



SPORTVERZÄLLE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 50 / Dezember 2016



BADMINTON lauftreff zumba
festungs-cup sommerfest
heidejagd gürtelprüfung
SPASS kraftsport
heimspieltage schlagtraining mutter-
jugendturnen jugend
technik- & kampftraining jugendtennis
heimsieg
clubmeisterschaften
nachtlauf rüchenschule
TURNEN SG ZONS wettkämpfe
siegerehrung bezirksliga
step & bodyfit senioren-sport
aktionstag **JUDO** sportabzeichen **TENNIS**
sommercamp nikolausturnier
nordic walking **HANDBALL** selbstverteidigung

LEICHTATHLETIK

INHALTSVERZEICHNIS

Thema	Seite(n)
Gesamtverein	1 – 6
Berichte der Abteilung Badminton	7 – 17
Berichte der Abteilung Judo	19 – 20
Berichte der Abteilung Leichtathletik & Fitness	21 – 43
Berichte der Abteilung Tennis	44 – 55
Berichte der Abteilung Turnen	57 – 65
Impressum	

SGZ Sportverzällche Nr. 50 – ein kleines Wunder

Vereinszeitungen haben die dumme Angewohnheit, dass sie nach einiger Zeit aufhören zu existieren; nicht so bei der SG ZONS. Bei zwei Ausgaben pro Jahr, heißt das, dass das Sportverzällche seit 25 Jahren erscheint. So ist es, im Februar 1991 datiert die erste Ausgabe. Es war das Jahr, in dem die SG ZONS 20 Jahre bestand und 8 Abteilungen umfasste. Das damalige Redaktionsteam aus B. Vallbracht, A. Leufgen und H. Angerhöfer wünschte der SG ZONS und der Zeitung für die kommenden Jahrzehnte (!) alles Gute. 25 Jahre zurück blickend, gingen die guten Wünsche in Erfüllung. In aller Bescheidenheit, eingedenk des papierlosen Zeitalters, hoffe ich, dass die SG ZONS mindestens noch zehn Ausgaben fertig stellen kann, um dann zum 50-jährigen Bestehen des Vereins das Sportverzällche Nr. 60 als Rückblick auf eine erfolgreiche Vereinsgeschichte zu präsentieren.

Um der Historie gerecht zu werden, das erste Vereinsheft erschien mit dem Titel SPORT IN ZONS 1985 und war auch nummeriert mit 1/85; denn man hatte mehr vor. Ich erinnere mich noch gut an die Herstellung. Die Texte wurden geschrieben und wie auch die Bilder, Tabellen und Grafiken zu einem A4 Heft zusammen geklebt, das dann in der Druckerei auf A5 verkleinert und gedruckt wurde. Heft 2/85 ist nie erschienen: siehe Beginn dieses Berichtes!

Ab 1991 hat das Sportverzällche mehrmals seine Aufmachung geändert, was das Layout, die Farbgestaltung und die Einfügung von Farbfotos betrifft. Nur eines blieb bis heute gleich, der Titel

SPORTVERZÄLLCHE

Ich weiß gar nicht mehr, wer den Titel erfunden hat. Trotzdem, ihm sei Dank, er passt gut in die Landschaft!

Das Sportverzällche erzählt viele Geschichten und erinnert an all die Namen, die die SG ZONS aktiv begleitet haben. Darum ist es so interessant.

Joachim Fischer, Vorsitzender

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in unserem 50. Sportverzällchen berichten wir wieder über unsere sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten an denen Sie im vergangenen Jahr teilgenommen haben.

Und wir berichten über viele Dinge, von denen Sie sicher nicht wussten, dass diese in der SG ZONS angeboten und getan werden.

Auch der Vorstand und die Abteilungsleitungen der SG ZONS wissen nicht immer in Gänze, welche Aktivitäten angeboten werden und freuen sich immer, wenn über neue Angebote und Aktivitäten (auch außerhalb der Trainingsstunden) berichtet wird.

Von diesen Berichten lebt das Sportverzällche. Wir möchten Sie deshalb einladen, uns Ihre sportlichen und gesellschaftlichen Erlebnisse in der SG ZONS kurz zu schildern, damit wir darüber im Sportverzällche berichten können.

Gerne können uns auch unsere sportlichen Kinder über das Training oder die diversen Ausflüge berichten, Bilder malen oder ähnliches.

Wir freuen uns natürlich auch über Anregungen, Wünsche, Lob und auch Kritik.

So, was im vergangenen Jahr alles angeboten wurde, lesen Sie nun auf den nächsten Seiten. Wir alle waren wieder sehr aktiv!

Die SG ZONS wünscht Ihnen eine wunderbare friedvolle Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel viel Heiterkeit und Gelassenheit, schöne und ruhige Tage mit Ihren Lieben. Alles Gute für das neue Jahr mit bester Gesundheit, Glück und Freude...

Ihre SG ZONS



dirk **reißer**
die tanzschule actv



**Tanzschule
Dirk Reißer
...im Herzen von Dormagen**

**Kölner Str. 98
41539 Dormagen
www.tanzschulereisser.de
mail@tanzschulereisser.de
02133 - 210353**

Nikolausfest einmal anders oder wie die SG ZONS Halloween feiert

Wow, wer hätte das gedacht, fast 100 Kinder kamen zur großen Halloweenparty in das SG ZONS Vereinshaus.

Aus einer Idee wurde eine große Feier. In den letzten Jahren wurde immer eine Nikolausfeier oder Weihnachtsfeier mit allen Abteilungen in der Dreifachhalle gefeiert. Aber im Monat Dezember ist bei vielen der Terminkalender schon mit unzähligen Weihnachtsfeiern vollgepfertcht, so dass wir uns entschieden haben, eine Halloweenparty zu organisieren.

Nach sechs Treffen im Vorfeld (das erste fand schon im Februar statt) und eine "harte" letzte Vorbereitungswoche fand die Halloweenparty am 28.10. im Vereinsheim statt. Unsere Kids wurden in zwei "Altersgruppen" aufgeteilt, denn alle hätten überhaupt nicht ins Vereinsheim gepasst. Die "Kleineren" waren von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr vor Ort und die Größeren ab 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Das Vereinsheim wurde



"halloweenmäßig" geschmückt. Neben diversen gruseligen Spielen wurde mit beiden Gruppen auch eine Gruselwanderung durchgeführt. Der Weg für die "Kleinen" führte durch die Kleingartenanlage und die Größeren durften durch die stockdunkle Heide gehen. (Taschenlampen und

Handys waren während der Wanderung "verboten") Aber Vorsicht, hinter jedem Baum, hinter jedem Busch konnte sich ein Monster befinden.



Die Schreie der Kids, aber auch die fürchterlichen Laute der "Erschrecker" hörte man bis auf das Vereinsgelände. Vor und nach der Wanderung konnte von dem liebevoll garnierten Buffet gegessen werden. Die Eltern brachten die unterschiedlichsten Speisen mit. Und alles supergruselmäßig. Wirklich klasse.

Ein Feuer brannte während der ganzen Zeit, bewacht vom Gevatter Tod, wo hunderte Stockbrote und Marshmallows zubereitet wurden. Ein ganz großer Dank geht an das Organisationsteam aus den Abteilungen, aber insbesondere an Tamara Kämpf, die nie den Überblick verlor und die (Spinn)-Fäden immer fest im Griff hatte. Alle waren sich einig: nächstes Jahr wieder zur gleichen Monsterzeit.



P.S.: Ein paar Gerüchten zufolge, sollen deshalb so viele Kinder dagewesen sein, weil die Party ohne Eltern stattfand. (Wir haben auch viele traurige Eltern gesehen, weil sie nicht mitfeiern durften.)

Autor: Klaus-Peter Hofstadt

Badminton



Badminton in den Grundschulen ?

Warum gibt es so wenige Grundschulen in Deutschland die Badminton im Sportunterricht lehren?

Der BWF (Badminton Welt Verband) hat schon vor einigen Jahren Projekte auf der ganzen Welt gestartet, um die tolle Sportart schon im Kindergarten und in den Grundschulen attraktiver zu machen. Andere Länder sind da schon einen Schritt weiter als wir. Dabei sind die Bedingungen in vielen Ländern weit schlechter als bei uns. Im Kindergartenalter werden die Kleinen schon spielerisch heran geführt um später zum richtigen Badmintonspielen zu gelangen. Mit Luftballons werden die ersten Schritte gesetzt. Später folgen Schläger mit altersgerechter Größe und entsprechenden Bällen. Nicht zu vergessen viel Liebe und Einfühlungsvermögen der Übungsleiter.

Darauf können dann die Sportlehrerinnen und Lehrer an den Grundschulen aufbauen. Der Lehrplan in NRW sieht Badminton im Schulsport vor. Jetzt kommen wir zum Kern des Problems. Es fehlt die Grundausrüstung. Ein paar Schläger und Bälle und eine Zauberschnur. Dazu kommen noch große Klassen bis zu 30 Kindern. Die Sportlehrer sind nicht entsprechend ausgebildet. Bei jeder technisch anspruchsvollen Sportart bedarf es Zeit, Geduld, Liebe und Willen. Die örtlichen Fachabteilungen unterstützen schon zum Teil. Wir von der SG Zons kooperieren zurzeit nur mit der Regenbogenschule in Rheinfeld. – Mit dem neuen Schuljahr im August gehen wir in das dritte Jahr. Beginnend mit einfachen Schlägerübungen bis zum Spiel über das Netz, versuchen wir diese jungen, begeisterungsfähigen Kinder, die Faszination des Badmintons zu vermitteln. Manche Kinder sehen wir im neuen Schuljahr wieder.

Wenn sie sich dann sportlich noch weiterentwickeln möchten, ist der Schritt in einen Badmintonverein nur ein kleiner. Wir in Zons sind auch berechtigt Lehrkräfte auszubilden und zu zertifizieren.

Schuljahr 2015/16 der Regenbogenschule Rheinfeld



stehend:: Julian B., Julian N., Lukas, Lara, Nele, Arda, Jesse,

sitzend: Steve, Baran, Ildiko, Helene, Maurice, Robin, Issa; Katharina, Muriel, Josefine

Badminton

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S	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 aus der Sicht eines Sportmanagers

Eine neue Saison startet und der Badminton Verein SG Zons sucht weiterhin Verstärkung für seine drei Mannschaften im Bereich U-15, U-17/19 und Senioren. Ein großer Vorteil für Neuankommlinge sind dabei die unterschiedlichen Levels der Spieler, denn hier trainiert Jung und Alt unterschiedlichen Niveaus. Folglich finden Anfänger wie auch ambitioniertere oder frühere Vereinsspieler direkt Anschluss an das Training um Über- oder Unterforderung zu vermeiden.

Ambitioniertes Ziel von Trainer Fritz Passmann ist der Aufstieg seiner Mannschaften in die nächste höhere Badminton Klasse. In Folge dessen, ist auch das Training an dieses Ziel angepasst. Die Spieler starten dabei mit technischem Warm-Ups und Schlagtraining. Für die Fitness wird dabei auf moderne Konditionsübungen gesetzt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen beim Trainer abnehmen zu lassen, was besonders Krankenkassen erfreuen dürfte. Viele unterstützen die Versicherten mit Sonderzahlungen und Bonusprogrammen. Dabei verlangt Badminton vom Körper und der Psyche alles. Sowohl Taktiker als auch Fitness-Enthusiasten werden bei diesem Sport zu hundert Prozent gefordert.

Badminton

Trotz der Erwartungen die Punktspiele siegreich zu bestehen, steht nicht nur das technische Können im Vordergrund, sondern auch der Zusammenhalt. Die Spieler sollen sich Wohlfühlen und das Gefühl vermittelt bekommen, mit einem vielleicht angefangenen Hobbysport auch mehr erreichen zu können. Dazu werden abseits vom Spielfeld Teamevents angeboten und gerne wird das Training durch den einen oder anderen Geburtstagskuchen verlängert. Es besteht die Möglichkeit, sich auf die kommende Saison durch Turnierspiele vorzubereiten und an den eigenen Defiziten zu arbeiten.

Feliks Weber

Badminton - Jugend

Das Training der Jugend ist sehr ansprechend und da wir uns zu Beginn aufwärmen, entweder durch ein Spiel oder auch durch einfaches Laufen und Dehnen ist es sehr abwechslungsreich.

Anschließend fangen wir mit dem Schlagtraining an, damit wir unsere Technik verbessern können und verschiedene Varianten kennenlernen mit denen wir den Ball zielgenau zurück spielen können. Nach dem Schlagtraining spielen wir gegeneinander und können so praktische Erfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen benötigen wir, um in der kommenden Saison gute Spiele abliefern zu können.

Die nächste Saison die wir spielen ist schon die zweite in der Altersklasse U19. Unsere erste Saison mit der U19 war sehr erfolgreich und wir hoffen natürlich auf eine weitere gute Saison mit einer neu aufgestellten Mannschaft.

Wir freuen uns immer sehr auf neue Spieler, da wir auch sehr gute Trainingsbedingungen haben. Egal ob Mannschaftsspieler, Freizeitspieler, Anfänger oder Fortgeschrittene. Einfach zum Training kommen, um sich die Atmosphäre beim Training anzugucken und Spaß zu haben. Denn Sport ist ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens, nicht nur für die Gesundheit sondern auch für Freunde und neue Kontakte.

Ein weiteres Angebot unserer Badminton Abteilung ist das Erlangen des Sportabzeichens.

Sarah Reichenbach, Philipp Gülden

U17/19 in der Saison 2015 / 2016



v.l. Paul Klose , Philipp Gülden, Sarah Reichenbach und Mannschaftskapitän Tim Wrotny. Zur Mannschaft gehört noch Nathalie Tietze.

Badminton

Seniorenmannschaft in der Saison 2015/2016

Eine recht gute Saison in ihrem ersten Jahr in dieser Altersklasse spielen unsere fünf eingesetzten Spielerinnen und Spieler. Nach der Auftaktniederlage im ersten Spiel, folgten nur noch Siege bis zum vorletzten Spiel und das wurde knapp verloren und es kostete die Meisterschaft. Das bedeutet für uns mit neuem Schwung in die neue Saison.



V. l.: Carsten Weder, Patricia Boglowska, Frank Hermes, Heidrun Gülden, Fritz Passmann, Alexander Weber.. Es fehlen, Markus Velker, Jessica Boglowska, Frank-Uwe Weber.

In dieser Saison hatten wir eine Mannschaft mit ganz jungen Spielerinnen und ziemlich alten Spielern. Im Badminton gibt es keine Altersklassen, somit kann es vorkommen, dass wie in unserer Mannschaft Jessi und Pati, noch spielberechtigt für die U19 mit Mitspielern über 50, sogar 60 Jahren in einer Mannschaft spielen, Als U11 Spielerinnen wurden sie von Fritz trainiert und aufgebaut, heute spielen sie mit ihm in einer Mannschaft. Die Saison war durchwachsen, denn Pati und Jessi verschlug das Studium in die Ferne und so wurden wir unserer Stärke beraubt.

Von der Badminton AG der Grundschule in den Badmintonverein

Nach einer kleinen Pause und Eingewöhnung in der weiterführenden Schule. Kamen Jasper und John Badminton wieder in den Sinn. Schon in der AG hatten sie viel Spaß an dieser Sportart gefunden und versuchen jetzt dies fortzusetzen.



Badminton

In der neuen Schule trafen sie auf Mitschüler die schon länger bei uns das Badmintonspiel erlernen. Somit hatten sie direkt entsprechende Partner, Wir hoffen mit ihnen die nächste U13 bilden zu können. Neue Spieler in dieser Altersgruppe sind herzlich willkommen.



Was hat sich seit dem letzten Verzällche so gedonn?

Wieder sind wir älter geworden und machen trotzdem mit viel Spaß Badmintonsport. Nachdem die Halle endlich saniert wurde und der unangenehme Geruch der Trennwände sich langsam verflüchtigt, ist der normale Alltag zumindest in der Halle eingelehrt. Draußen investiert nun die Stadt Dormagen viel Geld in die Außenanlagen. Nachdem die Halle an der Beethovenstraße nun wieder frei ist, muss diese wohl saniert werden, so dass wir den Badmintonfreunden aus Dormagen weiterhin die Möglichkeit bieten, unsere Hallenzeiten mit uns gemeinsam zu nutzen. Für beide Vereine eine Möglichkeit andere Spielweisen kennenlernen zu dürfen. Die abgelaufene Saison schloss die Jugendmannschaft mit einem guten 2. Platz ab. Durch einige Neumitglieder ist die Zahl der Aktiven gestiegen, was in der heutigen Zeit des Computers und Internets für alle Vereine eine große Aufgabe darstellt. Daher empfehlen wir, die Trainingszeiten am Montag- und Mittwochabend einmal unverbindlich zu besuchen um diese interessante Sportart einmal zu versuchen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Alexander Gülden

Über 40 Jahre Badminton in Zons

Da es schwierig war im Jahr unseres 40-jährigen-Bestehens einen geeigneten Termin zu finden, haben wir es ein Jahr verschoben. Nach dem Motto aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Zu dieser Feier war der gesamte Vorstand der SG Zons eingeladen. Dazu alle Aktiven, die Ehemaligen, die sich um die Badmintonabteilung verdient gemacht hatten.

Als Vertreterin der BG Dormagen beehrte uns Marion Sprickmann. Mit der BG haben wir ein freundschaftliches Verhältnis. Durch die Belegung ihrer Halle durch Asylanten, sind wir für ein Jahr zusammengerückt. Es war für beide Vereine eine gewinnbringende Zeit.

Bei einem schmackhaften Büfett und anschließendem Kaffee und Kuchen, wurde in der Vergangenheit geschwelgt. Die Freude mancher Gäste, nach Jahren sich wieder zu sehen war sehr groß. Der Blick in die Zukunft wurde auch diskutiert.

In seiner Begrüßung dankte der Vorsitzende der Badmintonabteilung, Fritz Passmann, den Anwesenden für ihre Unterstützung und Hilfe. Er ließ auch die Vergangenheit Revue passieren. Passende Bilder aus alten Zeiten, aber auch aus der Gegenwart, Statistiken und eine Chronik rundeten die Information für die Gäste ab. Der Vorsitzende des HV Joachim Fischer dankte Fritz für seinen unermüdlichen Einsatz und wünschte der Abteilung für die Zukunft alles Gute. In seiner Rede erinnerte er auch an die Geburtsstunde der Badmintonabteilung. Klaus-Peter Hofstadt, der Chef der Leichtathletikabteilung dankte für die gute Zusammenarbeit und wünschte uns noch viele erfolgreiche Jahre. Ebenso wurden die besten Wünsche von der Turnabteilung durch ihre Vorsitzende Ingrid Sievers übermittelt. Judo und Tennis schlossen sich den Wünschen an. Die Stunden verflogen, alle Beteiligten hat es gut gefallen. Wir hoffen, dass alle gesund und aktiv noch an der nächsten Feier teilnehmen können.

Badminton



Fritz freut sich!



CDU

Ortsverband
Stadt Zons



Heike Troles

<http://heiketroles.de/>

v.l.n.r.: *Dieter Pesch, Sabine Prosch, Karl Kress,
Dr. Norbert Sijben, Achim Blömacher, Anja Wingerath*

Die Zonser CDU, der Vorstand und unsere Landtagskandidatin Heike Troles wünschen allen Zonsern und insbesondere den Sportbegeisterten frohe und ruhige Feiertage sowie ein gutes und erfolgreiches neues Jahr.

Wir laden wieder ein zu unserem traditionellen Neujahrsempfang am Samstag 7. Januar 2017 um 18:00 Uhr in die Zonser Pfarrscheune.

Der Erlös wird Zonser Kindern zugutekommen und zwar der OGS der Friedrich-von-Saarwerden-Schule Zons.

"Förderung von Kindern in Bildung und Sport ist eine sinnvolle und lohnenswerte Investition für jetzt und in die Zukunft."

<http://www.cdu-dormagen.de/partei/ortsverbaende/zons>

Kontakt: cdu-Zons@cdu-dormagen.de

Kyu-Prüfung bestanden - Die Abteilung Judo der SG Zons mit erfolgreichem Nachwuchs

Am 14. Juni 2016 stellten sich die Judoka der SG Zons wieder erfolgreich einer Judoprüfung. Das regelmäßige Training zahlte sich dabei für 13 Prüflinge aus, die alle die Gürtelprüfung bestanden. Geprüft wurden Haltegriffe sowie Fall- und Wurftechniken je nach Kyu-Grad.

Erstes Foto: Bei Trainer und Prüfer Ralf Krätzel (Träger des 1. Dans, hintere Reihe 2. v.r.) und Hans Koska (hintere Reihe links) erreichten Florian Stroben, Ina Lindemann, Jule Meyer, Konstantin Knauff und Moritz Kühn (vordere Reihe von links) sowie Ludwig Posch (vorn 2. v.r.) den gelben Gurt. Einen gelb-orangen Gurt erkämpften Emilio Christofzik (vorn 3. v.r.) sowie Niklas und Julius Heinzen (hintere Reihe).

Zweites Foto: Die Prüfung zum orangen Gurt bestanden Julius Knauff, Anouk Weber und Neele Braun (vordere Reihe von links). Lena Lindemann (hintere Reihe links) ist nun stolze Trägerin des orange-grünen Gurts. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Zur Abteilung Judo der SG Zons gehören 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.



Fotos: privat

Läufer-Cup 2015/2016

Die Sieger/Innen vom Läufer-Cup 2015 stehen fest. Die Siegerehrung für den Läufer-Cup 2015 fand im Nievenheimer Steakhaus statt. (29.01.2016) Insgesamt kamen 19 Läufer/Innen in die Wertung. (Wertungsmodus: es müssen min. drei Läufe absolviert werden und max. sechs Läufe. Falls mehr, gibt es Streichergebnisse) Um die Leistungen zu vergleichen, werden je nach Alter Bonuszeiten mit in die Wertung einbezogen. Nach einem leckeren Abendessen folgte anschließend die Siegerehrung. Bei den Frauen siegte Carola. Auf dem zweiten Platz lief Silke vor, gefolgt von Claudia. Bei den Männern errang Harald den Titel, ihm folgte Thomas vor Michael.

Ein Dank geht an Ralf für die Auswertung und Siegerehrung.

Übungsleitersuche:

Die Leichtathletik- & Fitnessabteilung, sucht Übungsleiter/Innen für verschiedene Bereiche. (ganz aktuell im Bereich Laufftreff und Kinderleichtathletik-Outdoor) Wir bieten nicht nur reine Leichtathletik an, sondern auch viele andere Sportarten. (siehe: www.sg-zons-la-fit.de) Wenn Sie Interesse haben, bei uns als Übungsleiter/in längerfristig tätig zu werden, so melden Sie sich einfach bei uns. Auch wer noch keinen Übungsleiterschein besitzt, kann sich gerne melden. Es ist möglich, den Übungsleiterschein auf unsere Kosten zu erwerben. Natürlich zahlen wir auch eine Vergütung (im Rahmen der Übungsleiterfreipauschale, also steuer- und sozialversicherungsfrei) Wir sind ein nettes und dynamisches Team, welches sich über jede Unterstützung freut.

Also, nur Mut, denn Fragen kostet nichts. Weitere Informationen über: E-Mailkontakt (k.p.hofstadt@gmx.de) oder Telefonnummer 02133/450180.

Rommerskirchen: sicher ein Besuch wert

Aus einer spontanen Idee (beim Straberger Volkslauf "ausgedacht") das man(N)/Frau mal in Rommerskirchen (11.06.) laufen könnte, entwickelte sich ebenso schnell die Umsetzung. Kurz vor Anmeldeschluss wurden in einem Schwung 11 Läufer/Innen dort angemeldet. Es ist (noch) eine sehr kleine Veranstaltung, aber sehr familiär und gut organisiert. Vielleicht könnte man dort im nächsten Jahr mit noch mehr Läufer/Innen einen gemütlichen Laufnachmittag verbringen. Viele von uns liefen auf vordere Plätze. Harald stellte den Gesamtsieger auf der 10 km Strecke und Elke bei den Frauen über 5 km. Auch ein böser Sturz von Ortwin (Spaziergängerin querte die Laufstrecke kurz vor dem Ziel), konnte die Stimmung nur kurzfristig dämpfen. Nach dem Laufen warteten wir bei lecker Kaffee und Kuchen (aber auch Bier und Würstchen) die Siegerehrung ab.

Ergebnisse: www.sg-zons-la-fit.de



33. Vienna City Marathon, am 10. April 2016

Wien stand wieder ganz im Bann des Vienna City Marathon und Silke Ciaglia, Carola Rentergent und Thomas Karr hatten sich Monate auf diesen Event -den Halbmarathon- im Rahmen des „33. Vienna City Marathon“ vorbereitet. Am entscheidenden Tag, den 10. April 2016 standen Silke und Thomas an der Startlinie, Carola musste leider durch eine Viruserkrankung den Start absagen.

Um 9:00 Uhr wurde pünktlich gestartet und es bewegten sich Massen von ca. 35.000 Läufern und Läuferinnen über die Reichsbrücke der Donau, Richtung Wiens Innenstadt. Bei relativ starkem Wind, der aus Nordwest mit Spitzen bis 45 km/h blies, galt es nun für Silke und Thomas den schwierigen Bedingungen Paroli zu bieten und sich durchzukämpfen. Eindrucksvoll ist es beiden gelungen und so lagen sie bei km 10 im guten vorderen Läuferfeld. Das Grundlagentraining über den Winter hinaus und die spezifische Vorbereitung auf den Halbmarathon sollten sich wieder gelohnt haben. Und so konnten Silke und Thomas auf den letzten 500 m auf der Zielgeraden noch einmal „Gas“ geben und mit tollen Zeiten „ihren“ Wien Halbmarathon erfolgreich absolvieren.

Thomas lief in 1:36,21 Std. durchs Ziel und belegte damit in der Altersklasse M50 den 69. Platz, Silke kam kurz dahinter in 1:37,29 Std. durchs Ziel und belegte in der Altersklasse W50 den 2. Platz. Der Zieleinlauf vor dem Burgtheater und die Nähe am Rathausplatz waren für uns als Zuschauer hervorragend gelegen und die Teilnehmer fanden einen organisatorisch guten Zielbereich vor. Wien - und natürlich Silke und Thomas - haben sich eindrucksvoll beim Halbmarathon präsentiert und das trotz kühler Temperaturen und starkem Wind.

Autor: Benno Ciaglia

Vereinsmeisterschaften 2016

Unsere Vereinsmeisterschaften fanden diesmal in **Moers** beim 39. Moerser Schlossparklauf statt. (30.04.) Gleichzeitig war dies auch unser 2. CUPLAUF. Der Moerser Schlossparklauf gehört mit weit über 1000 Läufer/Innen zu den ganz großen Veranstaltungen in unserer Nähe und ist eine sehr gut organisierte Veranstaltung.

Insgesamt liefen 16 Läufer/Innen bei den Vereinsmeisterschaften mit. So viele Teilnehmer hatten wir schon seit Jahren nicht mehr. Da kam mal wieder richtige "Laufstimmung" unter uns auf. Bei anfangs nasskalten, aber zum Laufen idealen Temperaturen, fiel pünktlich um 16:30 Uhr der Startschuss. Auf zwei Runden á 5 km wurde um Zeiten und natürlich Plätze gelaufen.

Am Ende wurden Silke und Harald souverän Vereinsmeister/In über 10 km. Nach getaner Laufarbeit, wurde noch ein Gläschen Sekt/Wasser/O-Saft getrunken, die Siegerehrung vor Ort abgewartet, denn es sollten wieder viele SG'ler auf das Siegerpodest "steigen", und anschließend ging es nach Hause. Immerhin wollte der „Eine“ oder „Andere“ noch in den 1. Mai feiern und sein Tanzbein schwingen. Die eigentliche Siegerehrung wurde zu einem späteren Zeitpunkt bei angenehmen Temperaturen in Zons bei einem leckeren Essen nachgeholt. Für alle Läufer/Innen gab es Ehrenpreise und eine Urkunde.

Allen herzlichen Glückwunsch.

Autor: Klaus-Peter Hofstadt

Unsere Läuferinnen und Läufer

1.	Silke Ciaglia	44:24 Min.	(Vereinsmeisterin 2016)
2.	Claudia Hutz	47:16 Min.	
3.	Brigitte Görner	53:55 Min.	
4.	Karin Garbe	57:14 Min.	
5.	Elke Hofstadt	58:20 Min.	
6.	Astrid Meier	58:24 Min.	
7.	Cordula Röhrig	60:24 Min.	
8.	Angelika Mandt	61:01 Min.	

1.	Harald Gläßer	37:10 Min.	(Vereinsmeister 2016)
2.	Thomas Karr	44:00 Min.	
3.	Michael Haack	44:59 Min.	
4.	Andreas Braun	47:01 Min.	
5.	K.-P. Hofstadt	48:27 Min.	
6.	Jörg Balmer	48:28 Min.	
7.	Wilfried Schnitzler	49:44 Min.	
8.	Bernd Meier	50:32 Min.	



Kröv 2016 (Pfingsten --- 13.05. - 16.05.2016)

"The same procedure as every year" könnte man eigentlich schon zur unserer alljährlichen kleinen Vereinsfahrt nach Kröv (Mosel), wo u. a. auch der Mitternachtslauf stattfindet, sagen.

Mittlerweile fahren wir zum 11. Mal hintereinander nach Kröv. (Der "Eine" oder "Andere" hat bestimmt schon fast 20 Mal Kröv besucht). Und Langeweile ist bisher noch nie aufgetreten. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken, bzw. es ist erstaunlich, dass man es erst jetzt entdeckt hat.

Entweder fuhren wir schon am Freitag los, oder aber samstags wurde sich auf den Weg nach Kröv gemacht. Freitags heißt es zwar immer, dass die Staugefahr sehr groß ist, aber auch daran hat man sich mittlerweile gewöhnt. ☺

Unsere Vereinsfahrt, übrigens keine geschlossene Gesellschaft ☺, lockt immer mindestens 25 Personen nach Kröv. Die Anreise, die Buchung der Zimmer oder das Reservieren der Wohnmobilplätze erfolgte, wie üblich, in Eigenregie. Aber es gibt durch die „alten Hasen“ immer nützliche Tipps, wie, wo, wann, was man(N)/Frau am besten tun könnte, oder auch nicht. (Zimmerbuchung, Anreise, Restaurants, Ausflugziele, Fahrradverleih)

Mittlerweile stehen von uns schon fünf Wohnmobile am Moselufer, wo wir uns auch immer gemeinsam trafen. (Also quasi unser Basislager.) Dort wurden dann die selbstgebackenen Kuchen (die Auswahl war wieder mal wunderbar) gegessen, die mitgebrachten isotonischen Getränke oder auch nur mal ein Kaffee gemeinsam getrunken.

Neben der Teilnahme am 32. Mitternachtslauf (immerhin 11 Läufer/Innen), standen wieder Wanderungen, Fahrradtouren, Schiffsfahrten, Ausflüge (u.a. Bernkastel-Kues, Traben Trarbach, Kloster Machern) oder gemeinsames Essen (z. B. in der Hexenscheune) usw. auf dem Programm. Aber auch das eine oder andere Gläschen Wein (Kröver Nacktarsch) wurde getrunken. Einen festen Programmablauf gab es nicht, jeder machte das, was ihm Spaß machte. Das Wetter versprach ja nicht gerade viel Sonnenschein, stattdessen aber eine Menge Regen, aber der Regen blieb Gott sei Dank aus. Der Wetterbericht hatte sogar viel schlechteres Wetter angekündigt. Okay, wirklich warm war es nicht, aber reichlich Kuscheldecken halfen uns, uns im Basislager warm zu halten. Aber auch flüssige Mittelchen, ein Gläschen Killepitsch z. B., machte die Kälte „gefühlter“ erträglicher.

Um es in Punkten wie beim ESC auszudrücken, gab es für dieses schöne, verlängerte Wochenende wieder die Höchstpunktzahl, was man leider nicht für Jamie-Lee sagen konnte.

Zum Sportlichen:

Am Samstagabend fand der 32. Mitternachtslauf durch die Gassen von Kröv statt. Diesmal liefen wir über 3800m (Jedermannlauf, Start: 20:00 Uhr) oder 9400m (Lauf der Junggebliebenen, ab W40/M40, Start: 21:30 Uhr) mit. Wer die Moselgegend kennt, weiß auch, dass es dort sehr „hügelig“ ist. Und auf der Laufstrecke ist es nicht anders und es wurde mal wieder alles vom Läufer gefordert. Aber dies haben alle gut gemeistert. Alle Läufer/Innen waren zufrieden, auch wenn es diesmal nicht zu einem Platz unter den ersten drei in der Altersklasse gereicht hatte (u.a. einmal 4. Platz). Die guten Laufzeiten haben wir natürlich auch unseren Fans zu verdanken, welche uns unterstützend an der Laufstrecke anfeuerten.

Gefeiert wurde dann bis in die Morgenstunden in der Weinbrunnenhalle, wo auch immer ein tolles Unterhaltungsprogramm, einschließlich eines wirklich tollen Feuerwerks, vom Veranstalter angeboten wurde.

Ein besonderes Dankeschön geht an unsere „Wohnmobiler“, für die gute Betreuung während der Verweildauer in Kröv.

Nächstes Jahr heißt es bestimmt wieder: "The same procedure as every year"

Unsere Kröv-Läuferinnen und Läufer

Meirose, Martina	22:39 Min.	42. W	3800m
Hofstadt, Klaus-Peter	43:00 Min.	07. M55	9400m
Balmer, Jörg	44:54 Min.	08. M55	9400m
Meier, Bernd	46:23 Min.	15. M45	9400m
Görner, Brigitte	49:02 Min.	04. W55	9400m
Hofstadt, Elke	52:19 Min.	16. W50	9400m
Totzke, Dagmar	52:19 Min.	17. W50	9400m
Bauers, Ulrike	52:20 Min.	18. W50	9400m
Meier, Astrid	55:10 Min.	22. W50	9400m
Röhrig, Cordula	56:03 Min.	23. W50	9400m
Goldbach, Reiner	56:04 Min.	22. M60	9400m



Autor: Klaus-Peter Hofstadt



Leichtathletik + Fitness

Unser Kraftraum ist zu den folgenden Zeiten geöffnet:

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

Wer nun Lust bekommen hat, kann gerne mal in der Dreifachhalle in Zons vorbeischauen.



Triathlon in Gladbeck 2016 – Volksdistanz 500/22/5

Aus einer witzigen Idee wurde ein sportliches Event.

Die ganze Planung hatte schon im November 2015 seine Wurzeln. Das Team mit Simone Spill, Dirk Bisping und André Wilms stellt sich einer neuen Herausforderung, dem ELE Triathlon in Gladbeck.

Am 29.05.16 war es dann so weit. Mit dem Anhänger der SG Zons konnten unsere drei Rennräder gut nach Gladbeck gebracht werden. Zum Start hatten wir unsere Unterlagen abgeholt und die Räder in der Wechselzone im Stadion geparkt. Der Weg zum Freibad war kurz und man konnte vom ersten Moment an sportliche Hochstimmung spüren. Ab 11:00 Uhr ging der Startschuss für André und 11:25 Uhr bei Simone und Dirk los.

Alle Starter mussten 500 m im Freibad absolvieren, im Anschluss über die gefühlt ewig lange Verbindung in die Wechselzone zum Rennrad sprinten. Also Radschuh an und das Rad bis zur Rennstrecke schieben. Sonst bekommt man eine Zeitstrafe aufgebremst. Wer dann noch seine Startnummer nicht dabei hat, muss nochmal zurück in die Wechselzone.

Dann mussten 4x 5,5 km Runden auf sehr wechselnder Asphaltstrecke und stellenweise mit Gegenwind geradelt werden. Windschatten fahren war natürlich auch verboten und wurde auch ständig kontrolliert. Wieder an der Wechselzone angekommen springt man vom Rad und flitz auf sehr weichen Beinen zu seinen Laufschuhen.

Last but not least ging es für uns auf die 2x 2,5 km lange Laufstrecke durch die angrenzende Parkanlage. Nach der Hälfte der Strecke läuft man einmal kurz durch das Stadion und wird von den Zuschauern noch mal für den Endspurt angefeuert. Hier kommt der ein oder andere doch langsam an seine Kraftreserven.

Leichtathletik + Fitness

Mit dem Zieleinlauf in das Stadion ist das aber schnell vergessen und wir waren alle stolz auf unsere Finisher Zeiten.

Der Wettkampf war eine tolle Erfahrung und wir sind uns einig, eine Fortsetzung folgt.



André: 1:20:45 Std. (AK 13.)

Simone 1:22:07 Std. (AK 2.)

Dirk 1:20:54 Std. (AK 38.)

Autor: Simone Spill

Fahrradtour 2016

Am Samstag (27.07.2016) war es wieder soweit. Zum elften Mal trafen sich Gleichgesinnte für ein Wochenende, um irgendwo jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren.

In diesem Jahr war der kleine Ort Effeld an der niederländischen Grenze unser Ziel. Dieses Dorf und seine Umgebung bietet sich immer für interessante Radtouren an. Unser Hotel lag direkt innerhalb des Ortskerns, unweit des Effelder Waldsees. Samstagmorgen ging es los und kurze Zeit nach der Ankunft waren alle für die Radtour gerüstet. Regenjacken waren in diesem Jahr nicht erforderlich. Stattdessen waren die hohen Temperaturen sehr unangenehm. Es herrschten gefühlte 38° Celsius. Die Tour führte uns im ersten Abschnitt entlang der Rur, zum Glück auch teilweise im Schatten. Wir legten die erste Rast in Hückelhoven ein. Nach einem Kaffee und einer Stärkung, die bei jedem etwas anders aussah, von Gulasch bis Schokoladentorte ging es nicht für alle weiter.

Ein Teil unserer Gruppe fuhr wegen der hohen Beanspruchung auf Grund der großen Hitze wieder zurück. Der „Rest“ fuhr weiter auf dem geplanten Rundkurs. Dieser führte uns jetzt über das Schloss Türschenbroich bei Wegberg. Jetzt hatten sich alle ein Getränk verdient und so gab nochmals eine kurze Rast. Anschließend fuhren wir gemeinsam durch Wegberg. Der Weg führt uns dann zur niederländischen Grenze und durch den Nationalpark Meinweg ging es auf niederländischer Seite zurück nach Effeld. Alle waren erschöpft und froh gesund nach dieser Hitzeschlacht endlich am Ziel zu sein, die einen nach 47 km, die anderen nach 54 km.

Nach einer kurzen Erholungsphase trafen wir uns zum Abendessen. Es war ein geselliger Abend, es gab viel zu erzählen und das Essen war sehr lecker.

Der nächste Morgen begann mit einem leckeren, abwechslungsreichen gemeinsamen Frühstück im Hotel. Zum Glück waren die Temperaturen für unsere heutige Fahrt nicht mehr so hoch. Bei angenehmem Wetter starteten wir diesmal in Richtung Maas. Die Tour führt uns entlang der Grenze wieder durch den wunderschönen Nationalpark. Anschließend führte unser Weg nach Roermond. Hier gab es für alle eine Pause zur Erholung. Nachdem sich alle gestärkt hatten, fuhren wir nun entlang der Maas, nutzten eine Fähre zum Übersetzen und fuhren entlang der Maasseen weiter bis Linne.

Hier verließen wir die Maas und es ging weiter durch die niederländische Landschaft zur Rur. Unser Ziel war Vlodrop, ein kleiner Ort direkt an der Rur und kurz vor dem Ziel in Effeld. In diesem Ort gibt es einen kleinen Bauernhof mit einem schönen Hofladen + Hofcafé mit gutem Kuchen. Alle nutzten diese Gelegenheit zur Stärkung. Nach dieser ausgiebigen Pause fuhren wir gemütlich die letzten Kilometer bis Effeld.

Alle erreichten am Nachmittag ein wenig abgekämpft das Ziel. Es war für alle wieder eine schöne, wenn auch ein wenig ambitionierte und anstrengende Tour.

Autor: Jörg Balmer



Tanja Spill siegt beim 40. Zonser Nachtlauf

Zum 40. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und zuvor der 20. Jedermannlauf über 3,1 Meilen-Lauf (5 km) statt.

Die Jubiläumsläufe sorgten mit 1.804 Vor-und Nachmeldungen für einen neuen Teilnehmerrekord. Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen von Dormagens stellvertretenden Bürgermeister Hans Sturm auf die Strecke geschickt.

Paul Schmiejka vom Pulheimer SC entschied mit 16:14 Min. den Lauf für sich. Bei den Frauen konnte sich Celine Ritter vom TUS Köln mit 19:00 Min. den ersten Platz sichern.

Herr Sturm startete auch den Hauptlauf. Mit dem Startschuss um 20 Uhr begaben sich die Läufer auf die 11.263 m lange Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln und Scheinwerfer wurden auf den Wegen mitten durch die Zollfeste platziert, an denen mehr als 1.000 Zuschauer die Sportler anfeuerten. Bei Kilometer 10 mobilisierte die Sambagruppe Quasi Samba mit südamerikanischen Klängen bei den Läufer/Innen die Kräfte für den Endspurt. Der Zieleinlauf wurde von den Cheerleadern aus Delhoven unterstützt. Sie führten vor der Siegerehrung in der Halle noch ihre Choreographien vor.

Bei den Männern gab es ein spannendes Rennen um den ersten Platz. Maximilian Thorwirth vom SFD 75 Düsseldorf lief nach 35:55 Minuten als Erster über die Ziellinie, genau neun Sekunden vor Nikki Johnstone (ART Düsseldorf). Dritter wurde Habtom Tedros von der TG Neuss mit 39:40 Minuten.

Bei den Frauen hatte sich Tanja Spill vom LAV Bayer Uerdingen/Dormagen fast eine Minute Vorsprung erlaufen. Sie kam nach 42:14 Minuten ins Ziel und verbesserte ihre Zeit zum Vorjahr um über 2½ Minuten. Ihr folgte Heide Schwarz von Bunert Köln mit 43:26 Minuten.

Leichtathletik + Fitness

Christin Wilken vom Ayya Team Essen belegte mit 44:59 Minuten den dritten Platz.

Die Ergebnisse, Fotos, Presseberichte usw. beider Läufe können auf unserer Homepage www.sg-zons-la-fit.de nachgesehen werden.

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 herzliches Dankeschön. Aber auch unseren Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir recht herzlich danken.

Ein verbleibender Überschuss wird ausschließlich für den Verein verwendet. Und nicht vergessen: alle Helfer/Innen arbeiten ehrenamtlich.

Autor: Brigitte Görner



Danke - Jubiläum

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung der SG ZONS dankt Allen, die mit dazu beigetragen haben, den 40. Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und den 20. Jedermannlauf über 5000m so reibungslos über die Bühne zu bringen. (23.09.2016) 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, den Cheerleadern, dem Raphaelshaus, dem Akustikteam, den Sponsoren, unseren Vize-Bürgermeister Hans Sturm und mit Sicherheit noch einige mehr!

Ein ganz großes DANKE SCHÖN 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.

Unser Fitnessprogramm

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung bietet ein umfangreiches und vielseitiges Fitnessprogramm an. Probetraining jederzeit möglich. Trainingsort: Dreifachhalle/Mehrzweckraum Zons!

Montags:

Step & Bodyfit mit Alwin: 18:30 – 19:30 Uhr

Mit vielen verschiedenen Kleingeräten hält uns Alwin am Montagabend fit. Steps, Lang- und Kurzhanteln, Flexi Bar, Tubes, Gummibänder, Matte u.v.m. sorgen für ein abwechslungsreiches und intensives Ausdauer- und Fitnessstraining. Dank Alwins Fitness-Übungen trainieren wir unseren ganzen Körper.

Body Workout mit Melanie: 19:30 – 20:30 Uhr

Ganzkörpertraining und Kraft-Ausdauer Mix mit Melanie. Wir verbessern unsere Ausdauer und kräftigen unsere Muskeln durch einen Mix aus Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung und gezieltem Muskelaufbau. Motivierende Musik und verschiedene Kleingeräte versprechen reichlich Abwechslung.

Mittwochs:

Aerobic & Bodyfit mit Dani: 19:00 – 20:00 Uhr

Noch 4,3,2,1 - Step touch! Solch eine Ansage hören wir am Mittwochabend bei Dani. Ein Aerobic-Herz-Kreislauf-Training zu motivierender Musik bringt uns kräftig ins Schwitzen. Abgerundet wird das ganze durch ein 30-minütiges Workout, wobei mit oder ohne Kleingeräte jede Muskelpartie Berücksichtigung findet.

Freitags:

Muskel- und Fitnessstraining mit Thomas: 18:30 – 19:30 Uhr

„Fit ins Wochenende“ ist das Motto des Freitagskurses. Mit einem gezielten und abwechslungsreichen Muskelaufbau- und Fitnessstraining kräftigen wir den ganzen Körper und bauen den Stress der Woche ab. So können wir gut gestärkt ins Wochenende starten.

Samstags:

Kursspecials zu verschiedenen Themen: 11:00 – 12:00 Uhr

Rücken-Fit: Effektives Rückentraining für einen gesunden Rücken mit anschließendem Entspannungsausklang.

Tai Bo: Kombination aus Aerobic und Kickboxen - Kraft, Körperkontrolle, Schnelligkeit, Stabilisation und Beweglichkeit zu schneller Musik.

Körpertraining komplett: Effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte. Der Körper wird von Kopf bis Fuß in Bestform gebracht.

Intervall: Wechsel aus 4 Minuten Ausdauer-Workout und 4 Minuten Kraftausdauer-Workout.

Bauch, Beine, Po: Die Problemzonen werden gezielt in Form gebracht.

Step: Step-Aerobic zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Balance Workout: Ganzheitliches Training zur Förderung des Gleichgewichts, der Koordination, der Konzentration, der Beweglichkeit und der Kraftausdauer.

Zirkeltraining: Konditionstraining an verschiedenen Stationen – so wird der ganze Körper innerhalb kurzer Zeit effektiv trainiert.

Sportplatzprojekt

Was lange währt, wird endlich gut oder auch das Warten hat endlich ein Ende!

1974 war meines Wissens die Einweihung des Zonser Stadions. Es war eine der schönsten Anlagen im Stadtgebiet. Nicht nur, dass ein Sportplatz mit Rundlaufbahn gebaut wurde, nein, auch eine tolle Dreifachhalle wurde zeitgleich fertig. Auch die weiteren Gebäude konnten sich sehen lassen. Was müssen die Zonser damals stolz gewesen sein, so eine schöne Anlage zu bekommen. 1974 drehten wir unsere ersten Runden auf der Laufbahn. Mein erster Wettkampf war 1974 ebenfalls im Zonser Stadion. Wir alle waren Mitglieder in der Leichtathletikabteilung, welche 1973 gegründet worden ist. Viele Jahre übten wir unseren Sport entweder in der Dreifachhalle und/oder auf der Rundlaufbahn aus. Aus den Monaten wurden Jahre, wo man(N)/Frau in der Gemeinschaft den Sport genoss. Auch als viele von uns mit einer Ausbildung oder Studium anfangen, traf man sich weiterhin auf der Sportanlage. Aber wie das so ist, nicht nur wir Menschen wurden älter, sondern auch die Sportanlage. Ein vernünftiges trainieren auf der Laufbahn wurde immer schwieriger. Der Regen floss überhaupt nicht ab. Ebenso waren die Kugelstoßanlage und die Weitsprunganlage marode. Der Anlauf für die Hochsprunganlage war eine reine Matschschlacht. Der Lauf- und Walkingtreff lief schon lange nicht mehr auf der Laufbahn, da die rote Erde unter den Schuhen nach jedem Training mit nach Hause genommen wurde.

Auch mit den Kindergruppen konnte kein Training mehr auf dem Sportplatz stattfinden. Die Abnahme des Sportabzeichens konnte nur mit großem Aufwand erfolgen und man musste immer das Wetter fest im Blick haben.

Die ersten Anträge zur Sanierung stellen wir schon Mitte 2000. Aber wie immer, bestimmte die Finanzierung dieses Projekts den weiteren Vorgang der Sanierung. So dauerte es nochmals über 10 Jahre, bevor endlich ein tragfähiges Konzept zur Sanierung der Sportanlage auf die Beine gestellt werden konnte. Gemeinsam mit der Stadt, dem FC ZONS und uns (SG ZONS) sowie viele weitere Beteiligte, begann die Sanierung am 27. April 2016 (1. Spatenstich) Leider dauerte es etwas länger bis die Anlage (fast) endgültig fertig war (erstes Fußballspiel fand am 19.10.2016) statt.

Finanziert wurde die Sanierung gemeinsam mit der Stadt Dornagen. Beide Vereine hatten sich verpflichtet 10% der Kosten zu tragen. Dazu wurde auf der Homepage ein virtueller Sportplatz eingerichtet, wo symbolisch Parzellen erworben werden konnten. Ich persönlich bin davon ausgegangen, dass die Parzellen ruck zuck an die Frau, an den Mann gebracht werden können. Leider habe ich mich da geirrt. Wir konnten von den 2480 Parzellen (beide Vereine) rund 1220 verkaufen. Also gerade mal die Hälfte. Aber der Anfang war gemacht und die Anfangsfinanzierung stand. Der Abteilungsvorstand „packte“ kräftig an, um weitere Aktionen für die Finanzierung auf die Beine zu stellen. Dazu gehörte Marmelade- und Plätzchenverkauf auf dem Adventmarkt in Zons, unzählige Sponsorenschreiben an mögliche Spender, Hutsammlungen, Marmeladeverkauf beim Nachtlauf und vieles weiteres mehr. Dafür möchte ich mich recht herzlich beim Abteilungsvorstand und allen Helfern und Sponsoren bedanken.

In einer kleinen Feierstunde wurde der Sportplatz offiziell am 30.10.2016 eingeweiht. Eine Einweihung gemeinsam mit den Sponsoren usw. findet im Frühjahr statt. Der Termin wird frühzeitig mitgeteilt. Ich verzichte ganz bewusst auf Fotos des alten und neuen Sportplatzes, denn:

Alt → Dies ist vorbei --- Neu → Kommen Sie einfach mal vorbei

Autor: Klaus-Peter Hofstadt,

4. Cup-Lauf in Refrath (23.10.2016)

Unser letzter CUP-LAUF (4.) in diesem Jahr fand in Refrath statt. Mit 19 Läufer/Innen liefen wir entweder 5 km, 10 km oder Halbmarathon. Obwohl für den Sonntag (23.10.2016) Sonnenschein vorausgesagt wurde, war es bis zum Mittag sehr neblig. Und das bei Temperaturen um 5 Grad. Aber erfahrende Läufer/innen macht dies bekanntlich ja nichts. Komisch war nur, dass der Eine oder Andere ständig von einem Bein auf dem anderen hüpfte und die Arme eng am Körper angelehnt hatte. Aber niedrige Temperaturen garantieren auch immer schnelle Laufzeiten. Und das bewiesen die Zonser wieder. Es wurden vier neue persönliche Bestzeiten "erlaufen" und sieben Mal standen wir auf dem Treppchen. Ganz nebenbei sprang über 10 Kilometer noch der 3. und 5. Platz bei der Mannschaftswertung der Frauen heraus. Die Männer schafften es auf dem vierten Platz.

Michael Haack	04. M40	21:27 Min.	5 Km
Wilfried Schnitzler	02. M55	25:32 Min.	5 Km
Brigitte Görner	01. W55	25:37 Min.	5 Km
Cordula Röhrig	02. W50	28:05 Min.	5 Km
Angelika Mandt	02. W55	28:56 Min.	5 Km

Leoni Anstoots	06. W U16	29:18 Min.	5 Km
Gabriele Anstoots	06. W55	37:06 Min.	5 Km
Harald Gläser	01. M45	37:58 Min.	10 Km
Klaus-Peter Hofstadt	03. M55	42:45 Min.	10 Km
Thomas Karr	11. M50	42:59 Min. (p. B.)	10 Km
Carola Rentergent	01. W50	43:05 Min.	10 Km
Sandra Schüller	04. W	47:20 Min. (p. B.)	10 Km
Bernd Meier	17. M45	50:40 Min.	10 Km
Patricia Blake	05. W45	51:39 Min. (p. B.)	10 Km
Elke Hofstadt	10. W50	56:03 Min.	10 Km
Karin Garbe	11. W50	56:05 Min. (p. B.)	10 Km
Astrid Meier	18. W50	58:46 Min.	10 Km
Andreas Braun	08. M50	1:41:36 Std.	HM-21,1 Km
Bernd Braun	22. M45	2:01:48 Std.	HM-21,1 Km

Laufergebnisse „Telegramm“

Harald Gläser hat sich die Kreismeistertitel (Ak45) über 3000m, 5000m und 10000m in Düsseldorf (07.09./14.09./21.09.) "erlaufen". Andreas Braun wurde Vizekreismeister über 5000m und 800m und Kreismeister über 10000m und 1500m.

Bis zum Redaktionsschluss liefen die Läufer/innen in über 50 Städten „ihre“ Kilometer bei Meisterschaften, Marathons oder bei Volksläufen. Und nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich, Norwegen, Schweiz, Australien und in den Niederlanden. Die Distanzen lagen zwischen 800m und bei über 50 km. Nicht selten wurde ein Podestplatz erlaufen (1. – 3. Platz). Detaillierte Informationen zu den Ergebnissen auf www.sg-zons-la-fit.de.

Ohne Fleiß kein Schweiß:

Die Trainingszeiten aller Sportgruppen stehen in Internet.
Auf www.sg-zons-la-fit.de sind alle Sportstunden aufgelistet.

Ohne Autoren kein Sportverzáll'che:

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

Benno Ciaglia, Brigitte Görner, Klaus-Peter Hofstadt, Simone
Spill, Melanie Cieslik, Jörg Balmer

Allen herzlichen Dank. ☺

mini | Tennis

für Kinder ab 4 Jahre



Montags

15:30 - 16:30 Uhr

oder

Freitags

15:00 - 16:00 Uhr



SG ZONS 1971 e.V.
Abteilung Tennis



Infos & Anmeldung: minis@sg-zons-tennis.de

Tennisfest der SG ZONS wieder ein voller Erfolg

Dormagen, 24.04.2016

Der Wettergott ist das aktuellste Mitglied in der Zonser Tennisabteilung. Pünktlich zum Saisonstart am Sonntag den 24. April 2016 zeigte sich die Sonne und sorgte bei dem Aktionstag „Deutschland spielt Tennis“ für den besten Besuch seit Jahren auf der Tennisanlage in der Zonser Heide. Den ganzen Nachmittag konnten Kinder und Erwachsene bei Probetrainings mit erfahrenen Trainern den Verein kennen lernen und 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 Räumlichkeiten des Vereinsheims und auf der Terrasse sorgte die Tennisabteilung mit Waffeln, Kuchen, Eis, Salaten und Grillspezialitäten für das leibliche Wohl ihrer Gäste. Mit ihrem Tennisfest beteiligte sich die SG ZONS am bundesweiten Aktionstag, 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.



Medenspiele 2016: Etwas Licht , mehr Schatten

Die Bilanz der fünf in die 2016er Saison gestarteten Mannschaften ist durchaus ausbaufähig. Aber nichts desto trotz ist auch diese Saison wieder ein Highlight dabei. Hier der Aufstieg unserer Herren 30. Mit acht Mannschaften und sieben Spielen war es auch die größte Gruppe. Man gab zwar ein Spiel gegen Stadtwald ab, setzte sich dann aber denkbar knapp gegen den Mitbewerber um den Aufstieg, TC BW Wevelinghoven durch.

Tabelle für Herren 30, Kreisliga, Gruppe N, Bezirk 1

RANG	VEREINS NR	VEREINSNAME	SP	PUNKTE	MATCHPUNKTE	SÄTZE	SPIELE
1	<u>1171</u>	Sportgemeinschaft Zons e.V., Tennisabt.	7	6	44 : 19	93 : 40	646 : 377
2	<u>1099</u>	TC Blau-Weiß Wevelinghoven e.V. 2.	7	5	44 : 19	93 : 42	661 : 394
3	<u>1073</u>	TC Neuss Reuschenberg e.V.	7	5	40 : 23	83 : 54	556 : 461
4	<u>1132</u>	Neusser TC Stadtwald e.V.	7	4	38 : 25	82 : 56	578 : 441
5	<u>1016</u>	Sportgemeinschaft Kaarst e.V., TA	6	3	30 : 24	68 : 50	491 : 378
6	<u>1009</u>	TC Rot-Weiß Frimmersdorf-Neurath e.V. 3.	6	2	19 : 35	42 : 76	402 : 544
7	<u>1140</u>	TC Gustorf e.V.	6	1	11 : 43	25 : 91	247 : 581
8	<u>1066</u>	SG Neukirchen-Hülchrath, TA	6	0	8 : 46	17 : 94	202 : 607

Eine gute Saison lieferten auch die Herren 40 ab. Trotz Verletzungspech & Terminproblemen wurde die Saison auf einem guten zweiten Platz abgeschlossen. Ebenfalls allerdings denkbar knapp und punktgleich mit drei anderen Mannschaften. Hier entschied dann das bessere Ergebnis der Matchpunkte für die Zonser Herren 40.

Die Luft wird oben dünner. Das haben die Damen 30 nach dem letztjährigen Aufstieg in die BK-A zu spüren bekommen.

Mit nur einem Sieg aus sechs Spielen haben die Damen 30 das Minimalziel Klassenerhalt als Vorletzter so gerade erreicht.

Das oben Gesagte gilt ebenfalls für die Herren 50. Auch hier gelang in der letzten Saison der Aufstieg in die BK-C. Was sich im ersten Spiel noch ganz gut anfühlte, ein klarer Sieg gegen GW Neuss, schlug von Spiel zu Spiel in Ratlosigkeit um.

Es blieb bei diesem einen Erfolg. Das, wenn überhaupt, einzig erwähnenswert positive ist, dass die Klasse, anders als die Jahre zuvor nach einem Aufstieg, als Vorletzter gehalten werden konnte.

Die Herren 65, ebenfalls von Verletzungen und Krankheiten gebeutelt, schlossen die Saison als fünfter von sieben Mannschaften ab. Ebenfalls punktgleich mit den beiden hinter ihnen platzierten Mannschaften, und ebenfalls durch die positiveren Matchpunkte vor diesen platziert.

Als einzige Mannschaft geht die Damen 50 den bitteren Weg des Abstiegs. Auch hier spielte sicherlich die personelle Situation eine entscheidende Rolle, dass keines der fünf Spiele gewonnen werden konnte.

Auch die Jugend mischt mit

Eine Juniorinnen Mannschaft der Altersklasse W 14/12 sowie ein Junioren Mannschaft M 18/16 nahmen in dieser Saison am Medenspielbetrieb teil.

Die Namen der Girls, die eine hervorragende Saison spielten sind: Leona Grips, Isabelle Lux, Frederike Pielen sowie Ronja Reichert. Fünf Mal mussten die Mädels antreten und fünf Mal gingen sie als Siegerinnen vom Platz. Diese Bilanz ist wahrlich nicht zu toppen.

Die jungen Männer gaben natürlich ebenfalls ihr bestes, kamen aber an die Bilanz nicht ganz heran. Die Mannschaft, bestehend aus Oliver Güssen, Fabio Janke-Schmidt, Niklas Lambert, Yannik Marx, Morten Padberg und Timo Reichert musste vier Mal antreten, und ging zweimal als Sieger vom Platz. Einmal reichte es immerhin zu Remis.

Eine Niederlage stand dann aber doch noch zu Buche. Es war aber auch nicht einfach für die Jungs, da sie in der Altersskala von 18 - 16 mit 15 und 16 Jahren noch ganz unten angesiedelt sind. In diesem Licht gesehen war es dann doch eine wirklich gute Saison.



Tennis-Treff
für Kinder & Jugendliche
ab 8 Jahre

Mit Technik!

Mit Trainer!

Mit Tempo!

Mit DIR!

Donnerstags
16:00 - 17:00 Uhr

 SG ZONS 1971 e.V.
Abteilung Tennis 

www.sg-zons-tennis.de

The poster features a collage of photos showing children and teenagers playing tennis on a red clay court. The photos are framed in a light green border. The text is written in a mix of bold green and white fonts, with some handwritten-style text. A yellow tennis ball is visible in the top left and bottom left corners of the poster.

U10 – Ein erfolgreicher Einstieg in das „Medenspiel – Leben“

Am 20.05. startete die Jugend-Mannschaft U 10 in ihr „Medenspiel-Leben“. In Angriff nimmt das neue Abenteuer die Mannschaft in folgender Besetzung: Emma Barta, Klara Barta, Daniel GÜSgen, Jula Hoster, Liv Klett, Lara Maziul, Olivia Pease und Miriam Pielen. Der allererste Auftritt stand dann bei den Sportfreunden in Grimmlinghausen auf dem Programm. Das Staunen war ziemlich gewaltig als unsere „fast“ Damenmannschaft einer reinen „Herren Truppe“ gegenüber stand. Die verständliche Nervosität wurde nach den ersten Ballwechselln aber schnell abgelegt, und es wurde zur Premiere auch noch ein Sieg gefeiert. Nachdem man ja jetzt wusste wie es geht, wurde in den nächsten beiden Spielen die Siegesserie fortgesetzt. 4:2 in Weissenberg, 4:2 gegen HTC Neuss. Im letzten Spiel zu Hause gegen Holzheim riss dann die Siegesserie und man erkämpfte ein 3:3. Fazit: Super Premierensaison, kein Spiel verloren.



Die „Ballmagier“ zaubern in Zons

Magische Bälle, kleine Kinder, großer Spaß: Das ist die simple Erfolgsformel des neuen Angebots zur Ball- und Bewegungsschule der Abteilung Tennis. In der Ausbildung zum „Ballmagier“ lernen die Kinder verschiedene Bälle zu „verzaubern“. Mit dem sportartübergreifenden Lehr- und Lernkonzept werden die Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren schrittweise an unterschiedliche Ballsportarten herangeführt.

Rollen, Werfen, Fangen, Prellen, Schießen, Jonglieren - die Kinder im Vorschulalter erleben vielseitige Sportspielsituationen und den Umgang mit verschiedenen Sportgeräten. In drei aufeinander aufbauenden Lernstufen („Zauberlehrling“, „Zaubermeister“ und „Ballmagier“) sammeln sie ganz spielerisch wertvolle Bewegungserfahrungen, die eine optimale Grundlage für den nachfolgenden Einstieg in die zukünftige Lieblingssportart bilden – nicht nur für den Tennissport. Nach erfolgreich absolvierten Zauberprüfungen erhalten die kleinen Lehrlinge in jeder Lernstufe jeweils eine Urkunde mit einem Zauber-Instrument, das dann zuhause in die Zaubertruhe auf dem persönlichen Ballmagier-Lernposter geklebt werden darf.

Die Tennisabteilung konnte mit dem Ballschul-Angebot in diesem Sommer bereits elf Kinder für den Ballsport begeistern und als neue Mitglieder gewinnen. Auch in der Wintersaison werden unsere kleinen Nachwuchssportler weiter für magische Momente in Zons sorgen. Im neu eingeführten „Ballzirkus“ können nun sogar schon Kinder ab 3 Jahren im „Ballzirkus“ erste Spielerfahrungen mit verschiedenen Bällen sammeln.

Weitere Informationen gibt es unter: <http://www.sg-zons-tennis.de/ballschule>

Tennis



BÄLLE **BADMINTON** **SPIELE** **FUSSBALL**
BEWEGUNG **TENNIS**
HANDBALL **SPASS**
HOCKEY

SG ZONS BALLSCHULE

Ballzirkus ab 3 Jahre
Im Ballzirkus lernen Kinder ab drei Jahren, dass man mit Bällen nicht nur Fußball spielen kann. Hier sammeln die Kids vielfältige Bewegungs- und Spielerfahrungen mit unterschiedlichen Bällen, Schlägern und anderen Materialien. Ganz spielerisch und ohne Leistungsdruck – denn Sport soll vor allem Spaß machen!

Samstags, 11:15 - 12 Uhr

Ballmagier ab 5 Jahre
Rollen, Werfen, Fangen, Prellen, Schießen, Jonglieren – in der sportartübergreifenden Ausbildung zum „Ballmagier“ lernen die Kids, verschiedene Bälle zu „verzaubern“ und entwickeln dabei ihre koordinativen und spieltaktischen Fähigkeiten weiter. So fällt der Einstieg in die zukünftige Lieblingssportart spielend leicht!

Freitags, 16 - 17 Uhr
Samstags, 10 - 11 Uhr

JETZT GEHT'S RUND!



Infos & Anmeldung: www.sg-zons-tennis.de
E-Mail: minis@sg-zons-tennis.de

Zonser Tennis-Nachwuchs im Kerber-Fieber

Zons, den 25.09.2016

Weltranglisten-Erste, zwei Grand-Slam-Titel, die olympische Silbermedaille in Rio – 2016 ist das Jahr von Angelique Kerber. 19 Jahre nach Steffi Graf hat es wieder eine deutsche Tennisspielerin an die Spitze der Weltrangliste geschafft. Davon träumt auch Jula Hoster. Das Nachwuchstalent aus Zons hat gemeinsam mit ihren Tennis-Freundinnen mitgefiebert, als es für „Angie“ um die entscheidenden Punkte ging.

„Für mich ist sie ein ganz großes Vorbild“, sagt die Zehnjährige, die selbst schon seit fünf Jahren Tennis spielt. „Ich finde es toll, wie sie um jeden Punkt kämpft und nie einen Ball verloren gibt.“ Julas zweites Idol steht auf der anderen Seite des Tennisplatzes, auf dem sie gerade ihr Trainingsprogramm abspult: Sarah Gronert war selbst Tennisprofi und kennt Angelique Kerber von gemeinsamen Trainings-Lehrgängen. Vor ein paar Jahren schaffte sie es bis auf Platz 164 der WTA-Weltrangliste, bevor eine Rückenverletzung ihren weiteren Aufstieg stoppte. Heute ist sie Cheftrainerin in der Tennisabteilung der SG Zons und gibt ihre Erfahrungen in der täglichen Trainingsarbeit weiter.

„Jula ist aktuell sicher das vielversprechendste Talent, das wir in Zons haben“, meint Gronert. „Sie hat eine gute Technik und verfügt dank ihrer Größe auch schon über sehr kraftvolle Schläge. Aber das Wichtigste ist: Sie brennt für den Tennissport.“ Den Spaß, den Jula auf dem Platz hat, sieht man ihr in jeder Trainingseinheit an. Und sie hat den Ehrgeiz, den es braucht, um sich immer weiter zu verbessern. Deshalb verbringt sie auch außerhalb der Trainingsstunden ihre Freizeit am liebsten auf dem Tennisplatz und schlägt mit ihren Eltern oder ihren Freundinnen die gelbe Filzkugel über das Netz.

Gemeinsam Erfolge feiern

Obwohl Tennis in der Öffentlichkeit meist als Einzel-Sportart wahrgenommen wird, zählt bei der SG Zons vor allem auch das Team-Erlebnis – sowohl in den oft langjährigen Trainingsgruppen als auch im Mannschafts-Spielbetrieb. In diesem Sommer hat auch Jula gemeinsam mit Miriam Pielen, Emma Barta, Olivia Pease und Daniel Güssgen erstmals Meisterschaftsspiele bestritten. In der gemischten Altersklasse U10 blieb das Team ungeschlagen und erreichte einen tollen zweiten Tabellenplatz. „Das war schon aufregend, weil man ja nicht nur für sich selbst, sondern für die ganze Mannschaft spielt“, erzählt Jula.

Bei den vereinsinternen Jugend-Clubmeisterschaften der SG Zons stand sie dann allerdings wieder für sich alleine auf dem Platz und konnte sich bereits zum dritten Mal in Folge den Titel in ihrer Altersklasse sichern. In Zukunft möchte sie nun auch häufiger bei Jugend-Turnieren in der Region antreten, um weitere Wettkampferfahrung zu sammeln und so ihrem Traum von einer möglichen Profikarriere Schritt für Schritt näher zu kommen.

Förderangebote für die Jugend – Ballschule für die Jüngsten

Die Tennisabteilung des SG Zons fördert nicht nur besondere Talente wie Jula Hoster. „Wir sind ein familienorientierter Breitensport-Verein und wollen allen Interessierten den Tennissport zu möglichst geringen Kosten zugänglich machen“, stellt Abteilungsleiter Werner Kock den Fokus des Vereins heraus. „Deshalb unterstützen wir alle Kinder und Jugendlichen durch verschiedene Förderangebote.“

So gibt es in der Sommersaison zusätzlich zum individuellen Einzel- oder Gruppentraining einmal wöchentlich einen kostenlosen Tennis-Treff unter Anleitung eines Trainers sowie ein Match-Training für die Jugendmannschaften. In der Wintersaison bezuschusst der Verein die Kosten für die Hallenplätze, damit das Kinder- und Jugendtraining das ganze Jahr über erschwinglich bleibt.

Mit der Ballschule wurde in diesem Sommer zudem ein spezielles Angebot zur frühen Bewegungsförderung von Kindergarten- und Vorschulkindern eingeführt. In den sportartübergreifenden Ballschul-Kursen werden ganz spielerisch und ohne jeglichen Leistungsdruck die motorischen und spieltaktischen Grundlagen gelegt, die für den späteren Einstieg in den Tennissport oder andere Ballsportarten wichtig sind. Nach den Herbstferien starten neue Kurse der Mini-Ballschule („Ballzirkus“ – für Kinder ab 3 Jahren) und der Ballschule („Ballmagier“ – für Kinder ab 5 Jahren), in der neben dem Spaß an der Bewegung und allgemeinen motorischen Fähigkeiten auch schon die Grundzüge des Tennisspielens vermittelt werden. Weitere Informationen und Anmeldung unter: <http://www.sg-zons-tennis.de>



Die erfolgreiche U-10-Mannschaft der SG Zons (v.l.): Emma Barta, Jula Hoster, Miriam Pielen, Olivia Pease, es fehlt Oliver Güsgen

Ein gelungener Endspielsonntag

Am Sonntag, dem 11. September 2016, wurden bei der Tennisabteilung der SG ZONS die Sieger der Clubmeisterschaften gekürt. In den meisten Konkurrenzen konnten sich die Favoriten durchsetzen.

Im Damen-Einzel siegte Nadine Sommer gegen Titelverteidigerin Sonja Vatheuer in zwei Sätzen. Gemeinsam mit Manuela Zuhl konnte sich Sonja Vatheuer aber den Titel in der Doppel-Konkurrenz sichern. Platz zwei ging an Ulrike Funk und Lis Maziul. Im Mixed siegten Lis und Carsten Maziul vor Sybille Große-Böwing und Willi Blümel.

Niels Sijben setzte sich im Finale der Einzelkonkurrenz Herren 30/40 gegen Jens Zangrando sowie im Herren-Doppel gemeinsam mit Stefan Testrut durch. Doppel-Vizemeister wurden Marc de Ahna und Peter Reichert. Bei den Herren 50+ siegte Friedhelm Fornol vor Klaus Priebe im Einzel. Im Herren-Doppel 40/50 sicherten sich Werner Kock und Oliver Wegmann den Titel, da ihre Finalgegner Willi Blümel und Ulli Mowwe nicht zum Endspiel antreten konnten.

Auch bei den Junioren gab es faire und spannende Spiele. Bei den Kindern unter zehn Jahren siegte Lara Maziul vor Lisia Sommer. Bei den Juniorinnen in der U12-Konkurrenz feierte Jula Hoster den Titel vor Miriam Pielen. Bei den Junioren U12 setzte sich Daniel Güsgen gegen Robin Sämmer durch. Ronja Reichert siegte bei den Juniorinnen U14 vor Frederike Pielen. Die Juniorenkonkurrenz U16 gewann Morten Padberg. Auch die Minis (unter 6 Jahren) waren am Endspielsonntag in Aktion. Bei der Mini-Olympiade sammelte Yuna Maziul die meisten Punkte, Jannis Klett erreichte Platz 2.



Ortsverband Zons – Stürzelberg

Wir stehen für zügige Sanierung der Sportplätze in der mit den Sportvereinen abgestimmten Reihenfolge.

Ihre Ansprechpartner sind



In Zons: Joachim Fischer jofi-zons@t-online.de

In Stürzelberg: Andreas Behnke andreas.behncke@spd-dormagen.de

Ortsverband Zons – Stürzelberg www.spd-dormagen.de

„Das tapfere Schneiderlein“ auf der Freilichtbühne in Zons

Das Märchen nach den Gebrüder Grimm stand in diesem Jahr auf dem Programm der Freilichtbühne Zons. Zum Abschluss der Trainingsstunden vor den Sommerferien besuchten 25 Kinder aus den Klein- und Vorschulkinderguppen das Märchenspiel. Möglich gemacht hatte dies u. a. das Festkomitee St. Martin mit seiner Spende an die Kindergruppen. Dafür hier ein kräftiges **Dankeschön!**



Lisa fühlt sich wohl als kleine Prinzessin!

Der Wettergott meinte es auch in diesem Jahr gut mit den Turnkindern und es gab eine wunderschöne Aufführung bei sommerlichen, warmen Wetter. Die Akteure der Freilichtbühne zeigten wieder lustige Einlagen und einfallsreiche Tänze. Die Kinder verfolgten aufmerksam den Ablauf des Märchens.

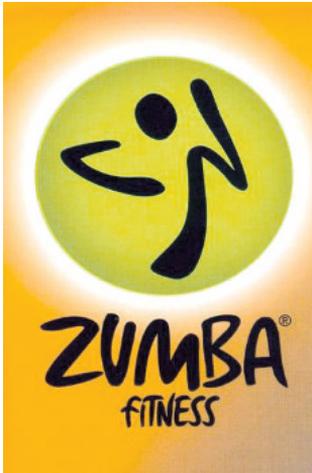
Nach der Aufführung konnten sie den König, die Prinzessin und das tapfere Schneiderlein ganz nahe bewundern. Dies war ein schöner Abschluss unserer Trainingsstunden, die nach den Ferien dann am Mittwoch, 31. August 2016 wieder beginnen.

Ingrid Sievers



Paul probiert die
Königskrone schon
einmal

Turnen



Fitness im Zumba - Trend

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

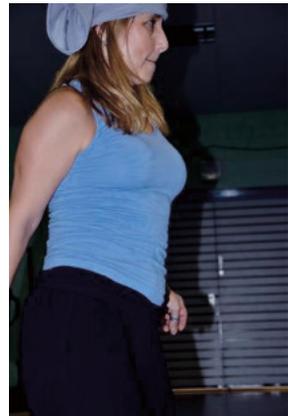
Freitags von 20.00 – 21.00 Uhr
in der Turnhalle im

Sportzentrum Zonser Heide

Einfach in die Halle kommen und beschwingt ins
Wochenende starten!

Nähere Infos unter ☎ 02133/ 215574

Marilyn in Aktion



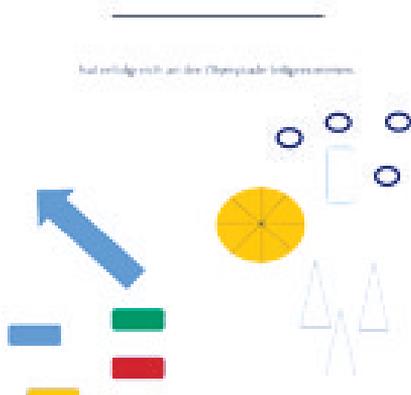
Kinderolympiade

Vor den Herbstferien waren die Kinder der Turnabteilung bereit für „ihre“ olympischen Spiele.

18 Kinder vom ersten bis vierten Schuljahr haben sich in den unterschiedlichsten Disziplinen gemessen.

Die Disziplinen gingen vom Dreisprung, „Fische angeln“ bis hin zum Slalom schwimmen.

Am Ende des Tages konnten alle Kinder auf einen spaßigen, erfolgreichen Tag zurückblicken und freuten sich ihren Eltern ihre Urkunden zu zeigen.



Melanie Wenzel

Ausflug nach Kaiserswerth



Am 12. September 2016, einem Montag, war es wieder soweit:

14 Damen der Montags-Gruppe begaben sich per Pkw's nach Düsseldorf zum Rheinufer-Parkplatz und von dort zur Pegeluhr. Die „Weiße Flotte“ wartete auf uns und bei schönstem Sonnenschein bestiegen wir das Schiff in Richtung Kaiserswerth. Eine knappe Stunde dauerte die Fahrt. Über uns starteten bzw. waren die Flugzeuge beim Landeanflug auf den Düsseldorfer Flughafen.

In Kaiserswerth stiegen wir frisch ausgeruht vom Schiff und begaben uns zunächst zur Ruine der Kaiserpfalz. Von manchen Nischen der Ruine hatte man einen weiten Blick auf den Rhein. Das Bauwerk hat eine bewegende Geschichte um den sagenumwobenen Kaiser Barbarossa. Auch war Kaiserswerth über Jahrhunderte hinweg machtvoller Stützpunkt deutscher Könige und Kaiser. Damals war Kaiserswerth eine von einem Rheinarm umschlungene Insel!



Auch die Basilika – Suitbertuskirche - ist ein imposanter Bau aus dem 8. Jahrhundert. Die Straße „Kaiserswerther Markt“, ebenfalls sehr geschichts-trächtig mit dem Alten Zollhaus, dem Alten Rathaus und dem Stammhaus des Diakoniewerkes, führte uns über die Klemensbrücke zum Café Schuster.

Dort erholten wir uns von all den Eindrücken. Es war schon nett für uns gedeckt. Über Handy und Telefonat von Elli sangen wir ein Geburtstagsständchen für unser langjähriges passives Mitglied **Dora**, die an diesem Tag **90 Jahre!!** alt geworden ist.

Die Weiße Flotte nahm uns wieder zurück nach Düsseldorf. Der Kapitän ließ die alten Schlager erschallen, die wir natürlich mitsingen konnten.(Peter Kraus, Peggy March, Catarina Valente usw. gingen mir tagelang nicht mehr aus dem Kopf!) Und wieder kreisten die Flugzeuge im 2-Minutentakt tief über uns zur Landung. Die Sonne schien noch herrlich warm und alle waren von diesem Ausflug begeistert.

Wir sind wieder gut in Zons angekommen und in der Osteria Bella Napoli wurde der Tag mit einem Abendessen beendet.



....auf der Insel fila lila ...dort im Märchenland...am weißen Palmenstrand.....

Ingrid Sievers

Turnen

Rückenschule.....einmal anders!

Wenn die Schulferien beginnen, lassen wir es uns gut gehen. Wir, das sind die Frauen der Rückenschule (immer donnerstags im Sportzentrum).

Hier wurde schon gemütlich gefrühstückt!



Wir treffen uns traditionell in gemütlicher Runde und testen immer ein anderes Cafe zum Frühstück im Dormagener Stadtgebiet.

Wie immer geht der Gesprächsstoff nicht zu Ende, ob in der großen oder in der kleinen Runde.



Juliane, unsere Leiterin, freut sich besonders, dass es wieder einen Neuzugang gibt. Auch wenn die Gruppe schon so lange zusammen ist, werden Neuzugänge immer offen und herzlich aufgenommen, ebenfalls eine Tradition der Gruppe.

Ursula Lamers

... inzwischen sind die Ferien vorbei und nun wird mit den neuen **Togu Brasils** trainiert. Ein Gerät zur Bindegewebsstraffung und für präventives Rückentraining!

Neues Angebot: **Fit und stressfrei mit Juliane**

durch Faszien- und Coretraining.

Wann? Dienstags von 9.00 – 10.00 Uhr im Sportzentrum.

Turnen

Trainingszeiten

in der Turnhalle der Offenen Ganztags-Grundschule Zons, Deichstraße und 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 u. 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
Dienstag Sportzentrum	9.00 – 10.00 Uhr	Fit und stressfrei Durch Faszien- und Core- Training	Juliane Gallikowsky
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 + Viktoria
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Grundschulkinder Turnen (Breitensport)	Melanie Wenzel + Viktoria
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Melanie Wenzel + Chantal Czirr
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	Juliane Gallikowsky
Freitag Deichstraße	15.45 - 16.45 Uhr	Eltern- und Kind - Turnen	Silke Böhm
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

Information: Ingrid Sievers
E-Mail: gsievers@t-online.de

Stand: 11/2016

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

Neuigkeiten aus dem

Waldgasthaus Tannenbusch

**Zum Wochenende bieten wir Ihnen
donnerstags unseren Schnitzel-Tag
und
freitags unseren Pasta-Tag an.**

**Gerne sind wir auch für Sie an den
Weihnachtsfeiertagen da.**

Ihre Reservierung nehmen wir gerne entgegen.



**Waldgasthaus Tannenbusch, Im Tannenbusch 2,
41540 Dormagen, Tel.: 02133 80606
Sie finden uns auch auf Facebook.**

**Unsere Öffnungszeiten in den Wintermonaten:
Täglich von 12.00 - 23.00 Uhr, Montag Ruhetag**



**Freizeit
ist einfach.**

**Wenn man ein Konto hat,
bei dem viele Freizeitakti-
vitäten zum Vorzugspreis
zu haben sind.**

Mit S-Quin machen die schönen Dinge
des Lebens jetzt noch mehr Spaß. Durch
eine Vielzahl von Kooperationspartnern
können Sie bares Geld sparen.



sparkasse-neuss.de/s-quin