



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 49 / Dezember 2015



75 Jahre,

Joffi!

**Herzlichen
Glückwunsch!**



38 Jahre

1. Vorsitzender!

INHALTSVERZEICHNIS

Thema	Seite(n)
Vorwort	1 – 2
Gesamtverein	3 – 5
Berichte der Abteilung Badminton	7 – 17
Berichte der Abteilung Handball	19 – 22
Berichte der Abteilung Judo	24 – 26
Berichte der Abteilung Leichtathletik & Fitness	28 – 43
Berichte der Abteilung Tennis	45 – 51
Berichte der Abteilung Turnen	53 – 63
Trainingszeiten	64 – 67
Impressum	

SG ZONS

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

Was? Schon wieder Dezember? Erneut geht ein Jahr seinem Ende entgegen und Weihnachten rückt mit Riesenschritten näher. Mit sich bringt es Glühwein und Kerzen, Plätzchen und Schokolade, Tannenbäume und Geschenke. Zusammengefasst war es einmal mehr ein spannendes Jahr, in dem sich viel bewegt hat, in dem vieles bewegt wurde und – wie könnte es anders sein – in dem sich unsere Mitglieder bewegt haben.

Und genau darüber wollen wir auf den folgenden Seiten informieren. Viele Höhepunkte ließen kaum Zeit zum Verschnaufen: das Benefiz unserer Handballer gegen den TSV Bayer Dormagen, der Tennis-Aktionstag, das gemeinsame Sommerfest, der Nachtlauf und zahlreiche Spendenaktionen für den neuen Sportplatz. Sportliche Erfolge auf allen Ebenen. Aber immer die Freude am gemeinsamen Sport. Die Begeisterung, mit der unsere Sportler und Trainer bei der Sache sind. Vielfalt, die man tagtäglich mit uns erleben kann. Mehr als 2.800 Trainingsstunden pro Jahr bietet die SG ZONS. Wir bringen Menschen in Bewegung.

Das ist der Verdienst aufopferungsvoller Trainer, Übungsleiter und Betreuer. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beitragen, dass unser Angebot für Jung und Alt breit und attraktiv ist, vom Spiel und Sport für Krabbelkinder, über Schüler bis hin zur Gymnastikstunde für Senioren.

Die Sanierung des neuen Heidestadions nimmt volle Fahrt auf. Mit Fertigstellung des Kunstrasenplatzes und der neuen Umlaufbahn wird im kommenden Jahr ein großes Projekt die Zielgerade erreichen. Wir freuen uns darauf!

VORWORT

Unsere Spendenaktion für die neue Laufbahn läuft übrigens noch weiter. Wer jetzt in der Weihnachtszeit noch etwas für einen guten Zweck tun möchte, kann in den Zonser Sport investieren und Parzellen zugunsten der neuen Sportanlage erwerben. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die die SG ZONS dieses Jahr bereits mit zahlreichen Spenden unterstützt haben.

Zum Schluss bleibt mir nur noch, allen Lesern ein wundervolles Weihnachtsfest und ein gesundes, frohes neues Jahr 2016 zu wünschen.

Viel Spaß beim Lesen!

Sportliche Grüße

*Eure Michaela Haack
Redaktion Sportverällche*

Sanierung der Zonser Sportanlage

Nach vielen Treffen mit den Verantwortlichen der Stadt Dormagen, dem FC ZONS und der SG ZONS, sind die Beteiligten auf einem guten Weg, das Sportplatzprojekt bis zu den Sommerferien 2016 fertigzustellen. Jahreszeitbedingt wird jetzt bei den Bauarbeiten ein wenig Ruhe auf dem Sportplatz einkehren. Aber hinter den Kulissen wird weiter fleißig an der Umsetzung des Projekts gearbeitet. Einen detaillierten Ablauf, was bisher schon alles geschah, kann auf unserer Homepage www.sg-zons.de nachverfolgt werden. Mittlerweile haben wir auch schon einige Spenden erhalten, aber diese reichen leider noch lange nicht. Deswegen bitten wir Sie uns eifrig weiter zu unterstützen.

Kaufen Sie virtuell eine oder mehrere Parzellen auf unserer Laufbahn.

Die Spenden sind steuerlich absetzbar und Sie tun etwas Gutes für die (Sport-)Zukunft in Zons. Der neue Sportplatz bzw. die neue Laufbahn mit



Quelle: Sportamt Dormagen

den Nebenanlagen kommt ja nicht nur der SG ZONS und dem FC ZONS zu Gute, sondern auch den Schulen und anderen Vereinen, die die Anlagen nutzen.

Wie Parzellen erworben werden können, ist detailliert auf unserer Homepage beschrieben. Gerne können Sie unter Telefon 02133/450180 (Ansprechpartner: Klaus-Peter Hofstadt) weitere Informationen zum Sportplatzprojekt „erfragen“. Vielen Dank

Autor: Hofstadt, Klaus-Peter

GESAMTVEREIN

75. Geburtstag

Lieber Jofi,

die SG ZONS wünscht dir zu deinem 75. Geburtstag alles Gute, beste Gesundheit und viel Glück in den nächsten Lebensjahren!

Seit dem 31. August 1977 bis du Mitglied bei der SG ZONS.

Schon als Nichtmitglied warst du Vorsitzender der Leichtathletik-Abteilung.



Kurz darauf bist du dann zum Vorsitzenden der gesamten SG Zons 1971 e.V. gewählt worden und bist es bis heute.

Vor 44 Jahren wurde die SG ZONS gegründet. Von diesen 44 Jahren hast du dich 38 Jahre lang, mehr als die Hälfte deines Lebens (!), mit deiner Zielstrebigkeit, deiner Kontinuität und deiner Erfahrung für die SG ZONS eingesetzt und diese mit viel Herzblut geführt.

Wir danken dir herzlich und freuen uns auf weitere gemeinsame Jahre mit dir!



Die SG Zons 1971 e. V.

In eigener Sache

Wir suchen – beim Skat würde man sagen, den 3. Mann, bei uns kann es aber auch wie bisher eine Frau sein –

einen/eine Schatzmeister/in

Bei der nächsten Delegiertenversammlung der SG ZONS mit Neuwahlen im März 2016 ist der Posten des Schatzmeisters neu zu besetzen. Ingrid Bückendorf, die das Amt seit Jahren zur vollen Zufriedenheit aller wahrgenommen hat, stellt sich nicht mehr zur Verfügung. Schade!

Um die Zeit bis zur Neuwahl zu nutzen, einer Nachfolgerin, einem Nachfolger die Möglichkeit zu geben, zu erfahren, was zu tun sein wird, bitten wir schon heute die Vereinsmitglieder, die ehrenamtliche Arbeit nicht scheuen und auch mit Zahlen umgehen können, sich zu melden, damit wir den Umfang der Tätigkeit erklären können. Übrigens, auch Berufstätige schaffen das; Ingrid Bückendorf hat es bewiesen. Grob zusammengefasst erwartet den Schatzmeister folgendes Tätigkeitsfeld:

- Mitgliederverwaltung (Datenprogramm letzter Stand)
- Beitragseinzug (Einrichtung SEPA ist abgeschlossen)
- Kassenführung Gesamtverein (nicht für Abteilungen)
- Erstellung von Statistiken für Versammlungen
- Teilnahme an Vorstandssitzungen

Na, Interesse geweckt? Meldungen bitte per eMail an

Ingrid Bückendorf
Schatzmeisterin
@: sgkasse@aol.com

Ulrike Heising
Geschäftsführerin
@: sgzons-gf@t-online.de



dirk **reißer**
die tanzschule actv



Tanzschule
Dirk Reißer
...im Herzen von Dormagen

Kölner Str. 98
41539 Dormagen
www.tanzschulereisser.de
mail@tanzschulereisser.de
02133 - 210353

Jugendliche im Vorstand der Badmintonabteilung

In dieser Ausgabe stellen wir ihnen drei Jugendliche vor, die sich in unserer Abteilung engagieren. Es sind Sarah Reichenbach, Nathalie Tietze und Philipp Gülden.



Seit der letzten Jahreshauptversammlung haben sie gemeinsam das Amt des Jugendsportwartes übernommen. Alle drei sind 15 Jahre alt und besuchen die örtlichen Gymnasien. Weiterhin spielen sie in der Jugendmannschaft der SG ZONS. Dies machen sie schon seit einigen Jahren. Von der U13, U15 und jetzt in der U17/19. Da sie alle recht jung sind, kennen sie besser die Probleme und Wünsche der anderen Kinder und Jugendlichen. Dieses Wissen können sie bei den Vorstandssitzungen einbringen. Wir hoffen dadurch, noch mehr auf die Wünsche und Bedürfnisse der Jugend eingehen zu können. Mit ihrem Amt bekommen sie auch einen Einblick in die vielfältigen Aufgaben einer Badmintonabteilung. Vielleicht übernimmt später einer von ihnen

BADMINTON

eine andere Aufgabe in der Abteilung. Die Jugend ist unsere Zukunft.

Jugendliche der Badmintonabteilung

Die Jugend der SG ZONS spielt in dieser Saison zum ersten Mal bei der Meisterschaft im Jahrgang U19. Dieser Sprung von der U15, direkt in den U19 Bereich musste der Verband gehen, um einen Spielbetrieb zu ermöglichen. Den Ansprüchen der Schule und auch die Vielzahl von anderen Aktivitäten musste Rechnung getragen werden.



v.l.n.r.: Trainer Fritz Passmann, Nathalie Tietze, Sarah Reichenbach, Philipp Gülден, Paul Klose, Tim Wrotny

Nach dem fünften Spieltag liegt die Mannschaft auf Platz 1. Damit starteten wir recht erfolgreich in die neue Saison.

Wenn man in einer Mannschaft spielen möchte, bedarf es zu Beginn keiner besonderen Eigenschaften oder Fähigkeiten. Voraussetzungen sind, Mitglied eines Vereins und in einer vorgegebenen Altersklasse zu sein. Selbstverständlich sollte das Badmintonspiel Spaß und Freude machen. Die weiteren Entwicklungsschritte werden dann in den Trainingseinheiten vermittelt.

Wir, Nathalie, Philipp und ich, sind auch Jugendvorstand, der verschiedenen Aufgaben zu erledigen hat. Aber diese sind nicht schwer sondern schnell und zeitnah erledigt. Wir sind Ansprechpartner, wenn es um Anmeldungen, Fragen, Probleme und Gestaltung geht. Das Training läuft sehr gut ab, bevor wir anfangen Badminton zu spielen machen wir ein Spiel um uns aufzuwärmen. Wir spielen z.B. Hockey, Handball oder Fußball. Wenn wir kein Spiel spielen, laufen wir uns warm mit anschließenden Dehnübungen. Danach beginnt das Schlagtraining mit einfachen und komplexen Übungen. Es folgt die Aufteilung in Altersgruppen, um Doppel, Einzel oder Mixed zu spielen. Um am Training teilnehmen zu können, muss man kein Vorwissen haben. Man kann einfach mal vorbeikommen. Das Training macht uns allen sehr viel Spaß, da es abwechslungsreich und auch individuell angepasst ist. Wir freuen uns immer auf neue Kinder und Jugendliche, die einfach mal reinschauen und reinschnuppern wollen, aber natürlich auch auf neue Mitglieder für die Mannschaft. Also worauf wartet ihr noch?

Autorin: Reichenbach, Sarah

Asyl einmal anders

Tagtäglich werden wir in den Medien mit dem Problem von Flüchtlingen, Asylanten und Vertriebenen konfrontiert. Das Problem macht auch bei uns keinen Halt, denn seit Mitte Juli wurde die Trainings- und Spielhalle der Badmintongemeinschaft Dormagen zweckentfremdet. Hals über Kopf wurde die Sportstätte an der Beethovenstraße für die Unterbringung der Asylsuchenden umfunktioniert. Zu dem damaligen Zeitpunkt war von drei Wochen die Rede. Die Mitglieder der Badmintonabteilungen aus Dormagen und Zons glaubten schon damals nicht an diese kurze Verweildauer. Kurz nachdem die Stadt die Vorsitzende der BG – Dormagen über die Maßnahme in Kenntnis gesetzt hatte, wendete sich Marion Sprickmann hilfesuchend an uns. Selbstverständlich boten wir den „Asylsuchenden“-BG'lern unsere Unterstützung an. Seit dem sind wir zusammen gerückt und trainieren gemeinsam an den beiden Trainingsabenden in Zons. Zeitweise spielen wir auch mit und gegeneinander, was für beide Seiten für Abwechslung sorgt. Da schon zur Zeit der Renovierung der Beethovenstraße die BG-Sportler bei uns Unterschlupf gefunden hatten, war es für sie keine große Veränderung. Es ist für uns alle gut, dass wir mit der Dreifachhalle und seinen neun Spielfeldern über optimale Trainingsmöglichkeiten verfügen. Zurzeit herrscht dadurch ein starker Trainingsandrang, so dass zeitweise einige Spielerinnen und Spieler auf der Bank auf ein freies Feld warten müssen. Wäre das Problem nicht temporär, müsste man sich über mehr Hallenzeiten Gedanken machen. Da die Bedingungen in Zons ideal sind, tragen die Dormagener auch ihre Meisterschaftsspiele hier aus. Was heißt eigentlich *unsere*? – *Unsere* sollte heißen, in erster Linie für alle Sportler aus unserem Stadtgebiet. Wir, die „Zonser“, haben das Glück, weiterhin die Sporthalle als Stätte des Sports und der Bewegung nutzen zu

SG ZONS

können. Machen wir uns bewusst, wie schnell man was räumen muss und wie schön es ist, woanders gerne unterzukommen. Manchmal auf der ganzen Welt.



Ausschnitt von einem Teil der Halle beim Training

BADMINTON



Was ist in den letzten Monaten passiert?



Erfreulicherweise haben wir neue Mitglieder und Mitspieler gewinnen können, was in der heutigen Zeit wegen vieler Alternativen immer schwieriger wird. Außerdem spielen seit einigen Monaten die Badmintonspieler/-innen aus Dormagen bei uns zweimal die Woche mit, da die Halle in der Beethovenstraße derzeit noch für die große Anzahl der Flüchtlinge als Übergangslösung benötigt wird. Diese Situation wird wegen der Größe, wie allseits bekannt, sicherlich noch eine Weile dauern. Durch die jetzt große Zahl an Spieler/innen während unserer Trainings- und Spielzeiten ergeben sich neue interessante Spielmöglichkeiten. Es macht Spaß anzusehen, wie auf neun Spielfeldern gespielt wird. Zeitweise sind über 30 Badmintonspieler aktiv.

Wer Lust hat mal reinzuschnuppern, kann dies montags und mittwochs jeweils von 18:00 – 22:00 Uhr gerne einmal machen.

Autor: Gülden, Alexander

BADMINTON

Badminton in der Schule

Ein weiteres Jahr versuchen wir, die Schülerinnen und Schüler der Regenbogenschule mit der Sportart Badminton vertraut zu machen. In einer Badminton-AG treffen wir uns wöchentlich in der Schulsporthalle. Wie bei allen technischen Disziplinen müssen wir zuerst die Grundlagen vermitteln. Mit spielerischen Mitteln muss der teilweise komplexe Bewegungsablauf geschult und durch entsprechendes Üben verinnerlicht werden. Dabei sollen die Schwächen behoben und die Stärken gefördert werden. Nach stundenlangem Stillsitzen und Konzentrieren, ist der Drang nach Bewegung und Spiel von großer Bedeutung und Nutzen. Ein gesunder, sportlich ausgeglichener Mensch legt eine gute Basis für die geistigen Aktivitäten. Dabei ist das Badmintonspiel eine ideale Sportart. Viele Eigenschaften werden bei diesem Spiel benötigt. Diese werden in den Übungseinheiten geschult und vermittelt. Es sind Schnelligkeit, Reaktion, Antizipation, Ausdauer, Kraft, aber auch das faire Miteinander sind Bestandteile dieses Sports. Die jungen Badmintonspielerinnen und Spieler sind mit Eifer und Elan bei den Übungen. Neue Fachbegriffe, wie Vorhand, Rückhand, Unterhand und noch einige mehr, müssen erst einmal sacken, damit bei den Vorgaben und Kommandos jeder weiß was zu tun ist. Zu einem späteren Zeitpunkt kommt noch das Netz zum Einsatz und zum Schluss ein Badmintonspiel auf richtigen Feldern und mit den entsprechenden Regeln. Bis dahin ist aber noch ein weiter Weg, den wir aber gemeinsam mit viel Freude und Spaß gehen werden. Generell freuen wir uns, wenn Kinder noch gerne Sport treiben, wenn dann auch noch Badminton ihre Sportart ist, freut es uns umso mehr...

SG ZONS



BADMINTON

Seniorenmannschaft in der Saison 2015/16



v.l.n.r.: Carsten Weder, Patricia Boglowska, Frank Hermes, Heidrun Gülden, Fritz Passmann, Alexander Weber. Zur Mannschaft gehören noch Anna Gering, Jessica Boglowska, Markus Velker, Frank-Uwe Weber

Der Saisonstart verlief mehr als erfreulich. Nachdem in der letzten Saison es nicht so gut lief, holten wir aus den ersten vier Spielen zwei Siege, ein Unentschieden und nur eine unnötige knappe Niederlage. Bis zum Beginn des Wintersemesters konnten wir auf die jungen Damen Jessica und Patricia bauen. Leider hat sie ein Studienplatz in die Ferne verschlagen und ein Einsatz ist unwahrscheinlich. Nichts desto trotz wollen wir weiter oben in der Tabelle mitspielen und eine gute Platzierung erreichen.

Königliches aus der SG ZONS

Unser Vereinsmitglied Ludger Haskamp konnte seine Badminton-Treffer Sicherheit gezielt anwenden und errang die Schützenkönigswürde beim Zonser Schützenfest.

Beim Königsvogelschießen am 20. Juli 2015 setzte Ludger sich im vierten Anlauf mit dem 246. Schuss gegen vier Mitbewerber durch. Mit dem neuen Schützenkönig freuen sich Frau Angelika und die Kinder Denise und Mats und alle Mitglieder der SG ZONS.



Ludger I. Haskamp mit seiner Königin Angelika – er holte den Vogel von der Stange

Der Vorstand der SG ZONS gratuliert ganz herzlich zum Königstitel und wünscht ein tolles Schützenkönigsjahr 2015/2016.

Autorin: Haack, Michaela



CDU

**Ortsverband
Stadt Zons**



v.l.n.r.: Dieter Pesch, Sabine Prosch, Karl Kress, Dr. Norbert Sijben, Achim Blömacher, Anja Wingerath

Die Zonser CDU mit ihrem neuen Vorstand, wünscht allen Zonsern und insbesondere den Sportbegeisterten frohe und ruhige Feiertage sowie ein gutes erfolgreiches neues Jahr und lädt sie auch zum Neujahrsempfang am Samstag 9. Januar 2016 um 18:00 h in die Zonser Pfarrscheune ein.

Der Erlös wird der Zonser Sportjugend zugute kommen.

"Sport ist gut für Körper und Seele, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und die Völkerverständigung, vermittelt Zielbewußtsein und fordert Disziplin für den Erfolg."

<http://www.cdu-dormagen.de/partei/ortsverbaende/zons>

Kontakt: cdu-Zons@cdu-dormagen.de

Neuigkeiten aus der Abteilung Handball

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder Neuigkeiten aus der Handballabteilung zu berichten.

So konnte der wieder erweckte FESTUNGS-CUP Anfang August 2015 in die 2. Runde gehen. Diesmal wurde das Turnier an zwei Tagen ausgetragen, wobei der 1. Tag dem Damenhandball und der 2. Tag dem Herrenhandball gewidmet war. Zwar wurde der Cup organisatorisch durch den Förderverein Handball Zons – FHZ e.V. durchgeführt, dennoch waren einige helfende Hände aus der Abteilung aktiv, um ein gutes Gelingen des Turniers zu gewährleisten. So waren am Ende alle teilnehmenden Mannschaften und Helfer/innen mit dem Ablauf des Turnieres zufrieden. Dennoch sieht man auch noch „Luft nach oben“, um die Abläufe beim nächsten FESTUNGS-CUP 2016 noch besser zu gestalten.

Im Vorfeld zu diesem Turnier wurden der Handballabteilung durch den Spendenbeirat der VR Bank, 34 nagelneue Bälle übergeben. Auch hier war der Förderverein Initiator, in dem dieser den Spendenantrag an die VR Bank eG Dormagen gestellt hat. Somit ist auch die Ausstattung der Abteilung mit dem Handwerkzeug eines Handballers optimal sichergestellt.

Damit dann auch zukünftig ein einheitliches Auftreten aller Mannschaften gewährleistet ist, konnte ein Trikotsponsor gefunden werden der alle Mannschaften der Abteilung mit einem individuell designten Trikotsatz ausgestattet hat. An dieser Stelle bedanken wir uns auch noch einmal recht herzlich für diese Unterstützung durch die www.monstermacher.com. Daneben sind dann auch – bis auf die A-Jugendlichen – alle Mannschaften mit einem Trai-

HANDBALL

ningsanzug versorgt worden. Trikots und Trainingsanzüge führen nun dazu, dass die Handballabteilung auf und neben dem Spielfeld in einem einheitlichen Look auftreten kann.

Mittlerweile befinden sich alle Mannschaften im laufenden Spielbetrieb und verfolgen ehrgeizig ihre sportlich gesetzten Ziele. Insbesondere im Herrenbereich heißt die Devise für die 1. Mannschaft Aufstieg in die Bezirksliga, damit dann auch der 2. Herrenmannschaft endlich der Sprung in die Kreisliga gelingen kann. Dieser wäre ihr bereits zum Ablauf der letzten Saison gelungen, blieb ihr aber aufgrund des Abstieges der 1. Herren verwehrt. Erfreulich ist auch, dass die Handballabteilung diese Saison wieder eine A-Jugend Mannschaft in den Spielbetrieb schicken konnte. Auch die 1. Damenmannschaft zeigt sich sportlich von ihrer besten Seite, da auch diese bisher noch ungeschlagen (Stand Ende Oktober) in die Saison gestartet ist.

Für die Abteilung bleibt es sportlich eine interessante Saison, in der es nicht an Herausforderungen mangelt. Wir möchten uns auch bei allen Unterstützern für den Handballsport in Zons recht herzlich bedanken. Insbesondere aber freuen wir uns über die gute und enge Zusammenarbeit mit dem Förderverein Handball Zons e.V. – FHZ e.V., mit dem wir bereits viele gemeinsame Projekte in die Wege geleitet und auch realisiert haben. Alles in allem befinden wir uns auf einem guten Weg, der wie so mancher Weg auch mit kleinen Hürden und Unwegsamkeiten ausgestattet, aber dennoch begehbar ist.

Autor: Berger, Martin

Zwei Herrenmannschaften – zwei Missionen

Nach dem äußerst unglücklichen Abstieg der 1. Herrenmannschaft aus der höchsten Spielklasse des Handballkreises – der Bezirksliga – in die Kreisliga, wurde das Saisonziel schnell verfasst – der direkte Wiederaufstieg.

Nach langen und zahlreichen Verhandlungen mit mehreren möglichen Trainerkandidaten, konnte kurz vor Saisonbeginn der neue Mann an der Seitenlinie präsentiert werden. Mit Otto Vallbracht trainiert kein unbekannter nun die 1. Herrenmannschaft. Neben dem Aufstieg sollen vor allem auch die Jugendspieler an den Seniorenbereich herangeführt werden, hierfür wurden die Trainingszeiten der 1. Herrenmannschaft und der A-Jugend zusammengelegt.

Mit derzeit vier Siegen aus fünf Spielen sind die Mannen von Trainer Vallbracht nicht mit der optimalen Punkteausbeute gestartet – das Ziel bleibt jedoch der Wiederaufstieg in die Bezirksliga Düsseldorf.

Aufgrund des Abstiegs der 1. Herrenmannschaft, war ein Aufstieg der 2. Herrenmannschaft aus der Kreisklasse in die Kreisliga leider nicht möglich. Die Mannschaft um Trainer Thomas Berndt ist weitestgehend die Mannschaft der letzten Saison. Mit derzeit zwei Siegen aus zwei Spielen führt die 2. Herrenmannschaft die Tabelle in der 1. Kreisklasse des Handballkreises Düsseldorf an.

Die Ziele beider Mannschaften sind gesteckt und so gilt es nun, in den kommenden Wochen und Monaten, mit attraktivem Offensivhandball und starker Defensive, diese umzusetzen.

Interessierte Spieler, die hierbei unterstützen möchten sind herzlichst zu einem Probetraining eingeladen. Weitere Informationen, sowie die Trainingszeiten sind auf der Homepage der Abteilung zu finden: www.handball-sgzons.de.

Förderverein Handball Zons e.V.

Das Jahr 2015 begann für den Förderverein Handball Zons e.V. (FHZ e.V.) mit dem Benefizspiel der 1. Herren gegen die Bundesligamannschaft des TSV Bayer Dormagen. Zudem konnte man erneut gemeinsam mit der Abteilung Handball den FESTUNGS-CUP veranstalten und erfolgreich einen Antrag an den Spendenbeirat der VR Bank eG Dormagen auf Unterstützung bei der Anschaffung von Handballbällen stellen.

Zum Jahresabschluss ermöglicht der FHZ e.V. die vergünstigte Anschaffung von Sporttextilien und zum Saisonende soll eine gemeinsame Abschlussfeier geplant werden.



Verein zur Förderung des Handballs in Zons

handball-sgzons.de/förderverein/

Aus organisatorischer Sicht wurde der Vorstand des FHZ e.V. bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung bestätigt. Erfreulicherweise fanden sich mit vier jungen Nachwuchsspielern (Dominik Nalewaja, Timo Rosellen, Torben Grips und Lukas Feind) neue Gesichter, die den Nutzen unseres Fördervereins erkannt haben und sich im Vorstand engagieren wollen.

Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern und wünschen diesen und allen Aktiven sowie allen SG ZONS´ler/innen ein frohes Weihnachtsfest & einen guten Rutsch ins neue Jahr 2016!

Autor: Vorstand FHZ e.V.



Waldgasthaus Tannenbusch

In idyllischer Lage mitten im Wildpark begrüßen wir Sie herzlich in unserem Restaurant. Nach einem ausgedehnten Spaziergang durch den Wildpark und nach abenteuerlichem Entdecken heimischer Wildtiere oder in den Abendstunden genießen Sie hier in unserem liebevoll und stilvoll gestalteten Landhausambiente gute Landhausküche und internationale Spezialitäten.

**In diesem Jahr sind wir auch am
1. und 2. Weihnachtstag am Abend für Sie da.
Ihre Reservierung nehmen wir gerne entgegen.**



**Waldgasthaus Tannenbusch, Im Tannenbusch 2,
41540 Dormagen, Tel.: 02133 80606
Unsere Öffnungszeiten in den Wintermonaten:
Täglich von 12.00 - 23.00 Uhr, Montag Ruhetag**

Die Abteilung Judo immer aktiv

Ende Juni 2015 stellten sich die Judoka der SG Zons erfolgreich einer Judoprüfung. Das Training zahlte sich für 13 Prüflinge aus, die alle die Gürtelprüfung bestanden. Bei Trainer und Prüfer Ralf Krätzel (Träger des 1. Dans, im Bild links) und Hans Koska (im Bild rechts) errangen Jule Meier und Konstantin Knauff den weiß-gelben Gurt.



Einen gelben Gurt tragen nun Niklas Heinzen, Lilly Räßler, Julius Heinzen, Maximilian Töller, Marten Räßler und Filip Stankovic, die Prüfung zum gelb-orangen Gurt bestanden Julius Knauff, Silas Franz, Neele Braun und Anouk Weber (siehe Foto) sowie Kristina Hasselwander bei den Erwachsenen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung, die auch in einer Sonntagsausgabe des Schaufensters Erwähnung fand.

JUDO

Jedoch sind unsere Kampfsportler nicht nur sportlich aktiv. Beim Sommerfest der SG Zons am 08.08. haben Trainer, Eltern und Kinder die Hüpfburg, Nagelbrett, Popcorn und Coburger Würstchen genossen und hatten viel Spaß mit anderen Aktiven.



Beim 39. Zonser Nachtlauf am 25.09.2015 liefen 14 Judoka die Strecke über 3,1 Meilen mit, wovon die Besten unserer Gruppe die fünf Kilometer in 25 Minuten schafften.



Besonders stolz waren die Kinder auf ihren Trainer Hans Koska, der den 2. Platz in seiner Altersgruppe M70 erreichte. Nun planen einige Judoka auch ihre Teilnahme bei der Zonser Heidejagd am 29.11.2015.

Zur Abteilung Judo gehören rund 80 Mitglieder. Interessenten sind zum kostenfreien Schnuppertraining immer willkommen. Unsere erfahrenen Trainer vermitteln ihr Können und Wissen fachgemäß und altersgerecht. Dabei profitieren die Kampfsportlerinnen und -sportler vom großen Erfahrungsschatz ihrer Trainer. Judo, dazu gehört neben den sportlichen Anforderungen an den Körper auch eine gewisse geistige Reife. Beides vermittelt die Abteilung Judo an ihre Mitglieder. Daneben kommt auch Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Autorin: Knauff, Anja


schulengel
Einfach.Spenden.



Einfach doppelt schenken

Weihnachtseinkäufe über www.schulengel.de



SG ZONS 1971 e.V.
Abteilung Tennis



FÖRDERVEREIN
HANDBALL
ZONS e.V.

Verein zur Förderung des Handballs in Zons

handball-sgzons.de/förderverein/

Unterstützen doch auch Sie unsere Abteilungen Handball und Tennis mit einem Einkauf über schulengel.de! Vollkommen kostenfrei, aber nicht umsonst! www.schulengel.de/sogehts

Fahrt nach Boppard

Am 10. September 2015 war es mal wieder soweit, die jährliche Tour der 55+ stand an. Morgens um kurz vor 10 Uhr ging es an der Schloßstraße in Zons los und dann zum Schützenplatz Dormagen. Als alle eingestiegen waren, sich alle begrüßt hatten, der Busfahrer endlich Gas gegeben hatte, ging es los mit den Spekulationen: was erwartet uns auf dem „Zwiebelmarkt in Boppard“! Ich persönlich freute mich schon auf Zwiebelkuchen, Zwiebelbrot, Zwiebelwurst und was es sonst noch so gibt, aus und mit Zwiebeln. Ich muss sagen: das Wetter war sonnig, der Markt befand sich auf der Rheinpromenade und der gemütlichen Innenstadt, wir hatten unseren Spaß, aber Zwiebeln – ja Zwiebeln und Produkte aus und mit Zwiebeln habe ich keine gesehen. Stimmt nicht – ein Blumenhändler bot Blumenzwiebeln an!

Aber sonst war es ein schöner Tag!



Autor: Freischmidt, Alwin

Sportabzeichenabnahme/Übergabe

An der Abnahme des Sportabzeichens beteiligen sich wieder viele Kinder und Erwachsene (ca. 50 Sportler/Innen). Gemeinsam mit der Badmintonabteilung wurden jeweils donnerstags die Prüfungen für das Sportabzeichen durchgeführt.



Anschließend wurden die Sportabzeichen in einer kleinen Feierstunde übergeben. Aber nicht nur Kinder und Erwachsene aus den eigenen Reihen nahmen daran teil, sondern auch Sportler/Innen aus anderen Vereinen oder Ortsteilen. Herzlichen Glückwunsch.

Ein Dank geht an alle Übungsleiter, die dreimal donnerstags zur Verfügung standen. Denn bei jedem Termin werden bis zu acht Übungsleiter benötigt. ☺ Auch diesmal hatte Hilde Düring die Organisation wieder bestens im Griff. Danke.



Übergabe der Sportabzeichenurkunden

Ausflug mit den KIDS zum Wilhelmshof

Dieses Jahr waren wir mit unseren LA-Kinder-Gruppen auf dem Wilhelmshof in Köln. Um den Hof ein wenig kennenzulernen, haben wir eine Rundführung mitgemacht, wo das eine oder andere Interessante entdeckt wurde. Anschließend wurde an einem Sinnesparcours teilgenommen. Natürlich wurde auch lecker gegessen. Wir haben gegrillt und den Tag Revue passieren lassen. Als "Highlight", durften wir auf einem Misthaufen springen... was einige der Kinder nicht so gut fanden ☺!



Bahnserie

Auch in diesem Jahr hieß es wieder "FUN" – "RUN" – und "WALK". Am 28.08. trafen sich knapp 70 Sportler/innen zum Walken, Laufen und zum Essen. 39 Sportler/Innen liefen oder walkten die 3000 m oder die 5000 m, oder sogar beide Strecken. Nach der Anstrengung gab es dann wieder Pizza und leckere Getränke. Ein Dank "geht" an alle Kümmerer.

Ebenso ein großes "Dankeschön" an die Spender für die Laufbahn. Weitere zwei Parzellen konnten dadurch erworben werden.

Wozu brauchen wir Krafttraining?

Unser Kraftraum ist keine Muckibude wie man sie üblicherweise kennt, dies wird schon durch einige unserer Wahlsprüche klar: Ohne die Kraft Ihrer Muskeln können Sie sich nicht bewegen! Krafttraining ist Aufbau und Wartung des Bewegungsapparates zur Erhaltung seiner Funktionsfähigkeit! Krafttraining verändert Ihren Körper! Ein starker Rücken hält uns aufrecht! Kraft ist in jedem Alter trainierbar! Das Training verhindert den Abbau Ihres Körpers! Ältere Menschen profitieren mehr vom Krafttraining als junge, weil damit die im Alter überhand nehmenden Abbauprozesse zu Gunsten der Aufbauprozesse verlangsamt werden! Die positive äußere Erscheinung hängt vom Zustand der Muskeln ab! Ein gutes Trainingsprogramm umfasst so wenige Übungen wie möglich, aber so viele wie nötig! Seien Sie ehrlich gegenüber sich selbst! Versuchen Sie nicht sich selbst oder andere mit Ihrer Leistung zu beeindrucken! Produktives Training hat weniger mit einem starken Willen als mit Sorgfalt zu tun! Zuviel Training macht ebenso schwach wie zu wenig! Geben Sie dem Körper ausreichend Zeit sich zu regenerieren! Krafttraining zentriert das Bewusstsein! Info unter ☎ 02133/40513

Aus der Halle zum Standesamt Flexibars hoch (zeit)!

Dormagen-City
Samstag, 15. August 2015 11:30 Uhr

Geheim-Mission im Parkhaus Nettergasse. Ein rotes Auto wird schon freudig erwartet und sofort von Fans belagert. Denn der Kofferraum ist voller wertvoller Schätze. Statt Einkaufstüten oder



Getränkekisten werden prall gefüllte Sporttaschen, Stepper, Hantelgefechte und lange Stäbchen hervorgeholt. Schwerbeladen huschen wir durchs Treppenhaus Richtung altes Rathaus.

Die ersten von uns werden als Spione vorgeschickt, während sich der Rest mit der Ausrüstung hinter Hecken und Autos versteckt. Mit gesenktem Kopf lauern wir in der Kniebeuge. Endlich freie Bahn. Dann Verwirrung und Aufregung. Wie viele

Ausgänge hat denn eigentlich das Standesamt?! Hier ein turtelndes Brautpaar, da ein Blütenmeer, dort ein aufgebauter Sektempfang? Wo also hin? Wir sichten einen sportlichen, adrett gekleideten, nervösen Bräutigam, der vorm Haupteingang auf und ab trabt. Ist er das?? Alle machen sich klein und quetschen sich an die Außenwand des Gebäudes. Gekicher und flüsterndes „Pst! Ruhe!“. Wieder Warten. Blick auf die Rathausuhr. Sind die im Zeitplan?? Unsere Zonser Nachtlauf-Trikots werden an alle verteilt und übergestülpt. Von S bis XXL alle im Einheitslook!

Kurz nach 12 Uhr die allerseits erlösende Nachricht: „Sie sind drin!“ Wir pirschen mit allen Drum und Dran zum Haupteingang am Rathausplatz. Jetzt geht alles ganz fix: Powerringe, Brasils,

SG ZONS

rote Turnmatten und Steps werden liebevoll drapiert. Ein Sportparcours vorm Rathaus. Statt Blüten zieren die quietschgrünen Brasils die Eingangsstufen. Praktisch der erste Außeneinsatz der schwungvollen Flexibars. Frischluft für die roten Turnmatten. Passanten bleiben neugierig stehen und staunen. Was machen die denn da? Wir fallen wirklich auf: statt Herzballons oder Blümchen errichten wir ein Fitness-Studio. Jetzt das Kommando: Aufstellen in Zweierreihen. Generalprobe. Drei, zwei, eins, hoch das Teil und schön die Flexibars mit dem Partner gegenüber kreuzen. Klapp!



Jetzt wird das große Vereinsbanner ausgerollt. Wenn das mal keine Werbung ist! Die SG ZONS inmitten der Fußgängerzone. Das Spalier steht parat. Immer wieder der Blick auf Puls- und Rathausuhr. Kollektives Warten. Wir überbrücken die Wartezeit mit ein paar Flexibar-Übungen und Hantelstemmen. Endlich! Die schwere Holztür geht auf. Adrenalinstoß und alle gleichzeitig hoch die Stäbe! Ätschi! Fehlalarm. Wie lange dauert eigentlich so eine Trauung? Das nächste Brautpaar fährt schon vor.

12:25 Uhr. Wir werden doch nervös. Stehen wir womöglich vorm falschen Ausgang?? Der Uhrzeiger rückt im Schneckentempo voran. Wie Warten auf das Christkind mitten im August. Zwischendurch öffnet sich die Tür einen Spalt. Oder ein Anzug oder etwas Hochhackiges huschen hindurch. Wir zucken immer wieder zusammen und stemmen unsere Stäbe automatisch hoch.

LEICHTATHLETIK & FITNESS



Dann endlich der langersehnte Moment! Unser Brautpaar Melanie und Thomas tritt über die Schwelle!

Wir jubeln und kreischen und stehen stramm. Die beiden strahlen. Überraschung gelungen!

Mutig stolzieren die beiden über unseren roten (Matten-) Teppich und durch unser Flexibar-Spalier. Und wie es sich gehört, hebt Thomas seine Braut über die Stepper und stemmt am Schluss die große Hantel. Nach dem Motto: Sportlich und fit ins Eheglück!



Wir gratulieren unseren beiden Trainern Melanie und Thomas ganz herzlich zur Sportlerhochzeit und wünschen alles Gute für den

gemeinsamen Lebensweg.

Autorin: Haack, Michaela



39. Nachtlauf und 19. Jedermannlauf

Zum 39. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und zuvor der 19. Jedermannlauf über 3,1 Meilen-Lauf (5 km) statt. Mit über 1.500 Läufer/Innen im Zieleinlauf war die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg. Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Markus Schmitz vom TSV Bayer Dormagen entschied mit 17:53 Min. den Lauf für sich und verteidigte damit seinen Titel aus dem Vorjahr. Bei den Frauen konnte sich Ilonka Fischer vom Pulheimer SC mit 22:42 Min. den ersten Platz sichern. Alle Läufer erhielten eine Medaille und es wurden viele Preise verlost.

Dormagens Bürgermeister Erik Lierenfeld ließ es sich nicht nehmen wieder den Starschuss für die 7 Meilen zu geben. Um 20 Uhr schickte er die Läufer auf die 11.263 m lange Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln und Scheinwerfer wurden auf den Wegen mitten durch die Zollfeste platziert, an denen mehr als 1.000 Zuschauer die Sportler anfeuerten. Bei Kilometer 10 mobilisierte eine Sambagruppe mit südamerikanischen Klängen bei den Läufer/innen die Kräfte für den Endspurt. Die Liveübertragung aus der Innenstadt ermöglichte den Zuschauern in der Halle den Lauf zu verfolgen.



Bei den Männern gab es ein spannendes Rennen um den ersten Platz. Carl Philip Heising vom LAV Bayer Uerdingen/ °Dormagen lief nach 40:19 Minuten als Erster über die Ziellinie genau sieben Sekunden vor Moritz Kufferath/Laufmonster (40:26 Min.). Dritter wurde Sebastian Minke vom ASC Rosellen-Neuss mit 40:28 Minuten. Bei den Frauen hatte sich Heidi Schwartz, gestartet für Bunert Köln, fast eine Minute Vorsprung erlaufen.

Sie kam nach 43:59 Minuten ins Ziel, gefolgt von Tanja Spill vom LAV Bayer Uerdingen/Dormagen mit 44:53 Minuten. Daniela

Bach von 1. FC Grevenbroich – Süd belegte mit 45:50 Minuten den dritten Platz.

Die Ergebnisse beider Läufe können auf unserer Homepage www.sg-zons.de nachgesehen werden.

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. Allen Helfer/Innen gilt ein herzliches Dankeschön. Aber auch unseren Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir danken.

Viele weitere Infos, u. a. über 2000 Fotos, auf www.sg-zons.de

Autor: Görner, Brigitte



Danke

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung der SG ZONS dankt Allen, die mit dazu beigetragen haben, den 39. Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und den 19. Jedermannlauf über 5000 m so reibungslos über die Bühne zu bringen. Dazu gehören u. a. die Zonser Feuerwehr, die Presse, die Behörden (Stadt Dormagen, Polizei etc.), die Anwohner an der Strecke, alle Fans an den Straßen, die Kerzenaufstellern, der Malteser Hilfsdienst, die Sambagruppe, das Akustikteam, die Sponsoren, unser Bürgermeister!

Ein ganz großes DANKESCHÖN geht natürlich an all die vielen Helfer/Innen, vor, während und nach der Veranstaltung!

P.S. Ein verbleibender Überschuss wird ausschließlich für den Verein verwendet.

Nicht zu vergessen: Alle Helfer/Innen arbeiten ehrenamtlich.



Unsere 10. Radtour rund um Münster

Am 05.09. und 06.09. war es wieder soweit. Zum zehnten Mal (Jubiläum) trafen sich Gleichgesinnte für ein Wochenende, um irgendwo jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren.

In diesem Jahr war zum zweiten Mal Münster unser Ziel. Diese Stadt und ihre Umgebung bieten sich immer wieder für interessante Radtouren an. Unser Hotel lag etwas außerhalb des Stadtkerns, unweit des Aasees. Samstagmorgen ging es los und kurze Zeit nach der Ankunft waren alle für die Radtour gerüstet. Leichter Nieselregen begleitete uns bis zum Aasee, Regenjacken an, kurze Zeit später: Regenjacken wieder aus und das blieb dann gottlob auch so. Der erste Abschnitt führte uns durch das Münsterland Richtung Senden. Hier legten wir die erste Rast ein. Nach einem Kaffee und einer Stärkung die bei jedem etwas anders aussah, von Gyros bis Schokoladentorte, ging es nach dem Besuch am dortigen Wasserschloss entlang des Dortmund-Ems Kanals weiter. Wir durchquerten das Venner Moor und erreichten nach weiteren Kilometern entlang des Kanals wieder Münster, diesmal den Hafen.

Jetzt hatten sich alle ein Getränk verdient und so gab es nochmals eine kurze Rast am Hafen. Anschließend fuhren wir gemeinsam in die Altstadt Münsters. Dort trennten sich vorläufig die Wege. Jeder nutzte die Gelegenheit zu einem individuellen Besuch des Zentrums von Münster, zum Schauen, Shoppen, Besichtigen usw. Manch einer schob nach der Anstrengung noch ein kleines Nickerchen im Hotel ein, ehe es zum Abendessen ging, zu einem portugiesischen Restaurant in unmittelbarer Nähe zum Hotel. Dort gab es für jeden leckere Tapas und wir beendeten den Tag mit einem leckeren Tropfen oder auch mehreren ;-)

SG ZONS

Es war ein geselliger Abend, es gab viel zu erzählen und auch der Gastwirt schaute immer wieder vorbei. Der nächste Morgen begann mit einem leckeren, abwechslungsreichen gemeinsamen Frühstück im Hotel. Bei unbeständigem Wetter fuhren wir dann erst einmal Richtung Dortmund-Ems-Kanal. Nach der Überquerung ging die Fahrt weiter Richtung Drensteinfurt. Wir erreichten den malerischen Ort gegen Mittag. Drensteinfurt war der Wendepunkt unserer heutigen Tour und gleichzeitig der Ort für eine ausgiebige Pause. Alle nutzten die Pause für einen Besuch des am selben Tag stattfindenden Marktfestes und manche Packtasche war anschließend gut gefüllt. Auch hier konnte man ein Wasserschloss bestaunen, das mittlerweile eine ansprechende Wohnanlage ist. Von Drensteinfurt ging es auf dem Radweg entlang der Werse an Wäldern, Wiesen und hübschen Dörfern vorbei wieder Richtung Münster. Der Wind drehte zwischen durch stark auf und die Beine wurden sehr beansprucht. Als die Puste knapp wurde, flaute er Gott sei Dank wieder ein wenig ab. Alle erreichten am Nachmittag ein wenig abgekämpft das Ziel. Jeder hatte sich jetzt mindestens noch einen Kaffee verdient. Es war für alle wieder eine schöne, wenn auch ein wenig ambitionierte Tour.

Autor: Balmer, Jörg



Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften und Offene NRW Halbmarathon-Meisterschaften am 09. September 2015 in Bochum

Die Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften sowie die NRW Halbmarathon Meisterschaften wurden in diesem Jahr im Rahmen des Bochumer Stadtwerke Halbmarathons ausgetragen. Zu laufen war eine Einführungsrunde von ca. 2,2 km und 3 Runden á 6,3 km. Für die vielen Zuschauer und für mich als Trainer optimal, so konnte ich vom Rand der Strecke aus meinen obligatorischen „Pfeifton“ von mir geben... welchen meine Läufer-/Innen gerne hören und sie zusätzlich motiviert 😊

Gut vorbereitet und eingestellt auf die HM Meisterschaften drückte **Carola Rentergent** vom Start weg auf ein hohes Tempo, schließlich galt es die starke Konkurrenz aus der Altersklasse W50 hinter sich zu lassen. Und das gelang Carola bereits in der zweiten Runde sehr gut, wo sich schnell ein Vorsprung auf die Zweitplatzierte auf über 1 Minute summierte.



Auf der letzten Runde setzte Carola alles auf eine Karte, legte noch einen starken Endspurt ein und steigerte sich auf eine fantastische neue Bestzeit von 1:32,21 Std. und wurde damit souverän **Nordrhein Halbmarathon Siegerin 2015 in der Altersklasse W50!** Zum Schluss mit einem Vorsprung von über 4 Minuten auf die Zweitplatzierte. Und so hatten wir einen rundum zufriedenen Trainer und eine glückliche Carola. Herzlichen Glückwunsch zu Deinem Erfolg...

Autor: Ciaglia, Benno

Weitere TOP-Ergebnisse rund ums Laufen

Harald Gläser und **Andreas Braun** wurden am 16.09.2015 in Düsseldorf-Lierenfeld Kreismeister über die 5000m Strecke.

Michaela Kirchner wurde Deutsche Vizemeisterin beim 6 Stundenlauf in Otterndorf (03.10.2015) Insgesamt lief Michaela 62,86 Kilometer. Sie wurde gesamtsechste Frau und zweite in ihrer Altersklasse W45. Außerdem liefen im zweiten Halbjahr 2015 Läufer/Innen bei verschiedenen Marathonläufen mit und erreichten auch neue Bestzeiten.

Michaela Kirchner	Monschau	3:57:42 Stunden
Thomas Cieslik	Köln	3:44:00 Stunden (1. Marathon)
Brigitte Görner	Köln	4:09:46 Stunden (p.B.)
Sandra Schüller	Köln	4:09:47 Stunden (p.B.)

Ganz aktuell: **Michaela Kirchner** lief die 50 km (Bottrop) in 4:24:49 Stunden und wurde gesamtsechste aller Frauen.

Unsere Läufer/Innen liefen im zweiten Halbjahr 2015 in über 30 Städten mehrere 100 Wettkampfkilometer. Von 3000m bis zum 6 Stundenlauf. Und nicht selten wurde eine Altersklassenplatzierung (Platz 1 - 3) erreicht. Unsere Ergebnisse aus Lauf und Walking können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden.

Jetzt vielleicht Lust aufs Laufen oder Walken bekommen?

Dann schnell zu den Leichtathleten der SG ZONS. Vom Einsteiger 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.

Weitere Sportangebote

Viele andere Aktivitäten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung (z.B., Tai Chi, Step und Bodyfit, Body-Workout, 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. Also, einfach mal zu den Sportangeboten unverbindlich vorbeikommen. Unsere Mitglieder sind zwischen 3 und 85 Jahre alt.

Die Trainingszeiten stehen im Internet, unter www.sg-zons.de (Leichtathletik) oder Vorabinfos unter ☎ 02133/450180.

Die Berichte für die Leichtathletik- und Fitnessabteilung kamen diesmal von: Benno Ciaglia, Brigitte Görner, Klaus-Peter Hofstadt, Tamara Kämpf, Alwin Freischmidt, Michaela Haack und Jörg Balmer.

Allen herzlichen Dank.☺

Trend auch 2015 positiv

Die Zeiten, in denen Tennis boomte, sind zwar längst vorbei. Doch entgegen dem allgemeinen Trend verzeichnet die Tennisabteilung der SG ZONS seit einigen Jahren wieder steigende Mitgliederzahlen. Waren es 2005 noch 95 Mitglieder, konnte der Verein mit Uli Kühnen zu Saisonbeginn das 200. Mitglied vermelden und mit einem Gutschein für eine kostenlose Trainingsstunde belohnen. Stand aktuell 2014 Tennismitglieder! Die aktive Mitgliederwerbung bleibt ein wichtiger Bestandteil der Vereinspolitik.

Ein professionelles Trainerteam um Cheftrainerin und ehemalige Profispielerin, DTB-Rangliste aktuell 25te, Sarah Gronert ist dabei natürlich ein ungemein unterstützender Faktor. Zum Team gehören außerdem Mika Avityasian sowie das Zonser Eigengewächs Jan Hülsmann. An sechs Tagen in der Woche sind die Trainer auf der Anlage, um Kindern ab fünf Jahren sowie Jugendlichen und Erwachsenen den Tennissport näher zu bringen. Auch ein wöchentlicher kostenloser Tennistreff für Kinder, unter Anleitung eines Trainers ist ein guter Grund, in Zons Tennis zu spielen.

Auch in diesem Jahr gingen wieder sechs Mannschaften bei den Erwachsenen sowie zwei Junioren-Mannschaften an den Start in die Medensaison. Mit zwei Aufstiegen, zwei zweiten Plätzen, einem Klassenerhalt sowie einem Abstieg überwiegt auch hier sicherlich das positive.

Mit Turnieren, spannenden Clubmeisterschaften sowie auch dem einen oder anderen geselligen Event bis hin zu der äußerst gelungenen Abschlussfeier kann dann alles in allem von einer rundum positiven Saison gesprochen werden.

*Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern,
deren Familien sowie allen Freunden und
Gönnern ein frohes Weihnachtsfest*

Unser Sportverzällche wird 50!



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 31 / Dezember 2006



Fahrt mit uns
das 35jährige
Bestehen
unseres Vereins

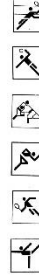


SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 35 / November 2008

25 Jahre Tennisabteilung



Auch Sie finden unser Sportverzällche wichtig?

Unterstützen Sie uns doch mit einer Anzeige!

Melden Sie sich einfach bei unserer Geschäftsführerin:

Ulrike Heising
Tel.: 02133/72799
Mail: sgzons-gf@t-online.de



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

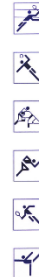
Nr. 39 November 2010



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 48 / Juni 2015



BADMINTON lauffreizeit zumba
festungs-cup sommerfest
 heidejagd gürtelprüfung
SPASS schlagtraining mutter-
 heimspieltage kind-turnen **JUDO**
 latino technick- & kampfttraining heimspiel jugendtennis
 clubmeisterschaften **LEICHTATHLETIK**
 nachtlauf rickenschule
TURNEN **SG ZONS**
 eigenübung bezirksliga **TENNIS**
 step & bodyfit seniorensport
JUDO sportabzeichen **nikolausturnier**
 sommercamp nordic walking **HANDBALL**
 seniorensport

Medensaison-Bilanz durchaus positiv

Die Medensaison 2015 bezeichnet man am ehesten als eine Saison mit Licht und etwas Schatten. In einer äußerst ausgeglichenen Gruppe von fünf Mannschaften, von denen am Ende drei punktgleich waren, setzten sich die Damen 30 auf Grund der positiveren Satz und Spielebilanz letztendlich an die Spitze und feiern damit den Aufstieg in die Bezirksklasse. Ebenfalls punktgleich waren die beiden Erstplatzierten bei den Damen 50. In dieser aus acht Mannschaften bestehenden Gruppe spielten unsere Damen zwar eine wirklich überzeugende Saison und unterlagen nur dem punktgleichen Spitzenreiter Weeze, wodurch diese, ebenfalls mit einer Niederlage belastet, die bessere Satzbilanz aufwarteten und sich den Aufstieg sicherten. Ziemlich deckungsgleich verlief die Saison bei den Herren 30. Drei überzeugend herausgespielte Siege standen in dieser fünfer Gruppe einer Niederlage gegenüber. Dadurch belegte die Mannschaft ebenfalls den zweiten Platz und spielt weiterhin in der Kreisliga. Mit nur einem Sieg in ihrer aus sieben Mannschaften bestehenden Gruppe belegten die Herren 40 den sechsten Platz und entgingen dem Abstieg äußerst knapp. Bei den Herren 50 bewarben sich sechs Mannschaften um den begehrten Aufstieg. Durch die makellose Bilanz von fünf Siegen sicherte sich diesen die Mannschaft der SG ZONS Zwei Siege, ein Unentschieden und vier Niederlagen reichten den Herren 65 zwar zum vorletzten und siebten Platz in dieser aus acht Mannschaften bestehenden Gruppe, aber es gibt laut Abstiegsregelung hier zwei Absteiger. Die Bilanz: Zweimal 1ter Platz und Aufstieg. Zweimal 2ter Platz. Zweimal vorletzter und davon einmal Abstieg.

Hofsäss Tennis Academy: Auf den Spuren von Steffi Graf

Mittwoch, 18:30 Uhr – Landung in Málaga an der spanischen Costa del Sol. Endlich blauer Himmel und Sonnenschein nach dem unbeständigen Wetter in der Heimat. Hier fühlt es sich tatsächlich nach Sommer an. Los geht es mit dem Mietwagen in Richtung Marbella, auf kurviger Strecke den Monte Elviria hinauf. Hier oben auf dem Berg, rund 430 m über dem Meeresspiegel, liegt die Hofsäss Tennis Academy. Wer den Weg hierher gefunden hat, wird mit einem einmaligen Blick auf die Sierra Nevada und das Mittelmeer bis hin nach Afrika belohnt.

Die Profischmiede

Beeindruckend ist aber nicht nur die Lage, sondern auch die Historie der Akademie. Mit der Gründung seiner Tennis-Akademie hat sich der ehemalige deutsche Bundestrainer Klaus Hofsäss Mitte der Achtzigerjahre einen Lebenstraum erfüllt. Einer der ersten Tennis-Rohdiamanten, der sich hier im Jugendalter den Schliff für die Profikarriere holten, war Steffi Graf. Noch heute ist die vielleicht beste Tennisspielerin aller Zeiten allgegenwärtig „auf dem Berg“. Neben zahlreichen Widmungen, Fotos und Zeitungsausschnitten erinnert beispielsweise der Tennisschläger von ihrem ersten Wimbledon-Sieg an ihre Zeit mit Trainer Hofsäss in Marbella.

Auch andere deutsche und internationale Tennis-Stars wussten die Ruhe und Professionalität in der Akademie zu schätzen. Sie alle haben sich auf den Wänden des Clubhauses verewigt. Und nach wie vor gilt die Hofsäss Academy für talentierte Jugendliche als Sprungbrett in eine spätere Profilaufbahn. Das Sportinternat ermöglicht durch die Kooperation mit der deutschen Schule in

unmittelbarer Nachbarschaft eine optimale Verbindung von Schulausbildung und Leistungssport.

Angebot für Freizeitsportler

Das Trainingsangebot der Hofsäss Academy ist aber auch für Freizeitspieler interessant. Denn neben dem erfahrenen Trainerteam steht hier auch der Chef selbst gerne auf dem Platz, um mit all seiner Erfahrung das Spiel seiner Trainingsgäste im Detail zu analysieren und zu verbessern. Insgesamt neun gepflegte Tennisplätze, das milde Klima und rund 320 Sonnentage im Jahr sorgen für perfekte Trainingsbedingungen. Selbst im Winter fallen die Temperaturen selten unter 15 Grad, so dass ganzjährig trainiert werden kann.

Ob Kurzurlaub oder Langzeitaufenthalt – die Trainingsplanung und -intensität wird individuell auf die Fertigkeiten und Ziele der Tennisschüler abgestimmt. Nach den Trainingseinheiten laden der schöne Salzwasser-Pool und die Terrasse mit Meerblick zum Entspannen ein. Im hauseigenen Kraftraum kann außerdem weiter an der körperlichen Fitness gearbeitet werden.

Die Feriengäste übernachten in sehr geräumigen und gut ausgestatteten Apartments mit zwei Schlafzimmern, zwei Bädern, Küche und Wohnzimmer mit Kamin und eigener Terrasse. Frühstück sowie Mittag- und Abendessen gibt es auf Wunsch im „Lounge Café“. Hier kann man gesunde, mediterrane Küche in familiärer Atmosphäre genießen.

Tennisurlaub mit Familien-Anschluss

In der Tat ist die Akademie ein echter Familienbetrieb. Klaus Hofsäss und seine Frau Sonja kümmern sich um die Organisation sowie um die Betreuung der Internatsschüler und der Urlaubsgäste. Ihre Tochter Alexandra führt das Lounge-Café und ist für die kulinarischen Leckerbissen zuständig, während

TENNIS

sich Sohn Oliver dem sportlichen Bereich mit Tennis sowie Konditions- und Fitnesstraining widmet. Gemeinsam mit dem restlichen Team sorgen sie dafür, dass man sich hier nicht nur als Gast willkommen, sondern als Teil der Tennisfamilie fühlen kann.

Die Hofsäss Tennis Academy bietet eine optimale Mischung aus Sport und Erholung in entspannter Wohlfühlatmosphäre. Die traumhafte Umgebung, das mediterrane Klima und nicht zuletzt auch die Fortschritte aus der Trainingsarbeit tragen ihren Teil dazu bei, dass man sich schon während des Urlaubs fragt: „Wann können wir wiederkommen?“

Autorin: Maziul, Liz



Sarah Gronert bei den Verbandsmeisterschaften erfolgreich

Am Sonntag, den 7. Juni 2015, sicherte sich unsere Cheftrainerin Sarah Gronert den Titel bei den Verbandsmeisterschaften des Tennisverbandes Niederrhein. Im Finale der offenen Damen-Klasse setzte sie sich mit 7:6 und 6:2 gegen ihre Lintorfer Teamkollegin Franziska Etzel durch.

Für beide waren die Verbandsmeisterschaften auf der Anlage des Lintorfer TC in Ratingen, wo sie sonst gemeinsam in der Regionalliga auf Punktejagd gehen, ein echtes Heimspiel. Entsprechend engagiert zeigten sich die Finalistinnen im Duell um den Titel der Niederrhein-Meisterin. Einen 1:4-Rückstand im ersten Satz konnte Sarah mit großem Kampfgeist aufholen und den Satz schließlich knapp mit 9:7 im Tie Break für sich entscheiden. Der zweite Satz verlief dann etwas deutlicher und ging mit 6:2 ebenfalls an "unsere" Spielerin. Somit war der Titelgewinn in zwei Sätzen für Sarah Gronert perfekt.

Für die ehemalige Nr. 164 der Damen-Weltrangliste und Halbfinalistin der Deutschen Hallenmeisterschaften 2014 war es der erste Titel in diesem Jahr - und weitere sollen folgen. Die Tennisabteilung der SG ZONS gratuliert ganz herzlich und drückt die Daumen für weitere Erfolge!



Hochspannung am Endspieltag

Am Samstag, den 12. September 2015, wurden bei der Tennisabteilung der SG ZONS die Sieger der Clubmeisterschaften ermittelt. Rund 60 Besucher fanden trotz des herbstlichen Wetters mit starken Regenschauern den Weg zur Zonser Tennisanlage und wurden nicht enttäuscht. Nie zuvor gab es an einem Tag so viele spannende Spiele zu erleben, in denen ein Tennis-Krimi den nächsten jagte.

Im Damen-Einzel siegte Sonja Vatheuer in einem hart umkämpften Match gegen Lis Maziul (6:2, 3:6, 14:12). Auch das Damen-Doppel ging in die Verlängerung: Hier waren Petra Krumm und Daniela Winter gegen Sonja Vatheuer und Angelika Priebe im Champions-Tie Break erfolgreich (3:6, 7:5, 10:8).

Ähnlich spannend ging es auch in den Herren-Konkurrenzen zu. Im Herren-Einzel 30+ setzte sich Jan Rehm knapp gegen Niels Sijben durch (7:5, 4:6, 10:6). Das Doppel 30+ konnten Michael Nink und Erwin Rohde im Finale gegen Jens Zangrando und Werner Kock für sich entscheiden (6:2, 6:7, 10:6).

In der offenen Doppelkonkurrenz standen Stefan Testrut und Niels Sijben bereits nach vier Siegen in den Gruppenspielen als Titelträger fest. Zweite wurden Gunter und Johannes Liebig. Auch Udo Reimering zeigte im Finale der Herren 50+ eine souveräne Vorstellung. Er siegte in zwei Sätzen gegen Klaus Priebe (6:1, 6:3).

Spannungsgeladen war schließlich noch das Finale im Mixed-Wettbewerb. Hier konnten sich Silvia Derendorf und Friedhelm Fornol nach großem Kampf gegen Lis Maziul und Carsten Maziul durchsetzen (6:7, 6:3, 10:7).

Auch bei den Junioren gab es faire und spannende Spiele. Bei den Kindern unter acht Jahren siegte Klara Barta vor Liv Klett, Angelo Rehm und Lara Maziul. In der U10-Konkurrenz feierte

Jula Hoster einen Sieg über Miriam Pielen. Im Wettbewerb U12 setzte sich Birk Bodynek gegen Robin Sämmer und Linus Klett durch. Ronja Reichert konnte das Finale U14 gegen Leona Grips für sich entscheiden. Dritte wurde Frederike Pielen. Die Juniorenkonkurrenz U16 gewann Niklas Lambert vor Morten Padberg, Timo Reichert und Benjamin Golücke.

Im Anschluss an die Finalsspiele fand die gemeinsame Siegerehrung statt. Das Rahmenprogramm unter dem Motto „O'zapft is" sorgte mit bayrischen Leckereien für Oktoberfest-Stimmung in Zons, auch wenn das Wetter zum Schluss leider nicht mehr so ganz mitspielen wollte.

Die Sieger und Platzierten im Überblick auf unserer Homepage unter www.sg-zons-tennis.de. Ebenso findet ihr dort die besten Bilder vom Endspieltag in der Fotogalerie.



Ortsverband Zons – Stürzelberg

Wir stehen für zügige Sanierung der Sportplätze in der mit den Sportvereinen abgestimmten Reihenfolge.

Ihre Ansprechpartner sind



In Zons: Joachim Fischer jofi-zons@t-online.de

In Stürzelberg: Andreas Behnke andreas.behncke@spd-dormagen.de

Ortsverband Zons – Stürzelberg www.spd-dormagen.de

Unsere neue Trainerin Juliane

Wir treffen uns zu einem Gespräch bei einer Tasse Kaffee und einer Tasse Tee, eine Reminiszenz an ihre alte Heimat: „Ich bin



in Emden, Ostfriesland, geboren und trinke immer noch gerne Tee mit Kluntjes.“

Sportlich ist sie schon seit frühester Kindheit. „Ich habe immer gerne Sport getrieben. Paddeln,

Radfahren, Schwimmen und Tauchen (dies vor allem im Mittelmeer) sind seit der Kindheit meine Hobbys.“ Seit 12 Jahren hat sie ihre Hobbys zum Beruf gemacht und trainiert Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie ist Übungsleiterin beim Kanuverein. Beim DLRG bietet sie Schwimmkurse an und beim DAV ist sie Wanderführerin und Tourenleiterin.

Zu uns in die Turnabteilung ist sie zufällig gekommen: „Ich war mit einer Gruppe des Kanuvereins in der Turnhalle der Grundschule. Ingrid Sievers betreute davor die Mutter-Kind-Gruppe. „Wir kamen ins Gespräch. Ingrid erzählte, dass sie eine Verstärkung für die Rückenschule sucht. Ich hatte sofort Interesse, da ich auch einen Trainerschein HKS, Stressbewältigung und Entspannung besitze. In naher Zukunft möchte ich außerdem noch den Trainerschein „Sport für Ältere“ erwerben. Für mich passte es also ganz gut.“ Und da Juliane so richtig drin steckt in der Materie, sind wir schon vertieft in die Diskussion über den neuen Trend „Faszien“. Juliane weist darauf hin, dass es den früher

schon mal gab unter dem Namen „Rolling“. „Natürlich gibt es immer neue Trends. Aber bei älteren Menschen muss man da anpassen, z.B. wenn jemand Blutverdünner nimmt oder bestimmte Vorerkrankungen hat...“

Die Teilnehmer der Rückenschule sind begeistert von den vielen Hintergrundinformationen, die Juliane zum besseren Verständnis der Übungen mitgibt.

Das neueste Projekt ist jetzt die Kardio- Gruppe, ein Thema, das ihr besonders am Herzen liegt. Für sie ist es besonders wichtig, diese Menschen wieder an das Thema Bewegung und den Spaß daran heranzuführen. „Wir brauchen vor allem alltagstaugliche Geräte. Dinge die jeder zu Hause hat und nutzen kann, um die Übungen, die wir machen, jederzeit wiederholen zu können.“

Keine Frage: sie geht in dem, was sie macht, voll und ganz auf.

Autorin: Lamers, Ursula



Wir sagen danke!

Sigrid Ritzerfeld geht in den wohlverdienten Übungsleiterinnen - Ruhestand - nach über 40 Jahren Tätigkeit im Turnverein.

In den 70er Jahren zog sie nach Zons und schon bald sprach sie eine Bekannte an, es gäbe hier in Zons einen netten Sportverein, ob sie nicht Lust hätte, mal mitzukommen? Natürlich! Sie liebte Sport.

Erste Erfahrungen als Übungsleiterin sammelte sie als Schülerin. Da war sie Mitglied in einer Judogruppe. Ihr Trainer erkannte ihr Talent und beauftragte sie, die Aufwärmübungen und die Gymnastikphasen zu leiten. Ihre Begabung wurde ihr Beruf; sie wurde hauptberufliche Übungsleiterin.

Ende der 70er Jahre übernimmt sie eine von den beiden bestehenden Gruppen in der SG ZONS: die Mittwochs-Gruppe. Bald darauf übernimmt sie auch die Mädchen-Jazz-Tanz-Gruppe. Sie erinnert sich noch gut an die erste Zeit, als die Mädchen mit ihren Freunden vor der Halle warteten. Und dass sich die Jungs damals nicht für den Jazz- Dance begeistern ließen. – Manches ändert sich halt doch nicht. Als die Aerobic-Welle herüberschwappte, gründete sie die erste Aerobic-Gruppe der Turnabteilung. Selbstredend wurde in den angesagten Outfits mit den neuesten Hits und viel Spaß geturnt.

Außerdem war sie auch in Delrath und in Stürzelberg aktiv. Sie leitete Gruppen bei Henkel. Eine Zeit lang war sie die Frauwartin für Gymnastik im Turngau Düsseldorf. Sie trainierte Jungen und Mädchen, Jugendliche und Erwachsene, stetig und immer - und sehr verlässlich! Zur Zeit arbeitet sie noch mit älteren Paaren in der Judo-Trimming-Gruppe in der SG ZONS.

TURNEN

Zu den Höhepunkten ihrer Karriere zählt z.B. das Deutsche Turnfest im Berliner Olympiastadion. Mit Ingrid Sievers hat sie wochenlang vorher zusammen mit anderen Trainern und Mitgliedern des rheinischen Turnerbundes drei Tänze einstudiert, die sie mit tausenden anderen Sportlern im Stadion aufführte. Jeden Tag gab es in aller Frühe Stellproben, damit die vielen Aktiven ihren jeweiligen Einsatzort schnell finden konnten. Das Turnfest war toll, aber auch das pulsierende Leben in Berlin. Sie haben die Zeit genutzt und nur wenig geschlafen. „Morgens um 6 Uhr habe ich an der Gedächtniskirche den ersten Döner meines Lebens gegessen“, erinnert sich Sigrid.



Auch die 650-Jahrfeier in Zons war etwas Besonderes. Natürlich hat der Turnverein die Feier mitgestaltet. Wochenlang hat Sigrid mit ihrer Gruppen für den großen Auftritt geübt.

Wie immer bei solchen Gelegenheiten steckt jede Menge Arbeit und Engagement hinter den Kulissen in diesen Auftritten.

Ein wenig bedauert Sigrid die Veränderungen im Vereinsleben. Früher haben alle zusammen gefeiert, z.B. Karneval. Heute ist eine Abkehr vom Gemeinschaftsgefühl spürbar, man kennt und trifft sich nicht mehr. „Auch die Zusammensetzung der Gruppen hat sich verändert. Während vor einigen Jahren noch Jung und Alt zusammen in einer Gruppe Sport trieben, trainieren heute die Jungen und Alten getrennt“, stellt Sigrid fest.

SG ZONS

Der Sport wird Sigrid auch in Zukunft begleiten - ihre neue Leidenschaft gilt dem Line-Dance, allerdings spielt er keine so dominierende Rolle mehr. Ihre Liebe gilt der Kunst und dem Reisen. Die tollen Reisen mit ihrem Mann sind unvergessen. Aber

auch allein möchte sie noch vieles sehen. Ihr Traum wäre eine Schifffahrt ins Eismeer.

Liebe Sigrid, vielen, vielen Dank für Deinen großartigen Einsatz für die Turnabteilung die vielen Jahre hindurch!

Wir drücken Dir die Daumen, dass Deine Träume in Erfüllung gehen!

Autorin: Lamers, Ursula



Warum ist es am Rhein so schön...

Am 21. September 2015 war es wieder soweit. Diesmal fanden sich nur neun Damen der Montagsgruppe bei schönstem Sonnenschein morgens auf dem Bahnhof ein. (Leider gab es vorher krankheitsbedingte Ausfälle.)

Mit der Deutschen Bundesbahn ging es zunächst nach Bonn. Von dort fuhren wir mit der „Rheinprinzessin“, einem wunderschönen Schiff der Bonner Personenschiffahrt in das mittelalterliche Städtchen Linz am Rhein.

Während der Schiffsfahrt hatten wir eine herrliche Aussicht auf das Siebengebirge, den Drachenfels, Königswinter, Rolandseck,



einigen Schlössern, die bekannte Leute bewohnten und der Ruine der Brücke von Remagen.

Von der Anlegestelle in Linz wanderten wir durch das Stadttor in die Altstadt, besichtigten wir das Rathaus am Marktplatz. Dort befindet sich die Mariensäule mit einer Brunnenanlage, erbaut 1878. An der Marienkirche vorbei ging es durch die Neustraße bis zum Neutor. Wir stellten fest, dass doch einige Gebäude dort leer standen und zum Verkauf angeboten wurden. Im Torbogen des Neutores erinnert die Bronzeplastik des Linzer „Klapperjungen“ an den österlichen Brauch, durch Klappern an den Kar-Tagen das Kirchengeläut zu ersetzen. Trotz der Leerstände stehen in dieser Straße aber wunderbare Fachwerkbauten.

Wir gelangten auf unserem Stadtgang zum Buttermarkt. Dort haben Marktfrauen rund 300 Jahre – bis 1930 ihre Waren feil geboten. In den Straßen sind weiße Pflastersteine gelegt. Sie symbolisieren den Mühlenbach, der früher offen durch die Stadt lief.

Auf dem schönen Marktplatz machten wir eine Pause und konnten bei dem herrlichen Sonnenschein draußen sitzen.

Die Burg Linz - früher eine Zoll und Zwingburg – beherbergt eine Römische Glashütte und ein Folterkammer-Museum. Na, die Folterkammer haben wir uns erspart, aber die Weihnachtsausstellung in der Glashütte haben wir besichtigt und einige Damen konnten nicht widerstehen und deckten sich mit Weihnachtsschmuck ein. Am Burgplatz – ebenfalls mit blumengeschmückten Fachwerkhäusern – fanden wir ein Lokal, das uns wohl-schmeckende Speisen auch noch draußen servierte.

Die Bundesbahn brachte und wieder wohlbehalten nach Dormagen und alle waren sich einig: dies war ein schöner Tag!

Autorin: Sievers, Ingrid

TURNEN



Von der Rheinprinzessin müssen wir uns verabschieden!



Wir entspannen uns und freuen uns an der schönen Umgebung

Herzlichen Glückwunsch!

Chantal Czirr hat in diesem Jahr die Übungsleiter C-, Trainer C- und die Jugendleiter-Lizenz erworben. Außerdem ist sie berechtigt, das Deutsche Sportabzeichen in den Sportarten Leichtathletik und Turnen abzunehmen. Zu diesem Erfolg gratulieren wir ihr ganz herzlich! Es bedeutet, sehr viele Stunden in der Turnhalle zu verbringen, wobei vorher auch noch ein Erste-Hilfe-Kurs nachgewiesen werden muss.

Chantal hat schon als Vorschulkind in unserer Abteilung geturnt, zuerst bei Jenny und dann bei Christa Hyrbaczek. Heute ist sie 19 Jahre und betreut mit Melanie zusammen die Mädchengruppen. Wir wünschen Chantal alles Gute für die Zukunft!



Chantal auf dem Schwebebalken

„Frau Holle“ auf der Freilichtbühne in Zons

Das Märchen nach den Gebrüder Grimm stand in diesem Jahr auf dem Programm der Freilichtbühne Zons. Zum Abschluss der Trainingsstunden vor den Sommerferien besuchten 30 Kinder aus den Klein- und Vorschulkindergruppen das Märchenspiel. Es war ein sommerlich-warmer Nachmittag, und die Kinder verfolgten aufmerksam das Märchen. Es gab lustige Einlagen und bunte Tänze, die Mitglieder der Freilichtbühne lassen sich immer wieder etwas einfallen.



Bald muss Frau Holle ihre Betten ausschütteln!

Autorin: Sievers, Ingrid

neu neu neu neu neu neu neu neu

KARDIO-GRUPPE

Zur Stärkung von Herz und Kondition!

**montags 9:30 – 10:30 Uhr
im Mehrzweckraum der**

**Dreifachhalle
ZONS**

Einfach fit: drinnen und draußen

Fitnessgeräte: alltagstauglich und hocheffektiv

**Trainerin: Juliane (bekannt, schon aus der
Rückenschule), kompetent
im Gesundheitstraining**

Information: Ingrid Sievers Tel. 02133 – 215574

TRAININGSZEITEN

Auf den folgenden Seiten sind die Trainingszeiten der einzelnen Abteilungen der SG ZONS überblicksartig zu sehen. Für genauere Informationen besuchen Sie bitte die angegebenen Links zu den entsprechenden Internetpräsenzen.

DFH = Dreifachhalle; *MZR* = Mehrzweckraum DFH Zons;
OGS = Turnhalle der Offenen Ganztags-Grundschule Zons

Badminton

Tag	Trainingszeit	Wer oder Was?	Ort
montags	18:00 – 20:00	Jugend	DFH
	20:00 – 22:00	Senioren	Zons
mittwochs	18:00 – 20:00	Jugend	DFH
	20:00 – 22:00	Senioren	Zons

Weitere Infos gibt es unter:

www.sg-zons-badminton.de

Handball

Tag	Trainingszeit	Wer oder Was?	Ort
dienstags	18:00 – 20:00	Damen	DFH
	20:00 – 21:30	A-Jgd. + 1. Herren	
donnerstags	20:00 – 21:30	Damen + 2. Herren	DFH
freitags	20:00 – 21:30	A-Jgd. + 1. Herren	DFH

Weitere Infos gibt es unter:

www.handball-sgzons.de

Judo

Tag	Trainingszeit	Wer oder Was?	Ort
dienstags	16:00 – 17:00	Gruppe I (Bambini 4 – 6 Jahre)	MZR
	17:00 – 18:30	Gruppe II (7 – 12 Jahre)	
	18:30 – 20:00	Gruppe III (ab 13 Jahre)	
	20:00 – 21:30	Gruppe IV (Rückenschule, Trim- minggruppe)	
donnerstags	17:00 – 18:30	Gruppe II (7 – 12 Jahre)	MZR
freitags	20:00 – 21:30	A-Jgd. + 1. Herren	MZR

Weitere Infos gibt es unter:

http://www.sg-zons.de/SG_Abteilungen/Judo/judo.html

Tennis

Weitere Infos gibt es unter:

<http://www.sg-zons-tennis.de/training.html>

TRAININGSZEITEN

Leichtathletik & Fitness

Tag	Trainingszeit	Wer oder Was?	Ort
montags	10:30 – 12:30	Krafttraining + Krafftfitness	MZR
	17:30 – 20:00	Krafttraining + Krafftfitness	
mittwochs	17:30 – 20:00	Krafttraining + Krafftfitness	MZR
donnerstags	14:30 – 16:00	Fitness für Jeder- mann	DFH + Heide
	15:00 – 16:00	(3 – 4 Jahre)	
	16:00 – 17:00	5 Jahre + Vor- schulkind	
	16:00 – 17:30	1. – 4. Schuljahr	
	17:30 – 19:00	5. – 9. Schuljahr	
freitags	10:30 – 12:30	Krafttraining + Krafftfitness	MZR
	17:30 – 20:00	Krafttraining + Krafftfitness	
samstags	10:00 – 12:00	Krafttraining + Krafftfitness	MZR +
	11:00 – 12:00	u.a. Step & Bodyfit	DFH

Weitere Infos gibt es unter:

<http://sg-zons.de/Leichtathletik/Kursplan-Zons-REV2-2015.pdf>

Turnen

Tag	Trainingszeit	Wer oder Was?	Ort
montags	09:30 – 10:30	Kardio Gruppe	OGS
	16:30 – 17:45	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	
	17:45 – 19:00	Multigruppe Turnen und Spielen	
	18:30 – 20:00	gr. Mädchen Turnen	
	20:00 – 21:00	Latino Workout*	
mittwochs	15:00 – 16:00	Kleinkinder (3 – 4 Jahre)	OGS
	16:00 – 17:00	Vorschulkinder (5 – 6 Jahre)	
	17:00 – 18:30	Turnen (Grundschulkind)	
	18:30 – 20:00	Multi-Kulti-Gruppe Leistungsturnen (gemischt)	
	20:00 – 21:30	„After work power“ (gemischt)	
donnerstags	09:30 – 11:00	Rückenschule	DFH
freitags	15:45 – 16:45	Mutter- & Kind- Turnen	OGS
	20:00 – 21:00	Zumba	MZR

*Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei Ingrid Sievers, Tel.: 02133/215574 oder E-Mail (gsievers@t-online.de) möglich, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Weitere Infos gibt es unter:

http://www.sg-zons.de/SG_Abteilungen/Turnen/turnen.html

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, Markus Gülich, Ulrike Heising

Der
Unterschied
beginnt beim
Namen

wir sind den **Menschen** verpflichtet:

50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern

Unterstützung für die ganze Region.

Als Finanzierungspartner Nr.1 fördern wir das Wachstum des **Mittelstands** und einen Großteil der Existenzgründungen in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir

an Sie und die **Zukunft** glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte **Finanz-App**. Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf www.sparkasse.de

wenn's um Geld geht - **Sparkasse**