



Blau-Gelb

Nachrichten der Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt

Nummer 1
Tel.: 0 61 50/96 10 10

46. Jahrgang · März 2020
email: verwaltung@sg-weiterstadt.de

D 8204 F

Einladung zur Delegiertenversammlung

Nach § 12 der Satzung der Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt

am Sonntag, den 26. April 2020

um 15 Uhr im Raum Berlin des Vereinsheims am Aulenberg

Tagesordnung:

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Begrüßung | 5. Vorstandswahlen |
| 2. Geschäftsbericht | a) 2. Vorsitzende/r/d |
| a) Vorstand | b) Sportwart/in/d |
| b) Sportwart | c) Schriftführer/in/d |
| c) Abteilungen | d) Jugendwart/in/d |
| d) Rechner | e) Bestätigung der Abteilungsleiter |
| e) Kassenprüfer | f) Wahl der Beisitzer |
| 3. Aussprache zum Geschäftsbericht | 6. Wahl der Kassenprüfer |
| 4. Entlastung des Vorstandes | 7. Behandlung von Anträgen |
| | - Festsetzung Mitgliedsbeiträge (Tischvorlage) |
| | 8. Verschiedenes |

Die passiven Mitglieder sowie alle Mitglieder, die keiner Abteilung zugeordnet werden können, z.B. Fitness-Studio, sind zur Wahl der Delegierten für Sonntag, 26. April 2020, um 14:30 Uhr ins Vereinsheim herzlich eingeladen

ABTEILUNGSLEITER

Turnen: Patrizia Lachnit, Fr.-Ebert-Str. 26, 64331 Weiterstadt, T. 0157/84508874
Abteilung Musik: Timo Prenzer, T. 0170/2403409
Heinrichstr. 53, 64331 Weiterstadt, T. 76 94
Handball: Harald Bott
Prenzlaue Weg 16, 64331 Weiterstadt, Tel. 1 23 51
Tischtennis: Joachim Fischer
Heinrich-Rühl-Str. 3, 64331 Weiterstadt, T. 1 40 87
Badminton: Peter Sonnenberg
An der Bruchspitze 73, 55122 Mainz
T. 0175/4361509
Schwimmen: Dr. Michael Brügger
schwimmen@sg-weiterstadt.de, T. 0171/4702223
Tennis: Peter Scherf
Sudetenstr. 36, 64331 Weiterstadt, T. 8 67 01 89
Volleyball: Svenja Boebel, In den Wingerten 39, 64291 Darmstadt, T. 0176/84222730
Judo: Christian Rothkirch, Im Wingertsberg 28, 64331 Weiterstadt, T. 54 46 22
Leichtathletik: Annette Zettel
Beethovenstr. 6, 64331 Weiterstadt, T. 5 01 44
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
Kegelein: Hans-Jörg Daum, Taurusstr. 28 64331 Weiterstadt, T. 1 45 51
Basketball: Imke Beuck
An der Trift 29, 64572 Büttelborn, T. 0151/28839792
Bahngolf: Simone Schlabbach
T. 0178/8383770
Seniorenvereinigung: Dieter Sänger
Freih.-v.-Stein-Str. 9c, 64331 Weiterstadt, T. 33 38
Gesundheitssport: Taher Khakbaz-Mohseni
Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt, T. 96 10-16
JuJutsu: Heiko Neubert, Dresdener Str. 2 64331 Weiterstadt, T. 4 05 46
Lauftreff: Heike Ackermann
Kreuzstr. 33, 64331 Weiterstadt, T. 4 09 17
Fitness-Studio:
Leiter: Taher Khakbaz-Mohseni
Am Aulenberg 2-10, 64331 Weiterstadt, T. 96 10-16
Sportkindergarten
Leiterin: Christiane Greifenstein, T. 96 10-20

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. Vorsitzender: Michael Gießelbach
Am Ohlenbach 11, 64331 Weiterstadt, T. 0175/5288000
2. Vorsitzende: Christiane Greifenstein
Spessartstr. 9, 64331 Weiterstadt, T. 96 10 20
Rechner: Carsten Milz
Marie-Luise-Kaschnitz-Str. 24, 64331 Weiterstadt, T. 0172/2748051
Anlagenverwalter: Hartmut Marchand
Buchenweg 3, 64331 Weiterstadt, T. 4 07 80
Protokollführer: Hans-Jörg Daum
Taurusstr. 28, 64331 Weiterstadt, T. 1 45 51
Sportwart: Klaus Lüdemann
Am Blindgraben 25, 64331 Weiterstadt, T. 0162/6418721
Sportwart/Beisitzer: Michael Becker
Kreuzstr. 82, 64331 Weiterstadt, T. 0173/7248979
Pressewart: Marco Budweg
Am Krötenberg 30, 64331 Weiterstadt, T. 86 52 83

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-Studiolenkung 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

Verreinskonto:

Stadt- und Kreissparkasse
DE89 5085 0150 0026 0016 25

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:
LAUB Satzherstellung und Druckservice
Odenwaldring 3, 64846 Groß-Zimmern
T. 06071/43232
e-mail: mail@laub-online.net

Nächster Redaktionsschluss: 20. April 2020

Verspätet eingehende Manuskripte können nicht berücksichtigt werden. Die Artikel stellen die Meinung der Verfasser dar.
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

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 Sportgemeinde Tel.: 0 61 50 - 96 10 0

Montag	08.00 - 23.00 Uhr	Samstag	08.00 - 18.00 Uhr (Winterzeit)
Dienstag	08.00 - 23.00 Uhr		08.00 - 18.00 Uhr (Sommerzeit)
Mittwoch	08.00 - 23.00 Uhr		
Donnerstag	08.00 - 23.00 Uhr	Sonntag	08.00 - 21.00 Uhr (Winterzeit)
Freitag	08.00 - 23.00 Uhr		08.00 - 18.00 Uhr (Sommerzeit)

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

Mo., Mi., Fr.	10.30 - 22.30 Uhr	Samstag	13.00 - 17.30 Uhr
Dienstag	12.00 - 22.30 Uhr	Sonntag	08.00 - 14.00 Uhr
Do. Frauensauna	08.30 - 17.00 Uhr		
Do. gemischt	ab 17.00 - 22.30 Uhr		

Öffnungszeiten Fitness-Studio Tel.: 0 61 50 - 96 10 14

Montag	08.30 - 22.00 Uhr	Samstag	08.30 - 18.00 Uhr
Dienstag	07.00 - 22.00 Uhr	Sonn-/Feiertag	08.30 - 18.00 Uhr
Mittwoch	08.30 - 22.00 Uhr		
Donnerstag	07.30 - 22.00 Uhr	Feiertage	(wird gesondert veröffentlicht)
Freitag	08.30 - 22.00 Uhr		

IN KÜRZE

Lauftreff -Walking

Braunshardter Tännchen

Mittwoch: 18.00 - 19.00 Uhr

Sommerzeit: Samstag: 17.30 - 18.30 Uhr

Winterzeit: Samstag: 16.30 - 17.30 Uhr

27. Februar 2020

SCHWIMMEN - Jahreshauptversammlung

28. Februar 2020

Judo - Jahreshauptversammlung

19. März 2020

Ski + FREIZEIT - Jahreshauptversammlung

17. April 2020

SENIORENGEMEINSCHFT 50PLUS - Halbtagesfahrt Weinheim/Bensheim

20. April 2020

BLAU-GELB - Redaktionsschluss

26. April 2020

DELEGIERTENVERSAMMLUNG

3. - 10. Mai 2020

SENIORENGEMEINSCHFT 50PLUS - Reise nach Kienz

23. Juni 2020

SENIORENGEMEINSCHFT 50PLUS - Sommerfest

Sportgaststätte Aulenberg

Wir bieten Ihnen:

Mittwoch und Samstag
Schnitzelvariationen je 9,00 €
Kroatische - Internationale - und
Hauspezialitäten

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

Der Vorstand berichtet: Das liebe Geld

Die typischerweise erste Frage, wenn man im Verein über Geld spricht, lautet: „Geht es dem Verein gut?“ Und das hat seine Berechtigung, schließlich gibt es wenig bis gar keine Vereine die im Geld schwimmen. Ganz im Gegenteil, es gibt wohl kaum einen Verein der nicht klagt über Kostensteigerungen einerseits und versiegende Geldquellen andererseits.

Dazu gehört auch die Sportgemeinde. Auf den ersten Blick geht es uns gut, wir haben ein reichhaltiges Angebot, gute Übungsleiter und die Anlagen sind im Wesentlichen gut in Schuss. Das bestätigen vor allem Außenstehende und Besucher bei fast jedem Anlass. Schaut man jedoch genauer hin relativiert sich das Bild. Denn auch wir haben ernsthafte Finanzierungsprobleme, welche die Aufrechterhaltung des Betriebes immer schwieriger machen.

Die Ursachen dazu sind schnell identifiziert. Einerseits leiden unsere Anlagen unter einem Sanierungsstau. Viele Jahre wurden nur die notwendigsten Reparaturen durchgeführt. Das lag an einer immer größer werdenden, gegenläufigen Entwicklung von Betriebskosten einerseits und den Einnahmen, hier besonders der öffentlichen Förderung, andererseits. Dabei hat die SGW schon früh Gegenmaßnahmen ergriffen, um der vor allem Energie- und Unterhaltskosten verursachten Betriebskostensteigerung entgegenzuwirken, dies reichte jedoch bei weitem nicht aus. Zudem verschlechtern sich aktuell die Voraussetzungen für Vereine im administrativen und Personalkostenbereich dramatisch. Besonders Fiskus und Sozialversicherung honorieren das Ehrenamt immer weniger und erschweren die Finanzie-

rung der Vereinsarbeit kontinuierlich.

Über kurz oder lang, eher kurz, führt das zu so stark geänderten Rahmenbedingungen, dass die Arbeit unserer SGW so wie bisher nicht mehr finanzierbar ist. Der Vorstand hat deshalb einige grundsätzliche Änderungen angestoßen, welche die Situation verbessern sollten. Zum einen ist das die Untersuchung und Optimierung aller Kostentreiber und auch der Einnahmequellen. Das hat bereits zu spürbaren Verbesserungen geführt, zum Beispiel durch den Eigenbetrieb des SGW Bistro, Optimierungen in der Vereinsverwaltung, einer stärkeren Kostenbeteiligung des Kindergartens oder auch den Neuabschluss von Liefer- und Serviceverträgen. Zudem wurden intensive Diskussionen gestartet allen öffentlichen Institutionen, welche Förder- und Zuschussgelder zu vergeben haben.

Alles gut?

Bei so vielen Verbesserungsinitiativen, warum dann noch diese Information in der Blau-Gelb? Das ist einfach zu beantworten. Neben der Tatsache dass jedes Mitglied die Situation im Verein kennen sollte, braucht die SGW die Hilfe jedes Einzelnen.

Ganz ohne eine Anpassung der Mitgliedsbeiträge wird es nicht funktionieren. Wenn wir laut nach mehr Fördergeldern rufen muss auch der Verein, d.h. die Mitglieder einen Beitrag leisten. Das ist nur fair und lässt sich nicht vermeiden. Darüber möchten wir frühzeitig informieren. Um zu untersuchen wie eine wirksame, aber faire und machbare Beitragsanpassung aussehen könnte hat sich eine freiwillige Arbeitsgruppe aus dem Kreis des Gesamtvorstandes gebildet und einen



**Wir trauern um
unsere Mitglieder**

**Maria
Säemann
und
Wolfgang
Becker**

Vorschlag erarbeitet. Dieser wird nun im Gesamtvorstand besprochen und muss dann im Rahmen der Delegiertenversammlung beschlossen werden. Der Vorschlag ist flexibel gestaltet, sollten wir Erfolg haben bei der Verbesserung von Zuschuss- und Fördergeldern wird die Anpassung kleiner ausfallen als ursprünglich geplant. Und die Anpassung wird berücksichtigen, wie intensiv die Vereinsangebote genutzt werden, so der Plan. Natürlich wäre es schöner wenn man diesen Schritt nicht gehen müsste, wir sind aber davon überzeugt, dass unser Angebot und unser Vereinsleben es wert ist.

Und auch in einer zweiten Beziehung benötigen wir die Hilfe aller Mitglieder. Zunehmend stellen wir fest, dass Angebote genutzt werden ohne dass die entsprechenden Beiträge fließen. Das schädigt den Verein, es ist gegen jeden Sportsgeist und hochgradig unfair gegenüber den Mitgliedern und Gästen welche regelmäßig und ordnungsgemäß ihren Beitrag entrichten. Bitte denkt also daran, Euch überall dort auch anzumelden wo Ihr Angebote der SGW wahrnehmt und entsprechend fällige Beiträge auch zu begleichen. Und auch ein freundlicher Hinweis an den Betroffenen schadet nicht dort wo Ihr solche fehlende Solidarität beobachtet.

**Einladung zur Jahreshauptversammlung
Abteilung Schwimmen
am Donnerstag, 27. Februar 2020 um 20:00 Uhr
im Raum Verneuil des Vereinsheim Am Aulenberg**

Tagesordnung:

- | | |
|--|--|
| 1. Begrüßung und Bericht des kommissarischen Abteilungsleiters | 6. Aussprache zu den Berichten |
| 2. Bericht des Sportlichen Leiters | 7. Entlastung des Vorstands |
| 3. Bericht des Jugendwarts | 8. Vorstandswahlen |
| 4. Bericht des Kassenwarts | 9. Anträge (alle Anträge müssen bis zum 20. Februar 2020 in der Geschäftsstelle vorliegen) |
| 5. Bericht der Kassenprüfer | 10. Verschiedenes |

WANTED



DU hast Spaß an Vereinsarbeit und möchtest die SG Weiterstadt aktiv unterstützen?

DU wolltest schon immer mal wissen wie so ein Großverein funktioniert?

DU möchtest erst mal reinschnuppern in die Vorstandsarbeit?

DU möchtest Verantwortung übernehmen für den größten Verein in Weiterstadt?

DU möchtest Spaß haben, lernen und etwas für unser Sport- und Freizeitangebot tun?

Dann sprich uns unverbindlich an, wir suchen Verstärkung im geschäftsführenden Vorstand für Kurswesen, Presse, Schriftführung und Jugend.

Mail: vorsitzender@sg-weiterstadt.de oder Tel. 0175/5288000

Gemeinsam sind wir stark

Es ist ein wenig wie im Sport: Wollen wir Situation meistern dann müssen wir gemeinsam agieren, ein Teil alleine, egal

ob Vorstand, Verwaltung oder Mitglieder, wird nicht erfolgreich sein. Wir bauen also auf Eure Unterstützung, schließlich wollen wir alle die SGW nicht nur so erhalten wie

sie sich heute darstellt, vielleicht schaffen wir es ja auch uns weiter zu verbessern und noch mehr Weiterstädter Bürger für Sport und Musik bei uns zu begeistern.

Entega Kindersportclub zu Gast beim DAV in Darmstadt



Der Entega Kindersportclub bietet ein breitgefächertes Bewegungs- und Unterhaltungsprogramm für Sie und Ihre Kinder an. Viele Angebote der Abteilungen für Kinder bis zum 10. Lebensjahr werden bei der SG Weiterstadt unter dem Dach des Entega Kindersportclubs zusam-

mengefasst. Diese Abteilungsangebote sind für die Entwicklung und sportliche Förderung der Kinder ideal geeignet. Des Weiteren bietet sich die Möglichkeit als Vereinsmitglied bzw. Mitglied des Entega Kindersportclubs kostenfrei an organisierten und kostenfreien Veranstaltungen des Clubs teilzunehmen. **Am 10. März 2020 hat der Entega Kindersportclub ein Schnupperklettern beim Deutschen Alpen Verein** in der Darmstädter Kletterhalle angeboten.

Von 15-17 Uhr haben die Kinder des Entega Kindersportclubs, darunter auch einige Kinder der SG Weiterstadt, eine kleine Einführung in den Kletter- und Boulder-Sport erhalten.

Von Klettertrainern des DAV haben die Kinder eine kurze Einweisung bekommen, ihnen wurde beispielsweise gezeigt, wie der Gürtel richtig anzulegen ist oder mit welcher Technik man die Boulder- bzw. Kletterwand am besten hochkommt.

Nach der Einweisung durften die Kinder dann selbst loslegen. Sie sind verschiedene Wände mit unterschiedlich hohen Schwierigkeitsgraden hochgeklettert. Den Kindern hat der Schnupperkurs sehr viel Spaß bereitet.

Ein weiteres Event ist die „**Theaterluft**

schnuppern“-Veranstaltung. Hier können die Kinder (8-10) mit den Schauspielerinnen und Schauspielern des Staatstheater ein Theaterstück einüben und vorführen.

Diese Veranstaltung findet am 18. März 2020 (Mittwoch) von 15:30-18 Uhr statt im Staatstheater Darmstadt statt.

Der Entega Kindersportclub bietet regelmäßig solche Veranstaltungen an. Ausflüge, Theaterbesuche etc. werden immer wieder für Mitglieder des Sportclubs kostenfrei angeboten.

Bei der SG Weiterstadt ist jedes Kind zwischen 0 und 10 Jahren automatisch Mitglied.

Wir können ihnen die Veranstaltungen nur empfehlen.

Auf unserer Homepage www.sg-weiterstadt.de können sie sich auch nochmal über den Kindersportclub informieren. Weitere Informationen bekommen sie auch unter www.entega.ag/engagement/entega-kindersportclub/ und dort können sie sich auch für die Veranstaltungen des Entega Kindersportclubs anmelden.

Taher

Entegakindersportbeauftragter

Zwischenergebnisse positiv

Wenn in den letzten Runden der Saison für die Weiterstädter Basketballer alles in etwa so gut läuft, wie bis Ende Januar, dann werden mehrere Mannschaften auf eine erfolgreiche Runde zurückblicken können. Dazu wird es aber nötig, in den kommenden Wochen weiterhin alles zu geben, damit zumindest die bereits erzielten Ergebnisse bestätigt werden, oder sogar ausgebaut werden.

Vor allem bei den älteren und jugendlichen männlichen Mannschaften sieht alles bereits sehr gut aus. Auch bei den anderen Teams sind gute Ergebnisse erzielt worden, aber besonders bei den Seniorenmannschaften scheint die harte Arbeit der vergangenen Jahre zu fruchten, die zum Aufbau der Jugend investiert wurde.

Obwohl die 1. Herren mit einem relativ

jungem Team antreten und die SGW-Truppe keineswegs die erfahrenste Mannschaft in der Oberliga Hessen bildet, stehen die Weiterstädter – wie seit Saisonbeginn – an der Spitze der Oberliga Hessen. Angesichts der Tatsache, dass mehrere Spieler in ihren frühen Jugendjahren bei der SGW gespielt haben, ist die jetzige Situation hoch erfreulich. Die sehr talentierten und flexiblen Spieler, die Trainer Matthias Dönges coacht, überwinden die Gegner nicht selten mit ihrer Schnelligkeit, zeigen aber auch meistens eine solide Verteidigung und – wenn es sein muss – viel Geduld, um Körbe zu erzielen. Mit 12:2 Siegen und Platz 1 im hessischen Oberhaus hat die Mannschaft hervorragende Spiele gezeigt, hat eine sehr gute Chance, zum ersten Mal in die Regionalliga aufzusteigen.

Nach der Hauptrunde feierte das Team Südhessen in seiner Premiersaison in der NBBL eine weiße Weste. Ungeschlagen mit 10:0 Siegen hat das Team wieder gezeigt, warum es zu Recht ganz vorne steht. Das Team Südhessen platziert sich an der Spitze der Hauptrunde B Süd-West und stellt aktuell mit 931 erzielten Punkten die beste Offensive und mit 601 kassierten Punkten die beste Defensive der Liga. In den weiteren Spielen um die Playoffs wird es allerdings schwieriger als in der Hauptrunde, obwohl die bisherigen Ergebnisse darauf deuten, dass die Mannschaft gute Chancen hat, weiterzukommen.

Das JBBL-Team hat zwar einige Spiele verloren, hat aber gegen Ende der Gruppenrunde noch gute Chancen, mit Heimrecht in die Playoff-Runde zu starten. Da

mehrere Stammspieler aus der letzten Saison jetzt in der NBBL-Mannschaft spielen, ist der Übergang zur jüngeren Generation wirklich gut gelungen. Das DBBL-Team musste Ende 2019 mit einem erneuten Trainerwechsel zurechtkommen, da der langjährige SGW-Coach Hendrik Schwab die Verantwortung übernommen hat. Seitdem haben sich

die Ergebnisse etwas verbessert, und die Chancen sind relativ gut, an den Playoffs zu Ende der Saison teilnehmen zu dürfen. Zu Hause spielt die Mannschaft meist vor einer vollen Halle, hatte aber Mitte Januar eine besonders große Kulisse, als ausnahmsweise ein Heimspiel der SGW-Damen in der Sporthalle der Frankfurter Skyliners ausgetragen wurde.

Mit weiteren guten Ergebnissen vieler Senioren- und Jugendmannschaften können fast alle mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden sein. Langsam hat sich die SGW seit den zögerlichen Anfängen in den 80er Jahren zu einer bundesweit anerkannten Position im Basketball entwickelt.

Heimspiel in der Skyliners-Halle

Eine mehr als gelungene Veranstaltung, so kann man mit Fug und Recht das am 18. Januar in der Fraport-Arena ausgetragene Heimspiel der Weiterstädter Bundesligadamen gegen die Towers Speyer-Schifferstadt bezeichnen. Und wie erhofft konnten die Gastgeber das Ganze mit einem Sieg krönen, mit 60:50 Punkten (Halbzeit 32:28) gewann Weiterstadt gegen Speyer und konnte zwei wichtige Punkte mitnehmen.

Es war eine für ein Spiel der 2.DBBL einzigartige Atmosphäre. Viele Fans waren zum Doppelspieltag gekommen, welcher

in Kooperation mit den Fraport-Skyliners veranstaltet wurde. Knapp 600 Zuschauer und das Ambiente der Fraport-Arena machten das Spiel nicht nur für die Zuschauer zu einem Erlebnis, sondern auch für beide Teams. Und fast alle blieben auch noch zur Begegnung der Skyliners gegen die EWE Baskets Oldenburg, für einige der erste Besuch bei einem Spiel der EaysCredit BBL und ebenfalls ein Erlebnis.

Stimmung, gleich zwei Stadionsprecher und Dimension erzeugten allerdings spürbare Nervosität der Spielerinnen. Diese

war von Beginn an auf beiden Seiten zu beobachten. Besser ins Spiel kamen aber die hoch motivierten Weiterstädterinnen, sie wirkten agiler und erzielten trotz Unsicherheiten die bessere Trefferquote. Mit einer 15:9 Führung lagen die nominellen Gastgeberinnen nach dem ersten Viertel vorne. Danach zeigten sich die Kontrahenten auf Augenhöhe, beide Teams agierten phasenweise hektisch und nicht sicher im Abschluss, dementsprechend schwach war die Chancenverwertung und auch die gesamte Korbausbeute. Die Punktedifferenz veränderte sich nur



**Dabeisein
ist einfach.**



Alle Informationen zur Vereinsförderung finden Sie unter www.sparkasse-darmstadt.de/foerderung

Wenn man die Sparkasse Darmstadt als Förderer an seiner Seite hat.

Wir unterstützen seit Jahren die Vereine in der Region – und vielleicht auch so manchen Weltmeister von morgen.

 Sparkasse
Darmstadt



Pausenbesprechung für das SGW-Team vor großer Kulisse im Fraport-Arena (Foto: SGW)

unwesentlich, mit immer noch einem kleinen Vorsprung für Weiterstadt ging es in die Halbzeitpause.

Obwohl die Zuschauer auch nach der Pause nie den Eindruck hatten, dass es gefährlich wird für die Gastgeber, kämpfte sich Speyer unermüdlich heran. Dadurch war zwar nicht durchgehend besonders guter Basketball zu sehen, es blieb aber spannend. Der Spielstand wurde zunehmend knapper, beide Teams kämpften und wollten sichtlich dieses Ausnahmespiel gewinnen. Richtig interessant wurde es dann ab der 28. Minute, hier gelang Speyer das erste Mal der Ausgleich. Und nicht nur das, unmittelbar nach dem Start in das letzte Viertel, mit einem Spielstand von 43:42 für Weiterstadt, gingen die Gäste durch zwei verwandelte Freiwürfe der Speyerer Topscorerin Ashley Gray sogar in Führung. Das war dann wohl das notwendige Wecksignal für Weiterstadt, Christina Krick eroberte die Führung per Korbleger sofort zurück. Und ab diesem Zeitpunkt, der 32. Minute, schien die Nervosität zumindest bei den Südhessinnen endlich zu verschwinden, Spielzüge und Verteidigung funktionierten wieder und auch die Trefferquote kehrte in den normalen Bereich zurück. Ungefährdet und fast ohne gegnerische Punkte absolvierte die SGW die letzten fünf Spielminuten und gewinnt mit 10 Zählern Differenz.

Der Jubel war groß bei den mehrheitlich vertretenen Weiterstädter Fans, und auch Coach Hendrik Schwab war zufrieden: „Die Nervosität war stärker als vermutet, zum Glück auf beiden Seiten. Mir war klar, dass es nicht einfach wird, man darf sich durch die Tabellenposition der Towers

nicht täuschen lassen, da spielt viel Verletzungsspech und Spielerverfügbarkeit eine Rolle. Insofern bin ich zufrieden, es war keine spektakuläre aber angesichts der Situation eine gute Leistung. Gratulation ans Team.“

Auch seitens der Veranstalter waren alle zufrieden, das gilt sowohl für die Verantwortlichen der SG Weiterstadt als auch der Fraport-Skyliners. Auch die Gäste aus Speyer genossen das Umfeld, obwohl sie natürlich lieber mit einem Sieg heimgekehrt wären. Das Ziel, mehr Aufmerksamkeit für den Basketball generell, besonders aber den Damenbasketball zu erzeugen, scheint auf jeden Fall erreicht. Das bestätigt neben vielen der Zuschauer auch der anwesende Bundestrainer für den weiblichen Nachwuchsbereich beim Deutschen Basketball Bund, Stefan Mienack: „Rein sportlich war es zu Beginn nicht überragend, es hat stark an Intensität gefehlt. Nach der Halbzeitpause wurde es besser, als es wichtig wurde gewann das Spiel sichtlich an Qualität, einige Schlüsselspieler trafen richtige Entscheidungen und die Umsetzung funk-

tionierte. Wichtiger aber: das Event an sich ist schon eine großartige Sache, regional und in Kooperation mit einem BBL-Erstligisten eine solche Veranstaltung durchzuführen ist pure Werbung für den Damenbasketball, das sollte man unbedingt wiederholen.“

Den Werbeeffect für den Damenbasketball konnte man bereits vor dem Doppelspieltag und auch unmittelbar danach beobachten. Dank intensiver Presse- und Öffentlichkeitsarbeit durch die beiden Kooperationspartner gibt es eine große Anzahl neuer Besucher und Fans, sowie den fast durchgängig geäußerten Wunsch zur Wiederholung. Imke Beuck, Abteilungsleiterin bei den Weiterstädter Basketballern, schaute deshalb zurück und nach vorne: „Wir sind den Skyliners sehr dankbar für diese Kooperation, die Vorbereitung war zwar aufwändig, die Zusammenarbeit aber total unkompliziert und aus unserer Sicht sehr erfolgreich. Für uns steht fest, dass wir den Damenbasketball mit noch mehr und ähnlich auffälligen Aktionen bekannt machen müssen, vielleicht gelingt uns ja auch eine Wiederholung dieses Doppelspieltages in der nächsten Saison, das würde uns sehr freuen.“



**So kann „Besser Hören“ aussehen.
Kommen Sie vorbei und testen Sie es!**

**Hör!
Erlebnis**
HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

Darmstädter Straße 26
64331 Weiterstadt
Telefon 061 50/13 69 66

Kirchstraße + Marktplatz

neben der ev. Kirche

Basketball Ostercamp 2020

Kaum ist das letzte Camp vorbei, steckt die Abteilung Basketball schon in den Planungen für das nächste Camp im Jahr 2020. Die letzten Jahre waren immer mit Highlights bestückt und im kommenden Jahr wollen wir noch eins draufsetzen. Ein kleiner Rückblick: Im Jahr 2015 bekamen wir einen Gast vom Fitnessstudio Matrix und konnten „Labooca“ kennenlernen und das vor allem in den nächsten Tagen in den Muskeln spüren, es war aber für alle mit sehr viel Spaß verbunden. 2016 begleitete uns Devin White, damals Pro A Spieler in Heidelberg eine komplette Woche durch das Camp. 2017

war der heutige NBA gedraftete Isaac Bonga zu Gast und erzählte aus dem Leben eines Basketball Profis. Und in 2018 stand ein Ausflug zum Felsenmeer, sowie ein Gastauftritt der Blackbox Darmstadt (Crossfit) auf dem Programm. Nach dem Erfolg am Felsenmeer im Jahr 2018 ging es auch 2019 dorthin. Nun wollen wir eins draufsetzen und etwas anderes besonderes für euch planen. All das findet neben dem Basketball Camp-Alltag statt, in dem für den Fortgeschrittenen sowie für den Anfänger alles dabei ist. Unser qualifiziertes Trainerteam versucht in diesen 4 Tagen das Beste aus jedem

einzelnen Camp-Teilnehmer herauszuholen, ihn zu verbessern und vor allem weiterhin für die Sportart Basketball zu begeistern.

4 Tage, die keiner verpassen sollte. Die Anmeldung für das Ostercamp und weitere Informationen findet ihr im Saisonheft der SG Weiterstadt Abt. Basketball oder auf der Homepage www.basketball-weiterstadt.de. Meldet euch an und wir garantieren fantastische 4 Tage. Wir freuen uns auf euch! Die Anmeldung gebt ihr einfach einem SGW-Coach ab oder schickt sie an ostercamp@basketball-weiterstadt.de.

Stadtmeisterschaften der Kegler



Die 29. Stadtmeisterschaften der Kegler 2019 fanden in Gräfenhausen nach einem neuen Modus statt. Die Senioren 50Plus waren mit zwei Mannschaften mit zwei Neulingen dabei, die sich sehr beachtlich geschlagen haben!

Mussten in den Vorjahren insgesamt 80 Kugeln geschoben werden, lag nun in der Kürze die Würze mit nur 60 Kugeln. Sonst hat sich nichts Grundlegendes geändert, außer, dass auch „Profispieler“ teilnehmen konnten. Eine/r pro Mannschaft durfte eingesetzt werden, kam aber nicht in die Einzelwertung. Nach den ersten 30 Kugeln wurde das Licht gelöscht und die Spieler/innen mussten die Bahn tauschen, alles wie gehabt.

Insgesamt haben nur 4 Profis teilgenommen. Mit 43 Mannschaften, davon 124 Herren und 49 Damen wurden folgende Ergebnisse erzielt:

Mannschaft SGW 50+ 1 (Herren) 19. Platz (832 Holz - 1. Platz 1035 Holz)
Mannschaft SGW 50+ 2 (Damen) 30. Platz (760 Holz)

Platzierung Herren		
	Name	Holz
1	Christian Pfitzner	279
36	Andreas Wille	221
44	Roland Höll	216
68	Roland Röhrig	202
83	Jürgen Diefenbach	193

Platzierung Damen		
	Name	Holz
1	Elke Huhn	269
8	Ruth Wille	208
12	Ellen Diefenbach	200
16	Rosi Winkelmann	193
22	Traudel Röhrig	159

Die gesamten Ergebnisse sind auf <https://www.skg-kegeln.de> einzusehen

Bei den „Roten Laternen“ vermuten wir, dass die Teilnehmer lediglich nur eine Partie gespielt haben, das heißt, sie haben nur 15 Kugeln in die Vollen und 15 Wurf abgeräumt und dann eine/n andere/n Spieler/in eingesetzt.

Wir, die wir alle über die volle Distanz gegangen sind, sind gespannt, ob sich das neue System durchsetzt und werden im nächsten Jahr den Kampf erneut aufnehmen und wollen gerne wieder im Klassement vordere Plätze belegen.

bleibt uns nur noch bei der kleinen Fangemeinde, die uns immer unterstützt, zu bedanken. Ebenso Danke auch an Doris, die mit ihren leckeren Plätzchen dafür sorgt, dass vor, während und nach den sportlichen Aktivitäten die leeren Speicher wieder aufgefüllt werden.

Das Training für die 30. Meisterschaften 2020 beginnt bereits am 7. Januar um 10.00 Uhr auf der Kegelbahn im Aulenberg. Wir würden uns freuen, wenn auch Du zu uns stoßen würdest, wir können Verstärkung immer brauchen. Also, wir sehen uns!

Rwin

Mit uns kriegen Sie alles gebacken.



Bäckerei & Konditorei

BäckereiBest

seit 1901

Bäckerei Best · Inh. Henriette Risch
Kreuzstrasse 17 · 64331 Weiterstadt
Telefon: 06150 - 2614

Sportabzeichen 2019



Der Traum der 100

Beim Treffen der Sportabzeichen-Abnehmer des Stützpunktes Weiterstadt im Frühjahr 2019 kam die Idee der magischen 100 auf. Nein nicht 100 Jahre alt, sondern 100 abgelegte Sportabzeichen. Träume hat ja schließlich jeder...

Mit den Sportabzeichen-Abnehmern Gisela Jung, Caro Wick, Felix Friedmann, Angelika Fritsche, Günter Schuchmann, Heike Friedmann, Claudia Hofert, Gabi Wedel und Thomas Friedmann starteten wir in die Saison 2019.

In unserem Stützpunkt kann man sich in vielen Disziplinen des Sportabzeichens ausprobieren. Nicht nur Leichtathletik oder Schwimmen, sondern auch Radfah-

ren oder Minigolf nehmen die Prüfer ab. Im Laufe des Jahres haben die Prüfer immer mehr Sportler dazu bewegt, das Sportabzeichen abzulegen.

In vier Disziplinen kann sich jeder selbst seinem inneren Schweinehund stellen und ihn besiegen. Die Prüfer sind nicht nur zur Abnahme an den Terminen da, sondern auch zur Beratung, welche Disziplin noch ausprobiert werden kann und welche Disziplin zu jedem Einzelnen passt.

Umso näher es an das Saisonende im September kam, umso näher kamen wir an den Traum der 100.

Und dann war es da. Das 100. Sportabzeichen im Stützpunkt Weiterstadt. Der

Jubel der Prüfer war groß. Wir hatten im Jahr 2019 104 abgelegte Sportabzeichen.

Und unser Traum für 2020??? Na, das geschaffte Ziel noch einmal erreichen.

Die Termine für 2020 stehen ab April auf der Homepage der SGW oder hängen als Infoplatkat in den Sportstätten am Aulenberg aus.

Sollten die vorgeschlagenen Termine nicht mit Eurer Terminplanung zusammenpassen oder Ihr mit einer Gruppe gemeinsam das Sportabzeichen ablegen wollt, dann setzt Euch zur Terminabsprache mit unserem Stützpunktleiter Günter Schuchmann in Verbindung.

Turnerinnen beenden das Jahr mit einer tollen Show

Am 23. November veranstaltete die Turnabteilung der SG Weiterstadt ihre Turnschau unter dem Motto „Gestrandet auf TURNesien“. Wir nehmen euch nochmal mit auf unsere Reise:

Die Schülerinnen (die jüngsten Turnerinnen der Abteilung) eröffnen den bunten Nachmittag. Sie sitzen im Klassenzimmer und können es kaum erwarten, dass der Schultag zu Ende ist, denn heute ist der letzte Schultag vor den Sommerferien. Dementsprechend hibbelig und aufgeregt sind die Mädchen und können sich nur schwer auf den Plätzen halten.

Die Schulklingel ertönt und stellt gleichzeitig den Beginn der großen Reise, die auf die Urlauberinnen Ann-Sophie und Angela wartet, dar. Die ganze Schule (Alle Gruppen) kommt zusammen und tanzt gemeinsam auf den Hit „Ab in den Süden“. Endlich Ferien! Endlich Urlaub! Angi und Ann-Sophie hasten mit ihren Koffern aus dem Haus. Sie sind in Eile,

denn sie müssen zum Hafen. Dort geht es mit der SGW-Flotte auf das große weite Meer und los auf die große Reise. Auf dem Kreuzfahrtschiff angekommen gibt es viel zu sehen und erleben: das Meer, Cocktails, Wohlfühlprogramm pur, aber besonders das Wasserballett der Damen der SGW Flotte lässt die beiden Reisenden aufhorchen. Im Wasser veranstalten die grazilen Artistinnen eine perfekt abgestimmte Choreographie mit dem Band. Insbesondere von den Überschlägen und Rädern übereinander und miteinander sind Angi und Ann-Sophie begeistert.

Die anfängliche Ruhe kehrt sich jedoch schnell in Unbehagen um, als Piratinnen die Flotte ertern und zeitgleich eine Flugshow an den Masten (Stufenbarren) und über die schmalen Reling (Balken) des Schiffes präsentieren. Die beschwipsten Seeräuberinnen überschlagen sich mehrfach in schwindelerregenden Höhen und landen dennoch stets auf ihren Füßen

bis sie letzten Endes ihre Piratenflagge hissen und somit die SGW-Flotte einnehmen.

Von den Piratinnen gefangen genommen, präsentiert sich das Meer unter Deck in seinen schönsten Facetten. Zunächst erblicken die Reisenden ein buntes Korallenriff. Die lebendigen, bunten Unterwassertiere erschaffen ein buntes großes Miteinander, insbesondere anhand der fließenden, aufeinander abgestimmten Bewegungen unter Wasser.

Das Schiff bewegt sich weiter im Gewässer und so erblicken Angi und Ann-Sophie einen Schwarm an glänzenden Fischen und kleinen Meerjungfrauen, die sich im tiefen Wasser des Ozeans tanzend hin und her bewegen, sich drehen und tolle Hebefiguren kreieren.

Ann-Sophie und Angi gelingt schließlich die Flucht und so machen sich die beiden mit einem Floß auf den Weg. Dahintreibend auf dem Meer, erblicken sie eine In-



sel und beschließen in deren Richtung zu paddeln. Dort angekommen erwartet sie die gesamte Vielfalt der Flora und Fauna. Die Tiere springen wild herum und balancieren über schmale Pfade. Dabei überschlagen sie sich und rotieren teil-

weise sogar in der Luft. Ein Wunder, wie sie letzten Endes immer wieder auf den Füßen zu landen scheinen. Nach einer kurzen Nacht in der Tiefe des Dschungels werden die Urlauberinnen von einer Gruppe Affen überrascht, wel-

che die beiden wecken und von ihrem Platz zu verjagen versuchen. Sie trommeln wild umher, hangeln sich von Baum zu Baum und springen von Plattform zu Plattform.

Die Ureinwohner des Dschungels kommen Angi und Ann-Sophie zu Hilfe. Sie liefern sich vor deren Augen einen unerbittlichen Kampf mit den Affen und schaffen es mit viel Mut und Willen diese zu vertreiben. Gemeinsam tanzen und feiern die Ureinwohner mit den Urlauberinnen ihren Sieg.

Angi und Ann-Sophie hatten einen tollen Urlaub und bevor es nun Zeit wird, die Koffer wieder zu packen, versammeln sich alle Bewohner und Tiere TURNe-siens, sowie die Unterwasserwelt und sogar die Piraten und Affen, um sich gemeinsam von den beiden zu verabschieden.

Wir hatten eine tolle Reise und freuen uns jetzt schon auf die kommende in zwei Jahren!

18. Neujahrsfeuer der Handballjugend brannte schnell nieder

Großer Berg von Tannenbäumen am Schluss nur noch ein Häufchen Asche

Wie alle Jahre stand das traditionelle Christbaumsammeln der Handballjugend der HSG Weiterstadt/Braunshardt/Worfelden für Samstag, den 11. Januar auf dem Programm. Die Fahrzeuge, welche unentgeltlich von der Gärtnerei Brunner, Garten- und Landschaftsbau Kai Hofmann, Erich Reinheimer, Arndt Mettin, Bonnet Bau, Landwirt Mager, Ernst Bender und Uwe Nickel zur Verfügung gestellt wurden, begannen mit den Handballkindern und Erwachsenen vormittags mit dem Einsammeln der Bäume in Weiterstadt.

Auf einem Ackergelände in der Nähe des Marienhofes wuchs der Berg der gesammelten trockenen Christbäume mit jeder Ladung ein Stück weiter und

erreichte bis zur Mittagszeit zusammen mit den vom Blasorchester des TSV in Braunshardt gesammelten Bäumen einen großen Feuerberg.

Die jungen Handballer trafen sich wie immer zusammen mit den allen Helfern in der Halle der Metzgerei Marienhof zur Stärkung mit Eintopf, Würstchen und Getränken.

Bei tollem Wetter wanderten die zahlreichen Weidschder und Bräuschter zum Neujahrsfeuer, um auf das Anzünden des Feuerberges zu warten. Währenddessen wurden sie von den Handballern mit Glühwein, Punsch, Brezeln und Würstchen versorgt.

Nachdem das Feuer entzündet war, brannten die trockenen Tannenbäume schnell ab und schrumpften zu einem kleinen Feuerhaufen zusammen, der

noch bis in den späten Abend hinein loderte. Die Besucher des Neujahrsfeuers genossen ihren Glühwein und die Wärme des Feuers, ehe sie nach zahlreichen Gesprächen am Feldrand wieder nach Hause spazierten.

Dank gilt insbesondere der Metzgerei Jörg Becker, die ihre Räumlichkeiten, einen Verkaufswagen, sowie ihr Gelände als Logistikzentrum und Landwirt Hamm, der den Acker zur Verfügung gestellt hatte. Zudem den Firmen und Privatleuten für die Fahrzeuge, der Stadt Weiterstadt für die Erlaubnis zur Durchführung des traditionellen Neujahrsfeuers, allen Helferinnen und Helfern die wiederholt zum Gelingen dieser tollen Veranstaltung beigetragen haben sowie den „Weidschdern und Bräuschtern“, die durch ihre Christbaumspende und den Besuch des Neujahrsfeuers die Jugendarbeit der Handballer unterstützt haben. Sollte der eine oder andere Christbaum beim Sammeln in Weiterstadt vergessen worden sein, so wird hierfür um Verständnis gebeten.

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

Dein Verein SGW



Turnschau 2019



HSG spielt gegen den Trainer



Die besondere Art der Weihnachtsfeier der Herren 1

Zum Abschluss des Jahres stand die Weihnachtsfeier der Herren eins auf dem Programm. Nach dem kuriosen Punktgewinn gegen die TGB aus Darmstadt war die Stimmung in der Darmstädter Halle schon bestens. Nachdem alle Spieler frisch gemacht waren, wurde die Mannschaft von einem Partybus eingesammelt. Mit guter Laune, lauter Musik und Discolicht führen die Spieler der HSG ihre Runden durch Darmstadt und zogen so nicht wenige Blicke auf sich. Der Bus im Design eines amerikanischen Schulbusses alleine ist schon einen Hingu-

cker wert, wenn die Mannschaft an jeder Kreuzung jedoch lautstark skandierte, dass die „Bräuschter“ unterwegs sind, war man sich der Aufmerksamkeit sicher. Da der Trainer Olaf Kühnel aus Frankfurt kommt, wurde im Vorfeld beschlossen, ihm ein Stück Darmstädter Kultur nahe zu bringen. Ein Stopp auf ein Getränk in der Kult-Kneipe Herkules musste mit eingeplant werden. Auch hier war das Publikum beeindruckt von der Art der Reise der HSGler.

Nach einer Stunde Rundreise durch Darmstadt ließ sich die Mannschaft an die heimische Halle in Braunshardt kutschieren. Hier angekommen warteten

kühle Getränke und heiße Pizza auf die Spieler.

Nach der Stärkung folgte der nächste Programmpunkt. Im Stile einer bekannten Fernsehshow lud die Mannschaft ihren Trainer zu dem Spiel „Schlag den Coach“ ein. In 14 zufällig gezogenen Minispielen musste sich Coach Kühnel gegen jeden einzelnen Spieler in Geschicklichkeit, Sport oder Handballfachwissen be-

weisen. Hat er noch die Kontrolle über die Mannschaft oder spielt sie heute gegen ihn? Diese Frage galt es, zu klären.

Ganz alleine sollte der Trainer allerdings nicht sein, bekam er drei Joker an die Hand gereicht. Zweimal durfte er behaupten, er ist „doch nicht der Mannschaftsverantwortliche“, in dem Falle sprang Günther Heinrich für ihn ein. Ein anderer Joker lautete „Macht euern Scheiß doch alleine“, mit welchem er sich einen Spieler aussuchen durfte, der für ihn eine Runde spielte.

Gleich zu Beginn zeigte Kühnel, dass er nichts anbrennen lassen wollte. Im Spiel „Die Luft ist raus“ galt es, einen Luftballon durch aufpusten zum Platzen zu bringen. Diesen Punkt sicherte er sich souverän gegen Matthias Schumacher. Im zweiten Spiel „Geschichten aus dem Paulanergarten“ ging es darum, außergewöhnliche Geschichten der Mannschaft zwischen tatsächlich passiert und erfunden zu unterscheiden. Hier ging David Pawlus aufs Ganze und holte die ersten Punkte für das Team. Im weiteren Verlauf konnte sich Kühnel sicher bei den Spielen Wappen von Bundes- und A-Ligisten erraten sowie Entfernungen zu den gegnerischen Sporthallen schätzen gegen seine Mannschaft durchsetzen. Erst beim 7-Meter-Werfen konnten die aktiven Spieler, vertreten durch Julian Behrens die nächsten Punkte sammeln. Bei den folgenden Spielen, „Der Schiedsrichter hat immer Recht“ und Jenga ließ sich Kühnel vertreten. Aber Heinrich im Regeltest, sowohl Marc Ständner im bekannten Geschicklichkeitsspiel mussten sich der Mannschaft geschlagen geben. Jetzt nahm der Übungsleiter sein Schicksal wieder selbst in die Hand und



Handgemachte Qualität seit über 20 Jahren

Unser Familienunternehmen steht seit über 20 Jahren für Qualität und Frische im Bereich hausgemachter Fleisch- und Wurstwaren. Zusätzlich bieten wir Ihnen täglich wechselnde Mittagsmenüs und erstklassiges Catering.

Richtig lecker – bei Jörg Becker

Hauptsitz: Schleifweg 47, 64331 Weiterstadt, Telefon: 06150-2205
Online-Catering auf: www.metzgerei-marienhof.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 07:15 - 18:00 Uhr, Samstag: 07:30 - 12:30 Uhr



lieferte beim Quiz nach „Blamieren oder Kassieren“-Art und Quartern ab. Nach neun Spielen lag der Trainer nun knapp mit 25:20 vorne. Beim anschließenden Basketball-Freiwurf-Werfen setzten sich die Spieler, bei diesem Spiel vertreten durch Jan Heinrich allerdings wieder durch und gingen mit 25:30 in Führung. Leider wechselte die Führung im Anschluss wieder. Bei dem folgenden Spiel „Rumschrauben“ setzte Kühnel seinen letzten Joker ein und auf die handwerk-

lichen Fähigkeiten seines Co-Trainers. 5 Schrauben galt es aus einem Stück Holz zu schrauben und Heinrich deklassierte in diesem Spiel Christian Flick deutlich. Punkte für den Trainer. Beim nächsten Spiel war das Ziel einen Becher Schlag- sahne möglichst schnell zu verfestigen. Hier zeigte Enrico Pittaro seine Künste im rechten Handgelenk und ließ seinem Trainer keine Chance. Bevor Kühnel auch nur ansatzweise seine Sahne verfestigte, hatte Pittaro seine schon zu Butter verwandelt. Beim jetzigen Stand von 36:42 hatte die Mannschaft den Matchball in der Hand. Beim Spiel „Hoch gepokert“ ging es darum, Karten von Ass bis 10 dem Gegenüber abzutrupfen. Wer die höhere Karte legt, gewinnt die Spielrunde. Leider verzockte sich Bert Kleikemper für die Mannschaft, sodass Kühnel dank seiner taktischen Fähigkeiten den Matchball abwehren konnte. Mit 49:42 lag er jetzt vorne. Spannender hätte man nicht in das letzte Spiel gehen können. Bei dem Spiel, aus 15 Bechern einen Turm

zu stapeln, abzubauen und wieder aufzubauen ging es nicht nur um Geschicklichkeit, sondern auch um Schnelligkeit. Diese wurde dem Trainer aber während des Spiels zum Verhängnis, als sein Turm kurz vor der Vervollendung einstürzte. So gewann Leon Marschall dieses Spiel und die Punkte für die Mannschaft. (Bild 3) Bei einem Endstand von 49:56 hatte das Team am Ende knapp die Nase vorne und konnte ihren Trainer schlagen.

Zum Trost bekamen beide Trainer im Anschluss ihre Weihnachtsgeschenke von der Mannschaft überreicht und nach zwei Stunden Aktivität ließen Spieler und Trainer gemeinsam den Abend gemütlich ausklingen. Eine etwas andere Weihnachtsfeier, die allen Beteiligten etwas abforderte und viel Spaß brachte, ging erst in den frühen Morgenstunden zu Ende.

Hoffentlich nimmt die Mannschaft die gute Stimmung mit in die Rückrunde und spielt dort nicht mehr gegen den Trainer um die nächsten Punkte.

Ehrung für erfolgreiche Leichtathleten



Am vergangenen Freitag fand die Besten-Ehrung des Kreises Darmstadt-Dieburg des Hessischen Leichtathletikverbandes in der Sporthalle des Georg-Büchner-Gymnasiums in Darmstadt statt. Bei der Ehrung wurden die besten Leichtathleten des vergangenen Wettkampfsjahres ausgezeichnet. Untere ihnen waren zwei Athletinnen der SG Weiterstadt: Vita Vrcak und Lucy Bormet. Bei den Feierlichkeiten konnte Vita Vrcak (Bild links) als Zweitbeste des Kreises der

zehnjährigen Schülerinnen ihren Pokal mit Urkunde entgegennehmen. Gewürdigt wurden vor allem ihre drei Kreismeistertitel über 50m Sprint und 50m Hürden. Hier zählt Vita zu den schnellsten Mädchen des Kreises. In der gleichen Altersklasse wurde auch ihre Vereinskameradin Lucy Bormet (Bild rechts) als Drittbeste des Kreises geehrt. Grundlage hierfür waren Lucys sehr guten Leistungen im Mehrkampf. So gewann Lucy die Kreis-Mehrkampfmeisterschaften und

konnte sich auch in der Kinderleichtathletik-Liga 2019 mit vielen Topplatzierungen den Jahressieg sichern.

Wir gratulieren beiden Athletinnen für die erfolgreiche Saison 2019 und wünschen eine ebenso erfolgreiche Wettkampfsaison 2020!



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



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

Treburer Crosslauf



Am verregneten Morgen des 2. Februar 2020 fanden die Süd-Hessischen Meisterschaften im Rahmen des jährlichen Treburer Crosslauf statt. Um 11 Uhr startete die Veranstaltung mit einem Zwergenlauf. Bei diesem konnten alle Kinder bis 6 Jahre teilnehmen und mussten eine Strecke von 400 m laufen. Alle „Zwerge“ bekamen bei Zieleinlauf eine Medaille überreicht. Von den Leichtathleten der SG Weiterstadt nahm Flora Kührt teil.

Danach begann der reguläre Wettkampf

mit den männlichen U10 Teilnehmern. Hier ging Francesco Maira für die SG Weiterstadt an den Start. Es galt 700m über Damm- und Wiesenpassagen sowie über Sand und Matsch zu bewältigen. Mit 7 Jahren gehörte er zu den jüngeren Teilnehmern und landete auf dem 12. Platz. Im Wettkampf der weiblichen U10 gingen Jenna Kessler, Juli Dippel, Lena Rösch, Liv Heukelbach und Maila Kührt an den Start. Direkt nach dem Start kam Liv leider ins Stolpern und stürzte. Für

sie war der Lauf damit bereits beendet. Die anderen 4 Mädchen erreichten alle das Ziel. Maila, ebenfalls mit 7 Jahren eine junge Teilnehmerin kam als 15. ins Ziel. Für Jenna, Juli und Lena endete der Lauf erfolgreicher. Jenna erreichte den neunten Platz, Juli den 14. und Lena als 16. Sie konnten zwar keine Medaillen in der Einzelwertung erlangen, aber in der Teamwertung erreichten sie jeweils den 3. Platz in der Wertung des Cross-Laufs als auch in der Wertung der Süd-Hessischen Meisterschaften.

Beim 700m Lauf der männlichen U12 Mannschaft gingen Ben Voigtländer, Lukas Gehlhaar, Felix Reich und Riad Rovcanin an den Start. Ben, Lukas und Felix erreichten den 8. Platz in der Mannschaftswertung sowohl beim Cross-Lauf als auch bei den Süd-Hessischen Meisterschaften. In der Einzelwertung erlangten Felix den siebten Platz, Ben den neunten Platz, Lukas den 12. und Riad den 15. Platz.

In der weiblichen U12-Mannschaft ging leider nur eine Rumpf-Gruppe an den Start. Joeli Nederstigt und Vita Vreck starteten in den 700 m-Lauf.

Am Ende des Laufes erreichte Vita als sechste und Joeli als 14. das Ziel.

Als „Älteste“ Teilnehmerin ging Maryam El Haddad an den Start. In ihrer Altersklasse W13 musste sie eine große Runde über 1.400 m absolvieren und belegte in der Wertung der Süd-Hessischen Meisterschaften den hervorragenden fünften Platz.

Schwarzlichtminigolf im Advent



Begleitet von den Vorstandsmitgliedern Miriam Kieselbach & Felix Merlau ging es in diesem Jahr für unseren Nachwuchs anlässlich der Weihnachtsfeier zum Schwarzlichtminigolf nach Mörfelden. Nach einigen kurzweiligen Bahnschlägen durften sich alle als Gewinner fühlen und sich noch verköstigen lassen. Jugendleiterin Miriam Kieselbach sprach am Ende von einer rundum gelungenen Veranstaltung an der alle Beteiligten ihren Spaß hatten.

Ein Besuch in der Sauna ist immer etwas Besonderes

Ursula Luh-Fleischer gewinnt Titel auf der Welttour



Die Spitzenspielerinnen der Damen des TTV Gräfenhausen/Schnepfenhausen/Weiterstadt Ursula Luh-Fleischer war bei ihrem ersten Start auf der World Veterans Tour der ITTF sehr erfolgreich. Ursula

Luh-Fleischer hat Gold und Silber aus Cardiff mitgebracht. Im Einzel standen dabei Gegnerinnen aus England, Wales und Schweden auf der anderen Seite des Tisches. Im Doppel kamen Damen aus Schottland und Dänemark hinzu. Im gesamten Verlauf des Einzels der Damen über 40 musste Ursula Luh-Fleischer nur einen Satz gegen die spätere Zweitplatzierte abgeben. Ansonsten konnte sie alle Partien mit 3:0 für sich entscheiden und durfte bei der Siegerehrung die Goldmedaille aus den Händen des ITTF-Mitglieds Hans Westling in Empfang nehmen. Im Doppel startete sie mit Julie Byrne aus England. Für die deutsch-englische Kombination gab es nur eine Niederlage gegen die seit vielen Jahren eingespielten Siegerinnen. Die anderen Begegnungen gewann das neu

formierte Doppel und freute sich über Silber. Zusätzlich wurde für alle Teilnehmenden ein offener Wettbewerb gespielt. Dabei musste sich Ursula Luh-Fleischer nach Siegen gegen einen Griechen und einen Engländer einem Belgier, dem späteren Drittplatzierten, geschlagen geben. Im Champions Event der Damen unterlag die Hessenligaspielerin im Finale der ehemaligen dänischen Nationalspielerin Pia Toelhoj nach einem spannenden Match. „Es war eine absolut tolle Erfahrung, Teil der ITTF-Seniorentour zu sein“, berichtet Ursula Luh-Fleischer. „Zwei Medaillen zu gewinnen, war vorher vielleicht ein Traum. Gold im Einzel ist natürlich überlegend. Dazu habe ich wirklich gute Matches gespielt.“

TTV-Nachwuchs bei den Hessischen Meisterschaften



Hessische Meisterschaften: Tom Wienke ganz rechts

An den vergangenen beiden Wochenenden wurden die Hessischen Meisterschaften aller Nachwuchsalterklassen ausgetragen. Dabei waren so viele TTVler am Start wie noch nie. Simon Michahelles – in der Altersklasse 11 bis zu diesem Turnier freigestellt – gelang der Gruppensieg trotz einer Niederlage gegen Emil Ringelings (Büchenberg) dank des besseren Satzverhältnisses. So sicherte er sich ein Freilos in der ersten KO-Runde. Im Achtelfinale war Jonas Rauch (Rimbach) keine Hürde, doch im Viertelfinale kam das Aus gegen den klar

überlegenen und späteren Hessenmeister Julian Rehm (Neunhain). Ebenso bis ins Viertelfinale ging es gemeinsam mit Doppelpartner Thomas Wieland (Bürstadt). Bei Efekan Buluts Debüt auf dieser Turnierebene (AK 15) konnte er leider lediglich einen Saterfolg in der Gruppenphase verzeichnen, weiter ging es für ihn nicht. Im Doppel mit Partner Richard Johannis (Bornheim) spielte man sich immerhin bis ins Viertelfinale und schaltete auf dem Weg das Doppel Burghardt / Wilson aus, welches eine Runde zuvor bereits das GSW-Doppel Wienke / Bin-

stadt besiegt hatte. Im Einzel konnte sich Niklas Binstadt auch nicht für das KO-Feld qualifizieren, konnte aber zumindest den Erfolg über Moritz Klippert (Baunatal) feiern. Tom Wienke musste sich in den Gruppenspielen nur Tom Küllmer (Baunatal) beugen, und zog in die nächste Runde ein, wo wiederum Giuliano Rogaja (ebenso Baunatal) überraschend deutlich besiegt werden konnte. Im Achtelfinale brachte Tom Wienke dann den späteren Turniersieger Tyler Köllner (Kassel) an den Rand einer Niederlage. In der Altersklasse 13 musste leider Julian Stütz früh die Segel streichen und dabei Tom Küllmer (Baunatal) und Jan Selzer (Neunhain) den Vortritt lassen. Es gelang ein Sieg gegen Leo Klüber (Büchenberg). Auch das Doppel mit Emil Philippin (Langstadt) erreichte nicht die zweite Runde. Tom Wienke musste auch eine überraschende Niederlage einstecken gegen Julian Rehm (Neunhain) und konnte sich nur als Gruppenzweiter durchsetzen. Zumindest gelang in der Folge der Sieg gegen Krzysztof Nowek (Stadtallendorf), doch im Achtelfinale gegen Simon Hans (Marbach) blieb keine Chance. Der größte Erfolg gelang dafür im Doppel gemeinsam mit Tom Aeberhard (TSF Heuchelheim). Erst im Halbfinale war Endstation gegen Küllmer / Montimurro (Baunatal / Elz). So bleibt zumindest, neben der TTV-Rekordteilnehmerzahl, der dritte Rang in der Doppelkonkurrenz, dennoch hatten sich manche Spieler etwas mehr versprochen. Dank geht an alle Starter für das

Erster Tanzwettbewerb für Helena, Ivo, Neda und Janic



Am 15. Dezember 2019 richtete der Tanzsportclub Worms-Wonnegau den „Nibelungen-Cup“ in Flörsheim-Dalsheim aus. Hierbei standen Kinder und Jugendliche Tänzer im Alter von 4 bis 20 Jahren im Vordergrund. Tanzschüler konnten bei diesem Breitensportturnier ihr tänzerisches Talent in den Standardtänzen und in den lateinamerikanischen Tänzen zeigen.

Für die Tanzsportabteilung der SG Weiterstadt starteten die Tanzpaare Helena Engel und Ivo Klein sowie Neda Gutauskaitė und Janic Shahabi.

Für die beiden Tanzpaare war es der erste Breitensport-Wettbewerb. Gut vorbereitet durch ihre Trainerin Christa Bauer präsentierten sie dem Publikum ihre zuvor ausgewählten Tänze. Nach jeweils 2 Durchgängen wurden die Ergebnisse berechnet und die Siegerehrung konnte stattfinden.

Helena und Ivo, Neda und Janic hatten bei ihrem ersten Tanzwettbewerb Grund zum Jubeln, denn beide Paare belegten in ihrer Altersklasse den 3. Platz. Mit Stolz nahmen sie die Urkunden entgegen.

Die Tanzsportabteilung der SG Weiterstadt gratuliert und wünscht den Tänzern weitere Erfolge auf dem Tanzparkett.

EB

Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens



Jedes Jahr findet bei der Tanzsportabteilung der SG-Weiterstadt die Abnahme des Deutschen Tanzsport-Abzeichens (DTSA) statt, so auch am Freitag, den 8. November

2019. Dieser Herausforderung stellen sich 30 Tänzerinnen und Tänzer der Tanzsportabteilung der SG Weiterstadt. Sie wollten ihr Können vor den beiden vom

Landesverband entsandten DTSA-Prüferinnen beweisen und bewerten lassen. Bewertet wurden Takt, Rhythmus, Fußarbeit, Körperhaltung, tänzerische Darbietung sowie Bewegungsmechanismen. Die Einteilung erfolgte in die vier Kategorien Bronze, Silber, Gold und Brilliant als anspruchsvollster Schwierigkeitsgrad.

Zu den 30 Tänzerinnen und Tänzern gesellten sich auch Angehörige und Trainer, sodass der Tanzsaal gut besucht war und die Tanzdarbietungen mit viel Applaus belohnt wurden.

Die beiden Prüferinnen konnten allen Teilnehmer zum Bestehen gratulieren. Mit besonderem Stolz nahmen die Kinder und Jugendlichen der Standard- und Latein Gruppe als auch die Mädchen der Gruppe Video-Clip-Dancing das positive Feedback der beiden Prüferinnen entgegen.

Der Vorstand der Tanzsportabteilung der SGW gratuliert allen Teilnehmern zum Bestehen der Prüfung.

EB

Tanzen in Weiterstadt - Angebot der Tanzsportabteilung

Ob Sie in der Gruppe Ihr tänzerisches Können erweitern möchten oder Spaß an Bewegung in geselliger Runde suchen, oder das Selbstbewusstsein Ihres Kindes beim Kindertanzen fördern möchten, bei der Tanzsportabteilung der SG Weiterstadt sind Sie richtig aufgehoben. Wir haben ein breites Angebot für jedes Alter.

Tanzen für Kinder und Jugendliche

Ballett für Kinder ab 4 Jahren Anfänger oder Fortgeschrittene, Trainerin Olga Möchevitina, montags von 15:00 bis 17:00 Uhr.
Standard- und lateinamerikanische Tänze, Trainerin Christa Bauer, donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr.
Dance for Kids, VideoClip-Dancing in ver-

schiedenen Gruppen, Trainerin Nadine Klieber, mittwochs 14:30 bis 18:30 Uhr.

Tanzen für Erwachsene

Turniertanz Standardtänze, Trainer Peter Müller, dienstags 20:30 bis 22:00 Uhr.
Standard- und Lateintänze und Discofox für Beginner, Fortgeschrittene sowie in einer Leistungsgruppe, Trainer Christa und Willy Bauer freitags 18:00 bis 21:00 Uhr.
Clogging, amerikanische Steptanzart, Trainerin Sandy Pittermann, dienstags 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr (Raum Berlin).
Showtanzgruppe UNIQUE, Trainerinnen Katja Sprave und Anke Huhn (Raum Hamburg)

mittwochs 19:00 bis 21.30 Uhr.

Jazz- und Modern Dancegruppe MIRAGE, Trainerin Katharina Bub, donnerstags 20:00 bis 21:30 Uhr
Der Gruppen trainieren, wenn nicht anders genannt, im Raum Frankfurt, Am Aulenberg in Weiterstadt. Schauen Sie während der Trainingszeiten herein. Wir freuen uns über Ihr Interesse. Dreimaliges Schnuppertraining ist in allen Gruppen möglich. Informationen erhalten Sie von der Vorsitzenden der Tanzsportabteilung, Frau Christa Bauer, Telefon 06157/83930 oder auch per Mail: info@tsa-weiterstadt.de.

EB

Zertifizierter Rückenschulkurs



„Die neue Rückenschule“ – des Fitnessstudios mit Unterstützung der Krankenkasse wieder ab 21. April 2020 bzw. 23. April 2020

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet an Verspannungen und Schmerzen im Rücken, insbesondere im Lendenwirbelbereich. Warum? Der Mensch hat im Laufe seiner Evolution den aufrechten Gang gelernt. In Tausenden von Jahren hat sich die Wirbelsäule dieser Entwicklung angepasst. Die Wirbelsäule des Menschen, bestehend aus 33 bzw. 34 Wirbeln, verrichtet sowohl eine statische - trägt ca. 2/3 des gesamten Körpergewichts - als auch eine dynamische

Arbeit. Diese wichtige Achse unseres Körpers wird leider häufig falsch belastet. Innerhalb wenigen Jahrhunderten hat der „zivilisierte“ Mensch sich zum „sitzenden und bewegungsarmen“ Geschöpf weitergebildet. Die Atrophie der Muskulatur und die Fehlbelastung der Wirbelsäule sind die Folgen. Die Fehlbelastungen können zu einer abnormen und schmerzhaften Entwicklung der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung führen. Falsche Körper- und Arbeitshaltung, übermäßige Belastung der Wirbelsäule beim Leistungssport und Muskelschwäche sind die häufigsten Ursachen für die unangenehmen und schmerzhaften Beschwerden.

Die Lösung dieses Problems ist recht einfach! Mit regelmäßigen und gezielten

Übungen kann die Körperhaltung verbessert und die Schwächen der Wirbelsäule gemindert werden.

Viele Zivilisationskrankheiten lassen sich gezielt, individuell und effektiv unter Einsatz von Geräten besser bekämpfen. (Rücken-) Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit, Gewandtheit, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule, Schulung der Koordination und Steigerung des Herz-Kreislauf-Systems sind Ziele, welche die SportlerInnen im Fitnessstudio erfolgreich verfolgen

Der Kurs findet regelmäßig einmal in der Woche dienstags von 19:30 Uhr bzw. donnerstags von 9:10 Uhr im Sportzentrum statt. Die Dauer der einzelnen Einheiten ist ca. 60 Minuten.

Die Bezuschussung von Primärpräventionskursen, wie die „Neue Rückenschule“, hat sich in den letzten Jahren nicht wesentlich geändert. Diese zertifizierten Kurse, welche die Sportgemeinde Weiterstadt bereits seit Jahren anbietet, werden weiterhin von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Wir bitten alle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, sich vor Kursantritt über die jeweilige Bezuschussung ihrer Krankenkassen zu informieren, da wir nicht mit allen gesetzlichen Krankenkassen in Verhandlung treten können. Die Kursanmeldung erfolgt online über die SGW-Homepage. Weitere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter, Taher Khakbaz-Mohseni, telefonisch unter 06150/961016 oder im Internet.

Taher

Reha-Sport bei der SGW



Seit Jahren bietet das Fitnessstudio der SGW dienstags um 19:30 Uhr und donnerstags um 9:10 Uhr Rehakurse für den Bewegungs- und Stützapparat an. Der Bedarf in diesem Bereich ist gestiegen.

Die SGW plant eine weitere Sportgruppe freitags von 15:00 Uhr bis 15:50 Uhr im Raum Frankfurt. Diese Gruppe startet nach den Herbstferien. Die Leitung der Gruppe wird Corinna Walther übernehmen. Das heißt ganz einfach eine Stunde Gymnastik für die körperliche Fitness zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach einer Krankheit oder einem Unfall.

Das tut nicht nur gut, es macht auch Spaß, sich in dieser Gruppe zu treffen und man wird wirklich nicht überfordert. Dies ist ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung im Bewegungsalltag jedes Menschen.

Zum Reha-Sport zählen bewegungstherapeutische Übungen zur Stärkung der Ausdauer, der Koordination, Gewandtheit, Motorik, Flexibilität und Kraft.

Haben Sie Interesse etwas für sich zu tun, fragen Sie Ihren Hausarzt oder den Facharzt nach den Möglichkeiten einer Verordnung. Mit einem entsprechenden Rezept können Sie dieses Angebot, das den Richtlinien von DBS/HBRS entspricht, kostenlos benutzen. Es ist anerkannt und zertifiziert und daher für Sie ohne Zusatzkosten. Sie müssen auch kein Mitglied in der Sportgemeinde sein.

Das SGW-Fitness-Studio bietet noch weitere, individuelle Angebote. Informationen gibt es unter: Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt Fitnesscenter und Kurse Geschäftsstelle Tel.: 06150 – 961016 Fax 06150 – 961017.

Mail: fitness@sg-weierstadt.de Homepage: www.sg-weierstadt.de

Corinna + Taher

Ausdauerschulung (auch im Winter) im Fitnessstudio

Der Winter lässt einige Sportler, im Sommer noch aktiv, durch frühe Dunkelheit und kalte Temperaturen träge werden. Damit jedoch der sportliche Fortschritt nicht verloren geht, ist es im Studio einfach und unkompliziert an den Ausdauergeräten seine Ziele zu verfolgen, um so einen straffen und definierten Körper zu haben. Des Weiteren taugen die Geräte für das Aufwärmen vor einer eigentlichen Sporteinheit oder als Cool-Down nach dem Training. Für die Ausdauerschulung im Fitnessstudio der SGW stehen Fahrräder, Stepper und Laufbänder in verschiedenen Ausführungen zur Verfügung. Rudermaschinen geben den Sportler und Sportlerinnen eine reichhaltige Auswahl. Die neuen Geräte überzeugen durch moderne Technik und einfache Handhabung. Die Geräte sind optimal für das Ausdauertraining und eignen sich sehr gut für Sportler, deren Ziel Fettverbrennung ist. Das Fitnessstudio ist mit vielen Multifunktionsgeräten ausgestattet. Die Geräte bringen mehr Flexibilität in das Studio, denn an einer Maschine können mehrere Muskelgruppen in verschiedenen Ausführungen trainiert werden. Somit ist gleichzeitig eine ausgewogene Trainingseinheit mit Ausdauerschulung, funkti-

onellen Übungen mit Kleingeräten und dem eigenen Körper, sowie Übungen an den Kraftmaschinen möglich. Ziele sind die Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates und eine Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

Die Multifunktionsgeräte haben den Schwerpunkt im Bereich der Kräftigung und der gezielten Verbesserung von Kraft und Kraftausdauer. Hier sind Intensität und Dauer der Übungen wie die aktive Pausengestaltung wichtig.

Einer der großen Vorteile dieser Geräte ist, dass eine falsche Bewegungsabführung durch die Gerätevoreinstellungen unwahrscheinlich ist. So lässt sich einfach und unkompliziert mit den Geräten arbeiten. Gibt es dennoch nach dem kostenlosen Probetraining Fragen, so stehen die fachlichen und kompetenten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Fitnessstudios gerne zur Verfügung. Das Training wird individuell abgestimmt und sorgt für ein ideales Ganzkörperworkout. Durch freie Seilzüge ist das Training sehr variabel. Zudem sind durch die verschiedenen Arten der Zuggriffe, unterschiedliche Muskelbereiche z.B. im oberen oder unterem Rücken- bzw. Brust- oder Bauchbereich trainierbar. Diese Geräts-

erie ist sehr intensiv und ist daher eher für erfahrene und trainierte Sportler besonders geeignet. Aber auch bei Personen mit gesundheitlichen Problemen, im Präventions- und Reha-Bereich und Wiedereinsteiger können diese Geräte durch den variablen Seilzugbereich zum Einsatz kommen.

Verinbaren Sie heute noch ein Probetraining! Das Einstiegsalter sollte 16 Jahre nicht unterschreiten. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Rufen Sie uns an! Lassen Sie sich beraten! Das Fitnessstudio der SGW (06150/961016) kann Sie fachgerecht und kompetent beraten. Testen Sie uns!

Taher



SEI STÄRKER ALS DEINE STÄRKSTE AUSREDE

Melde Dich jetzt für unsere neuen Kurse an!

Ab sofort neu buchbar:

Bewährtes ...

Fitnesskurse

Gesundheitskurse

Wasserkurse

... und Neues

Bauch - Beine - Po

Aerobic für Jedermann

Fit in der Schwangerschaft

Der Sport- und Freizeitpartner für Dich und die ganze Familie



Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt, Tel. 06150/9010-0
Web: www.sg-weiterstadt.de, Mail: info@sg-weiterstadt.de

Angebote im IFFF – Institut für Fähigkeits Fördernde Freiheit

Erleben **SIE**, was es heißt entspannt zu sein und raus aus dem Kopf zu kommen.

Buchen **SIE** doch mal:

1 x Kurzmassage	20 Minuten	25,00 €
1 x Kurz-Klangreise	20 Minuten	18,00 €
1 x Kurzbehandlung für die Füße mit einer großen Fußklangschaale und anschließender Massage mit Young Living Ölen	30 Minuten	35,00 €



IFFF steht in erster Linie für Kosmetik und Entspannung des Körpers und damit einhergehend für Lebensfreude. Wer sich im Körper wohl fühlt, ist ENTspannter und empfindet mehr Lebensqualität/mehr Lebensfreude.

Ich freue mich auf **IHRE** Anmeldungen.

Ihre Gerlinde Morgan-Krimm vom
IFFF – Institut für Fähigkeits Fördernde Freiheit im SGW
Untergeschoss neben Bistro und Sauna

Tel.: 0 61 50 – 96 10 - 50
Ha.: 0 15 12 – 883 78 52
Email: enja@elise-mila-iff.de



WIR  **UNSEREN JOB**

Hamm GmbH
Feldstraße 10
64347 Griesheim
Telefon 06155/8390-0
www.cateringbyhamm.de *catering by hamm*

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

**Ihr Gärtner
und Florist**
kreativ & innovativ



Immer eine
besondere
Idee
voraus.

Darauf ist
Verlass.

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



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.

**Generalvertretung
Peter & Steffen Klink**

Ihre Agentur in Weiterstadt

Tel. 06150 - 13020
Hahlgartenstr. 27 - 64331 Weiterstadt

Wir sind für Sie da:
Mo-Fr 9.00 bis 12.00 Uhr - Mo-Do 14.00 bis 17.00 Uhr
und Termine nach Vereinbarung



**Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE**
Ihr Vertrauen - unsere Verpflichtung

SEHEN WIE EIN LUCHS

Präzise Technologie
auf 1/100 Dioptrie genau,
passgenaues Glas und exakter Sitz für ein perfektes Seherlebnis.



JETZT | erleben *lust* 

Ihr Partner für gutes Sehen in Weiterstadt *...einfach gute Optik!* in Kooperation mit **brillenglas.de**

PUST Brillenmode und Kontaktlinsen Inh. Martin Bössenrodt
Darmstädter Straße 56 • 64331 Weiterstadt • www.optik-pust.de • info@optik-pust.de • 06150/ 2449

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