



# ***SPORTVERZÄLLE***

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

***Nr 36 / Juni 2009***



## **ZMEILEN VON ZONS**



**Termin:  
25.09.2009**

# Impressum

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß MDStV:  
ROBBEN & Co. Marketingagentur im Auftrag der SG-ZONS e.V.  
[www.robbenundco.de](http://www.robbenundco.de)

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

**ROBBEN**<sup>&CO.</sup>

Druckpartner [[www.heggendruck.de](http://www.heggendruck.de)]:

**HEG**ENDRUCK

# Inhalt

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

---

Impressum	2
-----------	---

Kommentar	4
-----------	---

Mitgliederinfo	5
----------------	---

Turnen	6
--------	---

Badminton	20
-----------	----

Unser Karnevalswagen	26
----------------------	----

Handball	28
----------	----

Tennis	32
--------	----

Leichtathletik	37
----------------	----

Nachlauf in der Literatur	50
---------------------------	----

# Kommentar

Anfang des Jahres übergab mir Klaus-Peter Hofstadt, nach einem von ihm besuchten Seminar über Organisationsentwicklung, einen Fragebogen mit dem Titel *Stärken – Schwächen - Profil des Vereins* und stellte die Frage, ob es nicht interessant wäre, von unserem Verein ein derartiges Profil zu erstellen. An sich eine gute Idee; denn die 34 Fragen auf 2 Seiten schienen für die, die sie beantworten sollten, nämlich Abteilungsleiter und Vorstandsmitglieder, keine große Zumutung zu sein.

Bei der Bearbeitung stellte sich heraus, dass die Fragen eher einen Verein betrafen, der zentral geleitet wird. Demgegenüber verfügen in der SG ZONS die Abteilungen über eine hohe Selbständigkeit bis hin zur Beitragsgestaltung. Der Sportbetrieb ist der Treffpunkt der Mitglieder, der Abteilungsmitglieder. Folge davon ist, dass die Abteilungen erst von ihren eigenen Mitgliedern wahrgenommen werden und dann die SG ZONS. Folge ist auch, dass zu gemeinsamen geselligen Veranstaltungen des Gesamtvereins weniger Teilnehmer kommen, als zu gleichen Angeboten der Abteilungen.

Die Zahl der beantworteten Fragebogen war gering. Dennoch ergaben sich aus den Antworten eindeutige Stärken und Schwächen. Das niedrige Beitragsniveau und die große Zahl an aktiven, gut ausgebildeten Übungsleitern, stellen Pfunde dar, mit denen die SG ZONS wuchern kann. Hinzu kommt das große Angebot, ortnah Sport treiben zu können. Positiv, auch unser immer aktuelles ‚Schwarze Brett‘ [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de) und das *SPORTVERZÄLLECHE*, zwei Beine unserer Öffentlichkeitsarbeit. Dennoch wurde die Öffentlichkeitsarbeit als verbesserungswürdig angesehen, ebenso die Jugendarbeit. Dass die Identifikation der Mitglieder mit der SG ZONS zu den Schwächen gehört, ist u. U. mit der Selbständigkeit der Abteilungen zu erklären. Vielleicht könnte hier ein flotter Hinweis hinter dem Vereinsnamen zu mehr Identifikation mit dem Gesamtverein führen und gleichzeitig als Werbung nach außen dienen, z. B. SG ZONS – Dein Freizeitpartner. Vorschläge herzlich willkommen.

Joachim Fischer

## Mitgliederinfo

**BLUTSPENDEN**  
... kann auch Dein Leben retten!

Bitte vormerken:

Donnerstag 27. August 2009	16:00 – 19:00 Uhr
Dienstag 17. November 2009	16:00 – 19:00 Uhr

Blutspendemobil des DRK vor der Feuerwache Zons

[www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

**TERMIN bitte vormerken!**

SG ZONS SOMMERFEST

Samstag 5. September

Tennisanlage

# Turnabteilung

## „Mutter und Kind Turnen“ was ist das?

Was soll denn nun das sein? Turnen für Mütter und für kleine Kinder? Wie kann das denn gehen? Und wofür soll das gut sein?

Bevor ich selber Mutter wurde, las ich immer nur leicht belustigt über solche Veranstaltungen. Jedoch kurz vor dem ersten Geburtstag riet man mir zu dieser Veranstaltung. Mein Kleiner sollte seine Muskulatur stärken und sich möglichst viel bewegen. Ist ja schon merkwürdig „Mutter und Kind Turnen“. Ich dachte, ansehen kann man das ja mal. Also wagte ich mich mit meinem Kleinen vor Ort:

Ich wählte das Turnen beim SG Zons. Das ist für mich direkt vor der Tür und das unспортliche Auto ist für diesen Sport gar nicht erst erforderlich. Direkt in der Turnhalle an der Heide treffen sich jeden Dienstag die Mütter mit ihren Kindern.

Alle Kinder kommen in Begleitung und sitzen zu Beginn im Kreis und singen ein Lied. Yoly ist die Übungsleiterin. Sie kommt aus Kolumbien und singt mit uns das Begrüßungslied auf Spanisch. Jedes Kind wird musikalisch begrüßt und alle applaudieren ihm zu. Louis war beim ersten Mal nur erstaunt. Die Musik gefällt ihm sehr. Heute ist er bereits ein begeisterter Klatscher und Tänzer zu diesem Lied. Jolly begleitet die Gruppe immer mit ihrer guten Laune und die

Kinder können ihrem breiten Strahlen kaum widerstehen. Nach ein, zwei weiteren Liedern geht es ab in die große Turnhalle. Hier stehen bereits ganz viele Geräte von der Vorgruppe. Schaukeln, Bänke zum Klettern, dicke und dünne Matten, Bälle, Tunnel, Trampoline, .....



# Turnabteilung



Mein kleiner Louis liebt besonders das Trampolin. Wir hopsen gemeinsam auf und ab. Anfangs konnte er noch nicht laufen, jedoch mittlerweile rennt er wie ein Wiesel durch die Halle. Er hat immer jede Menge Spaß. Die vielen anderen Kinder und die Geräte sind für ihn toll. Ich kann mich zwischendurch mit den anderen Muttis über alle möglichen Kinderthemen unterhalten. Das ist besonders schön weil man sich in Zons oder in Dormagen immer mal wieder sieht. Ein häufiger Teilnehmer in unserer Gruppe ist auch Ian mit seinem Opa. Die beiden genießen das Event auch immer sehr. Wir sind natürlich immer froh, auch mal' männliche Verstärkung zu haben.

Nach einer Stunde sind die Kleinen sehr geschafft. Die Eindrücke und die viele Bewegung sind doch sehr anstrengend. Nach einer „Eisenbahnfahrt“ auf dem Mattenwagen räumen wir Mütter alles auf und es geht nach Hause. Louis macht dann immer ein ausgiebiges Mittagsschläfchen. Auch wenn mein persönlicher Turneinsatz doch sehr begrenzt ist, genieße ich vor Allem die Freude meines Sohnes an dieser Veranstaltung. Die schönen Gespräche und das ausgiebige Schläfchen meines Sohnes danach, sind natürlich angenehme Begleiterscheinungen.

Vielen Dank an den SG Zons und an Jolly für diese schönen Dienstagvormittage!

Iris Wegmann

# Turnabteilung



Alle Leut', alle Leut' gehen jetzt nach Haus', die Turnstunde ist aus!

**Heute wollen wir eine Übungsleiterin aus unserem Team vorstellen:**



## **Yoleida Oliveros Cantillo**

Ist seit Ende der Sommerferien 2008 für die zwei Mutter- und Kind – Gruppen **dienstags von 9.30 – 11.30 Uhr** zuständig. Yoly ist am 10.09.1976 in Kolumbien geboren und seit 5 Jahren in Deutschland. An der „Universidad del Atlantico“ hat sie eine 5-jährige Ausbildung zur Tanzlehrerin gemacht und mit der „Licenciatura en Educacion Artistica“ abgeschlossen. Hier in Deutschland sind ihre zwei Kinder Miranda (4 Jahre) und

Lukas (1 Jahr) geboren. Wir wünschen Yoly ebenfalls viel Spaß und Erfolg!



**Kinderkarneval im Zelt**



# Turnabteilung

Es ist schon Tradition, dass die Turnabteilung der SG ZONS sich beim Kinderkarneval im Zelt mit Darbietungen beteiligt. Auch in diesem Jahr, am 15. Februar 2009 war es wieder soweit.



Die **Vorschulkinder** zeigten einen schmissigen „Kasatschok“, den sie auch schon bei der Nikolausfeier 2008 vorgeführt hatten. Sie ernteten viel Applaus vom Publikum.

Hier warten Lola, Frederike, Paula und Nuria auf ihren Auftritt!



Marvin, Philipp, Maurice, Zoe, Ronja, Lola, Frederike, Paula, Nuria und Marie

Auch die **Grundschulkinder** waren mit ihrem Tüchertanz „Barcelona“ ganz bei der Sache. Hübsch geschminkt von Iris und einigen Müttern, mit einer Papierblume im Haar bekamen sie besonderen Beifall!

# Turnabteilung



**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: [ghsievers@online.de](mailto:ghsievers@online.de)



## Montags – Damengymnastik

Seit ca. 1 1/2 Jahren trainieren die Damen u. a. Übungen nach **Pilates.**

# Turnabteilung

Diese Übungen werden langsam und konzentriert – vorwiegend auf dem Boden ausgeführt, es wird viel Wert auf die Atmung gelegt. Durch Stärkung der Lendenwirbelsäule können Rückenbeschwerden gelindert werden.

Die Hals-, Nacken und Schultermuskulatur wird entlastet, der Bauchbereich gestärkt und die Beckenbodenmuskulatur aufgebaut. Dies kann Linderung bei Stuhl- und Harninkontinenz verschaffen. Außerdem dient **Pilates** zur Vorbeugung von Osteoporose.

Gerade auch für ältere Damen wäre es also ein Versuch wert, diese Übungen **montags von 17.00 bis 18.30 Uhr** in der Turnhalle an der Deichstraße kennen zu lernen.

Ingrid Sievers – Übungsleiterin - ☎ 02133 – 21 55 74



**Wochenbeginn.....**

Jeden Montagabend ab 20 Uhr trifft sich eine heitere Gruppe Frauen in der Turnhalle der Grundschule Zons, um sportlich ihre Woche zu beginnen. Bei rhythmischer Musik und einer gut gelaunten, energievollen Mexikanerin als Lehrerin wird neunzig Minuten durch Stepp-Aerobic und Muskelaufbautraining ordentlich geschwitzt.

Zuerst steht Fettverbrennung auf dem Programm, indem auf Steppern mit verschiedenen Schrittfolgen und jede Woche unterschiedlicher Choreografie der Puls höher getrieben wird. Hier heißt es, durchhalten und schön im Takt bleiben bei "Basic Stepp", "Stepp Touch", "Repeater" und vielen weiteren Stepp-Aerobic Schrittvariationen.

# Turnabteilung

Nachdem der erste Teil geschafft ist und der Körper nun schon gut warm geworden ist, werden anschließend die typischen Problemzonen der Frau bekämpft – Bauch, Beine, Po! Durch anstrengende und anspruchsvolle Übungen im Stehen und auf der Gymnastik-Matte werden unter anderem die Arme, Hüften, Schenkel, das Gesäß, der Bauch und die Beine mit Hanteln, Physio - Tubes und dem Aerobic-Ball trainiert.

Trotz Muskelkater und viel Schwitzen lohnt sich die Anstrengung jede Woche aufs Neue, denn nach dem Stepp-Aerobic Kurs mit Marylin fühlt man sich einfach fitter, wohler und stärker!

Stephanie Meyer

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

<b>Wochentag:</b>	<b>Zeit:</b>	<b>Gruppe:</b>	<b>Übungsleiter:</b>
<b>Montag:</b> Sportzentrum	9.15 - 10.30 Uhr	Stepp - Aerobic	Ulrike Wagner
<b>Montag:</b> Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
<b>dto.</b>	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe - Turnen (Leistungsgruppe)	Iris Hoffschlag
<b>dto.</b>	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Stepp - Aerobic	Marilyn Szafran
<b>Dienstag:</b> Sportzentrum	09.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind / Gruppe 1	Yoly Oliviero
<b>dto.</b> Sportzentrum	10.30 - 11.30 Uhr	Mutter und Kind / Gruppe 2	Yoly Oliviero

# Turnabteilung

<b>Mittwoch:</b> Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers
<b>dto.</b> Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Marcia Fornol
<b>dto.</b> Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	GrundschulKinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
<b>dto.</b> Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multigruppe - Turnen (Leistungsgruppe)	Iris Hoffschlag
<b>dto.</b> Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	Damen-Gymnastik	Sigrid Ritterfeld
<b>Donnerstag</b> Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für <b>Sie u. Ihn</b>	Sigrid Ritterfeld

**Information:** Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: [ghsievers@online.de](mailto:ghsievers@online.de)

# Badmintonabteilung

## Badminton – eine Sportart für die Jugend



Badminton bei uns in Zons.

Wie begeistert man Kinder und Jugendliche für Badminton?

Wie bekommt man die Kids in die Halle und kann sie begeistern?

Diese und noch viele andere Fragen beschäftigen die Verantwortlichen und Trainer in Zons. Die Zeiten haben sich geändert und mit ihnen auch die Interessen und Einstellungen. Eine Vielzahl von Angeboten zur Freizeitgestaltung stürzt täglich auf unseren Nachwuchs herein.

Dazu kommen die Anforderungen in der Schule, das Umfeld und das Elternhaus. Wie wichtig es in der heutigen Zeit ist, zu den geistigen Aktivitäten sich auch körperlich auszuvernern, mag der junge Mensch noch nicht abschätzen, aber in einem aktiven Körper ist auch genügend Raum für einen aktiven Geist. Zufriedenheit, Motivation und Bestätigung der erbrachten Leistung, spiegeln den zufriedenen und glücklichen Menschen wieder. Mit unserem Angebot versuchen wir die Voraussetzungen zu schaffen.

Bei uns wird nicht nur Badminton gespielt. Zuerst wird versucht, die körperlichen Voraussetzungen für den allgemeinen Sport zulegen. Dann kitzeln wir im Spiel mit Fuß-, Hand-, Basketball, oder anderen Ballspielen, die konditionellen Reserven heraus. Das jährliche Sportabzeichen untermauert die Vielschichtigkeit. Mit diesen Voraussetzungen kann man dann ein gezieltes Training durchführen, wobei nach Können und Bereitschaft in verschiedene Gruppen eingeteilt wird. Die Köhner nehmen an Meisterschaftsspielen und Turnieren teil.

Bei U13 war der erste Platz in der Abschlusstabelle der Lohn und die Anerkennung für ihre tolle Leistung und Einstellung. Im Schulsport steht Badminton mit auf dem Stundenplan und unsere Spielerinnen und Spieler konnten sich durch unser Training leicht

# Badmintonabteilung

eine gute Note abholen. Darüber hinaus wurde der Gemeinschaftssinn und der Zusammenhalt bei den Spielen gestärkt. Hier zählen nicht nur die Leistung, sondern auch der Einsatz und die Einstellung. Wenn ihr wollt, können wir gemeinsam viele schöne Stunden miteinander verbringen und vielleicht seid ihr die Meister von morgen.



## **Minimannschaft U13**

Meister in der Saison 2008/2009

Am Ende der Saison hatten die Spielerinnen und Spieler der SG Zons die Nase vorne und wurden mit 24:2 Punkten verdient Meister in ihrer Spielklasse. Bei der Delegiertenversammlung im März wurden Mannschaft und Trainerstab geehrt. Die Mannschaft zeichnet sich durch eine geschlossene Leistung aus. Eine Spielerin oder Spieler herauszuheben wäre nicht fair und gerecht, denn jeder Einzelne hat durch seine tolle Leistung zum Erfolg beigetragen. Alles was wir im Training erarbeitet hatten, wurde bei den Meisterschaftsspielen eingebaut und konnte teilweise umgesetzt werden.

Dieser Erfolg ist um so höher zu bewerten, da diese Mannschaft im ersten Jahr in dieser Altersklasse spielte und noch ein weiteres Jahr hier spielen kann. Was diese Mannschaft auszeichnet war auch der Zusammenhalt, das gegenseitige Anfeuern, Aufmuntern

# Badmintonabteilung

und Trösten nach einem verlorenen Match. Die Stimmung auf den Rückfahrten von Auswärtsspielen war immer super. Wenn diese Mannschaft zusammen bleibt, werden bestimmt weitere Erfolge nicht ausbleiben.

Zu dieser erfolgreichen Mannschaft gehören:

Jan Thewald, Jessica und Patricia Boglowska, Katharina Georg, Michel Schwitalla.

Ausgestattet mit Trikots von unserem Sponsor Reifen Wüsthoff und der Aufschrift SG Zons Badminton macht unsere Mannschaft auch optisch einen guten Eindruck

Bild der Minimannschaft Saison 2008 /2009



Von links: Jessica Boglowska, Jan Thewald, Patricia Boglowska,  
vorne: Michel Schwitalla

# Badmintonabteilung



## Stadtmeisterschaften in Grevenbroich

Nachdem die Seniorenmannschaft der Badmintonabteilung in der abgelaufenen Saison 2008/2009 den Abstieg in die Kreisklasse verhindern konnte, stellten sie nach der Saison ihr Können bei verschiedenen Turnieren unter Beweis.

Besonders erfolgreich war das Abschneiden bei der offenen Stadtmeisterschaft von Grevenbroich am 25. und 26. April 2009.

Unter 150 Spielerinnen und Spielern konnten an diesem Wochenende Platzierungen in allen gespielten Disziplinen erreicht werden.

Nachdem am Samstag im Dameneinzel, nach spannenden und anstrengenden Spielen, Simone Lindner den 4. Platz und Maria Frenzel Platz 1 belegen konnten, ging es am Sonntag mit den verschiedenen Doppeln, Damen,- Herren,- Gemischten- Doppel erfolgreich weiter.

Gestärkt durch die zahlreichen Leckereien der Cafeteria konnten sowohl das Damendoppel, Simone Lindner/Maria Frenzel, als auch das Gemischte Doppel mit Maria Frenzel/Andreas Blosser in einem nervenaufreibenden Finalspiel für die Badmintonspieler der SG Zons entschieden werden.

Für Schweiß und Anstrengung erhielten die Sieger neben Urkunde auch einen Pokal zur Erinnerung.

# Badmintonabteilung



Siegerehrung im Damendoppel mit Simone Lindner und Maria Frenzel



Siegerehrung im Mixed mit Maria Frenzel und Andreas Bloser

# Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



## Weitere Infos:

F + S Passmann  
Klaus Stange  
Sabine Bleich

Telefon: 02133/81285  
Telefon: 02133/91116  
Telefon: 02133/71440

Trainingszeiten:

***Vorübergehend***

Montag  
Jugendtraining

18:30 – 20:00 Uhr Schüler,

Mittwoch

20:00 - 22:00 Uhr

18:00 - 19:30 Uhr

18:45 - 20:30 Uhr

Senioren, Mannschaft

Schüler, Jugendtraining

Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

Spielergebnisse und Termine der Abteilung [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

## Unser Karnevalswagen

Wie jedes Jahr im Januar wurde den Verantwortlichen der SG Zons klar, daß Karneval vor der Tür stand. Ein Mottowagen des Vereins sollte erbaut werden. Herbei ihr Werk­tätigen !

Denkste !

Jofi hatte erstaunlicherweise ( rein zufällig ) schon Pläne einer mobilen Bank parat. Die Montagehalle vor Zons war auch noch zu haben und die Montagetruppe wurde dankenswerterweise mittags von Sybille Fischer mit warmem Essen versorgt.

Wir hatten zwar etwas mehr Zeit als 2008 für unser Bauvorhaben zur Verfügung, doch dafür sackten die Temperaturen bisweilen so ab, daß Wassertöpfe mit Eis versiegelt waren. Etwas Bier sorgte für einen geregelten Kreislauf, war aber nicht verantwortlich für alles was wir sahen :



## Die Karawane zieht weiter ....

Mit minimalen Baufehlern schritt die Arbeit flott voran. Die dekorativen Vorsprünge verbrauchten knapp 30m zusätzliche Latten, und das erfahrene Trio, stellenweise zum Quartett erweitert, meisterte alle Herausforderungen.

# Unser Karnevalswagen

. Die von Günther Greve eingelagerten Kartons reichten noch einmal für eine Beplankung des Lattengerüstes. Nach der Tapezierung malten wir dann alles an- ordentlich wie es sich gehört. Es soll vorgekommen sein, dass übereifrige Mitarbeiter nicht nur abzusetzende Kanten sondern auch große Flächen mit leuchtender Farbe bedeckten. Es lief gerade so gut...und der Teamleiter traute seinen Augen nicht. Auf jeden Fall entstand eine farbenfrohe mobile Bank genau nach dem Masterplan.

Zu guter Letzt wurde der Wagen reichlich mit Kamelle, Eiern und weiteren leichten Wurfgeschossen beladen und die Mannschaft durch 3 weibliche Jecken verstärkt.

Auch das Wetter spielte dieses Jahr mit und wir hatten großen Spaß während des Zuges durch Zons und auch bei der Nachsitzung im Zelt.



# Handballabteilung

## Quirinus Cup 2009

Der Quirinus Cup, eines der größten europäischen Handballturniere für Jugendmannschaften, forderte auch in diesem Jahr das Zusammenstehen aller Handballvereine im Rhein-Kreis Neuss. Auch die Handballabteilung der SG ZONS beteiligte sich, wie schon in den Jahren vorher, und richtete das Turnier am Pfingstwochenende in der Zonser Halle mit aus. Es wurde das Highlight in diesem Jahr.

Mannschaften aus Moldavien, Polen, Frankreich und Deutschland bevölkerten (im wahrsten Sinne des Wortes) die Zonser Halle, insgesamt 250 Handballspieler. Zur Finalrunde der B-Jugend kamen bis zu 300 Zuschauer.

Für die Handballer der SG ZONS kam dieses Turnier 1 Jahr zu früh, so dass Lehrgeld gezahlt werden musste. Dem Mitveranstalter SG ZONS hat die Ausrichtung zwar Arbeit gebracht, aber auch viel Spaß gemacht. Alle freuen sich schon auf den Quirinus Cup 2010.

## Trainingszeiten

Herren	Di. + Do. 20:00 Uhr Dreifachhalle Zons
Damen	Di. 18:45 Uhr Dreifachhalle Zons
Mädchen A	Di. 18:45 Uhr Dreifachhalle Zons
Jungen C	Mi. 16:35 Uhr Berufsschule Bahnhof Dormagen
Jungen C	Do. + Fr. 18:30 Uhr Dreifachhalle Zons

# Handballabteilung

## Kurzbericht Herren

Nach dem Abstieg in der Saison 2007/8 errang die Mannschaft schon in der Saison 2008/9 den Meistertitel und somit den Wiederaufstieg in die Kreisliga Düsseldorf. Trainer Peter Weiß ist sich bewusst, dass die nächste Saison natürlich härter werden wird, denn jeder will den Aufsteiger schlagen. Deshalb wird es das Ziel sein, den Klassenerhalt möglichst früh zu schaffen.

## Kurzbericht Damen

Nachdem aus persönlichen Gründen einige Damen dem Handballsport entsagen mussten, tritt in der kommenden Saison wieder eine Damenmannschaft an.

## Kurzbericht Jugend

Nach Jahren ohne Handballnachwuchs, wird es in der Saison 2009/2010 wieder Jugend-Handball in Zons geben. Durch die Kooperation mit dem TSV Bayer Dormagen ist es gelungen zwei Jungen-Mannschaften (C-Jgd 13-14 Jahre) und eine Mädchen-Mannschaft (A-Jgd 16-18 Jahre) aufzustellen. Mit Georg Müser konnte ein Trainer verpflichtet werden, der wegen seiner Erfahrung wieder Schwung in die Jugendarbeit bringen wird.

**Hompaga Handball:** [www.SGZONS-Handball.de](http://www.SGZONS-Handball.de)

oder über: [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

**Telefon:** (02133) 214614 (Jörg Szuka)

# Tennisabteilung

## Zonser Tennisclub weiter im Aufwind

**Auf der gut besuchten Jahreshauptversammlung am vergangenen Donnerstag (05.03.09) konnte der 1. Vorsitzende Werner Kock auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken und ein erfreuliches Resümee ziehen.**

Die vielen Aktivitäten des letzten Jahres mit interessanten Aktionen, DTB Turnieren, Schnupperkursen und der individuellen Betreuung von Kindern/Jugendlichen, Erwachsenen und Medenmannschaften durch die Tennisschule Lonnes haben zum Mitgliederwachstum von 20 % beigetragen. Insbesondere Familien mit Kindern finden zunehmend Gefallen an dem schön gelegenen, kinderfreundlichen Tennisverein in der Zonser Heide.

**Neben dem sportlichen Ehrgeiz wird dem harmonischen und fairen Miteinander auf dem Platz und beim gemütlichen Zusammensein viel Raum eingeräumt.**

<b>Das einstimmig</b>	<b>wiedergewählte</b>	<b>Vorstandsteam</b>	<b>um</b>
<b>Werner Kock</b>	<b>1. Vorsitzender</b>		
<b>Ulrike Funk</b>	<b>2. Vorsitzende</b>		
<b>Karin Seifen</b>	<b>Kassenwartin</b>		
<b>Klaus Priebe</b>	<b>Sport - und Öffentlichkeitsarbeit</b>		
<b>Dietrich Horlitz</b>	<b>Bauwart -</b>		

**Dr. Walter Große-Böwing und  
Susanne Dopjans als Festausschuss,**

**wird um Karin Capobianco und Markus Foxel – Jugendausschuss erweitert.**

# Tennisabteilung

**Der Vorstand blickt sehr positiv auf die kommende Saison, zumal sich bereits in diesem Jahr noch vor Saisonbeginn am 12.04. bereits 15 weitere Personen für den Vereinsbeitritt angemeldet haben. Damit wird die Mitgliederzahl erstmals seit Jahren wieder deutlich über 150 liegen.**

Die Anbindung von spielstarken Jugendranglistenspielern, der Aufbau weiterer Medenmannschaften, überregionale Turniere, Ranglistenturniere und interne Clubmeisterschaften sowie viele gesellige Veranstaltungen sind für die kommende Saison fest eingeplant.

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

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

# Tennisabteilung

## Toller Saisonauftakt für den Zonser Tennisclub

**ZONS.** „Deutschland spielt Tennis“ - Dormagen auch.

Unter diesem Motto stand der äußerst gut besuchte Tennisaktionstag der SG ZONS am 26. April mit der gleichzeitig der Auftakt in die Sommersaison gefeiert wurde. Anlässlich einer bundesweiten Aktion des Deutschen Tennisbundes konnte sich der sympathische Tennisverein in der Zonser Heide einem breiten Publikum präsentieren.

Unter den zahlreichen Gästen und Tennisinteressierten, die bei herrlichem Sommerwetter die schön gelegene Tennisanlage in der Zonser Heide besuch-

ten, konnten die Veranstalter auch den Bürgermeisterstabskandidaten der SPD, Herrn Gerd Trzeszkowski, begrüßen, der sich im Kreis der Tennisbegeisterten sichtlich wohl fühlte. (Bild) Schnuppertennis, Beratung, Schnupper- und Trainingsangebote waren natürlich die Attraktion.

Für Kinder und Jugendliche waren aber auch die vielen anderen Aktionen, wie zum Beispiel Torwandschiessen, der Kinderspielplatz, Tischtennis, Hüpfburg, Pänzmobil der Stadt Dormagen, Boule, Face-Painting äußerst spannend und attraktiv.

Viele Besucher waren von dem Tennissport und der Atmosphäre so begeistert, dass sie sich spontan für

eine Mitgliedschaft und/oder ein Schnuppertaining entschieden. Für den Tennissport in Zons ist diese Resonanz, die sich in allen Altersgruppen zeigt, ein erfreulich positives Ergebnis. „Tennis ist wieder im Aufwind“

Das kulinarische Programm hatte sich dem sportlichen angepasst und präsentierte sich ebenso reichhaltig. Mit einem Grillabend wurde ein sportlicher Familientag abgerundet.

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

Weitere Infos über die Tennisabteilung der SG Zons: [www.sg-zons-tennis.de](http://www.sg-zons-tennis.de)



Beim Tennisaktionstag der SG Zons waren sowohl Veranstalter, als auch Besucher rundum zufrieden.

# Tennisabteilung

## Der ganz normale Auftakt

Man könnte sich eigentlich darauf Verständigen, das die Tennissaison am alljährlichen Sauberhafttag beginnt. Denn dies ist in der Regel seit einigen Jahren das Startsignal für die Arbeiten zur Frühjahrsinstandsetzung die von einem geringen Teil der Mitglieder erledigt wird. Die Wetterlage in diesem Zeitraum ließ ein kontinuierliches Arbeiten zwar nicht zu, doch konnte auf Grund des unermüdlichen Einsatzes der geplante Saisonauftakt eingehalten werden. Ab Ostersonntag konnte man sich dann auf das "Kerngeschäft" konzentrieren. Dies war auch von Nöten, da der Terminkalender von Anfang an prall gefüllt war. Die herausragendste Veranstaltung bis zu diesem Zeitpunkt war sicherlich wieder der Aktionstag "Deutschland spielt Tennis", der erstmals als Gemeinschaftsprodukt der drei in Dormagen ansässigen Vereine TC Bayer Dormagen, TG Stürzelberg und Zons beworben und auch durchgeführt wurde. Die Resonanz in den Medien konnte durch diese Maßnahme deutlich gesteigert werden, was unserer Veranstaltung sowie der Mitgliedergewinnung sicherlich zugute kam. Das regelmäßige Biergartenennis wurde unter anderem Namen (Geselligkeitstennis mit Biergarten) auch wieder ins Programm aufgenommen. Ein Kennenlern-Turnier sowie das schon zum Inventar gehörende Pfingstturnier sind ebenso schon bewältigt worden wie auch eine stattliche Anzahl an Medenspielen. Da uns die Einsicht und auch das nötige Kleingeld fehlt um neue und evt. auch teure Spieler zu verpflichten fällt die Bilanz natürlich, zumindest Teilweise, Bescheiden aus. Die Damen 40 haben sich vorgenommen die verbleibenden zwei Spiele, mindestens aber das gegen Stürzelberg zu gewinnen. Die Herren 40 haben eine ausgeglichene Bilanz von 2:2 und können diese im letzten Spiel noch ins Positive drehen. Einzig die Herren 50 können bei bisher drei Siegen noch von Höherem träumen. Dazu muss im letzten Spiel aber die favorisierte Mannschaft aus Stadtwald bezwungen werden. Weitere Veranstaltungen und Turniere bis hin

# Tennisabteilung

zu Sommerfest und Clubmeisterschaft versprechen eine unterhaltsame Saison die dann am 3. Oktober ihren geplanten Abschluss findet.

## Helfergalerie:



# Leichtathletikabteilung

## 20. Staffelmарathon in Zons am 15. März 2009

Obwohl in den vergangenen Jahren immer das Wetter am Veranstaltungstag nasskalt, mit Schnee oder Regen garniert ist, hatten sich trotzdem insgesamt 78 Viererteams angemeldet. Man sieht, die Läufer/innen lassen sich durch nichts abschrecken. Pünktlich um 11:00 Uhr fiel der Startschuss.

Bei den Männerteams lief das Bunert-Running-Team von vorne weg ein hohes Tempo. Erst in der letzten Runde konnte SFD 75 Düsseldorf am Bunert-Running-Team vorbeiziehen und sicherte sich den ersten Platz. Auf dem dritten Platz lief der Brühler TV.



Bei den Frauen siegte wie im Vorjahr der ASC-Rosellen vor TSV Weiss-Köln. Den dritten Platz erlief sich wie bei den Männern das Frauenteam vom Brühler TV. Auch der Wettbewerb bei den gemischten Staffeln entschied der ASC-Rosellen für sich. Mit großem Abstand sicherte sich der ASC Rosellen den Sieg. Auf den zweiten Platz lief das Team triathlonszene.de vor. Der FC Straberg freute sich um einen hervorragenden dritten Platz.

Der Zonser Staffelmарathon gehört wie 4 weitere Läufe zum Running-Team-2009. Von den fünf Veranstaltungen werden die besten drei Läufe jedes Teams addiert und wer zum Schluss die meisten Punkte „erlaufen“ hat ist das Siegerteam. (Info unter: [www.running-team-cup.de](http://www.running-team-cup.de)) Die Siegerehrung fand um 15:15 Uhr statt. Wie immer wurden erst die teilnehmerstärksten Vereine mit einem Ehrenpreis ausgezeichnet. Diesmal war es der Alferer SC (6 Mannschaften) vor der TG Neuss. (4 Mannschaften). Außerdem wurde der Zonser Hallenwart Adi Gassan im Rahmen der Siegerehrung für seine langjährige Zusammenarbeit mit der SG ZONS geehrt. Bei der eigentlichen Siegerehrung erhielten die ersten 5 Männermannschaften, sowie die ersten vier Frauen- und gemischten Mannschaften einen Preis.

# Leichtathletikabteilung

## 41. Düsseldorfer Frühjahrslauf und Rennhamsterrallye am 05. April 2009

Die nunmehr achte Rennhamsterrallye fand am 05.04.2009 wie in den Vorjahren im Südpark anschließend an den Frühjahrslauf der TG 1881 statt. Bei gutem Läuferwetter - 13°, bedeckt und trocken - startete Cheforganisatorin und Moderatorin Jeanette um 12:30 den Warm-Up.

Pünktlich um 13 Uhr machten sich 43 Staffeln auf die Strecke von 5 x 4,2 Kilometern. Wie in den vergangenen Jahren starteten Vereinsstaffeln ebenso wie Firmen- oder Spaßstaffeln. Wegen der Osterferien konnte die SG Zons in diesem Jahr nur zwei Staffeln stellen, die auch nur durch den Doppelstart von Klaus-Peter Hofstadt und Andreas Braun komplett gewertet wurden. Den Sieg davontragen konnte der TSV Rönsahl.

Nachdem die letzten Läufer im Ziel waren, wurden bei der Tombola wieder Gewinne an alle Staffeln verteilt.

### Ergebnisse

#### **“Nicht die Letzten”**

Klaus-Peter Hofstadt  
Anja Leidner  
Jens Leidner  
Marion Mommert  
Andreas Braun

=====

1:51:12 Stunden  
34. Platz Gesamt

#### **“Wir sind nicht allein”**

Elke Hofstadt  
Simone Spill  
Andreas Braun  
Kuni Gnidowski  
Klaus-Peter Hofstadt

=====

1:37:14 Stunden  
18. Platz Gesamt



# Leichtathletikabteilung

## Vereinsmeisterschaft in Moers-Eick am 23. Mai 2009

Was kann es Schöneres geben? 28° Grad im Schatten, strahlender Sonnenschein, einen schönen See mit Badegelegenheit und andere schöne Ausblicke rund um Moers-Eick-Ost.

Natürlich die Vereinsmeisterschaften der Zonser Leichtathleten. Denn was ist schöner, als bei diesen idealen Temperaturen zu Laufen? Aber der Reihe nach. Mit 14 Läufer/innen fuhren wir Samstagmittag Richtung Moers. Wie immer bildeten wir Fahrgemeinschaften, denn Läufer/innen denken ja (meistens) an die Umwelt. Und da fiel schon die erste nette Bemerkung einer Läuferin: "Ich möchte aber auf dem Hinweg nicht bummeln.....". Ob dies ein Zeichen war?

Nach gut 45 Minuten trafen wir in Moers ein und nach anfänglicher Parkplatzsuche (ja, wo sind die Parkplätze denn?), konnten wir unsere Startunterlagen entgegennehmen. Elke konnte leider nicht starten, weil die geliebte Achillessehne sich sehr intensiv meldete. Kurz nach der Ankunft lief sich die "Eine" oder der "Andere" schon ein, denn man wollte ja nichts dem Zufall überlassen. (Und die Sonne lachte....) Gegen 14:25 Uhr sollte eigentlich der Startschuss fallen, aber die Nordic-Walker wurden falsch gelenkt, so dass wir nochmals 20 Minuten warten mussten. (Und die Sonne lachte....) Endlich ging es um 14:45 Uhr los. Ein Starterfeld mit rund 100 Läufer/innen machte sich auf die Strecke, quer durch die Landschaft. (Und die Sonne lachte....) Nach rund 200m wurden die ersten von uns schon wieder ausgebremst, weil zwei Absperrpfosten den Weg versperrten und Sturzgefahr drohte. Aber Läufer/innen sind ja flexibel und belastbar. (Und die Sonne lachte....) Aber nachdem wir die Straße Richtung Wald überquert hatten, konnte uns nichts mehr aufhalten. Obwohl der See links von der Strecke zum Baden einlud. Nach gut 5 km gab es eine Wasserstelle, welche auch genutzt wurde, denn, ja ihr könnt es euch denken, die Sonne lachte! Aber 5 km vorbei, heißt auch, es geht jetzt mit den Kilometern bergab, also dem Ziel entgegen. Aber es wurden noch beschwerliche Kilometer.

# Leichtathletikabteilung

Aber wir haben es ja so gewollt. Schließlich kamen wir fast alle im Ziel an und freuten uns über unsere Platzierungen.

Leider musste Silke ihrer Allergie Tribut zollen und beendete das Rennen vorzeitig.

Im Ziel selber gab es einige Turbulenzen, so dass unsere Zeiten nicht mit der Ergebnisliste übereinstimmen und wir hoffen noch auf eine Korrektur. Zu allen Überfluss fehlte auch noch Carola in der Ergebnisliste, obwohl Carola die erste Frau in diesem Rennen war. Am Abend trafen wir uns dann zur Siegerehrung in Zons und ließen den Tag Revue passieren. Ein Dank geht an die Betreuer Elke und Benno, sowie an die Organisatorin der Vereinsmeisterschaft, Michaela.



# Leichtathletikabteilung

Vorankündigung 33. Nachtlauf am 25. September

# 7 MEILEN VON ZONS



**Termin:  
25.09.2009**

**Die Leichtathletikabteilung der SG ZONS lädt ein:  
33. Nachtlauf über 7 Meilen (11.263m), Start: 20:00 Uhr  
&  
13. Jedermannlauf über 3,1 Meilen (5.000m),  
Start: 19:00 Uhr**

**(Präsentiert von INEOS in Köln)**

**Weitere Informationen unter Telefon: 02133/450180  
oder im Internet unter [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)**

# Leichtathletikabteilung

## Erlebnisbericht des 25. Mitternachtslauf in Kröv am 30. Mai 2009

Am 29. Mai hieß es für die 15-köpfige Läufergruppe der SG Zons wieder ‚Pfingstevent-Nachtlauf-Kröv‘. Begleitet von der üblichen Fangemeinde trafen wir nach und nach in unseren gebuchten Quartieren bzw. Campingplatz ein. In diesem Jahr hatten wir mit 10 Personen ein Ferienhaus über drei Etagen belegt. Es lag oberhalb von Kröv direkt am Fuße der Weinberge mit großem Garten, Schwenkgrill und entsprechenden Gartenmöbeln, die selbstverständlich voll ausgekostet wurden.

Nach dem Grillabend am Freitag wurde am Samstag als Warm-up-Programm eine 24km lange Fahrradtour durchgeführt. Sie führte entlang der Mosel und gipfelte in einer sehr schweißtreibenden Bergetappe, von der aus es am Nachmittag mit Geschwindigkeiten größer 50 km/h wieder ins Tal ging. In der Zwischenzeit hatten unsere fünf Camper ihre Parzellen auf der Wiese unterhalb der Weinlandhalle bezogen und bereiteten sich mental auf den Nachtlauf vor.

Wie in jedem Jahr hieß es für die Walker wieder zuerst ‚Auf zum Start‘, da die Walker gemeinsam mit den Jugendläufen auf die 3.800m lange Strecke geschickt werden. Hilde lief ihr Rennen in gewohnter Manier und mit konstanter Leistung. Allerdings war das Teilnehmerfeld in diesem Jahr mit 18 Startern sehr bescheiden. Als kleine Entschädigung für das schwache Teilnehmerfeld konnte man aber das Superwetter, die vielen Zuschauer am Streckenrand und den Mega-SG Zons-Fanclub werten.

Bei dem Jedermanlauf im Anschluss ging unser jüngster Läufer, Maurice an den Start und bewältigte die 3.800m in einer akzeptablen Zeit. Vielleicht läuft im nächsten Jahr Hilde mit ihm, wenn die Zahl der teilnehmenden Walker weiter rückläufig ist.

Der eigentliche Nachtlauf gestaltete sich aufgrund des schönen Wetters wieder als großartige Veranstaltung, die von dem gesamten Ort unterstützt wird.

Die bis in die Nacht andauernde, langatmige Siegerehrung, wurde mit erstklassigen Showeinlagen, mit der Musikband ‚Straightlight‘

# Leichtathletikabteilung

und einem gigantischem Feuerwerk unterhaltsam aufgewertet.  
Auf der Erholungsradtour am Sonntag über 40km Richtung Bernkastel-Kues und zurück, konnten wir noch andere Muskelgruppen in den Beinen trainieren

Am Abend ließen wir auf dem Weingut ‚Karolinger-Hof‘ in Kröv, den Abend mit dem Verzehr der typischen regionalen Erzeugnisse ausklingen.

Das Gerücht, der Nachtlauf würde mit der diesjährigen 25. Jubiläumsveranstaltung beendet sein, bewahrheitete sich zum Glück nicht, so dass wir im nächsten Jahr sicherlich wieder teilnehmen werden.

## Ergebnisse

### **Nordic-Walking – 3.800 m ; ( 18 Gesamtstarter )**

Düring, Hilde	Start-Nr. 4010	30:52 Min.	11. Gesamt
---------------	----------------	------------	------------

### **Jedermannlauf – 3.800 m ; ( 150 Gesamtstarter )**

Hermes, Maurice	Start-Nr. 638	24:10 Min.	76. Gesamt
-----------------	---------------	------------	------------

### **Lauf der Junggebliebenen – 9.400 m ; ( 493 Gesamtstarter )**

Hofstadt, Klaus-Peter	Start-Nr. 641	41:12 Min.	98. Gesamt
Ciaglia, Benno	Start-Nr. 952	42:20 Min.	119. Gesamt
Rupprecht, Axel	Start-Nr. 642	44:52 Min.	181. Gesamt
Ciaglia, Silke	Start-Nr. 953	45:13 Min.	190. Gesamt
Kirchner, Michaela	Start-Nr. 950	45:13 Min.	191. Gesamt
Goldbach, Reiner	Start-Nr. 636	46:26 Min.	222. Gesamt
Hofstadt, Elke	Start-Nr. 640	52:48 Min.	352. Gesamt
Bauers, Ulrike	Start-Nr. 635	52:49 Min.	353. Gesamt
Weiß, Sabina	Start-Nr. 644	52:49 Min.	354. Gesamt
Totzke, Dagmar	Start-Nr. 643	52:49 Min.	355. Gesamt
Hermes, Alwin	Start-Nr. 637	53:08 Min.	362. Gesamt
Hermes, Petra	Start-Nr. 639	59:90 Min.	460. Gesamt
Düring, Jürgen	Start-Nr. 951	60:31 Min.	462. Gesamt

# Leichtathletikabteilung

## Leichtathletik-Querbeet

Der Lauf- und Walkingtreff ist 2009 wieder mit dem Prädikat „Sehr Gut“ vom DLV ausgezeichnet worden. Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 31.12.2011.



Das Sportabzeichen wurde im Rahmen einer kleinen Feierstunde, Anfang 2009, an 37 Sportlerinnen und Sportler übergeben. Besonders erwähnenswert:

Ursula Schauer hat zum 30. Mal die Sportabzeichenprüfung erfolgreich ablegt.

Herzlichen Glückwunsch.



# Leichtathletikabteilung

Der Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2009 fand am 22. April statt. Insgesamt trafen sich knapp 100 Sportbegeisterte zum Laufen oder Walken. Betreut werden die Sportler/innen durch 10 (ausgebildete) Übungsleiter/innen.



**Die Übungsleiter/innen**

Die Siegerehrung zum Läufercup 2008 fand im Januar 2009 in Zons statt. Bei den Frauen siegte Carola Rentergent mit einem neuen Punkterekord. Auf dem zweiten Platz lief Simone Spill vor Elke Hofstadt vor. Die Männerklasse gewann Alfred Czerwon vor Wilfried Schnitzler und knapp dahinter Klaus-Peter Hofstadt.



**Alfred (rechts) Sieger bei den Männern**

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt rund um die Aktivitäten der Leichtathletikabteilung. Viele weitere Informationen finden Sie auf der SG ZONS Homepage unter:

<http://www.sg-zons.de/Leichtathletik/leichtathletik.html>

# Leichtathletikabteilung

## Pilates, dass habe ich schon mal gehört!

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes, bis forderndes Training für Körper, Geist und Seele, entwickelt von dem Deutschen Joseph Hubertus Pilates um 1920. Es ist ein System aus über 500 Übungen, ausgeführt auf einer Matte oder auf den von ihm speziell entwickelten Trainingsgeräten. Mit der Pilates-Methode trainieren Sie ihre Koordination und Körperwahrnehmung, verbessern Atmung und Konzentration, sowie Flexibilität, Stabilität und Kraft des ganzen Körpers. Entspannung und Ruhephasen wechseln dabei fließend mit den Übungseinheiten ab. Das Übungsspektrum reicht von sehr einfach, bis herausfordernd, selbst für Athleten, Sportler und Tänzer. Jede Übung kann so modifiziert werden, dass sie vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen ausgeführt werden kann und somit immer wieder eine Herausforderung darstellt.

Pilates ist auch ein medizinisches und wird inzwischen immer mehr von Physiotherapeuten zur Rehabilitation nach Unfall und Verletzungen, sowie bei Rückenbeschwerden oder Schulterproblemen eingesetzt.

Nach einem guten Pilates-Training fühlt man sich entspannt, erholt und kraftvoll für den nächsten Tag.

Pilates auszuführen erfordert die Bereitschaft sich auf sich selbst zu konzentrieren, die Fähigkeit zur Ruhe zu kommen und zu verstehen das gesunde körperliche Leistung nicht durch Überanstrengung und zappelige Bewegung, sondern nur durch Präzision, fühlen der Bewegung und Kontrolle jedes einzelnen Muskels entstehen kann.

# Leichtathletikabteilung

Grundlage aller Pilatesübungen sind die Pilates-Prinzipien:

- Bewusste **Atmung** unterstützt die Bewegung und wirkt Verspannungen entgegen.
- **Konzentration** auf sich und die Bewegung, bringt Körper und Geist in Einklang.
- **Kontrolle und Präzision** der Übungen stärkt die kleinen skelettnahen Helfermuskeln (Synergisten).
- **Zentrierung** stärkt die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse.
- **Entspannung** hilft einfach mal vom Alltag loszulassen.
- **Bewegungsfluss** ohne lange Pausen während der Ausführung.

Ziel der Pilates-Methode ist, die Achtsamkeit für sich und seine Bewegung auch in den Alltag, in den Beruf und in den Sport mit hinüberzunehmen.

Neugierig geworden? Mehr Infos zum Pilates? Infos gibt es unter 02133/71338

# Leichtathletikabteilung

## Trainingszeiten der Leichtathletikabteilung

Tag	Zeit	Gruppe	Übungsleiter:innen
Montag	15.30 - 17.00 Uhr	<b>Dreifachhalle im Zonser Sportzentrum</b> 50 Plus - Bewegung und Gymnastik Step Aerobic / Gymnastik Frauen - Gymnastik / Aerobic	Edith Wenzel (02133/477140)
	18.00 - 19.00 Uhr		Alwin Freischmidt (02133/40513)
	19.00 - 20.00 Uhr		Ingrid Bäckendorf (02133/3261)
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Bodo Kurz (02133/71338)
	18.00 - 19.00 Uhr	Dance-Aerobic von 12-18 Jahren	Melanie Ekser (02133/3964)
Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Fitness-Step Aerobic / Gymnastik	Alwin Freischmidt (02133/40513)
Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Kinder von 3 - 5 Jahren Vorschulkinder Kinder 1. und 2. Schuljahr Kinder 3. und 4. Schuljahr Breitensport für Frauen und Männer 20 Jobs - Bewegung und Spiel Jugend-/Schülerinnen 5. - 9. Schuljahr	Tamara Kämpf (02133/219469)
	15.00 - 16.00 Uhr		Hilke Düring (02133/42761)
	16.15 - 17.30 Uhr		Hilke Düring (02133/42761)
	16.15 - 17.30 Uhr		Jasmin Müller (02133/27888)
	17.30 - 19.30 Uhr		Edith Wenzel (02133/477140)
	17.30 - 19.30 Uhr		Edith Wenzel (02133/477140)
Freitag	18.30 - 19.30 Uhr	Step Aerobic / Gymnastik	Judith Müller (02133/6588)
	18.30 - 19.30 Uhr	Step Aerobic / Gymnastik	Alwin Freischmidt (02133/40513)
Montag	10.30 - 12.30 Uhr	<b>Kraftraum in der Dreifachhalle</b> Kraftsport Frauen / Männer 16 Jahre - Ende offen Kraftsport Frauen / Männer 16 Jahre - Ende offen Rückenschule	Mike Kluppel (02133/985729)
	17.30 - 19.30 Uhr		Alwin Freischmidt (02133/40513)
	20.00 - 21.30 Uhr		Edith Wenzel (02133/477140) – KSB
Mittwoch	09.00 - 10.30 Uhr	Wiederholungsanstalt, 50 Plus Wiederholungsanstalt für Frauen Kraftsport Frauen / Männer 16 Jahre - Ende offen Thai chi chuan	Edith Wenzel (02133/477140)
	10.30 - 12.00 Uhr		Edith Wenzel (02133/477140)
	18.00 - 20.00 Uhr		Alwin Freischmidt (02133/40513)
	20.00 - 22.00 Uhr		Harald Vallbracht (02133/81132)
Donnerstag	09.00 - 10.15 Uhr	50 Plus	Edith Wenzel (02133/477140)
	10.30 - 11.45 Uhr	50 Plus	Edith Wenzel (02133/477140)
Freitag	11.00 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen / Männer 16 Jahre - Ende offen	Udo Wenzel (02133/477140)
	17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen / Männer 16 Jahre - Ende offen	Alwin Freischmidt (02133/40513)
Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	<b>Laufen &amp; Walken</b> Kinder- & Jugendtreff. Bei der Zonser Heide (Lauf- & Walkingtreffpunkt) *	Jasmin Müller (02133/72888)
Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Lauf- & Walkinggruppen 10 verschiedene Lauf- & Walkinggruppen Sommerzeit: bei der Zonser Heide (Lauffreffpunkt), Winter: auf dem Sportplatz*	Klaus-Peter Hofstadt (02133/450180) & 9 weitere Lauffreife und Walkingbetreuer:innen
Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Walken. Bei der Zonser Heide (Lauf- & Walkingtreffpunkt)	Tamara Kämpf (02133/219469)
Sonntag	10.30 - 12.00 Uhr	Laufen & Walken. Bei der Zonser Heide (Lauf- & Walkingtreffpunkt)	Individual
	20.00 - 21.30 Uhr	<b>Dreifachhalle an der Niesenhaimer Gesamtschule</b> Breitensport für Männer	Andreas Feind (02133/498219)

Info für Kinder- und Jugendtrainingszeiten  
Bei Unklarheiten einfach die Übungsleiter:innen ansprechen.  
Die Altersangaben oder die Einteilung nach „Schuljahr“ sind nur ungefähre Anhaltspunkte.

# Leichtathletikabteilung

## Pulheimer Staffelmарathon 2009

In Pulheim (Anfang Januar) fand zum 12. Mal der Staffelmарathon statt. 6 Läufer/innen bilden eine Mannschaft um die 42,2 km (Marathondistanz) zu laufen. Die Etappen betragen 7.2, 5.0, 10.0, 5.0, 10.0 und 5.0 km. Leider hat es mit mehreren Staffeln nicht klappen wollen, aber mit einer gemischten Staffel (3 Frauen und 3 Männer) ging es dann nach Pulheim. Normalerweise haben die Pulheimer den Wettergott auf ihrer Seite, aber diesmal war es nicht so. 5°C kalt, starker Wind und Regen ließen das Läuferherz nicht so wirklich erwärmen. Aber darunter hatten natürlich alle Mannschaften zu kämpfen. Punkt 10:15 Uhr fiel dann der Startschuss und Simone musste die erste Etappe laufen. Dies ist relativ schwierig, weil durch die anderen schnellen Läufer ein wahnsinniges Tempo vorgelegt wird und man sich nicht verleiten lassen darf, dort "dran zubleiben". Aber Simone ließ sich nicht aus der Ruhe bringen und lief ein souveränes Rennen. Dann ging es Schlag auf Schlag. Als zweite Läuferin lief Ulrike ein couragiertes Rennen und wurde durch Wilfried abgelöst. Wilfried durfte zwei Runden a. 5 km laufen und das bei diesem Wind. Anschließend lief Alexandra ein super Rennen und wurde durch Kunibert in der Wechselzone abgelöst. Als Schlussläufer fundierte Andreas, welcher ebenfalls ein tolles Rennen lief. Als Belohnung kam der 9. Platz heraus.  
Herzlichen Glückwunsch.

Fast genauso anstrengend war die Aufgabe des Betreuers. Knapp 3:30 Stunden in der Kälte stehen, schauen, sind alle zum Ablösen da (oder auch nicht, soll ja mal vorkommen), aufmuntere Worte finden usw., dann ist Laufen fast entspannter, oder?

### Das Staffelteam:

Simone Spill	36:36 Min.	07,2 km
Ulrike Heising	24:03 Min.	05,0 km
Wilfried Schnitzler	48:28 Min.	10,0 km
Alexandra Lelittko	25:37 Min.	05,0 km
Kunibert Gnidowski	48:09 Min.	10,0 km
Andreas Braun	22:28 Min.	05,0 km

3:25:21 Stunden, 9. Platz Gesamt (gemischte Mannschaften)

# Nachlauf in der Literatur

## Liebe – lieber nicht; von Peter Scholz

Es ist ein gelungener Abend. Bis Sie erscheint: Manuela Dittmann. Mein Traum seit der neunten Klasse. Was sag ich: Mein größter Alptraum gleichermaßen.

Aus ihr ist die erfolgreiche Architektin geworden, die sie immer werden wollte. So steht es in der Vita des Heftchens, in der alle Biographien der Anwesenden zwanzig Jahre Leben auf fünf Zeilen verdichten. Und dann noch ein weises Lebensmotto darunter setzen.

Schon im Kunstunterricht waren ihre dreidimensionalen Bauten und auch Modelle von einer Qualität, die uns handwerklich begabten Kerle dazu brachte, unsere Unterkiefer gen Boden zu senken. Und da blieben sie erst recht, wenn Manuela im Sportunterricht loslegte. Ihr allein bei Dehn- und Streckübungen beiwohnen zu dürfen, brachte die Hormone in Wallung – und ließ den Rest der anwesenden Weiblichkeit vor Neid stumm werden. Manuela war sich dessen ganz bewusst, und sie genoss es.

Genauso, wie sie es genoss, mich nach einem dreiviertel Jahr aus heiterem Himmel sitzen zu lassen. Das passierte im elften Schuljahr und warf mich beinah aus der Bahn. Denn sie verließ mich ausgerechnet für den Stufenidioten Stefan.

Denselben Stefan, der einst dämlichen Schwulst in Form von Prosa und Songs absonderte und heute mit dem Schwulst eine Millionen Leserschaft ergötzt. Derselbe Stefan, der an Manuelas Seite den Festsaal betritt.

Zwanzig Jahre schrumpfen schnell zu einem Augenblick. Auf einmal – inmitten der anderen vierundzwanzig Ex-Schüler – wird mir der Raum das entscheidende Quentchen zu klein. Zu eng. Zu ...erstickend. Ich stürze meinen Sekt mit einem Schluck hinunter.

Passenderweise will ein Großteil der alkoholischen Flüssigkeit in den falschen Hals. Der prompt einsetzende Hustenanfall ist so auf-

## Nachlauf in der Literatur

sehen erregend, dass der unmittelbare Kreis der Ex-Mitschüler in ihren Gesprächen unterbrochen wird. Während ich gleichzeitig keuche, nach Luft ringe und einen Teil des Sektes durch die Nase wieder ausatme, klopf man mir hilfreich und unterstützend auf den Rücken.

Sogar Manuela nimmt davon Notiz, da sie just in diesem Augenblick auf meiner Höhe vorbeikommt. Unsere Blicke treffen sich. Na bestens! Auch das noch!

Ich wehre die Rücken klopf ab, so wie man ein lästiges Insekt verscheucht und stolpere mehr als ich gehe aus dem Saal. Der alte Gassenhauer von Bryan Adams „Summer of 69“ begleitet meinen unrühmlichen Abgang ....

Nachdem ich meine Atmung im Flur unter Kontrolle und den Schaden in meinem Gesicht (auch Männer sind eitel – da sollte man sich nie etwas vormachen) auf der Toilette wieder repariert hatte, ziehe ich es vor, der frischen Luft außerhalb noch einen Besuch abzustatten. Ich verlasse das piekfeine Hotel, nahe dem Rhein gelegen, das man für unser Abinachtreffen gebucht hat und trete in den herbstlichen Abend.

Hier liegt Aufregung und Freude in der Luft. In der fortschreitenden Dunkelheit, ein Blick auf die Uhr teilt mir mit, dass es kurz vor halb Neun Uhr abends ist, ziehen Läufer an mir vorbei. Ach ja, die ‚7 Meilen von Zons‘!

Ich erinnere mich an die Plakate, die überall – und auch in dem Foyer des Hotels – aushängen, als ich noch vor zwei Stunden durch dieses Städtchen mit dem mittelalterlichen Flair spazierte. Eine alte Mühle haben sie hier an der Stadtmauer und ich entdeckte auf meinem Gang sogar eine Bäckerei in deren Auslagen sich Gebäck, Torten und Teilchen in kalorienmäßig lebensbedrohlichen Bergen stapeln. Ein Lächeln huscht über mein Gesicht, unwillkürlich, als ich daran denken muss. Eine Bäckerei, wie es sie heutzutage eigentlich nicht mehr gibt: klein, voll gestopft bis unter die Decke – so wie

## Nachlauf in der Literatur

die mittlerweile ausgestorbenen Tante-Emma-Läden. Wo man sich inmitten der erschaffenen lukullischen Köstlichkeiten wie im Schlafraffenland fühlen kann.

Mir ist klar, dass das Geschäft um diese Zeit schon geschlossen haben wird, doch für diesen Anblick allein, würde es sich schon lohnen dorthin zu gehen. Außerdem hat mich an unserem Buffet so gar nichts gereizt! Nachdem ich diesen Gedankengang erfolgreich abgeschlossen habe, komme ich in die Wirklichkeit zurück. Die Anfeuerungsrufe des Publikums dringen in mein Bewusstsein und wieder zieht eine Traube von Läufern an mir vorbei. Ältere, junge, dickliche und durchtrainierte – Frauen und Männer, Mädchen und Jungs. Niemand, bis auf ein paar Ausreißer, scheint es wirklich eilig zu haben. Hauptsache, man hält durch und hat unterwegs ein wenig Spaß! Laufen der große Gleichmacher. Man bekommt dabei den Kopf frei und hat nur noch die Strecke in und vor sich. So sollte es im Leben immer sein. Ich lächle unwillkürlich.

„Siehst gut aus, Torben!“

Manuelas Stimme perlt in meinen Ohren. Ein wenig rauchiger als damals, aber unzweifelhaft... Sie steht neben mir, ein Tuch um ihre Schultern geschlungen und sieht zu den Läufern hin. Auf einen Schlag ist meine wieder gewonnene Fassung dahin.

Nur nichts anmerken lassen!

„Nicht so gut wie Du!“

Na toll! Der erste Satz in zwanzig Jahren und schon machst Du dich kleiner als sie. Da steht eine Frau UNGEHEUER drauf! Manuela geht nicht auf die Bemerkung ein.

„Stefan will mich schon seit Jahren zu diesem Laufquatsch überreden. Überhaupt nicht mein Ding.“

Sie streicht sich gedankenverloren durch das rabenschwarze Haar.

„Hast Du schon mal Nordic Walking versucht? Mindestens genau so unnützlich!“

Wie konnte ich es je vergessen, dass sie es liebte sich selbst reden zu hören?

## Nachlauf in der Literatur

„Aber, wem sage ich das ...“ seufzt sie und macht eine ausladende Handbewegung in meine Richtung. Genau dieselbe Handbewegung gebrauchte sie, als sie damals mit mir Schluss machte.

„Tja, viel Spaß noch. Ich muss wieder rein, sonst denkt Stefan noch, er könnte sich bei Regine wieder lieb Kind machen.“

Sie zwinkert mir bei diesen Worten verschwörerisch zu. Und weg war sie.

Ich will mich schon nach ihr umdrehen, lasse es dann aber sein. Die Aura, die sie noch vorhin verbreitete, als sie den Festsaal des Schlosshotels betrat, verflüchtigte sich. Zumindest für mich. Ob sie überhaupt gemerkt hat, dass ich nichts gesagt habe? Sie hätte auch mit sich selbst sprechen können.

Ich hatte noch nie das Erlebnis, dass sich jemand, den man seit Jahren für sich selbst auf einen Sockel gestellt hat, aus eigener Kraft von dort wieder herunter hievt. Demontiert. Und dies noch nicht einmal mitbekommt.

In diesem Fall brauchte es nur ein paar Sätze, die von Belanglosigkeit triefen, eine mehr als gesunde Portion Eingenommenheit von sich selbst ...

Wieder stiehlt sich das Lächeln zurück auf mein Gesicht. In meinem Magen ist nicht mehr dieses Kribbeln, das sie ausgelöst hat – immer wieder und wieder in all den Jahren. Ich horche in mich hinein und stelle fest, dass ich ... Hunger bekomme.

Sonst fühlt sich alles richtig an.

Auch wenn die Bäckerei geschlossen hat, der Anblick im Schaufenster ist es wert, denke ich. Alles andere kann warten. Nach zwanzig Jahren kommt es heute Abend nicht mehr auf jede Minute an. Und die Feier wird sowieso nicht vor morgen früh enden....

Meine Schritte klacken auf dem Kopfsteinpflaster, als ich zwischen den Menschen in die Altstadt Zons eintauche....