

Inhalt

Abteilung	Seite
Impressum	1
Kommentar	3
Badminton	5
Leichtathletik	11
Tennis	23
Turnen	27

Intim - Terror

Nun ist es vorbei! Endlich! Was? Die Show anlässlich der Beerdigung des Nationaltorwarts Robert Enke. Für einen Sportler, der als überragender, hilfsbereiter, zurückgenommener, bescheidener, stiller, sensibler Mensch bekannt war, müsste diese Show wie eine ‚Klatsche‘, um im Sportjargon zu bleiben, vorgekommen sein, wenn er sie denn erlebt hätte. Allein schon eine Pressekonferenz zu veranstalten, um über die schwere Depression und den Tod von Robert Enke zu berichten, ist für meine Begriffe und erst recht zu diesem Zeitpunkt der falsche Weg, um auf den Irrsinn im Leistungssport besonders aber im Berufssport aufmerksam zu machen. Wer sich heute vertraglich in die Fänge eines Profivereins begibt, weiß, was er unterschrieben hat: er wird zu einem kleinen Teilchen einer Geldmaschine. Und wenn dieses Teilchen Ermüdungserscheinungen zeigt, wird es wie ein Ersatzteil ausgetauscht. Das macht Druck und Druck erzeugt Angst. Das weiß jeder Berufssportler. Depression ist eine Krankheit, die diese Situation noch verschlimmert. Nur aggressive Typen stehen das durch. Wer ein handycap hat und sich sogar noch dazu bekennt, hat verloren.

Es glaubt doch wohl niemand, dass eine anrührende Pressekonferenz den Zustand - bei der kleinsten Schwäche ins Lager der Verlierer wechseln zu dürfen - ändern wird und kann. Der schönen erhabenen Worte sind genug gewechselt, man wird zur Tagesordnung übergehen. Kein Berufs- oder Leistungssportler wird sich zu einer Depression oder einem handycap bekennen, da helfen ihm auch keine noch so wohlmeinenden Kommentare der Verbands-oberen, egal aus welcher Etage. Er kann ab diesem Zeitpunkt damit rechnen, dass sich die Medien die Mäuler über ihn zerreißen.

Das negative Beispiel von Robert Enke wird Nachahmer finden, leider, insbesondere nach der abgelaufenen Show. Man bedenke: Selbstmörder sind Tätern, nicht nur gegen sich selbst, sondern auch gegen Zugführer, die sie mit ihrer Tat zwingen, sie zu töten. Hat jemand ein Wort über den seelisch geschädigten Zugführer verlauten lassen? Der muss weiter leben, mit seinem Schock!

Joachim Fischer

Badmintonabteilung

Der Partner an meiner Seite

Badminton kann als Einzelsportart betrieben werden, aber in der Regel ist es eine Mannschaftssportart. Diese Mannschaft kann in unterschiedlichen Mannschaftsformen gespielt werden. Bei den Minimannschaften gehören Minimum 4 Spielerinnen oder Spieler zur Mannschaft. Bei der klassischen Form sind es Minimum 2 Damen und 4 Herren. Der Unterschied zwischen diesen beiden Formen liegt in der Aufstellung. Bei der klassischen Spielpaarung spielen die Geschlechter, bis auf das Mixed gegen einander, d.h. HD-Herrendoppel nur die Männer, DD - Damendoppel, nur die Damen, Herreneinzel, Dameneinzel und nur im Mixed spielen Damen und Herren zusammen. Bei den Minimannschaften geht es nur nach der Rangliste, so das zwei Jungen gegen zwei Mädels im Doppel spielen können, oder ein Mädchen gegen einen Jungen im Einzel spielen kann. Wenn man im Einzel gewinnt oder verliert, hat man es alleine vollbracht. Im Doppel oder Mixed gibt es den Partner an seiner Seite. Wie auch in anderen Lebensbereichen, spielt eine gute Absprache, Harmonie, Anspornen und Aufmunterung eine sehr wichtige Rolle. Als Außenstehender kann man nicht direkt erkennen, wie viel Verständnis und Abstimmung bei diesem schnellen Spiel von Nöten ist, um erfolgreich miteinander spielen zu können. Laufwege, Schlagpositionen, das Abdecken von Feldbereichen müssen ständig trainiert werden. Hinzu kommt, die Stärken und Schwächen seines Partners zu kennen und entsprechend zu reagieren. Nicht nur der Gegner beeinflusst unser Spiel, sondern auch das eigene Verhalten auf dem Feld. Man steht als gleichberechtigter Partner nebeneinander, oder auch hintereinander auf dem Feld. Man gewinnt und verliert zusammen. Mit meckern, schimpfen und kritisieren während der Partie kommt man nicht weiter. Hier ist die gegenseitige Unterstützung gefragt, das wieder Aufbauen nach Fehlern, oder das Abklatschen nach einem erfolgreichen Angriff. Kennt man den Partner genau, so kann man sich entsprechend positionieren um möglichst erfolgreich das Spiel zu beenden. Das Vertrauen in den Partner ist hier sehr wichtig. Darüber hinaus ist man mit seiner Partnerin oder Partner auch noch Bestandteil der Mannschaft und versucht mit ihr oder ihm zum

Badmintonabteilung

erfolgreichen Ergebnis beizutragen. Hier beim Badmintonspiel werden viele Voraussetzungen, Verhalten, Eigenschaften gefordert, die man auch im sonstigen Leben anwenden sollte. Gemeinsam kann man viele Ziele erreichen. Gibt es was Schöneres als zufrieden nach einem packenden Spiel vom Platz zu gehen und von den anderen Mannschaftsspielern abgeklatscht zu werden, egal ob gewonnen oder verloren. Das Wichtigste ist hier- bei dass Gefühl sein Bestes für sich und die Mannschaft gegeben zu haben und gemeinsam ein gutes Spiel gespielt zu haben.

Partnerschaft, Freude, Gemeinschaftssinn, sind die Grundlagen einer jeden Sportgemeinschaft.



Deutschland bewegt sich, die SG-Zons Badminton auch.

Seit dem diese Aktion ins Leben gerufen wurde, beteiligt sich die Abteilung Badminton jährlich an diesem Badmintontag. Im Vorfeld müssen viele Dinge geklärt und organisiert werden. Hierbei bewegen sich die freiwilligen Helfer, ohne die nichts geht, schon ausreichend. In diesem und in dem letzten Jahr kommt erschwerend hinzu, dass wir den Besuchern, diese faszinierende Sportart mit ihrer Bewegungsvielfalt näher bringen können. Leider aber nicht die erwünschten Trainingszeiten haben. Besserung ist Anfang 2010 in Sicht. Trotzdem lassen wir nichts unversucht, Leute zu begeistern und zu bewegen. In diesem Jahr steht die Familie im Mittelpunkt,

Badmintonabteilung

denn Badminton, oder Federball kann man in jedem Alter miteinander spielen. In diesem Jahr bringen unsere Mitglieder ihre Eltern, Großeltern, Freunde, Mitschüler und Bekannte mit in die Halle. Neben dem Spaß und Spiel für Groß und Klein, durch kleine Turniere, Animationen, Badminton mit „Links“, gibt es einen Geschicklichkeitsparcours, den man mit und ohne Schläger bewältigen sollte. Am Ende gibt es nur Gewinner. Abgerundet wird die Sache durch eine Cafeteria, wo man die Gäste mit Speisen und Getränke verwöhnt.

Getragen wird der Gedanke, Deutschland bewegt sich durch Badminton, um mehr Aktive zu gewinnen. Denn neben der Freude an der Bewegung und Sport tut man auch etwas für seine Gesundheit und fördert das Miteinander. Sind Sie interessiert, dann schauen Sie doch unverbindlich einmal rein. Auch außerhalb des Aktionstages. Die SG Zons bieten ein unverbindliches Training und Schnupperkurse an. Wir freuen uns auf Sie

Wussten Sie schon wie schnell ein Federball geschlagen werden kann? Über 400 Kilometer/Stunde!

Mit Badminton fit bleiben



Badmintonabteilung

Weitere Infos:

F + S Passmann

Telefon: 02133/81285

Klaus Stange

Telefon: 02133/91116

Sabine Bleich

Telefon: 02133/71440

Trainingszeiten: ***Vorübergehend***

Montag

18:30 – 20:00 Uhr

Schüler, Jugendtraining

20:00 - 22:00 Uhr

Senioren, Mannschaft

Mittwoch

18:00 - 19:30 Uhr

Schüler, Jugendtraining

18:45 - 20:30 Uhr

Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

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

Leichtathletikabteilung

Erlebnisbericht Melbourne Marathon (Oktober 2009)

Da ich in dieser Woche sehr (Urlaubs-) aktiv war, war mir schon klar, dass ich diesen Lauf als Erlebnislauf werten sollte. Es ging mir am Start nicht mehr darum, hier in Reichweite meiner Bestmarke zu kommen, sondern den Lauf einfach zu genießen und zu überstehen. An diesem frühen Morgen wurde ich zum Start gefahren, nur den Rest konnte man ohne Probleme zum ehrwürdigen Melbourne Cricket Ground laufen. Ein großes Stadion mit einem Fassungsvermögen für etwa 100.000 Zuschauer. Der Starttermin war um 7 Uhr früh. Ein späterer Zeitpunkt hätte aber an diesen Tag auch nichts gebracht, denn das Wetter wollte es so, dass es schon, gegen unsere Gewohnheit, am Morgen sehr warm war. Erst am Nachmittag sollte sich mit "Thunderstroms-Gewittern" das Wetter wieder komplett ändern.

Das allgemeine Warten an den aufgestellten Toilettenhäuschen gehört auch in Australien dazu. Der Start erfolgte Punkt 7 Uhr an der Badman Ave.

Die ersten Kilometer führten durch das Herz Melbournes, der "Inner City Circle", vorbei an den Geschäften und Wolkenkratzern, nach wenigen Kilometern zur Exhibition Av, die in den östlichen Teil Melbourne führte. Die ersten Kilometer gingen leicht rauf und runter, vorbei an den Parkanlagen und entlang der "Phillip Bay" in Richtung St. Kilda.

Die Sonne brannte schon früh, der Wendepunkt an der Kilometermarke 25 bedeutete, immer der Straße entlang, bis die Strecke wieder zurück in den "Inner Circle" führte. Und leider war von Schatten weit und breit nichts zu sehen. Ich bin nicht der Läufer, der die Sonne mag. Die Sonne hatte jetzt die volle Kraft und brannte mit (hoher UV Strahlung) auf die Marathonläufer nieder. Während des Laufens erfuhr ich noch, dass jetzt wieder starke Pollenzeit in Melbourne ist und ich merkte es in der Tat, dass erste mal in meiner Lauftätigkeit, dass ich leichte Probleme mit der Atmung hatte. Und das mir, der normalerweise damit keine Probleme hat!

Weit vor der 25 Kilometermarke, als die Topläufer schon auf der Gegenseite vorbeigelaufen waren, gab es einen großen Aufschrei und die Hände gingen in die Höhe, das galt nicht den Topläufern,

Leichtathletikabteilung

sondern einem Cricket Star! Der Name will mir jetzt nicht mehr einfallen. Ich kenne eben diesen Sport nicht!

Die letzten Kilometer führte die Strecke wieder in die Parks von Melbourne, bevor es wieder in die innere City zurück zum Zielgebiet ging. Die Läufer feuerten sich noch gegenseitig an, jeder wollte es schaffen das Ziel zu erreichen. Der Höhepunkt war der Einlauf im MCG (Melbourne Cricket Ground ein 100.000 Zuschauer fassendes Stadion), der die Mühen des Tages vergessen machte. Danach gab es Getränke, Obst und die obligatorische Medaille. Jetzt war es auch weiterhin recht warm, ca. 22 Grad. Erst später gab es dann die erhoffte Abkühlung, aber leider zu spät. Von ca. 4.500 Startern sahen nur 3.767 das Ziel. Die Organisation war ganz ok.

Ein Wort zur Verpflegung: wie bei uns gab es reichlich Wasser und Elektrolyt-Getränke und Power Gel, anstatt Bananen. Ja Bananen gab es hier tatsächlich nicht!?!

Nur die Suche im Internet nach der eigenen Zeit war vergebens. 48 Stunden später gab es die Zeiten. Meine Zeit fehlte. Ich musste die Organisation anschreiben, damit ich später eine bestätigte Zeit erhielt.

Wir sind eben hier in Australien!

Don't be worry !

Das bekommt jeder Besucher hier immer als Aufmunterung zu hören. Eine Zeit unter 4 Stunden war nicht zu erreichen. Es war ein schönes Erlebnis, dass man vielleicht das nächste Mal mit mehreren Läufern wiederholen sollte, natürlich nur in Verbindung einem Urlaub.

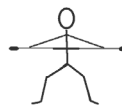
Ach ja, meine Zeit: 4:23:40 Stunden.

Leichtathletikabteilung

Neue Sportgruppe mit Edith Wenzel

Sportgruppe
für *Erwachsene* und *Neueinsteiger!*

Bewegung und Spaß gemeinsam neu erleben

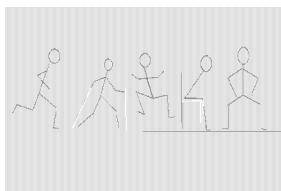


Jeden Donnerstag von 14.30 - 16.00 Uhr

im Sportzentrum Zons in der Dreifach-Halle
(Kraftraum)

Jeder Teilnehmer erhält bei einer Neuanmeldung in
dieser Gruppe ein T-Shirt

Der Einstieg ist jederzeit möglich
Weitere Informationen hierzu bei Edith Wenzel
02133/477140



Leichtathletikabteilung

Trainingszeiten 50 plus

Montag: 15.30 Uhr – 17.00 Uhr - Frauen und Männer

Hier einige Themen:

Bewegung durch Spiele; Koordinationstraining; Beweglichkeit fördern; Einsatz von Kleingeräten; Verschiedene Formen der Gymnastik und vieles mehr.

Mittwochs: 9.00 Uhr - 10.30 Uhr - Frauen und Männer

Hier einige Themen:

Verschiedene Formen der Gymnastik ; Wahrnehmungen zum eigenen Körper ; Koordination und vieles mehr

Oder

Donnerstag: 9.00 Uhr – 10.15 Uhr Frauen und Männer
Ideal für Ältere

Hier einige Themen:

➔Verschiedene Formen der Gymnastik ➔ Wahrnehmungen zum eigenen Körper ➔Koordination ➔ und vieles mehr

Oder

Donnerstag: 10.30 Uhr – 11.45 Uhr nur Frauen

Hier einige Themen:

➔Verschiedene Formen der Gymnastik ; Wahrnehmungen zum eigenen Körper ; Einsatz von Kleingeräten ; Koordination ; Aerobic und vieles mehr

Ort: Sportzentrum Zons in der Dreifachhalle,
Wilhelm-Buschstraße, 41541 Dormagen-Zons

Info: Edith Wenzel ; 02133 / 477140

Leichtathletikabteilung

Werbung für die Aktion 1000x 1000 €

1000 X 1000 EURO FÜR SPORTVEREINE

UNTERSTÜTZ VOM LSB UND KSB

Thema Sport und Gesundheit

Wir bieten ein neues Angebot in Kombination im Hallen und Außenbereich an

Motto: Bewegung und Spaß gemeinsam neu erleben

Erreichen möchten **Erwachsene und Neueinsteiger die**

- noch nie Sport gemacht haben
- alleine keinen Anfang finden
- nicht in eine bestehende Gruppe möchten
- mit Bewegungseinschränkungen zutun haben

Wir möchten vermitteln, dass Sport und Bewegung

- jung hält
- beweglicher macht
- ein besseres Wohlfinden gibt
- das Herz-Kreislauf-System stärkt

Leichtathletikabteilung

Grußworte zur Helferfete (07.11.2009)

Erst einmal darf ich Euch alle recht herzlich zum Helfernachmittag begrüßen. Es ist die erste Helferfete nach neuem Konzept, das heißt, seit heute bieten wir einen Helfernachmittag an. Nachmittag heißt natürlich nicht, um 17:00 Uhr ist Schluss, sondern ich denke die Bier- und Sektbar ist bis gut 19:00 Uhr geöffnet. Ob es bei unserem Helfernachmittag so bleiben wird, muss noch entschieden werden, denn es haben sich nur 40 Personen angemeldet. Aber vielleicht muss sich das erst mal etablieren. Neues Konzept heißt auch, neue Logistik in Bezug auf Bewirtung (sprich Kaffee, Kuchen und 1000 andere Kleinigkeiten). Mal sehen, ob wir an alles gedacht haben.

So, jetzt folgt erst mal das Wichtigste:

DANKE SCHÖN

Es ist zwar nur etwas „KLEINES“, was an all den Helfer/innen zurückgeben werden kann, aber es ist oft der „stille Dank“, welcher von den Mitgliedern zurück kommt, denn (das weiß jeder), beide Veranstaltungen tragen zur Finanzierung der Abteilung bei. Und wenn es der Abteilung „gut“ geht, dann geht es auch dem Gesamtverein gut.

Etwas Statistik zu den Läufen:

Läufer/innen beim 20. Staffelmarahton:	360
Läufer/innen beim 33. Nachtlauf/Jedermannlauf:	1461

(drittbestes Teilnehmerfeld)

Insbesondere der Nachtlauf stellt sehr hohe Anforderungen an uns. Und die haben wir wieder gemeinsam hervorragend bewältigt. Das funktioniert aber nur so gut, wie jedes noch so kleine Zahnrad sich perfekt dreht. Und die Zahnräder, das sind die vielen Helfer/innen, also Ihr.

Leichtathletikabteilung

Ausblick: 2010 wird der letzte Staffelmaraathon stattfinden. Den Termin kann man sich gut merken:

21. Staffelmaraathon → 21.03.2010.

Es wird ein tolles Rahmenprogramm angeboten, um 21 Jahre Staffelmaraathon Revue passieren zu lassen. Genug der Worte, lasst es Euch schmecken und genießt ein paar schöne Stunden.

In diesem Sinne

Klaus-Peter

Sonstiges

Fitness Mix

Frauen Gruppe am Vormittag

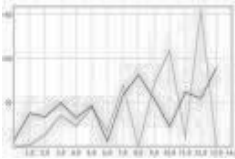
Mittwochs 10.30 -11.45 Uhr

Ort Sportzentrum Zons in der Dreifachhalle,
Wilhelm -Buschstraße,
41541 Dormagen-Zons

Info
Edith Wenzel
02133/477140

Tennisabteilung

Auf und ab auch in 2009!



Die Bezeichnung Fahrstuhlmannschaft kannte man bisher vom Profifußball. Es scheint aber als habe die Tennisabteilung so etwas auch in Ihren Reihen. Sowohl die Damen 40 als auch die Herren 50 finden anscheinend ihre "passende" Liga nicht. Saison 2007: D 40 Abstieg in die KKA, H 50 Aufstieg in die KL, Saison 2008: D 40 Aufstieg in die KL, H 50 Abstieg in die KKA, Saison 2009: D 40 Abstieg in die KKA, H 50 Aufstieg in die KL. Die weitere Entwicklung wird mit Interesse verfolgt. Die dritte Mannschaft die an der Medenspielrunde teilnahm, die Herren 30, haben sich in der KKA im unauffälligen Mittelfeld platziert. Besondere Vorkommnisse sind ansonsten rar in der Saison 2009. der Aktionstag im April, die üblichen Turniere, das 14 tägige Geselligkeitstennis sowie auch die Clubmeisterschaft, alles Veranstaltungen die gut angenommen wurden, aber nicht unter die Rubrik besondere Vorkommnisse fallen. Nach der sehr Ereignisreichen 08er Saison mit (u.a.) Jubiläumsvorbereitungen und anschließenden Feierlichkeiten sowie arbeitsintensiven Premierenstadtmeisterschaften, kam das nicht gerade ungelegen. Bleibt die spannende Frage was erwartet uns in der Saison 2010?

Bis diese Frage abschließend beantwortet werden kann, wünschen wir unseren Freunden, Mitgliedern nebst Familien und unseren Gönnern eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.



Turnabteilung



Multi-Kulti Sommerfest der Kinder

Das Abschlussfest unserer Trainingsstunden vor den Sommerferien fand in diesem Jahr unter dem Motto „Multi-Kulti“ am Mittwoch, 1. Juli 2009 statt. Alle Kinder unserer Abteilung, ihre Freunde und Angehörigen waren herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Am Vereinshaus und an der Tennisanlage fand bei schönstem Wetter unser Fest statt.

Zuerst kam die sportliche Betätigung:

Die Allerjüngsten befuhren mit ihren Autos, Rollern, Dreirädern usw. einen kleinen Parcours, der auf dem Pflaster vor der Vereinshausanlage mit bunter Kreide aufgemalt war. Die Kleinen waren mit voller Begeisterung dabei und freuten sich über die Gummibärchen als Siegerpreis (und Trostpreis).



Turnabteilung

Die größeren Kinder starteten mit ihren Fahrrädern zu einem Rundweg durch die Heide. Es galt, über einige Stationen einen Schatz zu finden. Marcia und Melanie hatten das Spiel ausgeheckt und begleiteten die Kinder. Die 2 Schatzkisten, gefüllt mit Maoams waren auf der Anlage versteckt und wurden von den gewieften Schatzsuchern schnell gefunden!



Nach der Radtour gab es Limo und Wasser gegen den großen Durst, danach wurde ausgiebig gespielt. Die Spielgeräte vom Penz-Mobil eignen sich vorzüglich dafür und regten die Kreativität der Kinder an. Wie man sieht, sind auch immer wieder Steine interessant! Die Kuchentheke, die Salate und das Gemüse fanden regen Anklang.

Joly stimmte dann ein Lied aus ihrer Heimat Kolumbien an und bei der Modenschau zeigten einige Kinder die traditionelle Kleidung aus dem Heimatland ihrer Eltern!

Turnabteilung



Lyn und Hanna, die kleinen Models



Hiranur und Sarah und die kleine Megan



Das Modeln ist für Sarah noch etwas ungewohnt!



Zoe und Svenja warten auf ihren Auftritt.

Turnabteilung

Viel Spielen, Kennen lernen, Kuchen essen und Würstchen grillen ließen den Nachmittag fröhlich vorbeigehen. Der Wettergott hatte es wirklich gut mit uns gemeint, es war ein herrlicher Sommertag!

Viele Mütter hatten Kuchen bzw. Gemüse und Salat bespedit, dafür sagen wir herzlichen Dank!

Auch den Helferinnen Ingrid Speer, Christel Hansch, Marcia Fornol, Melanie Wenzel, Yoleida Oliveros Cantillo und dem Grillmeister Gerd Sievers ein herzliches Dankeschön für den unermüdlichen Einsatz an diesem schönen sommerlichen Nachmittag!



Das kleine Model Zoe begibt sich gleich auf den Laufsteg...

Frau Sievers stellt die rassige Musik für den Auftritt an...

Mit schönstem Schmuck und echtem Sari zeigt sich Sarah noch etwas schüchtern. Modeln ist doch nicht so einfach!



Die schönen Fotos hat Frau Reichenbach zur Verfügung gestellt.

Turnabteilung

Ausflug der Montags–Gymnastik–Damen

Wie in jedem Jahr, so auch in diesem, wurde über den Ausflug diskutiert und nach dem diesjährigen Ziel gefragt. Bärbel hatte aber in der Zwischenzeit keine Kosten, Mühen und Zeit gespart, das Ziel unseres Ausflugs zu finden. Sie machte uns allen Lust auf unsere ehemalige Bundeshauptstadt Bonn, die viele Sehenswürdigkeiten zu bieten hat. Also starteten 14 Damen unserer Gruppe am Montag, 14. September 2009 per Bundesbahn nach Bonn. Die Geburtsstadt Ludwig van Beethovens ist Bonn und wir waren zu einer Führung durch sein Geburtshaus angemeldet. Zunächst hatten wir im mit einbezogenen Nachbarhaus ein audiovisuelles Kunsterlebnis. Wir hörten und sahen, d. h. wir erlebten die experimentelle visuelle Interpretation des 2. Aktes aus Beethovens einziger Oper „Fidelio“. Jeder bekam eine 3-D-Brille, die einzelnen abstrakten Figuren bewegten sich virtuell im Raum und konnten von uns Zuhörern durch 4 Interaktionsgeräte: Seile, Kugel, Säule und Joystick verändert bzw. bewegt werden.

Diese 20 Min. dauernde Vorführung war ein ganz besonders interessanter Auftakt zur anschließenden Führung durch das Beethoven – Haus. Eine sehr engagierte Dame erklärte uns die Bilder, Musikinstrumente und Gegenstände aus Beethovens Alltag. Auch die Hörrohre, die Abhilfe gegen Beethovens zunehmende Ertaubung schaffen sollten, sein Hammerflügel, zahlreiche Notenhandschriften sind dort ausgestellt.



Anschließend stärkten wir uns etwas in einer Pizzeria, bei der Bärbel uns angekündigt hatte. Dann wartete ein freundlicher Herr auf uns, der uns die weiteren Sehenswürdigkeiten während einer Stadtführung nahe brachte.

Turnabteilung

Das sehenswerte Rathaus, das romanische Münster mit dem imposanten Kreuzgang, das kurfürstliche Schloss, heute Universität, das Rheinufer mit dem Standbild von Ernst Moritz Arndt und mit Blick zum Langen Eugen, dem ehemaligen Regierungsviertel. Es wurde uns alles sehr locker und humorvoll erklärt. Auf dem Marktplatz bewunderten wir den Obstmarkt und kauften Schinken und Käse für die Lieben daheim.



Vorne wir Damen, im Hintergrund der kurfürstliche Frühstücksbalkon, der den Blick auf das Poppelsdorfer Schloss ermöglichte. Den hatten wir von diesem Stand auch!

In einem netten Lokal am Marktplatz waren wir wieder angemeldet und genossen das angenehme Ambiente und die freundliche Bedienung.

Das Abendessen konnte sich jeder nach seinem Geschmack aussuchen und wir waren uns alle einig, einen herrlichen Tag verlebt zu haben. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Bärbel!

Ingrid Sievers

Turnabteilung

Step-Aerobic

Der Winter steht kurz vor der Tür. Draußen wird es kalt, nass und dunkel. Die Tage werden immer kürzer und eigentlich möchte man in dieser Jahreszeit die meiste Zeit gemütlich vor einem Kamin eingemummelt in einer flauschigen Decke liegen. Jedoch ist es gerade in den kalten Monaten wichtig, den Körper, genauer das Immunsystem, zu stärken. Dies wird kräftig unterstützt indem man regelmäßig Sport treibt. Den Körper mal so richtig von innen aufheizen, das Herz höher schlagen lassen, tief ein und ausatmen und mal ordentlich die Muskeln anspannen - genau dies, machen wir immer montags von 20.00 bis 21:30 Uhr in der Sporthalle Zons bei Step Aerobic mit unserer Lehrerin Marylin (in der Fachsprache Instructor). Doch was ist eigentlich Step Aerobic und wo kommt sie her?

Bei Step Aerobic spielt eine kleine Bank bei der Choreographie der Schritte eine wichtige Rolle. Zu rhythmischer Musik werden Schrittfolgen ausgeführt, bei dem die kleine Bank (Stepper) immer wieder zum Einsatz kommt. Durch das Hinauf- und Hinuntersteigen auf den Stepper wird ein Gelenk schonendes Stufensteigen imitiert und dient vor allem dem Aufbau der Muskulatur in den Beinen und im Gesäß. Bei uns in der Gruppe wird nach der Aerobic- Einheit mit Steppern, nun noch kräftiges Muskelaufbautraining mit Hanteln oder Gummibändern (Thera-Bändern) hinzugefügt. Dies ist besonders anstrengend mit Marylin, da die Muskelübungen bei ihr über gefühlte Stunden gehalten werden müssen. Doch wie sagt die energiegeladene Marylin immer? „Von nix, kommt nix!“. Wie recht sie doch hat. Noch ein paar Dehnübungen zum Schluss, und schon sind die anderthalb Stunden wieder vorbei. Erleichtert und ausgepowert geht es nun nur noch unter die Dusche und dann ins warme Bett.

Step Aerobic hat seine Wurzeln, wie der Name schon sagt, in der klassischen Aerobic. Diese wurde von dem amerikanischen Militärarzt Dr. Kenneth H. Cooper erfunden, der sich 1972 mit Versuchen beschäftigte, die Wirkung von Ausdauertraining auf Herz und Kreislauf zu erforschen. Nach hunderten von Tests kam er zu dem Ergebnis, dass Ausdauerübungen positive Auswirkungen auf das Herz-

Turnabteilung

Kreislaufsystem haben und veröffentlichte in Folge ein Buch mit dem Titel „Aerobics“ im Jahr 1976. Mit „Aerobics“ meinte er eigentlich „Training im aeroben Bereich“, also mit ausreichender Sauerstoffversorgung des Trainierenden. Sein Buch löste einen Boom in den USA aus und alle wollten plötzlich ausdauernd trainieren. Es kam also ganz natürlich, dass Ausdauertraining einen Weg in die Gymnastikstudios fand, und die beiden Sportarten miteinander verschmolzen. Der weltweite Durchbruch kam 1982, als die amerikanische Schauspielerin Jane Fonda eigene Aerobic Videos herausbrachte. Gymnastik Videos waren bis dahin eher eine Seltenheit.

Step Aerobic kam erst 1989 so richtig ins Spiel, als die US-Trainerin Gin Miller aufgrund einer Knieverletzung eine Holzkiste zum Auf- und Absteigen als Muskelaufbautraining verwendete. Damit es nicht so langweilig wurde, machte sie ihre Übungen mit lauter, schwungvoller Musik. Die Step-Aerobic war geboren. Unterstützt vom US-amerikanischen Schuhhersteller Reebok, welcher eine höherverstellbare Stufe entwickelte, wurde Step-Aerobic 1990 erstmals auf der Fitness Messe in Köln vorgestellt und gewann, vor allem bei Frauen, rasch an Beliebtheit.

Stephanie Meyer

(Stephanie hat sich Gedanken gemacht über ihr wöchentliches Aerobic Training)



Turnabteilung

Hier nochmals; Step - Aerobic – Fitness:

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

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



Außerdem.....

Im Frühjahr 2010 stehen in unserer Turnabteilung wieder Wahlen an, darum brauchen wir für die Vereinsarbeit und in der Turnhalle ehrenamtliche **Helfer!** Wer Lust hat oder einfach wissen will, was zu tun wäre, bitte die Abteilungsleitung Turnen oder eine Übungsleiterin ansprechen:

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

Mutter und Kind Gruppe:

Für die ganz kleinen Erdenbürger bieten die Mutter und Kind Trainingsgruppen gute Gelegenheit zur Bewegung und Erfahrung. **Yoly Oliveros Cantillo** leitet unsere Mutter- und Kind Gruppen.

Es sind noch Plätze frei, also kommt mit Eurem Nachwuchs immer **dienstags von 9.30 – 10.30 Uhr oder 10.30 – 11.30 Uhr** in die Turnhalle im Sportzentrum.

Wer Interesse hat, einfach hingehen oder ☎ 21 55 74 (I. Sievers) anrufen.

Turnabteilung

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Sportzentrum	9.15 - 10.30 Uhr	Step - Aerobic	Ulrike Wagner
Montag: Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe - Turnen	Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Step - Aerobic	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	09.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind / Gruppe 1	Yoly Oliviero
dto. Sportzentrum	10.30 - 11.30 Uhr	Mutter und Kind / Gruppe 2	Yoly Oliviero
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Marcia Fornol
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Grundschulkinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multigruppe - Turnen	Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	Damen-Gymnastik	Sigrid Ritzerfeld
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritzerfeld

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