



SPORTVERZÄLLE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 47 / Dezember 2014



BADMINTON lauftreff zumba
festungs-cup sommerfest

heidejagd gürtelprüfung
SPASS mutter-
heimspieltage schlagtraining kraftsport kind-turnen jugend
technik- jugendtennis
& kampftraining heimsieg

clubmeisterschaften

nachlauf **SG** rückenschule

TURNEN **SG ZONS** wettkämpfe

siegerehrung **bezirksliga**

step & bodyfit seniorensport

aktionstag **JUDO** sportabzeichen **TENNIS**
sommercamp nikolausturnier
nordic walking **HANDBALL** selbstverteidigung

Inhaltsverzeichnis

	Seite
- Vorwort	1 - 2
- Gesamtverein Bericht des Vorstands	3 - 4
- Gesamtverein In eigener Sache	6
- Gesamtverein Neues vom Sportzentrum	7
- Berichte der Badminton-Abteilung	9 - 15
- Berichte der Handball-Abteilung	16 - 24
- Berichte der Judo-Abteilung	26 - 28
- Berichte der Leichtathletik und Fitness-Abteilung	30 - 50
- Berichte der Tennis-Abteilung	52 - 63
- Berichte der Turn-Abteilung	64 - 72
- Impressum	

Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde und Förderer der SG ZONS
liebe Leser dieser Zeitung!

Schon wieder hat jemand an der Uhr gedreht! Kaum haben wir unser Sommerfest an der Vereinsanlage gefeiert, das Sportabzeichen bei tropischen 30 Grad abgelegt, die deutschen Fußball-Weltmeister bejubelt, da befinden wir uns schon wieder in der Weihnachtssaison! In den Regalen der Supermärkte liegen schon seit Wochen frische Lebkuchen, Dominosteine und Zimtsterne aus. Wie gut, dass es bei der SG ZONS so viele Sportmöglichkeiten gibt, um diese kalorienreiche Zeit mit all den Weihnachtsfeiern, süßen Naschereien und dem einladenden Sofa zu meistern...

Es ist schon unglaublich, wie schnell dieses (Sport-) Jahr vergangen ist. Und was alles passiert ist! Lesen Sie selbst in den nachstehenden Artikeln, was die einzelnen Abteilungen erlebt haben. Wir hoffen natürlich, dass die Beiträge auch einen Unterhaltungswert haben und dass sie den einen oder anderen anregen, selbst einmal wieder sportlich aktiv zu werden oder an unserem Vereinsleben teilzunehmen.

Die beste Nachrichten des Jahres für die SG ZONS lauten: der Bau des Kunstrasenplatzes und der neuen Umlaufbahn sind wieder im Gespräch für 2015! Und natürlich die Ankündigung, dass die Sportstättennutzungsentgelte für die Vereine niedriger ausfallen werden als ursprünglich geplant. Wir werden optimistisch und mit Spannung verfolgen, wie es bei diesen Themen im neuen Jahr weitergeht.

Noch ein kleines, aber wertvolles Highlight aus diesem Herbst: Pünktlich zur regenreichen Witterung freuen wir uns sehr, dass der Fußweg zur Dreifachturnhalle kurzfristig gepflastert wurde. Vom Parkplatz kommt man nun trockenen und sauberen Fußes zur Halle, ohne Matsch, ohne roten Aschesand und ohne

Vorwort

Pfützenspringen. Und auch Eingangsbereich, Umkleidekabinen und Zuschauerplätze bleiben vom Dreck verschont. Prima!

Was gibt es sonst Neues? Nachdem dieses Jahr schon so viel erneuert, und saniert wurde, haben wir uns auch an die Aufmachung unserer Vereinszeitung gewagt. Wir im Redaktionsteam haben beschlossen, das traditionelle Titelbild mit Motiven von Zons wegzulassen. Stattdessen präsentieren wir die SG ZONS farbenfroh mit Schlagwörtern der einzelnen Abteilungen. Wir hoffen, die neue Titelseite kommt gut an!

Die SG ZONS möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Sponsoren bedanken, die durch Spenden oder Anzeigen die Ausgabe dieser Vereinszeitung ermöglicht haben.

Wie jedes Jahr gebührt großer Dank unserem Vorstand, unseren Abteilungs- und Übungsleitern, den Sportlern sowie den vielen Helfern, die mit ihrem unermüdlichen Einsatz und der guten Zusammenarbeit zum erfolgreichen Gelingen der sportlichen Aktivitäten, der alljährlichen Veranstaltungen und des geselligen Vereinslebens beigetragen haben.

Das Redaktionsteam wünscht allen Mitgliedern, Sponsoren und Lesern frohe Weihnachten und ein gutes und gesundes neues Jahr 2015.

Mit sportlichen Grüßen

Eure Michaela Haack
Redaktion Sportverzällche

P.S.

Zur Erinnerung:

Weitere News, unsere Trainingszeiten und Termine rund um die SG ZONS gibt es auf unserer Homepage: www.sg-zons.de.

Gesamtverein

Bericht des Vorstands

Am 28. März 2014 fand die diesjährige Delegiertenversammlung im Vereinshaus statt. Zu Beginn wurden vom Vorsitzenden Joachim Fischer die Ehrungen vorgenommen. 18 Mitglieder erhielten für ihre 25-jährige Mitgliedschaft eine Ehrenurkunde.

Für ihre Verdienste um die SG ZONS wurden geehrt:

- Rita Steffens, Abteilung Judo,
- Jörg Balmer, Abteilung Leichtathletik und
- Udo Herrmann, Abteilung Tennis.

2013 war sportlich ein erfolgreiches Jahr, so dass auf Grund ihrer sportlichen Leistungen geehrt wurden:

- Carola Rentergent und Silke Ciaglia, beide Leichtathletik
- Jugendmannschaft Handball (Aufstieg in die Bezirksliga),
- Junioren 16/18 Tennis (Aufstieg in die Kreisklasse A),
- Damen 40 Tennis (Aufstieg in die Kreisliga),
- Herren 30 Tennis (Aufstieg in die Bezirksklasse B),
- Herren 40 Tennis (Aufstieg in die Kreisklasse A),
- Herren 50 Tennis (Aufstieg in die Kreisliga) und
- Herren 65 Tennis (Aufstieg in die Bezirksklasse A).

Der Geschäftsbericht des Vorsitzenden und der Kassenbericht der Schatzmeisterin Ingrid Bückendorf fielen wieder sehr erfreulich aus, so dass dem Vorstand einstimmig die Entlastung erteilt wurde.

Gesamtverein

Die Neuwahl des Vorstands ergab folgende Zusammensetzung:

Vorsitzender	Joachim Fischer
Stellv. Vorsitzender	Alwin Freischmidt
Schatzmeisterin	Ingrid Bückendorf
Festwart	Sommerfest: Walter Große Böwing Nikolausfeier: wird gesucht
Pressewart	zu bilden: Redaktionsteam Sportverzällche
Sozialwart	Michael Haack
Sportwartin	Sybille Fischer

Der Vorsitzende dankte allen für ihren unermüdlichen Einsatz.

Ein großes Dankeschön

Beim Wettbewerb „Dormagen bewegt sich“ hat die Stadt Zons den vierten Platz (30.08.2014) belegt. Ein großes „Dankeschön“ geht an alle „Mitmacher/innen“ und die teilnehmenden Vereine und natürlich an die Organisatoren der Veranstaltung.





Waldgasthaus Tannenbusch

In idyllischer Lage mitten im Wildpark begrüßen wir Sie herzlich in unserem Restaurant.

Nach einem ausgedehnten Spaziergang durch den Wildpark und nach abenteuerlichem Entdecken heimischer Wildtiere oder in den Abendstunden genießen Sie hier in unserem liebevoll und stilvoll gestalteten Landhausambiente

gute Landhausküche und internationale Spezialitäten.



**Waldgasthaus Tannenbusch, Im Tannenbusch 2
41540 Dormagen – Tel.: 02133 80606**

Unsere Öffnungszeiten in den Wintermonaten:

Täglich von 12.00 - 23.00 Uhr

Montag Ruhetag

VORSTAND

In eigener Sache

Wir suchen – beim Skat würde man sagen, den 3. Mann, bei uns kann es aber auch wie bisher eine Frau sein -

einen/eine Schatzmeister/in

Bei der nächsten Delegiertenversammlung der SG ZONS mit Neuwahlen im März 2016 ist der Posten des Schatzmeisters neu zu besetzen. Ingrid Bückendorf, die das Amt seit Jahren zur vollen Zufriedenheit aller wahrgenommen hat, stellt sich nicht mehr zur Verfügung. Schade!

Um die Zeit bis zur Neuwahl zu nutzen, einer Nachfolgerin, einem Nachfolger die Möglichkeit zu geben, zu erfahren, was zu tun sein wird, bitten wir schon heute die Vereinsmitglieder, die ehrenamtliche Arbeit nicht scheuen und auch mit Zahlen umgehen können, sich zu melden, damit wir den Umfang der Tätigkeit erklären können. Übrigens, auch Berufstätige schaffen das; Ingrid Bückendorf hat es bewiesen. Grob zusammengefasst erwartet den Schatzmeister folgendes Tätigkeitsfeld:

- Mitgliederverwaltung (Datenprogramm letzter Stand)
- Beitragseinzug (Einrichtung SEPA ist abgeschlossen)
- Kassenführung Gesamtverein (nicht für Abteilungen)
- Erstellung von Statistiken für Versammlungen
- Teilnahme an Vorstandssitzungen

Na, Interesse geweckt? Meldungen bitte per eMail an Ingrid Bückendorf, Schatzmeisterin: sgkasse@aol.com oder Ulrike Heising, Geschäftsführerin: sgzons-gf@t-online.de.

SG ZONS
Der Vorstand

Gesamtverein

Neues vom Sportzentrum

Seit Jahren war der Zugang zur Dreifachhalle nur über einen mit Asche gedeckten Weg entlang der Dreifachhalle möglich. Bei schlechtem Wetter weichte der Weg auf und die Hallenbenutzer mussten den Pfützen ausweichen. Unvermeidlich war, dass bei aller Vorsicht – wer putzt schon gerne Schuhe? – die nasse Asche trotz Fußmatte in die Gänge und Umkleiden gelangte, sogar in die Halle selbst.

Fritz Passmann, Leiter der Abteilung Badminton bemängelte in den Vorstandssitzungen mit Recht diesen Zustand, der auch dem Sportservice mit der Bitte um Abhilfe vorgetragen wurde. Nach langer Zeit, fast unerwartet (et kütt wie et kütt) wurde der Weg gepflastert. Vielen Dank an die Stadtverwaltung!



Mit dem stellvertretenden Vorsitzenden, Alwin Freischmidt (links) und dem Vorsitzenden Joachim Fischer (rechts) freut sich besonders der Leiter der Abteilung Badminton, Fritz Passmann (Mitte)



ALCAR

YOUR WHEEL PARTNER



Reifen-Schemmel GmbH

Düsseldorfer Straße 95 41514 Dormagen

Tel.: 02133-71674 Fax: 02133-72760

Mo-Fr 08:30-12:30 Uhr, 13:30-18:00 Uhr

Sa 08:30-12:00 Uhr

Badminton



Wir waren dabei

Die Sportstadt Dormagen hatte eine Aktion angestoßen, bei der die Ortsteile untereinander wetteiferten, um den aktivsten, sportlichsten Stadtteil zu finden. Selbstverständlich war die SG Zons mit mehreren Aktionen am Start. Die Badmintonabteilung wollte vielen Interessierten die Möglichkeit bieten, mit dieser vielseitigen Sportart, Punkte für Zons beizusteuern. Groß und Klein trafen sich in der Halle und punkteten stark.



Selbst Bürgermeister Erik Lierenfeld steuerte einige Punkte bei.

Badminton



Für die Punkte, musste mancher Teilnehmer hart kämpfen.



Vorstandsarbeit

Badminton

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S	Passmann	Telefon: 02133/81285
Frank-Uwe	Weber	Telefon: 02133/215324
Alexander	Gülden	Telefon: 02133/538067

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

Badminton



Wie läuft die Meisterschafts-Saison bei der Jugend

In der Saison 2014/15 haben wir wieder eine neuformierte U15 Mannschaft im Spielbetrieb. Diesmal setzt sich die Mannschaft aus Spielerinnen und Spieler der letzten Saison und neu hinzugekommene Spielerin und Spieler zusammen. Diese Mannschaft muss im Laufe der Saison beweisen, dass sie sich weiter entwickelt hat. Die neue Spielerin und Spieler werden direkt ins kalte Wasser geworfen und müssen zeigen wie gut das im Training erlernte umgesetzt werden kann. Nach einem Viertel der Saison sind wir Tabellenführenden ungeschlagen mit einem guten Satz und Punktverhältnis. Die nächsten Spiele werden zeigen ob wir wirklich an der Spitze dran sind, denn jetzt kommen die Gegner gegen die wir im letzten Jahr schwer zu kämpfen hatten. Freuen wir uns mit unseren jungen Badmintonspielerinnen und Spielern für diesen Moment. Interessierte Jugendliche und Schüler sind jederzeit herzlich willkommen. Vielleicht kann der oder diejenige die Mannschaft verstärken. Es würde uns freuen. Junge Badmintonspieler sind unsere Zukunft, bleiben wir am Ball.

Badminton

U15 in der Saison 2014 / 2015



Von links: Noah Kolbecher, Sarah Reichenbach, Jonas Farsen, Nathalie Tietze, Philipp Gülden
zur Mannschaft gehören noch Maurice Schwitalla und Fabian Pauli

Badminton

Seniorenmannschaft in der Saison 2014/2015



Von links: Frank Hermes, Frank-Uwe Weber, Alexander Weber, Fritz Passmann, Heidrun Gülden. Es fehlen, Markus Velker, Patricia und Jessica Boglowska.

In dieser Saison können wir zum ersten Mal zwei unsere jungen Damen einsetzen, Jessica und Patricia Boglowska. Die beiden jungen Damen verstärken direkt unsere Mannschaft. Sie sind sichere Punktelieferanten. Hier zahlt sich die Jugendarbeit aus. Leider haben wir zu wenig Nachwuchs mit dieser Klasse. Die Mannschaft muss erneut Verletzungen und Ausfälle wegen Beruf und Krankheit wegstecken. Wenn sie einmal in stärkster Besetzung antreten kann, hat jeder Gegner es schwer gegen uns zu gewinnen. Ob die beiden starken Damen uns in der kommenden Saison zu Verfügung stehen, steht in den Sternen, denn nach dem Abi geht es zum Studium. Der Platz ist nicht immer in unserer Nähe.

Badminton

Badminton für Groß und Klein



Ein kleines Jubiläum feiert der Badmintonsport mit dem Aktionstag. Jetzt schon zum zehnten Mal unterstützen der Verband und die Sponsoren diese Aktion. Die Badmintonabteilung In Zons nimmt auch in diesem Jahr daran teil. Der Aktionstag steht bei uns unter dem Motto; Badminton für Groß und Klein. Die ganze Familie kann diesen schönen Sport gemeinsam ausüben. Der schnelle Ballsport lässt sich leicht erlernen und die Spieler freuen sich schon nach kurzer Zeit über Fortschritte und Erfolge. Badminton ist ein anerkannter Gesundheitssport. In einer Spielstunde werden bis zu 500 kcal im Körper verbrannt. Mit langen und schnellen Ballwechseln geht es den Pfunden somit richtig an den Kragen, Und nicht nur der Bewegungsapparat wird gestärkt, auch Kondition, Koordination und Konzentration sowie Reaktionsfähigkeit und Taktik erhalten beste Unterstützung. In verschiedenen Spielen kann man viel Spaß haben. Rundlauf mit vielen Spielern auf den Feld, oder das Spiel über hohe Matten, ohne den Gegner zu sehen, oder mit unterschiedlichen Schlägern, ist nur eine kleine Auswahl der Möglichkeiten. Man kann auch den Meister mit der größten Weite im Vorhandschlag ausspielen. An diesem Aktionstag kann jeder einmal seine Fähigkeiten in dieser Sportart ausprobieren. Man kann nur gewinnen.

Handball

Die Abteilung Handball

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Sport- und Handballbegeisterte,

auch in der Saison 2014/15 stellt die SG Zons mehrere Handballteams. Neben zwei Herrenmannschaften ist es weiterhin möglich den Damenhandball in Zons aufrecht zu erhalten. Im Jugendbereich musste jedoch ein Kompromiss geschlossen werden. Das Trainerduo *Otto Vallbracht* und *Holger Welsink* zog die verbliebenen B-Jugendlichen in die A-Jugend, damit mit dieser Mannschaft am Meisterschaftsbetrieb teilgenommen werden kann.

Auch auf den Trainerposten hat sich einiges getan. Mit *Peter Weiß* hat ein „alter Bekannter“ erneut das Traineramt in der 1. Herrenmannschaft übernommen. Sowohl die eingesessenen Spieler, als auch die in den Herrenbereich aufschließenden Jugendlichen fühlten sich unter der Leitung von *Peter Weiß* direkt sehr wohl. *Thomas Berndt*, im Vorjahr Trainer der A-Jugend und 2. Herrenmannschaft, fokussiert sich seit dieser Saison auf letzteres Team, welches durch ehemalige A-Jugendliche verjüngt werden konnte. In der Jugend verbleibt somit lediglich noch eine Mannschaft – die A-Jugend von *Otto Vallbracht*. Unsere Damenmannschaft, geleitet von Trainer *Manfred Mayer*, kann sich über stetigen Zuwachs freuen.

Neuigkeiten gibt es auch vom *Förderverein Handball Zons e.V.* sowie über das wieder ins Leben gerufene Zonser Handballturnier: *FESTUNGS-CUP 2014*. Mehr dazu gibt es auf den folgenden Seiten.

Über neue Mitglieder freuen wir uns in jeder Mannschaft sehr! Mehr Informationen über uns findet man auch unter www.handball-sgzons.de!

Die Abteilungsleitung

Handball

Start in die Saison 2014/15

Die **A-Jugend** um *Otto Vallbracht* und *Holger Welsink* konnte bisher in sechs Spielen leider noch keinen Punktgewinn verbuchen. Dies ist wohl der körperlichen Unterlegenheit der Spieler, welche in der Mehrheit sogar noch in der B-Jugend spielen dürften, geschuldet. Der Trainer sieht jedoch Potenzial in der Mannschaft. Lehrgeld muss gezahlt werden, damit Spieler sich weiterentwickeln können. Die ersten Punkte sind also nur eine Frage der Zeit.

Auch unsere **Damen** hatten einen holprigen Start. Zwei Teams der Liga spielen außer Konkurrenz, so dass von bisher fünf Spielen lediglich vier gewertet wurden. Leider gelang der Mannschaft bisher nur ein Sieg. Zwar weist der Kader eine gewisse Breite auf, jedoch sind arbeitstechnisch einige der jungen Spielerinnen des Öfteren verhindert, so dass Trainer *Manfred Mayer* nicht viele Wechselmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Denkbar knapp verlor man daher zwei Spiele mit einem bzw. zwei Toren. Doch auch hier geht der Coach von einer bald kommenden Wende aus.

Ein Teil der Damen der SG Zons!



Handball

Der Start der **2. Herren** in die neue Saison gestaltete sich ebenfalls schwierig. Neben zwei knappen Niederlagen konnte auch ein überzeugender Sieg verbucht werden. Zum Team von Trainer *Thomas Berndt* sind allerdings nicht nur Jugendliche. Auch Torwart *Dirk Eggert* feierte sein Comeback und hielt das extrem junge Team des Öfteren den Rücken frei. Neben Punktgewinnen darf man sich hier in der kommenden Zeit sicherlich auch über attraktive Spiele in der heimischen Halle freuen.

Letzteres wollen auch die **1. Herren** von Trainer *Peter Weiß* zeigen. Der Saisonauftakt verlief jedoch nicht zufriedenstellend.

Aus vier Partien holte man lediglich drei Punkte. Damit ist man derzeit (Stand: Anfang Nov. 2014) auf dem siebten Platz der Bezirksliga Düsseldorf. Es ist jedoch noch nichts verloren: Dieses Jahr kann wortwörtlich jeder jeden schlagen.



1. Herren der SG Zons!

Mit einer Mischung aus erfahrenen und frisch aus der eigenen Jugend gekommenen Spielern darf man sich auf das ein oder andere Handballfest in Zons gefasst machen.

Aktuelle Spielberichte gibt es unter www.handball-sgzons.de oder auf unserer Facebook-Seite (SG Zons - Handball)!

Markus Gülich

Handball



**ABTEILUNG HANDBALL
SG Zons 1971 e.V.**
Spielplan 2014/2015



www.handball-sgzons.de



**FÖRDERVEREIN
HANDBALL
ZONS**

Verein zur Förderung des Handballs in Zons

Spenden- und Beitragskonto:
Förderverein Handball Zons
IBAN: DE74 305 605 48 900 9 22 13
VIR Bank eG Dormagen
BIC: GENODE33

www.handball-sgzons.de/förderverein



1. Herrenmannschaft der SG Zons - Saison 2014 / 2015

Herausgeber: SG Zons e.V. - Abteilung Handball - Vornamenschrift:
Marc Wehrhacht - Gestaltung: 1. Herrenmannschaft SG Zons -
Fotos: Dirk Vahsenich und Uwe Reinert - Änderungen vorbehalten
Alle Rechte vorbehalten. Tüfeln und Spielpläne unter:
www.handball-sgzons.de oder www.sfb-handball.de



WE CAN!

Handball SGZons 1971 e.V. - Abteilung Handball - Vornamenschrift:
Marc Wehrhacht - Gestaltung: 1. Herrenmannschaft SG Zons -
Fotos: Dirk Vahsenich und Uwe Reinert - Änderungen vorbehalten
Alle Rechte vorbehalten. Tüfeln und Spielpläne unter:
www.handball-sgzons.de oder www.sfb-handball.de



1. Herrenmannschaft der SG Zons - Saison 2014 / 2015

Herausgeber: SG Zons e.V. - Abteilung Handball - Vornamenschrift:
Marc Wehrhacht - Gestaltung: 1. Herrenmannschaft SG Zons -
Fotos: Dirk Vahsenich und Uwe Reinert - Änderungen vorbehalten
Alle Rechte vorbehalten. Tüfeln und Spielpläne unter:
www.handball-sgzons.de oder www.sfb-handball.de

1. DAMENMANNSCHAFT KREISLIGA 2014 / 2015

HINRÜNDE	
So. 12.09.14, 15:00 Uhr - HFD 75 Düsseldorf 2 (H) 4093 Düsseldorf	So. 18.09.15, 15:00 Uhr - HFD Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf
So. 21.09.14, 13:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 27.09.14, 19:00 Uhr - TuS Lohrort (H) Heidestation Zons
So. 28.09.14, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons	So. 05.10.14, 15:00 Uhr - TV Teilsbroich (H) Heidestation Zons
So. 02.11.14, 13:00 Uhr - H55 Völspern (A) 4042 Düsseldorf	So. 09.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 09.11.14, 13:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 16.11.14, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons
So. 16.11.14, 13:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 23.11.14, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons
So. 30.11.14, 17:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons	So. 07.12.14, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons
So. 14.12.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf	So. 14.12.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf
So. 18.01.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf	

RÜCKRÜNDE	
So. 18.01.15, 15:00 Uhr - HFD 75 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 18.01.15, 15:00 Uhr - TuS Reichshausen (H) 4146 Dormagen
So. 21.02.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 22.02.15, 15:00 Uhr - TV Teilsbroich (H) Heidestation Zons
So. 22.02.15, 15:00 Uhr - HFD 75 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 23.02.15, 15:00 Uhr - TV Teilsbroich (H) Heidestation Zons
So. 02.03.15, 15:00 Uhr - H55 Völspern (A) 4042 Düsseldorf	So. 09.03.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 09.03.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 16.03.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons
So. 16.03.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 23.03.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons
So. 23.03.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 2 (H) Heidestation Zons	So. 30.03.15, 15:00 Uhr - 10 R1 Düsseldorf 1 (H) Heidestation Zons
So. 06.04.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf	So. 13.04.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf
So. 20.04.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf	

www.handball-sgzons.de

A - JUGEND JUNGEN KREISLIGA 2014 / 2015

HINRÜNDE	
Fr. 07.09.14, 19:30 Uhr - TuS Reichshausen (A) 4146 Dormagen	So. 14.12.14, 13:00 Uhr - TuS Reichshausen (H) Heidestation Zons
So. 07.09.14, 17:00 Uhr - TuS Lohrort (H) Heidestation Zons	So. 18.01.15, 15:00 Uhr - TuS Lohrort (H) Heidestation Zons
So. 14.09.14, 15:00 Uhr - TV Teilsbroich (H) Heidestation Zons	So. 25.01.15, 15:00 Uhr - H55 Völspern (A) 4042 Düsseldorf
So. 21.09.14, 15:00 Uhr - TVV Aort (H) 4146 Dormagen	So. 22.01.15, 15:00 Uhr - TVV Aort (H) 4146 Dormagen
So. 28.09.14, 13:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 05.10.14, 15:00 Uhr - DJK TuSfA 06 D (H) Heidestation Zons
So. 05.10.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 12.10.14, 15:00 Uhr - DJK TuSfA 06 D (H) Heidestation Zons
So. 09.11.14, 13:00 Uhr - TuSverein Ratingen (H) Heidestation Zons	So. 19.11.14, 15:00 Uhr - TuSverein Ratingen (H) Heidestation Zons
So. 16.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 23.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 23.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 30.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 07.12.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 14.01.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 14.01.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf	

RÜCKRÜNDE	
So. 14.12.14, 13:00 Uhr - TuS Reichshausen (H) 4146 Dormagen	So. 18.01.15, 15:00 Uhr - TuS Reichshausen (H) 4146 Dormagen
So. 18.01.15, 15:00 Uhr - TuS Lohrort (H) Heidestation Zons	So. 25.01.15, 15:00 Uhr - H55 Völspern (A) 4042 Düsseldorf
So. 22.01.15, 15:00 Uhr - TVV Aort (H) 4146 Dormagen	So. 05.10.14, 15:00 Uhr - DJK TuSfA 06 D (H) Heidestation Zons
So. 05.10.14, 15:00 Uhr - DJK TuSfA 06 D (H) Heidestation Zons	So. 12.10.14, 15:00 Uhr - DJK TuSfA 06 D (H) Heidestation Zons
So. 12.10.14, 15:00 Uhr - DJK TuSfA 06 D (H) Heidestation Zons	So. 19.11.14, 15:00 Uhr - TuSverein Ratingen (H) Heidestation Zons
So. 19.11.14, 15:00 Uhr - TuSverein Ratingen (H) Heidestation Zons	So. 23.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 23.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 30.11.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 07.12.14, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons	So. 14.01.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 (H) Heidestation Zons
So. 14.01.15, 15:00 Uhr - H50 Eiler 90 2 (H) 4093 Düsseldorf	

■ = Heimspiele (H) ■ = Auswärtsspiele (A)

Handball

FESTUNGS-CUP 2014

Nach einigen Jahren Pause fand am 24. August 2014 mal wieder der *FESTUNGS-CUP* in Zons statt. Am Sonntagmorgen fanden sich fünf Mannschaften aus der Bezirksliga HK Düsseldorf, der Kreisliga HK Köln-Rheinberg und der Landesliga HVM in der Halle am Heidestadion Zons zusammen, um im Spielmodus Jeder-Gegen-Jeden (4x 30 Minuten) ein Vorbereitungsturnier für die anstehende Saison 2014/15 zu spielen.

Das Losglück setzte den Turnierverlauf dergestalt, dass im vorletzten Spiel des Tages (SG Zons vs. SFD ´75 Düsseldorf) Platz 3 ausgespielt wurde und in der letzten Partie (SG Ollheim-Straßfeld vs. HSG Refrath/Hand) der Turniersieger gekürt werden sollte.

Die Spannungskurve hielt somit bis zum Schluss. In beiden Partien schenken sich die Mannschaften nichts und spielten jeweils Unentschieden, so dass letztendlich die besseren Torverhältnisse die Endplatzierungen zu entscheiden hatten.

1. Platz: HSG Refrath/Hand
2. Platz: SG Ollheim-Straßfeld
3. Platz: SG Zons
4. Platz: SFD ´75 Düsseldorf
5. Platz: TSV Bayer Dormagen – U21

Die angereisten Teams und deren Betreuer zeigten sich am Tagesende sehr zufrieden, da man ein Turnier auf recht hohem Niveau mitgestalten konnte. Der Sinn und Zweck eines Vorbereitungsturniers wurde erfüllt und den anwesenden Zuschauern wurden zahlreiche handballerische Höhepunkte nicht verwehrt. Die Neuauflage des *FESTUNGS-CUPs* wird voraussichtlich auch 2015 in dieser Form fortgeführt.

Markus Gülich

Handball

Förderverein Handball Zons e.V.

Am 8. November 2014 jährte sich unsere Gründung zum ersten Mal! Unsere erste Mitgliederversammlung steht kurz bevor. Der geschäftsführende Vorstand, bestehend aus der Kassenwartin *Anja Weiß*, dem stellvertretenden Vorsitzenden *Oliver Daniel* und dem Vorsitzenden *Markus Gülich*, sieht sich auf dem richtigen Weg.

Neben Berichten in der örtlichen Presse wird man ab diesem Herbst auch in den einschlägigen Internetportalen aktiv. Fortschritt bedeutet Mut zu Neuem. Diesen Mut hat der *FHZ e.V.* ganz bestimmt.

Das Grundgerüst einer für den Handballsport in Zons gewinnbringenden Arbeit des *FHZ e.V.* bilden jedoch dessen Mitglieder. Ohne materielle sowie ideelle Hilfe der dem Verein Nahestehenden ist ein solches Projekt nicht durchführbar.



Unterstützungsmöglichkeiten sind unter der folgenden Adresse www.handball-sgzons.de/förderverein/ zu finden. Als eingetragener Verein wurde die Gemeinnützigkeit anerkannt, weshalb auch eine Mitgliedschaft bei www.schulengel.de (Spendenportal – Spenden durch Einkäufe ohne Zusatzkosten) ermöglicht wurde.

Sie finden unsere Arbeit gut und/oder möchten uns unterstützen? Dann treten Sie uns bei! Eine Mitgliedschaft ist mit 1 € pro Monat möglich und bewegt viel. Auch steuerlich absetzbare Einzelspenden sind möglich – vor allem hilfreich. Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen äußerst gerne zur Verfügung.

Der Vorstand

Handball

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich möchte Mitglied im *Förderverein Handball Zons e.V.* werden und bin bereit, einen Mitgliedsbeitrag von

- jährlich _____ € zu zahlen (*mindestens 12,00 € = 12 x 1,00 € p. M.*),
 Als juristische Person bin ich bereit einen Mitgliedsbeitrag von jährlich _____ € zu zahlen
(*mindestens 60,00 € = 12 x 5,00 € p. M.*)

- Ich ermächtige hiermit den Förderverein, den Beitrag mittels Lastschrift von meinem Konto jeweils zum Jahresbeginn in einer Summe einzuziehen (SEPA-Lastschriftmandat). Bei der ersten Zahlung monatsgenau ab dem Eintrittsmonat. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Meine Bankverbindung lautet:

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

- Den Beitrag überweise ich jeweils zum Jahresanfang – spätestens bis zum 15. Februar - in einer Summe auf das Bankkonto des Fördervereins – Bankdaten s. Briefkopf.

Name, Vorname:	Telefon (privat):
Straße, Nr.:	Telefon (mobil):
PLZ, Wohnort:	eMail:
Geburtsdatum:	

- Ich bin aktive/r Spieler/in. Ich bin ehemalige/r Spieler/in.
 Ich bin Handballinteressierte/r. Ich bin _____

BEITRAGSERHÖHUNG

Ich möchte meinen Jahresbeitrag erhöhen auf jährlich _____ €.

Datum Unterschrift (Beitrittserklärung / Beitrittserhöhung)

Vorsitzender: Markus Gülich ☎ 0152/08504801 ✉ markus.guelichs.de
Stv. Vorsitzender: Oliver Daniel ☎ 0178/3389652 ✉ oliver.daniel@bodystreet.com
Kassenwartin: Anja Weiß ☎ 0171/4813703 ✉ anja.weiss77@web.de
weitere Mitglieder: www.handball-sgzons.de/förderverein

Stand: Februar 2014

Homepage: www.handball-sgzons.de/förderverein

Handball

Ansprechpartner

Abteilungsleiter

Marc Vallbracht
0177-4775281

vallbracht@mk-steuerberatung.de



Stellvertretender Abteilungsleiter

Thomas Berndt
0176-24795295

tom.berndt@freenet.de



Kassenwart

Martin Berger
0176-21956262

martin-berger70@web.de



Herrenwart

Dirk Vallbracht
0151-40669114

dirk.vallbracht@me.com



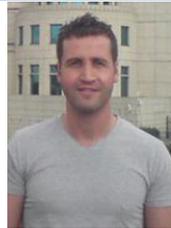
Handball

Damenwart

Marinos Katrantzis

-

marinos-katrantzis@web.de



Jugendwart

Holger Welsink

-

holgerwelsink@googlemail.com



Öffentlichkeitsarbeit

Paul Jarosch

0177-6382898

paul.jarosch@googlemail.com



Öffentlichkeitsarbeit

Markus Gülich

0152-08504801

markus.guelich@uni-koeln.de





WANN IMMER SIE WOLLEN

... sind wir für SIE da.

Montag - Freitag

8.30 - 12.30 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich bis 18.00 Uhr

Darüber hinaus:

- Persönliche Beratung bis 19.00 Uhr
(Montag - Freitag nach Terminvereinbarung)
- Samstags an 6 Standorten: 9.30 - 12.30 Uhr
- Mediales Kundencenter: 8.00 - 19.00 Uhr
(Montag - Freitag: 0 21 31 - 97 44 44)
- Online- und Mobile-Banking, SB-Service
(24 Stunden am Tag / 365 Tage pro Jahr)



**Sparkasse
Neuss**

Judo

Judo-Prüfungen mit Bravour bestanden

Nach sehr guter Vorbereitung durch die Trainer Ralf Krätzel und Hans Koska fand am 1. Juli 2014 die Judo-Prüfung bei uns in Zons statt. Insgesamt 18 Kinder, Jugendliche und zwei Erwachsene waren zur Judo-Prüfung angetreten, um den nächst höheren Gürtelgrad zu erreichen.

Unter den wachsamen Augen vom Prüfer Ralf Krätzel und Trainer Hans Koska stellten alle Judoka ihr Können unter Beweis. Je nach Gürtelfarbe mussten diverse Fallübungen sowie Wurf- und Bodentechniken in Grundform und Anwendung gezeigt werden, was alle mit Bravour meisterten. Ganz besonders hervorheben wollen wir bei dieser Gelegenheit noch Julia Kollosche-Baumann und Christina Hasselwander, die ihre erste Gürtelprüfung abgelegt haben. Die beiden haben sich nämlich erst im Alter von 39 und 51 Jahren dafür entschieden, diesen Sport zu betreiben.

Über ihren neu erworbenen Gürtel freuen sich:

Gelb-WeißGurt:

Robin Schröder, Niklas Heinzen, Julius Heinzen, Marten Räßler, Lily Räßler, Maximilian Töller, Fabian Peters, Christina Hasselwander und Julia Kollosche-Baumann

Gelb Gurt (8.Kyu Grad):

Tim Weber, Anuk Weber, Aaliyah Schulze, Finn Foith, Mats Haskamp, Neele Braun, Emilio Christofzik, Julius Knauff, Silas Franz, Mike Milbers

Orange Gurt (7.Kyu Grad):

Armin Wirtz

Herzlichen Glückwunsch!

Judo



Die stolzen Judoka nach bestandener Gürtelprüfung

Zur Abteilung Judo gehören übrigens rund 100 Mitglieder. Unsere erfahrenen Trainer, alles Träger des schwarzen Gürtels, vermitteln ihr Können sensibel an die jungen Sportler(innen). Interessenten sind bei uns jederzeit willkommen zum kostenlosen Schnuppertraining.

Unsere Trainingszeiten im Judoraum der Dreifachturnhalle:

Gruppe I (Bambini 4 – 6 Jahre)	Dienstag 16:00 bis 17:00 Uhr
Gruppe II (7 – 12 Jahre)	Dienstag und Donnerstag 17:00 bis 18:30 Uhr
Gruppe III (ab 13 Jahre)	Dienstag und Donnerstag 18:30 bis 20:00 Uhr
Gruppe IV (Trimming Gruppe Senioren)	Dienstag 20:00 bis 21:00 Uhr

Ihr findet uns auch auf Facebook: www.facebook.com/SgZonsJudo

Judo



Noch mehr Judoka mit Trainern

Ralf Krätzel (1. von links), Dominik Pesch (2. von links),
Hans Koska (1. von rechts) und Lea Braun (2. von rechts)

Wir danken unseren Judoka für ein tolles, sportliches Jahr und wünschen allen Judofreunden eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr! Wir freuen uns schon auf 2015 mit euch!



☎ 02133

3333

Ihr Partner in Dormagen für:

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



Taxi Hillmann GmbH • Norfer Str. 16 • 41539 Dormagen

Hillmann-Reisen

Reisebüro 02133/770800 Fax 02133/770879

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

Leichtathletik & Fitness

3. Cuplauf in Frechen oder 8 * auf dem Siegerpodest

Der 3. Cuplauf (27.06.) fand diesmal in Kerpen-Horrem statt. Aufgrund, dass der Lauf an einem Freitagabend stattfand, sind wir alle schon recht früh Richtung Horremer Abendlauf gefahren. Denn die Staugefahr, welche auch vorhanden war, ist rund um Köln immer eine "Bank". Zu allem Überfluss fuhren wir auch noch mitten in einem großen Gewitter rein. Der Regen wollte überhaupt nicht mehr aufhören. Aber wenn Engel reisen, dann hat man auch mal Glück. Pünktlich zur Ankunft, hörte es auf zu regnen. Insgesamt waren wir 14 Läufer/innen, welche entweder über 5 km oder 10 km an den Start gingen. Beim 5 km-Lauf herrschte noch eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit, als sei man in Brasilien. Die Temperaturen bei 10er waren ein wenig angenehmer, aber die Strecke ist ja auch doppelt so lang. Unser Fazit: Mehrere Bestleistungen, **8 mal auf dem Treppchen**, gute Stimmung unter uns und ich denke, alle waren zufrieden.

10. Bahnserie (FUN-RUN-WALK)

Unsere 10. Bahnserie (29.08.) hat alle Erwartungen übertroffen. Insgesamt 70 Läufer/innen und Walker/innen liefen/walken auf der Bahn im Zonser Sportzentrum entweder 3000m oder 5000m oder sogar beide Strecken. Das war neuer Teilnehmerrekord in unserer 10-jährigen Bahnseriengeschichte.

Beim anschließenden Pizzaessen waren wir sogar noch mehr Teilnehmer. Insgesamt wurden 10 Pizzableche, 150 Partybrötchen sowie diverse Getränke zu sich genommen. Auch mit dem Wetter hatten wir mal wieder großes Glück. Ideale Temperaturen luden nicht nur zum Laufen/Walken ein, sondern auch zum gemütlichen zusammen sitzen. Alle Zeiten unter www.sg-zons.de.

Ein Dankeschön geht natürlich an die Helfer/innen. Nächste Jahr bestimmt wieder, wo es dann wieder heißt: **FUN-RUN-WALK**

Leichtathletik & Fitness

Bahnserie 2014



Kurz vor dem Start über 3000 m



Beim Pizzaessen

Leichtathletik & Fitness

Radtour rund um Lahnstein

Am Samstag (30.08.) war es wieder soweit. Zum neunten Mal trafen sich Gleichgesinnte für ein Wochenende, um irgendwo jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren.

In diesem Jahr war das Rheintal unser Ziel. Lahnstein, hier mündet die Lahn in den Rhein, war ein idealer Ausgangspunkt. Unser Hotel lag etwas außerhalb und oberhalb der Stadt.

Auf Grund des großen Anstieges zum Hotel starteten wir direkt in Lahnstein am Ufer des Rheins. Doch auch dieses Mal kam es zu einer kleinen Verzögerung, Reiners Fahrradträger musste in Dormagen zusätzlich gesichert werden. Dadurch verzögerte sich die Abfahrt und Mathilde und Reiner erreichten etwas später Lahnstein. Für alle anderen reichte diese Zeit für eine erste Tasse Kaffee. Zuerst fuhren wir in Richtung Koblenz und erreichten bei Sonnenschein das Deutsche Eck.

Nach einer kurzen Besichtigungspause fuhren wir entlang des Moselufers flussaufwärts. Der erste Abschnitt führte uns über die Mosel und anschließend durch die Weinberge entlang der Mosel. Dieser Abschnitt war etwas ambitioniert, da es immer wieder Anstiege zu bewältigen galt. In Winnigen legten wir die erste Rast ein. Danach ging es entlang der Mosel weiter, wir unterquerten die gewaltige Autobahnbrücke der A61 und fuhren bis Gondorf. Dort war der Wendepunkt des heutigen Tages erreicht. Wir überquerten die Mosel und wieder fuhren wir entlang der Mosel. In dieser Richtung zum Glück ohne weitere Anstiege. In Lay legten wir eine ausgiebige Kaffeepause ein. So konnten sich alle stärken. Anschließend fuhren wir die folgenden Kilometer bis Koblenz schneller als gewöhnlich, immer verfolgt von den nun aufkommenden Regenwolken. In Koblenz angekommen begann es zu regnen.

Leichtathletik & Fitness

Wir entschlossen uns ein Abenteuer einzugehen und überquerten in der Stadt den Rhein mit einer Fähre. Diese sah nicht sehr vertrauenserweckend aus und es gab Probleme alle Räder unter zu bringen. Nach einer kurzen, aber sehr schwankenden Überfahrt erreichten wir das andere Ufer.

Die letzten Kilometer bis zu den Autos wurden schnell zurückgelegt. Der Kilometerzähler blieb bei der Rückkehr bei 54 km stehen. Nun schnell alle Räder auf die Träger montiert und dann fuhren wir zum Hotel. Alle hatten nun die Gelegenheit sich im Hotel bis zum Abendessen auszuruhen und frisch zu machen.

Zum Abendessen ging es zum Restaurant. Dort gab es für jeden etwas Leckeres und manch leckeren Tropfen. Nach dem Essen schlossen wir den Abend an der Bar des Hotels in gemütlicher Runde ab. Am nächsten Morgen gingen alle Blicke erst einmal zum Himmel. Noch hielt das Wetter und die Aussichten, zumindest für den Vormittag, waren gut. Nach einem ausgiebigen Frühstück führte uns die Sonntagstour diesmal rheinaufwärts. Doch zunächst fuhren wir mit den Autos nach Lahnstein und begannen unsere Tour wieder an der gleichen Stelle. Das Wetter hielt und so konnten wir zügig durch das Rheintal fahren. In Filzen fuhren wir mit der Fähre nach Boppard und ohne große Pause ging es nun flussabwärts Richtung Koblenz. Alle Wünsche nach größeren Pausen wurden von Jörg abgelehnt. Ich glaube, nicht jeder war darüber glücklich. Nachdem wir bei Koblenz wieder über den Rhein fuhren, machten wir ca. 500m vor unserem Tagesziel in einem großen Biergarten die geplante „Pause“.

Jetzt konnten sich alle ausgiebig stärken. Nach dem Essen kam es, wie in den Wetterberichten angekündigt, doch noch zu sintflutartigen Regenfällen. Ein Verbleib im Biergarten war nicht mehr möglich. Alle flüchteten in das Restaurant und warteten das Unwetter ab. Zum Glück waren wir ohne große Pause durchgefahren. Es war für alle wieder eine ambitionierte, aber auch schöne Tour. (Jörg Balmer

Leichtathletik & Fitness



Leichtathletik & Fitness

Deutsche Meisterschaften 07.09.2014 10 km Straßenlauf

Die diesjährigen Deutschen Meisterschaften im 10 km Straßenlauf fanden in Düsseldorf statt. Gelaufen wurden 5 Runden á 2 km auf der Königsallee. (Bedingt durch Straßenbauarbeiten an der „Kö“ ein leicht eckiger „Rundkurs“)

Deutsche Spitzenathleten wie Andre Pollmächer, Sabrina Mockenhaupt und weitere sehr gute regionale und nationale DLV Läufer/-innen sind an die „Kö“ gekommen.... und von der SG Zons:

Harald Gläßer, Carola Rentergent, Silke Ciaglia, Claudia Hutz



Und, wie so oft, spielt das Wetter nicht mit und es strahlt schöne warme 24 Grad vom Himmel, für die Zuschauer angenehm, für die Läufer eher weniger.

Das starke Männerfeld (ca. 300 Läufer) wurde pünktlich gestartet und nicht nur an der Spitze ging es dann schnell zur Sache, auch alle anderen legten ein verdammt schnelles Tempo vor. Am Ende waren weit mehr als die Hälfte der Starter unter 35 Minuten.

Harald ließ sich vom schnellen Anfangstempo nicht beirren und hatte seine Position im hinteren Drittel gefunden. Routiniert lief er

Leichtathletik & Fitness

Runde um Runde und wurde damit am Schluss mit einer Zeit von 38:03 Min. in seiner Altersklasse (M45) auf Platz 32 belohnt.

Der letzte Läufer ist gerade im Ziel, schon wird das Frauenfeld (ca. 215 Läuferinnen) auf den „Rundkurs“ geschickt.

Auch hier wird von Anfang an ein flottes Tempo gelaufen und am Ende bleiben um die 80 Starterinnen unter 40 Minuten.

Meine „Frauen“ sehe ich im guten Mittelfeld platziert.... zuerst Carola, 15 sec. später Silke und 30 sec. dahinter Claudia. Der Anfang ist „gemacht“ - es läuft.

Nach der Hälfte der Strecke macht sich auch hier - wie bei den Männern - die Sonne bemerkbar und es sind Ausfälle zu verzeichnen, meine Läuferinnen aber nicht, sie sind noch gut dabei, haben ihr Tempo gefunden.

Am Ende kommt Carola mit einer schnellen letzten Runde in einer Zeit von 43:36 Min. auf den 10. Platz in ihrer Altersklasse (W50). Silke ist mit Platz 15 in ihrer Altersklasse (W50) und einer Zeit von 44:45 Min. mehr als zufrieden. Claudia musste der Wärme leider Tribut zollen und vorzeitig das Rennen beenden.

Resümee vom Trainer: Für die **Deutschen Meisterschaften**, in einem so großen und starken Läuferfeld und den Bedingungen, „Rundkurs“, warmes Sonnenwetter, habt ihr echt gut gekämpft und euer Bestes gegeben!

Herzlichen Glückwunsch euch allen...

Benno Ciaglia

Leichtathletik & Fitness

Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Traben-Trarbach am 21.09.2014

Carola Rentergent wird Westdeutsche Meisterin in der W50

Die diesjährigen Westdeutschen Halbmarathon Meisterschaften 2014 fanden in Traben Trarbach statt. Die Stadt liegt idyllisch an der Moselschleife und wird seit 1898 durch eine Brücke mit den Stadtteilen Traben und Trarbach verbunden. Mit Carola Rentergent stellt die SG Zons die Titelverteidigerin der Westdeutschen Halbmarathon Meisterschaften aus dem Vorjahr - in der Altersklasse W50- und Carola ließ es sich nicht nehmen, ihren Titel zu verteidigen. Das bedeutete schon vor dem Start höchste Anspannung, aber begleitet von Tom, Silke und... - der Trainer darf natürlich nicht fehlen - Benno, versuchten „wir“ Ruhe auszustrahlen. Um 10:00 Uhr wurden bei knapp 18 Grad Starttemperatur dann ca. 171 Läufer/-innen am schönen Moselufer zu 2 Wendepunkten losgeschickt. Einmal hatten wir als Zuschauer noch die Chance „unsere“ Läufer/-innen anzufeuern (bei km 2,1), danach lief das Läuferfeld dem zweiten Wendepunkt entgegen. Jetzt waren alle auf sich gestellt, denn begleiten oder „coachen“ ist bei nationalen Meisterschaftsläufen verboten und führt zur Disqualifikation. Nach knapp einer Stunde kamen die ersten wieder Richtung Ziel zurück und trotz „angenehmer“ Temperaturen floss wegen der Schwüle bei den Halbmarathon Titelkämpfen der Schweiß an der Mosel in Strömen. Der erste schnellste Mann (Christian Schmitz / LG Maifeld-Pellenz) hatte im Ziel eine Zeit von 1:08:54 Std., bei den Frauen war es Patricia Grewatta / LG Hamm-Kamen-Holzwickede, die als erste in einer Zeit von 1:20:27 Std. durchs Ziel lief. Es folgten noch Minuten, bis wir Carola sahen, ich stand ca. 500 m vorm Ziel und „pff“ noch ein-, zweimal kräftig ... ob es reicht? JA !

Leichtathletik & Fitness

Carola ließ sich in der Altersklasse W50 den Meistertitel nicht nehmen und so stand sie ganz oben auf dem Treppchen und hat ihren Titel verteidigt.

Carola Rentergent... „Westdeutsche Halbmarathon Meisterin 2014“ in einer Zeit von 1:35:38 Stunden.

Benno Ciaglia

Wer sich jetzt fragt, wo kann ich laufen oder walken?

Ganz klar, 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, Sommerzeit) oder am Zonser Sportplatz (Winterzeit), um in 11 (**ELF!!**) verschiedenen Gruppen zu laufen oder zu walken. Info unter ☎ 02133/450180.

Leichtathletik & Fitness

50 Plus unterwegs

Unser erster **Ausflug** in diesem Jahr führte uns nach Düsseldorf zum WDR, mit Bus und Bahn und Sonne im Gepäck waren wir schnell da. Die Führungen waren schon sehr interessant und mit Sicherheit nicht langweilig, aber sie machen bekanntlich hungrig und durstig.

Wer Düsseldorf kennt, weiß man braucht nicht lange suchen und es ist immer für jeden Geschmack etwas dabei. Das schöne Wetter nutzten noch einige länger aus, um in Düsseldorf zu bummeln und ein Teil spazierte etwas länger. Ein rundum schöner Tag.

Zum gemeinsamen **Frühstück** trafen wir uns in den Herbstferien in Zons im Schloss-Café. Wir haben nett zusammen gesessen und uns unterhalten, auch wenn wir diesmal nur wenige waren, aber ich weiß, Herbstferien sind eben Ferien.

Herbstfest der 50 PLUS

Pünktlich zum Herbstanfang wurde das **Herbstfest** eingeläutet. Organisatorisch wurden 2 große Zelte einen Tag vorher aufgebaut. Wieder einmal wurde mit guter Unterhaltung und frohem Miteinander die Geselligkeit gepflegt. Auch die Gaumenfreuden kamen bei selbstgemachten Salaten, Grillfleisch und Leberkäs nicht zu kurz. Das Wetter war wieder wie bestellt, so dass man auch gut gekühlte Getränke benötigte. Da die Sportler der 50 Plus nicht immer an den gleichen Tagen trainieren, werden so Gelegenheiten genutzt, um sich auszutauschen und anschließend auch in den anderen Stunden reinzuschnuppern.

Alwin, unser
Grillmeister!



Leichtathletik & Fitness

38. Nachtlauf (7 Meilen von Zons) und 18. Jedermannlauf am 24.09.2014

Zum 38. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und zuvor der 18. Jedermannlauf über 3,1 Meilen-Lauf (5 km) statt. Mit über 1.700 Vor- und Nachmeldungen wurde die Rekordmarke geknackt. Auch der Wettergott hatte ein Einsehen und beide Läufe gingen Trocken über die Runden. Die Veranstaltung war mehr als ein voller Erfolg. Das wurde auch durch die positiven Rückmeldungen vieler Läufer/innen bestätigt. Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Markus Schmitz vom TSV Bayer Dormagen entschied den Lauf mit einer Zeit von 17:55 für sich. Der 12 jährige Karim Tibler von der TG Neuss lief mit 19:32 auf den dritten Platz. Jana Ziob von der Universität Bonn siegte in der Frauenwertung mit 21:14. Alle Läufer erhielten eine Medaille und es wurden viele Preise verlost

Pünktlich um 20 Uhr gab Dormagens Bürgermeister Erik Lierenfeld den Startschuss für die 7 Meilen. Unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer liefen die Läufer/innen aus dem Zonser Sportzentrum heraus auf die 11.263 m lange Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln und Scheinwerfer führten die Läufer/innen über befestigte Feldwege, durch die Gassen von Zons und Altstadt zurück ins Sportzentrum. Entlang der Strecke hatten sich über 1.000 Zuschauer versammelt. Bei Kilometer 10 wurden die Läufer/innen von einer Sambagruppe mit südamerikanischen Klängen für ihren Endspurt angefeuert. Im Ziel gab es für jede Frau traditionell eine Rose. Wolfgang Lenz vom Rhein Marathon Düsseldorf lief mit 38:42 8 Sekunden vor Alexander Großmann vom SFD 75 Düsseldorf in das Ziel. Carl Philip Heising vom LAV Bayer Dormagen wurde mit 39:28 Dritter und verbesserte seine Vorjahreszeit um fast eine halbe Minute. Bei den Frauen erreichte Svenja Ojsterek vom SFD 75 Düsseldorf mit 42:04 als Erste das Ziel. Für die 20 jährige Läuferin war das ein sehr souveräner Sieg. Petra Maak vom TSV Bayer Dormagen folgte mit 44:44 Minuten.

Leichtathletik & Fitness

Die Ergebnisse und Fotos beider Läufe können auf unserer Homepage www.sg-zons.de nachgesehen werden.

Brigitte Görner



Unser Bürgermeister Erik Lierenfeld (gab den Startschuss für die 7 Meilen)



Kurz vor dem Start der 7 Meilen

Leichtathletik & Fitness

Eine solche Veranstaltung zu bewältigen, bedeutet natürlich auch sehr viel Arbeit im Vorfeld und am Veranstaltungstag. Am Tag der Veranstaltung sind über 170 Helfer/innen tätig gewesen. Allen Helfer/innen gilt ein großes Dankeschön. Aber auch unsere Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir danken.

7 MEILEN VON ZONS

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung der SG ZONS dankt Allen, die mit dazu beigetragen haben, den Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und den 18. Jedermannlauf über 5000m so reibungslos über die Bühne zu bringen. Dazu gehören u. a. die Zonser Feuerwehr, die Presse, die Behörden (Stadt Dormagen, Polizei etc.), die Anwohner rund um die Strecke, allen Fans an den Straßen, den Kerzenaufstellern, Malteser, der Sambagruppe, dem Akustikteam, den Sponsoren, unseren Bürgermeister usw.!

Ein ganz großes DANKESCHÖN geht natürlich an all den vielen Helfer/innen, vor, während und nach der Veranstaltung!

P.S. Ein verbleibender Überschuss wird ausschließlich für den Verein verwendet.
Alle Helfer/innen arbeiten ehrenamtlich.

Leichtathletik & Fitness

Taijiquan

In der Leichtathletik- und Fitnessabteilung wird, was viele gar nicht wissen, **Taijiquan**, angeboten. Zur aktuellen Taiji-Gruppe gibt es zu sagen, dass wir 13 Teilnehmer in unserer Gruppe haben, mit unterschiedlichen Kenntnisständen. Darunter sind „alte Hasen“ die schon viele Jahre am Taijiquan-Unterricht teilnehmen, sowie ein Mittelfeld, mit mehrjähriger Erfahrung und den Bereich Anfänger. Die Gruppe setzt sich aus 6 Fortgeschrittenen, 2 aus dem Mittelfeld und 4 relativ neuen Mitgliedern und einem Anfänger zusammen.

Zum Unterricht selbst:

Der Ablauf ist in jeder Unterrichtsstunde in etwa gleich gegliedert.

1. Ankommen (inne halten)
2. Gymnastische Übungen zum Lockern und Aufwärmen
3. Übungen aus dem Qi Gong/Taiji zur Vorbereitung auf die Form
4. Form üben
5. Abschluss-Atem/Qi Gong-Übungen zum sammeln.
 - die fortgeschrittenen Teilnehmer haben es fast geschafft die 103er Form (Yang-Stil), bis zu Ende zu laufen.
 - die noch relativ neuen Teilnehmer können die 8er und 24er Form (Peking-Form aus dem Yang-Stil) beide schon laufen.
 - Die Fortgeschrittenen vertiefen die 103er Form noch und die anderen Teilnehmer werden eine 16er Kurzform aus dem Yang-Stil erlernen.

Dazu könnten auch noch Anfänger in den Kurs mit aufgenommen werden – 2-3 Personen gehen noch in den Räumlichkeiten! Unser Training findet jeden Mittwoch im Mehrzweckraum, Kraftraum, der Dreifachhalle in Zons (Sportzentrum), von 20:00 - 22:00 Uhr statt.

Für die Zukunft könnte ich mir das Unterrichten von Waffenformen aus dem Taiji vorstellen, wie z. Bsp. Säbel, Schwert oder Stock.

Leichtathletik & Fitness

Dazu benötigen wir allerdings etwas mehr Platz, als jetzt im Kraftraum zur Verfügung steht.

Detlev Leonhard

Ein paar "Eindrücke" aus dem Bereich Taijiquan



Leichtathletik & Fitness

Nordrhein Meisterschaften - 10 km Straßenlauf 2014 in Wegberg am 04.10.2014

Mit Carola Rentergent, Silke Ciaglia und Harald Gläßer waren 3 Läufer/-innen der SG Zons bei den 10 km Nordrhein Straßenlaufmeisterschaften in Wegberg am Start.

Um 14:00 Uhr startete der erste (alle Frauen/weibliche Jugend und Männer ab AK M50) von 2 Meisterschaftsläufen auf den sehr windanfälligen 3 Rundenkurs durch Wegbergs Straßen und Wirtschaftswegen. Carola und Silke liefen gleich vom Start weg ein beherztes Rennen, beide hatten sich viel vorgenommen, ein Platz auf dem Treppchen sollte drin sein. Die Sonne strahlte vom Himmel und ich sah schon in der ersten und zweiten Runde, dass es ein harter Kampf um die Platzierungen geben wird.

Beide versuchten alles auszublenden und unter den gegebenen Situationen „ihr“ Rennen zu laufen. Carola lief stark an die Konkurrenz heran, überholte und kam am Schluss verdient mit einer Zeit von 43:56 min. auf den 3. Platz, 10 sec. schneller und sie hätte auf dem 2. Platz gestanden... schade, das nächste Mal 😊. Bei Silke lief es nicht ganz so gut, aber manchmal hat man so Tage, trotzdem kann sie mit ihrer Zeit von 45:35 min. und einem 5. Platz zufrieden sein, auch hier wird es das nächste Mal besser laufen... 😊

Im 2.ten Meisterschaftslauf (Männer) startete Harald zu seinem Rennen. „Ruhig“ und „locker“ lief er von Anfang an mit der Konkurrenz und ließ sich nicht beirren... das sah gut und schnell aus. Nach den ersten beiden Runden war Harald noch immer dran, jetzt nur nicht „loslassen“, die letzte Runde wird es entscheiden. Zum Schluss kam für Harald mit einer Zeit von 37:56 min. ein guter 6. Platz heraus, nur 12 sec. trennten ihn vom 4. Platz... 😊

Herzlichen Glückwunsch zu euren Leistungen
Benno

Leichtathletik & Fitness

Anmerkung zur Organisation und Ausführung

Am Rande der Nordrhein Straßenlaufmeisterschaften spielten sich teilweise unschöne Szenen ab:

Ein Beispiel... die Laufstrecke wurde von Fußgängern, Radfahrern und Autos gestört.

Die Läufer/-innen wurden dadurch unnötig aus ihrem Laufrhythmus gebracht, Betreuer und Trainer waren darüber sehr verärgert.

Zusätzliche Streckenposten sowie Straßenmarkierungen und „Flutterbandbegrenzungen“ hätten hier gut Abhilfe schaffen können.



Carola bei der Siegerehrung

Leichtathletik & Fitness

Krafttraining und Kraftfitness

Wozu brauchen wir Krafttraining?

Unser Krafraum ist keine Muckibude wie man sie üblicherweise kennt, das wird schon durch einige unserer Wahlsprüche klar:

- Ohne die Kraft Ihrer Muskeln können Sie sich nicht bewegen!
- Krafttraining ist Aufbau und Wartung des Bewegungsapparates zur Erhaltung seiner Funktionsfähigkeit!
- Krafttraining verändert Ihren Körper!
- Ein starker Rücken hält uns aufrecht!
- Kraft ist in jedem Alter trainierbar!
- Das Training verhindert den Abbau Ihres Körpers!
- Ältere Menschen profitieren mehr vom Krafttraining als junge, weil damit die im Alter überhand nehmenden Abbauprozesse zu Gunsten der Aufbauprozesse verlangsamt werden!

Ein gutes Trainingsprogramm umfasst so wenige Übungen wie möglich, aber so viele wie nötig!

Seien Sie ehrlich gegenüber sich selbst! Versuchen Sie nicht sich selbst oder andere mit Ihrer Leistung zu beeindrucken! Produktives Training hat weniger mit einem starken Willen, als mit Sorgfalt zu tun!

Zuviel Training macht ebenso schwach wie zu wenig! Geben Sie dem Körper ausreichend Zeit sich zu regenerieren! Krafttraining zentriert das Bewusstsein!

Passend dazu: seit kurzem haben wir die Zeiten im Krafraum der SG ZONS Abteilung Leichtathletik- & Fitness erweitert.

Montag: 10:00 – 12:00 Uhr und 17:30 – 20:00 Uhr
Mittwoch: 17:30 – 20:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr und 17:30 – 20:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 12:00 Uhr

Leichtathletik & Fitness

Unterwegs auf dem 5. Kontinent

Diesmal ein kleiner Bericht aus Australien! Niklas, aus der LA Gruppe der „ganz Großen“, ist seit einem Jahr in Australien und arbeitet auf einer Farm. Ich bekomme regelmäßig Nachrichten von ihm, meistens mit Bildern, was er so alles erlebt. Auf dem ersten Bild seht ihr eine Herde Kühe, wo gerade die verkauften Tiere aussortiert werden. Das zweite Bild zeigt die ganze Weite der Landschaft auf der Farm. Um an die Grundstücksgrenze zu kommen, benötigt man ca. zwei Stunden. Das dritte Bild sind Felsmalereien der Ureinwohner Australiens. Wir wünschen Niklas, der seinen Aufenthalt noch um ein zweites Jahr verlängert hat, auf diesem Wege recht schöne Eindrücke und viel Spaß!

Tamara Kämpf

Anmerkung: die ausführlichen Berichte können demnächst auf unserer Homepage gelesen werden.



Leichtathletik & Fitness

Donnerstagnachmittag – Fitness für Jedermann!

Donnerstagnachmittag, in der Zeit von 14:30 Uhr – 16:00 Uhr bieten wir im Mehrzweckraum der Dreifachhalle im Sportzentrum Zons ein Fitnessprogramm für Frauen und Männer jeden Alters an!

Einem gemeinsamen Warmmachen unter Anleitung folgt die freie Benutzung der Kraftgeräte, natürlich unter kompetenter Hilfestellung. Da unsere Geräte vorwiegend aus dem Reha-Bereich stammen, sind Sie auch für Jedermann sinnvoll und vielfältig zu nutzen!

Die Trainingseinheit wird zum Ende durch Gymnastik und Dehnung abgerundet! Info: ☎ 02133/40513

Was war sonst noch „los“ in der Leichtathletik- & Fitnessabteilung?

Natürlich wurden auch sehr viele Wettkämpfe (Laufveranstaltungen, Volksläufe) besucht. Und eigentlich immer wurde mindestens eine Altersklassenplatzierung (Platz 1 - 3) erreicht. Es würde den Rahmen dieser Zeitung "sprengen" auf alle Ereignisse einzugehen. Aber unsere Lauf- und Walkingergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden.

Aber auch alle anderen Aktivitäten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung (z.B., Aerobic, Tai Chi, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic, Kinder/Jugend/Senioren-Sport etc.) 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. Also, einfach mal zu den Sportangeboten unverbindlich vorbeikommen.

Die **Trainingszeiten** stehen im Internet, unter www.sg-zons.de (Leichtathletik) oder Vorabinfos unter ☎ 02133/450180.

Leichtathletik & Fitness

"Zur Erinnerung"

Wir haben den Mehrzweckraum (Kraftraum, Dreifachhalle Zons)
jeden Samstag geöffnet → 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Außerdem bieten wir zusätzlich jeden Samstag von 11:00-12:00 Uhr
Aerobic, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic usw. abwechselt an.
Aktuelle Infos dazu: ☎ 02133/40513

Ganz aktuell:

Der Kraftraum „erstrahlt“ nach erfolgreicher Renovierung.
Die Spiegelwand wurde repariert und erweitert. Die Decken und die
Beleuchtung wurden ebenfalls auf „Vordermann“ gebracht.

Termin:

Bitte vormerken (50 Plus): 11. Dezember Weihnachtsfeier
Anmeldung erforderlich bei Edith.

Die Berichte für die Leichtathletik- und Fitnessabteilung kamen
diesmal von:

Benno Ciaglia, Brigitte Görner, Klaus-Peter Hofstadt, Alwin
Freischmidt, Edith Wenzel, Detlev Leonhard, Jörg Balmer, Tamara
Kämpf

Allen herzlichen Dank.☺

The SPD logo consists of the letters 'SPD' in white, bold, sans-serif font, centered on a solid red square background.

Ortsverband Zons – Stürzelberg

Ihre Ansprechpartner sind



In Zons:

Joachim Fischer

jofi-zons@t-online.de

Gerd Sräga

gerdsraega@gmx.de

In Stürzelberg:

Andreas Behnke

andreas.behncke@spd-dormagen.de

Ortsverband Zons – Stürzelberg www.spd-dormagen.de

Tennis

Saison mit up`s and down`s

Wie schon in der Vorsaison startete die Tennisabteilung wiederum mit 6 Mannschaften in die Medenspiele. Das die überragende Saison mit 5 Aufstiegen vom letzten Jahr nicht zu toppen war, war eigentlich allen Beteiligten ziemlich klar. Ein wenig optimaler als mit 1 x Aufstieg 2 x Klassenerhalt und 3 Abstiegen hätte es denn aber schon sein dürfen.

Die Damen 30 belegten bei 2 Siegen und 3 Niederlagen den 5. und damit den vorletzten Platz in der Kreisliga, was hier zum Klassenerhalt ausreichte.

Die im letzten Jahr als Damen 40 in die Kreisliga aufgestiegenen Spielerinnen traten in dieser Saison als Damen 50 in der BKC an. Aber auch hier war ihr Siegeszug fast nicht zu stoppen. Bei nur einer äußerst knappen Niederlage mit 4:5 und 3 ganz überlegenen Siegen konnte der zweite Platz und der damit verbundene abermalige Aufstieg erreicht werden.

Bei den spielstarken Herren 30 wollte es dieses Mal aber so gar nicht klappen. Nach dem Aufstieg in die BKB und nur einem Sieg und 5 Niederlagen sprang nur der letzte Platz heraus und man hat sich gleich wieder in der BKC zurückgemeldet.

Ihre Klasse halten, die sie ebenfalls durch den Aufstieg erreicht hatten, konnten die Herren 40. Hier reichten 2 Siege und 3 Niederlagen um den 4ten Platz zu ergattern und die neue Klasse zu halten.

Die gleiche Bilanz mit 2 Siegen und 3 Niederlagen spielten auch die Herren 50. Das reichte hier in der Kreisliga allerdings nur zum 5ten Platz und dem eigentlichen Abstieg, da zu allem Unglück ausgerechnet die dem Kreis Neuss zugehörigen Kapellener aus der BKB abgestiegen sind. Eigentlich deshalb, weil mit Beschluss des Tennis-Bezirk 1 die Konkurrenz der Herren 50 in den Kreisen in die Bezirksklasse eingegliedert wird. Was Bedeutet, dass man rein akustisch in einer höheren Liga antritt.

Auch unsere Herren 65 haben die neue Klasse leider nicht halten können. Mit nur einem Sieg und einem 3:3 Unentschieden sowie 4 Niederlagen sprang nur der 6te und vorletzte Platz heraus. Dies bedeutete gleichzeitig die Rückkehr in die BKB.

Bleibt nur der Trost, dass immerhin die Chance besteht es in der nächsten Saison wieder besser zu machen.

Tennis

Spannung & Sonne satt am Endspielsonntag

Bei herrlichstem Endspielwetter wurden am 28. September die diesjährigen Sieger der Clubmeisterschaft ermittelt. Die zahlreichen Besucher, die den Weg zur Tennisanlage fanden, genossen die spannenden Finalsspiele und das kulinarische Rahmenprogramm unter dem Motto "O´zapft is".

Im Damen-Einzel siegte Lis Maziul in einem vor allem im ersten Satz umkämpften Match gegen Petra Krumm (7:5 / 6:1). Im Damen-Doppel waren Birgid Fanslau und Ulrike Funk erfolgreich. Den zweiten Platz sicherten sich Andrea Zangrando und Daniela Winter.



Das Finale im Herren-Doppel war an Spannung kaum zu überbieten. Nach drei Tiebreaks und der Abwehr von zwei Matchbällen gewannen Werner Kock und Niels Sijben schließlich knapp gegen Stefan Röhrich und Peter Reichert (6:7 / 7:6 / 7:6). Den Titel im Herren-Einzel sicherte sich Jan Rehm mit einem souveränen Sieg im Endspiel gegen Martin Schwarz (6:1 / 6:4).

In den Junioren-Konkurrenzen konnten sich bei den Mädchen Julia-Marie Hoster vor Emma Barta (U8) und Greta Capobianco vor Franziska Schwarz (W14/10) durchsetzen.

Tennis

Bei den Jungen waren Niklas Lambert vor Oliver Güsgen (M14/12) und Sebastian Schwarz vor Florian Schildt (M18/16) erfolgreich.

Im Anschluss an die Finalsplele fand die gemeinsame Siegerehrung für alle Konkurrenzen statt. Das Rahmenprogramm unter dem Motto „O'zapft is“, von den "Jungens" der Herren40 überwältigend organisiert, sorgte mit bayrischen Leckereien für Oktoberfest-Stimmung auf der Tennisanlage in Zons.

Die Sieger und Platzierten im Überblick:

Damen Einzel

1. Lis Maziul
2. Petra Krumm
3. Andrea Zangrando u.
4. Petra Heckenkemper

Damen Doppel

1. Birgid Fanslau / Ulrike Funk
2. Andrea Zangrando / Daniela Winter
3. Lis Maziul / Yvonne Weber

Herren Einzel

1. Jan Rehm
2. Martin Schwarz
3. Friedhelm Fornol u. Jens Zangrando

Herren Doppel

1. Werner Kock / Niels Sijben
2. Stefan Röhrich / Peter Reichert
3. Winni Stein / Michael / Nink u.
Jens Zangrando / Carsten Maziul

Tennis

Jugend in der Tennisabteilung

Die Tennisabteilung war auch in diesem Jahr mit 22 Kindern und Jugendlichen in drei Jugend- Mannschaften beim Tennisverband in den Medenspielen aktiv.

An den Meisterschaften beteiligten sich die Altersklassen Juniorinnen 14/12, Junioren 14/12 und die Junioren 18/16.

Die Spiele der Jugend zu den diesjährigen Clubmeisterschaften in den ausgeschriebenen Altersklassen begannen mit spannenden Vorrunden und fanden den sportlichen Abschluss in den Endkämpfen.

In den Junioren-Konkurrenzen konnten sich bei den Mädchen Julia-Marie Hoster vor Emma Barta (U8) und Greta Capobianco vor Franziska Schwarz (W14/10) durchsetzen. Bei den Jungen waren Niklas Lambert vor Oliver Güsgen (M14/12) und Sebastian Schwarz vor Florian Schildt (M18/16) erfolgreich.



Die jüngsten Teilnehmer und der ganze Stolz!
Emma Barta & Julia Hoster

Tennis

Die Sieger und Platzierten im Überblick:

Jugend bis 10 Jahre

1. Jula Hoster
2. Emma Barta

Juniorinnen bis 14 Jahre

1. Greta Capobianco
2. Franziska Schwarz

Junioren bis 14 Jahre

1. Niklas Lambert
2. Oliver Güsgen

Junioren bis 18 Jahre

1. Sebastian Schwarz
2. Florian Schildt

Tennis

Damen 50 auf Tour – 20 Jahre Frauenpower

Und nun soll ich einen Bericht über unseren Ausflug der Tennismannschaft Damen 50 schreiben, das fragt unser „Tennis Präsident“ Werner an.

Da muss ich uns erst einmal vorstellen. Wir – das sind 15 vom Tennissport begeisterte Frauen - sind gut zwanzig Jahre in unserem Tennis Bezirk als Damen 40 durch die Lande getingelt und sind in diesem Jahr als Damen 50 gestartet, denn auch wir sind älter geworden, trotzdem sind wir gleich aufgestiegen!

Aus purer Freude und wegen des Zusammenhalts der Mannschaft machen wir jedes Jahr im Herbst einen Ausflug über ein Wochenende. Meistens fahren wir in die Eifel, gerne aber auch nach Holland, ins Münsterland oder ins Sauerland. Wir mieten ein Haus und bringen Lebensmittel und Getränke mit, weil wir so intensiver zusammen sind und einfach mehr Spaß haben. Die Aufgaben werden vorher verteilt, einkaufen, Kuchen backen, eine Mahlzeit kochen und Nachtisch zaubern. Sigrid B. hat die Planung fest im Griff und kennt jede Erhebung und Kirche in der Eifel.

Dieses Jahr haben wir uns am Freitag, den 24.10.14, morgens getroffen und elf Damen mit Gepäck und jede Menge Proviant in drei große Autos verstaut. Bei bestem Sonnenschein sind wir bis Koblenz gegondelt und haben am Moselufer vor der Stadtmauer geparkt. Also rein in die Altstadt und ins nächste italienische Eis-Cafe. Karin bestellt ebendort in fließendem italienisch ein Milchkaffee mit doppeltem Espresso, nur dummerweise versteht der italienische Kellner nur Bahnhof, denn Karin spricht mit Hildener Dialekt. Alles wird dann hin und her übersetzt und dann klappt das. Wir eilen atemlos weiter durch die hübsche Stadt, hin zum großen Schloss und an das Rheinufer. Dank der Bundesgartenschau ist alles wunderbar gepflegt. An der Seilbahn vorbei, da will im Moment so richtig keiner mit, hin zum Reiterdenkmal vom guten ollen Kaiser Wilhelm II.

Tennis

Hier fließen Mosel und Rhein zusammen, und wenn die richtig gut drauf sind und aus ihrem Bett kommen, dann geht hier das Land unter.

Wir springen in unsere Autos und streben nun unserem eigentlichen Ziel entgegen, das Golf Resort Ediger Eller bei Cochem. Die Firma Roompot, also Sahnetopf, hält hier ein großes Haus für uns bereit.

Wir sind da! Alles auspacken, Betten beziehen, Getränke auf die Terrasse, Tisch decken mit den beiden Kuchen und dem Früchtebrot. Später abends gibt es das mitgebrachte Menu: Papaya-Feta Salat, Schweinefilettopf an Reis und Tiramisu. Ilse, Sigrid und Angelika haben sich das zur Nachfeier ihrer Geburtstage ausgedacht. Nun wird am ersten Abend lange geplaudert und gezaubert.

Am Samstag pilgern wir nach dem Frühstück von unserem Berg herunter in den hübschen Ort Ediger Eller. Alte enge Gassen, Fachwerkhäuser und eine originelle Kirche. Ein Bus bringt uns ins zwanzig Kilometer entfernte Cochem. Fahrgastschiffe liegen am Ufer und die Stadt ist voller Touristen: hier fliegt die Kuh. Wir bringen uns im Cafehaus in Sicherheit, verpusten und planen unseren Aufstieg auf den Berg zu unserem Haus. Hinter dem Schloss Cochem ist der Einstieg zum Moselhöhenweg M und es geht stetig hoch, erst an Gärten und Rebstöcken vorbei, dann durch den Wald. Irgendwann sind wir daheim, nun wird die Sauna in unserem Haus angeworfen und Ingrid sucht das Schwimmbad auf. Abends haben wir im Restaurant unseres Golf Dorfes gespeist, was der Magen beehrte. Aber damit ist der Abend noch lange nicht zu Ende.

Sonntag sind wir mit dem Auto den Berg runtergesaust nach Beilstein. Nach der fordernden Wanderung vom Vortag wollen wir heute den Ball flach halten und sind nur auf die Burgruine Metternich geklettert.

Tennis

Bei der Schleuse können wir in der Schleusenkammer den Fahrstuhl rauf wie runter für die Schiffe bewundern. Es gibt eine kleine Fähre wie in Zons, der Fährmann kommt wenn man ihn herbei winkt.

Und natürlich gib es unter Weinreben ein Cafehaus in der warmen Sonne, von dort haben wir das alles im Blick. Abends auf dem Haus wird gechillt, gespielt und wir verköstigen uns selbst, was der Kühlschrank so hergibt.

Montag werden nach dem Frühstück die Taschen gepackt, Müll entsorgt und die Spülmaschine bestückt. Wir wollen auf dem Heimweg noch zur Burg Eltz fahren. An der Mühle in Moselkern parken wir und auf geht's an der Eltz entlang den Matschweg rauf zur Burg. Nun sind die Schuhe und Hosen optimal eingeferkelt. Die Burg liegt nicht auf einem Berg, sondern interessanterweise im Tal. Vermögende werden das Bild kennen, war doch auf einem hochwertigen DM-Schein die Burg abgebildet. Durch die Burg gibt's eine Führung für interessierte, ansonsten kann man auf den Burgterrassen verpusten und die vielen auch englischsprachigen Gäste beobachten. Zurück geht's auf dem Matschweg und wir kehren in der Mühle ein zur Stärkung für die Heimreise.

Wir haben viel Zeit miteinander verbracht, haben uns ausgetauscht und viel gelacht. Es ist nie langweilig und es gab noch nie Streit. Es ist kein exklusives Vergnügen, wir machen alles selber und haben auch noch Spaß dabei.

Und das Ziel für das nächste Jahr steht auch schon fest!

Sybille Große Böwing

Tennis

Herren 50: aktiver Abschluss

Trotz der suboptimal verlaufenen Saison haben sich die Herren 50 ihre Stimmung nicht total vermiesen lassen. Wie in fast jedem Jahr wurde wieder eine Abschlussveranstaltung organisiert. Die Wahl fiel



dieses Mal auf die Skihalle Neuss. Die anfängliche Idee des Skifahrens wurde dann, obwohl das Equipment mitgeschleift wurde, verworfen. Mann entschied sich für den Kletterpark. Hier trauten sich nur die mutigsten an die Seile und in "schwindelnde" Höhen. Zwei Mann erklärten sich zu Fotoreportern. Aus Zeitgründen konnten leider nicht alle Parcours bewältigt werden, worauf man sich einigte die leichtesten einfach wegzulassen. Nachdem die Ausrüstung angelegt war und die Sicherheitsunterweisung durchgeführt konnte es endlich losgehen. Jetzt wurde zu einiger Überraschung festgestellt, dass man doch schon ordentlich gefordert wird. Die Ansprüche an Koordination und Geschick sind nicht zu unterschätzen. Nachdem alle wieder festen Boden unter den Füßen hatten, ging es nach einem bis zwei aufbauenden Getränken an eine, jedenfalls für die meisten, ganz neue Erfahrung.

Tennis

Eine Segway Tour war angesagt. Hier klinkte sich dann auch niemand aus. Auch hier erfolgte natürlich erst wieder die übliche Einweisung die Bedienung und damit auch die Sicherheit betreffend. Nach mehreren Proberunden auf dem Parkplatz der Skihalle wurde dann die eigentliche Tour in Angriff genommen. Es ging zur Insel Hombroich. Über Stock und Stein, durch Pfützen, Feldwegen sowie öffentlichen Straßen wurde das Ziel fast ohne Zwischenfälle Unfallfrei erreicht. Ein kurzes Luftholen sowie ein Fotoshooting waren dann auch schon die einzigen kurzen Phasen der Erholung. Schon war man wieder mit maximal 25 km/h. auf dem Rückweg zur Skihalle. Auch dieser Verließ absolut Vorfalls frei. Aber einen Riesenspaß hatten wirklich alle an dieser Tour. Da der Trubel an der Skihalle für Herren unseren Alters anscheinend doch schon Grenzwertig scheint, entschloss man sich nach dem zur Energiegewinnung dienendem Mal und den unvermeidlich zum Sport gehörenden isotonischen Getränken den Abend im Clubheim abzurunden.

Tennis

Tennisabteilung spielt auf eigenem Grund

Es war eine lange Geschichte. Zuerst mussten die Tennisplätze aus Bausteinen, geringen Zuschüssen und einem Darlehen in einer für die junge Abteilung tragbaren Höhe finanziert werden. Der ursprünglich geplante Centercourt entfiel und für das Grundstück kam nur eine Erbpachtlösung in Frage. Rückblickend ist es erfreulich festzustellen, dass viele Mitglieder Privatdarlehen zur Verfügung stellten. Die jährliche Überholung der Plätze in Eigenleistung in einen Zustand, der von allen Seiten gelobt wird, trug nicht nur zur Reduzierung der Belastung bei, sondern auch zur Bildung der Tennisfamilie.

Vor zwei Jahren war man nun soweit, auch den Kauf des Geländes ins Auge zu fassen; denn es waren schon weit über 100 T€ an Pacht gezahlt. Und die Tennisabteilung hat es geschafft! Der Kauf wurde am 15.10.2014 beurkundet und am 30.10.2014 der Kaufpreis an die Stadt Dormagen überwiesen.



Werner Kock, Abteilungsleiter Tennis und Joachim Fischer, Vorsitzender SG ZONS

BISONS

Restaurant – Bar – Grill

Erfrische deine Sinne

Exzellente zubereitete Speisen, die es immer wieder verstehen, den Gaumen angenehm zu überraschen. Freut Euch auf einen Abend im Bisons, welcher zu einem köstlichen Erlebnis wird.

Extravaganz und Bodenständigkeit,
Tradition und Moderne, Orient und Okzident gehen hier eine wunderbare Komposition ein.

Genießen Sie Tapas, Salate, Nudelgerichte, Steaks...
All das und noch einiges mehr erwartet Euch im Bisons.
Lasst Euch in eine Welt der Vielfältigkeit entführen und genießt mit allen Sinnen.

And last but not least...
Probieren Sie unsere Cocktails
Klassiker und Evergreens – sowie eigene Kreationen – um den Abend stilvoll abzurunden.

Bisons, Museumstrasse 13, 41541 Zons, Tel:02133-9796999

Turnen



FIT MIT DEM NIKOLAUS

Melodie: „Lasst uns froh und munter sein“

Lasst uns fit und munter sein,
hier im SG ZONS-Verein.

Refrain:

*Lustig, lustig, tralalalala,
heut ist Mittwochabend da,
heut ist Mittwochabend da.*

Christa, unsre Trainerin,
zu der gehn wir gerne hin.

Lustig, lustig...



Wir sind stets mit Fleiß dabei,
Runden laufen, eins, zwei, drei.

Lustig, lustig...

Wenn wir dehnen unser Bein,
muss es immer noch tiefer sein.

Lustig, lustig...

Der Medizinball, der ist ganz schön schwer,
Hanteln schwingen hin und her.

Lustig, lustig....

Popo hoch und Bäuchlein fest,
das gibt uns den letzten Rest.

Lustig, lustig...



Seitgalopp und Rückwärtslauf,
unser Puls, der geht schön rauf.

Lustig, lustig...

Turnen

Die Badmintonschläger, neu sie sind!
Bälle kloppen wir geschwind!
Lustig, lustig...



Thera-Bänder haben wir auch,
Arme, Rücken und noch Bauch.
Lustig, lustig...

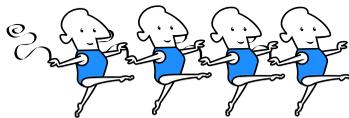
Im Sommer walken wir am Rhein,
frische Luft muss auch mal sein.
Lustig, lustig...

Wir kriegen noch nicht genug,
auf nach Köööl'n mit dem Zug.
Lustig, lustig...

Fünf Kilometer beim Women's Run,
laufen, walken, haben Fun.
Lustig, lustig...

Im Winter schlemmen wir jahrein.
Weihnachtsfeier, ganz viel Wein.
Lustig, lustig...

Hochmotiviert ins neue Jahr,
weitmachen, das ist klar!
Lustig, lustig...



Michaela Haack & die singende After Work Power Fitness Gruppe
Training immer mittwochs 20:00-21:30 Uhr bei Christa Hyrbaczek
Turnhalle Grundschule Zons, Deichstraße

Turnen

Die Montags-Damen fahren nach Zülpich

Am Montag, dem 18. August 2014 starteten 15 Damen der Montags-Gymnastikgruppe zu ihrem diesjährigen Ausflug. Die Landesgartenschau in Zülpich war angesagt. Mit der S-Bahn ging es zunächst nach Köln, dann weiter mit dem verspäteten Regionalzug nach Euskirchen. Der vorgesehene Bus war schon weg, aber wir hatten Glück und ein anderer Shuttle-Bus brachte uns nach Zülpich.

Wir bewunderten zunächst den historischen Stadtkern und dann die Blumen- und Themengärten in der Gartenschau. Das Wetter war übrigens sehr schön und die Blumenpracht erfreute uns sehr.



Die Damen strahlen wie die Sonne!

Turnen

Von der Stadt ging es dann mit dem Bimmelbähnchen zum Seepark mit den bunten Schaugärten, der Römerbastion und den Relax-Wiesen. Am See waren wilde Blumenwiesen angelegt, man konnte viele Unkraut-Blumen in bunten Farben erkennen. Auch die Schaugärten in den verschiedenen Farben gefielen uns gut.

Es gab einen Garten in Blau, einen für Auge und Seele, einen italienischen Villengarten, einen Garten der Erholung und einen Feng-Shui Garten! Wir kamen sogar an einem „blumengedeckten“ Tisch und mit Blumen dekorierten Stühlen vorbei!



Der Kaffeetisch ist gedeckt!

Die Rosen blühten in allen Farben und manche dufteten auch. Wir entdeckten auch Blumen aus den früheren elterlichen Gärten wie z. B. Montbretien, die rot, orange und gelb blühten.

Turnen

Nach einer kleinen Stärkung kamen wir an der Bienenwiese vorbei. Dort hatten Landfrauen ihre Phantasie walten lassen und viele Bienen hergestellt aus ganz verschiedenen Materialien. Es war sehr interessant, woraus man große und kleine Bienen basteln kann.

Am See entlang kamen wir zur Römer-Bastion mit den Blütenterrassen. Im Laufe der Jahre hat unsere Gruppe nun schon die 3. Gartenschau besucht und wir waren alle der Meinung, diese hier in Zülpich ist die schönste! Es war alles sehr liebevoll angelegt und ausgesucht. Das Bimmelbähnchen brachte uns wieder in den historischen Stadtkern von Zülpich. Dort fanden wir eine nette Gastwirtin, die uns gut bewirtete und wo wir unsere müden Glieder stärken konnten.



Es ist ein schöner Tag!



Bärbel hat alles wunderbar organisiert!

Die Bahn brachte uns pünktlich nach Hause, und wir danken unserer Organisatorin Bärbel für diesen wunderbaren Ausflug!

Ingrid Sievers

Turnen

Liebe Mitglieder,

Aus der Presse und dem „Vereinsfunk“ habt ihr erfahren, dass die Stadt Dormagen für die Benutzung der Sportstätten Gebühren erheben muss, um die Möglichkeit zu nutzen, die Umsatzsteuer vom Finanzamt zurückzufordern, die sie aus Investitionen in Sportstätten abgeführt hat. Zur Zeit der Drucklegung des Sportverzälche waren die daraus resultierenden, endgültigen Belastungen noch nicht bekannt. Genaue Zahlen werden Anfang Dezember erwartet. Die bisher geforderten, bekannten Gebühren führen zu einer Beitragserhöhung. Wir versichern, dass nach Vorliegen endgültiger Gebührenforderungen, die **Beitragserhöhung** auf ein Minimum beschränkt werden wird. Endgültige Zahlen werden auf der Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen bekannt gegeben.

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

Turnen

Mutter-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

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133 – 215574

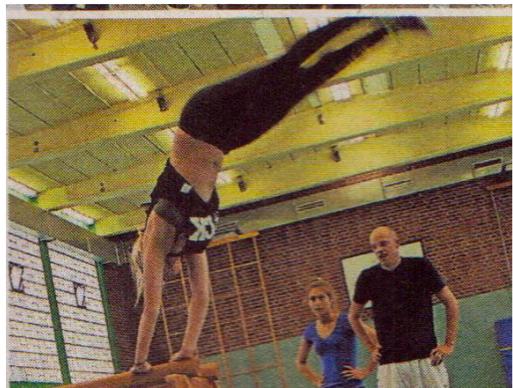


Das macht allen Spaß und wir sind ganz mutig! Kommt einfach mit
Mama oder Papa – oder Oma in die Turnhalle.

Turnen



Unter diesem Motto hatte die Stadt Dormagen einen Event ausgeschrieben, an dem sich die Vereine in den einzelnen Stadtteilen beteiligen sollten. Die Klein- und Vorschulkinder hatten deshalb an diesem Samstag von 15.00 – 16.00 Uhr Gelegenheit eine Powerstunde in der Halle an der Deichstraße zu erleben. Von der Stunde haben wir ein kleines Video an den Filmemacher Andi Kranz geschickt, der eine auch Sequenz davon in seinen Film über diesen Tag eingebaut hat.



Turnen

Trainingszeiten

*in der Turnhalle der Grundschule Zons, Deichstraße und
im Sportzentrum*

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag Deichstraße	16.30 - 17.45 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
Montag Deichstraße	17.45 - 19.00 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel
Montag Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	große Mädchen Turnen	Melanie Wenzel + Chantal Czirr
Montag Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	Latino Workout Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei ** möglich.	Marilyn Szafran
Dienstag Sportzentrum	9.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind	Manuela Schott
Mittwoch Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 - 4 Jahre	Ingrid Sievers
Mittwoch Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 - 6 Jahre	Ingrid Sievers + Melissa Sadiku
Mittwoch Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Grundschulkinder Turnen (Breitensport)	Melanie Wenzel
Mittwoch Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen (Mädchen und Jungen)	Melanie Wenzel + Branko
Mittwoch Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	„After work power“ Fitness (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	9.30 - 11.00 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie und Ihn	Sigrid Ritterfeld
Freitag Sportzentrum	20.00 - 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

** Ingrid Sievers, Tel. ☎ 215574 oder E-Mail, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

Stand: 11/2014

Impressum
Sportgemeinschaft ZONS 1971 e. V.
Saarwerdenstraße 41, 41541 Dormagen
www.sg-zons.de

Geschäftsstelle:
Martinusstraße 32, 41541 Dormagen
Tel.: 02133 72799

1. Vorsitzender: Joachim Fischer
Geschäftsführerin: Ulrike Heising
Amtsgericht Neuss: VR 650

Redaktionsteam:
Michaela Haack, Brigitte Görner,
Klaus-Peter Hofstadt, Markus Gülich, Ulrike Heising



So individuell wie Sie,
Ihre VR-BankCard*
mit
persönlichem
Wunschbild.

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



*Ihre persönliche VR-BankCard mit Wunschbild für einmalig 19,95 €.