport)	Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Melanie Wenzel + Branko
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
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

** Ingrid Sievers, Tel. ☎ 215574 oder E-Mail, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

Stand: 05/2014

Tennis

Gelungener Tennis-Aktionstag in Zons

Am Sonntag, den 27. April 2014, öffneten die Tennisabteilung der SG ZONS ihre Tore und Plätze zum Tennis-Aktionstag. Rund 150 Besucher nutzten die Gelegenheit, um den Verein und den Tennissport näher kennenzulernen. Bei durchweg trockenem Wetter war das Trainerteam den ganzen Nachmittag auf mehreren Plätzen in Aktion. Beim Kleinfeldtennis und Probetraining konnten Kinder und Erwachsene unter Anleitung eines Trainers selbst zum Schläger greifen. Viele Kinder waren begeistert dabei und wollen das Schnupperangebot der SG ZONS nutzen, um künftig in einer Trainingsgruppe regelmäßig Tennis zu spielen. Aber auch einige Erwachsene zeigten sich von der Anlage und dem Sport sehr angetan und haben sich noch vor Ort für eine Vereinsmitgliedschaft entschieden. Auf der Hüpfburg, beim Face-Painting und beim Torwandschießen bot sich den Besuchern ein vielfältiges Rahmenprogramm. Auch das kulinarische Angebot ließ keine Wünsche offen. Mit Waffeln, Kuchen, Eis, Salaten und Grillspezialitäten sorgte die Tennisabteilung der SG ZONS für das leibliche Wohl ihrer Gäste. Mit ihrem Tennisfest beteiligte sich die SG ZONS am bundesweiten Aktionstag „Deutschland spielt Tennis“, mit dem Vereine in ganz Deutschland gemeinsam ein Zeichen für den Tennissport setzen.

Tennis

Durchwachsener Start in die Medensaison

Der Start in die diesjährige Medensaison war, mannschaftsübergreifend gesehen, durchwachsen. Auch in diesem Jahr geht die Tennisabteilung mit 6 Medenmannschaften an den Start. Nach einer überragenden Saison 2013 mit 5 Aufstiegen, war allen klar, dass 2014 die Trauben etwas höher hängen werden. Die Damen 30, die einzige Mannschaft die vorige Saison den Aufstieg mit Erfolg verhindert hat....., muss dafür dieses Jahr das Handicap verkraften, ohne die Etatmäßige Nr. 1 auszukommen. Trotzdem startete man mit einem knappen 5:4 Auswärtssieg. Es folgten eine knappe 4:5 Heimniederlage sowie ein hart erkämpfter 6:3 Heimsieg.

Die Damen 50, die diese Saison in der Bezirksklasse C spielen, haben die beiden bis jetzt absolvierten beiden Spiele auf heimischer Asche klar mit 9:0 sowie 8:1 gewonnen.

Bei den Herren 30 will es in der Bezirksklasse B noch gar nicht so richtig funktionieren. Einer Heimniederlage mit 3:6 folgten eine noch schmerzhaftere mit 0:9. Mit dem gleichen Ergebnis verlor man anschließend in der Fremde. Wiederum zu Hause wurde das bis dato letzte Spiel mit 2:7 verloren.

Ebenfalls durchwachsen der bisherige Verlauf bei den Herren 40. Auswärts 1:8, Heim 6:3, wiederum 1:8 auf fremden Platz. Dem folgte zu Hause ein 3:6.

Die Herren 50, wieder einmal als Kreisligist unterwegs, starten mit einer 4:5 Auswärtsniederlage, der anschließend ein 8:1 Heimsieg folgt. Wiederum Auswärts kam man nicht über 3:6 hinaus. Im vorletzten Spiel auf heimischem Terrain erkämpfte man ein 5:4.

Die am höchsten spielenden Herren 65, die in die Bezirksklasse A aufgestiegen sind, tun sich ebenfalls noch etwas schwer. Zwei 1:5 Niederlagen, erst Auswärts dann zu Hause, folgte ein 4:2 Auswärtssieg. Der kurze Höhenflug wurde dann aber durch eine 1:5 Niederlage auch schon wieder gestoppt.

Impressum
Sportgemeinschaft ZONS 1971 e. V.
Saarwerdenstraße 41, 41541 Dormagen
www.sg-zons.de

Geschäftsstelle:
Martinusstraße 32, 41541 Dormagen
Tel.: 02133 72799

1. Vorsitzender: Joachim Fischer
Geschäftsführerin: Ulrike Heising
Amtsgericht Neuss: VR 650

Redaktionsteam:
Michaela Haack, Brigitte Görner,
Klaus-Peter Hofstadt, Markus Görner, Ulrike Heising



So individuell wie Sie,
Ihre VR-BankCard*
mit
persönlichem
Wunschbild.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR Bank eG
Kölner Straße 103-105
41539 Dormagen
Tel. 02133/242-0
Fax 02133/242-316
www.vrbankeg.de



**Ihre persönliche VR-BankCard mit Wunschbild für einmalig 19,95 €.*