



SPORTVERZÄLLE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 48 / Juni 2015



BADMINTON lauffreife zumba

festungs-cup sommerfest

heidejagd gürtelprüfung

SPASS mutter-

heimspieltage kind-turnen jugend

technik- schlagtraining kraftsport jugendtennis

& kampftraining heimsieg

clubmeisterschaften

nachlauf rückenschule

TURNEN wettkämpfe

siegerehrung bezirksliga

step & bodyfit senioren-sport

aktionstag **JUDO** sportabzeichen **TENNIS**

sommerncamp nikolausturnier

nordic walking **HANDBALL** selbstverteidigung

LEICHTATHLETIK

SG ZONS

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite(n)
Vorwort	1 – 2
Gesamtverein	3 – 6
Berichte der Abteilung Badminton	8 – 15
Berichte der Abteilung Handball	17 – 24
Berichte der Abteilung Judo	26 – 27
Berichte der Abteilung Leichtathletik & Fitness	29 – 45
Berichte der Abteilung Tennis	47 – 56
Berichte der Abteilung Turnen	58 – 67
Impressum	

Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Freunde und Gönner der SG ZONS!

In Sommerlaune? Nachdem die Sonne im Frühling schon etwas „warmgelaufen“ ist, kommt nun der Sommer pur mit all seinen schönen Seiten. Damit verbunden steigt auch die Freude an sportlichen Aktivitäten. Unsere Angebote sind so vielfältig angenommen worden, dass wir zum 1. Mai 2015 die Mitgliederzahl von 1200 überschritten haben. Diese Entwicklung macht uns stolz und ist das Ergebnis der guten Arbeit unser Übungsleiter und Übungsleiterinnen, Trainer und Trainerinnen und allen ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen.

1200 Mitglieder, das sind eine Menge Menschen, die wir pro Woche mit unseren Sportangeboten fit machen, fit halten, betreuen, beschäftigen, bespaßen, auspowern, entspannen – ganz wie sie es wollen. Weiter so!

Vor uns liegen spannende, aber auch arbeitsreiche Monate: für die Sanierung und Finanzierung der Sportanlage. Wir können leider noch nicht loslaufen, aber wir sehen das Ziel. Erste Spendenaktionen haben bereits erfolgreich stattgefunden. Nun hoffen wir weiterhin auf viele weitere Unterstützer und Sponsoren, die uns mit kleineren oder größeren Beträgen helfen, der Verwirklichung der geplanten Sportanlage näherzukommen.

Mit der Modernisierung der Sportanlage wird nämlich endlich ein sehnlicher Wunsch unseres Vereins, der FC ZONS, aber auch von Freizeitsportlern und den Schulen erfüllt. Kunststoff schweißt zusammen. Der eine bekommt seinen Kunstrasenplatz und wir eine Kunststofflaufbahn. In den nächsten Ausgaben können wir hoffentlich über den Startschuss der Baustelle berichten. Denn nicht nur die Kinder fragen schon: „Wann rollt endlich der Bagger?!“

Dies und viel Erfreuliches, Wichtiges, Neues und Bekanntes im und um den Sport in unserem Verein wird uns in dieser Zeitschrift begleiten.

Vorwort

Zum Vormerken: Unser großes Sommerfest findet am Samstag, den 8. August ab 14.00 Uhr an unserem Vereinsheim statt. Dazu laden wir alle Vereinsmitglieder, Freunde und Familien recht herzlich ein. Es gibt wieder reichlich Spiel und Spaß für die Kinder auf dem großen Vereinsgelände. Für das leibliche Wohl ist gesorgt mit Kaffee und Kuchen sowie Leckereien vom Grill. Wir freuen uns auf einen schönen Tag und ein nettes Zusammensein mit Euch. Der Erlös des Sommerfestes wird für die neue Kunststofflaufbahn verwendet und kommt deshalb dem Sport zugute.

Das Redaktionsteam wünscht allen einen tollen Sommer und weiterhin viel Spaß mit und beim Sport in unserem Verein.

Eure Michaela Haack
Redaktion Sportverzällche

Gesamtverein

Sportplatzsanierung

„Lieber grün als staubig“

Das gute Ende ist zwar noch nicht erreicht, aber es ist in Sichtweite. Ich spreche von der Sanierung der Sportanlage Zons, zu der auch die lang ersehnte Kunststofflaufbahn gehört. Es ist schon ein paar Jahre her, als aufgrund eines Antrags der SG ZONS die Sanierung der Laufbahn stattfinden sollte. Das Projekt Kunstrasenplatz mit Kunststofflaufbahn hat die wichtigste Hürde genommen, nämlich die Sicherung der erforderlichen Mittel im Haushalt der Stadt Dormagen. Auch die Genehmigung des Haushalts durch den Rhein-Kreis Neuss liegt vor. Nun heißt es: sammeln, Geld sammeln. Denn für die Realisierung des Projekts ist eine ca. 10%ige Beteiligung der beiden Vereine Bedingung.

Der FC ZONS und die SG ZONS haben sich zu einem Orga-Team zusammen geschlossen und sammeln gemeinsam Spenden. Der Start hierzu war erfreulich, wie ein Blick ins Internet zeigt. Aber es ist noch viel Platz für weitere Spenden, kleine und große.

Im Internet unter www.sgzons.fczons.de befindet sich ein sogenannter Virtueller Sportplatz, der in Parzellen aufgeteilt ist, 2200 auf dem Kunstrasenplatz und 300 auf der Kunststofflaufbahn. Der Kauf einer Parzelle bedeutet eine Spende. Es gibt verschiedene Preiskategorien. Schon ab 20 € für eine Parzelle auf dem Kunstrasenplatz und ab 25 € für eine Parzelle auf der Laufbahn - die natürlich die SG ZONS besonders gerne sehen würde - kann man ein gutes Werk tun, um die Arbeit beider Vereine auf eine dauerhafte Basis zu stellen. Jeder Spender kann sich in der von ihm ausgesuchten Parzelle, es dürfen natürlich auch mehrere sein, eintragen und wird auch auf der Gönner tafel genannt. Und wie wird man zum Spender? Das ist ganz einfach.

Internet unter www.sgzons.fczons.de aufrufen, dann auf ‚Parzellen kaufen‘ gehen und den Angaben bis zum Kauf folgen. Die

Gesamtverein

gewählten Parzellen sind 7 Tage reserviert; in dieser Zeit bitte Ihre Spende (Anzahl der Parzellen x Parzellenpreis) auf das gemeinsame Konto der beiden Vereine bei der VR Bank einzahlen:

SPENDENKONTO

Wir haben zur Finanzierung der Aktion folgendes Spendenkonto eingerichtet:

Kontoinhaber: FC Zons 1911 e.V.
Bank: VR Bank eG Dormagen
IBAN: DE42 3056 0548 5911 0670 23
BIC: GENODED1NLD

Nach Geldeingang erscheint in den gewählten Parzellen der Name des Spenders.

Wer mit dem Internet noch ein bisschen fremdelt, kann auch den zu spenden Betrag auf das obige Konto einzahlen mit dem Vermerk ‚Sanierung Sportplatz‘ und seinen Namen angeben. Dann suchen wir einen Platz auf dem Virtuellen Sportplatz aus und tragen den Spender namentlich ein.

Es gibt noch eine dritte Möglichkeit, nämlich die Spende als Geschenk. Einzahlung erfolgt wie vor, Vermerk ‚Sanierung Sportplatz‘ und ‚Name des Beschenkten‘. Den Namen des Beschenkten tragen wir dann in die bezahlten Parzellen ein; übrigens ein Geschenk von bleibendem Wert!

Die Spenden werden am Schluss alle zusammengelegt, schließlich kämpfen wir für eine gemeinsame Sache von FC ZONS und SG ZONS für den Sport in Zons.

Joachim Fischer
Vorstandsvorsitzender SG ZONS

Gesamtverein

Beim Preisvogelschießen der St. Hubertus Schützengesellschaft 1898 Zons wurde der Erlös aus dem Gäste- und Bürgerschießens am 16. Mai 2015 von den Schützen aufgestockt auf insgesamt

700 €

und dem FC ZONS und der SG ZONS übergeben.

Rechtzeitig vor Drucklegung des Sportverzällches erreichte uns die Mitteilung der

Sparkasse Neuss,

dass sie einen größeren Förderbeitrag für das Projekt zur Verfügung stellen wird.

Für die Spenden bedanken sich beide Vereine herzlich. Sie helfen sehr, die erforderliche 10%ige Kostenbeteiligung an der Sanierung der Sportanlage Zons zusammenzubringen.

Joachim Fischer
Vorstandsvorsitzender SG ZONS

Gesamtverein

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

Altes Zollhaus

Restaurant mit Charme & Gastlichkeit



*In pastellfarbenen gehaltenen Räumen,
mit antiken Möbeln
und liebevoll eingedeckten Tischen,
entfalten eine stilvolle
und entspannte Atmosphäre.*



*Familienfeier, Firmenjubiläum,
Geburtstagsparty oder Hochzeit
- Im »Altes Zollhaus«
ein unvergesslicher Moment.*



*In den warmen Sommermonaten,
laden wir Sie herzlich,
in unseren romantischen
Lindengarten ein.*



*Rustikale und mediterrane Köstlichkeiten mit erlesenen Weinen und ausgesuchten Bieren
bereitet unsere Küche von 12:00 Uhr bis 14:30 Uhr und ab 18:00 Uhr frisch für Sie zu.
In den Wintermonaten bleibt unser Restaurant Montags geschlossen (oder nach Vereinbarung).*



Wir freuen uns auf Sie!

*Altes Zollhaus Zons · Rheinstr. 16 · 41541 Dormagen-Zons · Tel. 02133-41095
e-Mail: restaurant@zollhauszons.de · Internet: www.zollhauszons.de*

Badminton

Regenbogenschule entdeckt das Badmintonspiel



Die Badmintonabteilung bemüht sich weiterhin um Nachwuchs. Dabei gehen sie in die Schulen und stellen ihr Programm vor. Der Lehrplan sieht das Badmintonspiel vor, es muss nur von den zuständigen Sportlehrerinnen und Sportlehrern umgesetzt werden. Zur Unterstützung stehen qualifizierte Trainer zu Verfügung, die ausgebildet wurden, auch Fortbildungsseminare für die Sportlehrer abzuhalten. Lehrmaterialien, Videofilme und Unterlagen wurden in persönlichen Vorstellungsgesprächen der Schulleitung übergeben. Die Regenbogenschule machte direkt davon Gebrauch. Mit Beginn des neuen Schuljahrs wird regelmäßig das Badmintonspiel an dieser Schule unterrichtet. Es sind keine großen Anschaffungen erforderlich. Die Schülerinnen und Schüler sind mit Begeisterung beim Training. Die ersten Fortschritte sind schon nach einigen Wochen erkennbar. Von einfachen Ballübungen konnte schnell zu komplexeren Übungen übergegangen werden. Mittlerweile ist ein flüssiges Spiel möglich. Einige Schülerinnen und Schüler nahmen das Angebot der Badmintonabteilung an und trainierten in den Ferien mit ihren Eltern und Geschwistern bei uns. Nebenbei werden über das Badmintontraining auch die Fähig- und Fertigkeiten für die anderen Schulsportaktivitäten verbessert. Spätestens bei den Bundesjugendspielen sind die Verbesserungen messbar. Angedacht sind für das neue Schuljahr weitere Kooperationen mit anderen Schulen.

Badminton



Von links:

Lisa, Lisanna, Manuela, Isabell, Anastasia, Emely, Matilda, Azra, Kirsten,
Sportlehrerin Stephanie Passmann, Lara-Kim, Ada, John, Jasper

Badminton

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

Fritz + Stephanie Passmann

Telefon: 02133/81285

Anna - Kath. Gering

Telefon: 01741967518

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 verlief die Meisterschafts-Saison bei der Jugend



In der Saison 2014/15 hatten wir eine U15 Mannschaft im Spielbetrieb. Diesmal setzt sich die Mannschaft aus Spielerinnen und Spieler der letzten Saison und neu hinzu kommenden Spielerinnen und Spielern zusammen. Diese Mannschaft hatte sich spielerisch weiter entwickelt. Das zeigte sich bereits zu Beginn der Meisterschaft. Die Erfahrung in der letzten Saison, die spielerische aber auch die körperliche Weiterentwicklung spiegelte sich in den Ergebnissen wieder. Nach drei Spieltagen lagen wir ungeschlagen mit vorne. Punktgleich mit den Mannschaften aus Dormagen und Hochdahl. Im vorletzten Spiel der Hinrunde mussten wir bei der BG Dormagen antreten. Unsere Mannschaft gewann das Spiel und war alleiniger Tabellenführer. In Hochdahl fuhren wir mit einem Remis die Herbstmeisterschaft ein. Es sah sehr gut aus für die U15, bis sich die Nummer 1 verletzte und mehrere Wochen ausfiel. Das konnten wir nicht kompensieren und verloren zwei Spiele knapp. Im letzten Spiel der Saison trafen wir auf den neuen Meister, die BG Dormagen. In eigener Halle knöpften wir ihnen mit einer sehr guten Leistung ein Unentschieden ab. Wenn, wäre, was... vorbei ist vorbei. Unser Ziel muss es sein, in der neuen Saison erneut anzugreifen.

Badminton

U15 in der Saison 2014 / 2015



v.l. Noah Kolbecher, Sarah Reichenbach, Nathalie Tietze , Philipp
Gülden

Zur Mannschaft gehören noch Jonas Farsen und Maurice Schwitalla

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, Michael Gering.

In dieser Saison konnten wir zum ersten Mal zwei unserer jungen Damen einsetzen: Jessica und Patricia Boglowska. Die beiden jungen Damen verstärkten direkt unsere Mannschaft. Hier zahlt sich die gute Jugendarbeit aus. Leider haben wir zu wenig Nachwuchs mit dieser Klasse. Die Mannschaft musste erneut Verletzungen und Ausfälle wegen Beruf und Krankheit wegstecken. Daher konnten wir nie in stärkster Besetzung antreten. Darum verlief die Saison nicht so, wie wir es erhofft hatten. Ob die beiden starken Damen uns in der kommenden Saison zu Verfügung stehen, steht in den Sternen, denn die beiden bauen gerade ihr Abi und dann geht es zum Studium. Der Studienplatz ist nicht immer in unserer Nähe. Trotzdem sind wir bemüht, eine spielstarke Mannschaft zu melden.

Badminton

Was ist das Besondere am Badminton?



Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflex, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert weiterhin für ein gutes Spiel Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Lange Ballwechsel und eine

Spieldauer ohne echte Pause fordern eine gut entwickelte Ausdauer. Die Tatsache, dass durch den leichten Schläger (95 g) Änderungen in der Schlagrichtung ohne deutliche Ausholbewegung zu erreichen sind, macht Badminton zu einem extrem raffinierten und täuschungsreifen Spiel. Dem guten Angriffsspiel ist nur durch gute Reflexe und sehr bewegliche Laufarbeit zu begegnen. Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen (Smash), angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination von Badminton ausmacht. Badminton ist eine der wenigen Sportarten, wo Frauen und Männer gemeinsam in einem Team spielen (und auch gemischt gegeneinander, im Mixed: 1Mann/1Frau gegen 1Mann/1Frau). Man ist also im Team in der Meisterschaft gemischt. Es ist eine Einzelsportart innerhalb einer Teamsportart. Man gewinnt und verliert als Team, hat ein Teamleben. Bei Minimannschaften spielen Jungen gegen Mädchen im Einzel, aber auch im Doppel ist Jungen gegen Mädchen möglich. Bei uns in Zons spielen Familienmitglieder mit- und gegeneinander. Das Badmintonspiel mit seinen Anforderungen kommt auch dem Schulsport zugute.

Badminton

Was hat sich seit dem letzten Sportverzällche so gedonn?



Nach langem Warten hat die Halle jetzt endlich den langersehnten gepflasterten Zugang erhalten. Die Hallensportler können jetzt mit saubereren Schuhen zur Halle kommen. Das kommt auch der Halle zugute. Das Hallendach wurde saniert, so dass wir wieder trockene Spielplätze haben. Die Duschen und Umkleidekabinen wurden renoviert. Trotz der langen Renovierungsarbeiten und Unterbrechungen darf man dankbar sein, dass die Stadt Dormagen, trotz knapper Haushaltskassen, dies ermöglichen konnte. Aufgrund weiterer Renovierungsarbeiten an der Sporthalle Beethovenstr., haben wir als Ausweichtrainingsstätte, der BG Dormagen unsere Hallenzeiten zur Mitnutzung angeboten. Dies wurde von den Spielern mit großer Freude und Beteiligung angenommen. In dieser Zeit fand ein munterer Spielbetrieb statt, der die Möglichkeit gab, andere Spielphilosophien kennenzulernen. So wurde aus der Not eine Tugend gemacht, die allen viel Spaß gebracht hatte. Sport verbindet. Sollten Mitglieder anderer Abteilungen der SG ZONS mal Spaß am Badminton haben, so sind montags und mittwochs, jeweils von 18:00 – 22:00 Uhr die Möglichkeiten gegeben. Sie sind herzlich eingeladen.

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

Handball

Benefizspiel SG ZONS gegen TSV Bayer Dormagen!

Am 30. Januar 2015 zeigten im Benefizspiel, zu Gunsten der deutschen Krebshilfe und lokaler Vereine, die Herrenmannschaften der SG ZONS und des TSV Bayer Dormagen ein gutes Spiel.



Foto: Dirk Vallbracht

Hallensprecher Thomas Kempen leitete mit seiner langjährigen Erfahrung durch den Abend und peitschte die Heimfans regelmäßig an, die Zonser verbal zu unterstützen. Dies taten die etwa 300 Zuschauer in der Halle am Heidestadion auch tatkräftig.

In der ersten Viertelstunde hielten die Zonser im Rahmen ihrer Möglichkeiten gut mit und es stand 6:10 nach 14 Minuten. Danach brachen die Zonser allerdings etwas ein und Dormagen zog das Tempo an. Damit vergrößerte sich der Vorsprung der Männer von Jörg Bohrmann auf 8:23 zur Halbzeit. Nach der Halbzeit begann Zons frischer und kämpfte sich nochmals auf 14 Tore (11:25) heran, hatte danach aber vor allem ausdauertechnisch das Nachsehen und musste viele Tempogegenstöße hinnehmen. Die Torhüter der Zonser zeigten einige Paraden, konnten aber schlussendlich die 46 Gegentore nicht verhindern. Am Ende musste man sich mit 19:46 geschlagen geben.

Bester Werfer des Teams von Peter Weiß war Paul Jarosch mit sechs Treffern. Viermal traf Thomas Jarosch das Dormagener Tor. Auf Seiten der Gäste steuerte Sebastian Damm (8) die meisten Tore bei. Auch Peter Strohsack und Tobias Plaz erzielten je sechs Tore.

Handball

Neben dem Spielfeld haben viele Helferinnen und Helfer für einen gelungenen Handballabend in der Sportstadt Dormagen gesorgt. Die Kids der Friedrich-von-Saarwerden Grundschule Zons hatten viel Spaß beim Einlaufen mit den Handballern.

Nach dem Spiel ließen die Spieler und Zuschauer den Abend gemütlich im Vorraum der Halle ausklingen.

Markus Gülich, Torwart SG ZONS und Vorstand des Fördervereins, zog eine positive Bilanz: „Letztendlich hat sich dieses Event - trotz eines Haufens Arbeit für einen kleinen Förderverein und eine kleine Abteilung – gelohnt. Es wird wohl nicht das letzte Event dieser Art gewesen sein.“ Zudem dankte er nochmals allen Helferinnen und Helfern sowie den Einlaufkids der Friedrich-von-Saarwerden Grundschule.



Hallensprecher Thomas Kempfen (m.) mit Joachim Fischer (l.) und Trainer Peter Weiß (r.); Foto: Dirk Vallbracht

Text: Christian Lücke

Handball

Herzlichst bedanken möchten wir uns bei den folgenden Förderern.
Ohne ihren Einsatz wäre das Benefizspiel nicht umsetzbar gewesen
– vielen Dank!



Schnäppchenfuchs.com



STADTMARKETING- UND
VERKEHRSGESELLSCHAFT
DORMAGEN MBH



Verein zur Förderung des Handballs in Zons

Spenden- und Beitragskonto:

Förderverein Handball Zons

IBAN: DE74 305 605 48 300 92 220 13

BIC: GENODE33XXX

VR Bank eG Dormagen

Handball

DRUCK & VERSAND
AGENTUR
Peter Nowotny
Dipl.-Verwaltungswirt



Unter den Hecken 77 // D - 41539 Dormagen
Tel.: 02133 - 53 10 11 // Fax: 02133 - 53 10 12 // Mob.: 0177 - 736 90 52
dormagen@duv-agentur.de // www.duv-agentur.de

Thomas Doderer
Hauptagentur der ERGO Beratung und Vertrieb AG
Kölner Str. 47, 41539 Dormagen
thomas.doderer@ergo.de
www.thomas.doderer.ergo.de, Fax 02133 - 2859056
Tel 02133 - 2859054



ERGO

BODY STREET® *perfect look. perfect care. perfect body.*

Düsseldorf-Brehmstraße und Meerbusch!

Adolf Rohde GmbH
Seit über 40 Jahren
"Ihr Partner für den Rohbau"

Bilder zum Benefizspiel sind auf der Homepage der Abteilung Handball unter

<http://www.handball-sgzons.de/bildergalerie/bilder-benefizspiel-2015/>

abrufbar – anschauen lohnt sich!

Handball

Neuwahlen bei Jahreshauptversammlung

TOP 9 der am Mittwoch, 18. März 2015 abgehaltenen Jahreshauptversammlung der Abteilung Handball hieß „Neuwahl erweiterter Vorstand“. Nachdem schon vor der Sitzung bekannt wurde, dass sich Dirk Vallbracht (Herrenwart), Marinos Katrantzis (Damenwart) und Holger Welsink (Jugendwart) nicht erneut zur Wahl aufstellen lassen würden, fanden sich mit Helene Rosellen (Jugendwärtin), Uwe Henkel (Damenwart) und Paul Jarosch (Herrenwart) einstimmig gewählte Nachfolger für die zu besetzenden Posten.

Abteilungsleiter Marc Vallbracht, Kassenwart Martin Berger und Sportwart Thomas Berndt wurden in den jeweils genannten Posten einstimmig wiedergewählt. Ergänzt wird der Vorstand durch Paul Jarosch und Markus Gülich, die beide weiterhin für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig sein werden.

Die Kontaktdaten sind auf der Homepage der Abteilung unter Ansprechpartner (<http://www.handball-sqzons.de/ansprechpartner/>) zu finden.

Mit dem Ergebnis der Jahreshauptversammlung zeigte sich die Abteilungsleitung sehr zufrieden und freut sich auf die anstehenden Aufgaben, welche man gemeinsam erfolgreich anpacken wird.

Handball

Vorschau auf die Saison 2015/16

In der Saison 2015/16 wird die SG ZONS erneut mit mindestens vier Mannschaften in den Saisonbetrieb starten. Neben zwei Herrenmannschaften werden eine Damenmannschaft und eine männliche A-Jugendmannschaft an den Start gehen.

Letztere sucht noch Mitspieler bis Jahrgang 1998 – hier dringend einen Torhüter.

Darüber hinaus sind alle Interessierten herzlichst eingeladen bei den jeweiligen Mannschaften ein Probetraining mitzumachen und sich von unserer Abteilung zu überzeugen. Die Trainingszeiten sind unter <http://www.handball-sgzons.de/trainingszeiten/> zu finden. Zu beachten ist jedoch, dass in den ersten drei Wochen der Sommerferien die Zonser Sporthalle geschlossen sein wird – am besten einfach vorher einen der Ansprechpartner (<http://www.handball-sgzons.de/ansprechpartner/>) kontaktieren.

Am Wochenende 08./09. August 2015 findet in der Halle am Heidestadion Zons zum zweiten Mal der Festungs-Cup statt. Dieses Jahr werden am Samstag ein Damen- und A-Jugend- und am Sonntag ein Herren-Vorbereitungsturnier abgehalten. Zuschauer sind hier sehr gerne gesehen – es wird sich lohnen!

Der Start der Saison 2015/16 wird wenige Wochen nach diesem Turnier starten. Auf die einzelnen Heimspieltage soll wieder durch Plakate und die abteilungseigene Homepage aufmerksam gemacht werden. Hier sind auch aktuelle Informationen zu den einzelnen Teams und anstehenden Aktionen zu finden:

www.handball-sgzons.de

Handball

1. Herren

1. HERREN
SG ZONS

Saison 2014/2015

Mit lediglich 5 Siegen, 2 Unentschieden und ganzen 13 Niederlagen belegte die 1. Herren nach dem letzten Spieltag der Saison 2014/15 den 10. und damit vorletzten Tabellenplatz, was zeitgleich den Abstieg aus der höchsten Spielklasse des

Handballkreises Düsseldorf – der Bezirksliga – in die Kreisliga bedeutete.

Trainer Peter Weiß hatte in dieser Saison selten seinen kompletten Kader zur Verfügung. Neben einigen beruflichen Ausfällen mussten die Zollstädter auch schon früh in der Saison den im Kreis Düsseldorf gefürchteten Rückraumspieler Patrick Krewer, der sich in einem Freundschaftsspiel gegen die eigenen 2. Herren schwer an der Hand verletzte, als Ausfall für die Saison verkraften. Dem verbliebenen Kader gelang es leider nicht immer, als Team aufzutreten und fuhr die ein oder andere unnötige Niederlage ein.

Nachdem die Zollstädter zuletzt nach dem Abstieg aus der Bezirksliga (Saison 2011/12) in der darauffolgenden Spielzeit den direkten und ungefährdeten Wiederaufstieg schafften (Saison 2012/13), ist auch dies für die kommende Saison das Ziel. In den kommenden Monaten gilt es ein funktionierendes Team zu bilden und pünktlich zum Saisonstart fit und motiviert aufzutreten.

Interessierte Spieler sind auch hier herzlichst zu einem Probetraining eingeladen. Weitere Informationen sind auf der Homepage der Abteilung zu finden: www.handball-sgzons.de

Handball

Damen

Spaß am Spiel ist oberste Priorität

Seit knapp 2 Jahren spielen die Damen der SG ZONS und die damalige A-Jugend zusammen. Nach anfänglicher Eingewöhnungsphase entwickelte sich aus den beiden Mannschaften, unter der Obhut von Trainer Manfred Meyer, ein eingespieltes Team. Zusammenhalt, Aufgeschlossenheit und vor allem Spaß stehen an oberster Stelle.

DAMEN
SG ZONS

Saison 2014/2015

Ließ zu Beginn der sportliche Erfolg auf sich warten, so konnte man in der vergangenen Saison dank einer guten Rückrunde und trotz mehreren verletzungsbedingten Ausfällen die Saison auf dem 6. Platz abschließen.

Erfreulich zu sehen ist, dass sowohl neue Spielerinnen zu uns finden als auch ehemalige zurückkehren. Bei letzteren ist es oftmals so, als seien sie nie weg gewesen. Egal ob sie für mehrere Jahre pausiert haben, für eine Saison gewechselt haben, ein Jahr im Ausland verbracht haben oder einfach nur wegen der Arbeit oder des Studiums für längere Zeit abwesend waren. Diese offenerzige Art spricht für den Wohlfühlfaktor in dieser Mannschaft.

Für eine erfolgreiche Saison 2015/16 fehlt also nur noch etwas sportlicher Ehrgeiz, weniger verletzungsbedingte Ausfälle und ein Quäntchen Glück.

Text: Anne Kratz

The SPD logo consists of a solid red square with the letters "SPD" in white, bold, sans-serif font centered within it.

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

Judo

Die Abteilung Judo mit erfolgreichem Nachwuchs

Nach regelmäßigem Training und bester Vorbereitung durch die Trainer Ralf Krätzel und Hans Koska nahmen mehrere Mitglieder der Abteilung Judo an der Stadtmeisterschaft am 17.05.2015 in Nievenheim teil. Die Wettkampfteilnehmer mussten über 9 Jahre alt sein und wurden je nach Gürtelfarbe und Gewichtsklasse ihren Gegnern zugeordnet. Diese kamen aus allen Stadtteilen und auch aus Nachbarstädten wie z.B. Düsseldorf. Besonders stolz sind wir auf das erfolgreiche Abschneiden unserer Judoka Armin Wirtz, Niklas Heinzen und Emilio Christofzik aus der Trainingsgruppe II (im Bild 2., 3. und 4. von links), die in ihren Gewichtsklassen jeweils den dritten Platz und damit eine Bronzemedaille errungen haben.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Zur Abteilung Judo gehören übrigens rund 80



Mitglieder, und stetig kommt neuer Nachwuchs hinzu. Unsere erfahrenen Trainer, alle Träger des schwarzen Gürtels, und die Co-Trainer vermitteln ihr Können und die eine oder andere Lebensweisheit zur Persönlichkeitsentwicklung fachgemäß, altersgerecht und mit viel Herzblut an die Kampfsportlerinnen und -sportler. Neben den richtigen Haltegriffen, sicheren Fall- und Wurftechniken, Grundformen der Bodentechniken und Übungen zum Gleichgewicht, zur Kraft und Körperkontrolle kommen auch Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Anja Knauf

Judo

Interessenten sind bei uns jederzeit zum kostenlosen Schnuppertraining willkommen.

Unsere Trainingszeiten im Judoraum der Dreifachhalle:

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

Japanische Kanji-Schriftzeichen für Judo.
(Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Judo>)

The image shows the Japanese Kanji characters for Judo, '柔道' (Judo), written in a large, bold, black calligraphic style. The characters are arranged vertically, with '柔' (Judo) on top and '道' (Judo) on the bottom.

SG ZONS SOMMERFEST



Kaffee & Kuchen

Coburger Würstchen*)

Tischtennis

Torwandschießen

Kinderschminken

Schnuppertennis

Hüpfburg

Zaubern

Boule



Sa. 08. August

*) Der Chef grillt!

Ab 14.00 Uhr

Tennisanlage

Der Erlös des Sommerfestes
geht in den Topf für die neue
Sportanlage...

Eintritt frei!



Herzlich willkommen!

Leichtathletik & Fitness

Pulheimer Staffelmaraathon (18.01.2015)

In Pulheim fand zum 18. Mal der Staffelmaraathon statt. Sechs Läufer/Innen bildeten eine Mannschaft um die 42,2 km (Marathondistanz) zu laufen. Die Etappen betragen 7.2-5.0-10.0-5.0-10.0 und 5.0 km. Wir waren mit drei Staffeln am Start. Bei kaltem, aber trockenem Wetter ging es Richtung Pulheim. Die Verantwortung ("das Kümmern") lag diesmal nicht nur in Michaels Händen, sondern jedes Team musste einen Teamverantwortlichen nennen. Unsere Teams waren quer gemischt. Am Ende der 42,2 km waren wir alle zufrieden und sind mit Sicherheit im nächsten Jahr wieder mit dabei. Insgesamt liefen 181 Staffeln ins Ziel.

"Zonser Heide Runners":

2:59:16 Stunden, 34. Platz-Gesamt, 7. Platz Mix-Team

"Das blaue Laufwunder":

3:31:47 Stunden, 105. Platz-Gesamt, 71. Platz Männer-Team

"Happy Feet":

3:49:50 Stunden, 151. Platz-Gesamt, 37. Platz Mix-Team

1. Cuplauf in Leverkusen (01.03.2015)

Am meteorologischen Frühlingsanfang starteten 18 Zonser Läufer/innen beim 34. Lauf "Rund um das Bayerkreuz" in Leverkusen beim 1. Cuplauf 2015. Sieben Läufer/innen liefen die 5 km und 11 Läufer/Innen die 10 km. Etwas ungünstig waren die Startzeiten des 10 km Wettbewerbs. Die Läufer/innen wurden nach "Zeiten" einsortiert, so dass wir zu drei verschiedenen Uhrzeiten gestartet sind. Aber das tat der Stimmung keinen Abbruch, denn u.a. wurden wieder persönliche Bestzeiten gelaufen. Harald bemerkte erst Ende der ersten Runde (von vier Runden), dass er keinen Chip an den Schuhen trug. Beim 5 km-Lauf gab es leider keine "richtige" AK-Wertung. Sonst hätten unsere Frauen wieder auf dem Siegertreppchen stehen können.

Leichtathletik & Fitness

Verdienste um die SG ZONS

Im Zuge der Jahreshauptversammlung am 27. März 2015
wird Benno Ciaglia geehrt

Benno Ciaglia gehört seit 9. März 1998 der Abteilung Leichtathletik der SG ZONS an. Er trainiert seit Jahren die ‚Laufgruppe Benno‘. Auf Grund seiner Aus- und ständigen Weiterbildungen vom Laufbetreuer zum Lauf- und Nordic Walking Instructor kann Benno ein umfangreiches Wissen der Laufgruppe vermitteln. Hinzu kommt, dass er sich auch in Trainingslehre und Sportmassage qualifiziert hat. Seine Trainings- und Wettkampfpläne werden durch laufende Erfolge gekrönt – laufend im wahrsten Sinn des Wortes. Die Erfolge werden nicht nur bei Volksläufen errungen, sondern auch bei Meisterschaften in den entsprechenden Altersklassen. Vordere Platzierungen und Podestplätze wurden im vergangenen Jahr von allen 10 Mitgliedern seiner Laufgruppe belegt, was die Leistungsdichte dokumentiert. Dies ist nebenbei auch eine gute Werbung für die Abteilung und den von ihr ausgerichteten Nachtlauf. Die Ergebnisliste 2014 ist lang, deshalb sind an dieser Stelle nur erste Plätze aufgeführt: bei den Kreismeisterschaften über 5000 m siegte Harald Gläser; bei den Westdeutschen Meisterschaften Carola Rentergent über die Halbmarathondistanz und in Kerpen beim 10 km Straßenlauf; Michaela Kirchner beim 6 Stunden Lauf in Münster und beim 12 Stunden Lauf in Iserlohn; Silke Ciaglia beim 5 km Straßenlauf in Kerpen; Claudia Hutz beim 3000 m Bahnlauf in Köln und beim 10 km Straßenlauf in Kerpen.

Die SG ZONS dankt Benno Ciaglia für seine Tätigkeit als erfolgreicher Trainer. Zu nennen sei an dieser Stelle auch, dass Benno zu den verantwortlichen Helfern des Nachtlaufteams gehört. Wir wünschen ihm gutes Gelingen.



Leichtathletik & Fitness

Kids immer aktiv

Nicht nur sportlich sind unsere Kinder in der SG ZONS aktiv. Unsere KIDS (natürlich mit den Übungsleiterinnen☺) nehmen auch an „nichtsportlichen“ Aktionen, Events oder Ausflügen teil. Zum Beispiel besuchten die Bambinis und die Vorschulkinder, im März, das Theaterstück „Die Olchis“, in der Kulle (Dormagen). Man konnte merken, dass die Kinder sehr aufgeregt waren und sich auf die Vorstellung sehr gefreut hatten. Mit den 1.- 4. Klässlern wurde im März gekegelt, wo alle mit großem Eifer dabei waren. Als weiteres Highlight werden die Kinder noch vor den Sommerferien einen Ausflug zum Wilhelmshof machen.



Gemeinsames Kegeln



Unsere Bambini Gruppe beim Ausflug in die Zonser Heide.

Leichtathletik & Fitness



Übergabe des Sportabzeichens. Herzlichen Glückwunsch!

Sportliches

Beim Rosellener Abendlauf (08.05.) liefen auch sechs SG-Kinder mit. Insgesamt waren wir mit 20 Läufer/Innen (Kinder und Erwachsene) am Start. Der nächste Lauf findet in Straberg statt, bevor am 29.11. wieder bei der Heidejagd gestartet wird.

Die Ergebnisse von Rosellen:

Nils Gaertzen	4:36 Min.	05. M7	1000 m
Ben Chemnitzer	4:39 Min.	08. M7	1000 m
Philipp Reupke	4:42 Min.	09. M7	1000 m
Angelo Rehm	5:29 Min.	28. M7	1000 m
Elias Manderscheid	5:48 Min.	33. M7	1000 m
Luca D'Aquila	5:05 Min.	15. M8	1000 m

39. Deutsche Halbmarathon Meisterschaften in Husum (12.04.2015)

Am Samstag (11.04.) ging es für drei Athleten der SG ZONS in Richtung Norden nach Husum. Unmittelbar an der dänischen Grenze liegend, fanden dort am Sonntag die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon statt. Hier sollte sich das intensive Training der letzten Wochen für Carola Rentergent, Thomas Karr und Silke Ciaglia in gute Leistungen oder auch in Bestleistungen auszahlen.

Es wurde pünktlich um 11:00 Uhr für alle Altersklassen gestartet und so gingen 421 Läufer/innen mit großem Applaus auf die Strecke an Norddeutschlands Küste. Die Halbmarathonstrecke bestand aus einer Startrunde (ca. 1,3 km) und 3 Runden á 6,6 km. Durch den stellenweise böig bis heftig wehenden Wind wurde es zu Beginn ein unrythmisches Rennen. Dadurch wurde das Feld schon kurz nach dem Start in viele kleine Gruppen zerlegt, wo jeder irgendwie versuchte etwas Windschatten zu ergattern.

Ich versuchte vom Rand aus, „mein Bestes“ zu geben und feuerte alle Drei Runde um Runde immer wieder an, was sicher noch einmal die letzten Kraftreserven mobilisierte.

„Es war mörderisch“, sagte selbst DLV-Rennleiter H. Renkwitz zu den äußeren Bedingungen.

Und dennoch, alle drei liefen bei den Deutschen Halbmarathon Meisterschaften neue persönliche Bestzeiten, allen voran **Carola Rentergent** mit 1:33:23 Stunden, die damit den 4. Platz (nur 8 Sek. vom 3. Platz) in der Altersklasse W50 belegte. **Silke Ciaglia** (1:36:45 Std.) kam in der Altersklasse W50 auf den 5. Platz und **Thomas Karr** komplettierte das Zonser Trio mit 1:36:13 Std. und belegte in seiner, Altersklasse M50, den 30. Platz.

So kam ich dann ins Schwärmen: "Was für eine Leistung angesichts der Windverhältnisse". Herzlichen Glückwunsch Euch Dreien.

Benno☺

Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2015



Geschafft, konnte man am 15.04.2015, gegen 20:00 Uhr, sagen. Denn es stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Für die Betreuung der Sportler/innen standen insgesamt "ELF" Lauf- und Walkingübungsleiter/innen, einschließlich einer Übungsleiterin für den Kinder/Jugendlauftreff bereit. Rund 2500 Flyer wurden dazu, in verschiedenen Stadtteilen, verteilt. Bei strahlendem Sonnenschein kamen über 100 Sportler/innen zur Eröffnung. Damit die Sportler/innen auch richtig betreut werden, haben alle unsere Übungsleiter/innen eine Sportausbildung absolviert. An diesem Abend fand auch ein gemeinsames Stretching 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. Aber auch unsere Sponsoren konnten sich mit Infomaterial präsentieren.

Wer an diesem Mittwoch (15.04.2015) keine Zeit hatte, uns kennen zu lernen, kann natürlich jederzeit mittwochs zu uns kommen. 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 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 Beitrag kann das gesamte Leichtathletikangebot der SG ZONS genutzt werden.

Unsere nächste, vereinsoffene, Veranstaltung ist die Abnahme des DLV-Lauf- und Walkingabzeichen am 17.06.2015.

Auszeichnung:

Unser Lauf- und Walkingtreff ist zum vierten Mal vom Deutschen Leichtathletik Verband, mit der Bewertung "SEHR GUT" ausgezeichnet worden. Dieses Zertifikat gilt bis 31.12.2017.

Leichtathletik & Fitness

2. Cuplauf in Düsseldorf (19.04.2015)

Am 19.04. starteten 14 Läufer/innen beim 23. Brückenlauf in Düsseldorf, unseren 2. Cuplauf. Pünktlich um 11 Uhr fiel der Startschuss für die 5 km Distanz. Vom Start am Burgplatz führte die Strecke die Teilnehmer über die Rheinkniebrücke, zurück über die Oberkasslerbrücke und entlang des Schlossufers ins Ziel, das ebenfalls beim Burgplatz in der Altstadt lag. Gleich vier Mal wurde von unseren Läufer/innen der **erste Platz** in der Altersklasse erreicht. Eine Stunde später startete der 10 km Lauf. Jetzt musste die Runde zwei Mal gelaufen werden und das bei steigenden Temperaturen. Auch hier wurden gute Ergebnisse erzielt. Drei Mal konnte der zweite Platz in der Altersklassenwertung belegt werden.

Etwas Besonderes:

Ende April liefen unsere Läufer/Innen bei verschiedenen Marathonläufen mit und erreichten auch neue Bestzeiten.

Michael Haack	Hamburg Marathon	3:43:56 Stunden
Simone Spill	Darßmarathon	3:46:34 Stunden 1.Platz W45
Udo Spill	Darßmarathon	3:46:34 Stunden
Harald Gläser	Düsseldorf Marathon	3:04:01 Stunden

Michaela Kirchner wiederholte ihren Erfolg beim 12-Stundenlauf in Iserlohn vom Vorjahr, und wurde Gesamterste (107,265 km)

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

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

Natürlich wurden auch noch sehr viele andere Wettkämpfe (Laufveranstaltungen, Volksläufe) besucht. Und eigentlich wurde immer mindestens eine Altersklassenplatzierung (Platz 1 - 3) erreicht. Es würde den Rahmen des Sportverzällche "sprengen" auf alle Ereignisse einzugehen.

Unsere Lauf- und Walkingergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden.

Auch die vielen anderen Aktivitäten der Leichtathletik- & Fitnessabteilung (z.B. Aerobic, Tai Chi, Step und Bodyfit, Body-Workout, Kinder/Jugend/Senioren-Sport etc.) können unter www.sg-zons.de „ersurft“ werden. Dort gibt es mit Sicherheit, das „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.

"Nicht vergessen"

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, Body-Workout, Rückenschule usw. abwechselnd an. Aktuelle Infos dazu: ☎ 02133/40513

Trainingszeiten

Unsere Trainingszeiten aller Sportgruppen stehen im Internet. Auf der Seite: www.sg-zons.de/Leichtathletik/leichtathletik.html, sind alle Sportstunden aufgelistet.

Leichtathletik & Fitness

7 Meilen von Zons (11263m) und Jedermannlauf über 5000m (25.09.2015)

Noch ein Jahr, dann können wir unser Jubiläum feiern. Dann heißt es: 40 Jahre 7 Meilen von Zons. Aber erst mal fällt zum 39. Mal der Startschuss über die 7 Meilen von Zons. Punkt 20:00 Uhr werden sich die Läufer/innen durch die Gassen von Zons auf den Weg machen und nach 11.263 m, eben 7 Meilen, ins Ziel einlaufen. Ein wenig früher, exakt um 19:00 Uhr, fällt der Startschuss über 3,1 Meilen (5.000 m).

Ausführliche Informationen auf unsere Homepage: www.sg.zons.de. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Für alle Helfer/innen findet am 23.09.2015 der Vorlauf zu dieser Veranstaltung statt.

**7 MEILEN
VON ZONS**
25.09.2015

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

39. Nachtlauf
über 7 Meilen
(11263m)

Das Spätsommer-Event des Jahres mit über 1600 Läufer & Läuferinnen

Mit freundlicher Unterstützung von:

Thomas Diederer
Präsidenten der ERGO Bredlung und Vertrieb AG
Bühler Str. 4, 41128 Straelen
E-Mail: thomas.diederer@ergo.de
www.thomas.diederer@ergo.de, Fax 02133 - 3859056
Tel 02133 - 3859054

ERGO

www.sg-zons.de

Full House beim neuen Body Workout Tschakka-tschakka!

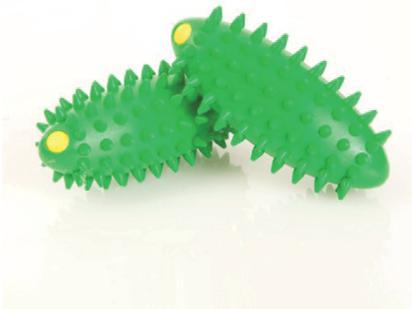
Der neue Kurs „Body Workout“ schlug ein wie eine Bombe. Da staunte selbst Übungsleiterin Melanie, als über 25 Teilnehmer zum neuen Fitnessprogramm erschienen sind. Sie alle wollten den Start des neuen Kurses miterleben. Und sie wurden mit einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining belohnt! Fazit nach der Stunde: schweißtreibend und intensiv, aber trotzdem locker und spaßig in der Gruppe. Mit so viel Begeisterung und Motivation kann es weitergehen!

Beim Body Workout steht ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Training auf dem Programm - mit und ohne Kleingeräte. Nach einem kurzen Warm-Up werden Kräftigungsübungen im Schulter-, Bauch- und Rückenbereich sowie für die Arm- und Beinmuskulatur durchgeführt, um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Im anschließenden Ausdaueranteil wird die allgemeine Kondition verbessert und auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Im zweiten Teil der Stunde geht es runter auf die Matte. Nicht zum Ausruhen, sondern einmal Rundumschlag der Muskelpartien. Am Schluss heißt es: dehnen und stretchen. Die Übungsabende sind vielseitig und voller Überraschungen: Zwischendurch gibt es auch mal ein Zirkeltraining an verschiedenen Stationen (jeweils „nur“ 90 Sekunden) oder ein Intervalltraining mit Kraft-Ausdauer jeweils im Vier-Minuten Rhythmus.

„Wir kräftigen und straffen alle Hauptmuskelgruppen“, verspricht Übungsleiterin Melanie, „das ideale Figur-Training!“ Die Intensität wird durch die Übungswiederholungen gesteuert. Melanie zählt darum natürlich fleißig und aufbauend im Takt mit: „Noch acht, sieben, sechs...!“ Verschiedene Kleingeräte - Hanteln, Tubes, Flexi Bar Schwingstab, Gummiband oder auch die einfache Faust - kommen abwechselnd zum Einsatz. Und man lernt erstaunlicherweise immer wieder (neue) versteckte Muskelpartien kennen.

Leichtathletik & Fitness

Oft sind es ja die kleinen Dinge, die große Wirkung zeigen. Deshalb setzt Melanie regelmäßig auf die TOGU Brasil®. Quietschgrün, stachelig und zum Schütteln. Sie sehen aus wie kleine Kakteen, liegen aber angenehmer in der Hand, da aus Gummi. Sie enthalten ein Blei-Sand Granulat, das wie in einer Rassel schüttelt. Tschakka-tschakka. Klein, aber gemein. Diese tollen Tiefenmuskeltrainer führen immer wieder zu Gelächter. Spreewaldgurken mit Noppen! Oder ein neues Frauenspielzeug?! Wie können so kleine Dinge soooo effektiv sein? Da hilft nur eins: ausprobieren, shaken, Körper anspannen und die tiefsten Muskeln spüren. Und dabei irgendwie noch ohne Sauerstoffmaske weiteratmen.



Ran an die Rassel!

Der Sommer naht. Also weg mit dem Speck und her mit der Straffung! Melanies Body Workout bereitet optimal auf die Bikinifigur vor, bringt mehr Puste und sorgt somit natürlich automatisch für gute Sommerlaune. Wie das geht? Melanie verrät uns ein paar effektive Übungen aus ihrem Montags-Repertoire – für alle Ziele und Zwecke:

- Straffe Taille gewünscht? Mit der wundervollen Seitstütz-Übung auf der Matte! Nach dem Motto: Hoch die Kiste, hoch den Po, das macht jede Taille froh!
- Mehr Puste verlangt? Einfach drei Runden Runnings - mit schnellen, kleinen Schritten auf der Stelle dribbeln und so die Ausdauer verbessern. Pustebume!
- Endlich mehr Haltung zeigen? Mit kleinen Impulsen die Flexi Bar schwingen. Das stärkt nicht nur den Rücken. Die Odyssee in das Geheimnis der Tiefenmuskulatur.

Leichtathletik & Fitness

- Lust auf kalorienarme Cocktails? Mit den Brasils® Genuss pur. Buntgemixte Shakes im Stand, im Liegen, auf einem Bein. Quasi Happy-Hour in der Turnhalle.
- Gib Gummi! Das beliebte Gummi-Twist Spiel vom Schulhof neu entdeckt. Einfach das Gummiband um die Fußgelenke spannen und Zug um Zug die Oberschenkel spüren. Autsch! Der (Gummi-) Twist & Shout.
- Stress lass nach! Einfach Hände fest zur Faust und den (Alltags-) Stress wegboxen.
- Trick gegen Durchhänger? Der klassische Unterarm-Stütz macht stark. Und damit fühlt man sich direkt dynamischer, denn nix hängt mehr durch.



Mit Melanie und Pilates Ring zur Bestform!

Leichtathletik & Fitness

Na, zu viel versprochen? Der ultimative Mix am Montagabend, da hat man direkt einen guten Start in die Woche! Wer sich bei fetziger Musik bewegen will, keine Angst vor dem Schwitzen hat und gemeinsam in der Gruppe Muskeln kräftigen möchte, ist bei diesem Body Workout genau richtig.

Wir wünschen Melanie weiterhin viel Erfolg mit ihrem neuen Konzept und wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und Freude beim Training.

Michaela Haack

Sudoku 9x9

Schwierigkeitsgrad: extra schwer



www.Raetseldino.de

9								8
	7			2			4	
		3				7		
			3		1			
	9						6	
			6		5			
		7				8		
	5			1			7	
2								9

10. Darß-Marathon

Nachdem ein heftiger Sturm unseren Marathon Traum im November 2014 auf Lanzarote weg geweht hatte, war es wieder an der Zeit nach einem neuen Ziel Ausschau zu halten. Natürlich wurde das auch schnell gefunden. Es ging in den hohen Norden, zum Darß. Die größte Halbinsel in Deutschland. Der Darß-Marathon ist ein kleiner, aber feiner Landschaftslauf zwischen Ostsee und Bodden. Ein überschauliches kleines Starterfeld mit insgesamt ca. 1500 Läufern aller Art. Walker, Nord Walkern, Halbmarathon und Marathon Läufern. Start für uns 350 Marathonis war am 26.04.2015 um 9 Uhr im Erholungsort Wieck auf Darß. Das Thermometer zeigte 12°C, aber der Wetterfrosch meldete Regenschauer gegen Mittag. Bei toller Stimmung fiel der Startschuss pünktlich und wir setzten uns durch die Wiecker Wiesen in Bewegung. Vorbei an schönen kleinen Fischerhäusern mit typischen Reetdächern. Danach verließen wir den Ort und es ging über einen Rad- und Wanderweg entlang einer flachen Wiesenlandschaft in Richtung Hafen Prerow. Das Ostseebad Prerow ist schon seit 1880 traditioneller Badeort. Der weiße, feinsandige und flach abfallende Strand bietet ein erholsames Badevergnügen. Langsam wurde es Zeit mich von meinem Mann Udo zu trennen, da ich mir nicht sicher war, ob ich sein Tempo mithalten kann. Die Laufstrecke führte nun über die Hafenstraße hin zur Strandstraße. Anwohner und Feriengäste jubelten uns zu. Entlang der Straße hingen viele Transparente, mit denen die Läufer zum 10. Darßmarathon begrüßt wurden. Hinter km 8, vor dem Darß Museum, saßen mehrere Frauen mit ihren Spinnrädern, die zum Darßer „Spinn-Marathon“



Leichtathletik & Fitness

angetreten waren und sie spinnen was das Zeug hielt. Kurz dahinter im Biergarten gab es Live-Musik mit fetzigem Gitarrensound. Der Ort Prerow ist u.a. durch die Seemannskirche aus dem 18. Jahrhundert stammende protestantische Kirche bekannt. Sie ist die älteste Kirche auf dem Darß und diente einst auch als Orientierungspunkt für die Seefahrt. Wir verließen nun Prerow und liefen in den Schatten spendenden Wald ein. Hier ging es auf Naturboden und Betonplatten entlang einem sehr abwechslungsreichen Naturschutzgebiet. Es war einfach herrlich hier. Einige Spaziergänger feuerten uns an. Bei km 19 kamen wir auf den geteerten Deichradweg. Nach ca. 2 Kilometern erreichten wir Ahrenshoop und die erste Zeitmessung. Meine Uhr zeigte - 1:51 Std. - alles lief noch super. Ahrenshoop wurde 1760 von Seefahrern gegründet und hat sich seit Ende des 19. Jahrhunderts als Künstlerkolonie einen Namen gemacht.

Bei km 23 ging es über die Strandpromenade hoch in Richtung Strand. Jetzt war sie da, die Ostsee, großartig. Das Wasser, der Strand und die Steilküste lagen vor uns. Der Ausblick war fantastisch, das Wetter nach wie vor toll. Kein Wind und von Regen keine Spur.

Kurz vor Wustrow verließen wir die Küste und es ging auf einem Feldweg bergab in Richtung Niehagen. Das war das unangenehmste Stück. Da es die Nacht vorher heftig geregnet hatte war der schwarze Waldboden sehr matschig. Wir durchquerten das Fischland bis nach Althagen am Bodden. Der Bodden ist im Durchschnitt nur 2 Meter tief. Ein typischer Schilfrand säumt das Gewässer. Dieser Schilfgürtel bietet einerseits Schutz für viele Vögel in der Brutzeit, er ist aber auch Rohstofflieferant für die Reeteindeckung der Häuser, die hier so zahlreich zu sehen sind. Den letzten Ort den wir durchliefen, war Born. Die Strecke zieht sich fast 5 Kilometer am Wasser entlang. Grobes Kopfsteinpflaster forderte noch mal alles von uns Läufer. Ein Blick auf meine Uhr sagte mir, dass ich sehr gut unterwegs war.

Doch was war das...?

Leichtathletik & Fitness

Bei km 38 sah ich meinen Mann gehend auf der Strecke. Seine Motivation hatte ihn verlassen. Ich brauchte aber nicht lange um ihn zu überreden weiter zu laufen und so setzte er sich wieder in Bewegung.

Gemeinsam erreichten wir wieder das Örtchen Wieck und die freundlichen Bewohner spornten uns noch mal richtig zum Endspurt an. Im Ziel begrüßten uns die netten Helfer und legten uns eine ganz besondere, aus Ton gefertigte, Medaille um.



Geschafft... Zielzeit: 3:46:33 Stunden

Eine wirklich sehr gut organisierte kleine Veranstaltung. Die Versorgung alle 5 km auf der Strecke mit Wasser, Tee, Iso und Bananen war hervorragend. Die Ergebnisse hingen zügig aus und die Urkunden konnten während der stimmungsvollen Siegerehrung abgeholt werden. Der angekündigte Regen blieb zum Glück aus und so fuhren wir glücklich und zufrieden wieder nach Hause.

Simone Spill

Leichtathletik & Fitness

Termine 2. Halbjahr 2015

08.08.2015	Sommerfest der SG ZONS
28.08.2015	11. Bahnserie im Zonser Sportzentrum
05.-06.09.2015	Fahrradtour (Wochenende)
06.09.2015	Solingen, Miss Zöpfchenlauf
20.09.2015	Köln, Rund um den Fühlinger See
23.09.2015	Vorlauf zum 39. Nachtlauf über 7 Meilen & 19. Jedermannlauf über 5 km
25.09.2015	39. Nachtlauf über 7 Meilen & 19. Jedermannlauf über 5 km
25.10.2015	Jungbornparklauf, Moers
14.11.2015	Neuss, Neusser Erftlauf
29.11.2015	Heidejagd

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

Benno Ciaglia, Brigitte Görner, Klaus-Peter Hofstadt, Tamara Kämpf, Michaela Haack, Simone Spill.

Allen herzlichen Dank.☺



☎ 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**

Tennis

Vorstand neu aufgestellt

Auf der gut besuchten Jahreshauptversammlung am Montag 16.03.15 konnte der 1. Vorsitzende Werner Kock auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken und ein erfreuliches Resümee ziehen.

Die vielen Aktivitäten des letzten Jahres mit interessanten Aktionen, DTB Turnieren, Schnupperkursen und der individuellen Betreuung von Kindern/Jugendlichen, Erwachsenen und Medenmannschaften durch das Trainerteam um Sarah Gronert haben auch in 2014 zum Mitgliederwachstum beigetragen. Insbesondere Familien mit Kindern finden zunehmend Gefallen an dem schön gelegenen, kinderfreundlichen Tennisverein in der Zonser Heide.

Neben dem sportlichen Ehrgeiz der 6 Medenmannschaften im Erwachsenenbereich und den 3 Jugendmannschaften wird dem harmonischen und fairen Miteinander auf dem Platz und beim gemütlichen Zusammensein viel Raum eingeräumt.

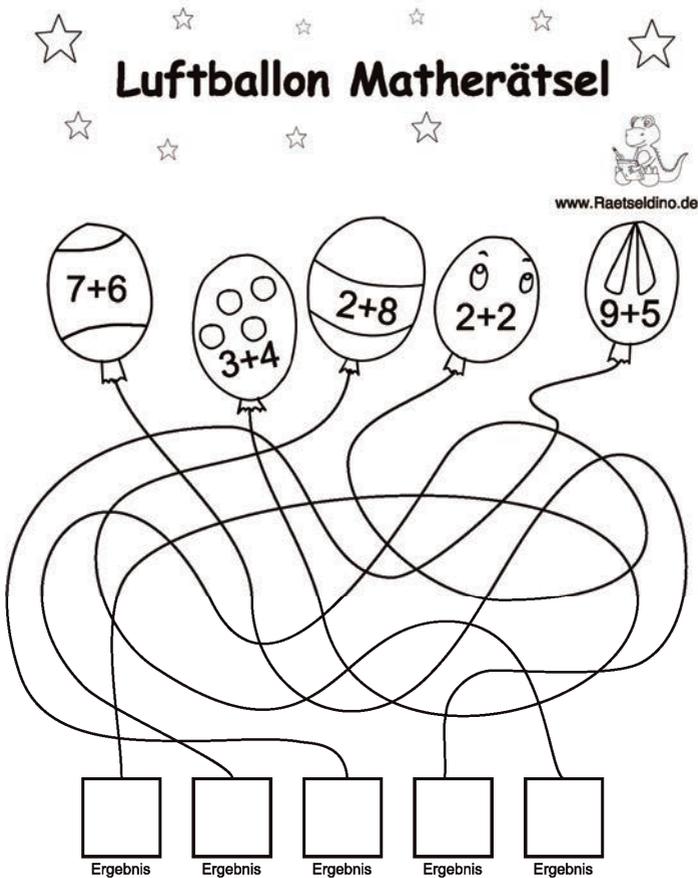
Bei der Vorstandswahl wurden Werner Kock – 1.Vorsitzender –, Ulrike Funk – 2. Vorsitzende –, Karin Seifen – Kassenwartin –, Klaus Priebe – Öffentlichkeitsarbeit –, Dietrich Horlitz – Bauwart – für weitere 2 Jahre bestätigt. Mit Petra Krumm – Sportwartin –, Daniela Reichert und Henrik Hoster – Jugendwarte –, Petra Hoster als Festwartin wurden engagierte Mitglieder neu in das Vorstandsteam berufen. Lis Maziul, Karin Capobianco und Uli Keller werden künftig als Beisitzer den Vorstand unterstützen.

Der Vorstand blickt sehr positiv auf die kommende Saison, zumal sich bereits in diesem Jahr noch vor Saisonbeginn am 12.04. weitere Personen für den Vereinsbeitritt angemeldet haben. Damit wird die Mitgliederzahl erstmals seit Jahren wieder über 190 liegen. Die Anbindung von spielstarken Jugendranglistenspielern, der Aufbau weiterer Medenmannschaften, überregionale Turniere, Ranglistenturniere und interne Clubmeisterschaften sowie viele gesellige Veranstaltungen sind für die kommende Saison fest eingeplant.

Tennis

Darüber hinaus ist es dem Vorstand sehr wichtig, den Tennisclub zur Begegnungsstätte für Kinder und Jugendliche zu machen, in dem ein Teil der Freizeit nicht nur beim Tennis verbracht wird.

Garant für die Umsetzung ist das neugewählte Vorstandsteam und viele engagierte Mitglieder, die die Vereinsarbeit intensiv unterstützen.



Tennis

Saisonvorbereitungs-Camp: Fit in den Frühling

Perfektes Wetter, perfekte Organisation, noch nicht ganz perfektes Tennis, aber doch auf einem guten Weg dorthin. Das erste von unserer Trainerin Sarah Gronert organisierte Trainingscamp zur Saisonvorbereitung am 17./18. April war ein voller Erfolg.

Mehr als zwanzig Teilnehmer hatten sich angemeldet, um rechtzeitig zum Beginn der Freiluftsaison an ihrer Fitness, Technik und Taktik zu feilen. Auf allen sechs Plätzen gingen sie in 9 intensiven Trainingsstunden nicht selten an ihre körperlichen Grenzen. Aber auch der Spaß kam nicht zu kurz, und so konnten alle trotz großer Erschöpfung am Ende ein rundum positives Fazit ziehen.



Das Trainingscamp begann am frühen Freitagabend. Hier standen nach einer kurzen Aufwärmrunde die ersten drei Stunden Tennistraining auf dem Programm. Dabei wurde vor allem an den Grundlinienschlägen und am Aufschlag geübt.

Am Samstag starteten die Teilnehmer um 10 Uhr morgens in den zweiten Camp-Tag, an dem sie insgesamt 6 Stunden auf dem Tennisplatz verbrachten: Vorhand- und Rückhandtraining, Volley- und Taktikübungen sowie Beinarbeit und Cardio-Training. Das Trainerteam mit Sarah Gronert, Robin Abro, Mika Avetisyan, Alex Missing, Rabea Plaßky, Florian Schmitz und Jan Hülsmann bot ein abwechslungsreiches und gleichzeitig herausforderndes Programm.

Tennis

Da mussten zwischendurch natürlich auch die leeren Energiespeicher wieder aufgefüllt werden. Hier bot das Organisationsteam um Familie Gronert absolute Höchstleistungen. Ein großer Dank an dieser Stelle für die hervorragende kulinarische Betreuung und die rundum gelungene Organisation.

Einige Impressionen vom Trainingscamp sind jetzt auf der Homepage, www.sg-zons-tennis.de, in der [Fotogalerie](#) zu finden.

Sudoku 4x4 für Kinder

leicht



www.Raetseldino.de

	4	1	
2			3
4		3	
	3		4

Tennis

Saisoneröffnung & gelungenes Tennisfest

Rund 120 Besucher sind am Samstag, 25. April 2015, der Einladung der Tennisabteilung der SG ZONS gefolgt und trotz anfänglich durchwachsenem Wetter zum Tennis-Aktionstag auf die Anlage an der Zonser Heide gekommen, um den Verein und den Tennissport näher kennenzulernen.

Den ganzen Nachmittag konnten Kinder und Erwachsene bei Probetrainings mit erfahrenen Trainern den Tennissport erleben. „Ich finde es toll, dass wir auch dieses Jahr wieder Besucher dazu animieren konnten, das Schnupperangebot der SG ZONS zu nutzen und sich für eine Vereinsmitgliedschaft zu entscheiden“, erklärt Werner Kock, Vorsitzender der Tennisabteilung.



Ergänzt wurde das Angebot durch ein vielfältiges Rahmenprogramm samt Face-Painting, Torwandschießen, Tischtennis und vielem mehr. In den frisch renovierten Räumlichkeiten des Vereinsheims und auf der neuen Lounge-Terrasse sorgte die Tennisabteilung mit Waffeln, Kuchen, Eis, Salaten und Grillspezialitäten für das leibliche Wohl ihrer Gäste.

Tennis

Hinzu kam eine weitere tolle Nachricht für den Zonser Tennisverein, der sich seit einigen Jahren stetig wachsender Mitgliederzahlen – vor allem im Jugendbereich – erfreut: Dr. Norbert Sijben überreichte im Namen der CDU Zons eine Spende in Höhe von 250 Euro für die Jugendarbeit. „Das Geld können wir gut gebrauchen; es wird uns dabei helfen, weiterhin attraktive Angebote für den Nachwuchs bereitzustellen“, zeigte sich Kock dankbar.

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.



Tennis

Fit in der Schule

Am 13. Februar 2015 war das Trainerteam der SG ZONS an der Zonser Friedrich-von-Saarwerden-Grundschule zu Gast. Im Rahmen des jährlichen "Fitness"-Tags konnten die Grundschüler im Alter von 6 bis 10 Jahren die Faszination des Tennissports erleben und erste Erfahrungen mit Ball und Schläger sammeln.

Rund 40 Schülerinnen und Schüler hatten sich für die Tennis "Fit&Fun"-Aktion angemeldet. In zwei Gruppen durften sie jeweils eineinhalb Stunden lang an unterschiedlichen Stationen den Tennisschläger schwingen. Neben Übungen zur Auge-Hand-Koordination und Geschicklichkeit wurden verschiedene Spiele angeboten, in denen es vor allem darum ging, den Spaß am Tennisspielen und an der Bewegung zu vermitteln.

Beim Zielschlagen auf einen Einkaufswagen gab es zum Schluss sogar etwas zu gewinnen: Der Sieger schaffte 13 Treffer in einer Minute und ist nun stolzer Besitzer eines eigenen Tennisschlägers. Auch die anderen Kinder hatten viel Spaß am Schnupper-Training. Und bestimmt werden wir den einen oder anderen Teilnehmer demnächst auch mal auf unserer schönen Tennisanlage antreffen.

Tennis

Tennistreff findet weiterhin statt

Der beliebte Tennistreff für unsere jungen & jüngsten Mitglieder findet auch weiterhin unter Anleitung unseres Übungsleiters Jan statt. Die Teilnahme ist kostenlos und, zumindest die ersten Male, nicht an eine Mitgliedschaft gebunden.



Tennis-Treff
für Kinder & Jugendliche

Mit Technik

Mit Tempo!

Mit Trainer!

Mit DIR!

Dienstags
15:30 - 17:30 Uhr

 SG ZONS 1971 e.V.
Abteilung Tennis 

www.sg-zons-tennis.de

Tennis

Medensaison bisher durchwachsen

Die ersten Medenspiele der Saison sind absolviert. Die Bilanz ist bisher durchwachsen. Die Damen 30 starteten mit einem starken 7:2 Auswärtssieg beim Gladbacher HTC dem eine ernüchternde Heimmiederlage gegen den Glehner TC mit 1:8 folgte.

Die Damen 50 starten mit zwei unerwarteten 9:0 Siegen gegen TC Strümp und TC Walbeck da beide Mannschaften jeweils kurz vor dem entsprechenden Spieltag zurückzogen. Dann aber folgte ein wirklich souverän herausgespielter 7:2 Erfolg gegen CTC Krefeld.

Die Herren 30 durften erst einmal ran, erledigten die Aufgabe aber mit einem überzeugenden 9:0 gegen TC Weissenberg.

Für unsere Herren 40 lief es bis dato überhaupt noch nicht rund. Einer knappen Niederlage in Grimlinghausen mit 4:5, folgte dann eine eher deutliche Heimschlappe mit 1:8 gegen SW Holzheim. Auch die Fahrt nach Grevenbroich zum dortigen RW hat sich nicht wirklich gelohnt, da man mit einer 3:6 Niederlage die Heimreise antreten musste.

Zweimal durften die Herren 50 bisher jubeln. Das erste Mal beim Auswärtsspiel in Weckhoven das mit 9:0 sehr überzeugend gewonnen wurde. Das darauf folgende Heimspiel gegen Reuschenberg konnte dann letztendlich ebenfalls mit 6:3 siegreich gestaltet werden.

Ein Sieg und zwei Niederlagen ist die Bilanz unser Herren 65. Einem Auswärtssieg zum Auftakt beim Dülkener TC mit 4:2 folgten dann zwei Niederlagen. Zu Hause gegen RW Frimmersdorf kam man über ein 1:5 nicht hinaus, während man beim TC Neuwerk gar ein 6:0 hinnehmen musste.

Da die Spiele sich aber noch bis deutlich in den Juni hinein hinziehen, besteht noch die Möglichkeit die Bilanz hier und da zu "schönen".

Tennis

Auch unsere Jüngsten mischen in dieser Saison wieder kräftig mit. In ihrem ersten, und bis jetzt einzigem, Spiel siegten die Juniorinnen der AK 14/12 zu Hause mit 5:1 gegen den SV Rosellen. Der Mannschaft gehören folgende Spielerinnen an: Ronja Reichert, Joanna Bodynek, Leona Grips, Frederike Pielen sowie Isabel Lux. Zum nächsten Spiel erwarten die jungen Damen, ebenfalls wieder zu Hause, am 19.05. um 16.30 Uhr die Mannschaft des GTC Glehn. Die Junioren der gleichen AK, nämlich 14/12, starteten ebenfalls mit einem Heimspiel gegen den TV Hoeningen. Man trennte sich 3:3 und war letztlich nicht unzufrieden. Das nächste Spiel fand dann beim TC Reuschenberg statt und wurde mit 5:1 ziemlich deutlich gewonnen. Das nächste ist dann wieder ein Heimspiel und findet am 21.05. um 16.30 gegen den TC Weissenberg statt. Die Spielerdecke bei den männlichen Vertretern dieser Altersgruppe ist deutlich umfangreicher. Folgende Herren gehören der Mannschaft an: Niklas Lambert, Oliver Güsgen, Michael Decker, Timo Reichert, Fabio Janke-Schmidt, Yannick Marx, Benny Golücke und Marvin Venn.



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**. Unsere gemütlichen Terrasse lädt zum Verweilen ein, ob am Nachmittag zu einem leckeren Stück Kuchen oder am Abend zu einem besonderen Abendessen mit Blick auf die Wildtiere.

**Donnerstags ist Schnitzeltag im Waldgasthaus,
alle Schnitzel für 9,50 Euro!**



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

**Unsere Öffnungszeiten:
Täglich außer montags von 12.00 - 23.00 Uhr**

Turnen

Warten auf Pippi Langstrumpf...

Die lustigen Geschichten aus dem Leben des frechen Mädchens haben sich 40 Kinder aus den Klein- und Vorschulgruppen am Donnerstag, dem 20.11.2014 angesehen.



Eine Stunde lauschten die 3 bis 5 Jahre alten Kinder gespannt dem Theaterstück nach Astrid Lindgren, das von den Selje Puppenspielen Bielefeld aufgeführt wurde.

Die Kinder warten hier geduldig an der „Kulle“ in Dormagen auf den Einlass. Auch einige Mütter hatten sich Karten besorgt und amüsierten sich ebenso über die lustigen Streiche von Pippi.

Foto: Sonja Vatheuer

Turnen

Einfach Fit

Der neue Trend heißt „functional fitness“. In der Servicezeit zeigt ein überaus durchtrainierter junger Mann wie es geht...

Die **Donnerstags-Frauengruppe** weiß das schon lange und sie kann ganz schön stolz auf sich sein. Seit vielen, vielen Jahren hält Sigrid sich und die anderen Teilnehmer mit diesen und ähnlichen Übungen fit und mobil. Spezielle Übungen für den Rücken, Training der Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnungen...

Wer Probleme mit dem Rücken hat, weiß wie wichtig diese Übungen sind: „Also habe ich meinen inneren Schweinehund überwunden und bin zu den Donnerstagsfrauen gekommen. Sie haben mich und eine Freundin offen und herzlich aufgenommen. Aus Erfahrung weiß ich, die Übungen ohne Geräte sind anstrengender als sie aussehen.“



Turnen



Die Bilder beweisen, wie gelenkig alle sind (zum Glück bin ich hier nur der Fotograf).

Natürlich benutzen wir auch Terrabänder, Bälle oder auch mal die Bänke.

Oder wir machen ein wenig Tai- Chi.



Turnen

Zum Jahresanfang haben wir uns getroffen und mal ausgiebig erzählt, ohne dass Sigrid uns ermahnen musste, ruhiger zu sein.

Fotos: Ursula Lamers



Mit Juliane kommt demnächst eine neue Trainerin an Bord. Sie setzt eigene Akzente und erklärt uns z.B. erst sehr anschaulich, wie die Sache mit den Bandscheiben funktioniert, um dann praktisch zu üben, wie wir uns verhalten, bzw. bewegen können, um Problemen vorzubeugen. Wie immer sind alle voll bei der Sache und begeistert. Was die Bilder leider nicht verraten: wir lachen viel. Denn Lachen und gute Laune ist ganz wichtig – nicht nur bei „Rücken“.

Ursula Lamers

Rückenschule, gesunde Bewegung am Vormittag, donnerstags,
9.30 – 11.00 Uhr in der Dreifachhalle des Sportzentrums Zons

Turnen



Kinderkarneval im Zelt



Sehr schnell im neuen Jahr nahte bereits die 5. Jahreszeit und wie in – fast – jedem Jahr beteiligten sich die Klein- und Vorschulkinder an der Gestaltung der Kindersitzung am Sonntag, den 8. Februar 2015.

19 kleine „Schneeflocken“ hüpfen auf der Bühne und hatten viel Vergnügen daran. Auch die Eltern und manche Großeltern erfreuten sich an den Darbietungen der Kinder. Eingübt hatten die Kinder den Schneeflockentanz in den Trainingsstunden mittwochs in der Turnhalle an der Deichstraße.



Auch die Mütter „schießen“ schnell ein Bild von ihren Kleinen!

Turnen



Hier wird geduldig auf den Auftritt gewartet!



Nun ist der Auftritt endlich da!

Fotos: Ursula Lamers

Turnen

Mutter- und Kind-Turnen



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

In der Turnhalle an der **Deichstraße** findet das Training jetzt immer **freitags** von 15.45 – 16.45 Uhr statt und



von 16.45 – 17.45 Uhr (diese Stunde nur bis zu den Herbstferien) für Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre

Manuela und Silke als Übungsleiterinnen freuen sich auf Euer Kommen!

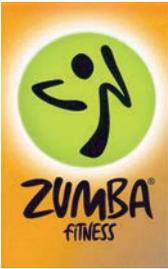
Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133/215574



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

Fotos: Ingrid Sievers

Turnen



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



Marilyn bringt alle in Schwung und die Hüften lockern sich!

Turnen



Fotos: Ursula Lamers

Hier geht es gleich zum Auftritt in der Handballpause und danach zur Karnevalsfeier!

Außerdem...

Im nächsten Jahr stehen wieder **Neuwahlen** in unserer Abteilung an, da brauchen wir einige Mitglieder, die sich gerne etwas engagieren wollen für die **Vereinsarbeit** oder in der Turnhalle.

Wer Lust hat oder einfach wissen will, was zu tun wäre, bitte die Abteilungsleitung Turnen oder eine Übungsleiterin ansprechen:

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

Turnen

Trainingszeiten

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag Deichstraße	16.30 – 17.45 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	17.45 – 19.00 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel + Chantal Czirr
dto.	18.30 – 20.00 Uhr	große Mädchen Turnen	Melanie Wenzel + Chantal Czirr
dto.	20.00 – 21.30 Uhr	Latino Workout	Marilyn Szafran
Mittwoch Deichstraße	15.00 – 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	16.00 – 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Melissa Sadiku
dto. Deichstraße	17.00 – 18.30 Uhr	GrundschulKinder Turnen (Breitensport)	Melanie Wenzel + Chantal Czirr
dto. Deichstraße	18.30 – 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Melanie Wenzel + Branko
dto. Deichstraße	20.00 – 21.30 Uhr	„After work power“ Fitness nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	9.30 – 11.00 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritzerfeld/ Juliane Gallikowsky
Freitag Deichstraße	15.45 – 16.45 Uhr	Mutter und Kind Eltern-Turnen	Manuela Schott
Freitag Deichstraße	16.45 – 17.45 Uhr	Mutter und Kind dto. Bis zu den Herbstferien!	Silke Boehm
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

Stand: 05/2015

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, Markus Gülich, Ulrike Heising



**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**

www.sparkasse-neuss.de

info@sparkasse-neuss.de