



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 42 Juni / 2012



ZMEILEN VON ZONS

Veranstalter
SG ZONS 1971 e.V.
Leichtathletikabteilung



Impressum

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

Impressum

Abteilung	Seite
-----------	-------

Inhalt	3
Sport ist politisch	4
Turnen	6
Handball	15
Leichtathletik	18
Tennis	49
Badminton	52
Beitrittserklärung	60

Sport ist politisch

Vor Beginn der EM, leider nicht schon bei der Entscheidung für das Gastgeberland Ukraine, kam die Frage auf, ob undemokratisch regierte Länder den Zuschlag für eine derartige Publizität erhalten dürften. Man wusste bei der Entscheidung für die Ukraine, dass dort Korruption herrscht und die Demokratie unterdrückt wird. Die Stadien wurden von einem Oligarchen zu überhöhten Preisen gebaut, die trotz niedrigster Löhne ein Mehrfaches von dem kosteten, was in europäischen Ländern aufgewandt würde. Gleichzeitig wurden die Sozialausgaben gekürzt. Den Ukrainern wurde sozusagen das Geld geklaut, womit sie ihr Brot bezahlen müssen. Die Ukraine gilt als das korrupteste Land in Europa. Fazit ist, wo Korruption herrscht, hat Demokratie keine Chance. Aber was haben wir damit zu tun?

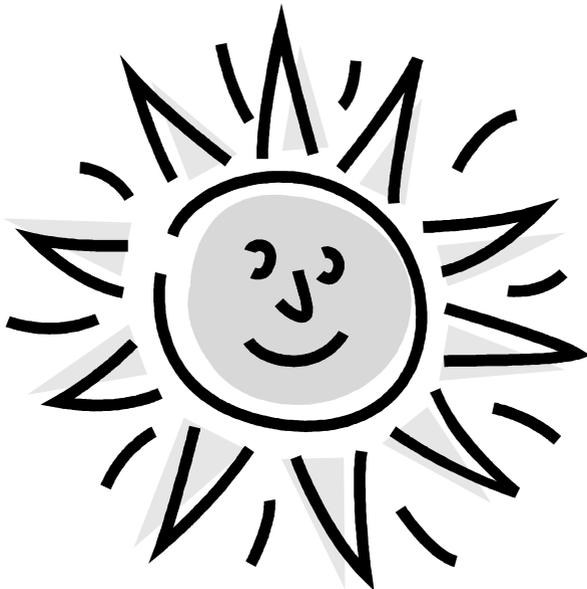
Wir machen uns das sehr leicht, indem wir uns zurück lehnen und behaupten, Sport ist Sport und nicht Politik. Komisch, wo doch in Sonntagsreden gerade die Sportpolitik zum festen Bestandteil der Völkerverständigung gehört. Verständigung hat etwas mit verständigen zu tun. Aber mit Menschen, die nicht sprechen dürfen, kann sich keiner verständigen. Präsident Janukowitsch verunglimpft politische Kritik von außen als Methode des Kalten Krieges! Die Sportler zeigen mit ganz wenigen Ausnahmen die Haltung des Zurücklehens. Das werden auch die Zuschauer tun, um sich nicht den Spaß zu verderben. Somit haben die Ukrainer verloren.

Wenn Sportler und Zuschauer dann von der EM zurück sind, sollte man ihnen bestätigen, dass Sport eben Sport ist und keine Politik und somit Sportpolitik entfallen kann, keine schönen Stadien mehr, Übungsleiterzuschüsse natürlich auch nicht mehr, Leistungszentren sowieso nicht, und, und, und, was nur ein Bruchteil der Gebiete ist, wo die Politik dem Sport auf die Beine hilft. Dann kann sich auch die Bundeswehr als Kadenschmiede für Olympioniken zurück ziehen! Oder wollen wir doch lieber die Politik im Sport mit all den schönen Annehmlichkeiten, mit denen Sporttreiben erst Spaß macht. Wenn ja, dann aber bitte das Bekenntnis: Sport ist politisch, d. h. für Politiker, die Stadiontribüne nicht zu betreten!

Joachim Fischer

**Wir laden euch herzlich zu
unserem diesjährigen Sommerfest
ein.**

**Es findet am 08. September 2012
statt, im Vereinsheim der
SG ZONS**



Turnabteilung

MIT POWER IN DEN FEIERABEND

After Work Power Fitness im neuen Look

Oder: Fit von A bis Z

Auf los geht's los! Schluss mit Rumbummeln auf dem Sofa – auf zum After Work Power Training mit Spiel und Spaß! Und es bleibt dabei: kein einziger Trainingsabend ist gleich!

Dennoch hat sich einiges verändert im letzten Jahr. Erst einmal haben wir kräftig zuge-
nommen. Ääh, natürlich nicht an Gewicht, sondern an zahlreichen neuen Mitgliedern. Inzwischen ist unsere Gruppe nämlich auf 27 Teilnehmer gewachsen!

Stolz präsentieren wir uns übrigens im neuen Look! Dafür haben wir uns flotte Funktions-T-Shirts angeschafft in kunterbunten Farben.

Unser Motto „After Work Power“ steht groß auf dem Rücken. Und damit es auch unsere Gedächtniszellen leichter haben, hat jeder seinen Vornamen vorne aufgedruckt. Wir tun also

Blick auf unsere flotten T-Shirts



Turnabteilung

nicht nur was für unsere Gesundheit, sondern auch was für unser Aussehen: Unser After-Work-Power Training im Gemeinschafts-Look! Wenn ihr uns so demnächst draußen rumflitzen seht, könnt ihr unsere Truppe direkt erkennen.

Das Outdoor-Training wird in diesem Sommer nämlich noch öfters vorkommen, weil wir ein ganz besonderes Ziel vor Augen haben: Women's Run in Köln – der bekannte Frauenlauf!

Am 11. August 2012 werden wir mit 19 Teilnehmerinnen starten zum 5 km Walken oder Laufen. Das wird unser Gruppenausflug mit Startnummer, Zieleinlauf und Rahmenprogramm! Schon seit Wochen werden wir nun intensiv auf dieses sportliche Ereignis vorbereitet: also Verbesserung der Ausdauer (Puh! Schnauf!) und gezielte Kräftigung (Autsch! Stöhn!). Nach dem laaangen Winter freuen wir uns, endlich auch mal unsere Hallenrunden nach draußen zu verlagern. Mit Frischluft am Deich und Rhein, damit wir unsere Event-Kondition erreichen.

Apropos Event: Unser Weihnachtsessen im Alten Zollhaus war ein gelungener Saisonabschluss mit Weihnachtsmenü, leckerem Wein und Absacker des Hauses. Aber als Sportgruppe wollen wir hier jetzt nicht vom tollen Essen und den Kalorien schwärmen, sondern euch lieber mal unser Sport-Repertoire von **A-Z** vorstellen:

Aufwärmrunden und **A**erobic
Brennball und **B**alancieren
Cellulite-Übungen und **C**rosslauf am Rheinufer
Dehnen und **D**ribbeln,
Entspannung und (tiefe) **E**inatmung
Frisbee und **F**ettverbrennung
Gleichgewichtsübungen und **G**ymnastikstab
Hanteltraining und **H**ula hoop-Reifen
Igelballrollen und **I**mmers-in-Bewegung-bleiben
Jogging und **J**onglieren
Kniebeugen und **K**oordination
Liegestütze und **L**ockern

Turnabteilung

Medizinball und **M**assage

Nackenkraftigung und **N**och-eine-Runde

Oberarmbeugen und **O**berschenkeldehnung

Po-Übungen und **P**ulserhöhung

Quatschen und **Q**uasseln (nur anfangs, wenn man noch Puste hat!)

Rückenschule und **R**umpfbeugen

Sprossenwand und **S**eilchenspringen

Tae-Bo und **T**heraband

Unterarmstütz und **U**m-die-Wette

Volleyball und **V**ölkerball

Wirbelsäulengymnastik und (Ball) **W**urf

X-mal wiederholen und **X**-mal halten

Yoga

Zirkeltraining und **Z**umba



Unsere Accessoires

Turnabteilung

Nach getaner Pflicht ist übrigens Zeit für das Mannschaftsspiel. Unser absoluter Favorit 2012: das Badmintonmatch! Ran an den Federball! Bis dieser dann zum allgemeinen Vergnügen und Gelächter beim Aufschlag im Schläger stecken bleibt.

Und zum guten Schluss stellen wir immer wieder fest: wie gut, dass wir uns zum Training aufgerafft haben! Sport und Spiel machen nicht nur Spaß, sondern sind vor allem gut für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Deshalb freuen wir uns auch schon jetzt wieder auf die nächste Trainingsstunde mit Christa. Und nicht vergessen: Köln – wir kommen!

Michaela Haack & Ute Arentz

Hier nochmals ...Step - Aerobic – Fitness – mit Marilyn:

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

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



Turnabteilung

Kinderkarneval im Zelt

Am Sonntag, d. 12. Februar 2012 war die Turnabteilung bei der Kindersitzung wieder dabei - und zwar mit einem flotten Polkatanz, den die **Vorschulkinder-Gruppe** (mittwochs von 16.00-17.00 Uhr) vorführte.



„Verkleidet“ waren die Mädchen mit einem bunten Röckchen aus Krepp-Papier, zusätzlich mit einer Serviettenblume im Haar, die Jungen trugen eine beliebige Hose.

18 Kinder haben den Auftritt mit Freude und Bravour absolviert und waren über den Kinderorden des Kinderprinzenpaares Joelina und Anna-Lena sowie Robin als Adjutant (alle drei fleißige Turnkinder) sehr erfreut! Mütter und Väter verfolgten den Auftritt ihrer Kleinen mit viel Interesse und durch die digitale Linse. Durch den Applaus am Schluss war das viele Üben vergessen.

Ingrid Sievers

Turnabteilung

Schlittschuh laufen in der Eisdisco

Am Mittwoch, dem 29. Februar 2012 war für die **Multikultigruppe** statt Turnen „Discozeit“ angesagt. Der Eisexpress holte uns, 13 Kinder und 2 Betreuer, in Zons ab und fuhr uns nach Neuss in die Schlittschuhhalle.

In der Schlittschuhhalle angekommen, wurden Schlittschuhe ausgeliehen und es dauerte nicht lange, bis die ersten auf dem Eis liefen oder sich beim DJ aktuelle Songs wünschten, die mit Grüßen versehen waren. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt worden.



Wir hoffen, es hat allen wieder viel Spaß gemacht und freuen uns nun auf unser Sommerfest der etwas anderen Art.

Melanie Wenzel



Turnabteilung



Mutter- und Kind Turnen

Bewegung und Spiel für unsere Kleinsten, zusammen mit Mama oder Papa - oder Oma!

In der Turnhalle im Sportzentrum Zonser Heide, von 9.30 – 10.30 Uhr dienstags für Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre **Marion** als Übungsleiterin freut sich auf Euer Kommen!

Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133 – 215574

Neues Angebot!

Fitness im Zumba - Trend



Die neue Funsportart mit fetzigem Rhythmus für Jung und Alt eröffnet ein ganz neues Körperbewusstsein!

Freitags von 20.00 – 21.00 Uhr
in der Turnhalle im
Sportzentrum Zonser Heide

Einfach in die Halle kommen und beschwingt ins Wochenende starten!

Nähere Infos unter ☎ 02133/ 215574

Turnabteilung

Trainingszeiten

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Sportzentrum	9.00 - 10.30 Uhr	Fitness – Step – Aerobic	Marilyn Szafran
Montag: Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Step – Aerobic	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	10.00 - 11.00 Uhr	Mutter und Kind /	Marion Benz
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers Chantal Czirr
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Chantal Czirr
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	GrundschulKinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	„After work power“ Fitness nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritterfeld
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

Stand: 06/2012

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

Landgasthof
Zum Feldtor

Unsere Tipps für den Sommer:

Ab 09. Juli Montag

Reibekuchen ab 17.00 Uhr

*Immer am Donnerstagabend die
„Burger die Ihr lieben werdet“*

*Oder einfach nur einen der schönsten
Innenhöfe von Zons genießen mit einem
lecker Bierchen, tollen Schnitzel
(handgeschnitten und aus der Pfanne)
und vielen weiteren leckeren Gerichten.
Allen Zonser Schützen wünschen wir
sonnige Festtage und viel Freude*



*Schloßstrasse 40
Tel. 02133-24590*

*41541 Stadt Zons
Mobil 0170 306 32 23*

Handballabteilung

Bericht der Handballabteilung:

In die Saison 2011/12 starteten die Handballer mit 4 Mannschaften. Damen Bezirksliga, Herren Bezirksliga, Jungen B-Kreisliga und Jungen A-Kreisliga.

Herren Bezirksliga :

Bei den Herren sah es von Beginn an sehr schlecht aus. Es waren einige Abgänge zu verzeichnen, die nicht ersetzt werden konnten.

Unter anderem musste der Trainer Peter Weiss aus beruflichen Gründen das Traineramt abgeben.

Die Suche nach einem neuen Trainer gestaltete sich sehr schwierig, aber kurz vor Saisonbeginn wurde man fündig.

Mit Jurek Tomasik einem polnischen Ex Nationalspieler und erfahrenen Oberligatrainer dachte man den Richtigen gefunden zu haben.

Kurz vor der Weihnachtspause war das Gastspiel aber beendet. Sportlich konnten die Zonser Herren nicht überzeugen.

Ein neuer Trainer wurde gefunden und 2 Siege in den ersten 2 Spielen waren ein guter Anfang. Leider konnte das Team um Trainer B. Sovic die Erfolge nicht bestätigen .

Der Abstiegskampf ging bis zum vorletzten Spieltag , an dem nur ein Sieg den Abstieg hätte verhindern können.

Leider konnte das Zonser Team nicht gegen den Garrather SV gewinnen und muss nun in der Kreisliga den Wiederaufstieg anstreben.

Frauen Bezirksliga.:

Die Zonser Frauen mussten leider auch einige Abgänge verkraften.

So mussten 6 Spielerinnen ersetzt werden und das war doch etwas zu viel für die junge Mannschaft von Trainer Dietmar Heerdt.

So kämpfte man vom ersten Spieltag an gegen den Abstieg, der trotz einiger Siege nicht verhindert werden konnte.

Die Kreisliga wird in der nächsten Saison aber auch nur als Zwischenstation gesehen.

Jungen A-Kreisliga und B-Kreisliga :

Die Zonser Jugend hat ein wenig mit dem fehlenden Nachwuchs zu kämpfen. Deshalb mussten beide Jugendmannschaften in dieser Saison eine Altersklasse höher spielen, um die Mannschaften zu behalten .

Handballabteilung

Das war für die B-Jgd. besonders schwer, aber mit einem Trainerteam, das immer den Spass am Handball in den Vordergrund gestellt hat, konnte diese Saison dennoch als positive Erfahrung gewertet und beendet werden.

Leider verlässt uns mit Helge Nimitz ein engagierter junger Trainer, der im Jugendbereich nur schwer zu ersetzen sein wird.

Die A-Jgd. von Trainer Thomas Berndt hat sich sportlich sehr gut entwickelt. Trotz des letzten Platzes in der Kreisliga Düsseldorf hat man in der Rückrunde schon den Erfolg gesehen.

Auch die A-Jgd. musste eine Altersklasse höher antreten, da sonst einige Spieler zu früh in den Herrenbereich hätten wechseln müssen.

So entschieden die Spieler selbst das Jahr als Erfahrungsjahr zu nutzen.

Der Erfolg drückt sich in Zahlen so aus.

Beim Quirinus Cup (größtes Jugendturnier in NRW mit über 200 Mannschaften) standen 2 knappe Niederlagen gegen die Oberligisten aus Ratingen und Hagen sowie ein tolles Spiel gegen die Auswahl Brabant aus NL. Und eine Niederlage gegen den späteren Turniersieger aus Hanau.

Den Abschluss einer sehr lehrreichen Saison fanden die Zonser Jugendteams beim Turnier in Bottrop.

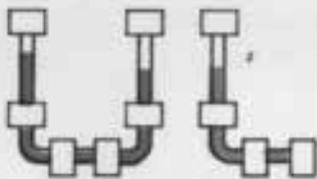
Die B-Jgd. belegte einen guten 7. Platz und die A-Jgd konnte das Turnier sogar durch einen Sieg gegen TB Oberhausen im 7-m-Werfen gewinnen.

Ein toller Abschluss für eine lange und harte Saison.

Ausblick :

Seit einigen Wochen trainiert auch eine weibliche A-Jgd. Jahrgänge 97 - 94 bei der SG ZONS und wird in der Saison auch an den Start gehen.

Wir hoffen auf viel Unterstützung gerade bei den Mädchen und freuen uns auf eine aufregende Saison 2012/13.



MEISTERBETRIEB

UWE LENDEN

UFERSTRASSE 10

41541 DORMAGEN

TELEFON (02133) 219296

TELEFAX (02133) 219297

www. Uwe-Lenden.de

SANITÄR-HEIZUNG · ÖL- UND GASFEUERUNGEN · SOLAR

Rohrreinigung · Kundendienst

**Probleme? Anregungen? Wünsche?
Was zu meckern?**



Info an uns, wir kümmern uns!

Nils Szuka

**Ihr Ratsmitglied für Zons
nils.szuka@t-online.de**

Norbert Noll

**Ihr Kümmerer für Zons
norbertnoll@t-online.de**

www.spd-zons.de

Leichtathletikabteilung

Neuer Leichtathletikvorstand

Am 15.03.2012 fand die ordentliche Jahreshauptversammlung der Leichtathleten statt. Nach einem kurzen Abriss der vergangenen zwei Jahre, Aussprache zu den Berichten, sowie Entlastung des LA-Vorstandes fanden die Neuwahlen statt. Erfreulicherweise konnten alle „Posten“ besetzt werden. Außerdem wurden Beisitzer und Delegierte gewählt.

LA-Vorstand/Beisitzer/Delegierte

- | | | |
|----|-------------------|--------------------------------------|
| a. | Abteilungsleiter: | Klaus-Peter Hofstadt |
| b. | Stellvertreter: | Jörg Balmer |
| c. | Kassenwartin: | Waltraud Freischmidt |
| d. | Pressewartin: | Brigitte Görner |
| e. | Sozialwartin: | Margot Koch |
| f. | Jugendwartin: | Jasmin Müller |
| g. | Laufwartin: | Michaela Kirchner (keine Delegierte) |
| h. | Beisitzer: | Alwin Freischmidt |
| i. | Beisitzer: | Hansjörg Christen |

Weitere Delegierte:

Ulrike Heising

Kassenprüfer/in:

Ulrike Heising und Hansjörg Christen

Ersatzdelegierte:

Elke Hofstadt, Gerd Clemens und Michael Haack

Leichtathletikabteilung

50+ Tour nach Kempen oder die Jagd nach Thomas Bitter.....

15. Mai 2012, eine Karawane von 20 Menschen bewegt sich mittels Bus zum Hauptbahnhof Dormagen um von dort aus mit der Bahn über Krefeld nach Kempen zu fahren!



17 Frauen und 3 Männer der 50+ Gruppe in der Leichtathletik-Abteilung der SG ZONS haben sich aufgemacht um zu erkunden ob Kempen wirklich so schön oder gar schöner als Zons ist. Bei der Abfahrt ist es zwar kühl, aber noch trocken, was sich leider sehr bald ändern sollte. In Kempen angekommen mussten gleich einige ein Pfand abgeben (z.B. Brille) um den Schlüssel für die Benutzung der Toilette im umgebauten und denkmalgeschützten alten Bahnhof zu bekommen. Als alle Pfand und dadurch Sehkraft zurückbekommen hatten, ging es zum Treffpunkt mit dem gebuchten Stadt-Führer. Einige tranken erst noch schnell einen Kaffee und dann kam er auch schon, unser Stadt-Führer. Er war nicht groß, war eher klein und gab vor, ein wegen der Liebe in Deutschland hängen gebliebener Belgischer Ex-Soldat zu sein. Wir glaubten Ihm alles was er uns erzählte und folgten aufs Wort und ihm nach, von der Festung Richtung Altstadt. Als wir so durch die Gassen streiften brach es plötzlich los! Ein Hagelschauer trieb uns in die Kirche im Zentrum

Leichtathletikabteilung

der Altstadt. Dort blieben wir, bis Edith uns und den kleinen Belgier auf den Weg zum gebuchten Restaurant drängte. Endlich – denn wir waren nass, kalt und hungrig! Bei gutem Essen und anfangs warmen, dann auch alkoholischen Getränken, driftete die Stimmung dann doch ziemlich schnell in eine gewisse Ausgelassenheit.



Und dann passierte es, die ersten bestellten einen Verdauungs-Schnaps, und da dieser sehr gut war, gab's noch einen. Die Stimmung stieg dementsprechend! Dann hieß es Restaurant ade, wir suchen uns ein Cafe. Als die Restaurant-Chefin hörte, wo wir hinwollten, empfahl und beschrieb Sie uns den Weg zu einem anderen Cafe. Da andere sich aber auch nach der Verkaufsstelle für den Schnaps erkundigten, kam etwas durcheinander. Den Weg zum Cafe fanden wir noch ziemlich schnell, allerdings war es uns nicht gewachsen. Als dann einige den Weg zum Thomas Bitter suchten, so heißt der Kräuterschnaps der Leib und Seele versöhnt, wurde es unruhig, keiner wusste so recht wo es langging. Also wurde hier und dort gefragt und danach der ein und der andere Weg eingeschlagen ohne uns ans Ziel zu führen. Und immer wieder Regen! Dann beschloss eine kleiner werdende Gruppe die Altstadt auf der Jagd nach Thomas Bitter strategisch zu umrunden um in die Nähe des Schnapsladens zu kommen.

Leichtathletikabteilung

Dann, nur noch zwei Männer waren von der Jagd auf Thomas Bitter übrig, kamen ein Getränke Großhändler ins Blickfeld. Nach dem Klingeln öffnete eine Frau, welche die Beiden zu deren Erstaunen darauf hinwies, dass nur einer diesen Thomas Bitter führt. Also wieder zurück – und endlich, endlich hatten Sie ihn gestellt! Eine nette junge Frau füllte im Hinterzimmer 3 Liter ab, suchte noch Etiketten, klebte diese auf die Flaschen und machte die Männer glücklich! Zufrieden machten sich die Beiden auf in das Cafe, welches wir von Anfang an als Treffpunkt auserkoren hatten, und schoben sich jeder verdient eine Apfeltorte hinein, wohl wissend, dass der Ein oder Andere auch gerne Thomas Bitter gefunden hätte.....Nach einem lehrreichen Tag und einigen Kilometern kreuz und quer durch Kempen ging es dann wieder, nach einem Zwischenaufenthalt im Krefelder Hauptbahnhof, nach Hause. Glücklich angekommen legten wir die Füße hoch und dachten – Danke Margot – Danke Edith – wir freuen uns schon auf die nächste „Tour de 50+“ !

Wer uns mal im Sportzentrum Zons besuchen möchte:

Montag 15:30 – 17:00 Uhr

Frauen und Männer - Herz-Kreislauftraining Funktionsgymnastik

Mittwoch 9:00 – 10:30 Uhr

Frauen und Männer - Ganzkörpertraining – Förderung der Beweglichkeit

Mittwoch 10:30 – 12:00 Uhr

Frauen Fitness Mix am Vormittag

Donnerstag 9:00 – 10:15 Uhr

Frauen und Männer - Stuhlgymnastik

Donnerstag 10:30 – 11:45 Uhr

Frauen – Vielseitiges Gesundheitstraining

Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr

Frauen und Männer – Fitness für Jedermann

Leichtathletikabteilung

Ausflug zum Nürburgring oder kann eine Frau ein Strongman sein?

Am Samstag, den 05.05.2012 machte ich mich frühmorgens auf Richtung Eifel mit dem Ziel Nürburgring, wo der 6. Strongman-Run stattfinden sollte.

Ich muss ja gestehen, ich hab das Vorhaben still und heimlich und sehr kurzfristig geplant, kein Mensch wusste darüber Bescheid....., sorry Leute, aber das war einfach meine ganz persönliche Herausforderung, die ich für mich erstmal bestehen wollte!!!

Da der Lauf ja bereits seit November ausgebucht war, hatte ich in einer Startplatzbörse vor ca. 4 Wochen noch einen Startplatz ergattern können und habe beschlossen, den Lauf zu machen. Ich war natürlich schon unsicher, ob und wie ich das bewältigen kann, aber ich wollte es einfach für mich herausfinden. Außerdem war ich ja guter Dinge, dass zu dem Termin im Mai auch angenehme Temperaturen sein würden. Mit so einem Schmuddelwetter hätte ich ja im Traum nicht gerechnet. Aber gut, das Wetter ist ja für jeden gleich....! So bin ich dann also am Samstagmorgen bei Regen und 8 Grad recht guter Dinge Richtung Eifel aufgebrochen. Dort angekommen war es sehr neblig und geregnet hat es eigentlich auch fast die ganze Zeit, aber nass sollte ja nicht so das Problem sein, das würde man ja auch ohne Regen werden.

Pünktlich kurz vor dem Start um 12:00 habe ich mich dann in den Startbereich gedrängelt (wollte ja weit vorne starten), damit ich gut dabei bin. Dann allerdings kam die Durchsage, dass der Start um eine halbe Stunde verschoben wird. So stand ich dann also dicht gedrängt an gefühlten 1000 Strongmännern, so dass eigentlich nichts und niemand mehr hätte umfallen können.

Der Start ist da schon so eine Sache für sich, alle standen super eng zusammen gepfercht. Ja, und so kam es dann, dass meine Strongman-Karriere beinahe schon vor dem Start wieder zu Ende war, mir wurde nämlich schlecht!!

Ich hab total Kreislaufprobleme bekommen und wäre umgekippt (wenn ich das geschafft hätte)....., bin dann aber erstmal aus dem

Leichtathletikabteilung

Startbereich wieder raus und habe mich eigentlich nicht wirklich gut gefühlt. Eine Frau aus der Zuschauermenge hatte mir netterweise eine Flasche Wasser gegeben, die frische Luft tat ihr übriges, so dass es mir langsam wieder besser ging. Ich wollte dann wieder zurück zum Startbereich, weil ich unbedingt starten wollte. War aber natürlich sehr hin- und hergerissen und wollte gerade vernünftigerweise auf den Start verzichten, aber genau in dem Moment fiel der Startschuss, alle rannten los, die Begrenzungsgitter gingen auf, tja, und dann bin ich einfach mitgerannt, hab gar nicht mehr weiter darüber nachgedacht....., bin einfach der Masse hinterher gelaufen! Also doch Strongman.....



Der Anfang der Strecke ist ganz entspannt, immer leicht bergab auf Asphalt, alles ganz easy, dann mal ein Stück über das Kiesbett, aber am Anfang läufst ja gut..., na ja, und dann kam auch schon der erste Stau...., es ging eine Treppe einer Zuschauertribüne rauf, und so konnte man nach ca. 1,5 km schon mal ein erstes Püschchen machen, super Lauf kann ich da nur sagen.....

Aber dann, als man oben ankam, ging es weiter bergauf, und das war dann schon mal die erste kleine Herausforderung, die ganze Strecke war total verschlammt und super rutschig, das ging dann

Leichtathletikabteilung

hoch und runter, dann mal Linkskurve, dann wieder Rechtskurve, super rutschig und die Leute fielen auch reihenweise in den Matsch, dazwischen waren dann noch kleine Matschseen eingebaut, war alles schon ganz spaßig - zumindest hat man das da noch als lustig empfunden. Dann kam auch schon das erste Hindernis, Strohballen mussten erklettert werden und danach musste man in ein Wasserbecken springen, dann wieder Strohballen - Wasserbecken - usw. und nach dem letzten Wasserbecken wartete noch ein matschiger Hügel auf einen, der ebenfalls anhand von herunterhängenden Seilen erklommen werden musste...., Crosslauf-Feeling kann ich da nur sagen. Oben angekommen ging es dann weiter bergauf - und man wird es kaum glauben, es war wieder nur ein Matschweg. Das zog sich dann eine ganze Strecke so hin, immer berghoch oder bergrunter, immer nur matschiger Boden, saurutschig und extrem anstrengend. Dazwischen kamen dann noch zwei Hindernisse, die nicht wirklich spektakulär waren, die hat man dann eben so "mitgenommen". Aber dann kam irgendwann Hindernis Nr. 4 und das hatte es (nach einer Wartezeit von ca. 10 Min.) in sich: auf einer Länge von ca. 30m musste man unter einem Gitter durch supertiefen Matsch kriechen!! Der war total nass, tief und extrem schwer, ich hatte das Gefühl, durch Moor zu kriechen und wäre gefühlt beinahe eingesunken. Und da man nur sehr langsam vorwärts kam, weil neben und vor mir auch Krabber waren, war es sehr mühsam und irgendwann hab ich beinahe Panik bekommen, weil einem die Strecke so unendlich lange vorkommt und vor allem, weil man sich ja nicht aufrichten konnte. Jo, und als man es dann geschafft hatte, war man über und über voll mit Matsch, alles, Hände, Kleidung, Schuhe, einfach alles....., aber es geht ja allen so....!

Und, weiter ging's, steil bergauf in den nächsten matschigen Abschnitt, dann wieder runter und irgendwie hat man sich dann nur noch nach Wasser gesehnt. Das kam dann auch irgendwann in Form einer Wasserrutsche, richtig geil, unten angekommen landete man in einem niedrigen Becken, in dem natürlich auch nur noch schlammiges Wasser drin war, aber egal, Hauptsache, man konnte mal wieder etwas die Hände sauber kriegen. Aber leider wartete direkt danach schon wieder der nächste Berg, und ja, auch da musste man sich wieder durch den Dreck kämpfen, bin teilweise auf

Leichtathletikabteilung

allen vieren irgendwie hochgeklettert (meine Hände sehen auch dementsprechend aus). Verrückt war aber schon, dass man das während des Laufs gar nicht gemerkt hat, da waren Steine und jede Menge Dinge in den Schuhen, die normalerweise nicht drin sind, ich hab jede Menge Schürfwunden und blutige Stellen an den Knien, aber gemerkt hab ich das alles nicht!! Ja, und dann kam mein "Lieblingshindernis", das Wasserbecken, 40m lang und 2m tief, da musste man wirklich durchschwimmen!! Vor diesem Hindernis hatte ich im Vorfeld auch am meisten Schiss, bin dann aber mutig ins kalte Wasser rein und hab angefangen zu schwimmen, aber mit Schuhen und so schwimmen ist ja eine ganz besondere Herausforderung. Also was soll ich sagen, ich hab dann wieder mal Panik gekriegt, weil ich nicht stehen konnte und hab mich dann schnell "retten" lassen - hab also das Becken vorzeitig verlassen und durfte dann auch ohne zu schwimmen weiter, ich kleines Weichei, die anderen sind alle schön durchgeschwommen, und ich hab's nicht geschafft...:-((.



Aber weiter ging's, langsam kam man wieder Richtung Fahrerlager zurück, d.h., die erste Runde ging dann auch so langsam zu Ende.

Leichtathletikabteilung

Im Fahrerlager waren dann noch direkt 4 Hindernisse quasi hintereinander aufgebaut, damit die Zuschauer auch was zu sehen hatten, da musste man auf Container klettern, über Netze hangeln, durch Wasser waten, durch Reifenstapel klettern, dann mal wieder auf einen Container klettern und so in der Art.

So, und jetzt interessiert Euch sicherlich, wie es mir zu diesem Zeitpunkt noch ging, oder??

Also, die erste Runde (man wusste da ja noch nicht so genau, was alles auf einen zukommt), ging eigentlich ganz gut, allerdings hatte ich schon den ein oder anderen Moment, an dem ich dachte, komm, steig einfach aus, so ein Blödsinn, und was soll der ganze Sch... überhaupt. Aber genauso ist dann natürlich auch der Ehrgeiz da, die Strecke noch mal zu schaffen, und so bin ich eigentlich auch ohne groß nachzudenken auf die zweite Runde gegangen. Und **jetzt** wusste man ja auch, was einen alles erwartet. Allerdings kam nun der entscheidende Faktor Kraft **und** Wetter dazu!!

Kräftemäßig ging das alles ganz gut, es waren ja auch immer wieder Wartezeiten, d. h. Erholungszeiten da. Das Problem war nur, dass man eben total nass war und bei 8 Grad, Nieselregen und teilweise auch starkem Nebel bin ich überhaupt nicht mehr warm geworden. Ich hab die ganze Zeit nur gefroren, bin teilweise wirklich den Berg hoch gerannt in der Hoffnung, dabei ein bisschen warm zu werden, aber irgendwie war alles nur nass und kalt. Und das war die eigentliche Herausforderung, das hat extrem an den Kräften und auch an der Moral gezerrt. Ich hab wirklich die ganze Zeit gezittert, gebibbert und mit den Zähnen geklappert, echt unglaublich, das hat nicht mehr aufgehört, eigentlich fast durch die ganze zweite Runde.

Aber man war eben unterwegs und hatte ja auch gar nicht die Chance, umzukehren, also blieb nur der Weg nach vorne!! Und so schleppte ich mich dann von Hindernis zu Hindernis, und hab mich schon danach geseht, dass alles irgendwie vorbei ging.

Aber das Schöne war auch, die Leute um einen rum waren alle gut drauf, haben Dich mitgezogen, haben Späßchen gemacht, haben geholfen, wenn man hinfiel, haben motiviert, echt unglaublich!! Das gehört wohl auch zu dem Lauf dazu, so etwas findet man in der Art und Weise bei einem "normalen" Lauf nicht.

Leichtathletikabteilung

Man ist auch nicht wirklich Konkurrent, sondern eher "Mitleidender", und auf die Zeit oder die Platzierung kommt es auch nicht wirklich darauf an. Obwohl - wenn ich ehrlich bin - auf meine Platzierung bei den Frauen bin ich schon stolz, das hätte ich auch nicht gedacht, dass ich da so weit vorne bin. Zeitlich hatte ich vorab mit so 2 1/2 Stunden gerechnet. Und wenn man die Wartezeiten vor den Hindernissen abzieht, kommt das sogar auch hin. Und die Warterei war natürlich schon sehr ätzend und auch ärgerlich, da muss vom Veranstalter sicherlich noch einiges verbessert werden. Aber ich hatte da auch eher noch Glück, war ja wirklich sehr weit vorne dabei, die Wartezeiten waren für die "langsameren" Läufer teilweise noch deutlich länger.



Ja, und dann kam irgendwann das Ziel, aber ich muss schon sagen, ich war doch sehr kaputt, so dass ich den Moment gar nicht richtig genießen konnte - hab ja nach wie vor nur gezittert und gebibbert!! Bin dann erstmal zum Auto und hab mir die nassen Klamotten ausgezogen und dann - so schmutzig wie ich war - alles, was ich dabei hatte angezogen, und dann ging es mir auch schon wieder besser. So, und das Ende der Geschichte???? Das Ganze war auf jeden Fall eine ganz große Erfahrung...., und es ist mit nichts, was

Leichtathletikabteilung

ich bisher gemacht habe, zu vergleichen. Der Lauf fordert einem wirklich alles ab, kräftemäßig und mental, aber es ist natürlich ein völlig unbeschreibliches Gefühl, wenn man es wirklich geschafft hat. Und eine Wiederholung?? Na ja, gestern, zitternd und nass auf dem Weg zum Auto, hätte man mir einen Startplatz schenken können und ich hätte ihn nicht genommen...., aber heute, trotz schmerzender Knochen, könnte ich mir schon vorstellen, das noch mal zu machen. Außerdem hab ich ja noch eine Rechnung mit dem Wasserbecken offen – beim zweiten Durchgang hab ich direkt die Pussy Lane genommen!!

Aber ich hab ja jetzt fast ein Jahr Bedenkzeit und dann kann ich mich immer noch spontan entscheiden....:-)).

So, noch ein paar „harte“ Fakten:

12.027 Läufer waren angemeldet, davon 10.551 Männer und 1.476 Frauen. An den Start haben sich 9.962 getraut, davon 8.705 Männer und 1.208 Frauen. Ins Ziel geschafft haben es 9.294 Fisherman's Friend StrongmanRunner, davon 8.263 Männer und 1.031 Frauen.

Meine Nettozeit: 02:55:38, Platz 1059 gesamt, Platz 43 bei den Frauen. Ach so, viele meiner Mitstreiter haben mir glaubhaft versichert, dass es das härteste Strongman-Rennen ever gewesen wäre...., na denn...☺ Viele Grüße Michaela



Leichtathletikabteilung

Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2012

Am 18.04.2012 stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Nach viel Werbung und Arbeit (u.a. wurden über 3000 Handzettel verteilt) ging es pünktlich um 17:50 Uhr los. Für die Betreuung der Sportler/Innen standen insgesamt ELF Lauf- und Walkingübungsleiter/Innen bereit. Damit die Sportler/Innen auch richtig betreut werden, haben alle unsere Übungsleiter/Innen eine Sportausbildung absolviert. Trotz schlechten Wetterprognosen trafen sich über 80 Sportbegeisterte zum Laufen- oder Walken. An diesem Abend fand auch ein gemeinsames Stretching (mit Alwin) aller Gruppen statt. Zwischendurch und zum Schluss der Veranstaltung gab es Erfrischungsgetränke. Außerdem lag wieder viel Informationsmaterial zum Thema Sport, Gesundheit und Ernährung zum Mitnehmen bereit.

Unser Lauf- und Walkingtreff ist 2012 vom Deutschen Leichtathletikverband (DLV) zum 3. Mal mit „SEHR GUT“ ausgezeichnet worden.



Unser Treffpunkt ist an der Zonser Heide, jeden Mittwoch um 18:00 Uhr. Es stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung, und im angrenzenden Zonser Sportzentrum können die Umkleideräume und Duschen genutzt werden. Wir trainieren, bis auf die Winterferien, das ganze Jahr. Kosten? Wer zwei/drei Mal bei uns war, hat mit Sicherheit seine richtige Sportart gefunden. Unser monatlicher Mitgliedsbeitrag beträgt 5,-€ Mit diesem Betrag kann das gesamte Leichtathletikangebot der SG ZONS genutzt werden.

Leichtathletikabteilung

Ausflug der Leichtathletik Kinder- und Jugendgruppen in den Kletterpark „Salzburger Land“ in Neuss

Spaß und Spannung in luftiger Höhe und bei herrlichem Wetter erlebten die Kinder und Jugendlichen der Leichtathletikabteilung am Samstag, den **19. Mai 2012**.

Im Kletterpark „Salzburger Land“ in Neuss konnte jeder Mut, Geschicklichkeit und Selbstvertrauen beweisen. In 7 Parcours, wobei der spezielle Kinderparcours ganz schnell langweilig war, konnten sie über Balken balancieren, an Lianen schwingen, auf dem Snowboard durch die Luft gleiten oder im Spinnennetz herumkrabbeln. Nach dem Nervenkitzel war dann noch Zeit für ein erfrischendes Eis. Und wer noch nicht müde war, konnte sich noch auf dem Spielplatz austoben. So hatten alle einen spannenden Nachmittag mit viel Spaß.



Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung

Kindersport mit Tamara

Ausflug mit den Kindern in die Zonser Heide

Statt Hallentraining stand diesmal etwas Besonderes am 15.03. auf dem Programm. Wir haben das schöne Wetter ausgenutzt und kurzerhand die Zonser Heide für unsere Übungsstunde „umfunktioniert“. Auf den Hin- und Rückweg wurden Lauf- und Springspiele gespielt. Auf dem Heidespielplatz benutzten wir die Geräte für Kletter- und Balanceübungen. So wurden die Kinder an viele Leichtathletikübungen spielerisch herangeführt.



Leichtathletikabteilung

Vorbereitung auf die Prüfung für den Rollerführerschein

Im März übte ich mit den Kindern die Regeln und die Vorbereitung für den Rollbrettführerschein. Am 29.03. war es dann soweit: Die Kinder hatten Ihre Prüfung. Klar, dass alle Kinder sich super vorbereitet hatten und total motiviert waren, den Führerschein zu schaffen. Und alle Kinder haben es natürlich geschafft. Als Belohnung gab es einen Rollbrett-Führerschein (mit Stempel und Unterschrift ☺) und einen wunderschönen Leuchtball.



Leichtathletikabteilung

VORANKÜNDIGUNG

7 Meilen von Zons und Jedermannlauf über 5000m

Schon zum 36. Mal fällt, am 28.09.2012, der Startschuss über die 7 Meilen von Zons. Punkt 20:00 Uhr werden sich die Läufer/innen durch die Gassen von Zons auf dem Weg machen und nach 11263 m, eben die 7 Meilen, ins Ziel einlaufen. Ein wenig früher, exakt um 19:00 Uhr, fällt der Startschuss über 3,1 Meilen (5000m). Ausführliche Informationen auf unsere Homepage: www.sg.zons.de. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



Veranstalter:
SG ZONS 1911 e.V.
Leichtathletikabteilung

In beiden Läufen 2011 über 1600 Läuferinnen und Läufer!



Präsentiert von
NEOS Köln

36. Nachtlauf
über 7 Meilen
(11263 m)

16. Jedermannlauf
über 3,1 Meilen
(5000 m)

28.09.2012
www.sg-zons.de

Leichtathletikabteilung

Auf dem Laufenden bleiben.... Tipps vom Trainer

Wichtig für jeden von uns - ob Anfänger oder ambitionierter Läufer - ist, damit wir ein „schnelleres“ Tempo über eine bestimmte Strecke laufen können, die **Grundlagenausdauer**.

Der ruhige Dauerlauf ist daher ein Großteil unseres Lauftrainings, er schult und verbessert unsere Grundlagen. Durch wiederkehrende ruhige Dauerläufe erzielen wir einen Trainingseffekt, der den ganzen Bewegungsapparat auf höhere Belastungen vorbereitet.

Gerade Anfänger sollten zunächst kein anderes Training machen als den ruhigen Dauerlauf.

Das Tempo beim ruhigen Dauerlauf entspricht etwa 70-75 % der maximalen Herzfrequenz. Viele Läufer machen den Fehler, den ruhigen Dauerlauf zu schnell zu laufen!

Das ist einer guten Leistungsentwicklung nicht förderlich.

Laufe in einem Tempo, in dem Du dich noch problemlos unterhalten kannst. Keinen falschen Ehrgeiz beim Lauftraining aufkommen lassen. So legst Du die Basis für weitere Belastungen.

Mit sportlichen Grüßen

Benno

Wo kann ich laufen oder walken?

Natürlich bei den Leichtathleten der SG ZONS. Vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler, bei uns ist für jeden die passende Lauf- und Walkinggruppe vorhanden. Jeden Mittwoch (18:00 Uhr) treffen wir uns an der Zonser Heide (Jüdischer Friedhof), um in 11 (**ELF!!**) verschiedenen Gruppen zu laufen oder zu walken.

Info unter 02133/450180

Leichtathletikabteilung

Ergebnisse unserer Läufer/innen 1. HJ 2012

Nun folgen ein „paar“ Laufergebnisse. Dort sind wir jeweils mit einer großen Laufgruppe hingefahren. (Monatsläufe, CUP-Läufe, etc). Aber dies ist natürlich nur eine kleine Auswahl. Wir liefen/walkten noch bei vielen anderen Veranstaltungen, quer in Deutschland. Alle Ergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden.

Mit fünf Staffeln in Pulheim (15.01.2012)

In Pulheim fand zum 15. Mal der Staffelmaraathon statt. 6 Läufer/innen bildeten eine Mannschaft um die 42,2 km (Marathondistanz) zu laufen. Die Etappen betragen, wie in den Vorjahren, 7.2, 5.0, 10.0, 5.0, 10.0 und 5.0 km. Sonntagfrüh fuhren wir, bei bilderbuchblauen Himmel und Sonnenschein, nach Pulheim in einer langen Autokarawane um mit insgesamt 30 Läufer/innen zu verschiedenen Zeiten an den Start zu gehen. Die Verantwortung („das Kümern“) ruhte diesmal nicht nur auf Michaelas Händen, sondern jedes Team musste einen Teamverantwortlichen nennen. Dass dies gut geklappt hat, sah man(n)/Frau daran, dass trotz kurzfristiger Ausfälle, schnellstens Laufersatz gefunden werden konnte. Unsere Teams waren quer gemischt. Nur das „reine“ Frauenteam und „reine“ Männerteam machten sich ein wenig Hoffnung in der Klasse Ü40 einen vorderen Platz zu erlaufen. Auch wenn es am Ende nicht für einen Podestplatz gereicht hatte, waren alle sehr zufrieden. Insgesamt liefen 215 Staffeln ins Ziel.

Staffel I:

Reiner Goldbach (37:03)

Marliese Schwerdtfeger (28:51)

Alexandra Lelittko (53:03)

Julia Haack (26:05)

Yvonne Danisch (63:22)

Reiner Goldbach (26:28)

3:54:56 Stunden, 200. Platz

Leichtathletikabteilung

Staffel II:

Erik Jezernik (39:27)

Eva Klingbeil (25:38)

Stefan Peschke (51:35)

Karin Garbe 28:51)

Karin Niehues (55:29)

Wilfried Schnitzler (25:30)

3:46:53 Stunden, 186. Platz

Staffel III:

Simone Spill (35:35)

Simone Bisping (29:11)

Kunibert Gnidowski (48:13)

Markus Ender (23:39)

Dirk Bisping (49:38)

Holger Biering (26:19)

3:32:39 Stunden, 149. Platz

Staffel IV:

Andreas Braun (32:32)

Klaus-Peter Hofstadt (21:07)

Salvator Villalpando (39:43)

Matthias Haack (19:25)

Michael Haack (44:43)

Olaf Poschinski (21:13)

2:58:47 Stunden, 44. Platz (6. Platz Ü40-Männer)

Staffel V

Carola Rentergent (31:44)

Ulrike Bauers (24:15)

Michaela Kirchner (47:11)

Dagmar Totzke (23:30)

Silke Ciaglia (46:25)

Carola Rentergent (22:36)

3:15:51 Stunden, 83. Platz (4. Platz Ü40-Frauen)

Leichtathletikabteilung

Der erste Wertungslauf führte uns nach Köln-Rodenkirchen (17.03.2012). Insgesamt 18 Läufer/innen nebst reichlich "Supporters" machten sich auf dem Weg Richtung der "verbotenen" Stadt (oder war die verbotene Stadt Düsseldorf?). In allen drei Wertungsklassen (5, 10 und HM) waren die Zonser Läufer/innen vertreten. Bei idealen Wetterbedingungen und einer guten Streckenführung wurden hervorragende Zeiten "erzielt". Wir schafften es sogar, zwei Mal auf dem Treppchen zu stehen. Leider gab es im 5-Kilometer Lauf keine Altersklassenwertung. Allen Läufer/innen herzlichen Glückwunsch.

<u>Name</u>	<u>Zeit</u>	<u>Platz</u>	<u>Distanz</u>
Matthias Haack	20:12 Min.	09. Gesamt-Männer	05,0 km
Michael Haack	20:20 Min.	13. Gesamt-Männer	05,0 km
Carola Rentergent	22:17 Min.	04. Gesamt-Frauen	05,0 km
Silke Ciaglia	22:28 Min.	05. Gesamt-Frauen	05,0 km
Michaela Kirchner	22:32 Min.	06. Gesamt-Frauen	05,0 km
Wilfried Schnitzler	23:54 Min.	19. Gesamt-Männer	05,0 km
Brigitte Görner	27:05 Min.	13. Gesamt-Frauen	05,0 km
Salvator Villalpando	39:38 Min.	09. M40	10,0 km
Axel Rupprecht	47:48 Min.	24. M40	10,0 km
Dirk Bisping	48:00 Min.	25. M40	10,0 km
Stefan Peschke	48:28 Min.	25. M45	10,0 km
Markus Ender	51:34 Min.	31. M40	10,0 km
Alexandra Lelittko	53:08 Min.	10. W45	10,0 km
Reiner Goldbach	53:09 Min.	13. M55	10,0 km
Karin Niehues	55:04 Min.	03. W55	10,0 km
Andreas Braun	1:37:39 Min.	18. M45	21,1 km
Ulrike Heising	1:47:33 Min.	03. W45	21,1 km



Leichtathletikabteilung

Vereinsmeisterschaften über 10km in Moers

Um den hohen Temperaturen im Mai aus dem Weg zu gehen, fanden unsere **Vereinsmeisterschaften** diesmal einen Monat früher (**28.04.2012**) statt. Als Veranstaltungsort wurde Moers gewählt, wo der Moerser TV seinen 35. Schlossparklauf veranstaltete. Aber auch in diesem Jahr haben wir die Natur unterschätzt und pünktlich zum Wochenende stiegen die Temperaturen schlagartig auf über 25° bei einer “gefühlten” Luftfeuchtigkeit von knapp 100%. Das hieß für die Zonser Läufer/innen taktisch zu laufen. Also nicht auf Verbesserung der Zeit, sondern das am Ende die Platzierung stimmte. Und das machten alle gut. Trotz anstrengender Strecke (lt. M. H. waren dort Hügel/Berge kurzfristig aufgeschüttet worden) kamen alle gesund und munter ins Ziel an. (Okay fast alle). Im Ziel waren die Strapazen schnell vergessen und gegen Abend traf man(n)/Frau sich zur Siegerehrung in Dormagen. Ein Dank geht an Michaela und an unsere Fans. (Ergebnisse unter: www.sg-zons.de)

Vereinsmeisterin 2012: Carola Rentergent

Vereinsmeister und Geburtstagskind: Salvador Villalpando



Kurz vor dem Start (Andreas Braun fehlt, “musste” noch mal wo hin!)

Leichtathletikabteilung

Vereinsfahrt nach Kröv an die Mosel

Pfingsten (26.05.) heißt es schon fast traditionell: auf nach **Kröv**. Auch 2012 ging es nach **Kröv** an der Mosel. Es ist die alljährliche Vereinsfahrt der Leichtathleten nebst Anhang. In diesem Jahr waren wir (mit Kind, Hund und "Kegel") 35 Personen. Jung und Alt. Für die Unterkunft musste jeder selber sorgen, aber dies in bei dem großen Angebot an Ferienwohnungen/Hotels überhaupt kein Problem. Einige von uns kamen auch mit Wohnmobilen und Zelten, und übernachteten an der Mosel. (der Platz wird von der Stadt Kröv nur am Pfingsten zur Verfügung gestellt). Am Samstag fand dann der Mitternachtslauf und verschiedene andere Läufe statt. Diesmal standen wir im Jedermannlauf (3800m), sowie im Lauf der Junggebliebenen (9400m) an der Startlinie. Insgesamt liefen 16 Läufer/innen von uns mit. Und zum allerersten Mal "erlief" sich eine SG-Läuferin einen Podestplatz. (Und viele von uns sind immerhin seit 1992 mit dabei). Michaela Kirchner schaffte dies in der W45 (3. Platz). Dass die Strecke natürlich nicht wirklich einfach zu laufen ist, kann sich bestimmt jeder vorstellen. Die folgenden Tage galten zwar nicht der ausschließlichen Erholung (Fahrradtour, Wanderungen etc.), aber das traumhafte Wetter belohnte uns für alle Anstrengungen. (okay, am letzten Abend gab es warmes Bier aus Plastikflaschen von J. aus D.) Ein Dank geht an Michaela für den sportlichen Teil (Anmeldungen, E-Mails und viele andere kleine Dinge), sowie an das Fahrerlager (Wohnmobile) für die fürsorgliche Betreuung durch Edith, Friedhelm, Cordula und Peter. (P.S. die ersten haben auch schon wieder Zimmer für das Jahr 2013 gebucht)



Leichtathletikabteilung



Die Jedermänner/frauen über 3800 m



Die „Belohnung“



„Unser Fahrerlager“

Ergebnisse und Infos zum Lauf unter: www.mitternachtslauf-kroev.de

Leichtathletikabteilung

2. CUPLAUF (Wertungslauf) in Monheim

4 Läuferinnen und 6 Läufer machten sich am **01.06.** auf den Weg zum 28. Monheimer Gänseliesellauf in Monheim um Punkte für den diesjährigen Lauf-Cup zu sammeln. Bei optimalen äußeren Bedingungen wurden aber nicht nur Punkte gesammelt, sondern auch ein Reihe von hervorragenden Platzierungen und sehr guten Zeiten. So belegten Brigitte (neue persönliche Bestzeit) über 10 km und Silke über 5 km in ihrer Altersklasse jeweils den 1 Platz, sowie Michael den 2. Platz und Michaela, mit neuer persönlicher Bestzeit, Salvatore und Matthias jeweils den 3. Platz über 10 km in ihrer AK. Bei Bier und Bratwurst wurde anschließend die Zeit bis zur Siegerehrung überbrückt. Auch Andreas Braun erzielte ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit über 10 km.



Leichtathletikabteilung

Simonskall und das Leiden der Betreuer und Fans

Eins vorweg gesagt, die Laufstrecke lag in der Eifel (**06.06.**) und da ist man(N)/Frau als Läufer/in schon in seiner Meinung vorbestimmt. (schwere Strecke, Steigungen, Matschwege)

Um das 1. Laufhalbjahr 2012 läuferisch mit etwas Besonderem zu beenden, wurde Anfang dieses Jahres Simonskall als Laufveranstaltung (mit Übernachtung) herausgesucht. Dort findet alljährlich ein Staffellauf über 3 * 5 Kilometer statt. Die Meisten von uns kannten den Ort überhaupt nicht, und alle waren froh, dass es mittlerweile Navis gibt, obwohl auch diese im tiefen Wald, Schwierigkeiten hatten, die Strecke zu finden, frei nach dem Motto: neue Berechnung wird durchgeführt....

Insgesamt hatten wir vier Staffeln angemeldet, wo letztendlich, bedingt durch Krankheit und Verletzung, drei Staffeln an den Start gingen. Die Anzahl Zonser Fans lag ungefähr in der gleichen Anzahl der Läufer/innen, so dass jeder Fan eine Läufer/in, theoretisch, zum Betreuen hatte. (und wenn man die Klagen (siehe oben) der Läufer/innen hörte, war dies auch nötig) Zwei Mannschaften liefen als „MIX“ und ein Team als Frauenmannschaft (Codename: drei Engel für Benno), da man sich ein wenig Hoffnung machte, ganz weit vorne mitzulaufen.

Punkt 19:30 Uhr erfolgte der Startschuss. Ca. 170 Läufer/innen machten sich auf dem Weg die fünf Kilometerrunde zu bewältigen. (dies war einer der Ausdrücke der Läufer: frei übersetzt: bewältigen → eine Schwierigkeit zu überwinden, welche Schwierigkeit???) Silke, Simone und Brigitte waren die Startläuferinnen. Nach fünf Kilometer übergaben sie ihren, virtuellen Staffelstab, an ihre Teams. Michaela, Markus und Udo waren die zweiten Läufer/innen. Auch die fünf Kilometer waren schnell vorbei, so dass die Schlussläufer/innen den Staffelstab (immer noch virtuell) übernehmen konnten. Carola, Dirk und Reiner liefen die dritten 5 Kilometer souverän bis ins Ziel.

Unsere drei Engel für Benno lagen nach der ersten Runde ca. auf dem 12. Platz (Frauen). So ganz genau konnte man dies nicht wissen, da natürlich MIX-TEAMS (Frauen und Männer) unterwegs waren. Nach der zweiten Runde befand man sich auf dem 9. Platz

Leichtathletikabteilung

und am Ende der dritten Runde auf dem 7. Platz. Aber wie schon erwähnt. Es waren MIX-Teams unterwegs, so dass erst die endgültige Ergebnisliste Aufschluss über die Platzierung geben konnte. Dann kam das Ergebnis. Es „sprang“ der vierte Platz in der Gesamtwertung der Frauen heraus. Eine wirklich super Leistung. Unsere beiden anderen Teams liefen ebenso souverän, wobei sogar eine neue Bestzeit über 5km erzielt wurde (Brigitte). Insgesamt erreichten 158 Teams das Ziel. Wohlweislich, dass dies alles gefeiert werden musste, wurde frühzeitig ein 20 Liter Fässchen vorbestellt, sowie für jeden von uns einen Grillteller. Gegen 1:30 Uhr wurde es doch langsam, aber sicher still an unseren Tisch, so dass wir uns alle Richtung Zimmer aufmachten. (Obwohl die Bar im Keller noch zum Verweilen einlud und zwei unserer Jungs, Dirk und Markus, nur schweren Herzens den Weg nach oben fanden) Am nächsten Morgen wurde gemeinsam gefrühstückt, okay fast gemeinsam, und man fasste den Entschluss, nächste Jahr wieder hier zu sein, oder sogar mal eine Wanderung (wirklich eine wunderschöne Landschaft) in den nächsten Wochen durchzuführen.

Viele Grüße
Klaus-Peter

P.S.

Okay, die Strecke war nicht leicht, die Wege matschig, Steigungen waren auch genug da und ich hätte viel gegeben, mitlaufen zu dürfen.

Ergebnisse gibt es auch:

<u>Namen</u>	<u>Zeit</u>	<u>Platz</u>	<u>Platz-Gesamt</u>
Silke, Michaela, Carola	1:06:14 Std.	04. Frauen	57.
Simone, Markus, Dirk	1:10:48 Std.	20. Mix	89.
Brigitte, Udo, Reiner	1:13:29 Std.	23. Mix	106.

Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung

Termine der Leichtathletikabteilung 2. Halbjahr 2012

- 24.08. 8. Bahnserie im Zonser Sportzentrum
- 25./26.08. Wochenendfahrradtour
- 16.09. Rheinwiesen-Walking in Stürzelberg
- 26.09. Vorlauf zum 36. Nachtlauf (7 Meilen) & 16. Jedermannlauf (5 km)
- 28.09. 36. Nachtlauf (7 Meilen) & 16. Jedermannlauf (5 km)
- 03.11. Essen-Kettwig (3. Cuplauf)
- 17.11. 40. Erftlauf (4. Cuplauf)
- 25.11. Heidejagd

Alle Aktivitäten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung können unter www.sg-zons.de „ersurft“ werden. Dort gibt es mit Sicherheit, dass „Eine“ oder „Andere“ zusätzlich zu entdecken. Zu den Terminen gibt es, rechtzeitig, zusätzliche Informationen durch die Übungsleiter/innen.

Leichtathletikabteilung

Trainingszeiten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung

Montag Dreifachhalle im Zonser Sportzentrum

15.30 - 17.00 Uhr	50 Plus - Bewegung und Gymnastik	Edith Wenzel (02133/928961)
18.30 - 19.30 Uhr	Step Aerobic / Gymnastik	Alwin Freischmidt (02133/40513)
19.30 - 20.30 Uhr	Dance-Aerobic von 12 - 18 Jahren	Melanie Elsner (02133/2627021)

Mittwoch

19.00 - 20.00 Uhr	Fitness-Step Aerobic / Gymnastik	Daniela Bognar (02133/219046)
-------------------	----------------------------------	-------------------------------

Donnerstag

15.00 - 16.00 Uhr	Kinder von 3 - 4 Jahren	Tamara Kämpf (02133/219469)
16.00 - 17.00 Uhr	Kinder ab 5 Jahre und Vorschulkinder	Tamara Kämpf (02133/219469)
16.15 - 17.30 Uhr	Kinder 1. und 2. Schuljahr	Ulrike Wagner (02133/477987)
16.15 - 17.30 Uhr	Kinder 3. und 4. Schuljahr	Jasmin Müller (02133/975891)
17.00 - 19.00 Uhr	Breitensport für Frauen und Männer	Hans Lorenz (02133/979220)
17.30 - 19.00 Uhr	Jugend/Schüler/innen 5.-9. Schuljahr	Jasmin Müller (02133/975891)

Freitag

18.30 - 19.30 Uhr	Aufwärmtraining/Kräftigung/Dehnung	Ingrid Bückendorf (02133/3261)
-------------------	------------------------------------	--------------------------------

Montag Krafraum in der Zonser Dreifachhalle

10.30 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Wiebke Vallbracht
17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Alwin Freischmidt (02133/40513)
20.00 - 21.30 Uhr	Rückenschule	Edith Wenzel (02133/928961)ksb

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr	50 plus (W/M) Ganzkörpertraining	Edith Wenzel (02133/928961)
10.30 - 12.00 Uhr	Fitness Mix	Edith Wenzel (02133/928961)
18.00 - 20.00 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Mike Klüppel (02133/285469)
20.00 - 22.00 Uhr	Thai chi chuan	Detlev Leonhard (02133/80899)

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Stuhlgymnastik für W/M ab 60	Edith Wenzel (02133/928961)
10.30 - 11.45 Uhr	Vielseitiges Gesundheitstraining (W)	Edith Wenzel (02133/928961)
14.30 - 16.00 Uhr	Fitness W/M (ab ca. 40 Jahre)	Alwin Freischmidt (02133/40513)

Freitag

10.30 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Wiebke Vallbracht
17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Mike Klüppel (02133/285469)

Mittwoch Laufen & Walken (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

18:00 - 19:00 Uhr	Kinder- & Jugendlauftreff	Jasmin Müller (02133/975891)
18:00 - 19:00 Uhr	10 Lauf- & Walkinggruppen,	K.-P. Hofstadt (02133/450180)

Freitag (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

08:30 – 09:30 Uhr	Walken.	Tamara Kämpf (02133/219469)
-------------------	---------	-----------------------------

Sonntag (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

10:30 - 12:00 Uhr	Laufen & Walken.	Individuell
-------------------	------------------	-------------

Mittwoch Dreifachhalle (Nievenheimer Gesamtschule)

19.30 - 21.30 Uhr	Breitensport für Männer	Jochen Herbst (02133/973399)
-------------------	-------------------------	------------------------------

Gut

für den Sport in der Region.



www.sparkasse-neuss.de

 Sparkasse
Neuss

Tennisabteilung

Groß und Klein in Aktion

Am Sonntag, den 06. Mai, öffnete die Tennisabteilung der SG ZONS 1971 e.V ihre Tore und Plätze zum Tennis-Aktionstag 2012. Trotz des mäßigen Wetters nutzten rund 120 Besucher die Gelegenheit, den Tennissport näher kennenzulernen.



Beim Kleinfeldtennis und Schnuppertraining konnten Kinder und Erwachsene unter Anleitung des Trainerteams um Kai Ludwigs selbst zum Schläger greifen. Insbesondere viele Kinder im Grundschulalter waren begeistert dabei und werden zukünftig in zwei bis drei neuen Trainingsgruppen regelmäßig Tennis spielen. Auch im Erwachsenen-Bereich konnte der Verein etliche neue Mitglieder gewinnen.

Auf der Hüpfburg, beim Face-Painting und dem Torwandschießen erlebten die Besucher ein vielfältiges Rahmenprogramm. Auch das kulinarische Angebot ließ keine Wünsche offen. Mit Pfannkuchen, Waffeln, Kuchen, Eis und Grillwürstchen sorgte die Tennisabteilung der SG ZONS für das leibliche Wohl ihrer Gäste.

Tennisabteilung



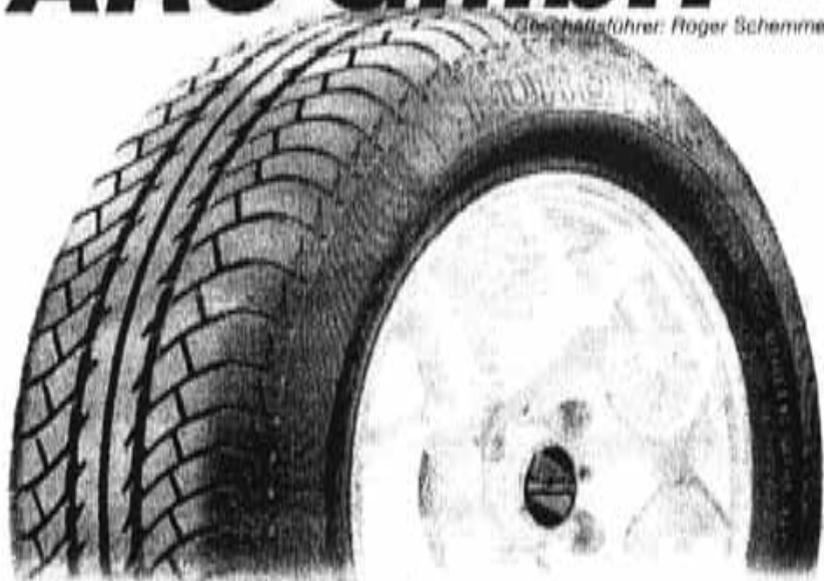
Mit ihrem Tennisfest beteiligte sich die SG ZONS am bundesweiten Aktionstag „Deutschland spielt Tennis“, mit dem Vereine in ganz Deutschland gemeinsam ein Zeichen für den Tennissport setzen.

Der Vorstand bedankt sich bei allen fleißigen Mitgliedern für die tolle Organisation und die aufmerksame Betreuung der Gäste.



ARS GmbH

Geschäftsführer: Roger Schemmel



RIESIG!

*Qualität und
bester Reifen-Service
für Ihre Sicherheit!*

*Unser Sortiment an
Markenreifen für Ihr Fahrzeug!*

Aus Freude am Service!

Reifen Schemmel GmbH

Telefon 0 21 33 - 27 05 50 · Fax 27 05 55

Düsseldorfer Straße 95 · 41541 Dormagen

Mo.-Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18.00 Uhr, Sa. 8.30 bis 12.00 Uhr

MLX
Reifen, Räder und mehr

Badmintonabteilung



Was geht ab beim Badminton

Berufliche Veränderungen, gesundheitliche Probleme, Studium und die Schule nehmen Einfluss auf den Spielbetrieb bei uns. Komplette Trainingsreihen können nicht durchgeführt werden, weil immer jemand aus der Mannschaft fehlt. Die lange Schulzeit und die Klassenarbeiten schränken die Trainingsbeteiligung bei der Jugend zeitweise stark ein. Trotzdem haben wir für die neue Saison eine Seniorenmannschaft und eine Jugendmannschaft U17 gemeldet. Für den Pokalsieger kommt die nächste Altersstufe, das bedeutet, eine neue Herausforderung, denn man trifft auf ältere und spielstärkere Gegner. Dies kann uns nur motivieren, auch in der U17 eine starke Mannschaft zu stellen. Leider werden zurzeit die optimalen Trainingsmöglichkeiten in unserer Halle nicht richtig genutzt. Hier möchten wir alle Leser einladen, unverbindlich einmal diesen tollen Sport auszuprobieren. Neben dem Sportlichen, sind wir auch im gesellschaftlichen Bereich aktiv. Der Badmintontag, das Nikolausspaßturnier, das Sportabzeichen und das Pizzaessen mit der Jugend, sind nur ein Teil unserer Aktionen.

Hobbyspielerinnen und Spieler nehmen regelmäßig am Schlag- und Lauftraining teil und können schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung, nicht nur beim Badminton feststellen. Wir bieten Badmintonsport vom Anfänger bis Fortgeschrittenem an. Für die Seniorenmannschaft sind Verstärkungen herzlich willkommen.

Badmintonabteilung

Seniorenmannschaft 2011/12



v.l. Andreas Bloser, Be Mosmondor, Heidrun Gülden, Marco Mönch, Fritz Passmann, Frank Hermes, Stefan Gawlick.

Auf dem Bild fehlen Stephanie Passmann, Dean Mosmondor, Frank-Uwe Weber

Der Klassenerhalt wurde trotz vieler Rückschläge in der abgelaufenen Saison 2011/12 geschafft.

Nach dem letzten Meisterschaftsspiel in eigener Halle, waren wir zwar geschafft, aber glücklich, so gar die Langzeitverletzte Maria Frenzel kam um uns zu unterstützen.

Badmintonabteilung



Badmintonabteilung

Offene Stadtmeisterschaften in Grevenbroich

Auch in diesem Jahr folgten wir der Einladung zu den offenen Stadtmeisterschaften von Grevenbroich. Ausrichter war die BG Gustorf. Sowohl im Senioren- als auch im Jugendbereich kämpften wir den ganzen Tag um Titel und Platzierung. Bei der Jugend waren Jessica und Patricia Boglowska, Jan Thewald, Philipp Hoffschlag, Pascal Warnecke am Start



Jessica Boglowska und Pascal Warnecke

Die beiden spielten ein gutes Doppel in Grevenbroich und erreichten den dritten Platz. Auch die ganze Saison durch zeigten die beiden, dass sie gut zusammen spielen können.

Badmintonabteilung

Im Doppel lief es für Philipp Hoffschlag und Jan Thewald noch besser. Sie unterlagen knapp nach hartem Kampf in drei Sätzen und wurden Vizestadtmeister im Herrendoppel.

Im Einzel schlugen sich die Jungen gut, so erreichten Philipp Hoffschlag und Pascal Warnecke gute Platzierungen.

Jan Thewald. Schon die Nr. 1 der U15 konnte sich in Grevenbroich, wie auch in der gesamten Saison gut in Szene setzen. Er schaffte es bis ins kleine Finale und wurde Dritter.



Jan Thewald

Badmintonabteilung

Die Zwilling Jessica und Patricia Boglowska, waren schon in der Meisterschaft und auch beim Pokal, die tragenden Säulen der Mannschaft. Durch ihren Einsatz und ihre technischen Fähigkeiten trugen sie maßgeblich zum Erfolg bei. Patricia, die Nummer 1 bei den Mädchen gewann alle Spiele in der Meisterschaft im Einzel. Auch im Doppel mit ihrer Schwester haben beide kein Spiel verloren. Hier in Grevenbroich war sie Titelverteidigerin. Diesem Anspruch wurde sie erneut gerecht und setzte sich spielerisch, aber auch kämpferisch gut in Szene. Sie gewann erneut den Titel. Ihre Schwester Jessica wurde Vizestadtmeisterin.



Patricia Boglowska

Badmintonabteilung

U 15 Pokalsieger

In der Spielzeit 2011/12 qualifizierte sich die U15 auf Grund ihrer guten sportlichen Leistung bei den Meisterschaftsspielen für die Pokalendrunde NRW – Süd in Dortmund. Bei dieser Endrunde trafen unsere Spielerinnen und Spieler auf die Meister der anderen Gruppen. In der Vorrunde kamen sie gut durch und erreichte nach teilweise hochklassischen Spielen das Finale. Dort trafen sie auf den Meister unserer Gruppe aus dieser Saison. Durch eine sehr gute spielerische, taktische und kämpferische Leistung, konnte man den Gegner SG Dülken I mit 5:3 besiegen. Damit standen wir als Pokalsieger fest. Glückliche, erschöpfte, aber in bester Laune traten unsere Aktiven nach mehr als 10 Stunden schweißtreibendem Turnier mit dem Siegerpokal die Heimreise an. Der Pokalsieg ist höher zu bewerten als die Meisterschaft, denn hier spielen nur die Besten den Pokal aus. Zum siegreichen Team gehören:



v.l. Patricia Boglowska, Jessica Boglowska, Jan Thewald (Mannschaftsführer), Michel Schwitalla, Pascal Warnecke, Philipp Hoffschlag (fehlt)

Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S Passmann

Telefon: 02133/81285

Marco Mönch

Telefon: 02133/48012

Mike Werner

Telefon: 02133/400343

Trainingszeiten:

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

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

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



Geschäftsstelle: Martinusstraße 32, 41541 Dormagen, Tel.: (02133) 72799, Fax: (02133) 244063

Beitrittserklärung

Abteilung: _____ Name, Vorname: _____ Mitglieds-Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Straße: _____

Geboren am: _____ in: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Ich erkenne die Satzung der SG ZONS an und verpflichte mich den Mitgliedsbeitrag ab Eintrittsdatum bis zum Ende des laufenden halben Jahres und danach halbjährig im Voraus zu entrichten. Ich erkläre mich einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag durch Bankenzug erhoben wird und erteile die anhängende Einzugsermächtigung. Änderungen der persönlichen Daten (z.B. Anschrift, Konto-Nr. etc.), melde ich umgehend schriftlich. Eine Kündigung ist gemäß Beschlusslage nur **schriftlich** zum **30. Juni oder 31. Dezember** möglich. Diese muss **1 Monat vorher** bei der SG ZONS eingegangen sein.

Der Beitrag beträgt für Erwachsene: _____ €/Monat

für Schüler/Studenten: _____ €/Monat

Kinder: _____ €/Monat

Nach Vollendung des 18. Lebensjahres ist unaufgefordert, **jährlich**, eine Schul-/Studienbescheinigung vorzulegen. Ab 3 Familienmitgliedern in der SG ZONS: 20 % Rabatt für jedes Mitglied (außer Tennisabteilung) Bedingung: Abbuchung von einem Konto!

Aufnahmegebühr: 5,- €

_____, den _____ Unterschrift _____

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren die des gesetzlichen Vertreters, der mit seiner Unterschrift erklärt, für Forderungen des Vereins aus dem Mitgliedschaftsverhältnis einzutreten

Die Mitgliederverwaltung erfolgt mit Hilfe der EDV. Die Daten der Mitglieder werden zu diesem Zweck unter Beachtung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes gespeichert

Einzugsermächtigung

für die SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V., Martinusstraße 32, 41541 Dormagen

Hiermit ermächtige ich die SG ZONS bis auf Widerruf, den von mir lt. Satzung zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag im Lastschriftverfahren einzuziehen, zu Lasten meines Kontos:

Konto-Nr. _____ bei der _____ Bankleitzahl _____

_____, den _____ Unterschrift _____

Name des Kontoinhabers: _____

Der Empfang der Beitrittserklärung wird hiermit bestätigt! (Wird von der SG ZONS ausgefüllt)

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V., Martinusstraße 32, 41541 Dormagen

Abteilung: _____ Mitgliedsnummer: _____

_____, den _____ Unterschrift _____

Weitere Informationen unter www.sg-zons.de (Mitgliederinfo)



☎ 02133

3333

Ihr Partner in Dormagen für:

- Taxi-, Dialyse-, Bestrahlungs-,
und Krankenfahrten aller Kassen
- Flughafentransfer
- Kurierfahrten
- Großraumtaxi bis 8 Personen



Taxi Hillmann GmbH • Norfer Str. 16 • 41539 Dormagen

Hillmann-Reisen

Reisebüro 02133/770800 Fax 02133/770879

**Busvermietung unserer Reisebusse für Ihre
Vereinsfahrt bis 60 Personen**

„MEIN SPORTVEREIN“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR Bank eG
Kölner Straße 103-105
41539 Dormagen
Tel.: 02133/242-0
Fax: 02133/242-316
www.vrbankeg.de

VR Bank eG 
Ihr Partner vor Ort