



# ***SPORTVERZÄLLE***

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

***Nr 34 / Juni 2008***



# Impressum

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß MDStV:  
ROBBEN & Co. Marketingagentur im Auftrag der SG-ZONS e.V.  
[www.robbeundco.de](http://www.robbeundco.de)

Autor und Herausgeber des Druckerzeugnisses ist die SG-ZONS e.V.  
Sämtliche Nutzungsrechte an den in diesem Druckerzeugnis zur Verfügung gestellten Inhalten (in Text- und Bildform) liegen beim Herausgeber. Sämtliche Urheberrechte an den in diesem Druckerzeugnis zur Verfügung gestellten Inhalten (in Text- und Bildform) liegen beim Herausgeber, wenn nicht durch eine gesonderte Urheber- oder Quellenangabe gekennzeichnet. Jegliche Nutzung und Vervielfältigung der Inhalte, auch in Auszügen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis des Herausgebers und des Urhebers.

# ROBBEN <sup>& CO.</sup>



Druckpartner:

KRABBE'S Druckstudio  
[www.krabbedruck.de](http://www.krabbedruck.de)

## Auf ein Wort

### 500 € Steuerfreibetrag – eine Mogelpackung

Mit einem großen Presseaufwand hat die Bundesregierung in der Mitte des vergangenen Jahres die steuerliche Stärkung des „Ehrenamtes“, u. a. im Sportbereich, rückwirkend ab dem 1.1.2007, verkündet. Der hiesige CDU- Bundestagsabgeordnete Hermann Gröhe hat auch uns in einem Schreiben auf die Entscheidung der Bundesregierung hingewiesen. Danach sollen Einnahmen der „Ehrenamtler“ (keine Übungsleiter) bis zu 500 € steuerfrei sein! Vorweg: m. E. versteht man unter „Ehrenamt“ eine kostenlose Leistung für die Allgemeinheit, sprich von den Ehrenamtlern der SG Zons!

Jedoch wie die Umsetzung aussieht, das erfuhr ich erst nach ständigem Nachfragen. Es wurde zwar der steuerliche Freibetrag für Übungsleiter auf 2100 € angehoben. Aber wie sieht es bei den angesprochenen „Ehrenamtlern“ aus, bei Vorstandsmitgliedern, Abteilungsleitern, Fachwarten? Erst das Gesetz vom 10.10.2007 klärt den Laien auf. Schnell wird deutlich, dass offenbar die politischen Ankündigungen vom Bundesfinanzamt nicht umgesetzt wurden.

Wie sieht die Praxis aus? **Wichtig ist, es muss Geld fließen.** D. h. der „Vereinshelfer“ (so wird er im Gesetz benannt) muss dem Verein seine ehrenamtliche Tätigkeit, wie z. B. gefahrene Kilometer, Zeitaufwand etc. in Rechnung stellen. Der Verein erstattet ihm diese, seine Unkosten. Diese Erstattung muss der „Ehrenamtler“ in seiner Steuererklärung als Einnahme angeben. Dann kann er von diesen Einnahmen einen Betrag bis zu 500 € steuerfrei geltend machen. Sollten nun die zahlreichen „Ehrenamtler“ in unserem Verein davon Gebrauch machen, erhöhen sich die Ausgaben des Vereins. Dies kann Beitragserhöhungen zur Folge haben. Das will die SG ZONS nicht! Ihre „Ehrenamtler“ stellen, dankenswerter Weise, keine Kosten in Rechnung. Sie verzichten damit aber auf einen Steuerfreibetrag von bis zu 500 €. Nun, einen Weg gibt es noch. Wenn der „Ehrenamtler“ die erstatteten Unkosten dem Verein spendet, dann bekommt der Verein das Geld wieder in die Kasse, der Beitrag braucht nicht erhöht zu werden und der „Ehrenamtler“ kann die Spende von der Steuer absetzen. Was für eine Bürokratie, deutscher geht es nicht!

W. Horst

# Der Kommentar

## OLYMPIA – Außenposten der Politik?

Olympiaden verkommen in den letzten Jahren zunehmend zu einem Spielball von Politik, Verbänden und Sponsoren. Das ist auch in diesem Jahr so und wird wohl so bleiben. Nachdem 2001 die Austragung der Olympischen Spiele 2008 in ein Land vergeben wurde, von dem bekannt war, dass es noch weitab von der uneingeschränkten Gewährung der Menschenrechte für seine Bürger ist, steht das Internationale Olympische Komitee IOC seiner eigenen Entscheidung hilflos gegenüber. Olympia in China wäre im nächsten Jahrzehnt eine bessere Lösung gewesen. Genau so falsch, wie die Vergabe der Spiele nach China, waren die Boykott-Überlegungen danach.

Unglücklicherweise kam nun noch das Thema Tibet hinzu. Seit 2002 gibt es Gespräche zwischen der Exilregierung der Tibeter und der Regierung in Peking. Die deutsche Einflussnahme fand in Form eines bilateralen Rechtsstaatsdialoges statt. Nach dem Empfang des Dalai Lama durch die Bundeskanzlerin im vergangenen Jahr wurden die nächsten beiden Treffen dieses Rechtsstaatsdialoges abgesetzt. Nur wer nichts von Politik versteht, kann der Meinung sein, dass es zur Problemlösung beiträgt, per „Lautsprecher“ zu fordern „gebt den Tibetern Freiheit“. Frau Merkel scheint aber gelernt zu haben! Weiterführend sind nur Verhandlungen, z. B. die Fortführung des Rechtsstaatsdialoges. Das sollte auch der Dalai Lama wissen und seine Showreisen durch die Welt einschränken.

Was macht nun aber das IOC? Das kann man getrost vergessen. Den Nagel auf den Kopf trifft die Überschrift der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung: „Sein Name ist Rogge, er weiß von nix“. Dem ist nix hinzu zu fügen.

Und die Sportbünde? Die eiern rum, unfähig zu einer klaren Entscheidung. Warum auch; denn die ganz oben verhalten sich ebenso. Die Funktionäre befinden sich in Erklärungsnotstand, wie es der Sportpolitiker Peter Danckert bemängelt. Auf die Frage, ob er an das Prinzip „Wandel durch Annäherung“ glaube oder nicht, ver-

## Der Kommentar

weigerte Thomas Bach, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes DOSB und Vizepräsident des IOC, eine Antwort. War es Dummheit oder Feigheit? Oder schielt Bach auf das Präsidentenamt beim IOC?

Und die Sportler? Das sind die ärmsten Schweine! Sie bekommen die Kompetenzschwäche von IOC und DOSB am härtesten zu spüren. Nachdem Michael Vesper, Generaldirektor des DOSB Ende März noch versicherte: „Wir verteilen keine Maulkörbe“. Unsere Athleten sind mündige Bürger, die sich eine Meinung bilden sollen und diese im Rahmen der Regeln auch ausdrücken können“. Zwei Wochen später bekräftigte Vesper, der auch Chef de mission der deutschen Olympiamannschaft ist, seine Darstellung „Niemand kann daran gelegen sein, dass individuelle Zivilcourage zum Entzug der Akkreditierung durch das IOC führt“. Zu diesem Zeitpunkt war bekannt, dass eine Reihe von Sportlern ihre Meinung dadurch äußern wollten, in dem sie helle blau/grüne Armbänder mit der Prägung „Sports for Human Rights“, also Sport für Menschenrechte, tragen wollten. Sofort danach macht Vesper aber die Rolle rückwärts, indem er sich auf Regel 51.3 der Olympischen Charta zurückzog, die jede Art von politischer Demonstration untersagt: „Nach den IOC-Richtlinien ist das demonstrative Tragen von Armbändern oder anderer Zeichen, unabhängig von ihrem Inhalt (!) – den ich hier natürlich unterstütze (!) - grundsätzlich als politische Demonstration zu werten“, so Vesper. Hier handelt es sich nicht um eine Demonstration, hier handelt es sich um Feigheit des Personals! Ist der schöne Gedanke „Sport für Menschenrechte“ bereits eine politische Äußerung? Sind Menschenrechte nicht Grundrechte, auch dann, wenn sie in China keinen Stellenwert besitzen? Auch der Aktivensprecher des DOSB Christian Breuer schloss sich dem Kniefall vor China an ... und lässt die Sportler im Regen stehen. Das wird noch Ärger geben. Nicht alle Sportler werden sich von Feiglingen und Duckmäusern vorschreiben lassen, was Meinungsfreiheit ist.

Joachim Fischer

# Tennisabteilung

## Nichts Neues

Auch der Beginn der Saison 2008 hat uns nicht mit umwerfenden Neuigkeiten überrascht. Es ging (natürlich) los wie immer, nämlich mit viel Arbeit. Und wie immer liegt diese viele Arbeit auf einigen wenigen Schultern. Um den geplanten Saisonstart am 13. April realisieren zu können, musste bereits am 08. März mit den Frühjahrsinstandsetzungsarbeiten begonnen werden. Dies war auch gleichzeitig der Sauberhafttag und daher geschickt gewählt. Es folgten weitere arbeitsintensive Einsätze die durch eine ungünstige Wetterentwicklung erschwert wurden. Aber durch den unermüdlichen Einsatz unserer "Task Force"-Truppe konnte der Termin eingehalten werden. So wurden zur Eröffnung auch tatsächlich zwischen ca. 14.00 Uhr und 17.00 Uhr einige Bälle hin und her geschlagen. Die restliche Zeit wurde, da der Regen es so wollte, mit Frühschoppen, Karaoke und Gesellschaftsspielen ausgefüllt. Uns erwartet mit Sicherheit ein spannender Saisonverlauf, da das ein oder andere Highlight auf dem Programm steht. An erster Stelle ist hier ganz klar das Jubiläum der Tennisabteilung zu nennen, dass am 06. und 07. September gefeiert wird. Am 06. September übrigens in Verbindung mit dem Sommerfest der SG ZONS. Erstmals nach ca. 20 Jahren sollen auch wieder Stadtmeisterschaften in Dormagen ausgetragen werden. In Zusammenarbeit mit dem TC Bayer Dormagen und der TG Stürzelberg werden auf allen drei Anlagen die Spiele in den verschiedenen Konkurrenzen stattfinden. Weitere "kleinere" Veranstaltungen sind weiterhin unsere Bier-Garten-Tennis Nachmittage, das ein oder andere Turnier sowie sicherlich auch die Clubmeisterschaft. Ebenso hoffen wir auf möglichst viele Spiele "unserer Jungens" bei der Fußball-EM, am besten bis ins Endspiel. Denn um so öfter haben wir dann die Möglichkeit uns diese Spiele im Clubheim gemeinsam auf Großleinwand, dem so genannten (kleinen) Public Viewing, bei leckeren Getränken und kleinen Snacks anzuschauen. Das DTB-Jugend-Turnier findet auch in diesem Jahr in der Zeit vom 25. - 29. Juni statt und ist mit Sicherheit eine Veranstaltung die Tennis auf sehr gutem Niveau

# Tennisabteilung

bietet. Der Besuch unser Freunde aus Werne, dem Tor zum Münsterland, steht turnusmäßig auch wieder auf dem Programm. Hier erwarten uns zwei Tage nach dem Motto "Sport, Spaß, Geselligkeit". Der jetzt schon terminierte Jahresabschluß-Brunch wird dann eine, hoffentlich, für alle zufrieden stellende Saison beschließen.

# Ankündigung

Die Tennisabteilung der SG ZONS 1971 e.V. wird



Die eigene Tennisanlage wird



Das Feiern wir gemeinsam am 06. u. 07. September!

# Leichtathletikabteilung

## 19. Staffelmарathon in Zons am 16. März 2008

Darauf ist verlass: Sobald der Zonser Staffelmарathon stattfindet, ist das Wetter schlecht. Aber davon ließen sich 80 „4er-Mannschaften“ nicht abschrecken und kamen trotz Regen nach Zons. Der Startschuss fiel pünktlich um 11:00 Uhr.

Von Anfang an machte die Männerstaffel vom ASC-Rosellen mächtig Dampf und lieferte sich ein tolles Rennen mit dem LG Hückeswagen und dem Alfterer SC.

Am Ende siegte die Mannschaft vom ASC-Rosellen, knapp vor der LG Hückeswagen und dem Alfterer SC. Bei den Frauen siegte ebenfalls der ASC-Rosellen vor dem Alfterer SC und der Mannschaft TSV Weiss-Köln.

Als ob zwei Mannschaftssiege noch nicht genug waren, erlief sich der ASC-Rosellen auch bei den gemischten Staffeln den Sieg. Hervorragend der zweite Platz vom FC Straberg. Auf den dritten Platz kam der Lauftreff Decksteiner Weiher.

Trotz Dauerregen verweilten die Sportler bis zur Siegerehrung in der Zonser Dreifachhalle. Es lag wohl auch daran, dass in der Halle wieder ein attraktives Rahmenprogramm geboten wurde.

Die Siegerehrung fand um 15:15 Uhr statt. Wie immer wurden erst die teilnehmerstärksten Vereine mit einem Ehrenpreis ausgezeichnet. Diesmal war es der Alfterer SC (6 Mannschaften) vor der TG Neuss. (5 Mannschaften).

Bei der eigentlichen Siegerehrung erhielten die ersten 5 Männermannschaften sowie die ersten vier Frauen- und Gemischten Mannschaften einen Preis.

Das schöne Wetter haben wir jetzt definitiv für das nächste Jahr „gebucht“, da dann der 20. Zonser Staffelmарathon (also ein kleines Jubiläum) stattfindet.



# Leichtathletikabteilung

## Der Start in die Lauf- und Walkingsaison 2008

Am 23.04.2008 stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Nach viel Werbung und Arbeit (u.a. wurden über 2600 Handzettel verteilt) konnte uns nur noch das Wetter dazwischen funken. Aber es herrschte strahlender Sonnenschein. Insgesamt trafen sich über 100 Sportbegeisterte zum Laufen oder Walken. Der Start in den Lauf- und Walkingfrühling soll insbesondere Anfänger/innen oder Wiedereinsteiger/innen zum Lauf- und Walkingtreff locken. In diesem Jahr starteten wir mit insgesamt **ZEHN** Lauf- und Walkinggruppen.

Unser Hauptaugenmerk lag diesmal auf der Gründung einer zusätzlichen **Anfänger/innen-Gruppe** im Nordic-Walking und Walking. **Ganz neu war die Gründung einer Kinder- und Jugendlaufgruppe.** Aber auch Wiedereinsteiger/innen mit Lauf- oder Walkingerfahrung konnten sich direkt einer bestehenden Gruppe anschließen.

An diesem Abend fand auch ein gemeinsames Stretching aller Gruppen mit Musik statt. Zwischendurch und zum Schluss gab es Erfrischungsgetränke. Ebenfalls hatten wir auch für eine Kinderbetreuung gesorgt. Außerdem lag wieder viel Informationsmaterial zu den Themen Sport, Gesundheit und Ernährung zum Mitnehmen bereit.

Damit die Sportler/innen auch richtig betreut werden, haben alle unsere Übungsleiter/innen eine Ausbildung als Lauf- und/oder Walkingbetreuer bis hin zum Lauf- und/oder Walking-Instruktor absolviert.

Natürlich wird das ganze Jahr bei uns gelaufen oder gewalkt. Treffpunkt ist jeden Mittwoch am Lauf- und Walkingtreffpunkt, Anfang Zonser Heide, 18:00 Uhr. Einfach mal vorbeikommen und unverbindlich testen.

Weitere Infos stehen auf unsere Internetseite:

[www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de) oder können unter 02133/450180 „erfragt“ werden.

# Leichtathletikabteilung

NEU! Lauftreff für Kinder und Jugendliche

## Lust auf Laufen?

Ein kurzer Sprint zum Bus und ihr seid außer Atem?

Wollt ihr etwas für eure Ausdauer tun? Oder habt schon länger Spaß am Laufen aber es findet sich keiner der mit euch läuft?

Dann seid ihr bei uns genau richtig.

Jeden Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr findet der Lauftreff für Mädchen und Jungen im Alter von 10 – 15 Jahren statt. Zusammen drehen wir dann unsere Runden durch die Zonser Heide, spielen und haben gemeinsam Spaß.

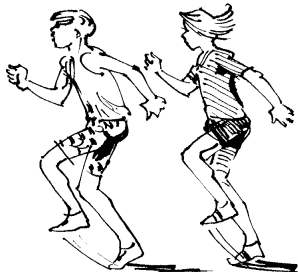
All das findet parallel mit dem Lauf- und Walkingtreff statt. Bringt also eure Eltern zum Laufen oder Walken mit.

So, und wenn es euch Spaß gemacht hat, ist natürlich auch eine Vereinszugehörigkeit nötig. Aber keine Angst vor hohen Beiträgen, denn die Mitgliedsbeiträge bewegen sich zwischen € 2,80 und € 3,20 für Kinder und Jugendliche.

Zusätzlich besteht in der Leichtathletikabteilung die Möglichkeit, donnerstags am Kinder- und Jugendtraining teilzunehmen. Und am Dienstag bieten wir auch noch Dance-Aerobic für Jugendliche an.

Fragen? Dann einfach bei Jasmin (Übungsleiterin) anrufen.  
02133/72888

**Wir freuen uns auf Euch!**



[www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

# Leichtathletikabteilung

Vorankündigung 32. Nachtlauf am 26. September

## Vorankündigung

# 7 MEILEN VON ZONS

**Termin:  
26.09.2008**



32. Zonser Nachtlauf über 7 Meilen  
12. Jedermannlauf über 5 km



Weitere Informationen unter Telefon: 02133/450180  
oder im Internet unter [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

# Leichtathletikabteilung

## Übungsleiter/innen aus der Leichtathletikabteilung stellen sich vor



### **Obere Reihe v.l.n.r.**

Reiner Goldbach, Benno Ciaglia, Klaus-Peter Hofstadt, Frank [VM] Robben, Jasmin Müller

### **Untere Reihe v.l.n.r**

Ulrike Heising, Tamara Kämpf, Ute Heß, Elke Hofstadt, Hilde Düring

Dies sind unsere Übungsleiter/innen des Lauf- und Walkingtreffs. Mittlerweile betreuen wir zehn Sportgruppen. Alle Übungsleiter/innen haben eine fundierte Sportausbildung mit Erweiterungslehrgängen absolviert (Lauf und/oder Walkingleiterlizenz, Lauf- und / oder Walking- instruktorlizenz und/oder Übungsleiter C).

# Leichtathletikabteilung

## 7. Rennhamsterrallye mit Anmelderekord durch SG Leichtathleten

Bei der diesjährigen **Hamsterrallye (06.04.2008)** der LT-Rennhamster in Düsseldorf waren wir mal wieder der teilnehmestärkste Verein. Mit insgesamt 5 Staffeln á 5 Personen (d.h. 25 verschiedene Läufer/innen) gingen wir an den Start. Jede/r Läufer/in musste 4.222 m am Stück laufen, so dass die Staffel am Ende die Halbmarathondistanz bewältigt hatte. Unsere Staffeln waren bunt gemischt, so dass z. B. eine Familienstaffel lief oder aber auch eine von der Leistung recht unterschiedliche Staffel zusammengesetzt war. Nur eine Staffel war nach rein taktischen Gesichtspunkten anderes aufgestellt. Das war unsere Frauenstaffel, SG ZONS-3 -die wilden Hühner-, da diese Staffel auch beim RUNNING-TEAM-CUP 2008 mitläuft. Die Frauenstaffel belegte den dritten Platz und konnte so 38 Punkte für die Wertung "hamstern". Das heißt, unsere Mädels sind in der Wertung jetzt auf dem zweiten Platz. Obwohl es morgens noch schneite, hatte der Wettergott während der Veranstaltung ein Einsehen und ließ uns trocken laufen.



# Leichtathletikabteilung

## Jugendherbergsfahrt in den Hardter Wald

Lang ersehnt, doch am 06. Juni 2008 war es endlich wieder soweit. Die Kinder- und Jugendgruppen der SG Zons Leichtathletik-Abteilung starteten in ein sportliches Wochenende in die Jugendherberge im Hardter Wald. Treffpunkt zur Fahrt ins weit entfernte Mönchengladbach war um 14.30 Uhr in Zons. Sobald das Gepäck im Bus verstaut war, verabschiedeten sich alle Großen und Kleinen noch von ihren Eltern und Geschwistern und los ging die Fahrt. Es herrschte allseits gute Stimmung und Vorfreude auf das anstehende Wochenende. Sobald wir in der Jugendherberge ankamen, wurden direkt die Zimmer verteilt und das Bettbezieh-Chaos konnte beginnen. Was den Großen bereits ganz gut gelang, führte bei den kleineren Sportlern und Sportlerinnen doch eher zu Gespenstertreiben. Da mussten halt die Betreuer mal Hand anlegen und ihre hausfraulichen Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Doch wir blieben natürlich nicht lange im Zimmer, schnellstmöglich eilte die Meute auf den Hof der Jugendherberge um Basketball oder Tischtennis zu spielen oder sich anderweitig zu beschäftigen.

Nach dem Abendessen hatte jeder noch ein bisschen Freizeit, bevor es gegen 22:30 Uhr auf zur Nachtwanderung ging. Die Betreuer hatten sich eine vielseitige Strecke ausgedacht, bei dem die Spannung eines jeden, ob mutig oder ängstlich, gefragt war. Dazu wurde die Truppe geteilt, die Großen und die Kleinen gingen in getrennten Gruppen. Zwar durften die Kleinen natürlich ihre Taschenlampen mitnehmen, jedoch wurden diese nicht genutzt. So marschierten sie Hand in Hand durch die Dunkelheit und lauschten ab und zu den Waldgeräuschen. Die Großen hingegen wanderten ohne Taschenlampen und teilweise auch ein paar Meter einzeln hintereinander durch den Wald bis sie am Ende wieder auf die Kleinen trafen. Dieser Moment des Aufeinandertreffens war von unseren jüngeren Teilnehmern lang erwartet, da sie es sich zum Ziel gemacht hatten, die „Großen“ zu erschrecken. So lauerte eine große Gruppe Kinder verteilt hinter mehreren Bäumen. Das letzte Stück wanderten dann alle Kinder gemeinsam.

# Leichtathletikabteilung

In der Jugendherberge angekommen, ging es schließlich zurück auf die Zimmer. Aber geschlafen wurde noch lange nicht. Alle Kinder hatten sich noch viel zu erzählen. Dies dauerte bei einigen noch bis mitten in die Nacht an. Doch auch am nächsten Morgen wurde nicht geschlafen. Bereits Stunden vor dem Frühstück waren vereinzelt Stimmen und Gepolter zu hören. Um 8:00 Uhr gab es endlich Frühstück, welches somit keiner verschlafen konnte. Nachdem alle Kinder gut gestärkt waren, ging es weiter im Programm der Übungsleiter. Auf dem Plan stand ein Waldlauf.



Zuletzt möchten wir uns nochmals bei den großzügigen Knabber-Spenden der Eltern bedanken. Ebenso bei der Leichtathletikabteilung, welche alle Betreuerkosten, sowie die Buskosten übernahm.

Mit sportlichen Grüßen  
Melanie Elsner und Judith Müller



# Tennisabteilung

## Großartiger Saisonauftakt für den Zonser Tennisclub

### „Deutschland spielt Tennis“ Familien spielen mit

Unter diesem Motto stand der sehr gut besuchte Tennisaktionstag der SG ZONS am 27. April 2008 mit dem gleichzeitig der Auftakt in die Sommersaison gefeiert wurde. Anlässlich einer bundesweiten Aktion des Deutschen Tennisbundes konnte sich der sympathische Tennisverein in der Zonser Heide einem breiten Publikum präsentieren. Bei herrlichem Sommerwetter konnten die Veranstalter rund **200** Tennisinteressierte und Besucher auf ihrer schön gelegenen Anlage in der Zonser Heide begrüßen. Schnuppertennis, Tennis-Schaukampf, Beratung und Trainingsangebote rund um den Tennissport durch die Tennisschule Lonnes waren natürlich die Attraktion. Für Kinder und Jugendliche waren aber auch die vielen anderen Aktionen wie zum Beispiel Torwandschiessen, Hüpfburg, Pänzmobil der Stadt Dormagen, Boule, Face-Painting äußerst spannend und attraktiv.

**13 Besucher** waren von Tennissport und Atmosphäre so begeistert, dass sie sich spontan für eine Mitgliedschaft entschieden. Daneben gab es etliche weitere Interessenten die sich für einen Schnupperkurs anmeldeten. Für den Tennissport in Zons ist diese Resonanz ein erfreuliches Ergebnis und zeigt in allen Altersgruppen, „Familien spielen wieder gerne Tennis,“.

Das kulinarische Programm hatte sich dem Sportlichen angepasst und präsentierte sich ebenso reichhaltig. Mit einem Grillabend wurde ein gelungener Familientag abgerundet. Der Vorstand bedankt sich bei allen fleißigen Mitgliedern für die tolle Organisation und die aufmerksame Betreuung der Gäste.

Weitere Infos finden Sie hier:

[www.sg-zons-tennis.de](http://www.sg-zons-tennis.de)

Kontakt: Werner Kock  
Telefon: 02133-210818 Mobil: 0171-222-64-85  
E-Mail: wkock@web.de



# Tennisabteilung

## Die bisherige Medensaison

Vier Mannschaften starteten auch in diesem Jahr wieder in die Medensaison. Beginnen wir einmal mit den jüngsten. Da der Fehler vom letzten Jahr nicht wiederholt wurde und unsere Junioren AK III/IV in der "richtigen" Klasse gemeldet wurden, lässt sich nach drei (von 6) Spielen auf jeden Fall schon eine positive Bilanz ziehen.

Zum Auftakt, Auswärts in Üdesheim ein 3:3. Es folgte eine "Schlappe" zu Hause gegen GW Neuss von 1:5 sowie ein Sieg in Grevenbroich mit ebenfalls 5:1! Die Damen sind nach einer (wie berichtet) sehr unglücklichen Saison in die Erfolgsspur zurückgekehrt und haben die ersten beiden Spiele zu Hause gegen Stadtwald und Auswärts in Kaarst mit 7:2 und 5:4 gewonnen.

Die "lernfähigste" Mannschaft ist aber wohl die der Herren-30! In der letzten Saison noch auf den Centercourts dieser Welt unterwegs um sich eine Lektion nach der anderen abzuholen, haben sie in den ersten beiden Spielen bewiesen, dass die Lehrzeit vorbei ist.

Ging das erste Spiel zu Hause gegen Hoeningen noch äußerst knapp 4:5 verloren, so wurde das Auswärtsspiel bei der SG Kaarst mit 6:3 gewonnen. Ganz sicher nicht der letzte Sieg in den noch ausstehenden Spielen. Die Herren-50 sind anscheinend noch in der "Konsolidierungsphase" was die neue Spielklasse betrifft. Jedenfalls ging das erste Spiel in Frimmersdorf mit 0:9 total daneben. Das Heimspiel gegen Grimlinghausen war zwar nicht mehr ganz so heftig, wurde aber leider auch mit 4:5 verloren. Die Hoffnung auf Besserung liegt auch hier in den restlichen Spielen.

# Tennisabteilung

## Verjüngungskur

Der Vorstand arbeitet weiter intensiv daran junges und kreatives Image zu implementieren. In diesem Jahr ist ihm das vorzüglich gelungen. Drei dieser, wie man heute so sagt "jungen Wilden", haben sich bereit erklärt dieser Herausforderung entgegenzutreten.

Es sind dies in alphabetischer Reihenfolge:  
Susanne Dopjans, Petra Krumm und Stefan Testrut.



Susanne D.



Petra K.



Stefan T.

Wir stellen diese drei auch im Foto vor, damit unsere Mitglieder dem Namen auch das Gesicht zuordnen können. Wir möchten Euch bitten den "Neuen" höflich zu begegnen, damit sie uns lange erhalten bleiben.

# Badmintonabteilung

## Badminton Der schnellste Racket-Sport der Welt

Vorsicht vor falschen Schlussfolgerungen! Das gute alte Federball-Spiel ist nicht nur etwas für Kinder und Greise. Badminton ist der schnellste Racket-Sport überhaupt und liegt auch bei Hobby-sportlerinnen und Hobbysportlern voll im Trend.

Die sportliche Variante des Federballspiels gibt Ausdauer und Kraft, fördert Beweglichkeit, Geschicklichkeit und das Reaktionsvermögen und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Badminton ist ein Rückschlagspiel das mit einem kleinen Federball und jeweils einem Badminton-Schläger pro Person gespielt wird.

Die Spielerinnen und Spieler versuchen den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht den Regeln entsprechend zurückschlagen kann.

Badminton kann sowohl von zwei Spielerinnen beziehungsweise Spielern als Einzel, als auch von vier Spielerinnen beziehungsweise Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden.

Es erfordert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität eine hohe körperliche Fitness. Badminton ist ein sehr schneller Sport. Bei Top-Spielerinnen und Spielern sausen die gefederten, etwa fünf Gramm schweren Bälle mit Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 300 Stundenkilometern über das Netz.

Ein typisches Match auf einem etwas höheren Level bedeutet: 30 bis 40 Minuten laufen, sprinten, springen, hechten – oft bis zur maximalen Herzfrequenz – mit nur wenigen Pausen.

## Unsere Schüler legen das Deutsche Sportabzeichen ab

Der erfreuliche Zuwachs im Schüler- und Jugendbereich in den letzten beiden Jahren hat uns bestärkt, unser Trainingsprogramm und auch die Aktivitäten neben dem Sport in dieser Form fortzusetzen.

# Badmintonabteilung

Der Schwerpunkt liegt verständlicher Weise auf Badminton. Dazu müssen aber erst einmal die Voraussetzungen gegeben sein, d.h. koordinative Fähigkeiten, Ausdauer, Schnelligkeit, Sprungkraft, aber auch das Mannschaftsspiel wird entsprechend gefördert.

Letzteres, wie bei kurzen Handballspielen, fördert die Wurfkraft, die Ausdauer, das Durchsetzen bei Körperkontakt aber auch das Verständnis für die Wichtigkeit der Mitspieler.

Bei uns legen wir auch Wert auf das Training einer durchschnittlichen Muskulatur, denn ist diese vorhanden, können viele Bewegungsabläufe verletzungsfrei und mit viel Spaß ausgeführt werden.

Eine willkommene Gelegenheit für unsere jungen Sportler ist das Deutsche Sportabzeichen. Erfreulicher Weise konnten es im letztem Jahr 26 Kinder und Jugendliche sowie die beiden Trainer Stephanie und Fritz erfolgreich ablegen.

Als Anerkennung und neuen Ansporn gab es Urkunden, Anstecknadeln in Bronze, Silber und Gold und zur Stärkung für alle Pizza, Cola und Limo.



## **In diesem Jahr haben folgende Schülerinnen und Schüler das Sportabzeichen erfolgreich abgelegt:**

K. Georg, P. Boglowska,  
J. Boglowska, A. Bleich,  
R. Vetten, B. Schultze,  
L. Hofstadt, C. Werner,  
D. Dinda, N. Kirschbaum,  
L. Nowak, S. Schroeer,  
M. Kiby, M. Werner, L. Bauers,  
M. Schlachtmeier, O. Simon,  
M. Wüsthof, N. Tluk,  
M. Vanselow, L. Bartsch,  
A. Gabriel, T. Korpel, C. Karen,  
A. Schuster, J. Thewald

# Badmintonabteilung



## Freundschaftsturnier mit der BG Dormagen

Nachdem unsere Schüler im vergangenen Jahr Gast bei der BG Dormagen waren, konnten wir dieses Jahr eine Gegeneinladung aussprechen. Dank der Unterstützung der Eltern, aber auch der Spielerinnen und Spieler der 1. Mannschaft der SG, konnten wir einen schönen, gelungenen Nachmittag in unserer Halle gestalten. Da wir in der glücklichen Lage sind, über 9 Spielfelder zu verfügen, konnten über 150 Spiele stattfinden.

Für den Nachwuchs war es eine super Gelegenheit, 3 bis 6 Spiele zu bestreiten. Das Gewinnen war zwar schön, stand aber bei dieser Veranstaltung nicht im Mittelpunkt. Vielmehr ging es um einen netten geselligen Nachmittag mit Essen, Trinken, Spaß haben und sich austauschen.

# Badmintonabteilung

Über 40 Spielerinnen und Spieler im Alter zwischen 7 und 18 Jahren fanden sich in unserer Halle ein und konnten ihre Fähigkeiten testen.

Nach dem Match gingen die Kontrahenten gemeinsam in die Cafeteria, in der eine Vielzahl an Kuchen, Salaten, Frikadellen und heißen Würstchen auf sie warteten. Gut gestärkt ging es dann zu den nächsten Spielen. Am Ende des Nachmittags waren alle glücklich und zufrieden. Der Jugendwart der BG stellte direkt eine Fortführung dieser Turniere in Aussicht.

An dieser Stelle ein Dank an alle die zu diesem guten Gelingen beigetragen haben. Ohne diese Unterstützung könnte man unserem Nachwuchs solche Gelegenheiten nicht bieten. Sport verbindet.



# Badmintonabteilung

## Schon gewusst...?

Badminton – nicht nur der schönste sondern auch der schnellste Sport der Welt!

Der Ball erreicht beim Badminton Spitzengeschwindigkeiten von über 300 km/h. Im Vergleich dazu erreicht der Golfball bis 300 km/h, danach folgen Squash (270km/h), Tennis (249km/h), Tischtennis Schmetterschlag (200km/h), Eishockey (190km/h), Hockey (150km/h). Der Fußball, abgeschossen von Weltklassespielern, erreicht gerade einmal 122 km/h.

Badminton = Federball?

Das Federballspiel hat mit dem Badminton-Spiel nur wenig gemeinsam. Im Gegensatz zu Federball, welches man draußen im Garten oder im Grünen auf der Wiese spielt, wird Badminton ausschließlich in Hallen gespielt. Das Netz hat eine Höhe von 155 cm. Das Einzelspielfeld hat 70,48 m<sup>2</sup>; das Doppelfeld 81,74 m<sup>2</sup>. Der Schläger wiegt weniger als 100 Gramm.

Gespielt wird mit Plastikbällen im Anfängerbereich und bei den fortgeschrittenen Spielern mit „echten“ Federbällen. Diese Bälle – auch Shuttlecock genannt – bestehen aus einem Korkfuß und 16 echten Gänsefedern, bei einem Gewicht von ca. 5 Gramm.

Badminton zählt zu den olympischen Sportarten. Gespielt werden fünf Disziplinen: Herreneinzel (HE), Dameneinzel (DE), Herren- und Damendoppel (HD/DD), sowie das Gemischte Doppel, Mixed genannt, in dem eine Dame und ein Herr zusammen spielen.

Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit, Kondition und Motorik; erfordert weiterhin für ein gutes Spiel Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick. Lange Ballwechsel und eine Spieldauer ohne echte Pausen fordern eine gut entwickelte Ausdauer.

Die Tatsache, das durch den leichten Schläger Änderungen in der Schlagrichtung ohne deutliche Ausholbewegung zu erreichen sind, macht Badminton zu einem extrem raffinierten und täuschungs-

# Badmintonabteilung

reichen Spiel. Dem schnellen Angriffsspiel ist nur durch gute Reflexe und sehr beweglicher Laifarbeit zu begegnen. Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen (Smash), angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination von Badminton ausmacht.

Ein Badminton-Spieler sollte über die Ausdauer eines Marathonläufers, die Schnelligkeit eines Sprinters, die Sprungkraft eines Hochspringers, die Armkraft eines Speerwerfers, die Schlagstärke eines Schmiedes, die Gewandtheit eines Artisten, die Reaktionsfähigkeit eines Fechters, die Konzentrationsfähigkeit eines Schachspielers, die Menschenkenntnis eines Staubsaugervertreeters, die psychische Härte eines Arktisforschers, die Nervenstärke eines Sprengmeisters, die Rücksichtslosigkeit eines Kolonialherren, die Besessenheit eines Bergsteigers sowie die Intuition und Phantasie eines Künstlers verfügen.

Weil diese Eigenschaften so selten in einer Person versammelt sind, gibt es so wenig gute Badmintonspieler.

Ein Vergleich eines Wimbledon-Endspiels mit dem Endspiel einer Badminton-Weltmeisterschaft ergab: Im Wimbledon-Endspiel wurden 3,2 km gelaufen, hingegen beim im Badminton-Finale 6,4 km. Beim Tennis waren es etwa 1000 gegenüber 2000 beim Badminton, Ballberührungen pro Ballwechsel 3,4 gegenüber 13,5.

Die Gesamtspielzeit beim Tennis betrug 3 Stunden und 18 min, beim Badminton 1 Stunde und 16 min. Doch die reine Spielzeit beim Tennis betrug lediglich 18 min (9%), beim Badminton aber 37 min (48%). Bemerkenswert ist dabei die Tatsache, dass der Badminton-Spieler in weniger als die Hälfte der Zeit etwa doppelt so viel lief und etwa doppelt so viele Ballberührungen hatte.

Bei uns in Zons wird noch nicht auf so einem hohen Niveau gespielt, nichts desto trotz geben unsere Spielerinnen und Spieler ihr Bestes. Badminton kann schon in jungen Jahren erlernt und bis ins hohe Alter gespielt werden. Wobei die 8-Jährigen noch mit den 80-Jährigen spielen.



# Badmintonabteilung

## Neugierig geworden?

Dann schaut doch mal unverbindlich vorbei!

### Trainingszeiten

Mo + Mi von 18:00 Uhr - 19:45 Uhr für Minis, Schüler, Jugend

Mo + Mi von 19:45 Uhr – 22:00 Uhr für Senioren und Mannschaften

### Einzel- und Gruppentraining nach Vereinbarung.

### Ansprechpartner

Fritz Passmann	02133/81285	fkspassmann@t-online.de
Klaus Stange	02133/91116	klastange@aol.com
Sabine Bleich	02133/41440	robinbleich@t-online.de
Stefan Gawlick	0211/1790854	stefan.gawlick@gmx.de

Wir würden uns freuen Sie / Euch beim nächsten Training zu sehen.

Sowie im Internet auf [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

# Turnabteilung

## Ich muss dies 'mal schreiben:

„Stellt Euch vor, Ihr verteilt Einladungen und keiner kommt!“

Für die alljährliche Jahreshauptversammlung der Turnabteilung habe ich persönlich unzählige Einladungen in die Postkästen der Mitglieder gesteckt und auch in den Trainingsstunden verteilt.

Alle zwei Jahre stehen Wahlen an, so verlangt es die Vereins-Satzung. In diesem Jahr war es wieder soweit, die Abteilungsleitung musste neu gewählt werden. Von den insgesamt **260** Mitgliedern unserer Abteilung waren am 4. März 2008 leider nur **9** stimmberechtigte Mitglieder erschienen. Wie enttäuschend für die Abteilungsleitung und Übungsleiter! Bei dem geringen Interesse konnten einige Posten nicht wieder neu besetzt werden, denn die bisherigen Inhaber wollten nicht mehr weitermachen.

Warum ist die Beteiligung so gering? Liegt es an der Zeit, am Ort? Als Mitglied eines Vereins sollte es doch interessant sein, zu erfahren was geplant wird, wie etwas läuft, was anders gemacht werden kann usw. Und sicher hat der eine oder andere neue Ideen, die eingebracht werden können!

Die Vereinsarbeit in unserer Abteilung verteilt sich momentan auf folgenden Schultern:

Abteilungsleiterin	Ingrid Sievers
Kassenwartin	Ingrid Speer
Jugendwartin	Christa Hyrbaczek

Für folgende Posten brauchen wir noch Mitglieder, die bereit sind, ein wenig ehrenamtlich mitzuarbeiten:

Stellvertretende Abt.-Leiterin

Festwartin

Pressewartin

Vielleicht finden sich doch noch Interessierte Mitglieder, die in irgendeiner Weise bei der Vereinsarbeit mithelfen wollen.

Auch Übungsleiter werden immer gebraucht!

Bitte unbedingt melden!

**Ingrid Sievers – Abteilungsleiterin – Übungsleiterin**

☎ 02133 – 21 55 74

# Turnabteilung



*Es ist ein Kommen und ein Gehen  
Von dem, was wir hören und was wir sehen  
Von dem, was wir leben und was wir spüren  
Wird es uns wohl weiterführen?*

*Werner Rosenberger*

*Liebe Eltern, liebe Kinder,  
auch meine Wege führen mich weiter...*

*Ich werde mich beruflich verändern und noch einmal „die Schulbank drücken“. Mir wird es daher nicht möglich sein, die Mutter-Kind-Gruppen und die Gymnastikgruppe am Freitagmorgen zu leiten. Die Mutter-Kind-Gruppen werden Frau Marilyn Szafran und Frau Anette Beduhn gemeinsam weiterführen und die Gymnastikgruppe wird Frau Ina Brand übernehmen, bis sich eine neue Übungsleiterin für die Gruppe gefunden hat.*

*Ich möchte mich bei allen Eltern und Kindern für die schöne gemeinsame Zeit bedanken.  
Es hat mir mit Euch viel Spaß gemacht!*

*Eure Marion Bischoff*

Die Turnabteilung bedankt sich bei Marion für Ihren Einsatz. Wir bedauern ihren Entschluss sehr, denn sie hat viele neue Ideen eingebracht und sich für den Verein eingesetzt. Wir wünschen ihr gutes Gelingen für die neue Herausforderung!

Ingrid Sievers und das Abteilungsteam

# Turnabteilung

## Stepp - Aerobic – Fitness

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

**Wann?** **Montag** von 9.00 – 10.30 Uhr im Sportzentrum Zons (Kraftraum) nähere Info: Ingrid Sievers ☎ 21 55 74



**Wir suchen:**

**Übungsleiterinnen oder Übungsleiter für das Mutter- Kind-Turnen!**

Wer hat Lust eine Gruppe zu übernehmen???

☎ Ingrid Sievers 21 55 74 (E-Mail: ghsievers@online.de)

**Außerdem:**

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

I. Sievers, ☎ 21 55 74 oder auch im Internet unter:  
[www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de) – Abteilung Turnen



# Turnabteilung

## Montags – Damengymnastik

Seit ca. 1 Jahr trainieren die Damen u. a. Übungen nach **Pilates**. Diese Übungen werden langsam und konzentriert – vorwiegend auf dem Boden ausgeführt; es wird viel Wert auf die Atmung gelegt. Durch Stärkung der Lendenwirbelsäule können Rückenbeschwerden gelindert werden. Die Hals-, Nacken und Schultermuskulatur wird entlastet, der Bauchbereich gestärkt und die Beckenbodenmuskulatur aufgebaut. Dies kann Linderung bei Stuhl- und Harninkontinenz verschaffen. Außerdem dient **Pilates** zur Vorbeugung von Osteoporose. Gerade auch für ältere Damen wäre es also ein Versuch wert, diese Übungen **montags von 18.30 bis 20.00 Uhr** in der Turnhalle an der Deichstraße kennen zu lernen.

Ingrid Sievers – Übungsleiterin - ☎ 02133 – 21 55 74

## Gymnastikgruppe für Mütter mit Babys und Kleinkinder

Jeden **Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr** treffen sich Mütter mit oder auch ohne ihre Kinder **jetzt in der Turnhalle der Grundschule an der Deichstraße** um gemeinsam zu trainieren. Die Halle im Sportzentrum ist in dieser Zeit von Schulkindern belegt. Die Schulleiterin der Grundschule in Zons hat uns netterweise die Vormittags-Zeit in der Grundschulhalle eingeräumt. Dafür bedanken wir uns auf diesem Wege auch recht herzlich. Also, kommt in die Halle, wir freuen uns auf jeden, der noch mitmachen möchte!

Wir trainieren gemeinsam:

- Die Bauch- und Rückenmuskulatur
- Die Beine, das Gesäß und die Beckenbodenmuskulatur
- Die Arme, Schultern und Halsmuskulatur und lockern die Muskeln, so dass sich Verspannungen lösen
- Und wollen einander kennen lernen und Spaß haben



gez. Ina Brand

# Turnabteilung



## Nikolausfeier 2007

Der Nikolaus kommt, seid Ihr bereit?  
Die Kinder der SG feiern eine  
sportliche Weihnachtszeit.  
(Mit oder ohne Schnee!)

Natürlich lag am Sonntag, 9. Dezember 2007 kein Schnee aber viele, viele Kinder unseres Vereins fanden sich mit Eltern, Großeltern und Freunden in der Turnhalle im Sportzentrum ein. Die Halle war weihnachtlich geschmückt, zwei Tannenbäume wurden mit den vielen Sternen behängt, die die Kinder selbst gebastelt hatten. Es folgten Beiträge der Kinder aus der Leichtathletik-, Judo- und Turnabteilung.



„Schneeflocken hüpfen....“

Bei den beiden Mutter-Kind Gruppen unter der Leitung von M. Bischoff und M. Szafran. Dann kamen die Sternenkinder, d. h. die Kleinkindergruppe von I. Sievers auf die Bühne, lieb anzusehen in ihren rot-goldenen Umhängen und Sternen auf dem Kopf. Danach sahen wir die „Wichtelmänner“, Klein- u. Vorschulkinder von der LA – Abteilung unter der Leitung von Hilde Düring und Tamara. Die Vorschulkinder

# Turnabteilung

der Turnabteilung hatten ein Tanzlied „Leo Speklatius, der Lebkuchenmann“ mit Ingrid Sievers und Marcia Fornol einstudiert. Die Kinder aus den 5.-7. Schuljahren der Abteilung LA unter der Leitung von Judith zeigten „Pyramide mit Menschen“.



Die Grundschulkinder der Abt. Turnen (Ltg. I. Sievers und I. Hoffschlag) tanzten anschließend den Knuti – Tanz:

„Hey, wir woll’n die Eisbären sehn“

Sie hatten sich mit einem weißen Overall und schwarzen Nasen entsprechend verkleidet und machten ihre Sache sehr gut.

(Hier freuen sich Michelle, Sandra, Carolin, Alissa und Celine)



# Turnabteilung

Dann trat Marine Klingen auf! Sie führte sehr gekonnt einen Tanz-Mix aus Ballett, Rhythmischer Sportgymnastik und Turnen nach einer Musik von Katie Melua – 9 million bicycles – vor. Marine ist ein ehemaliges Turnkind, ihre Einlage hat viel Anklang gefunden. Die Grundschul Kinder von Hilde Düring und Melanie von der LA – Abt. machten mit Ihrer Vorführung „In der Weihnachtsbäckerei“ schon Appetit auf die Pause, bzw. die Kaffee- und Kuchentheke.

Nach der Pause ging es bei der Judoabteilung zur Sache. Selbstverteidigung zeigten die Jugendlichen von der Gruppe um Hans Koska. Da dachte sicher mancher, ganz praktisch für das tägliche Leben!

Die Leistungsgruppe der Turnabteilung unter der Leitung von Christa Hyrbaczek beendete die Vorführungen mit einer Bodenturnfolge. Die Kinder waren mit Freude bei der Sache und zeigten Rollen, Räder, Handstandüberschläge und Flic-Flacs! Zum Schluss versammelten sich alle Kinder auf der Matte und unter Marion Bischoffs Gitarren-Anleitung sangen alle das Lied: Der Nikolaus ist hier...





# Turnabteilung

Und der Nikolaus war da! Im neuen Gewand hat er mit den Kindern gesprochen und sich die Gedichte angehört. Natürlich war er nicht mit leeren Händen gekommen, in vielen Säcken auf seinem Schlitten hat er für jedes Kind ein Geschenk mitgebracht (eine Isolierbox für die Trinkflasche und einen Kickball).



Nun war die Veranstaltung zu Ende, alle gingen beglückt nach Hause.

Nur die Veranstalter blieben für die Aufräumarbeiten übrig. Es wäre schön, wenn sich in Zukunft Freiwillige finden würden, die danach noch schnell helfen können, die Auslegware zu stapeln, die Tische und Bänke wegzustellen, die Tannenbäume abzuschmücken, nach dem Motto: „Viele Hände machen bald ein Ende!“

Ingrid Sievers

# Turnabteilung

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
<b>Montag:</b> Sportzentrum	9.00 - 10.30 Uhr	Stepp - Aerobic	Heidi Seliger
<b>Montag:</b> Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Mädchen - Turnen (Leistungsgruppe)	Christa Hyrbaczek
<b>dto.</b>	18.30 - 20.00 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
<b>dto.</b>	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Stepp - Aerobic	Marilyn Szafran
<b>Dienstag:</b> Sportzentrum	09.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind / Gruppe 1	Anette Beduhn o. Marilyn Sz.
<b>dto.</b> Sportzentrum	10.30 - 11.30 Uhr	Mutter und Kind / Gruppe 2	Anette Beduhn o. Marilyn Sz.
<b>Mittwoch:</b> Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers
<b>dto.</b> Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Marcia Fornol
<b>dto.</b> Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Mädchen - Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers + Iris Hoffschlag
<b>dto.</b> Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Mädchen - Turnen (Leistungsgruppe)	Christa Hyrbaczek
<b>dto.</b> Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	Damen-Gymnastik	Sigrid Ritzerfeld
<b>Donnerstag</b> Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für <b>Sie u. Ihn</b>	Sigrid Ritzerfeld
<b>Freitag:</b> Deichstraße	9.00 - 10.00 Uhr	Gymnastik für Mütter mit Betreuung für Babys u. Kleinkinder	Ina Brand

Stand 5/2008

**Information:** Ingrid Sievers ☎ 215574 oder die jeweiligen Übungsleiterinnen