

New's

Pluspunkt

Gesundheit. DTB

Sportabzeichen



AUSGABE II/95 · 4. JAHRGANG · HEFT 08



Dysbalancen II

Bildungsreise

in die Toskana



Impressum

DJK - SG News der DJK -
Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert
(Erscheinungsweise halbjährlich)

Herausgeber und Redaktionsanschrift:
DJK - Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert
e.V., Kaiserstr. 22, 66386 St. Ingbert,
Tel./Fax: 0 68 94 / 38 10 26, Öffnungs-
zeiten: Mo + Di 10.00 - 12.00 Uhr und
Du + Fr 16.00 - 18.00 Uhr.

Verantwortlich für den Inhalt: Die
Redaktion für den Gesamtinhalt, der
jeweils unterzeichnende Verfasser für
seinen Text.

Redaktion: Udo Heger, Rainer Kuhn,
Frank Wagner und Gerhard
Wannemacher.

DJK - SG News erscheint bei:

 Peter Gaschoff
Wasserwerk im Altah Tal
Postfach 1766
66387 St. Ingbert/Rohrbach
Tel. + Fax 0 68 94 / 58 02 70
und Tel. 0 68 94 / 5 39 09

Bezugspreis: kostenlos

Titelfoto: Christoph Igel

Fotos: Alle nicht namentlich gekenn-
zeichneten Fotos sind von Mitgliedern
der DJK - SG.

Die News ist das Mitgliedermagazin
der DJK Sportgemeinschaft St. Ingbert:
2143 Mitglieder (Stand vom 1.
Dezember 1994).

**Redaktionsschluß für nächste
Ausgabe ist der 3. November 1995.**

Nachdrucke - auch auszugsweise -
sowie die Herstellung von fotografi-
schen Vervielfältigungen sind aus-
drücklich erwünscht, aber nur mit
Genehmigung der Redaktion und unter
genauer Quellenangabe gestattet. Für
unaufgefordert eingesandte Manuskripte
geben wir die Gewähr zur
Veröffentlichung.

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es gibt eine etwas fragwürdigen Verdrehung
des Zitats "Treib Sport und bleib' gesund",
wobei das Bindewort "und" durch "oder"
ersetzt wird. Es mag manchmal vielleicht
zutreffen, wenn man sieht, wie sich zwei
gegenseitig fast zu Tode prügeln und blutver-
schmiert auch noch dabei Millionen einheim-
sen. Ohne einer solchen Sportart vielleicht
nahe treten zu wollen, sollte man oben
erwähnte Verdrehung doch als Spaß verste-
hen. Denn es ist nun soweit, endlich werden
nicht mehr nur die Symptome der Erkrank-
ungen bekämpft, sondern nach den Ursachen
geforscht und vorbeugend Maßnahmen
ergriffen.

Eine dieser Maßnahmen besteht darin, daß
Menschen, die die ersten Wehwehchen
spüren, durch den Gesundheitssport
(Wirbelsäulengymnastik, Koronarsport etc.)
wieder zur Beschwerdefreiheit geführt wer-
den sollen. Dieses Bestreben wird von
Krankenkassen und den Deutschen
Turnerbund gefördert. Der Gesundheitssport
erhält somit auch als Präventivmaßnahme
große Bedeutung. Dadurch ist Gesundheits-
sport nicht nur eine Sache für Krankengym-
nasten und Physiotherapeuten, nein auch wir
als sporttreibende Vereine müssen uns damit
befassen. Früher wurde Sport alleine nur als
Freizeitvertreib betrieben, heute ist Sport aus
zivilisatorischen Gründen oft ein Ausgleich
von Bewegungsmangel oder zu einseitiger
Bewegung. Natürlich gibt es auch viele ande-
re Gesichtspunkte Sport auszuüben. Um sol-
che Gruppen ansprechen zu können, bedarf
es einer sehr guten Ausbildung derer, die sol-
che Aufgaben übernehmen. Dies ist einer der
ungeschriebenen Grundsätze unserer DJK
Sportgemeinschaft. Unser Engagement in
diesem Bereich wurde auch belohnt mit dem

"Pluspunkt Gesundheit DTB". Etwas mehr
darüber finden Sie auf den folgenden Seiten.

Diese Bestrebungen verfolgt auch Martin
Frenzel bei seinem Artikel "Dysbalancen",
welchen wir in der letzten Ausgabe schon
theoretisch erarbeiteten und dieses mal mit
Übungsvorschlägen ausarbeiten wollen. Er
als Diplomsportlehrer sieht diese Dinge Tag
für Tag bei seiner Arbeit und ist natürlich
auch der Meinung, daß Prävention nicht nur
alphabetisch vor Rehabilitation steht.

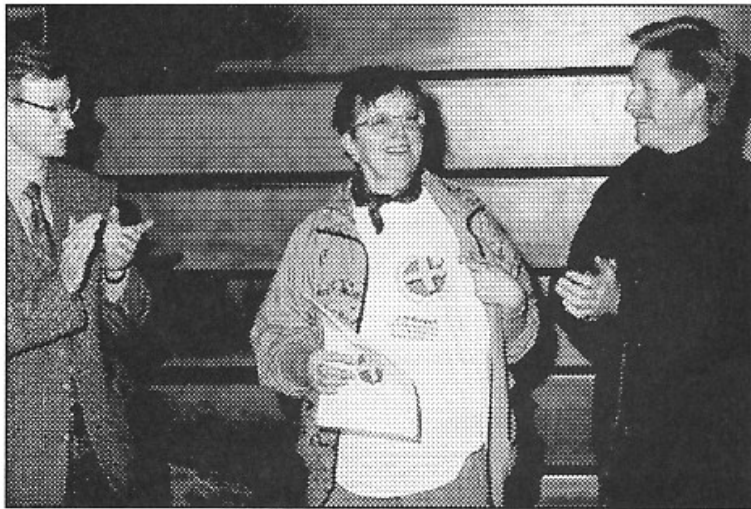
Ab dieser Ausgabe wollen wir mit einer Serie
der Vorstellung von ÜbungsleiterInnen der
DJK-SG beginnen. Dazu schickten wir unse-
ren "freien Mitarbeiter" Frank Wagner los,
um ein erstes Opfer zu finden. Natürlich ist
es uns bestimmt nicht möglich alle Übungs-
leiter der DJK-SG vorzustellen, dennoch
wollen wir aus allen Sparten unseres Vereins
den einen oder anderen, mehr oder weniger
bekannten, Übungsleiter Euch etwas näher
bringen.

Als letztes wollen wir nochmals darauf hin-
weisen, daß wir sehr dankbar für unaufgefor-
derte Beiträge sind. Dazu steht in der
Geschäftsstelle ein blaues Körbchen bereit,
in dem Ihr verschen mit Euerem Namen und
Anschrift gerne uns etwas hinterlegen könnt.
Außer Frage steht, daß Ihr dies auch, um
unsere Wälder zu schützen, in elektronischer
Form per Diskette tun könnt.

Viel Spaß beim Lesen.

Eucere News-Redaktion

Auszeichnung für Gesundheitssport



Die DJK-SG St. Ingbert bekam die Auszeichnung 'Pluspunkt Gesundheit.DTB' für ihr umfangreiches Kursangebot im Bereich des Präventivsports. Diese Auszeichnung wurde am 27. März dieses Jahres der DJK-SG als erstem saarländischem Verein vom Vizepräsidenten des Saarländischen Turnbundes Markus Schwarz



offiziell überreicht. Um diese Auszeichnung zu erhalten, müssen verschiedene Kriterien vom jeweiligen Verein erfüllt werden. Dies wird auch offiziell durch den DTB geprüft. Die bundesweite Auszeichnung steht für geprüfte und besonders gesundheitsfördernde



Angebote mit hohem Qualitätsstandard. "Neben den fachspezifischen Inhalten legt der Saarländische Turnbund aber auch größten Wert auf eine adäquate Aus- und Fortbildung seiner ÜbungsleiterInnen im Gesundheitssport", so STB-Vizepräsident Markus Schwarz. Die gerade abgeschlossene Lizenzausbildung 'Fitneß' sei ein wichtiger Meilenstein auf diesem Weg gewesen. Wer sich also für günstigen und qualitativ hochwertigen Gesundheitssport interessiert, sollte sich in Zukunft nach den Angeboten mit dem "Pluspunkt Gesundheit.DTB" bei uns erkundigen.

Gerhard Wannemacher

Bilder: Christoph Igel

Quelle: Presstext zum "Pluspunkt Gesundheit.DTB".





Sportabzeichen, denn Sport ist aktiver Ausdruck von Lebensfreude.

Allgemeine Bemerkungen zum Sportabzeichen.

Unser ehemaliger Bundespräsident Richard von Weizsäcker hat es, genau wie viele bekannte und unbekannte Deutsche. Die Rede ist vom Sportabzeichen. In Falle Sportabzeichen gibt es, und das ist gewollt, sehr viele Wiederholungstäter die sich jedes Jahr dem Wunsch nach körperlichem Wohlbefinden und Entspannung folgend aufs neue beweisen.

Olympia für jedermann nannte es Willy Daume, der langjährige Präsident des Deutschen Sporthundes.

Die absolute Leistung einiger weniger wird ersetzt durch viele persönliche Bestleistungen möglichst vieler. Der Sinn des Sportabzeichens liegt darin: Sich gezielt über einen längeren Zeitraum vorzubereiten. Zweimal oder dreimal in der Woche 45 - 60 Minuten locker zu trainieren ist besser, als einmal im Jahr während des Urlaubs oder nur am Wochenende. Mit Beharrlichkeit und Fleiß ist das

Deutsche Sportabzeichen für jedermann zu schaffen. Die fünf Bedingungen zum Erlangen des Sportabzeichens, die im Laufe eines Kalenderjahres zu erfüllen sind, können aus elf Sportarten gewählt werden. Dazu gehören Sportarten wie Rudern, Kanufahren, Eisschnellauf oder Skilaufen, Gewichtheben oder Kegeln. Die am meisten bevorzugten Disziplinen kommen aus der Leichtathletik. (siehe Tabelle). Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn er nicht Mitglied eines Turn- oder Sportvereines ist. Dazu müssen die erbrachten Leistungen von Prüfern in Prüfkarten festgehalten und an den regionalen Sportbund, in unserem Fall, an den Landessportverband gesandt werden. Beim Sportverband werden die erreichten Ergebnisse in eine Urkunde übertragen. Urkunden und Abzeichen werden vom Sportbund gegen Selbstkosten abgegeben. Darüber hinaus kann man T-Shirts, Sweat-

shirts und Poloshirts mit eingesticktem Sportabzeichen erwerben.

DJK-SG-spezifisches zum Sportabzeichen

Seit Anfang Juni ist es wieder soweit. Jeden Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr kann man auf dem Wallerfeld für das Sportabzeichen trainieren. Hier kann sich jeder die notwendigen Leistungen abnehmen und bescheinigen lassen. Der Sportabzeichentreffpunkt ist offen, das heißt auch Nichtmitglieder können jederzeit teilnehmen. Das Sportabzeichen kann jeder erwerben der im laufenden Jahr mindestens acht Jahre alt wird. Nach oben gibt es keine Altersgrenze. Zum Training und zur Abnahme der Leistungen stehen erfahrene Prüfer und Übungsleiter bereit. Findet jemand Spaß an der sportlichen Betätigung kann er sich in der Geschäftsstelle einen Trainings- und Terminplan über alle Aktivitäten der DJK-SG besorgen.

Damit man sich nicht überfordert, konzentriert man sich auf eine oder zwei Disziplinen. Damit kann jeder seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechend beginnen. Die Prüfer sind gerne bereit Unterstützung zu leisten. Für die Laufstrecken beispielsweise findet sich immer ein erfahrener Sportler der die Strecke mit einem unerfahrenen mitläuft.

Ist man sportlich nicht mehr ganz up to date, sind die geforderten Leistungen nicht beim ersten Trainingsbesuch zu erreichen. Aber das

HILUX XTRA CAB 4X4 VON TOYOTA:

Lassen Sie die Arbeit hinter sich.



So leicht geht das! Mit dem ■ 2,4-l-Diesel mit 58 kW (79 PS), dem ■ zuschaltbaren Allradantrieb und der 2,6 m² großen Ladefläche bewegen Sie ohne

Probleme Lasten bis zu ■ 830 kg. Und das dank neuer ■ 2+2-Kabine und ■ Servolenkung mit dem größten Komfort. Probefahrt? Nichts leichter als das:

HERGES ^G
TOYOTA ^m
Vertragshändler H ^b

Schlackenbergstr.3 ● 66386 St.Ingbert
Telefon (0 68 94) 3 90 96

 **TOYOTA**

Der Bewerber / die Bewerberin hat sich durch den Bundespersonalausweis oder Reisepaß auszuweisen. Die Prüfungen sind nach den im Kalenderjahr geltenden Bedingungen abzulegen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr		Maßgebend für die Bestimmung der Altersklasse ist das Kalenderjahr, in das der Geburtstag fällt.								Name		Vorname													
										Geb. am		Verein / Schule (Name)													
										Straße		PLZ / Wohnort													
Zutreffende Altersklasse bitte ankreuzen		Bronze		Silber		Gold		Männer								Frauen								Bestätigung des Prüfers	
Gruppe Übung		18 bis 29	30 bis 39	40 bis 44	45 bis 49	50 bis 54	55 bis 59	60 bis 64	ab 65 Jahre	18 bis 29	30 bis 39	40 bis 44	45 bis 49	50 bis 54	55 bis 59	60 bis 64	ab 65 Jahre	erzielte Leistung	(Prüfungsort und -tag, Unterschrift und Prüfungsnummer eintragen)						
1	200 m Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30		1						
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		2						
	Weitsprung	4,75	4,50	4,25	4,00*	-	-	-	-	3,50	3,25	3,00*	-	-	-	-	-								
	Standweitsprung	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20								
	Sprung: Hocke oder Grätsche ¹⁾	Pferd längs		Bock	Bock	Bock	Bock	Bock	Bock	Pferd seit		Bock	Bock	Bock	Bock	Bock	Bock	gekennzeichnet							
		1,20	1,10	1,30	1,30	1,20	1,10	1,10	1,00	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,00	1,00	1,00	<input type="checkbox"/> ja							
3	50 m Lauf	-	-	-	8,2*	-	-	-	-	-	-	9,2*	-	-	-	-	-		3						
	75 m Lauf	-	-	-	11,0*	-	-	-	-	12,4	13,0*	-	-	-	-	-	-								
	100 m Lauf	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0								
	400 m Lauf	68,0	70,0	72,0	74,0*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
	1000 m Lauf	-	-	-	-	5:00	5:30	6:00	6:30	-	-	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20								
4	Kugelstoßen ²⁾	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00		4						
	Steinstoßen ³⁾	9,00	8,75	8,50	8,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
	Schlagball (80 g)	-	-	-	-	-	-	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00								
	Wurfball (200 g)	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00								
	Schleuderball ⁴⁾	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00								
	100 m Schwimmen	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:00	2:20	2:35	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50								
	Gewichtheben ⁵⁾	Eigengewicht:								kg															
	Bodenturnen ⁶⁾	Handstand - Abrollen, Rolle rückwärts, Rad ⁷⁾								Handstand - Abrollen, Rolle rückwärts, Rad ⁷⁾								gekennzeichnet							
	Wahlangebot																	<input type="checkbox"/> ja							
5	2000 m Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00		5						
	3000 m Lauf	-	-	15:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	-	-	-	-	-	-	-	-								
	5000 m Lauf	23:00	26:00	28:00	31:00	34:00	36:00	36:00	36:00	32:00	35:00	38:00	40:30	43:30	46:30	-	-								
	20 km Radfahren	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	60:00	65:00	70:00	60:00	65:00	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30								
	1000 m Schwimmen	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00								
	Skilanglauf ⁸⁾	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	99:00	105:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00								
	Wahlangebot																								

¹⁾ Kugelgewicht: Männer 7,25 kg, ab 50 Jahre 6,25 kg, ab 60 Jahre 5,00 kg, Frauen 4,00 kg, ab 50 Jahre 3,00 kg. ²⁾ 15 kg, bei der Gesamtwerte wird die Stoßleistung rechts und links zusammengezählt. ³⁾ Ballgewicht Männer 1,5 kg, Frauen 1,0 kg. ⁴⁾ Bedingung mindestens 75 % des eigenen Körpergewichts. ⁵⁾ Männer 15 kg, Frauen 10 kg. ⁶⁾ Die Bedingung ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekennzeichnet“ bewertet wird.

Wahlangebot ab 15:00 F 45 Jahre vom Saalern oder aus dem Abfahrungsraum. ⁷⁾ Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerberinnen aus den nachfolgenden Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Mindestleistung zu erfüllen. Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr zu versuchen.

soll einen nicht abschrecken, denn sportlich aktiv sein und sich auf ein selbst gestecktes Ziel hinarbeiten kann man das ganze Jahr. Und Übung macht den Meister. Selbstverständlich gehört zu jedem Training eine Aufwärmphase. Jeder Sportler muß sich in Eigenverantwortung entsprechend auf seine Übungen vorbereiten. Der Hochsprung erfordert andere Übungen als das Kugelstoßen. Aber auch hier sind die Betreuer gerne bereit Hilfestellung zu geben. Im nachfolgenden veröffentlichen wir die Tabelle mit allen geforderten Leistungen. Diese sind in fünf Gruppen unterteilt. Jeweils eine Übung aus jeder Gruppe muß erfüllt werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit Ersatzleistungen für die Gruppe 4 und 5 zu erbringen. Dies kann beispielsweise sein: Skilanglauf, Kanufahren, Rudern, Kegeln oder Eislaufen. Die genauen Bedingungen sowie die Abnahme klären die Übungsleiter

gerne für Sie ab. Die Gruppe 1 beinhaltet 50 m oder 200 m Schwimmen, wobei die 50 m nur für Schüler und Schülerinnen bis 12 Jahre angeboten werden. Alle anderen müssen die 200 m in der für die jeweilige Altersklasse erforderlichen Zeit zurücklegen. Hier gibt es keine Ausweichmöglichkeit. Dadurch können nur Schwimmer alle Anforderungen des Sportabzeichens erfüllen. In der Gruppe 2 kann ausgewählt werden zwischen Hoch-, Weit- oder Standweitsprung. Alternativ dazu kann auch ein Sprung über das Seitpferd oder den Bock ausgeführt werden. Nicht alle geforderten Übungen sind auf dem Sportplatz durchzuführen. Deshalb ist nach Absprache ein Termin z.B. für Radfahr- oder Schwimmleistungen möglich. Die organisatorische Hauptlast für die Abwicklung des Sportabzeichens liegt in den bewährten Händen von Hannelore Marx. Am Ende des Jahres wird eine Ehrung durchge-

führt. Hier werden die Urkunden und Abzeichen feierlich überreicht. Das Sportabzeichen gibt es in den drei Varianten: Bronze, Silber und Gold. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in Bronze verliehen. Silber gibt es nach der dritten erfolgreichen Prüfung. Das goldene Sportabzeichen erhält, wer fünf erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann. Die Vergabe der Abzeichen nach dem Alter, wie es früher üblich war, gibt es nicht mehr. Die anfallenden Kosten sind in der Vergangenheit wie auch dieses Jahr von der Kreissparkasse Saar Pfalz übernommen worden. Für den einzelnen Teilnehmer kommen keine weiteren Kosten auf.

Drum setzt ein Zeichen Sportabzeichen. Also auf Wiedersehen am nächsten Donnerstag im Wallerfeld.

Rainer Kuhn

* Kalorienverbrauch pro Stunde bei Freizeitsportlern (Durchschnittswerte)

Die Daten wurden teilweise aus einer Untersuchung von Dr. Sabine Wedekind, Referentin beim Deutschen Sportbund (DSB 1987), übernommen.



Was bringen die in der DJK-SG angebotenen Sportarten

Sportart	gut für	was kommt zu kurz	Ausgleichssportart bei der DJK-SG	Kalorienverbrauch*
Turnen	Rundum-Programm			
• Aerobic	Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination	Kraft und Schnelligkeit	Fitneßtraining, Schwimmen, Laufen	450
• Gymnastik	Beweglichkeit, Gleichgewichtsvermögen	Ausdauer		400
Fitneßtraining	Gleichgewicht, Ausdauer und Kraft	Beweglichkeit	Gymnastik, Ringtennis, Aerobic	550
Leichtathletik	Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination	Beweglichkeit Oberkörper	Gymnastik, Krafttraining	500
Triathlon				
• Schwimmen	Ausdauer, Koordination	Schnelligkeit, Beweglichkeit	Aerobic, Ringtennis	400
• Laufen	Ausdauer	Reaktionsvermögen, Beweglichkeit, Kraft	Gymnastik, Steptanz	500
• Radfahren	Beinmuskeln, Ausdauer	Beweglichkeit, Koordination	Gymnastik, Steptanz, Ringtennis	460
Lauftreff	Beinmuskeln, Ausdauer	Beweglichkeit und Koordination	Gymnastik, Steptanz	460
Wandern	Je nach Gelände als Ausdauertraining geeignet	Zu wenig Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit	Gymnastik, Volleyball, Ringtennis, Fitneßtraining	300
Volleyball	Schnelligkeit und Reaktionsvermögen	Ausdauer und Beweglichkeit	Laufen, Schwimmen, Radfahren	420
Ringtennis	Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Beweglichkeit	Kraft	Schwimmen	450
Skilanglauf	Ausdauer, Koordination stärkt Muskelapparat	Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen	(Ski)-Gymnastik, Volleyball, Ringtennis	500
Steptanz	Ausdauer, Konzentration und Koordination	Schultermuskeln, Beweglichkeit	Gymnastik, Ringtennis, Fitneßtraining	400
Hockey	Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination	Beweglichkeit	Gymnastik, Aerobic	500

* Kalorienverbrauch pro Stunde bei Freizeitsportlern (Durchschnittswerte)

Die Daten wurden teilweise aus einer Untersuchung von Dr. Sabine Wedekind, Referentin beim Deutschen Sportbund (DSB 1987), übernommen.

Udo Heger



Die Toskana ist eine Reise wert



(Foto: Geßer)

Jedes Jahr im Frühsommer bietet die DJK-SG eine mehrtägige Studienreise an. In diesem Jahr bei der 14. Reise, zog es die lustige Gesellschaft in die Toskana. Vom Stützpunkt Montecatini aus wurden täglich mit kundigen Städteführern Stadtbesichtigungen durchgeführt und die bekanntesten Bauten besichtigt. Die verschiedenen Stationen waren: Pisa mit dem "Platz der Wunder" und dem schiefen

Turm, Lucca mit der vollständig erhaltenen Stadtmauer, San Gimignano mit 13 mittelalterlichen Geschlechtertürmen, Siena mit dem Dom und dem imposanten "Il Campo", und natürlich Florenz, die Perle der Toskana. Außerdem besuchte man die Marmorbrüche von Carrara und auf der Rückreise Lugano am Vierwaldstättersee.

Hedwig Geßer



Ihr Partner für
Gesundheits-
und
Ernährungsfragen

Gambrinus-Apotheke
D. Güttes und A. Wilhelm

Poststr. 1 · 66386 St. Ingbert · Tel. 0 68 94 / 33 86

HOT kontaktlinsen

für junge Leute von heute.
Das Startpaket zum
Ausprobieren. Für nur

249,-*

Medalist-Austauschlinsen
für 6 Monate,
Kombi-Lösung „all-in-one“
Pfleagemittel für 6 Monate
und eine Ray-Ban
Sonnenbrille

*solange
der Vorrat
reicht

Ray-Ban

SEXY



Alles, incl. Anpassung,
zum Sonderpreis!
Komm vorbei,
wir beraten Dich gern!

LOOK

OPTIK
HANS GROSSCH

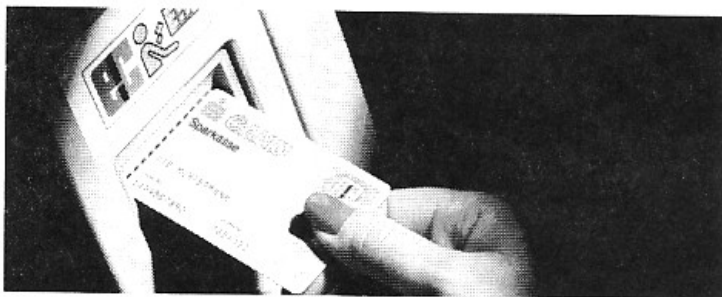
66386 St. Ingbert
Rickertstr. 12
Tel.: 0 68 94 / 25 76

EYES

Bilderserie zur Studienreise



Bunter Abend, man singt und lacht gerne zusammen.



**AUTOMATISCH
GUT
BEI KASSE**

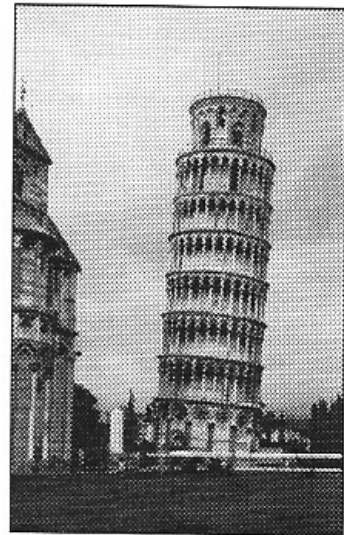
Bargeld bei Tag und Nacht

Kreissparkasse Saarpfalz

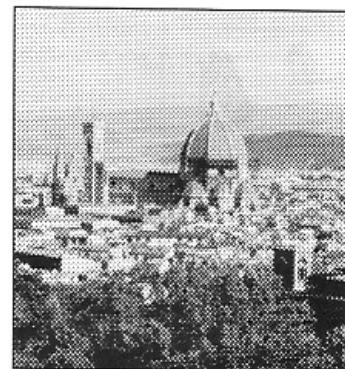
Die -Finanzgruppe: Sparkasse, SaarLB, LBS und SAARLAND Versicherungen



Montecatini Alto, von hier hat man eine schöne Aussicht über das Land, so lohnt sich der Aufstieg allemal.



Pisa: Als größtes Wunder auf dem "Platz der Wunder" gilt der "schiefe Turm". Eine Senkung des Bodens gab dem Glockenturm des Doms schon während des Baus vor 800 Jahren seine scheinbar gefährliche Neigung.



Florenz eine Wiege europäischer Kultur. Das Panorama der Stadt am Arno begeistert jedes Jahr Tausende von Besuchern.



Der Campo "Platz der Plätze" von hohen Palästen umgeben, mit dem 88 Meter hohen Turm "Torre del Mangia".

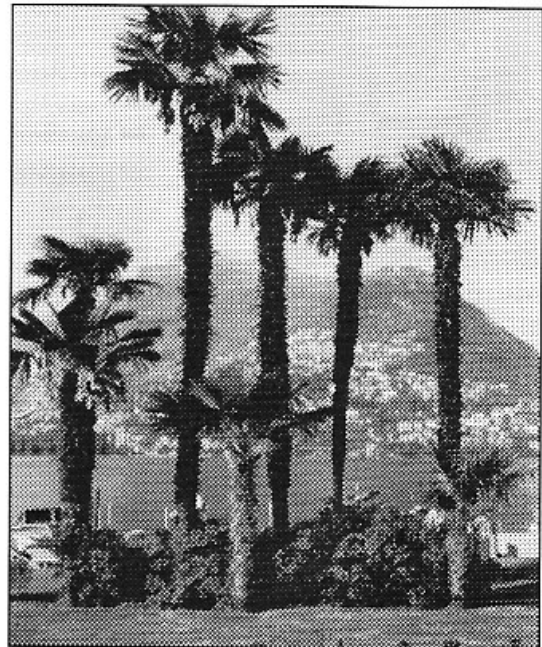
• NEU • DIN A2 Kopien (Plakate) • NEU •

Der Kopierladen

Kopien aller Art • Laserkopien
Farbkopien
Textgestaltung + Computersatz
(DTP)
Laserdruck
Gestaltung und Herstellung
von Einladungen, Preislisten,
Menükarten etc.
Papiermarkt • Bindungen aller Art.

Pfarrgasse 25

Ikas GmbH • Telefon 44 82 Fax 44 35



Lugano: Blick auf den Luganer See mit Monte Bré.

Texte und Bilder: Cäcilia Bohnert.

Wo gibts Spiele
für die ganze Familie
Bei uns findet man den
schönsten Zeitvertreib

Spielwaren Jungfleisch

Rickertstraße 6 · 66386 St. Ingbert
Telefon (0 68 94) 48 35

Muskuläres Ungleichgewicht

(Dysbalancen II) - auch oder nicht nur ein Problem der Sportler

In diesem zweiten Teil folgen nun Beispiele für Kräftigungs- und Dehnübungen, welche

auf die in der letzten Ausgabe erarbeiteten Problembereiche abgestimmt sind.

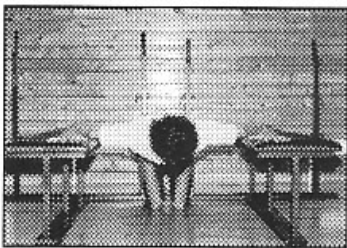
Folgende Hinweise sind dabei zu beachten:

1. Muskeln bzw. Muskelgruppen, die Einfluß auf die jeweilige Problemsituation haben, sind als Kräftigungs- und Dehnübungen beispielhaft zusammengefaßt. So ist z.B. dem Beschwerdebild "Hohlkreuz" die Bauchmuskelkräftigung einer Dehnung der unteren Rückenmuskulatur gegenübergestellt. Im Ablauf der Bildfolge wird auf die weiteren

4. Problembereich: "Rundrücken"



Wirkung: Kräftigung Rautenmuskulatur und Anteile des Kapuzenmuskels
Bewegung: Armbeugung und Streckung
Hinweis: Durch unterschiedliche Armhöhe werden verschiedene Anteile der o.g. Muskel trainiert



Wirkung: Dehnung der Brustmuskulatur
Position: siehe Abbildung
Hinweis: auch stehend, z.B. im Türrahmen möglich

5. Problembereich: Dysbalancen vorderer Schienbeinmuskel und Wadenmuskel



Wirkung: Kräftigung Schienbeinmuskel
Bewegung: gegen Widerstand Fußspitze anziehen

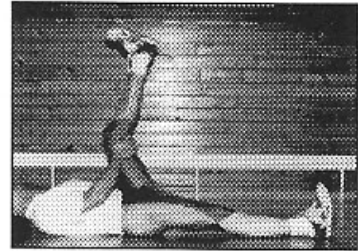


Wirkung: Dehnung der Wadenmuskulatur
Bewegung: Schrittstellung; erst Hüftgelenk, dann Kniegelenk strecken
Hinweis: Fußspitze zeigt nach vorn; durch Beugung des hinteren Beines verlagert sich die Intensität der Dehnung in den Bereich des eingelenkigen Anteils der Wadenmuskulatur

6. Problembereich: Kniegelenkbeuger (in der Regel zu schwach und verkürzt)



Wirkung: Kräftigung Kniegelenkbeuger
Bewegung: Unterschenkel gegen Widerstand anziehen
Hinweis: in Bauchlage gegen Partnerwiderstand möglich



Wirkung: Dehnung Kniegelenkbeuger
Bewegung: Bein gebeugt zur Brust ziehen, Gegenbein strecken, Streckung des gebeugten Beins
Hinweis: auf der Abbildung ist die Endposition noch nicht erreicht

Diplomsportlehrer Martin Frenzel
Fotos: G. Wannemacher



NEU Abholmarkt NEU
Getränkesservice Marquitz
☎ (06894) 5071
● mit Lieferservice
Wo: In Rohrbach, ehemalige Tankstelle Heckel
Obere Kaiserstraße 252

In unserer Getränke-Halle sind wir immer für Sie da!

Hier finden Sie reichlich Auswahl an:

Bieren, Spirituosen und Alkoholfreiem...

Und sollten SIE einmal einen extra Wunsch haben, kümmern wir uns gerne darum...

Bei Anlieferung nur 1DM/Kasten Aufpreis!

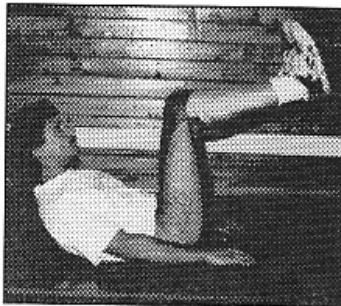
Bei größeren Mengen machen wir eine Pauschal-Angebot!

Unsere **Auto-Waschanlage** ist täglich bis 18.30 Uhr geöffnet! (Samstag bis 18.00 Uhr)

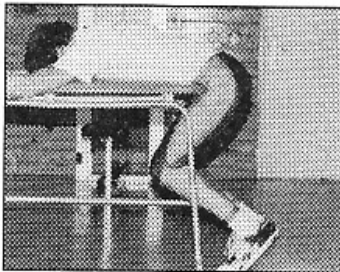


jeweiligen Zusammenhänge hingewiesen.
 2. Grundsätzlich sind alle Muskeln, die gekräftigt werden, in ein Dehnprogramm mit einzubeziehen. Verkürzte oder zur Verkürzung neigende Muskeln bedürfen besonderer Aufmerksamkeit und sollten regelmäßig intensiv gedehnt werden.
 3. Alle Kräftigungsübungen können modifiziert als Partnerübung oder mit anderen Geräten (z.B. Deuser-Band) durchgeführt werden.

1. Problembereich: "Hohlkreuz"/Beckenfehlstellung

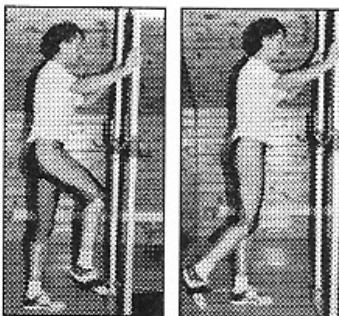


Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur
 Bewegung: Rumpfeinrollen
 Hinweise: Lendenwirbelsäule mit Bodenkontakt



Wirkung: Dehnung der unteren Rückenmuskulatur
 Position: siehe Abbildung

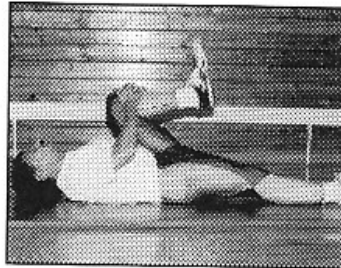
2. Problembereich: Beckenfehlstellung



Wirkung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

und Kniegelenkbeuger
 Bewegung: Hüftstreckung gegen Widerstand (siehe Abb.)

Hinweis: Keine Hohlkreuzbildung!



Wirkung: Dehnung Hüftbeuger
 Bewegung: Bein gebeugt maximal anziehen; danach Gegenbein strecken

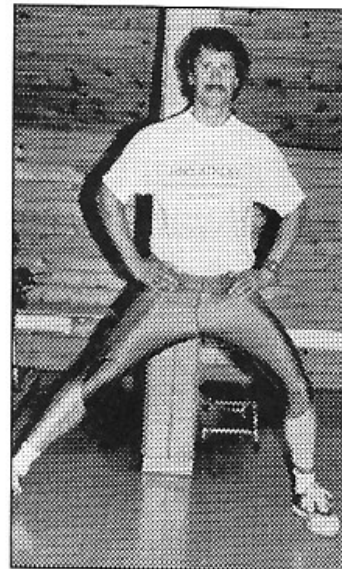
3. Problembereich: Dysbalance innerhalb der Anteile des Kniegelenkstreckers und der Adduktoren



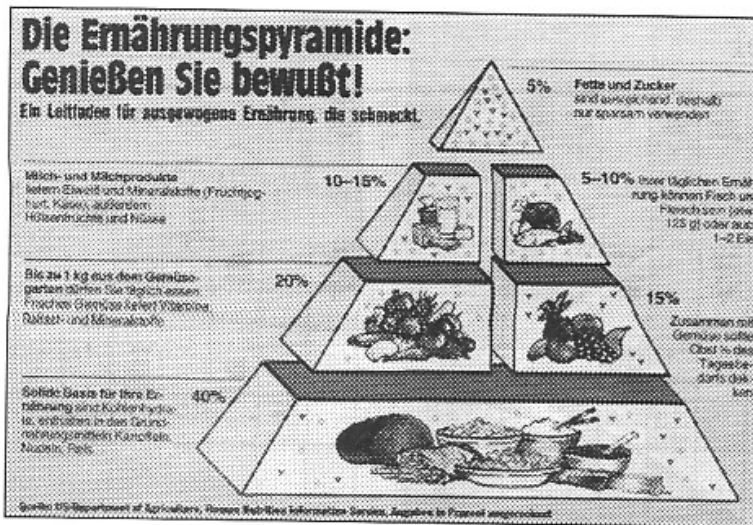
Wirkung: Kräftigung äußerer Kopf des Kniegelenkstreckers
 Bewegung: Fußaußenrand anheben und Bein vom Standbein wegführen ohne Bild
 Wirkung: Kräftigung innerer Kopf des Kniegelenkstreckers
 Bewegung: Fußinnenrand anheben und zum Standbein bzw. vorm Standbein vorbeiführen
 Hinweis: Beide Übungen können sitzend oder stehend auch an der Sprossenwand mit Deuserband ausgeführt werden



Wirkung: Dehnung Kniegelenkstreckers
 Bewegung: Ferse Richtung Gesäß, gebeugtes Bein zum Standbein
 Hinweis: Hüfte soll weder nach vorne (Hohlkreuz) noch hinten (keine effektive Dehnung) ausweichen



Wirkung: Dehnung Adduktoren
 Bewegung: Grätschstand; Körpergewicht mit halber Kniebeuge auf ein Bein verlagern



Übungsleiterporträt

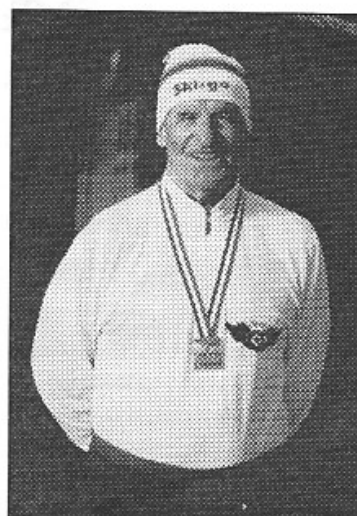
Hannelore und Reiner Marx
Der Name Marx, ein Meilenstein in der Geschichte der DJK-SG



Expedition durch die Historie der Marx'schen Ära in der DJK-SG von Beginn an bis hoffentlich noch sehr lange....

F. Wagner: Da Ihr bezüglich Eueres Alters und Erscheinungsbildes keinen Vergleich zu scheuen braucht, und manche Person, sei sie

noch jung oder alt, an Elan, Fitneß, Einstellung um Längen schlägt, nun auch als erste Frage. Wie alt seid Ihr, seit wann seid Ihr in der DJK-SG und wie lange seid Ihr jetzt eigentlich als Übungsleiter und Organisatoren schon im Einsatz?



Antwort: Hannelore antwortet zu Beginn für beide, da Rainer noch beim Einfangen ihrer entlaufenen Schildkröte im Garten tätig ist. Ich bin diesem Jahr 60 Jahre alt geworden (eigentlich wollte sie es mir gar nicht verraten, aber nach langem hin und her...), und seit 1969 in der DJK-SG. Seit 1979 sind wir als Übungsleiter aktiv. Rainer hat letztes Jahr die 60 Jahre erklimmt und ist 1979 Mitglied in der DJK-SG geworden. Er hat auch schon als Familienmitglied davor schon rege Sport in der DJK-SG betrieben.

F. Wagner: Wie seid Ihr zur DJK-SG gekommen?

Antwort: Ich und die Kinder waren schon 10 Jahre in der DJK-SG, danach wurde auch Rainer Mitglied. Mit dem Lauftreff hat alles dann begonnen.

F. Wagner: So wie Ihr aussieht, habt Ihr bisher in Euerem Leben sehr viel Sport betrieben. Welche Sportarten und Aktivitäten habt Ihr früher betrieben und welche stehen heute noch fest in Euerem Sportalltag?

Rainer kommt jetzt aus dem Garten, nachdem er die Familienschildkröte wieder an ihren wohl behüteten Platz gebracht hat, und steigt auch gleich ins Interview mit ein.

Rainer: Als Kind habe ich gerungen, in meiner Jugend bin ich Rad gefahren und später dann habe ich sehr lange bei der St. Ingberter Feuerwehr in der Fußballmannschaft gespielt. Hannelore: Als Kind und Jugendliche war ich in der Pfarrjugend tätig. Später habe ich dann in der Frauengymnastik der DJK-SG bei Frau Geßer geturnt.

Alpinski sind wir sind vorher gefahren bevor wir uns beim Lauftreff, den wir übernommen haben, die Kondition zum Skilanglauf antrainierten. Im Jahre 1980 haben wir dann auch die Skilanglaufabteilung übernommen und auch im gleichen Jahr unseren ersten Lehrschein gemacht.

Als aktiven Sport betreiben wir heute noch Laufen, Wandern, Bergsteigen und natürlich noch sehr engagiert Skilanglauf.

Unsere Hannelore und Rainer haben dieses Jahr bei den Seniorenmeisterschaften in

Kanada teilgenommen, bei denen Sie sich bestens plazieren konnten.

F. Wagner: Wie waren in den letzten Jahren die Wachstumstendenzen der von Euch betreuten Sportarten: Lauftreff, Walking, Skilanglauf, Sportabzeichen, Skigymnastik?

Antwort: Die Walkinggruppe, die noch nicht so lange existiert, hat sehr großen Andrang gefunden, und steigert sich von Training zu Training. Die Sparte Skilanglauf ist zu Beginn von 2-3 Skifahrer auf heute 30 Aktive angewachsen. Dazu kommen noch die Schüler und Jugendliche, die von Rainer betreut werden. Der Skilanglaufbereich ist stetig am Wachsen.

Der Lauftreff ist von Zeit zu Zeit rückläufig, was darauf zurückzuführen ist, daß einige gute Läufer zum Triathlon gewechselt haben und somit auch deren Trainingszeiten wahrnehmen. Das wechselhafte wird auch dadurch bedingt, daß einige Personen gesundheitlich diesen Sport nicht betreiben können, sich aber dann wieder in unseren Walkinggruppen finden.

Beim Sportabzeichen war es letztes Jahr etwas rückläufig, was auf den Umbau des Wallerfeldes und den darauffolgenden Umzug ins Mühlwaldstadion zurückzuführen ist. Deshalb hatten wir auch nur 63 Absolventen des Sportabzeichens im Gegensatz zu den beiden Jahren zuvor, wo es immer 100 waren. In diesem Jahr hoffen wir wieder die Hundertergrenze zu knacken. Die Skigymnastik ist nur saisonweise, von den Sommer- bis zu den Osterferien. Trotzdem kommen immer 20-30 Leute mittwochs nach Hassel in die Eisenberghalle. Da die Halle ziemlich klein ist, wird schon mal eng.

F. Wagner: Breitensport und Leistungssport in der DJK-SG, und ob der Leistungssport in unserem Verein gefördert wird?

Antwort: Unserer Meinung nach wird auf jeden Fall neben dem Breitensport auch Leistungssport in der DJK-SG betrieben. Leistungssportler wachsen aus den Abteilungen des Breitensport heraus. Ein Beispiel dafür wäre, daß viele gute Läufer, welche



**BARBARA
APOTHEKE**

Apotheker Willibald Hau
Rickertstraße 4 · 66386 St. Ingbert
Telefon (0 68 94) 27 25

sich auch manchmal dem Triathlon verschrieben, aus dem Lauftreff heraus leistungsorientierte Läufer geworden sind.

Gezielte Unterstützung im Leistungssport- bzw. leistungsorientierten Bereich ist nur möglich, wenn die DJK-SG mit unterstützenden Sponsoren das ganze Jahr hindurch zusammenarbeitet. Um dies zu erreichen, müßte aber noch vieles getan werden.

F. Wagner: In wie fern kann die DJK-SG sich Eurer Ansicht nach positiver verbessern oder verändern?

Antwort: Ein Anliegen von uns wäre, daß innerhalb der DJK-SG aktive Sportler beginnen Lehrscheine zu machen, um uns einmal vertreten, unterstützen oder ablösen zu können. Mehrere Übungsleiter wären sowieso notwendig, da zwei Übungsleiter einfach zu wenig sind. Es sollte auf keinen Fall ein Loch entstehen, wenn wir irgendwann einmal aufhören, das dann nicht sofort zu stopfen sei. Natürlich werden wir die uns anvertrauten Aufgaben noch einige Zeit gerne und mit großen Einsatz erfüllen.

Was noch zu verbessert werden könnte, wäre die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Abteilungen, eine bessere Pressearbeit oder Mund zu Mundpropaganda, sowohl zwischen Sportlern und Übungsleitern innerhalb der gesamten DJK-SG. Nur durch Zusammenarbeit können große Veranstaltungen, wie der Stadtlauf, Vereinsmeisterschaften, Faschingsveranstaltung und auch ein eigener Triathlon organisiert und durchgeführt werden.

(Anmerkung der Redaktion: Wir sind für jede Kritik offen, und freuen uns über jeden, der uns unterstützt unsere Arbeit „besser“ zu machen.)

F. Wagner: Könnt Ihr unseren Lesern einige Insidertips geben, sich so jung, motiviert und fit zu halten wie Ihr?

Antwort: Man sollte immer etwas Sport treiben, sich gerne bewegen, an einer Sportart dranbleiben, und dies bis ins hohe Alter behalten. Auf keinen Fall darf man denken, ich bin jetzt zu alt zum Sporttreiben oder mein Knie tut weh., und hört ganz auf mit Sporttreiben. Man muß immer versuchen wieder etwas zu finden, mit dem man sich fit hält.

F. Wagner: Was war bisher Euer schönstes Sporterlebnis mit der DJK-SG, für Euch als Paar und als Übungsleiter?

Antwort: Mit der DJK-SG waren es viermal Winterspiele, für uns beide die Senioren-WM in Kanada und zum Skilanglaufen nach Norwegen. Als Übungsleiter waren es die Skikurse im Engardin.

F. Wagner: Habt Ihr noch irgendwelche Hobbys neben dem Sport?

Rainer: Mein Hobby war neben dem Sport mein Beruf, und der Garten mit Fischteich.
Hannelore: Neben den Übungsstunden und dem Haushalt bleibt nicht mehr viel Zeit für



andere Hobbys. Ein Hobby von mir ist noch das Bergsteigen im Urlaub.

F. Wagner: Jetzt noch ein paar kleine private Fragen: Was eßt und trinkt Ihr am liebsten?

Rainer: Ich esse gerne Kuchen, aber ohne Creme und einen guten Wein, den läßt man nie allein.

Hannelore: Ich esse gerne Eis und trinke auch gerne einmal einen Sekt.

F. Wagner: Wer von Euch beiden ist der größere Sturkopf und wer der ruhende Pol in Eurer Familie?

Die ersten Unstimmigkeiten und erste Antwortschwierigkeiten treten jetzt auf, aber ich hoffe es richtig wiederzugeben, daß es sich die Waage hält und das männliche Geschlecht etwas sturer als das weibliche ist.

F. Wagner: Eine Frage an Hannelore: Kann der Rainer kochen?

Antwort: Rainer verneint schon, aber Hannelore räumt ein, daß er seit zwei Monaten (kein Druckfehler!) Kaffee kochen kann.

F. Wagner: Welche Musik hört Ihr am liebsten?

Hannelore: Klassische Musik und Oldies.
Rainer: Marschmusik.

F. Wagner: Rainer, welche drei Dinge würdest Du noch außer Deiner Frau auf eine einsame Insel mitnehmen?

Antwort: Skiroller, Badehose, Kuchen, Wein und Streichhölzer für Feuer zu machen.

F. Wagner: Ich danke Euch für dieses Interview.

Hannelore und Rainer: Bitte.

In diesem Sinne noch herzlichen Glückwunsch nachträglich an unsere

Hannelore, die vor kurzem 60 Jahre jung geworden ist. Beide sind somit fast 20 Jahre Übungsleiter in der DJK-SG und haben mindestens ein Drittel ihres Lebens, ihrer Liebe und Charakterstärke der DJK-SG zuge-

wandt. Desweiteren hoffe ich, daß uns die beiden noch lange mit Taten und Werken der DJK-SG treu bleiben.

Frank Wagner

Termine Skilanglauf

15.-21.10.95	Trainingswoche am Dachstein (Kinder , Jugendliche u. Begleiter)
21.-28.10.95	Trainingswoche am Dachstein (Erwachsene)
06.-13.01.96	Langlauf Skikurs der saarländischen Skischule im Oberengadin. Näheres bei Hannelore Marx.
21.01.96	Turnerbund- und Vereinsmeisterschaften in Wieden (Schwarzwald). Anreise mit Bus.
27.-28.01.96	SBSB-Landesmeisterschaften in Sprint und Staffel, Bernau (Schwarzwald)
03.-04.02.96 od. 10.-11.02.96	SBSB-Landesmeisterschaften 15 klassisch, Bernau
03.03.96	Reschbergpokal 15 km, Bernau

Nähere Informationen bei: Hannelore Marx, Gehnbachstr. 145, 66386 St. Ingbert, Telefon: 0 68 94 / 48 63

Termine

15.-17.09.95	Jubiläumsfeier „ 75 Jahre DJK Bundesverband“ in Würzburg
30.09.95	DJK Sportler- und Familienwallfahrt nach Burgweiler/Pfalz Treffpunkt: 15.00 Uhr Kirche „Maria Heimsuchung“
01.10.95	Skibasar in der Altenbegegnungsstätte
15.10.95	Volkswandertag. Treffpunkt: 14.00 Uhr „Haus der Lebenshilfe“/Schiffelland (ca. 7 km)
15.-28.10.95	Skilanglauftrainingswochen am Dachstein
17.-19.11.95	Freizeitsport-Lehrgang für Übungsleiterinnen
19.11.95	Turnschau in der Ingobertushalle, 15.00 Uhr

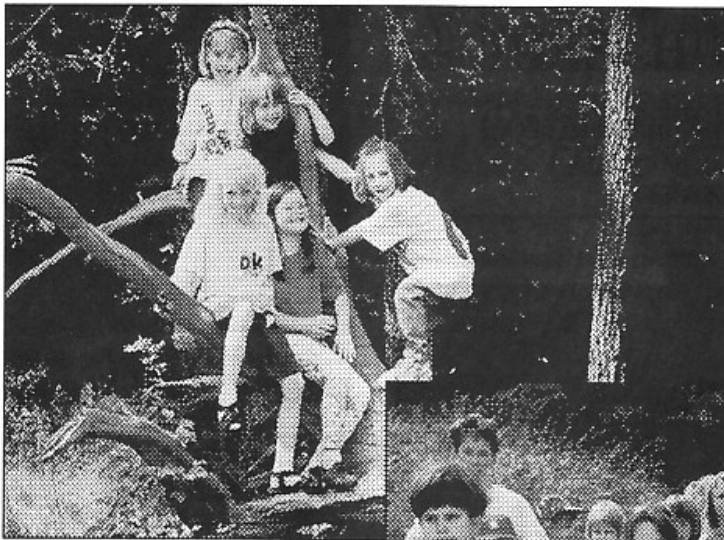


Goldschmidt
Gemmologin

Kaiserstraße 81
66386 St. Ingbert
Telefon (0 68 94) 38 33 54
Fax (0 68 94) 74 49

Perlen - Schmuck - Edelsteine
Anfertigung individueller Perlenketten - Edelsteinbestimmung

Sommerfest der kleinen Gymnastinnen



Einen schönen Nachmittag verbrachten die Mädchengruppen der Rhythmischen Sportgymnastik kurz vor den Sommerferien. Trainerin Monika Eller organisierte zusammen mit den engagierten Betreuerinnen Maria Pieter und Bettina Staub eine Wanderung zur Schopphüwelhütte. Dort gab



es bei sonnigem Wetter erst mal eine kühle Erfrischung, sowie Kuchen und Brezel als Stärkung. Danach vergnügten sich alle bei Sport und Spiel, somit verflog die Zeit im Nu. Vor Ort sorgte Dieter Staub für gegrillte Würstchen, die von allen dankbar angenommen wurden.

Gegen 19.00 Uhr endete ein erlebnisreicher Tag, der das Gemeinschaftsgefühl stärkte, und die Gymnastikgruppen, die zu unterschiedlichen Zeiten trainieren, einander näher brachte.

Monika Eller



LUITPOLD

A P O T H E K E

Kaiserstr. 15 · 66386 St. Ingbert
Telefon (0 68 94) 355 22

SONJA FRIEDRICH

Die "Wanderfreunde" der DJK-SG bei der Wanderung am 6. und 7. Mai in Emmelshausen im Hunsrück.



Bilder: Elisabeth Zintel

Sport und Spiel - männliche Junioren

Eine Gruppe stellt sich vor.

Wir sind eine Gruppe von 15 Leuten, die sich jeden Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr zum Fußballspielen in der Rischbachschule trifft. Die Übungsstunden beginnen mit leichten Lauf- und Aufwärmübungen.

Danach folgt unter Anleitung des Übungsleiters Dieter Schöck eine Phase mit Dehnungsübungen. So vorbereitet wird dann nach Wahl der Mannschaften das lockere Spiel aufgenommen. Dabei geht es in erster Linie um den Spaß, was sich auch schon mal darin ausdrückt, daß ein Spieler vor Lachen nicht mehr weiterspielen kann und will. Da wir die Sache sportlich auch etwas ernst neh-

Adler-Apotheke
 Stefan Birk • Telefon 0 68 94/22 32
 Kaiserstraße 92 • 66386 St. Ingbert

men, haben wir es nicht versäumt, uns in den letzten Jahren auch an verschiedenen Gegnern zu messen. So wurde gegen verschiedene Mannschaften, zum Beispiel MAN Pirmasens und THW St. Ingbert, Spiele auf dem Feld sowie kleinere Hallenturniere ausgetragen.

Überdies finden auch außersportliche Aktivitäten statt, die durch eine gruppeninterne Kasse zum Teil finanziert werden. So fuhr man in diesem Jahr vom 02.06. - 05.06. zum Freizeitpark im Hambachtal. Hieran nahmen elf Personen teil. Obwohl das Wetter nicht mitspielte, blieb die Laune ungetrübt. Besondere Höhepunkte waren das Fußballspiel in strömendem Regen, das bei unseren Fahrten nun schon obligatorisch geworden ist, und der Spielabend. Desweiteren fand ein Tennisturnier unter den kritischen Augen von Zico Bolletieri statt, Bowling und Schwimmen dienten als Ausgleichsport.

Die Kameradschaft wurde zusätzlich dadurch gepflegt, daß gemeinsam gekocht und gegessen wurde. Insgesamt schlug die Fahrt als Erfolg zu Buche und wird wohl eine Wiederholung finden. Das nächste große Ereignis war unser jährlich stattfindendes Sommerfest am 20. August im Pfadfinderheim in Rohrbach. An einem Lagerfeuer wurde gegrillt und in gemütlicher Runde etwas getrunken. Über selbstgemachte Salate und über die gute Stimmung freuten sich ca. 20 teilnehmende Personen. Ein Highlight, besonders für die Kleinen, war das durch auflegen von viel Holz etwa 3 m hochlodernde Lagerfeuer, für dessen Gelingen Erich Marx in uneigennütziger Weise das Holz gespendet hatte. Einige Teilnehmer genossen nach der Übernachtung im Pfadfinderheim das gute Frühstück bei herrlichem Wetter. Danach wurden die Aufräumarbeiten erledigt. Den vorgezogenen Jahresabschluß begingen wir bei einem gemeinsamen Weihnachtsessen am 3. Dezember. Der Abend klang mit einem gemütlichen Beisammensein und einem Jahresrückblick aus.

Die Planung und Organisation sowohl der sportlichen wie auch der außersportlichen Unternehmungen besprechen wir jeden ersten Freitag im Monat bei einem Treffen. Zu guter letzt sei noch der 50. Geburtstag unseres



HIRSCH-APOTHEKE

APOTHEKER DIETMAR KLÄRDING
KAISERSTR. 22 · Tel. 0 68 94 / 21 60
66386 ST. INGBERT

Mitgliedes Manfred Schreier erwähnt, zu dessen Anlaß die Gruppe ein besonderes Präsent überreichte.

Thomas Schöck

Thomas Betz

Hockey, ein Sport ohne Zukunft ?

Diese Frage muß man sich stellen, wenn man sich die momentane Situation der saarländischen Hockeyvereine vor Augen hält. Von ursprünglich fünf Vereinen haben für die diesjährige Feldsaison nur noch Borussia Neunkirchen und Saar 05 Saarbrücken bei den Herren gemeldet. Leider sahen auch wir uns erstmals dazu gezwungen unsere Mannschaft zurückzuziehen. Ähnlich sieht es im Damenbereich aus. Auch hier ist ein Rückgang zu verzeichnen. Lediglich die Einführung des Spielbetriebes auf Kleinfeld (hierzu werden nur 6 Spieler pro Mannschaft benötigt) konnte es verhindern, daß Borussia Neunkirchen als einziger Verein eine Damemannschaft ins Rennen schickt.

Was sind nun die Gründe hierfür. Sicherlich gibt es gesellschaftliche Veränderungen, die zu dieser Entwicklung beitragen: Der Trend zu neuen Sportarten wie Baseball und American Football, zu Individualsportarten wie Tennis und Squash, die Zunahme an Fitneßstudios, der Geburtenrückgang, ein größeres Freizeitangebot, der steigende Fernsehkonsum, also generell anderem Freizeitverhalten. Wir würden es uns aber zu leicht machen, wenn wir unsere Probleme allein auf solche Entwicklungen schieben würden. Seit Jahren schon mußten wir auf einem für Hockey völlig ungeeigneten, mehr einem Kartoffelacker, denn einem Hartplatz gleichenden Spielfeld trainieren. Wer sich einmal mit unserem Sport etwas näher befaßt hat, der wird leicht einsehen, daß ein technisch hochwertiger Sport wie Hockey unter solchen Verhältnissen nicht nur leidet, sondern fast unmöglich wird. Seit diesem Frühjahr werden wir nun erstmals auf dem Sportplatz hinter dem Leibniz Gymnasium trainieren, wo wir leider die Umkleieräume und die Duschen nicht benutzen können. Also wieder keine Ideallösung. Der Hauptgrund für unsere schlechte Personalsituation liegt allerdings schon Jahre zurück. Denn damals versäumte man es durch kontinuierliche Jugendarbeit für den geeigneten Nachwuchs zu Sorgen. Dies rächt sich nun und läßt momentan schlimmstes für die Zukunft befürchten, bis hin zur Auflösung der Abteilung.

Michael Morlo

Personelles im Ringtennis

Ab sofort übernimmt Ariane Jung die Aufgabe der Abteilungsleiterin. Sonja Steffen danken wir für die bisherige gute Ausgestaltung. Oliver Reiter übernimmt den Posten des bisherigen Landesfachwartes Günther Gessner. Die dadurch freiwerdende Stelle des Landesjugendfachwartes wird von Pascal Bogner wahrgenommen. Unser neues Mitglied Detlef Haß ist übrigens Bundesjugendwart, also Vorsitzender der Deutschen Turnerjugend und somit Mitglied des Präsidiums des DTB. Detlef Haß und Udo

Heger haben vom 22.09 bis 24.09.95 erfolgreich den Umschreibungslehrgang für den C-Trainer im Ringtennis absolviert.

Telefon:

Ariane Jung	06894-38 41 18
Oliver Reiter	0681-(demnächst neu)
Pascal Bogner	06894-4280
Udo Heger	06893-5434
Detlef Haß	030-40 42

Udo Heger

Deutsche Ringtennismeisterschaften in Karlsruhe

Fast schon routiniert hatten sich 9 Teilnehmer und 3 Schiedsrichter der DJK-SG für die Deutschen Ringtennismeisterschaften in Karlsruhe Anfang September qualifiziert. Die vier Jugendlichen hatten dabei keinen leichten Stand. So belegte das Multitalent Pascal Gessner, nachdem er in einer Entscheidungsrunde in der A-Gruppe den Sprung in die Endrunde schaffte, den 6.Rang im Schüler Einzel. Im Doppel belegte er mit seinem Bruder Patrick in der Jugendklasse den 5.Platz. Pascal Bogner scheiterte leider schon in der Vorrunde in der Einzeldisziplin Jugend, genauso wie mit seinem Doppelpartner Oliver Reiter in der Männerklasse M/F. Bei den Erwachsenen

setzte man auf den Neuzugang Detlef Haß aus Berlin um einen Medaillenplatz zu belegen. Dies verfehlte er nur knapp und wurde nach einem schnellen und kämpferischen Spiel Fünfter. Mit Doppelpartner und Trainer Udo Heger konnten sie in der stärksten Klasse M/F nochmals den 5.Platz erringen. Heger zeigte, neben seiner dominierenden Stellung bei den M/F 30 Einzel, wo er souverän auch in diesem Jahr wieder Deutscher Meister wurde, im Mix mit Partnerin Silke Weber eine unerwartet starke Leistung. So gewannen sie als einzige gegen die späteren Deutschen Meister aus Osnabrück und sicherten sich so nach weiteren spannenden Spielen den 5. Platz. Das zweite Mixed

Claudia Leiner/Oliver Reiter kam nicht über die Vorrunde hinaus. Insgesamt können wir auch in diesem Jahr wieder mit den Plazierungen zufrieden sein.

Udo Heger

Sonne, Strand und Spaß in Südfrankreich

Trainingslager der Leichtathleten in Fréjus

Zum zweiten Mal fuhren die seit einem Jahr in einer Leichtathletikgemeinschaft zusammengeschlossenen Vereine DJK Erbach und DJK SG St. Ingbert in ein gemeinsames Trainingslager. In diesem Jahr hatte man sich für Fréjus entschieden, eine kleine Stadt zwischen Cannes und St. Tropez. Hier wohnten die 42 Leichtathleten inklusive fünf Trainern in der Ferienanlage „Le Kangourou“. Daß diese Wahl garantiert hervorragend getroffen war, wurde schon bei der ersten Mahlzeit festgestellt. Neben einem normalen französischen Frühstück gab es jeden Mittag und jeden Abend ein fantastisches viergängiges Menü. Ebenso erfreulich wie das Essen waren die Freizeitanlagen. Neben einem schönen Swimmingpool, der auf 25 Grad C erwärmt war, gab es einen Tennisplatz und eine Tischtennisplatte, Möglichkeiten zum Basketball und Volleyballspielen, einen Partyraum, in dem verschieden Veranstaltungen angeboten wurden und vieles mehr. Aber natürlich waren wir nicht in den sonni-

gen Süden gefahren, um uns zu erholen, sondern es wurde auch etwas geschafft. dafür sorgten Karin, Alexandra, Manfred, Jörg und Hans - unser holdes Trainerteam - indem sie uns fast jeden Tag morgens und mittags für je zwei Stunden über den Platz hetzten. Teile des Trainings wurden dabei ganz professionell mit der Kamera aufgenommen und abends besprochen. Man muß dazu sagen, daß die Platzverhältnisse kaum Wünsche offen ließen und wir auch ab und zu unseren Spaß mit den anderen Leichtathleten hatten, die ebenfalls hier trainierten.

Verkrafet haben dies eigentlich alle ganz gut, bei einigen war allerdings der Bedarf nach einer abendlichen Massage sehr groß. Dazu kam der Massagekursus, an dem vier von uns ein paar Wochen vorher an der Sportschule teilgenommen hatten, gerade recht. Der Vorrat an Massagecremes und -ölen hatte am Ende auf jeden Fall stark ab und dafür unsere Erfahrung zugenommen.

Einen besonderen Höhepunkt bildete der Ostersonntag. Zuerst wurde ein Essen aufgetragen, das den Anschein eines Nobelhotels mit fünf Sternen weckte. Ein riesiges Tortenbuffet mit Kuchen in beispielsweise Küken- oder Buchform rundete diesen Schmaus ab. Für den Nachmittag hatten sich dann einige „Große“ etwas Besonderes ausgedacht: eine Osterhasenstaffel. Dazu liefen fast alle mit in 8 x 200 m Staffeln. Der Gag passend zum Fest waren dabei die Staffelhölzer; während die normalen Staffeln eine vorher gebastelte Mohrrübe aus Pappe bekamen, mußten die Trainer, die in einer extra Staffel liefen, Osterhasenohren überziehen und diese dann, statt eines Holzes, wechseln. Die Gaudi war riesengroß, vor allem weil es in dem Stadion nicht an Zuschauern fehlte. Die Trainerstaffel schlug sich nicht schlecht; ließ einfach eine Runde weg und belegte so den zweiten Platz. Für alle Teilnehmer gab es im Anschluß noch Gummibärchen. Alles in allem kann man wirklich sagen, daß dies ein gelungenes Trainingslager war. Allen hat es so gut gefallen, daß der vorläufige Beschluß, nächstes Jahr wieder ins „Le Kangourou“ zu fahren, auf allgemein positive Rückmeldung gestoßen ist.

Jetzt kann man nur noch sagen: wir hoffen,

daß sich die „Plagerei“ im Trainingslager gelohnt hat und daß sie sich in den Leistungen im Sommer widerspiegeln wird.

Also dann: **WIEDERSEHEN IM NÄCHSTEN JAHR!**

Andrea Schmitz

Vorschau

Mountainbiking
Drogen
Übungsleiterporträt
Themen aus dem Bereich
Trainingssteuerung, -planung

Alles Gute wünscht

Billi!



Sichern Sie sich

Ihre Anzeige in der

nächsten News-

Ausgabe 3/95 bei:

publi
com

W E R B E
A G E N T U R

Wasserwerk im Alten Tal
Postfach 1966
66369 St. Ingbert/Rorbach
Tel. + Fax 0 68 94 / 58 02 70
und Tel. 0 68 94 / 5 39 09

P r ä d i k a t

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheits-sport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verleihen wir dem

DJK Sportgemeinschaft 1963 e.V. St. Ingbert

das Prädikat "Pluspunkt Gesundheit. DTB". Der Verein erfüllt die vom DTB aufgestellten Kriterien für gesundheitsorientierte Vereinsangebote und hat dies in Prüfungen durch den unten rechts aufgeführten Landesturnverband nachgewiesen.

1995/96



Wolfgang Pöschel

Deutscher Turner-Bund, DTB
Der Präsident

Wolfgang Schmitt

Saarländischer Turnerbund