Impressum

Abteilung	Seite	
	-	
Inhalt	3	
Der Sport schafft sich ab	4	
Leichtathletikabteilung	7	
Turnabteilung	26	
Badmintonabteilung	33	
Tennisabteilung	43	
Beitrittserklärung	47	

Der Sport schafft sich ab

Sie haben Recht; so ähnlich formulierte neulich einer, der etwas ähnliches von Deutschland behauptete. Nun, die Gefahr besteht für Deutschland nicht, so dass man den Namen des Mannes auch vergessen sollte. Beim Sport sieht dies anders aus.

Hinterleuchtet man das, was heute unter Sport dargeboten wird, tut sich ein Abgrund aus Korruption, Doping, ja sogar Menschenhandel auf. Bezeichnenderweise fallen besonders die Sportarten darunter, die die Fernsehprogramme verstopfen, wie z. B. Fußball und Radsport, oder haben Sie schon einmal, vielleicht abgesehen von Olympia und WM, Badminton im Fernsehprogramm gefunden? Herr Blatter erscheint fast jeden Tag in der Zeitung. Ein Mann, bei dessen Verband FIFA man sich des Verdachtes nicht erwehren kann, dass er nach dem Motto handelt, Hände auf, Augen zu – und durch! Im Radsport ist Senior Contador gerade mal wieder beim Giro unterwegs, nachdem der Internationale Radverband UCI mehrere Wochen lang die Nachricht seiner positiven Probe geheim hielt. An ihm ist zu erkennen, wie man aus einem Radsportler mit einem Kälbermastmittel ein Rindvieh macht. Da fällt mir auch gleich der Name des spanischen Giftmischers Fuentes ein, der nicht nur Radsportler mit Gift versorgte, sondern auch die Läuferin Marta Dominguez und natürlich noch viele andere. In Deutschland ist eine Strafverfolgung der Betrüger ausgeschlossen, weil die Gesetze eine konsequente Verfolgung nicht zulassen! Solange die Sportler, die dopen, nicht mit Strafen belegt werden, die ihre Konten bis auf einen Rest für den Lebensunterhalt räumen, wird weiter betrogen. Und nicht nur die eigenen Sportkameraden werden betrogen, sondern auch die Fernsehzuschauer, die beim Fernsehen dafür, dass sie betrogen werden, sogar noch Geld spendieren! Logisch wäre es, den Sport zu teilen und zwar in echten Sport, wozu alle sportlichen Aktivitäten gehören, bei denen kein Geld fließt, und in Zirkus, also das, was uns das Fernsehen bietet. Auch sollten Sportveranstaltungen, bei denen Sportler mit hohen Prämien angeheuert werden, keine öffentliche Unterstützung erfahren. Die Gewinne aus dem Menschenhandel im Fußball (Spielerbörse, falls keiner weiß, was ich meine) erlauben es übrigens auch die Kosten der Polizeieinsätze zu finanzieren. iofi

SG ZONS gratuliert FC ZONS

zum 100-jährigen Bestehen

Der FC ZONS begeht dieses Jubiläum mit einer Jubiläums-Partynacht am Samstag 24. September im

Festzelt auf dem Rheintorparkplatz

Mit dabei sein werden die Schlagerstars

Olaf Henning und Antonia aus Tirol sowie NE-WS 89.4 – DJ Marc Pesch

Tickets gibt es für 10 € beim Reisebüro Güttler, Dormagen Eiscafe Sontina, Zons Versicherungsbüro Hofmann und Schenk, Zons und FC ZONS im Sportzentrum

Die SG ZONS ist sicher, dass viele Mitglieder mit dem FC ZONS auf der Jubiläums-Partynacht feiern werden und wünscht der Veranstaltung viel Erfolg.

Wir sind da!

Ortsverein Zons:

Nils Szuka

Museumstraße 5

Stadt Zons 02133/259759

Ratsmitglied für Zons:

Christian Thiel-Briesen

Grüner Weg 4 Stadt Zons 02133/44233

Kreistagsmitglied für Zons:

Lisa Krumbein Grüner Weg 16 Stadt Zons 02133/42274



www.spd-zons.de

Die Leichtathletikabteilung bietet an: Fitnesstraining ohne Stress!

Wer von den Mittvierzigern und Junggebliebenen Älteren möchte nicht seine Fitness erhalten, verbessern oder wieder gewinnen. Hierzu biete ich Euch jeden Donnerstag, zwischen 14:30 und 16:00 Uhr die Gelegenheit, nach Euren Möglichkeiten daran zu arbeiten! Fitness ohne Stress ist unsere Devise! Mit einem Aufwärmtraining bestehend aus Gymnastik und Dehnen bereiten wir uns auf den Spaß im Kraftraum vor. Durch die Vielzahl der Geräte und Möglichkeiten kann ein jeder auf seine Art an seiner Fitness arbeiten ohne den Spaß zu kurz kommen zu lassen. Ob Ausdauer, allgemeine Kraft, gezielt Bauch Beine Po usw. oder verschiedene Zirkel, ein jeder kann sein eigenes Training gestalten und wenn gewünscht von mir Unterstützung erfahren. Der krönende Abschluss eines jeden Trainings ist die abschließende Gymnastik bei der auch die kleinsten Muskeln noch einmal zu Ihrem Recht kommen. Nach diesem beruhigenden Abschluss auf der Matte geht es dann zufrieden nach Hause, und alle sehnen schon den nächsten Donnerstag herbei!

Hier noch einmal die Daten:

Wann: Jeden Donnerstag ab 14:30 - 16:00 Uhr Wo: Sporthalle / Kraftraum im Sportzentrum Zons

Wer: Weiblich / Männlich ab Mitte 40 Jahre und natürlich älter

Info: Alwin Freischmidt, Telefon 02133/40513

Besuch im Landtag am 29.03.2011

Nun war es also so weit, auf betreiben von Margot, der guten Fee in den 55+ - Gruppen, machten wir uns am wunderbar sonnigen Dienstagmorgen, den 29. März 2011 auf, den Landtag in Düsseldorf zu erkunden. Um 9 Uhr ging es mit dem Bus von Zons zum Bahnhof Dormagen wo wir noch den Rest der Bande einsammelten um schließlich in Düsseldorf einzufallen. Mit nur geringer Verspätung spuckte uns schließlich die S11 in der Nähe unseres Zieles aus, welches wir dann nach einem kurzen Fußweg vorbei an seltsam schiefen Häusern erreichten.

Nach einer kurzen Belehrung durch Sicherheitskräfte und einem Sicherheitscheck durften wir endlich die heiligen Hallen unserer Volksvertreter betreten.

Nach einem kleinen Willkommens-Frühstück wurden wir dann abgeholt und mit einem "Haufen" Schüler in eine Art Aula geführt, wo uns anhand von Bildern eine Volksvertreterin auf kurzweilig Art und Weise in die Geschichte von Land und Landtag einwies. Danach ging es unter lustigem Geplapper auf die Besuchertribüne des Plenarsaales um einen weiteren Vortrag entgegen zu nehmen.

Als wir auch diesen erfolgreich überstanden hatten, ging es in einen der Fraktionsräume wo sich nach kurzem Warten unser Zonser Jung, der Wiljo Wimmer zu uns gesellte, um nach eigenen Ausführungen uns in Fragen über Zons, Dormagen, Gott und die Welt Rede und Antwort zu stehen.

Nach dem er mehrmals ein Ende der Diskussion anmahnte und wir endlich locker ließen, hat er es sich wiederum nicht nehmen lassen sich mit seinem aktuellen und wie er wohl hoffte zukünftigen Wahlvolk auf der im Landtag dafür vorgesehenen Treppe ablichten zu lassen.

Unter Zuhilfenahme eines von allen Seiten mit CDU-Werbung versehenen Tragebeutels mit üblichem Inhalt wurden wir dezent in Richtung Ausgang geleitet.

Das war unser Tag im Landtag, wie gesagt ein schöner sonniger Tag! Jetzt freuen wir uns schon auf den nächsten von Margot organisierten Ausflug.



Erlebnisbericht Hermannslauf 17.04.2011

Kurzinfo zum Hermannslauf:
Strecke: 31,1 km
Aufstieg: 599 m
Abstieg: 820 m
Schwierigkeit: schwer

Start: 11 Uhr, 17.04.2011

Wetterbedingungen: ca. 17 Grad, staubtrocken

Besonderheiten:

- Der Hermannslauf ist keine Rundstrecke, sondern führt vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld.
- Um zum Start zu gelangen werden alle Teilnehmer morgens mit Bussen zum Hermannsdenkmal gefahren. Zu diesem Zweck sind über 120 Busse im Einsatz.
- Der Start ist direkt vor dem Hermannsdenkmal, also zu Füßen von Hermann, dem Cherusker.
- Da das Hermannsdenkmal auf der Grotenburg (so heißt der Berg) steht, geht es die ersten Kilometer nur bergab.
- Der Hermannslauf führt überwiegend auf dem Hermannsweg über die Höhen des Teutoburger Waldes. Bergauf und bergab, da wird die Strecke nie langweilig.
- Das Ziel ist auf der Promenade direkt vor der Burg auf dem Sparrenberg, mitten in Bielefeld, oberhalb der Altstadt

Dies war nicht mein erster Start beim Hermannslauf, deshalb dachte ich, ich wüsste, was auf mich zukommt. Leider hatte ich den einen oder anderen Berg vergessen!

Ich habe in Werther bei Bielefeld bei meiner Schwägerin und meinem Schwager übernachtet. Dieser hat mich und seinen Arbeitskollegen zu 9 Uhr nach Bielefeld gefahren. Dort stiegen wir mit allen anderen Läufern in die Busse, und wurden zum Hermanns-

denkmal gefahren. Die Fahrt dauerte ca. eine ¾ Stunde. Oben angekommen, schauten wir uns erst einmal um. Ca. 6.700 Läufer tummelten sich da. Es war alles dabei angespannte Gesichter, lachende Gesichter, ernste Gesichter, Gesichter, die anderen Mitstreitern die "gruselige" Strecke im Detail zu beschreiben versuchten und sich (wie immer) vorab schon einmal für die vermeintlich schlechte Endzeit rechtfertigten.

Da die meisten Läufer nicht mit ihren "Wettkampf-Klamotten" im Bus saßen, wird der Rücktransport der Klamotten vom Veranstalter mit dem LKW organisiert. Man bekommt, mit den Startunterlagen einen großen Kleiderbeutel, auf dem man seine extra dafür angefertigte Start-Nr. klebt. Kurz vor dem Start wird der gepackte Kleiderbeutel dann auf einen LKW geschmissen. Dieser fährt alle Kleiderbeutel zum Ziel.

Hinter dem Zieleinlauf, auf der Sparrenburg, sind dann alle Kleiderbeutel nach Start-Nr. sortiert aufgereiht und man bekommt in Windeseile seinen Beutel gereicht. Super!!

Dieser besagte Kleiderbeutel musste um 10.30 Uhr auf dem LKW sein. Also umziehen, überlegen was man jetzt tatsächlich anzieht. Bleibt es warm, ist es kalt im Wald?? In letzter Sekunde das Unterhemd aus.

Gestartet wird in 3 Gruppen. Gruppe A: nur fliegen ist schöner; Gruppe B: alle die wissen, was sie tun und schon einmal in den vergangen Jahren gestartet sind; Gruppe C: Erststarter und "langsame" Läufer (ich habe keine Ahnung, wie hier die Richtzeiten sind) und danach kommen die Nordic Walker, die mit Chip walken. Alle anderen Nordic Walker, Walker und Wanderer konnten schon ab 7 Uhr starten.

Um 10.45 Uhr mussten wir uns in die abgesperrten Startblöcke begeben. Ich bin im Block B gestartet.

Punkt 11 Uhr startete die Gruppe "nur fliegen ist schöner". 5 Minuten später die Gruppe B, also ich, 10 Min. später die Gruppe C.

Es war wahnsinnig voll und eng. Man musste sich von Anfang bis Ende sehr konzentrieren, da es immer wieder zu Engpässen kam, wo der "Verkehr" plötzlich zum Erliegen kam oder extrem langsam wurde.

Knapp 1. Km ging es erst einmal auf einem Waldweg um das Hermanns Denkmal rum. Danach kamen wir auf die Straße. Hier ging es bis zum 3. km steil bergab. Bis Km 14 ging es dann über Sandwege, Waldwege, Asphaltstraßen immer bergauf und bergab. Also noch recht entspannt und ich hatte ein gutes Gefühl. Kurz nach dem 14. Km ging es 1.000 m steil bergauf. 3/4 dieses Anstiegs bin ich und die meisten anderen Läufer gegangen. An laufen war da nicht zu denken. Oben angekommen hatte man eine fantastische Sicht, es ging 1.5 km auf dem Bergrücken entlang. Dann wieder steil bergab. Erst Asphalt dann Kopfsteinpflaster in das schöne Örtchen Örlinghausen. Hier war Volksfeststimmung, unglaublich! Samba-Gruppen, Bierzelte, Wurstbuden (bah, das stinkt beim Laufen), 1.000ende Leute! Bei km 19 waren wir dann wieder sehr weit unten angelangt. Ich wusste, jetzt kommen eigentlich die 7 schwersten Kilometer. Als erstes Stufen, 128 Stück. Stau keiner läuft alle gehen. Dumme Sprüche von Hinten: "Eigentlich wollte ich hier hoch sprinten!". Antwort: "Sollen wir Platz machen?" Ha, ha!! Oben angekommen, geht es knapp 500 m gerade, dann ca. 1,5 km bergauf. Hier ging es mir nicht mehr wirklich gut. So ein Sch... und eigentlich dachte ich, ich bin jetzt oben, aber hinter der nächsten Kurve war wieder ein Anstieg und dann noch einmal Stufen. Der innere Schweinehund zerrte an mir!! Aber aufhören jetzt? Nein, ich wusste ab km 27 ging es fast nur noch bergab. Also weiter, noch ein Anstieg! Dann die Stelle, an der ich wusste, so jetzt nur noch ca. 4 km, Augen zu und durch! Bergab, bergab, bergab. Dann der Beginn der Promenade zur Sparrenburg, noch ca. 1 km. Hier steht alles dicht gedrängt. Man hört die Ansagen des Sprechers, die Anfeuerungen und Aufmunterungen der Zuschauer.

Im Ziel angekommen wird man super verpflegt: Bananen, Äpfel, Organen, alles mundgerecht, Tee, Wasser, Elektrolyte. Für jeden ist etwas dabei!

Zuschauer und Fans werden erst einmal durch Absperrgitter ferngehalten, damit die Läufer einen Moment zur Ruhe kommen können.

Da spricht mich jemand an: "Dich kenne ich, arbeiten wir nicht im gleichen Bürohaus in Düsseldorf??" Ja, tatsächlich! Wir reden noch ein Moment, dann muss ich aus der Menschenmenge. Carl suchen, der mich mehrfach auf der Strecke motiviert hat. Mir tun die Waden

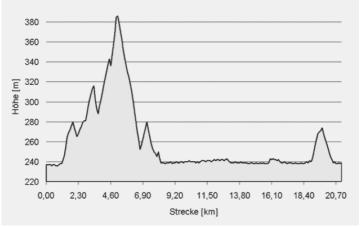
weh, ich glaube die platzen gleich. Außerdem wird mir kalt, ich muss den Kleiderbeutel holen.

Carl und den Kleiderbeutel habe ich recht schnell gefunden. Dann habe ich auf einer Bank sitzend (stehen konnte ich nicht mehr) auf den Arbeitskollegen meines Schwagers gewartet. Dieser war das erste Mal beim Hermannslauf gelaufen und war aus diesem Grund in der letzten Gruppe gestartet. Gutgelaunt mit den Worten: "Der Hermannslauf ist völlig überbewertet!" begrüßte er mich! Streckenprofil Hermannslauf:



Nachdem ich vergangene Woche beim Bamberger Weltkulturerbelauf den Halbmarathon gelaufen bin, weiß ich: Der Hermannslauf ist völlig überbewertet! Streckenprofil Bamberger Weltkulturerbelauf:

Höhenprofil: ca. 280 Höhenmeter



Ich freue mich auf die Heide!!

Gruß Ulrike

Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2011

Am 13.04.2011 stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Nach viel Werbung und Arbeit (u.a. wurden über 3400 Handzettel verteilt) ging es pünktlich um 17:50 los. Der Start in und Walkingfrühling sollte diesmal insbesondere Lauf-Laufanfänger/innen locken. Für die Betreuung der Sportler/innen standen insgesamt ELF Lauf- und Walkingübungsleiter/innen bereit. Damit die Sportler/innen auch richtig betreut werden, haben alle Sportausbildung absolviert. Übungsleiter/innen eine Insgesamt trafen sich knapp 60 Sportbegeisterte zum Laufen- oder Walken. 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. Auch wer an diesem Mittwoch (13.04.2011) keine Zeit hatte, kann jederzeit mittwochs zu uns kommen. Eine kleine Ausnahme gibt es natürlich: Ab Mitte Mai können keine Lauf-Anfänger/innen mehr "aufgenommen" werden.

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 Betrag kann das gesamte Leichtathletikangebot der SG ZONS genutzt werden.

Fotos zum Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2011



Gemeinsames Stretching mit Alwin →





Vorankündigung
Anmeldungen ab sofort über www.sg-zons freigeschaltet.



23. September 2011

35. Nachtlauf über 7 Meilen (11263 m)



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

Patterniert von INEOS Köln

Termine der Leichtathletikabteilung 2. Halbjahr 2011

01.07.2011	7. Bahnserie: im Zonser Sportzentrum	
10. + 11.09.2011	Wochenendfahrradtour	
21.09.2011	Vorlauf zum 35. Nachtlauf über 7 Meilen (11263m) & 15. Jedermannlauf (5 km)	
23.09.2011	35. Nachtlauf über 7 Meilen (11263m) & 15. Jedermannlauf über 5 km	
08.10.2011	Lauf durch den Bend, Grevenbroich (5/10/HM) (4. Cuplauf)	
16.10.2011	6. Pulheimer Kappes-Walking	
05.11.2011	Danke-Schön-Nachmittag für alle Helfer/innen Nachtlaufes	
27.11.2011	Heidejagd	

Aktuelle Infos zu den Terminen auf unsere Homepage! www.sg-zons.de.

Ergebnisse unserer Läufer/innen 1. HJ 2011

Nun folgen eine "Menge" Laufergebnisse. Dort sind wir jeweils mit einer großen Laufgruppe hingefahren. (Monatsläufe, CUP-Läufe, etc). Aber natürlich waren wir noch bei vielen anderen Veranstaltungen, quer in Deutschland. Alle Ergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, "ersurft" werden.

In Pulheim fand zum 14. Mal der Staffelmarathon (16.01.2011) statt. Läufer/innen bilden eine Mannschaft um die 42.2 (Marathondistanz) zu laufen. Die Etappen betragen 7.2-5.0-10.0-Lauftreffgruppe 5.0-10.0 und 5.0 km. Die Breitensportler/innen) um Reiner Goldbach beschloss, an diesem Staffelmarathon teilzunehmen. Also wurde eifrig im Vorfeld trainiert und für alle Fälle wurden auch zwei Ersatzläuferinnen "verpflichtet". Man(n) weiß ja nie was noch kommen könnte. Und es kam das Eine oder Andere. Erstmal der lange Winter mit den vereisten Straßen. Erkältungswelle und dann der Läufergau: Ersatzläuferinnen fielen aus und auch aus dem Team wurde eine Läuferin krank. Also musste kurzfristig Ersatz her. Kurzerhand angesprochen und mit Klaus-Peter einem Altbierabend (Frühling??) zur Teilnahme gewonnen. Zum ersten Mal wurde die Zeit für jede/n Läufer/in einzeln (Chipweitergabe), aber dies hatte teilweise Zeitdifferenzen von fast 20 Sekunden zur Folge (pro Wechsel). Das tat der guten Stimmung der Zons-Runners aber keinen Abbruch und alle fuhren zufrieden nach Hause. Die Gesamtzeit betrug: 4:00:12 Stunden.

Reiner Goldbach	37:46 Min.	7,2 km
Klaus-Peter Hofstadt	22:19 Min.	5,0 km
Brigitte Görner	57:07 Min.	10,0 km
Marliese Schwerdtfeger	29:49 Min.	5,0 km
Stefan Peschke	64:05 Min.	10,0 km
Karin Garbe	28:53 Min.	5,0 km

Unser 1. Monatslauf (19.02.2011) führte uns in Ruhrgebiet zur 21. OTV-Meile über 10,1 km in Oberhausen. Bei guten, aber kalten Wetter fand pünktlich um 16:00 Uhr der Start über 10,1 km statt. Die Laufstrecke führte über drei Runden durch den Kaisergraben mit vielen kleinen Kurven. Ein ständiger Profilwechsel (leichte Steigungen, leichtes Gefälle) verlangte von den Läufer/innen hohe Konzentration. Ulrike Heising schaffte sogar den Sprung auf's Siegertreppen. (3. Platz) Insgesamt liefen 340 Läufer/innen bei dieser schönen Veranstaltung mit.

Ulrike Heising	49:45 Min.	03. W40
Klaus-Peter Hofstadt	44:45 Min.	09. M50
Reiner Goldbach	53:11 Min.	11. M55

Der 2. Monatslauf (13.03.2011) war etwas ganz besonderes. Es ging nach Hochdahl zum 22. Neandertallauf über 1/3 Marathon. Aus alter Erinnerung (vor unzähligen Jahren) heraus, fiel mir die Tortur wieder ein. Kurz vor dem Start tauchte dann noch Matthias auf und sagte, er will heute nicht voll laufen und will mich begleiten. Ups, auch das noch. Nach dem Lauf war mir bewusst, wenn ich mich "anbot" andere zu begleiten. Und es war wirklich einen Quälerei. Rauf und runter, runter und rauf. Und dann kam der Berg, ja wirklich ein Berg, knapp 500m lang und für meinen Trainingszustand einfach zu steil. Aber ich habe mich ja freiwillig angemeldet. Und zum Schluss war ich froh, dass Matthias dabei war. Kuni hat über die 5 km gemeldet und ist auf der anspruchsvollen Strecke sogar ERSTER in seiner Altersklasse geworden. Herzlichen Glückwunsch. Ein Dank auch an Silke und Benno für die Organisation und die Betreuung vor Ort.

Kuniberg Gnidowski	23:54 Min.	01. M35	5,0 km
Klaus-Peter Hofstadt	1:06:56 Min.	18. M50	14,1 km
Matthias Haack	1:06:57 Min.	21. M45	14.1 km

Unser 1. CUP-Lauf (26.03.2011) führte uns zum ersten Mal nach Königsforst. Gemeldet waren wir mit 14 Läufer/innen über die Strecken 5 km, 10 km und 21,1 km. Da die Startzeiten teilweise 1,5 Stunden auseinander lagen, fuhren wir getrennt, "nach Streckenlänge", nach Königsforst. Wer die Veranstaltung kennt, weiß auch um die Streckenführung/profil dort. Nämlich ziemlich "hügelig". Aber auch hier war kein jammern angebracht, denn wir haben es uns ja ausgesucht. Die Strecke führte die Läufer/innen über befestigte Waldwege quer durch den Königsforst. (verdammt großer Wald). Und unsere Anstrengungen sollten belohnt werden. Wir konnten viele Podiumsplätze "erlaufen" und fuhren zufrieden nach Hause. (wenn bei den einen oder anderen auch leicht gequält)

Alexandra Lelittko	55:36 Min.	02. W40	10 km
Cordula Röhrig	59:38 Min.	03. W45	10 km
Ralf Hille	22:02 Min.	02. M50	5 km
Michaela Kirchner	24:32 Min.	01. W45	5 km
Wilfried Schnitzler	26:32 Min.	04. M50	5 km
Brigitte Görner	27:25 Min.	03. W50	5 km
Reiner Goldbach	27:26 Min.	01. M55	5 km
Alfred Czerwon	37:09 Min.	01. M70	5 km
Carola Rentergent	1:39:41 Std.	02. W45	21,1 km
Klaus-Peter Hofstadt	1:42:24 Std.	19. M50	21,1 km
Andreas Braun	1:42:43 Std.	46. M45	21,1 km
Kunibert Gnidowski	1:59:20 Std.	45. M35	21,1 km

Als 2. CUP-Lauf (15.05.2011) wurde der Kirschblütenlauf in Bergisch Gladbach (TV Refrath) gewählt. Für einen Sonntag ungewöhnlich waren die Starts am Nachmittag. Hatte aber auch seinen Vorteil, dass man mal wieder morgens ausgiebig frühstücken konnte. Insgesamt waren wir mit 15 Läufer/innen gemeldet, wobei Reiner G. am Vorabend noch von einem Magendarmvirus erwischt wurde und so nicht starten konnte. Unser Starterfeld bestand aus und SECHS ACHT 5-km-Läufer/innen 10-km Läuferinnen. (tatsächlich waren beim 10er nur Mädels von uns am Start). Die Strecke führte durch die Innenstadt von Bergisch Gladbach und rund um den Bensberger See. Am Ende beider Rennen konnten die Zonser wieder mit vier Podiumsplätzen glänzen und zwei Läufer/innen verbesserten ihre persönliche Bestzeit. (Teilnehmer im Ziel: 10 km ==> 524, 5 km ==> 248)

Ralf Hille	20:56 Min.	01. M50	5 km
Klaus-Peter Hofstadt	21:25 Min.	04. M50	5 km
Andreas Braun	22:21 Min.	03. M45	5 km
Herbert Scholz	23:09 Min.	07. MJUG	5 km
Kunibert Gnidowski	23:44 Min.	08. M35	5 km
Wilfried Schnitzler	24:15 Min.	06. M50	5 km
Michaela Kirchner	24:21 Min.	03. W45	5 km
Simone Spill	24:52 Min.	04. W45	5 km
Carola Rentergent	44:45 Min.	02. W45	10 km
Dagmar Totzke	48:41 Min.	07. W45	10 km
Ulrike Bauers	49:28 Min.	09. W45	10 km
Alexandra Lelittko	55:16 Min.	22. W40	10 km
Brigitte Görner	55:42 Min. (p.B.)	11. W50	10 km
Cordula Röhrig	57:37 Min. (p.B.)	21. W45	10 km

In **Neuss-Rosellen (20.05.2011)** fand unser 3. Monatslauf statt. Insgesamt 11 Läufer/innen starteten von uns auf verschiedenen Strecken. Auch diesmal standen die Sportler/innen in ihren Altersklassen auf dem Podium. Außerdem wurden zwei neue Bestzeiten "erlaufen".

Nuria Winkler	4:54 Min.	08. W08	1 km
Tobias Ruhm	4:04 Min.	10. M11	1 km
Michael Haack	20:13 Min.	31. Männer	5 km
Carola Rentergent	21:32 Min.	Frauen	5 km
Andreas Braun	22:24 Min.	56. Männer	5 km
Herbert Scholz	22:56 Min. (p.B.)	61. Männer	5 km
Silke Ciaglia	23:19 Min.	6. Frauen	5 km
Dagmar Totzke	23:22 Min.	7. Frauen	5 km
Michaela Kirchner	23:37 Min. (p.B.)	8. Frauen	5 km
Ulrike Bauers	24:04 Min.	10. Frauen	5 km
Karin Niehues	56:13 Min.	04. W50	10 km

Wo kann ich laufen oder walken?

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

Unser Lauf- und Walkingtreff ist vom Deutschen Leichathletikverband (DLV) mit "SEHR GUT" ausgezeichnet worden.

Stretching (Dehnübungen)

Stretching/Dehnübungen sollten für jeden Läufer, egal ob Einsteiger oder ambitionierter Läufer, dazugehören. Dies ist wichtig für Deine Muskulatur, weil jedes Lauftraining zur muskulären Ermüdung führt, sie verkürzt und es dadurch zu Dysbalancen kommt, einem Ungleichgewicht verschiedener Muskelgruppen zueinander.

Vor oder nach dem Laufen stretchen / dehnen?

Wissenschaftliche Studien besagen, dass Stretching vor dem Laufen keinen Einfluss auf eine verbesserte Laufeinheit hat. Vor dem Laufen empfiehlt es sich stattdessen, 10-15 Minuten langsam einzulaufen, um die Muskulatur auf Betriebstemperatur zu bringen. Wissenschaftlich gesichert gilt, Stretching nach dem Laufen bringt deutlich bessere Vorteile: Stretching/Dehnübungen bauen Verspannungen in der beanspruchten Muskulatur ab, fördern die Durchblutung, verbessern die Beweglichkeit und deinen Laufstil und verringern die Verletzungsanfälligkeit. Eine entspannte Muskulatur steigert Deine Regeneration.

Richtig dehnen...

Um die Muskulatur geschmeidig zu halten, empfiehlt sich nach jedem Training ein 10-15-minütiges Dehnprogramm. Du solltest in die Dehnung langsam hineingleiten und nur soweit dehnen, bis Du ein leichtes Ziehen, keinesfalls aber Schmerzen verspürt. Achte immer auf eine saubere Durchführung und atme ruhig. Falsch ist es wippend zu dehnen. Durch die ruckartige Bewegung kann man Muskeln überdehnen und verletzen. Halte den Dehnreiz mindestens 15-20 Sekunden. Wiederhole jede Übung zweimal, bevor Du zur nächsten übergehst. Im Lauftreff kann Dir Dein Laufbetreuer dazu geeignete Übungen zeigen.

Mit sportlichen Grüßen

Benno

Leichtathletikabteilung sucht Unterstützung

Die SG ZONS, Abteilung Leichtathletik, sucht Übungsleiter und Übungsleiterinnen für verschiedene Bereiche. Wir bieten nicht nur reine Leichtathletik an, sondern auch viele andere Sportarten. Wenn Sie Interesse haben, bei uns als Übungsleiter oder Übungsleiterin längerfristig tätig zu werden, so melden Sie sich einfach bei uns. Auch wer noch keinen Übungsschein besitzt, kann sich gerne melden. Es ist auch möglich, den Übungsleiterschein über die SG ZONS zu erwerben.

Außerdem sucht die Leichtathletikabteilung ehrenamtliche LA-Vorstandsmitglieder oder Beisitzer.

Ohne Ehrenamt funktioniert das Vereinsleben nicht. Und dies hat nichts mit Vereinsmeierei zu tun, sondern in erster Linie mit sozialem Engagement. Nur dies ermöglicht vielen Bürger/innen zu niedrigen Mitgliedsbeiträge hervorragenden Sport zu absolvieren und ein tolles soziales Umfeld zu genießen. Und wo es keine Übungsleiter/innen und kein persönliches Engagement gibt, findet auch kein Sport statt. Und lassen Sie sich nicht von den "Schauermärchen" verrückt machen, dass man(n)/Frau unzählige Stunden dafür "opfern" muss.

Wir sind ein nettes und dynamisches Team, welches sich über jede Unterstützung freut. Also, nur Mut, denn Fragen kostet nichts. Weitere Informationen unter Telefon 02133/450180!

Alle Aktivitäten der Leichtathletikabteilung kann unter www.sg-zons.de "ersurft" werden. Dort gibt es mit Sicherheit, dass "Eine" oder "Andere" zusätzlich (von Aerobic bis zum Zirkeltraining) zu entdecken.

ARS GmbH



Qualität und bester Reifen-Service für Ihre Sicherheit! Unser Sortiment an Markenreifen für Ihr Fahrzeug!

Aus Freude am Service!

Reifen Schemmel GmbH

Telefon 0 21 33 - 27 05 50 · Fax 27 05 55 Düsseldorfer Straße 95 · 41541 Dormagen

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



MIT POWER IN DEN FEIERABEND

- schwitzen, powern, entspannen auf die etwas andere Art -

Mittwochabend, 20 Uhr 10. Die ersten Schweißperlen sprießen. Der Puls steigt. Die Trainingsjacke fliegt in die Ecke. Kalt ist es jetzt wirklich keinem mehr. Lechzen nach der Wasserflasche. Hätt' ich am Wochenende bloß nicht so viel gegessen! Auf der Couch wäre es doch viel gemütlicher. Da hallt es durch die Turnhalle: "Und noch ein Runde!"- "Seitgalopp!" - "Tiefer!" Dann das berühmte "Ladies and Gentlemen!" Auf geht's zur blauen Linie. Womit werden wir wohl heute wieder überrascht?! Bisher war nämlich kein einziges Training gleich…

SG Zons proudly presents: die After Work Power Fitness Gruppe. Gerade haben wir unseren ersten Geburtstag gefeiert! Unter der Leitung von Christa trainieren wir mittwochs von 20.00 – 21.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule. Wir sind 14 Sportfreunde zwischen 25 und 55 Jahren. Obwohl uns unsere Trainerin ganz schön auf Trab hält, legt sie sehr viel Wert darauf, dass jeder in seinem individuellen Tempo trainiert und bei Bedarf immer Pausen einlegen kann. Auf einzelne Wehwehchen des Alltags – egal ob verspannter Nacken, Rückenschmerz links oder steife Schulter rechts - geht Christa gezielt ein und sorgt durch entsprechende Übungen für erfolgreiche Abhilfe.

Wir erleben ein intensives und vielseitiges Trainingsprogramm mit wöchentlich anderen Schwerpunkten. Mal hängt uns die Zunge beim Sprint aus dem Hals oder wir wagen Luftsprünge auf dem Trampolin, mal powern wir beim Zirkeltraining oder stretchen gaaaaaanz langsam unser Beine, mal wetteifern wir im Team, kräftigen unsere verkümmerten Rückenmuskeln oder packen wir die Therabänder aus. Ein Rund-um-Paket aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit – alles dabei!

Brennball, Völkerball, Basketball, Volleyball – all das war schon längst in Vergessenheit geraten, jetzt erfreuen wir uns an den Ballspielchen wie kleine Kinder! Der Mannschaftsgeist wurde wieder

entdeckt! Und wir schalten prima ab vom Alltagsstress. Überhaupt haben wir eine Vielzahl von altbewährten Schulübungen wieder neu aufleben lassen: Seilchenspringen (puh!), Schubkarrenrennen (Muckis für die Arme!), Bockspringen (Mut zum Sprungbrett!), Rolle vorwärts (uuih, alles dreht sich) und Balancieren (Wackel, wackel!) Und diese verfluchten Medizinbälle sind auch nicht leichter geworden...

Keine Angst, die Klassiker kommen bei uns natürlich auch nicht zu kurz – von den Sit-ups für den Bauch, Aerobic-Elementen, Rückenschule bis hin zu den Liegestützen. So unterschiedlich auch jeder Trainingsabend ist, eins bleibt immer gleich – der Spaß! Wir können uns austoben, Adrenalin abbauen, unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und uns dann aber auch gemeinsam belohnen mit Entspannung oder Massage. Hoch lebe der Igelball! Und ganz nebenbei bietet uns Christa übrigens auch noch Gedächtnistraining! Damit jeder jeden Namen der Mitsportler kennt und behält, gibt es auch mal lustige Spielchen im Kreis.



Wer bisher nur die After Work Party kennt, sollte auch unbedingt mal After Work Fitness ausprobieren! Hier gibt es Abwechslung und Fitness pur, dazu Spaß und nette Gesellschaft! Wer sich fit fühlen will und in Beruf und Alltag immer voll dabei ist, ist bei uns genau richtig. Schwitzen, powern, entspannen! Kommt doch einfach mal vorbei und macht mit! Insbesondere unsere zwei Männer freuen sich auf Verstärkung!

Ute Arentz & Michaela Haack

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

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

Wann? Montag von 9.15 – 10.30 Uhr im Sportzentrum Zons (Kraftraum) nähere Info: Ingrid Sievers ☎ 21 55 74







Mutter- und Kind Turnen

Bewegung und Spiel für unsere Kleinsten, zusammen mit Mama oder Papa!
In der Turnhalle im Sportzentrum Zonser Heide, von 10.00 – 11.00 Uhr dienstags für Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre

Joly als Übungsleiterin freut sich auf Euer Kommen!

Was machen Zapfenmännchen im Sommer?

Na klar, sie warten auf die nächste Weihnachtszeit! Aber wie entstehen sie? Na, am Bastelabend der Montags-Gymnastik-Damen unter Anleitung von Annette Horn!

Es ist schon Tradition, dass die Montags-Damen vor ihrer weihnachtlichen Abschlussfeier immer etwas basteln. Jahrzehntelang entstanden mehr oder weniger gelungene Kunstwerke bei mir im Hobby-Keller. Je nachdem mit Schere, Bleistift und Kleber bewaffnet versammeln sich die Damen voller Tatendrang. (oder auch nur voller Erzählfreude!) zum vereinbarten Abend.

Im vergangenen Jahr sollten Zapfenmännchen entstehen. Diese hatten wir in ähnlicher Weise auch schon vor langen Jahren gemacht, aber das war egal.



Nachdem Filzhüte mit Perlen, Manschetten mit Schleifen und niedliche Gesichter fertig waren, erfreuten uns die kleinen Männlein und wir ließen uns das bereitstehende Büfett gut schmecken. Mit Sekt stießen wir auf den Geburtstag unserer Resultate an.

Zur Weihnachtsfeier der Gymnastikgruppe zierten sie den festlich gedeckten Tisch im "Alten Zollhaus"! Jedes Gruppenmitglied darf sich die Bastelei mit nachhause nehmen.

Inzwischen befinden sich im Laufe der Jahre viele Erinnerungsstücke an nette Bastelabende in der Weihnachtskiste. Manche sind bereits sehr verknautscht, aber aus Nostalgie werden sie aufgehoben. (So geht es mir jedenfalls)

Auch diese geselligen Abende mögen wir aus dem Vereinsleben nicht missen!

Ingrid Sievers

GYMMOTION "DREAMS" 2010

Als Alternativ – Programm zur ausgefallenen SG – Nikolausfeier für die Kinder konnten diese die Gymmotion Sportveranstaltung am 05.12.2010 in der Philipshalle in Düsseldorf besuchen. Jedes Jahr findet diese Veranstaltung in 6 Städten Deutschlands statt. Sie stand 2010 unter dem Motto "Dreams" und war eine einzigartige Show aus Turnen, Sportakrobatik und Gymnastik mit Weltmeistern und Olympiasiegern als Akteure.

26 Kinder und 17 Erwachsene aus verschiedenen Abteilungen unseres Vereins haben beigeistert zugesehen und fanden den Ersatz für die Nikolausfeier sehr gut!

KNUBBEL MIT NASE



Die Klein – und Vorschulkinder unserer Abteilung sahen sich als Ersatz für die Nikolausfeier dann am 08.12.2010 das Figurentheater "Knubbel mit Nase" in der Kulturhalle in Dormagen an.

Eine Dreiviertelstunde verfolgten 16 Kinder und 12 Erwachsene gebannt und ruhig das Geschehen auf der Bühne und waren von der Knubbel- Geschichte ganz begeistert.

In diesem Jahr werden wir wieder eine SG Nikolaus feier durchführen. Sie soll am 04.12.2011 im Sportzentrum stattfinden. Darum bitte schon den Termin vormerken!

Außerdem.....

Für die **Vereinsarbeit** und in der Turnhalle brauchen wir immer ehrenamtliche **Helfer**! 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

Trainingszeiten

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Sportzentrum	9.15 - 10.30 Uhr	Fitness – Step - Aerobic	Marilyn Szafran
Montag: Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Step - Aerobic	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	10.00 - 11.00 Uhr	Mutter und Kind /	Yoly Hommen
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers Chantal Czirr
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Chantal Czirr
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Grundschulkinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	"After work power" Fitness nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritzerfeld

Stand: 06/2011

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de



Im Auftrag Ihrer Finanzen: das Sparkassen-Finanzkonzept.

Jetzt Termin vereinbaren.



Unser Auftrag: Ihre Finanzen. Unser Service: umfassende Beratung, wann und wo Sie wollen. Mit dem Finanz-Check analysieren wir gemeinsam Ihre Situation und erstellen mit dem Sparkassen-Finanzkonzept eine sichere Rundumstrategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Filiale oder unter www.sparkasse-neuss.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Jugendabteilung

Auch im Jugendbereich zeigten sich negative Auswirkungen in Form von Mitgliederschwund durch die verkürzten Hallenzeiten in den letzten drei Jahren. Durch Aktionen, wie zum Beispiel der Badmintonaktionstag im November 2010, wird versucht, die Sportart Badminton weiter zu verbreiten. Besonders im Nachwuchsbereich wird darauf geachtet, dass das zweimal in der Woche stattfindende Training abwechslungsreich und vielfältig ist. So werden zur Freude der Jugendlichen oft kleine Trainingsspiele zum Aufwärmen gespielt. Neben kurzen Hockey-, Handball- oder auch Fußballspielen wird auch die Kondition und Technik weiter verbessert. So wird unter anderem in den Sommermonaten oft entweder vor dem Training oder während des Trainings für eine erfolgreiche Teilnahme am Sportabzeichen geübt. Durch diese Aktion wird den Jugendlichen angeboten, neben Kondition, unter anderem noch Sprungkraft und Schnelligkeit zu trainieren, um dieses dann im Badmintonspiel positiv nutzen zu können. Der kontinuierliche Trainingsaufbau ist oftmals kaum möglich, weil viele Schüler mit schulischen Aktivitäten bis in die Nachmittagsstunden beschäftigt sind, was sich wiederum in der Trainingsbeteilung niederschlägt. Dennoch versucht das Trainerteam durch verschiedene Übungen besonders die Technik der Nachwuchsspieler zu verbessern. Auch die Mannschaften wurden auf die Anforderungen der Meisterschaftsspiele vorbereitet. Die U-19 Mini-Mannschaft, die mit vielen Ausfällen in der Saison zu kämpfen hatte, erreichte am Ende der Saison noch den 4. Platz. Die U-15 Mini-Mannschaft erreichte nach einer tollen Saison den 2. Platz und mussten sich nur einmal geschlagen geben. Nach den Osterferien wurde die Saison mit der Vergabe des Sportabzeichens und dem alljährlichem Pizza essen beendet und damit die neue Saison eingeleitet.

Homepage in neuer Form

Nun ist es endlich soweit. Die Badmintonabteilung der SG Zons hat eine neue Homepage. Komplett neu gestaltet werden nun die aktuellen Termine und Ergebnisse der Mannschaften dort veröffentlicht. Ebenfalls finden Sie dort die Ansprechpartner der Abteilung. Ein weiterer schöner Aspekt auf der Homepage

sind die Bilder von verschiedenen Aktionstagen. Diese und weitere Impressionen sind auf der Homepage zu finden.

Homepage: <u>www.sg-zons-badminton.de</u>

Es ist bei uns schon Tradition, dass nach Beendigung der Saison und dem Start in die neue Saison, im Rahmen einer kleinen Feier, die Siegerehrung für die erfolgreiche Teilnahme am Sportabzeichen stattfindet. Dabei gibt es neben den Urkunden auch die Anstecknadeln für die Sportler. Anschließend gibt es für alle Pizza und Softgetränke bis zum Abwinken. Denn neben dem Sport gibt es auch Geselliges bei uns.



Auch dem Trainerteam schmeckt es

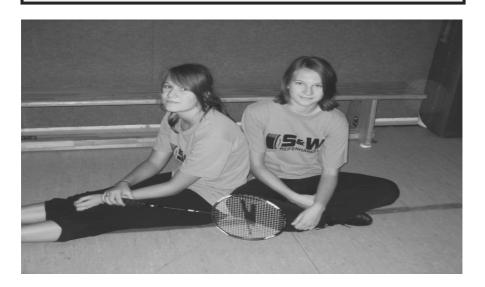






U 15 Nachwuchs erneut Stadtmeister von Grevenbroich

In diesem Jahr schickten wir vier U15 Spielerinnen und Spieler zu den offenen Stadtmeisterschaften nach Grevenbroich. Die Zwillinge Jessica und Patricia Boglowska und die Jungen Jan Thewald und Michel Schwitalla vertaten die SG – Zons erfolgreich. die SG Zons. zeigt Schon in den Vorrunden konnten sie ihr Können unter Beweis stellen, dabei trafen die Zwillinge schon im Halbfinale aufeinander. Patricia behielt heute die Oberhand und gewann nach drei hart umkämpften Sätzen knapp gegen ihre Schwester Jessica. Damit war die Möglichkeit wieder zusammen das Finale zu bestreiten vorbei. Patricia hatte keine Mühe, ihre Endspielgegnerin zu besiegen. Ebenso war es kein Problem für Jessica den dritten Platz zu holen. Bei den Jungen gab es auch spannende und umkämpfte Spiele. Im Endspiel unterlag Jan ganz knapp, freute sich aber trotzdem über den tollen zweiten Platz. Den dritten Platz belegte Michel und rundete so das gute Ergebnis ab. Im Doppel fuhren Jan und Michel nach einem spannenden Finalspiel den Sieg ein und sicherten sich den Titel Grevenbroicher Stadtmeister im Doppel. Für ihre sportlichen Leistungen und Anstrengungen erhielten unsere Spielerinnen und Spieler neben Urkunden auch noch Sachpreise zur Erinnerung.





v.l.; Jessica, Jan, Patricia, Michel



Aufsteiger in der Saison 2010 / 2011 in die Bezirksklasse

Endlich haben wir es geschafft. Nach mehreren Anläufen, spielten wir eine hervorragende Hinrunde und legten da schon den Grundstein zum Aufstieg. In der Rückrunde lief es leider nicht mehr so gut, da sich unsere erste Dame beim vorletzten Meisterschaftsspiel schwer verletzte und für den Rest der Saison ausfiel.



vorne: v.l. Simone Lindner, Maria Frenzel

hinten: v.l. Christian Lang, Andreas Bloser, Stefan Gawlick, Frank Hermes,

Lukas Chalupka, Fritz Passmann

Badmintonabteilung







Badmintonabteilung

Nach dem die Seniorenmannschaft den lang erhofften Aufstieg in die Bezirksklasse erreicht hatte, stellten sie ihr Können bei verschiedenen Turnieren unter Beweis.

Besonders erfolgreich waren die Ergebnisse bei den Grevenbroicher Stadtmeisterschaften am 7 und 8 Mai 2011. Unter 150 Spielerinnen und Spielern konnten an diesem Wochenende gute Platzierungen in allen gespielten Disziplinen erreicht werden. Am Samstag überstanden alle Teilnehmer der SG Zons die Gruppenphase. Schwere Gegner wurden bezwungen, teils spielerisch, teils musste der Siegeswille helfen. Das Los meinte es am Sonntag in der Hauptrunde nicht so gut und so standen sich im Achtelfinale Andreas Bloser und Stefan Gawlick gegenüber. Das Spiel ging nach hartem Kampf an Stefan. Neben Stefan war auch Christian Lang eine Runde weiter gekommen, hier kam aber für beide das aus. Besser lief es im Herrendoppel, wo wir zwei Doppel am Start hatten. Frank Hermes mit Christian Lang verloren unglücklich schon in der Vorrunde, dafür erkämpften Stefan und Andreas den 3.Platz.

Für Schweiß und Anstrengung erhielten die Sieger neben einer Urkunde auch eine Medaille zur Erinnerung.





Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

 F + S
 Passmann
 Telefon: 02133/81285

 Maria
 Frenzel
 Handy: 015772546109

 Mike
 Werner
 Telefon: 02133/400343

Trainingszeiten:

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

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

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

Landgasthof Zum Feldtor

Ihre gute Stube in Zons



Tel. 02133-24590 Fax: 536040 Schloßstrasse 40 41541 Stadt Zons www.zum-feldtor.de Freitags von 11.30- 14.30 Uhr Fischfilet in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Salatgarnitur für nur 6,80€

> Montags ab 18.00 Uhr Reibekuchen "satt" für 5,80€

Mittwochs "Schnitzelabend" jedes Schnitzel nur 8,00 ϵ

Kegeltermine frei Öffnungszeiten : täglich ab 11.00 Uhr Von November bis März Mittwoch nur nach Vereinbarung

Tennisabteilung

Mit 5 Mannschaften in die Medensaison

Mit 5 Senioren-Mannschaften geht die Tennis Abteilung in die Medensaison 2011. Im Einzelnen sind dies die Damen 40, Herren 30, Herren 40, Herren 50 und Herren 65. Die Ziele sind durchweg realistisch gesteckt und heißen überwiegend Klassenerhalt. Bei den Herren 30 wäre allerdings auf Grund des spielerischen Potenzials auch ein Aufstieg nicht gänzlich ausgeschlossen. Die Herren 40 könnten hier nach erfolgreichem Start ebenfalls für eine "Überraschung" sorgen. Die Chancen der neuen, aus der Herren 50 hervorgegangenen, Mannschaft der Herren 65 die in der Bezirksklasse B spielt sind schwer einzuschätzen. Der Start aber war mit einem Sieg und zwei Unentschieden schon mal sehr verheißungsvoll und macht Lust auf mehr.

Die Ergebnisse im Einzelnen sind auf unserer Homepage mit den jeweiligen Spielberichten nachzulesen.

Außerdem spielen in diesem Jahr 2 Junioren-Mannschaften in verschiedenen Altersklassen. Sowohl die Junioren der Altersklasse 12/14 als auch die älteren der Altersklasse 15/18 gehen in eine schwierige Saison, in der den Jungens einiges Stehvermögen abverlangt wird. Die ersten Ergebnisse jedenfalls waren zum Teil sehr ernüchternd.

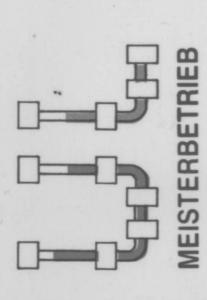
Junioren 12/14:

SG Zons – HTC SW Neuss 1:5 Rommerskirchen – SG Zons 6:0

Junioren 15/18:

DJK Germania Hoisten – SG Zons 6:0 SG Zons – SV Rosellen 0:6





UWE LENDEN UFERSTRASSE 10

TELEFON (02133) 219296 TELEFAX (02133) 219297 41541 DORMAGEN

WW. Uwe-Lenden.de

SANITÄR-HEIZUNG · ÖL- UND GASFEUERUNGEN · SOLAR Rohrreinigung · Kundendienst

Tennisabteilung

Abteilung erwartet Besuch aus Burghausen

Ein sportliches und geselliges Highlight steht am Wochenende vom 26. bis zum 28. August auf dem Programm. Hier werden nämlich die Freunde aus Burghausen zu einem erneuten Besuch in Zons erwartet. Diejenigen die sich noch an den letzten Besuch erinnern werden zustimmen, das waren 3 Tage Action, Kultur und vor allem Spaß Spaß Spaß.



Abschlussbild 2005

Tennisabteilung

Neue Zusammensetzung im Vorstand!

Nach der turnusmäßigen Jahreshauptversammlung der Tennisabteilung und den anstehenden Neuwahlen ergibt sich für den Vorstand folgende neue Zusammensetzung:

<u>Abteilungsleiter:</u> Werner Kock

wkock@web.de

Stellvtr. Abteilungsleiterin: Uli Funk

funk.uli@web.de

Kassenwartin: Karin Seifen

seifenkarin@aol.com

Sportwart: N.N.

Jugendwart: Markus Faxel

Markus.faxel@onlinehome.de

Jugendausschuss: Karin Capobianco

capobiancokarin@arcor.de

Dieter Schmitz

Dieter.schmitz@gmx.net

Festwart: Walter Große Böwing

Walter.GB@t-online.de

Bauwart: Dietrich Horlitz

Dietrich.horlitz@gmx.de

Öffentlichkeit: Klaus Priebe

bayernklaus@online.de

Beisitzer: Petra Krumm

Stefan Testrut Gero Birkenmaier

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.















Geschäftsstelle: Saarwerdenstraße 38, 41541 Dormagen, Tel.: (02133) 3387 - Fax: (02133) 428485

Beitrittserklärung

	Name, Vorname:		Mitglieds-Nr.:
PLZ: Ort: _		_ Straße:	
Geboren am:	in:		
Tel.:	E-Ma	il:	
halben Jahres und danac Bankeinzug erhoben wird Konto-Nr), melde ich un	ch halbjährig im Voraus zu ei und erteile die anhängende	ntrichten. Ich erkläre mich einvers Einzugsermächtigung. Änderunge digung ist gemäß Beschlusslage nu	intrittsdatum bis zum Ende des laufende tanden, dass der Mitgliedsbeitrag durc en der persönlichen Daten (z.B. Anschrif er schriftlich zum 30. Juni oder 31. Dezem
Der Beit	rag beträgt für Erwachse	ene:€/Mono	ıt .
	für Schüler/Student	ten:€/Mono	t .
	Kind	der:€/Mono	t
		ert eine Schul-/Studienbescheinigu ennisabteilung) Bedingung: Abbuc	ing vorzulegen. Ab 3 Familienmitglieder hung von einem Kontol
	Auf	nahmegebühr: 5,€	
	, den	Unterschrift	
			ereins aus dem Mitgliedschaftsverhältnis einzutreten
Die Mitgliederverwaltung erfolgt mit	Hille der EDV. Die Daten der Mitglieder w	erden zu diesem Zweck unter Beachtung der Bes	firmungen des Bundesdatenschutzgesetzes gespeicher
	Einzu	ugsermächtigung	
		S 1971 e.V., Saarwerdendstraß	Be 38, 41541 Dormagen
für die SPC	ORTGEMEINSCHAFT ZONS		
Hiermit ermächtige ich			zu entrichtenden Mitgliedsbeitra
Hiermit ermächtige ich im Lastschriftverfahren	n die SG ZONS bis auf Wid einzuziehen, zu Lasten m	neines Kontos:	zu entrichtenden Mitgliedsbeitra
Hiermit ermächtige ich im Lastschriftverfahren Konto-Nr.	n die SG ZONS bis auf Wie einzuziehen, zu Lasten m	neines Kontos: Bani	
Hiermit ermächtige ich im Lastschriftverfahren Konto-Nr	n die SG ZONS bis auf Wi einzuziehen, zu Lasten m bei der , den,	neines Kontos: Bani	kleitzahl
Hiermit ermächtige ich im Lastschriftverfahren Konto-Nr Name des Kontoinhabers:	n die SG ZONS bis auf Wi einzuziehen, zu Lasten m bei der , den,	neines Kontos: Ban	kleitzahl
Hiermit ermächtige ich im Lastschriftverfahren Konto-Nr Name des Kontoinhabers: Der Empfang der Be	n die SG ZONS bis auf Wie einzuziehen, zu Lasten m bei der,, den	neines Kontos: Bani Unterschrift	kleitzahl
Hiermit ermächtige ich im Lastschriftverfahren Konto-Nr Name des Kontoinhabers: Der Empfang der Be	n die SG ZONS bis auf Wie einzuziehen, zu Lasten m bei der, den Deitrittserklärung wird ZONS 1971 e.V., Saarwe	Unterschrift I hiermit bestätigt! (Wird vordenstraße 38, 41541 Dormag	kleitzahl

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