



Blau-Gelb

Nachrichten der
Sportgemeinde 1886 e.V.
Weiterstadt

Nummer 3
Tel.: 0 61 50/96 10 10

40. Jahrgang · September 2014
email: verwaltung@sg-weiterstadt.de

D 8204 F



Die Ehrenvorsitzenden Reinhold Fuchs und Adi Schamber im Gespräch mit dem Vorsitzenden Michael Gießelbach beim Ehrungsabend

ABTEILUNGSLEITER

Turnen: Patrizia Lachnit, Fr.-Ebert-Str. 26, 64331 Weiterstadt, T. 015784508874

Abteilung Musik: René Lotz

Bahnhofstr. 42, 64331 Weiterstadt, T. 53 07 43

Handball: Harald Bott

Prenzlauer Weg 16, 64331 Weiterstadt, Tel. 1 23 51

Tischtennis: Joachim Fischer

Heinrich-Rühl-Str. 3, 64331 Weiterstadt, T. 1 40 87

Badminton: Ina Beck

Rheinstr. 9, 64331 Weiterstadt, T. 20 50

Schwimmen: Ralf Zimmermann

Heinrich-Heine-Str. 2

Tennis: Heidrun Maus

Groß-Gerauer-Str. 86, 64331 Weiterstadt, T. 37 34

Volleyball: Harald Schmitt

Wilhelm-Leuschner-Str. 13, 64293 Darmstadt,

T. 0 61 51/1 01 91 40

Judo: Christian Rothkirch, Im Wingertsberg 28,

64331 Weiterstadt, T. 54 46 22

Leichtathletik: T. 0 61 50/96 10-10

Ski und Freizeit: Dieter Hahn

Bahnhofstr. 50a, T. 4 06 82

Tanz: Christa Bauer, Darmstädter Str. 77,

64319 Pfungstadt, T. 0 61 57/8 39 30

Kegeln: Helmut Sondershaus, Kiefernweg 27

64331 Weiterstadt, T. 1 28 42

Basketball: Gerd Lohnes

Berliner Straße 25, 64560 Riedstadt,

T. 0172/6900247

Bahngolf: Wolfgang Schieblich

Am Helgengraben 33, 64331 Weiterstadt, T. 13 69 99

Seniorenengemeinschaft: Günter Schuchmann

Lärchenweg 38, 64331 Weiterstadt, T. 4 06 00

Gesundheitssport: Wolfgang Hartmann

Berliner Str. 18, 64331 Weiterstadt, T. 35 80

JuJutsu: Heiko Neubert, Dresdener Str. 2

64331 Weiterstadt, T. 4 05 46

Laufftreff: Heike Ackermann

Kreuzstr. 33, 64331 Weiterstadt, T. 4 09 17

Fitness-Studio:

Leiter: Taher Mohseni

Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt,

T. 96 10-14

Sportkindergarten

Leiterin: Christiane Greifenstein, T. 96 10-20

Die SGW ist Mitglied im
Freiburger Kreis
Arbeitsgemeinschaft
größerer deutscher Sportvereine



Vorteil für unsere Mitglieder: Bei allen Mitgliedsvereinen, die weiter als 100 km von Weiterstadt entfernt sind, ist bei Vorlage des Mitgliedsausweises die Teilnahme am Sportbetrieb kostenlos, längstens 6 Wochen. Ausgenommen sind lediglich Platzgebühren für Squash- und Tennisanlagen, Saunagebühren.

Öffnungszeiten Sauna Tel.: 0 61 50 - 96 10 15

Mo., Mi., Fr.	10.30 - 23.00 Uhr	Samstag	13.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	12.00 - 23.00 Uhr	Sonntag	08.00 - 14.00 Uhr
Do. (Frauensaua)	08.30 - 23.00 Uhr	Feiertag	08.00 - 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Fitnesscenter Tel.: 0 61 50 - 96 10 16

Montag	08.30 - 22.00 Uhr	Freitag	08.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	08.30 - 12.30 Uhr	Samstag	11.00 - 18.00 Uhr
	14.00 - 22.00 Uhr	Sonntag/Feiertag	08.30 - 16.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 22.00 Uhr		(Keine Betreuung)
Donnerstag	08.30 - 12.30 Uhr	Wir unterscheiden zwischen Öffnungs- und Kernzeiten!	
	14.00 - 22.00 Uhr		

GESCHÄFTSFÜHRENDE VORSTAND

1. Vorsitzender: Michael Gießelbach

Am Ohlenbach 11, 64331 Weiterstadt, T. 5 53 12

2. Vorsitzende: Christiane Greifenstein

Spessartstr. 9, 64331 Weiterstadt, T. 96 10 20

Rechner: Dr. Michael Brügger

Neckarstr. 7, 64331 Weiterstadt, T. 5 17 54

Anlagenverwalter: Hartmut Marchand

Buchenweg 3, 64331 Weiterstadt, T. 4 07 80

Protokollführer: Hans-Jörg Daum

Sudetenstr. 67, 64331 Weiterstadt, T. 1 45 51

Sportwart: Kurt Weldert

Kreisstr. 29, 64331 Weiterstadt, T. 0171/9313544

Pressewart: Marco Budweg

Am Krötenberg 30, 64331 Weiterstadt, T. 86 52 83

Jugendwartin: Christiane Greifenstein

Spessartstr. 9, 64331 Weiterstadt, T. 96 10 20

GESCHÄFTSSTELLE

Geöffnet: Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Mi. 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 06150/9610-0 (Geschäftsstelle)

Durchwahl-Nummern

Katja Haaß 9610-10

Gertraud Scharfenberger 9610-11

Taher Mohseni/Fitness-Studio 9610-16

Theke/Sauna 9610-15

TELEFAX Geschäftsstelle 9610-17

Internet-Adresse: www.sg-weiterstadt.de

e-mail: verwaltung@sg-weiterstadt.de

Sportkindergarten

Christiane Greifenstein/Büro 9610-20

Gruppe 1 9610-21

Gruppe 2 9610-22

Gruppe 3 9610-23

Gruppe 4 9610-24

Vereinskonto:

Stadt- und Kreissparkasse

Kto.-Nr. 26 001625 - BLZ 508 501 50

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt

Geschäftsstelle: Am Aulenberg 2-10

Redaktion: Gebhard Bendel

Beethovenstraße 6,

64331 Weiterstadt, T. 4778

e-mail: gebhard.bendel@t-online.de

Gesamtherstellung:

L.A.U. Satzherstellung und Druckservice

Odenwaldring 3, 64846 Groß-Zimmern

T. 06071/43232 Fax 06071/44780

e-mail: mail@laub-online.net

Nächster Redaktionsschluss: 3. November 2014

Bitte bei allen auf dem PC geschriebenen Texten mit der CD oder USB-Stick auch einen Ausdruck mitgeben. Die gleiche Bitte gilt auch für digitale Bilder.

Verspätet eingehende Manuskripte können nicht berücksichtigt werden. Die Artikel stellen die Meinung der Verfasser dar.

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

IN KÜRZE

Laufftreff –Walking

Braunshardter Tännchen

Mittwoch: 18.00 - 19.00 Uhr

Sommerzeit: Samstag: 17.30 - 18.30 Uhr

Winterzeit: Samstag: 16.30 - 17.30 Uhr

1. – 5. September 2014

HANDBALL – Sommercamp

5. September 2014

TENNIS – Fluchtturnier

2. - 8. Oktober 2014

SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS – Reise Südtirol

3. November 2014

BLAU – GELB – Redaktionsschluss

15. November 2014

ABTEILUNG MUSIK – Konzert

7. Dezember 2014

TANZSPORT – Adventspokal

14. Dezember 2014

SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS – Weihnachtsfeier

19. Dezember 2014

HANDBALL – Jugend-Weihnachtsfeier

20. Dezember 2014

HANDBALL – Aktiven-Weihnachtsfeier

8. - 15. Februar 2015

SKI + FREIZEIT – Ski-Freizeit

Richtig lecker - bei Jörg Becker!





Marienhof-Catering

**vom Anfang bis zum Ende -
legen Sie's in unsere Hände.**

Täglich leckeres aus der
Heissen Theke

+ Frühstück in unserem
Bistro

+ Jede Woche neue
Angebote

+ Montag - Freitag
Mittagstisch

Schleifweg 47 • 64331 Weiterstadt • Tel. 06150 / 2205
www.metzgerei-marienhof.de

Ehrungsabend bei der SGW

Im Rahmen einer kleinen „familiären“ Feier ehrte die SGW am Freitag, 16. Mai 14 langjährige & verdiente Mitglieder in der alten Tennishalle am Aulenberg. Für das leibliche Wohl war mit Getränken und einem Imbiss bestens gesorgt; abgerundet wurde der Ehrungsabend durch die Band „Down Town 6“, welche auch Gelegenheit gab zu tanzen, was allerdings nicht genutzt wurde.

Insgesamt wurden geehrt:
 21 Mitglieder für 25 Jahre Mitgliedschaft
 14 Mitglieder für 40 Jahre Mitgliedschaft
 1 Mitglied für 50 Jahre Mitgliedschaft
 1 Mitglied für 60 Jahre Mitgliedschaft
 1 Mitglied für 65 Jahre Mitgliedschaft
 1 Mitglied für 75 Jahre Mitgliedschaft
 5 Mitglieder für 10 Jahre verdienstvolle Tätigkeit
 6 Mitglieder für 20 Jahre verdienstvolle

Tätigkeit
 1 Mitglied für 30 Jahre verdienstvolle Tätigkeit
 sowie 11 Mitglieder mit der Ehrenmitgliedschaft und 2 Mitglieder zum Ehrenabteilungsleiter.
 Schade war die Tatsache, dass trotz zweifacher Einladung nicht alle zu Ehrenden am dem Abend teilgenommen haben.

MTB



Kreative Bewegung für Kinder zwischen 4 - 6 Jahren



Bewegung ist ein grundlegendes Element der menschlichen Entwicklung. Für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist Bewegung unerlässlich. Das Ausleben des natürlichen Bewegungsdrangs Ihres Kindes und die ausreichende und zielgerichtete körperliche Bewegung sind hier von großer Bedeutung. Nicht umsonst leiden heutzutage fast 40% der Kinder an motorischen und koordinativen Schwächen (Bewegungsmangel). Die Bewegung bildet heutzutage die Grundlage für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Sie ist Bestandteil der Gesundheitserziehung für unsere Kinder. Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet aus diesem Grund im Rahmen des Entega Kindersportclubs einen Kurs „Kreativer Kindertanz“ an. Mit viel Spaß wird spielerisch zur Musik, Rhythmik, Bewegung, Eigenaktivität und Phantasie gefordert und gefördert. Es werden keine Tanzschritte

oder Bewegungsabläufe einstudiert, vielmehr wird die Kreativität ihres Kindes eingefordert und in die Stunde miteinbezogen. Die Weiterentwicklung der sozialen Kompetenz und persönlichen positiven Entwicklung ihres Kindes steht ebenso im Vordergrund.

Die Kursleitung Frau Catherin Luh hat langjährige Erfahrung im Kindersport und im Umgang mit Kindern generell. Sie überlegt sich für jede Stunde ein neues Thema wie zum Beispiel Hexen, Sommer oder Tiere. Zu diesen unzähligen und spannenden Themen dürfen die Kinder dann ihrer Kreativität tänzerisch und spielerisch freien Lauf lassen.

Beim „kreativen Kindertanz“ geht es um eine enge Verbindung von Bewegung, Musik, Wahrnehmung und Handeln. Somit ist es ein ganzheitliches Bewegungskonzept in einem sozialen Umfeld, mit Spaß an Musik und tänzerischer Aktivität.

Ein neuer Kurs beginnt nach den Sommerferien, 23.09.2014, zehnmal dienstags um 15:00 Uhr bei uns im Sportzentrum, Raum Frankfurt. Während den Herbstferien finden keine Sportstunden statt.

Für nähere Informationen für Anmeldung, Kursinhalte und Events wenden Sie sich bitte an

Den Entega Kindersportclubbeauftragten der SGW, Herrn Taher Mohseni (telefonisch erreichbar donnerstags von 11:00 bis 13:00 Uhr bzw. montags von 18:00 bis 19:00 Uhr unter der Nummer 06150-961016; Email: fitness@sg-weiterstadt.de), oder bei unserer Geschäftsstelle (06150-96100).

Ebenfalls erhalten Sie bei uns Teilnahme-gutscheine zum Verschenken. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Taher

Bundesfreiwilligendienst (BFD) und Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei der SGW

Seit dem 1. September 2013 bin ich, Johannes Kober, nun schon der Bundesfreiwilligendienstler der Sportgemeinde Weiterstadt Abteilung Basketball. Am Anfang war ich gespannt, was mich erwarten würde, ich wurde positiv überrascht. Besonders gut gefällt mir der sehr breitgefächerte Aufgabenbereich. Ich habe täglich mit jungen Basketballern zu tun, ich trainiere einzelne Mannschaften selbstständig, bei anderen Mannschaften unterstütze ich die Trainer. Einmal die Woche bin ich im Sportkindergarten der SGW und leite die Ballschule, die sich an der Heidelberger Ballschule orientiert und den Kindern verschiedene Ballspiele näherbringt. Desweiteren bin ich in der Hesenwaldschule aktiv und betreue dort die „Bewegte Pause“. Für die Abteilung Basketball bin ich in der Schloss-Schule Gräfenhausen und in der Carl-Ullrich-Schule

in Weiterstadt in Schul-AG's tätig und bringe den Kindern den Basketballsport näher. Von September bis April habe ich den Spielbetrieb der 1. Damen Mannschaft in der 2. Damen Bundesliga unterstützt, indem ich in der Halle aufgebaut oder Plakate verteilt habe. Dienstags und donnerstags bin ich mit einer Purzel Basketball-Gruppe beschäftigt.

Bei der Sportgemeinde Weiterstadt kann man seit 1. Juli 2011 den neuen Bundesfreiwilligendienst (BFD) absolvieren. Der BFD trat an die Stelle des Zivildienstes, der zusammen mit der Wehrpflicht seit dem 30. Juni 2011 ausgesetzt wurde.

Das ist der neue Bundesfreiwilligendienst

Der Bundesfreiwilligendienst steht Männern und Frauen jeden Alters nach Erfül-

lung der Vollzeitschulpflicht offen.

Wie in den Jugendfreiwilligendiensten dauert der Einsatz in der Regel zwölf, mindestens sechs und höchstens 24 Monate.

Der Bundesfreiwilligendienst ist grundsätzlich vergleichbar einer Vollzeitbeschäftigung. Sofern die Freiwilligen älter als 27 Jahre sind, ist auch Teilzeit von mindestens 20 Wochenstunden möglich. Wie der Zivildienst ist auch der Bundesfreiwilligendienst arbeitsmarktneutral. Jeder einzelne Platz wird darauf überprüft, dass keine reguläre Arbeitskraft verdrängt oder ersetzt wird, sondern allein unterstützende Tätigkeiten ausgeführt werden. Der Bundesfreiwilligendienst wird in den bisher von Zivildienstleistenden besetzten Plätzen und Bereichen geleistet. Zudem wurden die Einsatzbereiche zum Beispiel auf Sport, Integration, Kultur und



Ehrungen



Bildung erweitert.

Die Freiwilligen werden gesetzlich sozialversichert. Die Eltern erhalten Kindergeld. Es gibt keinen Unterschied zwischen Bundesfreiwilligendienst und FSJ/FÖJ. Eine Aufwandsentschädigung wird entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen ausgezahlt.

Der Bundesfreiwilligendienst bietet die optimale Gelegenheit einer beruflichen Orientierungsphase bevor der Eintritt in eine Ausbildung oder ein Studium erfolgt. Auch die Sportgemeinde bietet es an, diesen Bundesfreiwilligendienst zu absolvieren.

Die Tätigkeitsbereiche sind vielfältig und unterteilen sich in der Verwaltungs-,

Hausmeisterstätigkeiten und einem umfassenden Einsatz im sportlichen Bereich (Fitnessstudio, Sportkurse etc.). Beispiele hierzu sind:

Unterstützung der Übungsleiter bei Betreuung von Sportgruppen

Verwaltungstätigkeiten wie z.B. Führen von Wettkampf- und Gruppenlisten

Einfache Verwaltungsaufgaben bzw. Organisation von Sporträumen und Veranstaltungen

Unterstützung bei der Organisation von neuen Sportgruppen und Sportaktivitäten

Eine ausführliche Einarbeitung und pädagogische Begleitung und Ausbildung

ist natürlich gewährleistet. Sie sollten sich für Sport begeistern können und die Übungsleiter bei deren Aufgaben unterstützen wollen. Ein selbständiges Arbeiten auch und besonders mit Sportgruppen wird nach der Einarbeitungszeit erwartet. Auch eine gewisse handwerkliche und technische Begabung ist selbstverständlich von Vorteil, damit Sie bei Veranstaltungen, Turnieren und Reparaturen das Gebäudemanagement-Team erfolgreich unterstützen können.

Interesse geweckt? Oder noch Fragen? Dann an Taher Mohseni (06150-961016) wenden.

Johannes & Taher



Neue DELFI®- Kurse für Säuglinge ab 3 und ab 7 Monate bei der SGW



Mittwochs (ab 24.09.2014), findet in unserem Sportzentrum im Rahmen des Entega Kindersportclubs ein neuer Kurs für unsere kleinsten Mitglieder und deren Mamas statt. Von nun an werden sich jeden Mittwoch um 9:00 Uhr bzw. 10:45 Uhr im Raum Berlin die Babys zwischen 0-1 Jahre, mit einem Elternteil treffen um zusammen zu spielen, singen und Neues zu erleben. Jeder hat zu Kursbeginn von der speziell ausgebildeten Kursleiterin Jessica Stückmann eine Handreichung mit vielen Informationen, Liedtexten etc. erhalten. Die Kursleiterin hat selbst zwei Kinder, daher liegt es ihr am Herzen, den

Müttern von ihren Erfahrungen und Erlebnissen, vor allem in Bezug auf das Konzept von DELFI® zu berichten.

DELFI® steht für: DENKEN, ENTWICKELN, LIEBEN, FÜHLEN, INDIVIDUELL. Die Mütter und Kinder hatten bereits beim ersten Termin sehr viel Spaß und freuen sich auf eine tolle Zeit!

Ein neuer Kurs beginnt nach den Sommerferien, 24.09.2014, mittwochs um 9:00 Uhr bzw. 10:45 Uhr bei uns im Sportzentrum, Raum Berlin. Nach den Herbstferien finden die Kurse nicht mehr im Sportzentrum, sondern in den neuen speziellen Delfi-Räumen in der Jahnstraße in

Braunshardt statt.

Für nähere Informationen für Anmeldung, Kursinhalte und Events wenden Sie sich bitte an den Entega Kindersportclubbeauftragten der SGW, Herrn Taher Mohseni (telefonisch erreichbar donnerstags von 11:00 bis 13:00 Uhr bzw. montags von 18:00 bis 19:00 Uhr unter der Nummer 06150-961016; Email: fitness@sg-weiterstadt.de), oder bei unserer Geschäftsstelle (06150-96100).

Ebenfalls erhalten Sie bei uns Teilnahme-gutscheine zum Verschenken.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Gut besuchter Nachtflohmart

Am Freitag, dem 13. Juni 2014 fand zum wiederholten Male der Nachtflohmart des Sportkindergartens der SG Weiterstadt in der alten Tennishalle in der Zeit von 19:00 – 23:00 Uhr am Aulenberg statt.

Trotz bestem Biergartenwetter und zeitgleich stattfindender Fußball Weltmeisterschaft war die Halle mit Ausstellern und Besuchern gut besucht.

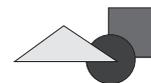
In der Zeit von 18:45 – ca. 21:00 Uhr waren neben den zahlreichen Verkäufern (leider sind ein paar trotz Anmeldung nicht gekommen) rd. 200 - 300 Besucher zu verzeichnen, die für einen gelungenen Abend und gute Umsätze der Verkäufer sorgten.

Sicherlich dem Wetter als auch der WM geschuldet ließ es dann gegen 21:00 Uhr nach.

MTB



Axel Bünz



Dipl.-Ing. Bausachverständiger (VDI)

öffentlich bestellt und vereidigt von der
Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main, Deutschland

Baugutachter

Fon: 06150 / 1099-11 Fax: 06150 / 1099-35
Mob: 0173 / 9573762 email: a.buenz@buenz.info

Gute Ergebnisse in den Mannschaftswettbewerben



U10 gemischt, von links: Lara Bank, Devin Ruhotina, Shirin Sahanic, Selina Klein es fehlt Vincent Sikuta



Herren 60 I, von links: Arno Müller, Pere Scherf, Willy Mayer, Dr. Rolf Röderer, Peter Melk, Peter Bongart, Paul Kaupa. Es fehlt Günter Neumann

Die Mannschaftswettbewerbe der Tennisaison 2014 sind abgeschlossen und es ist von guten bis sehr guten Ergebnissen zu berichten. Insgesamt gingen 18 Mannschaften an den Start, davon entfielen jeweils 9 Mannschaften auf den Jugend- und 9 Mannschaften auf den Erwachsenenbereich. Einschließlich der Ersatzspieler waren somit an jedem Spieltag über 100 Spielerinnen und Spieler im Einsatz – eine stolze Zahl und der Beweis, dass Tennis lebt und attraktiv ist.

Von den 18 teilnehmenden Mannschaften wurden 6 Mannschaften Gruppensieger und 4 Mannschaften erreichten den 2. Platz. Gruppensieger wurden folgende Mannschaften:

U 10 gemischt mit Devin Ruhotina, Selina Klein, Lara Bank, Shirin Sahanic und Vincent Sikuta.

U 14 männlich I mit Kamran Hanif, Kian Daneshjoo, Ben Ackermann und Patrick Harnack

U 18 weiblich mit Nina Pritsche, Nina Orth, Verena Allmanritter, Alina Jäger und Ya Marie Conteh.

Damen mit Nina Pritsche, Nina Orth, Malin Janssen, Pauline Iliev und Melanie Gehnisch

Herren II mit Philipp Jülich, Andreas

Simon, Florian Platzer, Heiko Schultz, Sascha Haaß, Steffen Feil, Oliver Kroiss, Marcus Berner und Lucas Marquardt.

Herren 60 I mit Dr. Rolf Röderer, Paul Kaupa, Peter Scherf, Peter Bongart, Willi Mayer, Peter Melk, Günter Neumann und Arno Müller.

Bei so vielen Siegen soll nicht verschwiegen werden, dass 2 Mannschaften in ihrer Gruppe Letzter wurden und somit höchstwahrscheinlich in der nächsten Saison eine Klasse tiefer spielen müssen. Was gibt es noch zu berichten?

Unsere Herren 40 – Mannschaft, die letztes Jahr ungeschlagen Hessenmeister wurde und diese Saison in der Regionalliga Südwest spielte, haben einen hervorragenden dritten Platz erreicht. Herzlichen Glückwunsch an Vujic Bojan, Michael Maus, Andreas Maus, Uwe Freyberg, Eric Herrmann, Franz-Andre Haas und Tobias Haas.

Bei den Jugendkreismeisterschaften konnten in Ihren Altersklassen Selina Klein, Kamran Hanif und Nina Pritsche den ersten Platz holen, Philipp Schmennger wurde Zweiter, sowie Devin Ruhotina Dritter.

Bei den Bezirksjugendmeisterschaften wurden in ihren Altersklassen Ben Acker-

mann, Nina Pritsche und Philipp Schmennger Dritter, Devin Ruhotina Zweiter und Selina Klein Erste.

Die Tennisspielerinnen und Spieler der SG Weiterstadt können jedoch nicht nur gut spielen, sie können auch gut feiern.

Das gut besuchte Saisonöffnungsturnier Ende April und das Schleifchenturnier an Pfingstmontag, bei denen bestens für das leibliche Wohl gesorgt war, liegen hinter uns. Und das feiern geht weiter.

Am **5. September** findet auf unserer Anlage endlich wieder ein Flutlichtturnier statt. Eröffnet wird diese Veranstaltung um 18.30 Uhr mit Rollbraten, Würstchen, Salaten etc. und anschließend wird der gelbe Ball unter den Flutlichtmasten hin und her gespielt.

Parallel hierzu beschließt die Jugend die erfolgreiche Saison mit einem Sommerfest.

Danach kommt dann die Saisonabschlussfeier der gesamten Tennisabteilung und ab Oktober finden dann an jedem 1. Freitag eines Monats unsere traditionellen Stammtische im Tiebreak statt. Alle diese Veranstaltungen stehen stets unter dem Motto: Dabei sein ist wichtiger als Siegen.

Maus/Scherf

Weiterstädter Turnerinnen ohne Erfolg

Bei sehr sommerlichen Temperaturen fand am Samstag, dem 19. Juli die zweite Runde der Gaumannschaftsmeisterschaften Gerätturnen des Turngau Main-Rhein in Sprendlingen statt.

Vier Mannschaften der SG Weiterstadt waren schon bei der 1. Runde vor vier Wochen in Büttelborn gestartet. Insgesamt 53 Mannschaften turnten am Sams-

tag ab 8 Uhr bis 21 Uhr in drei Durchgängen.

Im Rahmenwettkampf P5-P7 Jahrgang offen starteten in Mannschaft 1 Katrin Guba, Kim Bubenheimer, Jacqueline Fischer, Nina Puntke und Tammy Hausladen. Jacqueline Babel musste leider wegen einer Sportverletzung pausieren. Trotz 3,2 Punkten mehr im zweiten

Durchgang konnte der 5. Platz mit 331,9 Punkten nicht verbessert werden.

Im Rahmenwettkampf 2001 und jünger starteten Jennifer Gogolin, Chantal Jakobi, Emilia Klappich und Hanna Vogler. Auch die 2. Mannschaft musste auf zwei verletzte Turnerinnen verzichten. Leider konnte der 7. Platz aus der Vorrunde trotz einem hervorragenden Wettkampf

nicht gehalten werden. Mit 326,9 Punkten wurde Platz 8 erreicht.

Ebenfalls im Rahmenwettkampf startete die dritte Mannschaft mit den Turnerinnen Ava Mehdizadeh, Clara Hoffmann, Svenja Rocher, Shania Bubenheimer, Sara Kharat und Gioia Reichert. Diese Mannschaft im Jahrgang 2003 und jünger konnte sich von dem 7. auf den 6. Platz mit 197,45 Punkten verbessern.

In dem Qualifikationwettkampf Jahrgang 2003 und jünger starteten zum ersten mal unsere jüngsten Turnerinnen Margot Bagnoud, Noemi Baumann, Livia Fredenhagen, Jana Stallmeier und Milena Ziegenbein. Leider rutschte auch diese Mannschaft von dem 4. auf den 5. Platz mit 297,45 Punkten.

Trotz Trainingsfleiß und guter Leistungen konnten keine besseren Erfolge erzielt



werden. Es bleibt viel zu tun. Einen herzlichen Dank an die stets zu-

verlässigen Kampfrichterinnen und die Übungsleiterinnen.

Hessische Meisterschaften TGW erfolgreich für Weiterstädter Turnerinnen



Am 17. Mai 2014 fanden die diesjährigen Hessischen Meisterschaften TGW/TGM in Hartenrod statt.

Die Sportgemeinde Weiterstadt trat mit 3 Mannschaften an.

Die jüngste Mannschaft mit Jule Brenner, Nadja Fuchs-Gärtner, Nina Göttmann, Amely Jäschke, Natalie Kops, Theresa Schuchmann und Luisa Zahn startete im Wettkampf TGW Jugend und belegte am Ende mit 22,40 Punkten den 3. Platz. Die Mannschaft startete mit den Disziplinen Staffellauf, Medizinballweitwurf und Turnen. In allen 3 Disziplinen konnten sich die Mädchen zu ihren Trainingsleistungen

deutlich steigern, sodass die Trainerin Sophia Lohrum am Ende des Tages eine positive Bilanz ziehen konnte.

Die zweite Mannschaft der SG Weiterstadt mit Isabelle Turowski, Laura Kokott, Chiara de Paola, Nina Pritzsche, Kira Ennen, Anna Bisten und Mara Mohrmann startete im Wettkampf TGW Erwachsene und belegte am Ende mit 26,20 Punkten den 7. Platz. Die Mannschaft startete mit den Disziplinen Medizinballweitwurf, Turnen und Tanzen. Die zweite Mannschaft durfte besonders zufrieden sein mit der gezeigten Leistung, da in der letzten Trainingseinheit aufgrund einer Verletzung

noch einmal alles umgestellt und neu gelernt werden musste. Hut ab vor der eingespielten Mannschaft und den Mädchen, die sich so schnell eine neue Position merken konnten. Die Trainerinnen Isabell Lachnit und Selia Fink waren am Ende ebenfalls mit der Mannschaftsleistung zufrieden.

Die dritte Mannschaft mit Tanja Baumann, Selia Fink, Stefanie Guba, Melanie Jung, Isabell Lachnit, Patrizia Lachnit, Sophia Lohrum, Katrin Pellowski und Christina Seemann startete ebenfalls im Wettkampf TGW Erwachsene und belegte am Ende mit 29 Punkten den zweiten Platz. Die Mannschaft startete mit den Disziplinen Medizinballweitwurf, Turnen und Tanzen. Die Trainerin Katrin Pellowski war am Ende besonders stolz, da ihre Mannschaft die volle Punktzahl beim Werfen bekam, die Tageshöchstnote im Turnen erturnte und die neue Choreographie des Tanzes besonders Lob erhielt.

Der nächste Wettkampf für die beiden TGW Erwachsenen Mannschaften ist die Deutsche Meisterschaft Anfang Oktober diesen Jahres.

Ein Dank geht an alle Kampfrichter und Helfer ohne die kein Start möglich gewesen wäre und an alle Eltern, die uns zugejubelt haben.

HSG WBW will nochmal um den Titel spielen

Nur knapp sind die Handballerinnen der HSG Weiterstadt/Braunshardt/Worfelden am Oberliga-Aufstieg vorbeigeschrammt, mussten Dieburg/Groß-Zimmern/Babenhäuser den Titel überlassen. Nun wollen die WBW-Frauen einen neuen Anlauf

auf die Meisterschaft in der Landesliga Süd unternehmen. Dabei gab es einige personelle Veränderungen. Wie Trainer Ulli Theis mitteilte, der in sein zweites Jahr bei der HSG WBW geht, sind Mira Olk, Ricarda Becker und Naima Volz aus

privaten und beruflichen Gründen nicht mehr dabei. „Naima spielt aber weiter in der zweiten Mannschaft, wenn sie das mit ihrem Studium vereinbaren kann.“ Mit Nathalie Pfingstgräf hat das WBW-Team Verstärkung für den Rückraum er-

halten. Die zuletzt in der Dritten Bundesliga in Bretzenheim spielende, 22-Jährige ist mit einigen WBW-Spielerinnen befreundet, wodurch sie den Weg zu ihnen fand. „Sie passt auch vom Alter her sehr gut zu uns“, freut sich Ulli Theis.

Zudem werden Janina Diefenbach, Nadine Eilers und Jennifer Hahn, alle gerade aus der A-Jugend gekommen, mit dem Landesliga-Team trainieren, „sofern es keine Überschneidungen mit der zweiten Mannschaft gibt“, meint Theis, „sie sind jederzeit abrufbar für einen Einsatz.“

Wann Annika Bork, die sich im April einen Kreuzbandriss zugezogen hat, wieder einsteigen kann, ist ungewiss. Dagegen ist Sarah Jakob zuversichtlich – auch sie von einem Kreuzbandriss zurückgeworfen – Anfang August mit der zweiten Vorbereitungsphase ihr Comeback geben zu können. Katrin Mayschak, die am Beginn der Runde ebenfalls einen Kreuzbandriss erlitt, hat mittlerweile das Training wieder

aufgenommen.

Am 21. Juni nahmen die WBW-Handballerinnen an einem Turnier in Beerfurth teil. Mit Testspielen gegen die TSG Osthofen (Rheinessen-Liga) und die SG Bruchköbel (Oberliga) am 12. und 13. Juli endete die erste Vorbereitungsphase.

Nach einer Pause begann am 4. August die zweite Vorbereitungsphase, „in der Abwehr- und Angriffstaktiken verfeinert werden sollen“, so Theis. Etliche Testspiele hat der Trainer dann geplant sowie vom 25. bis 31. August eine „Intensiv-Woche“ mit drei Testspielen und am 7. September die Teilnahme am hochkarätig besetzten Turnier der HSG Mörfelden-Walldorf. Rundenbeginn ist am 21. September gegen die FSG Odenwald. Nachdem der WBW-Coach in seinem ersten Jahr bei der HSG WBW mit seinem jungen Team lange an der Spitze stand, aber dann doch den Oberliga-Aufstieg verpasste, muss sich nun zeigen, ob es

mit mehr Routine und der Erfahrung der vergangenen Saison zum Titelgewinn reicht.

Landesliga-Kader der HSG WBW: Kerstin Schröbel, Melanie Nickel – Nicole Hartweck, Laura Himmelheber, Romina Hoelzl, Sarah Jakob, Leonie Lang, Susann Leibl, Katrin Mayschak, Alisa Nathmann, Stephanie Nickel, Nathalie Pfingstgraef, Carina Schneider, Celina Schwarzkopf, Fabienne Wamser, Annika Bork, Janina Diefenbach, Jenny Hahn, Nadine Eilers.

Terminvorschau der HSG:

01.-05.09.2014	Handballcamp in den Sporthallen Weiterstadt
19.12.2014	Jugendweihnachtsfeier im Gasthaus „Zum Adler“
20.12.2014	Aktivenweihnachtsfeier im Bürgerhaus Worfelden

HSG Weiterstadt/Braunshardt/Worfelden bezieht Stellung

Respekt! Botschafter Pascal Hens bei den Handballern in Weiterstadt



Die Initiative „Respekt! Kein Platz für Rassismus“ hat zum Ziel, jede Benachteiligung – egal ob aufgrund ethnischer Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, wegen einer Behinderung, Alter oder sexueller Orientierung – zu verhindern.

Respekt!-Botschafter Pascal Hens kam deshalb am 17. Juni 2014 zu den Handballern der HSG Weiterstadt/Braunshardt/Worfelden nach Weiterstadt und überreichte gemeinsam mit dem Vorstand der HSG WBW dem Hausherrn der Braunshardter Sporthalle Bürgermeister Ralf Möller das Schild „Respekt! – Kein Platz für Rassismus.“ Ralf Möller, selbst be-

geisterter Sportler, war von der Idee der Handballer sehr angetan und unterstützte deren Vorhaben, an der Sporthalle das Respekt!-Schild anzubringen. Mit Pascal Hens, der 2007 Handball-Weltmeister wurde, konnte der ideale Botschafter für diese Aktion gewonnen werden. Hens kam der Einladung gerne nach, war er an diesem Tage doch auch in der Nähe zum Grillen bei einem Freund eingeladen.

Die Respekt!-Schilder, die auf die Initiative aufmerksam machen, sind bereits an vielen Vereinsheimen, Sportstätten, Schulen und Firmen angebracht. Viele Vereine, wie auch die HSG WBW gemeinsam mit Bürgermeister Ralf Möller, haben

auf die Aktion aufmerksam gemacht und unterstützen diese. Alle weiteren Informationen zu den Inhalten und der Arbeit der Initiative „Respekt! – Kein Platz für Rassismus“ sind unter www.respekt.tv zu finden.



Optische Schwimmbrillen sind von höchster Qualität und setzen Standards. Um die ganze Bandbreite ihrer Vorteile nutzen zu können, sollten Sie sich unbedingt vom Fachmann beraten lassen – nur so können Sie sicher sein, die Schwimmbrille mit Ihrer optimalen Sehschärfenkorrektur zu erhalten. Ohne langwierige Sonderanfertigung zum attraktiven Preis, direkt zum Mitnehmen.

Optische Schwimmbrillen erhalten Sie bei Ihrem Optiker

Optik 26
Jelena Bockard

Darmstädter Str. 11-13 • 64331 Weiterstadt
Telefon 0 61 50 / 49 60 • www.optik-26.de

Weibliche B-Jugend trifft die Nationalmannschaft der Frauen

Am Pfingstsonntag, den 08. Juni 2014 fuhr die weibliche B Jugend um 13.30 Uhr nach Koblenz, um die Frauennationalmannschaft im Testspiel gegen die Niederlande anzufeuern.

Nach der tollen Oberliga Qualifikation hatten sich die Mädels den Ausflug mehr als verdient. Nach 1,5 Stunden Fahrzeit mit saunaähnlichen Temperaturen kamen wir völlig verschwitzt in der Konlog Arena an.

Das Spiel begann und die deutschen Damen wurden von den Zuschauern ordentlich angefeuert. Die WBW Girls beäugten jede Kleinigkeit der Deutschen Frauen ganz genau und stellten einige Vergleiche her. Fangfehler und Fehlwürfe wurden genau analysiert, Tore wurden mit ordentlichem Applaus belohnt.

In der Halbzeitpause des recht ausgeglichenen Spiels versorgte man sich nochmal mit kühlen Getränken, um die Heimmannschaft in der 2. Halbzeit erneut kräftig anzufeuern. Kurzweilige 30



Minuten gingen schnell vorbei und man konnte den 30:23 Sieg der deutschen Mannschaft bejubeln. Nach ein paar Minuten durften die Mädels auch aufs Feld und machten viele Fotos und sammelten

Unterschriften mit den Nationalspielerinnen. Das Highlight wurde dann auch das Gruppenfoto zu dem die wB und die Frauennationalmannschaft sich aufstellten.

Angebot für die Skitrainingsfreizeit Winter 2015 Ski alpin – Langlauf – Wandern

Termin: 08.02. - 15.02.2015

Ort: 4 Sterne Hotel Moser
Fam. Wimmer
A-5630 Bad Hofgastein
Tel. 0043 6432 6209

Unterkunft: Haus mit historischem Ambiente, zeitlos elegante Zimmer mit Dusche/WC, Fernseher, Safe, W-Lan und teilweise Balkon. Wellnessbereich (Sauna und Schwimmbekken), behagliche Atmosphäre. Skikeller. Haus liegt im Ortszentrum, mitten in der Fußgängerzone. Skibushaltestelle eine Gehminute entfernt. Thermalbad „Alpentherme“ im Ort.

Preis: für Unterkunft mit Halbpension und Busfahrt pro Person 650,- €
Nichtmitglieder der SGW zahlen pro Person + 15,- € Aufschlag

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 31. Oktober 2014.

Danach nur nach Rücksprache mit dem Hotel.

Bei Anmeldung wird um eine Anzahlung von 50,- € pro Person auf das Konto Nr. 26003830 bei der Sparkasse Darmstadt BLZ 508 501 50 gebeten.

Verbindliche Anmeldung für die Skifreizeit Bad Hofgastein vom 08.02. - 15.02.2015
an die Geschäftsstelle der Sportgemeinde 1886 e.V.,
64331 Weiterstadt, Am Aulenberg 2 – 10

Name:

Vorname:

Personen:

Weiterstadt, den

Unterschrift:

Waldfest der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt

Sehr gut besuchtes Braunshardter Tännchen an Christi Himmelfahrt

Am Donnerstag, den 29. Mai, fand wie jedes Jahr auf bewährte Art und Weise im Braunshardter Tännchen das Waldfest der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt im Rahmen von Christi Himmelfahrt statt.

Begonnen wurde das traditionsreiche Fest wie gewohnt um 10 Uhr mit dem Waldgottesdienst unter Pfarrer Eckert-Heckelmann – dieses Jahr anders als bisher unter freiem Himmel mit dem kompletten Symphonic Sound Orchester (SSO) und den Youngs Symphonics als musikalische Unterstützung.

Um kurz vor Elf wurden dann die Bierfässer angestochen und die ersten Bratwürste gegrillt, während bereits die ersten zahlreichen Besucher trotz nicht all zu hohen Temperaturen und bedecktem Himmel eintrafen, Vatertag zu feiern. Kurz darauf erreichte auch der Traditionsspielmannszug nach seinem Weckruf durch

Weiterstadt das Braunshardter Tännchen und musizierte zusammen mit dem SSO und den Young Symphonics. Anschließend übernahmen schließlich die beiden Orchester alleine weiter das musikalische Geschehen und besicherten den zahlreichen Gästen ein abwechslungsreiches Programm – von Egerländer Blasmusik bis hin zu Pop, Rock und Jazz, natürlich auch wieder mit Thomas Heckel alias Udo Jürgens.

Das Mittagsprogramm stemmten die jüngsten Orchester der Abteilung Musik: Die Allegros, die Maxis und die Minis, jeweils mit Unterstützung der Bläserklassen der Albrecht-Dürer-Schule Weiterstadt, bis es in den Nachmittagsstunden wieder mit dem SSO und den Young Symphonics bis um 18 Uhr weiter ging. Thomas Heckel bedankte sich während des bewährten Abschlussstückes „Abschiedsmelodien“ bei allen Gästen und

Freunden der Abteilung Musik für das Erscheinen und Mitfeiern, aber vor allem bei allen ehrenamtlichen Helfern in der Bedienung, hinter dem Tresen, am Grill, am Kuchen- und Weinstand, ohne die ein solches Fest definitiv undenkbar wäre. Die Abteilung Musik freut sich bereits jetzt wieder auf nächstes Jahr, in welchem wieder an Christi Himmelfahrt das Waldfest stattfinden wird – egal bei welchem Wetter!

**Ein Besuch
in unserer
Sauna ist
etwas Besonderes**

www.sparkasse-darmstadt.de



Welches Ziel Sie auch anstreben: Starten Sie gleich zu uns.

 Sparkasse
Darmstadt

Wir haben seit Generationen nur ein Ziel: die Versorgung unserer Privat- und Firmenkunden mit allen fortschrittlichen Finanzdienstleistungen. So holen wir auch für Sie manchen Vorsprung heraus und räumen mögliche Hindernisse aus dem Weg. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Auftritt der Young Symphonics in Büttelborn



Vom 27. bis 29. Juni 2014 feierte das Blasorchester Büttelborn sein 50-jähriges Bestehen. Unter dem Motto „3 Tage Musik für alle Ohren“ fand ein dreitägiges Sommermusikfestival auf dem alten Sportplatz neben dem Heinz-Weyer-Mu-

sikpavillon statt. Für den Samstag war ein „Jugendmusikfestival“ geplant, zu dem auch die „Young Symphonics“, das Jugendorchester der SG Weiterstadt, eingeladen waren. Nachdem das Jugendblasorchester und das Mini-Orchester

aus Büttelborn dem Festzelt eingeeht hatten, waren die jungen Musiker aus Weiterstadt an der Reihe. Zusammen mit einigen Aushilfen aus dem „Symphonic Sound Orchester“ wurde mit „Born to be wild“ losgelegt. Im Anschluss wurden zwei Nummern des diesjährigen Schulmusicals der Albrecht-Dürer-Schule Weiterstadt „Cowgirls Unchained“ gespielt und mit dem Gesang von Prisca Störmer das Zelt gerockt. Das Musical, das vom 18. bis zum 22. Juli in der Sporthalle der Schule zu sehen war, wurde ebenfalls durch die Schüler der „Young Symphonics“ sowie u.a. Prisca untermalt.

Nach diesem gigantischen Auftakt folgten noch einige Stücke aus den unterschiedlichsten Musikrichtungen, bis sich das Orchester unter tosendem Applaus verabschiedete und die Bühne für das Jugendblasorchester der SKV Nauheim räumte.

Doch das Event war noch nicht zu Ende. Als Abschluss fanden sich noch einmal alle Orchester zusammen, um gemeinsam mit den Stücken „The Final Countdown“ und „I’m a believer“ ein letztes Mal die Stimmung anzuheizen.

Instrumentenkarussell der ADS und der Abteilung Musik der SGW

Schule und Sportgemeinde lassen Kinder verschiedene Instrumente ausprobieren

Am Donnerstag, den 26. Juni, fand in der Aula der Albrecht-Dürer-Schule Wei-

terstadt das diesjährige Instrumentenkarussell der Schule in Kooperation mit

der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt statt.

Kinder sollen bei dieser Veranstaltung durch Testen und einfaches Anspielen der einzelnen von Session Music Frankfurt zur Verfügung gestellten Blasinstrumente erkennen, ob ein Instrument und welches genau zu ihnen passt, um dieses dann anschließend innerhalb einer Bläserklasse der Albrecht-Dürer-Schule zusammen mit der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt zu erlernen. Von 08:30 bis 13:30 Uhr stand das Instrumentenkarussell für alle 4. Klassen der Carl-Ulrich-Schule Weiterstadt und für alle 5. Klassen der Albrecht-Dürer-Schule offen. Von 15 bis 16:30 Uhr waren auch alle 2. und 3. Klassen der Carl-Ulrich-Schule sowie alle Eltern und Interessierte herzlich eingeladen, das Instrumentenkarussell zu besuchen und sich über die musikalische Arbeit der Albrecht-Dürer-Schule und der Sportgemeinde Weiterstadt zu informieren.

Lesen können Sie noch gut –

aber

wann war Ihr letzter **Hörtest?**

Wer häufig etwas falsch versteht, sollte jetzt einen kostenlosen Hör-Test machen

Hör!
Erlebnis
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Darmstädter Straße 26
64331 Weiterstadt
Telefon 0 61 50 / 13 69 66

P auf dem Marktplatz

Die Abteilung Musik zu Gast beim Landespolizei- orchester Brandenburg

Berlinreise im Rahmen des 20-jährigen Dirigatjubiläums von Tanja und Thomas Schaefer

Ein Fünftel Jahrhundert! Das ist die Zeit, in welcher bereits Tanja und Thomas Schaefer die musikalische Leitung der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt (SGW) mit großem Engagement und noch größerer Freude ihr Eigen nennen können. In diesen 20 Jahren hat sich für die Abteilung Musik eine Menge geändert, sich die musikalische Qualität immer weiter entwickelt und gesteigert und schließlich in einem Höhepunkt in dem seit 2008 in regelmäßigen Abständen stattfindenden Megaprojekt „Symphonic, Rock'n Jazz“ gegipfelt. Und gerade beim letzten Konzert dieser Art im vergangenen Jahr konnte der atemberaubende und passende Rahmen dazu genutzt werden, sich bei Tanja und Thomas Schaefer für ihren immensen und harten Einsatz zu bedanken: Christian Köhler, ehemaliger Posaunist innerhalb der Abteilung Musik und mittlerweile Chefdirigent des renommierten Landespolizeiorchesters (LPO) Brandenburg, eines der besten Berufsblasorchestern Deutschlands, überreichte offiziell vor gut 1000 Zuschauern die Nachricht, dass das Symphonic Sound Orchester (SSO) zusammen mit den Young Symphonics im November 2014 zu einer Berlinreise inklusive einem Ge-

meinschaftskonzert mit dem LPO aufbrechen wird.

Köhler hatte für dieses Konzert seine Beziehungen spielen lassen und einen freien Termin innerhalb des stark ausgebuchten Konzertkalenders des LPO für das Gemeinschaftsprojekt belegen können. Auch die Location des Konzertes wird nicht von ungefähr sein: Gespielt wird im in musikalischer Hinsicht geschichtsträchtigen Konzertsaal der Universität der Künste Berlin, in welchem die Berliner Philharmoniker vor Erstellung des eigenen Konzerthauses auftraten.

Ein Konzert in solch einem Rahmen und von diesem Ausmaß bedarf einer intensiven Vorbereitung, und so ist es nicht verwunderlich, dass die Probenarbeiten von daher bereits seit Anfang des Jahres laufen. Auch Köhler selbst hat mittlerweile schon eine Probe geleitet, um das höchst anspruchsvolle Gemeinschaftswerk, eine Transkription für sinfonisches Blasorchester von Steven Spielbergs bzw. John Williams' Meisterwerk „E.T.“, anzuspielden. Weitere Stücke werden z.B. „Man in the Ice“ von Otto M. Schwarz, eine musikalische Dichtung über das Leben des Neandertalers Ötzi, und „Noah's Ark“ von Bert Appermont sein, die Verto-

nung der biblischen Geschichte um Noah und seine Arche.

Neben der bereits erwähnten wöchentlichen Probenarbeit werden das SSO und die Young Symphonics selbstverständlich innerhalb eines Probenwochenendes im September zusammen ihr Projekt verfeinern und den letzten Schliff geben. Auch hier hat sich Köhler mitsamt einigen Orchestermitgliedern des LPO angekündigt, Register- und Satzproben zu leiten. Dieses einmalige Angebot gibt den Musikern der Vereinsorchester die großartige Möglichkeit, ihr Musizieren unter professioneller, berufsmusikalischer Leitung weiter zu entwickeln.

Wer sich dieses großartige Konzert nicht entgehen lassen möchte, ist selbstverständlich ein gern gesehener Gast am Sonntag, den 09. November um 11 Uhr im Konzertsaal der Universität der Künste in Berlin. Für alle anderen, welche nicht die Zeit für einen kurzen Berlintrip aufbringen können, bietet sich am Jahreskonzert der Abteilung Musik der SGW am Samstag, den 15. November, um 19:30 Uhr im Bürgerzentrum Weiterstadt die Möglichkeit, sich zumindest den Konzertteil des SSO und der Young Symphonics anzuhören.

Freiwilliges soziales Jahr beim Landespolizei- orchester Brandenburg

Mitglied der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt geht für ein Jahr nach Potsdam

Wenn man den Begriff „Freiwilliges soziales Jahr (FSJ)“ hört, hat man direkt Bilder von Krankenhäusern, Pflegediensten oder Kindergärten vor Augen, nicht aber unbedingt ein renommiertes Berufsblasorchester. Aber genau dieser Arbeitsplatz wird ab September für Tim Seliger aus Weiterstadt ein Jahr die Anlaufstelle sein, sich kulturell während seines FSJ zu engagieren.

Christian Köhler, ehemaliges Orchestermitglied der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt (SGW) und mittlerweile Chefdirigent des Landespolizeiorchesters (LPO) Brandenburg, hat die FSJ-Stelle beim LPO Brandenburg nach bereits 2013 aufkeimender Idee nun endlich Realität werden lassen können. „Wir bieten als erstes deutsches Berufsblas-



orchester eine FSJ-Stelle an!“, so Köhler. „Das zeigt die kulturelle Bedeutung eines solchen musikalischen Klangkörpers!“

Diese FSJ-Stelle im Bereich Kultur ist eine von 150 in der Region Berlin/Brandenburg, auf welche sich 1.800 junge Leute bewerben können. Und einer von ihnen war eben Tim Seliger, welcher auch direkt zu den Glücklichen gehörte, eine Zusage zu erhalten.

Seliger begann mit 5 Jahren Keyboard zu erlernen, nachdem er bereits bei der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt durch musikalische Früherziehung und Blockflötenunterricht erste musikalische Erfahrungen gesammelt hatte, wobei sein Interesse sehr schnell in Richtung Schlagwerk und Perkussion abwanderte. „Durch meinen Vater stand schon immer bei uns Zuhause ein Schlagzeug rum!“, so Seliger. „So konnte ich direkt darauf spielen.“ Ab der ersten Klasse besuchte

Seliger bei René Lotz und später bei Clemens Hartmann innerhalb der Abteilung Musik der Sportgemeinde Weiterstadt Schlagzeugunterricht und machte sehr schnell große Fortschritte, weswegen er auch direkt in den einzelnen Orchestern der SGW mitspielen konnte.

Neben seinem Faible für das Schlagzeug fühlte er sich aber immer noch bedingt durch seine Ausbildung am Keyboard den Tasteninstrumenten hingezogen und erlernte zunächst autodidaktisch das Klavierspiel. „Irgendwann hat aber Tanja Schaefer (Dirigentin der Allegros der SGW - Anmerkung des Autors) mich beim Klavierspiel während einer Orchesterpause beobachtet und mir empfohlen, Unterricht zu nehmen“, beschreibt Seliger seinen Impuls, bei Nadja Stroh das Klavierspiel professionell in Angriff zu nehmen. Während dieser Zeit kam es nicht selten vor, dass Seliger schon vor Schulanfang die ersten Unterrichtsstunden am Klavier hinter sich gebracht hatte. So war es nicht verwunderlich, dass Köhler bei einem Probenbesuch des Symphonic Sound Orchesters der SGW auf Seliger aufmerksam wurde, als dieser bei den Proben zur Filmmusik „Drei Haselnüsse für Aschenprödel“ die virtuose

Klavierstimme übernahm, genau in jener Zeit, als Köhler eine Kandidatin oder einen Kandidaten für die neu geschaffene FSJ-Stelle suchte. Höchst beeindruckt von dieser Leistung lud Köhler Seliger nach Potsdam zum LPO ein, um auch dort bei einigen Proben für das gleiche Stück die Klavierstimme zu übernehmen. Das Berufsblasorchester entschied sich damals einstimmig, dass Seliger beim anstehenden Konzert in Weiterstadt diese Stimme komplett übernehmen sollte, was er auch selbstbewusst tat.

Als Köhler ihn dann letztendlich auf die neu geschaffene FSJ-Stelle beim LPO Brandenburg aufmerksam machte, war für Seliger die Entscheidung, sich darauf zu bewerben, bereits getroffen: „Vom Angebot bis zum Entschluss, nach Potsdam zu gehen, hat Tim weniger als 48 Stunden gebraucht.“, so die Einschätzung von Köhler. „Ich denke, es ist schlicht sein Ding und ich freue mich, ihm das ermöglichen zu können, insbesondere weil wir beide mit der Abteilung Musik die gleichen Wurzeln haben.“

Aber was sind denn nun genau die Aufgaben eines FSJlers, wie man ihn im Volksmund bezeichnet, bei einem Berufsblasorchester? „Sicher wird es nicht

nur um das Schlagzeug- oder Klavierspielen gehen!“, erklärt Köhler. „Tim soll ein Konzept für eine Jugendkonzertreihe entwickeln, weil gerade dieses Angebot, welches zur Zeit noch aus 50 Konzerten für den Nachwuchs im Jahr besteht, wachsen soll!“ Darüber hinaus bedeutet aber die Stelle beim LPO enorme musikalische Erfahrungswerte für Seliger: 3 bis 4 Proben in der Woche, 70 bis 90 Konzerte während des FSJ. „Das geht natürlich nicht ohne die Unterstützung durch Tims Familie!“, betont Köhler. „Der Umzug, das komplette Jahr weit weg von Zuhause und der gewohnten Umgebung. Solcher Rückhalt in der Familie ist nicht selbstverständlich, aber unglaublich wichtig!“

Auf Seliger wartet eine spannende, aber mit Sicherheit auch anstrengende Zeit in Potsdam, an welcher er musikalisch wachsen wird. Was Seliger danach machen wird, konnte er noch nicht exakt beantworten. „Eventuell Jura in Heidelberg! Musik soll einfach mein liebstes Hobby und Ausgleich bleiben!“ In den nächsten 12 Monaten bedeutet aber Musik für ihn vor allem: viel Arbeit und noch mehr Engagement! So, wie man es von einem FSJler eben erwartet, wenn er sich freiwillig für soziale Arbeit einsetzt. Tap

Neue Fitness-, Präventions- und Rehakurs-Termine der SG Weiterstadt im Fitnesscenter ab September 2014

Die SG Weiterstadt bietet derzeit ein breites Spektrum an Wasserkursen im Weiterstädter Hallenbad an. Dieses reicht von Aquajogging über Aqua-Fit bis hin zu Kleinkinder- und Säuglingsschwimmen (bis ca. 4 Jahre).

Bezuschussung der Gesundheitskurse:

Die gesetzlich versicherten Mitglieder der Krankenkassen haben bereits von der Beitragserhöhung der Krankenkassen erfahren. Der, trotz einer Beitragserhöhung, eingeführte Sparkurs der Krankenkassen verursacht auch im Bereich des Präventionskurses einige Änderungen. Die Bezu-

schussung von Primärpräventionskursen durch die Kassen haben sich dahingehend geändert, dass zertifizierte Kurse, welche die Sportgemeinde Weiterstadt bereits seit Jahren anbietet, weiterhin von vielen Kassen bezuschusst werden, wohingegen die Zusammenfassung der Präventionskursbereiche im Grunde zu einer Zuschussreduzierung für die Mitglieder führen wird.

Dies macht es für uns noch schwieriger, den Überblick zu behalten. Somit bitten wir alle Kursteilnehmer, vor Kursantritt die jeweilige Zuschussung mit ihren Krankenkassen zu klären, da wir nicht mit allen gesetzlichen Krankenkassen in Verhandlung treten können.

„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.“

Dieser Gedanke sollte für die Teilnahme an einem Präventionskurs - auch ohne Kassenzuschuss - für jeden gesundheitsbewussten Sportler eine Selbstverständlichkeit sein. Mit vielen Krankenkassen (u.a. VDAK, IKK, AOK, DAK, Ersatzkassen etc.) speziell der BKK Merck sind wir bereits ins Gespräch getreten. Hier ist auch ein Zuschuss für weitere Kurse im Fitnessstudio im Rahmen des fit@Merck-Programms möglich. Eine der Grundvo-

raussetzungen für die Subvention eines Kurses, ist die außerordentlich hohe Qualifikation des Trainers. Diese Hürde hat die Fitnessstudioleitung bereits genommen. Nun obliegt es den Kursteilnehmern, sich bei ihrer Krankenkasse zu erkundigen, ob sie zu dem Personenkreis zählen, der einen Zuschuss beantragen und erhalten kann. Kurse, welche mit „**“ oder „2“ gekennzeichnet sind, wurden vom Landessportbund und der Ärztekammer ausgezeichnet. Diese Kurse werden teilweise von einigen Krankenkassen bezuschusst und haben ein einheitliches Training zum Programm.

Abhängig von der jeweiligen Krankenkasse werden zwischen 50% - 80% der jährlichen Kursgebühr(en) erstattet.

Voraussetzung der Bezuschussung ist neben der bereits erwähnten hohen Trainerqualifikation, auch das spezielle Konzept der Kurse.

Bei diesem Konzept werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt, insbesondere bei der Schulung des Herz-Kreislauf-Systems und der Rückenschule.

Geplant

Die genauen Kurstermine und weitere Einzelheiten dieser Kurse stehen im Internet bzw. werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Weitere Informationen waren bis zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Sobald wir neue Informationen haben, werden wir Ihnen diese natürlich sofort mitteilen. Anmeldungen für alle oben aufgeführten Kurse erfolgen grundsätzlich über unsere Internetseite (www.sg-weiterstadt.de) Nach den Kursen können Sie problemlos bei den bestehenden Sportgruppen der SG Weiterstadt weitertrainieren.

*Rückenschul-Programm

Ein Thema bei dem heutzutage fast jeder, und in den letzten Jahren zunehmend mehr Menschen mitreden können, sind Beschwerden und Schmerzen im Hals-, Brust-; und Lendenwirbelsäulenbereich. Diese Probleme haben bekanntermaßen u. a. ihre Ursachen darin, dass der Anteil der sitzenden Tätigkeiten zunimmt, dadurch die stabilisierende Stützfähigkeit der Rumpfmuskeln durch Degeneration verloren geht. Eine weitere Ursache liegt wohl im falschen Umgang mit dem Körper. d. h. sich rückengerecht zu verhalten und damit vorausschauend mögliche Überlastungspunkte für den Rücken zu vermeiden und damit präventiv Rückenprobleme zu verhindern. Des Weiteren ist fehlendes Stabilisierungstraining ebenfalls ein Problem. Man kann auch aktiv etwas für den Schutz des Rückens oder den Erhalt wiedergewonnener Beschwerdefreiheit tun. Rückenschule bedeutet

Kurs	Zielgruppe	Tag Zeit	Raum	SGW	Sonstige	Beginn	Dauer	ÜL
Kickboxen	Erwachsene	Sa 11:00	Dojo	70,00 €	85,00 €	13.09.2014	12X 90 Min.	Oliver
Aqua-Jogging *2	Erwachsene	Mo 19:00	Hallenbad			08.09.2014	8X 50 Min.	Frank Roelofs/ Taher
Aqua-Jogging *2	Erwachsene	Mo 19:55	Hallenbad			08.09.2014	8X 50 Min.	Frank Roelofs/ Taher
Aqua-Fit ²	Erwachsene	Di 18:00	Hallenbad	160,00 €	230,00 €	09.09.2014	Jahr 45 Min.	Daniela Hirsch-Bluhm
Aqua-Fit ⁴	Erwachsene	Di 19:00	Hallenbad	160,00 €	230,00 €	09.09.2014	Jahr 45 Min.	Daniela Hirsch-Bluhm
Rückenaktivkurs*2	Erwachsene	Di 20:00	Hamburg	70,00 €	90,00 €	23.09.2014	9X 60 Min.	Taher Mohseni
Yoga Geübte/ Mittelstufe	Erwachsene	Mi 20:10	Hamburg	95,00 €	130,00 €	10.09.2014	13X 85 Min.	Gerd Schmid
Yoga Fortgeschrittene	Erwachsene	Mi 18:40	Hamburg	95,00 €	130,00 €	10.09.2014	13X 85 Min.	Gerd Schmid
Yoga Anfänger	Erwachsene	Mo 18:30	ADH	95,00 €	130,00 €	08.09.2014	13X 85 Min.	Gerd Schmid
Pilates, Anfänger/Geübte	Erwachsene	Mo 10:00	Wiesbaden	65,00 €	85,00 €	08.09.2014	9X 75 Min.	Uli Weeks
Pilates, Anfänger/Geübte	Erwachsene	Do 18:15	ADH	75,00 €	95,00 €	11.09.2014	12X 60 Min.	Cicilia Amann
ZUMBA@FITNESS 	Erwachsene	Mo 20:10	Hamburg	40,00 €	50,00 €	08.09.2014	6X 55 Min.	Viola
Zumba@Gold 	Anfänger/ Einsteiger	Mo 09:30	Frankfurt	75,00 €	95,00 €	08.09.2014	12X 55 Min.	Cecilia Amann
Psychomotorik für Kinder ²	Kinder 4-9 Jahre	Mi 14:30	DHS-Halle	50,00 €	70,00 €	24.09.2014	10X 60 Min.	Catherine Luh
Säuglingsschwimmen	Säuglinge 8-15 Mon.	Di 16:00	Hallenbad			09.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Säuglingsschwimmen	Babys 14-21 Mon.	Di 16:30	Hallenbad			09.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Säuglingsschwimmen	Babys 20-30 Mon.	Di 17:00	Hallenbad			09.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Säuglingsschwimmen	Babys 28-40 Mon.	Di 17:30	Hallenbad			09.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Säuglingsschwimmen	Säuglinge 3-9 Mon.	Do 09:30	Hallenbad			11.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Säuglingsschwimmen	Säuglinge 8 - 18 Mon.	Do 10:00	Hallenbad			11.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Säuglingsschwimmen	Säuglinge ab 18 Mon.	Do 10:30	Hallenbad			11.09.2014	6X 30 Min.	Dörte Volz
Kreativer Tanz	Kinder 3-6 Jahre	Di 15:00	Frankfurt	40,00 €	55,00 €	23.09.2014	10X 55 Min.	Catherin Luh
Delfi @ 	Babys 7-10 Monate	Mi 09:00	Berlin	65,00 €	85,00 €	24.09.2014	12X 85 Min.	Jessica Stückmann
Delfi @ 	Babys 3-6 Monate	Mi 10:45	Berlin	65,00 €	85,00 €	24.09.2014	12X 85 Min.	Jessica Stückmann
Sportflöhe	Babys 12 - 20 Monate	Fr 09:30	Berlin	25,00 €	40,00 €	12.09.2014	5X 60 Min.	GEPLANT

zum einen, eine regelmäßige Schulung und Steigerung der wichtigen Stütz- muskulatur im Rumpf, aber auch für die Teilnahme ein „zur Schule gehen“, wie man sich rückengerecht im Alltag verhält. Stichwörter dazu sind richtiges Heben, Sitzen oder auch Aufstehen. Dieses sollte richtig erlernt werden.

Für Personen, die bereits eine „Rückenschule“ besucht haben, werden wir versuchen einen Nachfolgekurs anzubieten.

Psychomotorik für Kinder

Für Kinder im Alter zwischen 4 und 8 Jahren bietet die Sportgemeinde Weiterstadt Übungsstunden an, in denen ihre Psychomotorik gefördert wird.

Spiel, Spaß und abenteuerliche Unternehmungen fördern unter dem Motto „Phantasie kennt keine Grenzen“ die Psychomotorik der Kinder. Hierbei wird in der Kombination von körperlicher und geistiger Aktivität die Entwicklung der Kinder äußerst positiv beeinflusst. Unter anderem wird das Konzentrationsvermögen gefördert. Dies schafft einen Ausgleich bei eventuellem Bewegungsmangel und fördert sowohl die Grob- als auch die Feinmotorik der Kinder in erheblichem Ausmaß. Das Schönste aber ist, dass man all dies den Kindern mit der Zeit anmerkt – sie werden ausgeglichener, fröhlicher und lebendiger.

Pilates

Das Body und Mind Training setzt auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es verspricht geschmeidige Bewegungen, eine tolle, aufrechte Haltung, Kraft und innere Stärke. Das Geheimnis ist der ganzheitliche Ansatz. Kraftübungen,

Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik werden zu einem Mix kombiniert, der das Körpergefühl spürbar verändert. Ausgehend von der Körpermitte, bringen langsam und konzentriert ausgeführte Übungen den Körper wieder ins Lot. Ganz wie Joseph Pilates einst sagte: „Denken und bewegen gehören zusammen!“

Rehasportgruppe

Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet seit rund 2 Jahren Rehasportgruppen an. Viele stellten sich daraufhin die Frage, Was ist „Reha-Sport“?

Rehabilitation bedeutet Wiederherstellung

Dies ist ein wichtiger Baustein zur Gesundheitserhaltung und Gesundheitsförderung im Bewegungsalltag eines jeden Menschen.

Im Sport bedeutet Reha die Wiederherstellung körperlicher Leistungsfähigkeit nach einer Krankheit oder Verletzung. Zum Reha-Sport zählen bewegungstherapeutische Übungen. Diese dienen der Stärkung von Ausdauer, Koordination, Gewandtheit, Motorik, Flexibilität und Kraft.

Ziel eines solchen Kurses Ihren Körper wieder in Balance zu bringen. Sie sollen sich wohlfühlen und ihren Alltag ohne Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen können.

Die Übungsstunden sind nach den Richtlinien von DBS/HBRS bereits zertifiziert und anerkannt. Nach § 43 Absatz 1 SGB V ist der Besuch der Übungsstunde dienstags abends mit einem ärztlichen Attest für den Teilnehmer kostenlos. Für weitere Fragen zur Anmeldung stehen wir Ihnen

gerne jederzeit zur Verfügung. Bei Fragen zum Kursinhalt können Sie den Leiter des Fitnesscenters Herr Taher Mohseni donnerstags von 11:00 bis 13:00 bzw. montags von 17:00 bis 18:00 Uhr erreichen (Tel.: 06150/961016). Natürlich können Sie auch Teilnahme Gutscheine als Geschenk bei uns erhalten.

Kreativer Tanz

Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet eine „freie und kreative Tanz- und Bewegungsgruppe“ unter der Leitung von Catherin Luh an. Das Programm ist für Kinder im Vorschulalter (4-7) und soll Tanz, Bewegung und Rhythmus auf spielerischem Weg vermitteln. Des Weiteren runden Entspannungsphasen nach der tänzerischen Bewegung die Stunden ab. Der Kurs wird donnerstags von 15:00 bis 16:00 angeboten.

Säuglings- und Babyschwimmkurse

Um Babys und Säuglingen eine größere Erfahrung mit deren Umwelt zu ermöglichen bietet die Sportgemeinde Weiterstadt neue „Schwimm- und Wasserkurse“ für diese Gruppe an. Die Kinder sollten gesund und fit sein. Eine Rücksprache mit dem Kinderarzt ist sehr empfehlenswert.

Delfi

Die SG Weiterstadt bietet für Babys ab der 12. Lebenswoche bzw. ab 7 Monat einen DELFI Kurs an.

„Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell“

Unter diesem Motto treffen Sie und Ihr Kind sich einmal in der Woche mit je 7 anderen Eltern und Kindern, bei unserem DELFI Kurs. In dem Kurs geht es darum, die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten ihres Kindes mit Spiel, Sinnes- und Bewegungsanregungen bewusst wahrzunehmen, zu fordern und zu fördern.

Der DELFI Kurs soll Kindern Spaß und Freude machen und ist frei von Leistungsdruck.

Ihr Baby kann das tun wozu es Lust hat. Das wichtigste ist, dass ihr Kind sich wohl fühlt, deshalb ist es auch kein Problem, wenn das Kind nackt sein möchte.

Neben den Bewegungserfahrungen, die ihre Kinder sammeln, knüpfen Sie auch erste soziale Kontakte. Auch für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, sich über oft ähnliche Lebenssituationen auszutauschen.

Auch die Gruppenleiterin steht immer als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Sie selbst ist auch Mama von 2 Kindern, und hat daher jede Menge Erfahrung, um Ihnen bei Fragen behilflich zu sein.

STARKE ARGUMENTE FÜR WICHTIGE VORHABEN.



„Hammering Man“ vor dem Messeturm in Frankfurt



TRAUMIMMOBILIE BEIM TESTSIEGER FINANZIEREN.

Frankfurter Volksbank

Darmstädter Straße 64-66, 64331 Weiterstadt
Telefon: 06150 1002-0

Krabbelstunde Flöhe

Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet für Kinder im Alter von 20 - 36 Monaten eine Krabbelgruppe an. In dieser Krabbelgruppe werden erste bewusste kleine motorische Bewegungen geübt und gefördert und darüber hinaus wird Ihrem Kind die Möglichkeit gegeben, erste soziale Kontakte außerhalb der Familie zu knüpfen. Hierfür bieten wir Ihnen die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Elternpaaren.

Die frühzeitige Förderung Ihres Kindes ist von unschätzbarem präventivem Wert für eine gesunde Entwicklung der motorischen, koordinativen, wie auch geistigen Fähigkeiten. Somit wird auch für die spätere Schullaufbahn Problemen wie Leistungs- bzw. Lernschwächen und Verhaltensauffälligkeiten effektiv vorgebeugt. Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet Ihnen und Ihrem Kind hierfür ein Sportart übergreifendes Angebot in dessen Mittelpunkt neben Koordination, Beweglichkeit und Gesundheitsvorsorge vor allem die Bewegungs- und Materialerfahrung als solche steht. All diese Dinge tragen zu einer allgemein positiven Entwicklung bei. Wir würden uns freuen Sie und Ihr Kind begrüßen zu dürfen!

ZUMBA / ZUMBA Gold

Zumba ist ein Workout basierend auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“.

Es ist einfach, man muss nicht tanzen können oder eine besondere Begabung haben, jeder kann mitmachen, sowohl Mann als auch Frau, und es macht einfach Spaß!

Zumba Fitness wird als eine Art Aerobic bezeichnet, die gepaart mit heißen Latino-Rhythmen ein super Workout für den ganzen Körper sicherstellt. Es hilft Ihnen, Ihre Kondition zu verbessern und bringt den ganzen Körper in Schwung. Alles arbeitet: die Beine sind ständig in Bewegung durch die einfachen Basisschritte, die Arme kommen aus eigenem Antrieb hinzu und auch die Körpermitte kommt in Bewegung!

Bei all dem Spaß also immer noch ein Workout!

Zumba Gold basiert auf dem gleichen Konzept wie Zumba Fitness. Durch eine Mischung aus Aerobic und heißen Latino-Rhythmen wird ein super Workout für den ganzen Körper sichergestellt. Gerade für Neu und Wiedereinsteiger ist Zumba Gold der perfekte Weg sich fit zu halten. Probieren es aus und lass dich verzaubern...

Aquafitkurse / Aquajoggingkurse

Aquajogging ist ein sanftes und effektives

Training für die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem.

Durch das Medium Wasser wird die Schwerkraft zum Teil aufgehoben und die Übungen werden besonders gelenkschonend ausgeführt. Gerade bei übergewichtigen Teilnehmern gereicht dies zum Vorteil. Andererseits führt der Wasserwiderstand zu einem besonders intensiven Muskeltraining, da hier bei viele Muskelgruppen beansprucht werden, insbesondere die Stabilisatoren. Aus diesem Grund ist diese Präventionsmaßnahme für sehr viele Sportler geeignet. Die Sportstunden finden montags im Hallenbad im Taucherbecken statt. Zur Ausübung wird unbedingt ein Schwimmgürtel zusätzlich benötigt. Aqua fit ist auch ein ideales Rückentraining. Mit Hilfsmitteln wie Schwimmmudel wird das Training noch vielseitiger gestaltet

Dienstags bieten wir ebenfalls um 18:15 und 19:00 Aquafitnesskurse an. Diese Kurse sind für Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen sehr geeignet. Die SportlerInnen stehen in den Übungseinheiten im Nichtschwimmerbecken. Auch Gruppen die viel Spaß im Wasser haben und gern gegen den Wasserwiderstand trainieren, können gern diese Kurse besuchen.

Kickbox- Schnupperkurs

Die Sportgemeinde Weiterstadt bietet für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren einen Schnupperkurs an. Das „Kickboxen für Neu- und Wiedereinsteiger ab 15 Jahren“ wird der erfahrenen Kickboxtrainer Oliver Hahl, der unter anderem, WAKO Kickboxtrainer mit A-Lizenz, Landestrainer von Hessen und Budo Pädagoge ist, leiten. In diesem Kurs werden den Teilnehmern die Grundlagen des Kickboxsports vermittelt. Neben Schlag- und Tritttechniken, ist das Training auf eine korrekte Abwehrarbeit, sowie auf die Verbesserung der Koordination und Kondition ausgerichtet. Kickboxen bietet ein Workout für den ganzen Körper, bei dem der Sportler sich ideal auspowern und abregieren kann.

Die Sportausrüstung ist genial einfach, es wird lockere Trainingskleidung

benötigt. Ein besonderes Schuhwerk ist nicht nötig, da im DOJO Schuhe nicht erlaubt sind. Aus Sicherheitsgründen gehören Mundschutz und Bandagen zur Ausrüstung, hierbei können wir Sie gerne beraten

Bitte gehen Sie bei der Anmeldung zum Kurs folgendermaßen vor:

1. Unter www.sg-weiterstadt auf Onlineanmeldung klicken. Falls Sie noch nicht registriert sind, registrieren Sie sich bitte.
2. Nach der Registrierung melden Sie sich bitte mit Ihrer Email und dem Passwort an.
3. Danach zum Menüpunkt Kursbuchungen und den Kurs auswählen. (Falls Sie einen Kurs für Ihr Kind wählen wollen, müssen Sie zum Menüpunkt Kinder anmelden und verwalten)
4. Auf Anmelden klicken. Dann den Kurs unter Annahme der allgemeinen Kursbedingungen bestätigen.
5. Falls freie Plätze verfügbar sind, bekommen Sie eine Bestätigung und eine Buchungsnummer. Falls der Kurs belegt ist, werden Sie auf die Warteliste gesetzt. Sollten Plätze frei werden, werden Sie informiert.
6. Kursgebühr nach Bestätigung entrichten.
7. Nun sind Sie endgültig angemeldet. Im Falle einer Änderung bekommen Sie eine kurze Nachricht von uns.

Falls Sie keinen Internetzugang haben können Sie sich an die Geschäftsstelle

MONTAGUE BOSTON 8



Die Ingenieure von MONTAGUE haben das patentierte FIT™-Faltsystem entwickelt. Es garantiert eine sehr verwindungssteife Rahmenkonstruktion und einfachste Bedienung. Durch das Concentrus™-System (Rohr-in-Rohr-Design) integriert sich der Fallmechanismus harmonisch in das Rahmen-Design und verleiht dem MONTAGUE-Faltrad die Optik eines sportlichen Rades.

Zum Falten sind keinerlei Werkzeuge erforderlich. Entfernen Sie einfach das Vorderrad und entriegeln sie den Fallmechanismus am Hauptrahmen, eine Sache von wenigen Sekunden.

Mit dem BOSTON-8 mit 8-Gang-Nabenschaltung mit Freilauf sind Sie bestens beraten. Die Nabenschaltung erhält das Fahrrad in seiner eleganten Geometrie und macht den Gangwechsel zu einem wahren Vergnügen. Zusammengeklappt ist es schnell im Auto, in der U-Bahn oder im Bus verstaut.

RadSPORT Boos®

Otto-Wels-Str. 17 - 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150/4427 - Fax 14821
radSPORT.boos@t-online.de - www.radSPORTboos.de
Mo., Di., Do., Fr. 15-18.30 Uhr - Sa. 10-13 Uhr
vormittags nach Vereinbarung - Mittwoch geschlossen



der SG Weiterstadt unter 06150-961010 wenden.

Bei Problemen bei der Onlineanmeldung (Passwort vergessen? Fehlende Kursdaten) oder bei fehlendem Internetzugang wenden Sie sich bitte an das Fitnesscenter der SG Weiterstadt:

Herrn Mohseni

Am Aulenberg 2-10

64331 Weiterstadt

Fitness@sg-weiterstadt.de

06150-961016 (montags ab 17:30 Uhr, donnerstags von 11:00-12:30 Uhr, ...)

Weitere und aktuelle Informationen er-

halten Sie unter www.sg-weiterstadt.de unter „Kurse“. Für die Registrierung benötigen Sie unbedingt eine gültige Email. Nach der Registrierung ist eine Onlineanmeldung für die Kurse möglich. Sofort nach der Kursbuchung erhalten Sie die Buchungsnummer und weitere Informationen.

Bankverbindung für Fitnesskurse der Sportgemeinde Weiterstadt

Sparkasse Darmstadt

Blz.: 508 501 50

Kto. - Nr.:26006228

Bzw. IBAN: DE6550850150 0026006228

Begünstigter: SGW Fitnesskurse

Wir bitten Sie, als Verwendungszweck Ihren Namen, Kurs, Tag und Uhrzeit und Buchungsnummer (diese erhalten Sie bei der Onlineanmeldung) anzugeben.

Für weitere Fragen zur Anmeldung stehen wir Ihnen gerne jeder Zeit zur Verfügung. Bei Fragen zum Kursinhalt können Sie den Leiter des Fitnesscenters Herr Taher Mohseni donnerstags von 11:00 bis 12:30 bzw. montags von 17:30 bis 18:30 Uhr erreichen (Tel.: 06150/961016). Natürlich können Sie auch Teilnahme-gutscheine als Geschenk bei uns erhalten.

Taher

Aktuelles Aerobicprogramm

Wenn Sie sich für das Fitness-Studio inklusive gesundheitsbewusstem Aerobic-Programm und Sauna-Vergünstigung interessieren, vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir sind täglich für Sie da. Bei diesem Termin handelt es sich um ein Probetraining bei dem Sie mit uns zusammen einen Fragebogen zu Ihrem Gesundheitszustand ausfüllen, einen Belastungstest am Fahrradergometer (Puls und Blutdruck vor, während und nach Belastung) ausführen und anschließend einen persönlichen Trainingsplan erstellt bekommen. Natürlich können Sie jederzeit mit Fragen und Anregungen Ihren

Montag	10.30 - 11.00 Uhr	Stretching und Workout	A-F	Außer Ferien
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Combi-Nation-Step	M-F	
Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Total Body Workout	A-F	
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Box´n´fun	A-F	
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Step light	A	
Donnerstag	19.40 - 21.00 Uhr	Salsarobic und BBP	A-M	
Freitag	10.15 - 10.45 Uhr	Stretching	A-M	Außer Ferien
Freitag	17.30 - 19.00 Uhr	¾ Aerobic BBP	M	

Trainingsplan mit uns besprechen und auch ändern.

Rufen Sie uns an! Lassen Sie sich beraten! Das Fitnessstudio der SGW

(06150/961016) kann Sie fachgerecht und kompetent beraten. Testen Sie uns!

Taher

Erster Kickboxkurs erfolgreich gestartet Neuer Kurs startet ab 13. September um 11 Uhr im Sportzentrum

Am Samstag den 21. Juni ist bei der SGW der neue Schnupperkurs „Kickboxen für Neu- und Wiedereinsteiger ab 15 Jahren“ erfolgreich gestartet. Den Kurs leitet der erfahrene Kickboxtrainer Oliver Hahl, der unter anderem WAKO Kickboxtrainer mit A-Lizenz, Landestrainer von Hessen und Budo Pädagoge ist. Der Schnupperkurs endete am 26. Juli 2014

In diesem Kurs wurden den engagierten Teilnehmern die Grundlagen des Kickboxsports vermittelt. Neben Schlag- und Tritttechniken ist das Training auf eine korrekte Abwehrarbeit sowie auf die Verbesserung der Koordination und Kondition ausgerichtet. Kickboxen bietet ein Workout für den ganzen Körper, bei dem der Sportler sich ideal auspowern und abregieren kann.

Alle Teilnehmer äußerten sich nach den ersten „Schnupper“ Einheiten sehr positiv.

Bestärkt durch die positive Resonanz beabsichtigen wir in Rücksprache mit dem SGW-Sportwart, Herrn Kurt Weldert, nach den Sommerferien erneut einen Kurs anzubieten. Dieser würde wieder samstags, ab dem 13. September 2014, von 11.00-12.30 Uhr stattfinden.



Vor ca. 20 Jahren haben wir mit Uwe Fischer aus dem „Ju-Jitsu-Bereich“ schon mehrfach ähnliche (Selbstverteidigungs-) Kurse angeboten, welche damals auch sehr gute Resonanzen erhalten haben. Schlussendlich hat sich im Verlauf aus diesen erfolgreichen Kursen eine eigene,

neue Abteilung bei der SG Weiterstadt entwickelte.

Für weitere Fragen zur Anmeldung stehen wir Ihnen gerne jeder Zeit zur Verfügung. Bei Fragen zum Kursinhalt können Sie den Leiter des Fitnesscenters Herr Taher Mohseni donnerstags von 11:00 bis 12:30 bzw. montags von 17:30 bis 18:30 Uhr erreichen (Tel.: 06150/961016). Natürlich können Sie auch Teilnahme-gutscheine als Geschenk bei uns erhalten.

Jan, Taher

**Immer fit
mit dem
Fitness-
studio**

Damenteam wird Deutscher Vizepokalsieger Tischtennisabteilung auch nach Abschluss der Verbandsrunde mit großartigen Erfolgen



Vereinsmeisterschaften: Luis, Jonas und Lukas

Der TTV Gräfenhausen/Schneppenhausen/Weiterstadt konnte auch nach dem Ende der Saison für weitere zahlreiche positive Schlagzeilen sorgen.

Vor allem das Damenteam sorgte nach der erzielten Meisterschaft auch weiterhin für Furore. Sabrina Richter und Miriam Kieselbach erreichten so u.a. zusammen im Doppel bei den Hessischen Meisterschaften einen hervorragenden zweiten Platz.

Zusammen mit Lena Buchhorn fuhr man als „Trio“ zu den Deutschen Pokalmeisterschaften für Verbandsklassen, die in Fröndenberg Anfang Juni ausgetragen wurden. In der Vorrundengruppe spielten sie mit drei anderen Teams in einem Feld von insgesamt 16 Teams in der Damen C-Klasse. In der Vorrunde konnte man zwei klare 4:0 Siege verbuchen, ehe man eine knappe 1:4 Niederlage (wo zwei 5 Satzspiele verloren gingen) hinnehmen musste. Als Gruppenzweiter qualifizierte man sich für die Runde der letzten Acht. Im Viertelfinale traf das Team auf die Mannschaft vom Werner SC. Nach einer starken 3:0 Führung konnten die Gegner durch ein starkes Doppel und einen Sieg deren Nummer 1 gegen Miriam auf 3:2 verkürzen, bevor Sabrina mit ihrem zweiten Einzelpunkt den 4:2 Endstand erzielte. Somit wurde der Halbfinaleinzug gesichert und man traf auf den TSV Großheubach. Es kam zu einem harten Fight. Nach der ersten Einzelrunde lag man mit

2:1 in Führung, doch nach einer erneuten Doppelniederlage wurde es nochmal ziemlich eng. Miriam erzielte das 3:2, ehe Sabrina ihr zweites Match nach hartem Kampf und einem 0:2 Satzrückstand noch drehte. Sie gewann 11:9 im 5. Satz mit einem «(un)glücklichen» Netz-Kantenball, der dem Trio den 4:2 Sieg bescherte und den viel umjubelten Einzug ins Finale sicherte. Die Damen vom TSV Lichtenwald – der Endspielgegner - hatten bis zum Finale nur einen einzigen Punkt abgegeben und alle Spiele in meist nur 35 Minuten 4:0 gewonnen. Somit ging man als krasser Außenseiter in die Begegnung. Trotz engagierter Spielweise und konzentriertem Kampf hatten Lena, Sabrina und Miriam gegen sie keine Chance. Lediglich Sabrina konnte in einem starken Spiel gegen deren Nummer drei einen Satz gewinnen, wobei sie die beiden anderen nur sehr knapp verlor. „Insgesamt haben wir unser Ziel, eine Runde weiterzukommen als im letzten Jahr (Halbfinale), also mehr als erreicht und sind sehr stolz auf unseren verdienten zweiten Platz“, so eine erschöpfte Miriam nach dem Endspiel. Sehen lassen sich auch die Einzelbilanzen: Miriam 6:3, Sabrina 7:2, Lena 3:3. Bei der Bezirksendrangliste, die Mitte Juni ausgetragen wurde, belegte Sabrina den 9. Platz und Miriam den 12. Platz von insgesamt 18 gestarteten Damen. Bei den Herren erreichte Ahta-Alahe Mirza einen sehr guten sechsten Platz.

Doch auch beim Nachwuchs gab es einige erfreuliche News zu verzeichnen. Bei den Hessischen Jahrgangsmesterschaften Anfang Juni waren mit Lisa Frehse und Luis Carnier zwei TTV-ler vertreten. Luis konnte bei diesem Turnier sogar ins Achtelfinale vorstoßen.

Mitte Juni spielten Jan Kieselbach und Luis Carnier bei der Bezirksendrangliste der C-Schüler mit. Gespielt wurde in einer Zehnergruppe, die nach den ersten zwei Runden durch einen verletzten Spieler auf neun Spieler dezimiert wurde. Die meisten Spiele waren sehr eng, so dass kaum ein Spiel mit 0:3 verloren oder 3:0 gewonnen wurde. Jan zeigte sich im Vergleich zu den letzten Turnierteilnahmen vor allem im Bereich des Abstandes zum Tisch verbessert und konnte am Ende drei Einzel für sich entscheiden, wobei er fünf an den Gegner abgeben musste. Als Endresultat mit seiner Bilanz von 3:5 bedeutete das den sechsten Platz für ihn. Luis machte es ein wenig besser und durfte sich am Ende bei 5:3 Spielen über einen starken vierten Platz freuen, wobei er u.a. seinen Angstgegner in fünf Sätzen besiegen konnte. Lohn für diese Leistung ist nicht nur der vierte Platz, sondern gleichzeitig auch die Qualifikation zu Hessens Top 21 Ende September in Kassel. Dass die Leistungen von beiden nicht in allen neun Spielen konstant waren, ist sicherlich aufgrund der großen Schwüle in der Halle und ihres Alters zurückzuführen.



„Große TTV Nachwuchstalente: Luis und Jan



Damenpokal: Miriam, Sabrina und Lena

ren. Hier können sich beide sicherlich in den nächsten Monaten noch weiterentwickeln.

Luis zählt durch diesen Erfolg zu Hessens 20 besten C-Schülern. Der TTV gratuliert beiden Spielern zu dieser hervorragenden Leistung. Dass das Teilnehmerfeld bei der Bezirksendrangliste sehr stark war, zeigt die Tatsache, dass auf Platz 2, 3, 4 und 6 nicht nur zwei Spieler vom TTV waren, sondern vier Spieler, die alle miteinander dienstags in Frankfurt im E-Kader an der Carl-von-Weinberg Schule trainieren. Lisa und Luis nahmen als TTV Vertreter

auch beim Tag der Bezirksjugend in Arheilgen teil, wo sie für den Kreis Darmstadt-Dieburg bei den B-Schülerinnen und C-Schüler spielten. Lisa spielte zudem beim Tag der HTTV Schüler, wo sich Hessens beste Schülerinnen und Schüler an einem Wochenende gegeneinander messen, indem die einzelnen Bezirke Vergleichskämpfe austragen.

Ende Juni fanden die Vereinmeisterschaften vom Nachwuchs statt. Insgesamt 19 Kinder spielten zunächst in vier Vorrundengruppen gegeneinander, ehe die Gruppenersten und Gruppenzweiten ins

Viertelfinale einzogen. Am Ende konnte sich Jonas Merlau vor Lukas Unterschütz durchsetzen, während Luis C. den dritten Platz erreichte. Im Anschluss an die Siegerehrung wurde noch die zweite B-Schülermannschaft und das C-Schülerteam für die Meisterschaften in der ersten Kreisklasse der abgelaufenen Saison geehrt. Anschließend kamen die Eltern hinzu und man grillte gemütlich zusammen. Dem Kreisleistungszentrum Darmstadt-Dieburg gehören mit Leo Li, Luis Carnier, Jan Kieselbach, Tim Kieselbach und Jan-Luca Jährling gleich fünf TTV-ler an. Jan, Tim und Luis trainieren zudem im E-Kader in Frankfurt in der Carl-von-Weinberg Schule.

Die ersten Tischtennisaktivitäten beginnen bereits wieder im August. So steht ein Trainingslager für den Nachwuchs an, die Jugendfreizeit über vier Tage und auch die Teilnahme bei den Kids Open in Düsseldorf sind feste Bestandteile der Sommerferien, auf die sich vor allem die Kinder sehr freuen. Mitte September ist der TTV Ausrichter der HTTV Top 32 B-Schüler und die Kreismeisterschaften der Aktiven stehen an. Eine Woche später geht es mit den Kreismeisterschaften für den Nachwuchs weiter und die ersten Verbandsspiele beginnen.

Benjamin Knye

SG 50 Plus Weiterstadt entspannt im Schwarzwald unterwegs

Am Donnerstag dem 22.5.2014 startete die Reisegruppe der SG 50 Plus zur ersten diesjährigen Busreise unter der bewährten Führung von Günter Schuchmann und Dieter Schönfeldt mit dem Reiseunternehmen Brückmann und unserem Fahrer Jürgen in den Schwarzwald. Wie immer in bester Stimmung und erwartungsfroh ging es pünktlich um 10.00 Uhr vom Aulenberg los. Das bei unseren Reisen übliche Weiterstädter Frühstück wurde diesmal zur Mittagszeit eingenommen und nach einer angenehmen und stressfreien Fahrt erreichten wir am Nachmittag unser Hotel in Triberg, direkt am Hang und am Waldrand gelegen. Nach dem Abendessen begrüßte Dieter unseren Reiseleiter für die nächsten beiden Tage, der uns durch sein umfassendes Wissen über den Schwarzwald und seine Umgebung viel zu erzählen wusste. Dieser führte uns danach an die Mittelstation von Deutschlands höchsten Wasserfällen, wobei das Wasser sich in sieben Stufen über insgesamt 163 Höhenmeter erstreckt. Auf dem Weg zurück ins Hotel konnten wir gleich die ungewohnte

bergige Gegend genießen.

Am nächsten Tag besuchten wir die Wallfahrtskirche „Maria in der Tanne“ in Triberg, die zwischen 1699 und 1705 errichtet wurde. Besonders schön sind der Hochaltar und die Kanzel. Weiter ging es dann durch die Altstadt in das Triberger Rathaus. Der dortige, im Jahre 1926 entstandene holzgeschnitzte Rathaussaal zeigt eindrucksvolle Szenen aus dem Leben im Schwarzwald. Am Nachmittag führte die Reise nach Alpirsbach zum Brauereimuseum. Während einer Führung wurde uns die Bierbrauerei alter und neuer Zeit, auch anhand vorhandener Gerätschaften erklärt. Hierbei bekamen wir selbstverständlich Durst, und konnten diesen anschließend entsprechend löschen. Am Abend kamen wir dann wieder wohlbehalten im Hotel an.

Der dritte Tag der Reise war sehr entspannt, denn wir hatten so gut wie keine Steigungen zu Fuß zu bewältigen. Über Schönwald und Furtwangen fuhren wir auf der Schwarzwaldhochstraße zum Titisee. Bei einem kleinen Spaziergang

an dem See entlang und durch die Einkaufsstrasse können wir uns nun vorstellen, wie es dort in der Hauptsaison zugeht. Dann ging es weiter durch sehr schöne und abwechslungsreiche Landschaften, den Feldberg konnten wir immer wieder sehen, nach Freiburg. Nach einem Rundgang und dem Besuch des eindrucksvollen Münster ging es weiter. Auf dem Weg zurück ins Hotel machten wir nochmals Halt, denn es galt eine echte „Schwarzwälder Kirschtorte“ zu genießen. Die Fahrt ging dann durch das Höllental mit dem berühmten Hirschsprung zurück. Da unsere Kondition am Abend immer noch gut war, besuchte ein Teil unserer Gruppe das dortige „Schinkenfest“.

Am Sonntag fuhren wir zunächst mit dem Bus nach Hornberg, von dort bis Donaueschingen mit der Schwarzwaldbahn und dann weiter mit dem Bus nach Konstanz. Bei schönstem Wetter erfolgte auch hier ein Rundgang durch die Altstadt mit anschließender Freizeit. Die Lage von Konstanz direkt am Bodensee sowie der tolle

SENIORENGEMEINSCHAFT 50PLUS



Die Teilnehmer der Schwarzwald - Fahrt

Ausblick in die umliegenden Berge sind ein Erlebnis. Auch hier herrschte schon jetzt ein reger Betrieb.

Der Montag begann mit einem mehrstimmigen Geburtstagsständchen für unseren Franz Hügel. Dann ging es zum Uhrenmuseum nach Furtwangen. Bei unserer Führung konnte jeder Uhren sehen, die viele schon durch das Leben begleiteten, denn es war immer „die hatten wir auch“ oder „kennst du die noch“ zu hö-

ren. Danach ging es weiter zum Besuch des Schwarzwälder Freilichtmuseums „Vogtsbauernhof“ in Gutach. Hierbei konnten wir einen Eindruck gewinnen, wie die Menschen in den Jahren von 1599 bis 1746 gewohnt und gelebt haben. Nach diesem Besuch haben wir etwas für unsere Bildung auf anderer Ebene getan. Wir besuchten die Gengenbacher Winzer e.G. Bereits vor über tausend Jahren pflanzten Benediktinermönche die ersten

Rebstöcke an. Ein Winzer erzählte uns über den dortigen Weinanbau, die Herstellung der verschiedenen Weine sowie die Vermarktung. Nachdem wir auch einige Proben zu uns genommen hatten, ging es, im Bus immer leiser werdend, ins Hotel. Leider geht auch die schönste Reise einmal zu Ende. Auf dem Weg zurück nach Weiterstadt, und bevor wir die gute Küche des Schwarzwaldes ein letztes Mal genießen konnten, besuchten wir noch das Schmuckmuseum in Pforzheim. Dieses ist ein weltweit einzigartiges Museum zur Geschichte des Schmucks. Rund 2000 Exponate aus fünf Jahrtausenden können angesehen werden. Es war wieder eine sehr schöne, abwechslungsreiche und von Günter und Dieter sehr gut und sicherlich mit sehr viel Zeitaufwand durchorganisierte Reise, die uns allen sehr gut gefallen hat. Wir bedanken uns recht herzlich bei beiden und sind schon gespannt, wo die Reise im nächsten Jahr hingeht. Danken möchten wir auch Jürgen, der uns mit viel Geduld und fahrerischem Geschick und durch seine ruhige und freundliche Art sicher an alle unsere Ziele brachte.

r+f.P

Sommerfest



Hier ein Blick ins Festzelt



und ins Freie

Unser diesjähriges Sommerfest an der alten Tennishütte ist leider auch schon

wieder Geschichte. Bei strahlendem Sonnenschein kamen zahlreiche Mitma-

cher, Besucher und Gäste um mit uns zu feiern und ein bisschen Spaß zu haben.

50Plus-Radgruppe unterwegs

Birkenfeld – Idar-Oberstein – Oberhausen – Oestrich-Winkel - Weiterstadt

Die grobe Planung ist abgeschlossen, nun liegt es an den Teilnehmern, das Ganze mit Leben zu füllen. Busse, Anhänger, Essen, Hotels, Route und Teilnehmer sind gebucht bzw. informiert und so hätte es am 22. Juni mit dem Verladen der Räder beginnen sollen. Da der Anhänger abends noch nicht zur Verfügung

stand, erging am Montag gegen 8:15 Uhr ein Weckruf, dass der Hänger bereit wäre und wir nun mit dem Verladen beginnen könnten. Alle Radler fanden sich nach und nach ein.

Bernd hatte die erste Etappe mit dem Rad abgefahren und zur Diskussion gestellt, ob man diese Tour fahren wollte

oder doch lieber nicht. Für die E-Biker wäre es kein Problem, eine wunderschöne aber auch anspruchsvolle Fahrt, da es sehr lange stetig bergauf ginge und man auch notfalls schieben müsste. - Man gönnte den E-Bikern diesen Ausflug und sie nutzten ihn.

Unsere Fahrt führte uns durch drei Bun-



desländer, Hessen, Rheinland-Pfalz und ein Häppchen Saarland bevor wir in Birkenfeld an der Nahe ankamen. Nach einem kurzen Mittagessen verabschiedeten sich sechs E-Radler und ein „Normalo“ um Richtung Idar-Oberstein zu radeln. Bernd hatte noch einige Tipps weitergegeben, da die Beschilderung an manchen Stellen unzureichend oder nicht vorhanden war.

Alle anderen nutzten den bequemeren Weg und wurden mit dem Bus ins Hotel Opal gebracht. Hier wurden das Gepäck und die Räder ausgeladen und man verabschiedete die beiden Busfahrer Edmund und Horst und traf sich für eine kleine Rundfahrt, die uns zur historischen Weiherschleife führte. Auch wir hatten hier auf nur wenige Kilometer einige Höhenmeter zu absolvieren. Die idyllisch gelegene Schleife bot Gelegenheit für eine Tasse Kaffee oder ähnliches sowie die Möglichkeit einige Exponate der allseits vorhandenen „Edelsteine“ zu besichtigen, während die Herren einige Erläuterungen über die Schleiferei erhielten. Zurück ins Hotel, frisch machen und ab zum gemeinsamen Abendessen, bei dem wir erfahren, wie es den E-Bikern ergangen ist und was sie erlebt haben.

Dienstag, Abfahrt 9:30 Uhr Richtung Oberhausen. Zunächst führte unser Weg vom Ortsteil Idar nach Oberstein, ein kurzer Blick auf die Felsenkirche oben am Berg und weiter auf den Nahe-Radweg. Die Nahe wird in Idar-Oberstein unterirdisch durch die Stadt geleitet und wir folgten nun dem eher kleinen Rinnsal weiter bis Kirn. Hier schoben wir eine Mittagsrast ein und saßen auf dem schönen Marktplatz, die meisten einen großen Eisbecher vor sich, bevor es weiter Richtung Bad Sobernheim ging.

Langsam bekamen wir die ersten Weinberge zu sehen. Die Fahrt ging gemächlich dahin, die Steigungen waren moderat, um viele Ortschaften wurden

wir vorbei geleitet. In Bad Sobernheim, berühmt durch die Draisine und seinen Barfußpfad, angekommen, legten wir eine weitere Rast ein. Die Hälfte der Teilnehmer zogen Schuh und Strümpfe aus und absolvierten die etwa 3,5 km lange Barfußstrecke, während die anderen auf deren Rückkehr unterm schattigen Zelt-dach warteten. Mit vielen Eindrücken wie Asphalt, Gras, Holz, Kies, Sand, Schlamm, Steine, einem Fußbad in der Nahe, einer Floßfahrt über den Fluss oder die abschließende Hängebrücke kamen alle ganz begeistert zurück. Nachdem die Füße gewaschen und trocken waren, ging die Fahrt weiter unserer zweiten Übernachtung entgegen. Unterwegs kamen mal wieder Zweifel auf, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Wurden wir doch durch Weinberge geleitet und einen laaangen Berg, um eine Kurve gescheucht und weiter steil bergauf. Das war nicht mehr zu treten. Da hatten es die E-Biker mal wieder leicht. Die warteten oben und genossen derweil die schöne Aussicht auf Oberhausen und Umgebung. Aber nach einer langen Bergauffahrt folgt in der Regel auch eine lange Berg-ab-Strecke. Hier konnten wir es wieder rollen lassen und kehrten kurze Zeit später beim Weingut Weck ein. Es blieb nicht viel Zeit, denn der Schwenkbraten sollte bald fertig sein, den wir mit einigen wenigen Gläschen Nahewein hinunter gespült haben.

Mittwoch, Abfahrt 9:30 Uhr Richtung Oestrich-Winkel. So der Plan. Bereits am Abend zuvor wurde von der Eisenbahn, Spur 1, mit allem PiPaPo erzählt. Die musste natürlich noch bewundert werden und so manche Männeraugen bekamen einen eigenartigen Glanz. Deshalb verzögerte sich die Abfahrt der Gruppe. Heute war das Wetter nicht so gut, schien gestern noch die Sonne, so konnten wir morgens nicht ohne unsere Jacken die Tour in Angriff nehmen. Alles halb so schlimm,

denn dafür gab es nun unterwegs einiges zu sehen. Die Nahe verdiente nun auch die Bezeichnung Fluss. Links von unserer Strecke erhob sich ein großes Bergmassiv, der Rotenfels (202 m hoch und 1200 m lang), von dem Gebhard sagte, er sei die größte Steilwand zwischen den Alpen und Skandinavien. Bad Münster am Stein bietet neben der Eberburg, die Ruine Rheingrafenstein, einer Saline auch einen Kurpark, den wir allerdings nur streiften. Weiter ging die Fahrt nach Bad Kreuznach. Eine Runde mit dem Rad im Salinental, vorbei an der Wildwasserstrecke, durch den Kurpark, zur Mittagsrast. Hier hatten wir einen schönen Blick auf die berühmten Brückenhäuser. Auch die Sonne schien wieder und die Jacken konnten verstaubt werden. Ein kurzer Abstecher durch die Altstadt und weiter ging es durch verschiedene Weindörfer nach Bingen. Schnell hatten wir ein Schiff geentert und das brachte uns sicher nach Rüdesheim. Da alle Bahnschranken entlang der Strecke geschlossen waren und fünf oder sechs Flusskreuzer Passagiere ausspuckten, fuhren wir weiter und wären gerne noch einmal in einem Weinlokal eingekehrt, fanden aber nichts Passendes und erreichten am späten Nachmittag Oestrich-Winkel. Das Abendessen mussten wir uns mit einem kleinen Fußmarsch „verdienen“. Christiane hatte uns bei einem Winzer angemeldet, wir hatten einen Raum für uns alleine und wurden bestens sowohl mit Essen als auch mit Getränken versorgt.

Schon steht die letzte Etappe an. Weil wir heute einiges mehr an Kilometer zurücklegen müssen, wurde die Abfahrtszeit auf 9:00 Uhr angesetzt. Erst wurden die Getränke aufgefüllt und fast pünktlich die Heimreise angetreten. Oestrich-Winkel, Eltville, Walluf, um nur einige Ortschaften aufzuzählen, wurden passiert. Vorm Biebricher Schloss eine kurze Rast eingelegt, ein Blick auf Mainz erhascht und weiter Richtung Bischofsheim in die Ratsstube. Dort war ein Mittagessen angesetzt. Günter hatte Edmund gebeten, uns dort zu treffen, um eventuellen müden Radlern das Gepäck abzunehmen oder sie überhaupt zurückzubringen. Das war Gott sei Dank nicht nötig, aber das Gepäck haben wir gerne abgeben und wir setzten unsere Fahrt durch das schöne Ried fort. Wie oft, wenn man meint es ist alles überstanden, geht auf einmal etwas schief. So blieben wir auf dieser Radtour auch nicht von einem „Platten“ verschont. Dass der sich fast vor der Haustür ereignete, macht die Sache nicht witziger. Also steuerten wir einen Parkplatz in Groß-Gerau an, die Damen sortierten ein Schuhgeschäft während die Herren sich um den Plattfuß kümmerten. Noch zwei kleine Stopps

trennten uns von häuslichen Gefilden. Ein kurzer Blick nach den Schwänen auf dem Bociasee, die sogleich ankamen, in der Hoffnung, es gäbe was zum Fressen sowie am Aulenberg, wo man sein Gepäck wieder aufnahm, um pünktlich zum Anstoß der deutschen Nationalmannschaft

zu Hause zu sein. Von Birkenfeld bis zum Aulenberg waren es, wenn man alles gefahren war, abwechslungsreiche, schöne 180 km. Alles war wie in den Jahren zuvor gut vorbereitet und organisiert. Die Truppe bedankt sich bei Christiane, Bernd und

Günter sowie bei den Busfahrern Edmund und Horst, in der Hoffnung, dass man im nächsten Jahr etwas Ähnliches auf die Beine stellt. Habt ihr Anregungen und Vorschläge? Dann bitte direkt an die Organisatoren!

Fahrt zum Rosenfest in Steinfurth



Ein Teil unserer fröhlichen Teilnehmerschar beim Rosenfest

Sonntag, den 20. Juli 2014 der Bus startete pünktlich um 11:00 Uhr an der evangelischen Kirche in Weiterstadt. Trotz großer Hitze waren wir 47 Teilnehmer. In Steinfurth angekommen trafen wir unsere liebe Übungsleiterin Helga Schwarz, die dort wohnt. Sie hat uns mit guten Tipps versorgt und dank ihrer Hilfe fanden wir auch gute Stehplätze um die farbenfrohen Prunkwagen und Fußgruppen am Straßenrand zu bewundern. Als schönster Prunkwagen wurde Winnetou & Old Shatterhand, vom Steinfurth Sportverein gewählt. Unsere Abschlusseinkehr fand in Langen im Gasthof „Zum Haferkasten“ statt. Nach dem fröhlichen Beisammensein sind wir dann gegen 21:15 Uhr gut wieder in Weiterstadt angekommen.

C.L.

hr4 macht Dreieich zum Mekka für Walker



Strahlender Sonnenschein, lauffreundliche 20 Grad und gut 1.000 gut gelaunte Läuferinnen und Läufer. Das waren die Zutaten für den hr4-Walkingtag 2014 in Dreieich. Rund 1.000 aktive Walker und Nordic-Walker und insgesamt etwa 2.000 Besucher haben am Sonntag, 18. Mai, an Hessens größtem Walking-Event, dem hr4-Walkingtag, teilgenommen. Die Walker waren aus ganz Hessen nach Dreieich gekommen.

Das war der hr4-Walkingtag 2014 und wir von der SG 50PLUS waren dabei, wie man sieht, eine starke Truppe.

Ozon und Sport

Ozon ist ein Zellgift und radikale Form des Sauerstoffs. Es greift unsere Haut und Schleimhäute unterschiedlich stark an. Unsere Haut ist durch ihren Aufbau gut geschützt, die Schleimhäute, wie auch die Bindehaut des Auges, reagieren mit vorübergehender Reizung. Unsere Lungenbläschen aber bestehen aus sehr dünnen, schlecht geschützten Membranen, die durch Ozon angegriffen werden. Bei leichter Tätigkeit und geringem Atem-

minutenvolumen (eingatmete Luftmenge pro Minute) scheint sich das Gewebe zu regenerieren, bei Sport aber steigt das Atemminutenvolumen und damit die Belastung dieses empfindlichen Gewebes, so dass bleibende Schäden befürchtet werden müssen.

Da Ozon nur unter Einwirkung von UV-Strahlen gebildet wird, eröffnet sich eine Möglichkeit ihm auszuweichen. In Hallen und anderen geschlossenen Räumen

wie z.B. Fitness-Studios ist die Ozonbelastung an Tagen mit hoher Ozonkonzentration deutlich geringer und damit ein Training hier gesünder als im Freien. Natürlich sollten die Sportler größere und ungewohnte Anstrengungen in der Mittagshitze vermeiden. Weitere Informationen zum Thema Sport und Ozon erhalten Sie im Fitnessstudiobüro der SGW. Das Fitnessstudioteam berät Sie gern.

Taher

Magri

Zeltverleih - Kiosk

Getränke Groß- und Einzelhandel

Darmstädter Straße 67
64331 Weiterstadt
Telefon 06150 - 14080
Fax 06150 - 17404

FEINKOST & CATERING
hamm
seit 1899



Catering - lecker
- vielseitig
- zuverlässig

Hamm GmbH

Feldstraße 10, 64347 Griesheim, (061 55) 83 90-0
www.hamm-hamm.de

**Ihr Gärtner
und Florist**
kreativ & innovativ



Immer eine
besondere
Idee
voraus.

Darauf ist
Verlass.

Blumengärtnerei B. Brunner
Wiesenstraße 56 64331 Weiterstadt
Telefon: 06151/891837

Bäckerei Best

Backtradition seit 1901

Handwerkliches Können, das verbindet von alten, traditionellen Familienrezepten mit neuen Rezeptideen, die Erfüllung ganz spezieller Kundenwünsche. Das sind nur einige Ziele, die wir nun schon in der 5. Generation verfolgen.



Probieren Sie uns aus, wir sind gerne für Sie da.

Weiterstadt - Kreuzstr.17 - Tel.06150/2614

Sportgemeinde 1886 e.V. Am Aulenberg 2-10 64331 Weiterstadt
PVst. Deutsche Post AG, Entgelt bezahlt, D 8204F

FIRST REISEBÜRO

Wir nehmen Urlaub persönlich.



Darmstädter Straße 29 · 64331 Weiterstadt
Telefon (0 61 50) 10 92-0 · Telefax (0 61 50) 10 92-10

Deutsche Bahn  in Weiterstadt



Hobby, Freizeit, Spass & Sport

Wir halten Ihnen dafür den Rücken frei -
mit maßgeschneiderten Angeboten rund um
Versicherungen und Finanzdienstleistungen.
Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Versicherungs-Agentur

Peter & Steffen Klink

Hahlgartenstraße 27, 64331 Weiterstadt
Telefon 06150 - 130 20, Fax 06150 - 1302 11
www.agentur-klink.de

- Top-Schutz
 - Vor-Ort-Service
 - Regulierungsvollmacht
 - Ihr Partner in allen Versicherungsfragen
- Schutz unter den Flügeln des Löwen



GENERALI

Sportgaststätte Aulenberg

Wir bieten Ihnen:

Mittwoch und Samstag

Schnitzelvariationen je 6,90 €

**Kroatische – Internationale – und
Hausspezialitäten**

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag

von 16.00 bis 24.00 Uhr

Sonntags und Feiertags

von 11.30 bis 14.30 Uhr
und 17.30 bis 23.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

Einen angenehmen Aufenthalt und
guten Appetit wünscht

Familie Vukusic
Am Aulenberg 2
64331 Weiterstadt
Tel. (06150) 40723

www.aulenberg-weiterstadt.de

Da geht's mir gleich viel besser.

ENGEL APOTHEKE

Darmstädter Str. 34
64331 Weiterstadt
Tel. 0 61 50 - 10 91 0

Wir sind gerne für Sie da:

Montag - Freitag von 8.00 - 18.30 Uhr
Samstag von 8.00 - 13.00 Uhr

www.engel-apotheke.de weiterstadt@engel-apotheke.de

