

DJK-Sportgemeinschaft

- Grußwort der Vorsitzenden
- Jahresabschluss Triathlon
- DM TGW / TGM
- Skischule, Sportabzeichen
- Turnschau
- Biker-News
- Pippi Langstrumpf
- Neues Angebot: Jonglieren
- Übungsleiterpauschale
- Was bieten wir - Termine
- Nochmals SOS



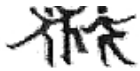
1963 e. V. St. Ingbert



„Ich würde vor Aufregung wahrscheinlich
Die ersten Nächte schlaflos verbringen,
Und darauf tagelang ängstlich und kleinlich
Ganz dumme, selbstsüchtige Pläne schwingen.
Dann - hoffentlich - aber laut lachen
Und endlich den lieben Gott abends leise
Bitten, doch wieder nach seiner Weise
Das neue Jahr lieber selber zu machen.“

Ringelnatz

Ausgabe 1/2000



Liebe DJK- Freundinnen, liebe DJK-Freunde

Dezember 1999

Impressum

DJK-SG News-Light der DJK
Sportgemeinschaft 1963 e.V. St. Ingbert

Herausgeber und Anschrift:
DJK Sportgemeinschaft
Kirchengasse 11, 66386 St. Ingbert
Tel./ Fax (0 68 94) -38 10 26
E-Mail: djk-sg@t-online.de

Redaktion: Udo Heger, Gerhard
Wannemacher

Bezugspreis: kostenlos
Auflage: 500
www.saarnet.de/~djk-sg
Offnungszeiten der Geschäftsstelle:
Mo. + Di. 10:00 h - 12:00 h
Do. + Fr. 16:00 h - 18:00 h
Nachdrucke - auch auzugweise - sind
unter Angabe der Quelle ausdrücklich
erwünscht.

Es wurde, so weit wie geldäufig, nach den
neuen Regeln geschrieben. Änderungen
sind unterstrichen.
Nächster Redaktionsschluss ist 10.02.00
Aktuelle Trainingspläne liegen in der
Geschäftsstelle aus.

Von J. F. Kennedy stammt das Zitat: „Frage nicht, was kann dein Staat für dich tun, sondern frage, was kann ich für meinen Staat tun?“

An diesen Satz wurde ich in letzter Zeit oft erinnert. Abgewandelt für unsern Verein müsste er heißen: Frage nicht, was kann dein Verein für dich tun, sondern frage, was kann ich für meinen Verein tun?

Sehr oft wurden im vergangenen Jahr von ganz unterschiedlichen Leuten verschiedene Dinge gefordert, der Verein müsse das oder jenes tun. Dabei wird oft vergessen: Der Verein, das sind doch die Mitglieder und zwar alle zusammen, wobei der gesamte Vorstand die Leitungsfunktion hat.

In unserer Satzung sind nicht nur die Rechte, sondern auch die Pflichten der Mitglieder aufgeführt, da heißt es z.B.: die Satzungen und Ord-



nungen der DJK anzuerkennen, den Verein in seinen Verpflichtungen gegenüber Verbänden und Institutionen zu unterstützen, sowie eine faire und kameradschaftliche Haltung zu zeigen.

Bei der „Zukunftswerkstatt Sportverein“, die an der Saarbrücker Sportschule auf Initiative der Saarbrücker Zeitung durchgeführt wurde, referierte u. a. Professor Dr. Dieter Jütting, Münster, selbst aktiver Sportler. Auch er beklagte die mangelnde Mitarbeit vieler Sporttreibender in ihren Vereinen. „Es gibt keinen Anspruch des Mitgliedes auf Kundenbehandlung, sondern Mitgliedschaft verpflichtet. Wer gehen will, soll gehen.“ So seine wörtlichen Ausführungen, die sehr ehrlich, aber auch sehr hart klingen.

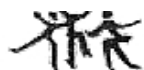
In unserem Verein gibt es - Gott sei Dank - noch viele Ehrenamtliche, die immer zur Stelle sind, wenn es notwendig ist. Und notwendig ist es oft, da ein Verein von unserer Größe im Laufe des Jahres viele Veranstaltungen anbietet, die dazu beitragen den Verein auch über die Stadtgrenzen hinaus bekannt zu machen, aber auch um zusätzliche Einkünfte zu erhalten und um die gestiegenen Kosten zahlen zu können.

Und nun komme ich zum Wesent-

lichen meiner Ausführungen: Es müssen sich mehr und mehr, auch jüngere, Vereinsmitglieder zur Verfügung stellen um im Verein im Vorstand mitzuarbeiten und damit auch Verantwortung zu übernehmen. Wir haben eine gut funktionierende Geschäftsstelle, die auch technisch gut ausgestattet ist, aber Vieles muss auf ehrenamtlicher Basis vorbereitet und eventuell auch durchgeführt werden.

Wer den Verein als reinen „Dienstleister“ sieht, muss auch den „Dienst“ bezahlen. Aber das ist sicher nicht das, was wir Vereinsmitglieder wollen. Wichtig muss uns weiter sein: Außer Sport zu treiben mit guten und gut ausgebildeten Übungsleitern, die Geselligkeit und die Gemeinschaft zu pflegen auch außerhalb der wöchentlichen Sportstunden, und das geht nur auf freiwilliger Basis. Bis jetzt klappt das, denke ich ganz gut und ich möchte mich hier auch bei allen, die dazu beitragen, ganz herzlich bedanken und zugleich bitten in den Bemühungen fortzufahren unter dem Motto „DJK - Der Mensch geht vor“.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern und Freunden der DJK-Sportgemeinschaft ein gesegnetes Jahr 2000, Gesundheit und Zu-



friedenheit und der Vorstandschaft einige weitere ehrenamtlich Tätige mit frischem Elan und guten Ideen.

*Herzliche Grüße
Hedwig Geßer - Vorsitzende*

Jahresabschluss der Triathleten

Gelungener Abschluss der Triathlon-Saison 1999 war die Weihnachtsfeier am 11. Dezember in der Geschäftsstelle der DJK- SG St. Ingbert. Durch das fast ausschliesslich vegetarische Buffet konnte (oder auch nicht) ein kleiner Anstoß für eine gesunde Ernährung gegeben werden, wobei das Weizenbier allerdings

auch nicht fehlen durfte. Dichterisches Geschick bewies Simone Brücher, die einen kleinen Rückblick auf die vergangene Saison gekonnt in humorvolle Reime gepackt hatte.

Die Vorbereitungen für das nächste Jahr laufen schon mehr oder weniger auf Hochtouren, um an die Erfolge der letzten Saison - so z.B. bei der Saarlandmeisterschaft der Kurzdistanz und zahlreiche Platzierungen auf dem Treppchen in den Altersklassen bei anderen Veranstaltungen - anknüpfen zu können.

An dieser Stelle noch einen großen Dank an alle Helfer, die bei unseren Veranstaltungen tatkräftig mitgeholfen haben und ohne die ein reibungsloser Ablauf nicht möglich gewesen wäre.



Deutsche Meisterschaft TGW / TGM

08.10. — 10.10.99 in Laatzten

Schon im Vorfeld hatten unsere beiden Mannschaften zu kämpfen. Der Grund: akuter Mitglieberschwund und verletzungs-bedingter Personal-mangel. Doch Gott sei Dank gibt es in der DJK-SG genügend ehemalige TGW-Turnerinnen, die bereit waren einzuspringen. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an alle Reaktivierten"! Nach unendlichen Sondertrainings-einheiten und einer Menge Umstell- und Änderungsaktionen konnte es endlich losgehen. Geplante Abfahrt: Freitag 16:00 h

Alle (!) Turnerinnen waren pünktlich da; nur der Bus nicht. Nach einer 40 minütigen Verspätung fuhren wir hoch motiviert los und rollten (wie sollte es auch anders sein) von Stau zu Stau zu Stau ... Um 2 Uhr kamen wir dann endlich in unserer Schule in Laatzten an und eine halbe Stunde später lagen wir dann k.o. in unseren Schlafsäcken und träumten von einem erfolgreichen Wettkampf. (Manche Träume werden wahr!)

Um 5:30 Uhr riss uns der Wecker aus den Träumen. Schnell die Haare hochstecken und ab zum Frühstück.

Das Frühstück muß nochmal gelobt werden: Es war "echt gudd"! Mit einer soliden Grundlage im Bauch machten wir uns zum Wettkampffertig. Um 8:00 Uhr ging's los: Gymnastik. Die Kampfrichter fanden unseren "Krieg der Bänder und Reifen" gar nicht so schlimm, wie wir dachten, und gaben uns 8,8 Punkte. Hochmotiviert ging's zur nächsten Disziplin: Tanz. Es wurde wieder einmal bewiesen, dass Männer nicht viel von Technik verstehen („immer diese Übertreibungen“, Anmerk. der Red.), denn unser 1a Wettkampfband hörte sich ziemlich verzerrt an und leierte ganz schrecklich. Das Ergebnis: 8,75 Punkte und dabei war Tanz immer die bessere Disziplin. Weiter ging's zum Singen. Erkältungsbedingt fiel ich dabei leider kurzfristig aus. (Ist aber auch gar nicht aufgefallen). Unser spanisches Lied "Como Quieres" wurde mit 8,85 Punkten belohnt.

Letzte Disziplin: Medizinballwerfen. Schon zuvor wurde im Training versucht, die Leistungen zu gewissen Versprechungen zu steigern.

Im Klartext: Wenn Julia 13 Meter wirft, spendieren wir Ihr einen



Callboy. Leider hat's nicht geklappt. Vielleicht im nächsten Jahr! Trotzdem schafften wir 8,95 Punkte, obwohl uns die Kampfrichter um 1 Meter besch. wollten.

Doch sie rechneten nicht mit Biggi: (Ein Tipp an alle Kampfrichter: Legt Euch nie mit ihr an, Ihr verliert!) Gymnastik: 8,6, Singen: 9,0, Medizinballwerfen: 7,85) und erreichte in ihrer Altersklasse den 21. Platz.

Ursel hatte Recht: Was im Vorfeld so chaotisch begann, konnte nur noch besser werden!!

Auf der Siegerehrung staunten wir nicht schlecht über eine Bierkasten-Gymnastik einer Jungengruppe des TV Edingen.

Sie erhielten dafür 8,55 Punkte ... und wir rücken uns mit Reifen und Bändern ab..?! Männer sind halt doch das schwächere Geschlecht.

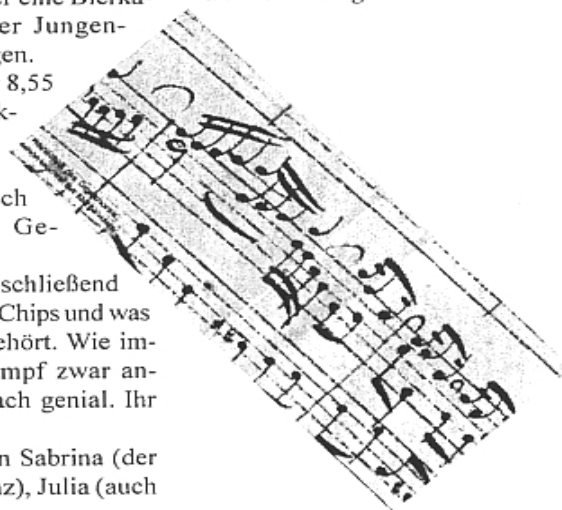
Gefeiert wurde anschließend mit viel Sekt, Tequila, Chips und was sonst noch so dazugehört. Wie immer war der Wettkampf zwar anstrengend, aber einfach genial. Ihr habt was verpasst.

Gute Besserung an Sabrina (der Arm wird wieder ganz), Julia (auch

Zahnweh geht vorbei), alle Erkältungsoffer und sonst irgendwie Wettkampfgeschädigten. Nachträglich HappyBirthday Fabienne. Grüße an Lisa in den USA und einen dicken Schmatzer an alle die uns zu Hause die Daumen gedrückt haben. Danke an unseren Busfahrer und ein riesen-mega-hyper-gallaktisches Dankeschön an unsern Coach Claudi.

Dann bis nächstes Jahr, wenn es wieder heißt: Deutsche Meisterschaft TGW / TGM

Anke Fatscher
DJK-SG St. Ingbert



Schaut mal her

Hier ist ein Ausschnitt aus einem Zeitungsbericht anlässlich der Deutschen Meisterschaft in Laatzten:

Tanzen, turnen, jubeln, feiern

Die quietschfidele Teenieschar hat absolut keine Zeit für lange Unterhaltungen. Die acht jungen Mädchen müssen schnell zum Medizinballwerfen. Und wer sie sehen will, was ihr Pappschild mit Aufschrift „13 m = Callboy,“ deutet, muss schon ein paar Meter neben ihnen herhecheln. „Wer mit dem Ball 13 Meter schafft, kriegt von den anderen ‚nen Callboy geschenkt“, kichert eine der Turnerinnen übermütig - und ist ein paar Momente später zwischen einem Pulk von Menschen verschwunden, der sich durch den

Flur der EKS-Sporthalle drängelt. Ob eines der Mädchen aus der Pappschild-Gruppe den unhandlichen Riesenball tatsächlich 13 Meter weit geschleudert hat, ist nicht überliefert. Fest steht jedoch, dass die Mannschaft am vergangenen Wochenende in Laatzten allerhand Spaß hatte. Jugendlicher Überschwang und Albernheiten inbegriffen.

Originalton der Presse



Skischule

Die DJK-SG hat eine eigne Skischule. Skikurs und Freizeit in den Herbstferien.

32 Langläufer, davon 15 Schüler und Jugendliche waren bei guten Schneeverhältnissen in den Ferien zum Training und zum Lernen auf dem Gletscher in Ramsau-Dachstein gewesen. Die am Tage erlernten Techniken wurden mit der Kamera aufgezeichnet und am Abend besprochen.

Die Teilnehmer setzten sich zusammen aus Anfänger und Rennläufer. Es wurde in der klassischen und in der freien Technik unterrichtet.

Anne Becker, die als Übungsleiterin Neuling war, konnte ihr Wissen und Können bei ihrem ersten Skikurs gut vermitteln.

Für uns war es der erste Skikurs als Vereinsschule.

Nachdem die drei neuen Ski-übungsleiter Anne Becker, Jens und Reiner Kuhn ihre Grundstufen-

prüfung für Ski abgeschlossen hatten, haben wir uns entschlossen eine Vereinsskischule zu gründen.

Hannelore Marx, Leiterin der Skiabteilung stellte im September '99 beim Deutschen Skiverband den Antrag auf Genehmigung. Diese wurde vom Saarländischen Skiverband noch vor den Herbstferien erteilt. Reiner Marx ist Leiter der



Vereinsskischule und Hannelore Marx bleibt die Leiterin der Skiabteilung.

Unsere Zielsetzung ist viele neue Mitglieder für das Skifahren zu begeistern und unser ganzes Wissen und Können im Skilauf denen zu vermitteln, die es gerne lernen möchten.

Hannelore Marx



DJK-Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert

Der Verein für die ganze Familie, der Verein für Sport, Spiel, Gemeinschaft, der Verein mit dem Pluspunkt Gesundheit, diesen Verein stellte Hedwig Geßer, Vorsitzende der DJK-SG vor, bei der Netzwerktagung, zu der Dr. Kurt Bohr, Vorsitzender des Saarländischen Turnerbundes nach Völklingen eingeladen hatte.

Der im Jahre 1963 gegründete Verein ist mit z.Zt. 2.261 Mitgliedern der drittgrößte Sportverein im Saarland. Er gehört außer dem DJK-Bundesverband den Fachverbänden des Landessportverbandes an. Die größte Abteilungsabteilung ist die Turnabteilung mit fast 1900 Mitgliedern, außerdem gibt es die Abteilungen Skilanglauf mit einer Skischule, die Leichtathletikabteilung, sowie Hockey und eine erfolgreiche Triathlonabteilung. Die Vorstellung des Gesundheitssports für Erwachsene und die Gruppenarbeit für Kinder und Jugendliche bilden das Hauptthema von Hedwig Geßer, die den Verein von Anfang an führt.

Der Vorstand besteht zu zwei Dritteln aus Frauen, wohl auch eine Rarität in deutschen Ländern. Aber auch die Turnabteilung besteht zu zwei Dritteln aus weiblichen Mitgliedern. Die rund 60 verschiedenen Angebote in 12 Räumlichkeiten in der ganzen Stadt verteilt, bieten allen Altersgruppen die Ge-

legenheit sich körperlich fit zu halten. In sechs Eltern-Kind-Gruppen, sechs Kleinkindergruppen und sechs Gruppen "Sport und Spiel lernen" die Kinder die Elementarübungen wie Laufen, Springen, Hüpfen und werden spielend auch an die Turngroßgeräte herangeführt. In den Nachwuchsgruppen Rhythmische Sportgymnastik lernen die Mädchen ab sechs Jahren die Handhabung der Geräte Ball, Band, Reifen und Keule, wobei die Körper-schulung fester Bestandteil der Stunden ist. Ein nahtloses Übergehen in eine der sechs Gruppen, die sich dem Turngruppenwettbewerb verschrieben haben, ist damit gewährleistet. In diesem musisch-sportlichen Wettkampf gilt es vier Gruppendisziplinen wie Singen oder Musizieren, Tanzen und Gymnastik oder Turnen und eine leichtathletische Disziplin wie Medizinballwerfen oder Staffellauf. Hier haben die Übungsleiterinnen eine besondere pädagogische Aufgabe zu erfüllen, nämlich aus der Gruppe eine Gemeinschaft zu bilden, die nicht



nur in der Turnhalle trainiert, sondern auch die Forderungen für den gesamten Wettkampf einzuüben. In einer Zeit, wo es viele Einzelkinder gibt, eine besonders lohnenswerte Aufgabe.

In einem Alter, in dem viele Kinder und Jugendliche die Vereine verlassen, sicherlich aus unterschiedlichen Gründen, können sie sich bei der DJK-SG für eine weiterführende Gruppe entscheiden, nämlich für den Wettkampf Gymnastik und Tanz. Hier finden sich viele wieder, die seit ihrer Kinderzeit im Verein sind und sich kennen. Ein weiteres Angebot ist die Gruppe Steptanz, ganz neu hier auch für Kinder, sowie eine Gruppe Rope-Skipping, das schnelle Springen mit dem Seil, sowie Inline-Skating.

Viele Meisterschaften mit vielen Erfolgen, sowie zahllose Auftritte haben die Gruppen der DJK-SG bekannt gemacht - ein Bekanntheitsgrad, der geradezu verpflichtet das Begonnene fortzusetzen und noch besser zu werden. Garant für die Erfolge sind die qualifizierten Übungsleiterinnen, an der Spitze die Turnwartin Ursula Wellner, die für Vieles, was im Verein passiert, verantwortlich ist.

So war Ursula Wellner auch diejenige, die im Jahre 1984, also recht früh die Anziehungskraft der

Aerobic erkannt hat. Sie ist nicht nur Aerobictrainerin, sondern hat auch die Stepaerobicgruppe gegründet und leitet die Trainingsgruppe mit dem Physioband.

Und so sind wir beim Thema Gesundheitssport. In der Bevölkerung hat sich in den vergangenen Jahren ein enormes Gesundheitsbewußtsein gefestigt. Insgesamt 20 Gruppen bieten hier: auszuwählen,
• Präventivsport,
• gesundheitsorientiertes Fitness-training und Wirbelsäulengymnastik, darunter auch zwei Gruppen für Senioren.

Während des Lauftreffs wird auch 2 mal in der Woche Walking angeboten. Das zügige Gehen in der Gruppe findet immer mehr Freunde.

Im vergangenen Jahre konnte die DJK-SG ihre vereinseigenen Räumlichkeiten in der Kirchengasse beziehen. Im 67 qm großen Clubraum mit Spiegelwand haben nicht nur die Wettkampfgruppen die Möglichkeit ihre Körperhaltung zu korrigieren, auch die Kursbesucher nutzen die Gelegenheit sich in Sachen Gesundheit schulen zu lassen.

Ausgebildete Fachkräfte unterrichten hier unter den Themen: Rückenschule, Beckenboden-Gymnastik, Tisch- und Stuhlübungen,

Yoga und Autogenes Training für Kinder und Erwachsene. Natürlich können auch vereinsfremde Personen an den Kursen teilnehmen.

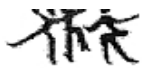
DJK-Sportgemeinschaft 1963 St. Ingbert



Kurzmeldung

Bei den Deutschen Meisterschaften in Hamburg konnte Monika Eller mit ihrer Gruppe im Wettbewerb „Gymnastik und Tanz“ einen hervorragenden dritten Platz belegen, trotz Verletzungspech einer Teilnehmerin, die schon in den ersten Sekunden bei der Gymnastikür einen Muskelfaserriß erlitt. Die Jugendgruppe der DJK-SG belegte den 13. Platz.

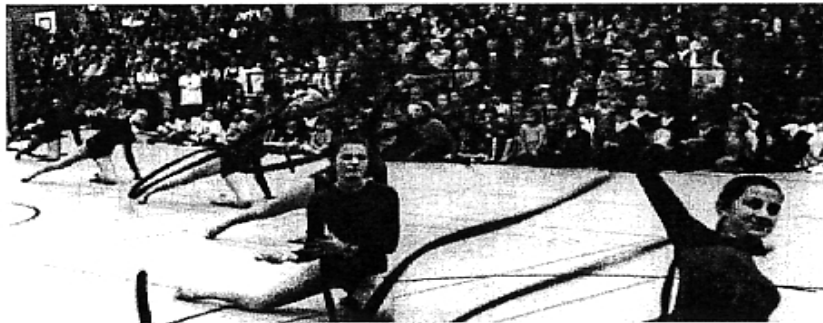




Turnschau

der DJK-Sportgemeinschaft St. Ingbert

Vollbesetzte Zuschauer ränge mit begeistertem Publikum, reges Treiben auch auf der Aktionsfläche in der Ingobertushalle, zwei Stunden volles Programm, das kennzeichnet die



Turnschau der DJK-SG, St. Ingbert, die alle zwei Jahre stattfindet.

Auch diesmal hatten Jung und Alt ihren Spaß bei 22 Vorführungen, die die Vielfalt und das Angebot des drittgrößten saarländischen Sportvereins zeigten. Vorsitzende Hedwig Geßer begrüßte vor allem auch die Ehrengäste, unter ihnen den Präsidenten des STB Dr. Kurt Bohr und den Olympiapfarrer Michael Kühn, der in der Deutschen Jugendkraft

beheimatet ist.

Durch das Programm führte in gekonnter Manier Bärbel Arend, die fachkundig die einzelnen Gruppen vorstellte. Die drei- bis sechsjährigen Kinder machten den Anfang und zeigten ein Zirkel-training nach der Musik von Stefan Raab "Hier kommt die Maus". Die fast 100 Kin-

der aus ver-schiedenen Gruppen waren mit Eifer bei der Sache, genau so wie die Klein-kinder, die anschließend mit Mama oder Papa turnten und spielten.

Die verschiedenen Wettkampfgruppen der DJK-SG zeigten ihre Kürübungen von Gymnastik und Tanz - nicht umsonst ist der Verein bei Saarland- und Deutschen Meisterschaften seit vielen Jahren mit großem Erfolg vertreten. Für Ab-



DJK-SG spendete für krebskranke Kinder

30.12.99

wechslung sorgten die Damen mit Aerobic, sowie mit Stepaerobic. Die Gruppen Steptanz für Kinder und Erwachsene zeigten ihre Fortschritte, ebenso die Neulinge mit Rope-Skipping. Bei den fast 600 Akteuren dieses Tages durften die Abteilungen, Skilanglauf, Leichtathletik und Triathlon nicht fehlen. Die beiden letzten Vorführungen "Ein Tourist in Paris" und der Spanische Tanz der Aktiven B waren die Höhepunkte der Turnschau. Im Turnschaukasten konnten die 30 Akteure ihren Tanz- und Schauspielkünsten freien Lauf lassen mit Szenen aus dem Pariser Milieu - ein Augen und Ohrenschaus.

Hauptverantwortliche hierfür war Ursel Wellner, die Turnwartin des Vereins, die auch für den gesamten Ablauf des Nachmittags verantwortlich war und dafür den gebührenden Applaus erntete.

Bereits bei der letzten Turnschau im Jahre 1997 hatte der Jugendausschuß der DJK-SG eine Sammlung initiiert zu Gunsten der „Stefan-Morsch-Stiftung“. So wollte man auch bei der Turnschau 1999 den sozialen Aspekt nicht zu kurz kommen lassen. Die Zuschauer spendeten eifrig und so kam der stolze Betrag von DM 1.060,- zusammen, wofür die DJK-SG allen Gebern herzlich dankt. Diese Geldsumme wurde von Vereinsseite auf runde DM 1.200,- aufgestockt und an den Verein „Elterninitiative krebskranker Kinder“ überwiesen.

Somit machte das DJK-Logo „Sport und mehr“ seinem Namen wieder alle Ehre. Dieser

Erfolg bewies den Ausrichtern der Turnschau, dass Sport auch über die sportliche Seite hinaus die Menschen verbindet. Denn ein anderer Slogan der DJK lautet: „DJK - Der Mensch geht vor. „



Camelbak

die Tankstelle auf dem Rücken

Immer häufiger sieht man Biker mit einer Art Infusionsbeutel auf dem Rücken durch die Landesradeln- der Camelbak macht sich breit. Ein dünner Trinkschlauch führt über die Schulter zum Mund und ermöglicht so, zu jeder Zeit und ohne die Hände vom Lenkrad zu nehmen, die Flüssigkeitsaufnahme. In den USA sind die Trinkrucksäcke auf dem Bikerücken längst zum gewohnten Anblick geworden - 60 Prozent haben von der Trinkflasche um-gesattelt. Das American College of Sports Medicine hat in einer Langzeituntersuchung mit zwölf Cross Country Racern herausgefunden, dass die Fahrer mit Camelbak weniger dehydriert waren, weniger Durst hatten und leistungs-fähiger waren. Die Testteil-nehmer fühlten sich mit Camelbak weniger gestresst und nach dem Rennen leistungs-fähiger als sonst. Mit bis zu drei Litern bieten Camelbaks einen größeren Vorrat als die herkömmliche Trinkflasche und auch ein sauberes Mundstück als die in Straßen-nähe befestigten Be-hälter für das

köstliche Nass. Camelbaks lassen sich aller-dings nicht so leicht auf-füllen und reinigen. Während es die Plastiktrinkflaschen schon ab DM 2,50- gibt, sind Camelbaks mit einem Preis von zirka DM 80,- aufwärts aber nicht unbedingt eine Anschaf-fung für Gelegenheitsradler.



Zauberstab

gefederte Sattelstütze statt fully

Ein vollgefedertes Bike (fully) hat man viel-leicht nicht, da ziemlich teuer, das ständige Aus-dem-Sattel-Ge-hen, um die größ-ten Schläge zu ver-meiden, ist man aber auch leid. Seit einiger Zeit gibt es eine Lösung für beide Pro-bleme, und die heißt „gefederte Sattelstütze“. Dabei handelt es sich um eine gefedertes Zwi-schenstück, das zwischen Sattel-stützrohr und Sattel montiert wird. Bei der sogenannten Teleskop-Sattel-stütze gleiten zwei Rohre vertikal fe-dernd ineinander, so dass ein Teil des Sto-ßes aufgenommen wird. Die Parallelo-gramm-Sattelstütze hingegen nimmt den Stoß nahezu völlig auf, da an der Sattelstütze ein Führungsschlitten so befestigt wird, dass die Einfederungsrichtung unge-fähr auf dem Radius der Stoß-bewegung verläuft. Die gefederten Sattelstützen lassen sich bei nahezu



jedem Fahrrad nachmontieren, denn es gibt Adapterhülsen mit verschie-denen Durchmessern, die den Un-terschied zum Innendurchmesser des Sattelstützrohres überbrücken. Wer also seine Wirbelsäule auf ko-stengünstige Art und Weise schonen möchte, ist mit dem Kauf einer gefederten Sattelstütze (je nach Modell 60 bis 300 Mark) gut beraten, und mittler-weile gibt es auch ein luftgedertes Modell, das sich dem Gewicht des Fahrers an-passen lässt.

Radler Infos im Netz u.a. zu finden bei

<http://www.uni-oldenburg.de/~fafa/>
Fahrradforschung an der Carl von Ossietzky Uni Oldenburg

<http://www.online.de/home/klodt/technik.htm>
Fahrradtechnik-Guide

<http://www.helmets.org>
A Consumer's Guide to Bicycle Helmets

Angaben entnommen aus „Audimax 05/99“



Sportabzeichen



An alle Vereinsmitglieder für das neue Jahr: Werdet fit, macht im Jahre 2000 beim Sportabzeichen mit!

Hannelore Marx

Die erworbenen Sportabzeichen wurden im Klub-

raum der DJK-SG übergeben. Rund 100 Sportabzeichen konnten in diesem Jahr auf dem Sportplatz Wallerfeld abgelegt werden. 34 Schüler, 8 Jugendliche und 59 Erwachsene nahmen ihr Sportabzeichen in Empfang. Leider gibt es noch immer einige "Säumlinge", die noch eine Disziplin rückständig sind.

Zwölf Erwachsenen gelang es zum ersten Mal das Sportabzeichen in Gold zu erwerben. Günther Odenthal drehte über die gesamte Saison von jeder Disziplin einen Film - "Sportabzeichen bei der DJK-SG". Diesen Film konnten sich die Teilnehmer vor der Ausgabe ihrer Urkunden ansehen und sich selbst auf der Leinwand bewundern.



Sportabzeichenehrung in der Geschäftsstelle für Kinder



Termine

- 29.01.00 Betreuer/innentreff, Bexbach; Diözesanverband
- 11.-13.2 Familienwochenende, Heilsbach; Diözesanverband
- 12.02.00 Coaching für Frauen, STB, Sportschule Sbr.
- 19.02.00 Vereinsmeisterschaften im Ski-Langlauf, zugleich Meisterschaften des Saarländischen Turnerbundes in Wieden/ Schwarzwald
Anmeldung: Hannelore Marx, Tel.: (0 68 94) 48 63 oder Geschäftsstelle, Tel. (0 68 94) 38 10 26
- 20.02.00 Kinderfasching, Stadthalle, 15.00 h
- 27.02.00 Faschingsveranstaltung der Frauen des Turngau Pfalz, Stadthalle, 15.00 h
- 03.03.00 Fasching-Skifreizeit und Skikurs für Langlauf im Schwarzwald; Jugendherberge Rudenberg Titisee-Neustadt; 4 Tage HP und Skikurs DM 154,- Anmledung bei H. Marx
- 31.3-02.4 Bewegung und Besinnung, Heilsbach; Schönau
- 08.04.00 Duathlon Wettbewerb, Niederwürzbach
- 29.04.00 Volkslauf der DJK-SG
- 04.06.00 Triathlon Wettbewerb, Niederwürzbach



Pippi Langstrumpf

Besuch der Theateraufführung des
Albertus-Magnus-Gymnasiums

Gemeinsam mit ca. 25 Kindern schauten wir uns die Geschichte der Pippi Langstrumpf in der St. Ingberter Stadthalle an. Alle waren hellauf begeistert und nach einem kräftigen Applaus für die Künstler, machten wir uns auf den Weg zum Clubraum in die Kirchengasse. Nachdem alle Kinder sich mit Popcorn und Getränken gestärkt hatten, wurden die Utensilien für den Ausklang dieses Nachmittages ausgepackt. Während die Einen aus Tonkarton Ihren Nikolaus bastelten, spielten die Anderen die Reise nach Jerusalem und noch andere lustige Sachen. Mit einem Abschlusslied wurde der Abend beendet und somit war das alles eine runde Sache für alle großen und kleinen Pippi Freunde!

(08.12.99) Bettina & Claudia

Neues Angebot

JONGLIEREN MIT

TELLERN
TÜCHERN
RÄLLEN
DIABOLOS
DEVIL STICKS
KEULEN

Mitmachen können Erwachsene,
Jugendliche und Kinder mit Eltern

Zeit: Mittwoch 19:00 h - 20:00 h

Ort: Turnhalle am Altbau des
Leibnitz-Gymnasiums

Start: Mittwoch den 19. Januar
2000



DJK-SG St. Ingbert

Was bieten wir

Turnen:
Eltern-Kind
Kinder
Gymnastik mit Musik für Sie
Leistungsgruppen
Rhythmische Sportgymnastik
(RSG) - Körperschulung
Steptanz
Aerobic, Step-Aerobic

Präventivsport
Gymnastik für die Wirbelsäule
für Sie und Ihn

Fitneßtraining
Ski- und Konditionstraining für
Sie und Ihn
Sport und Spiel
Rope-Skipping
Jonglieren mit Geräten (NEU)

Ringtennis
Volleyball
Hockey

Lauftreff und Walking
Triathlon
Leichtathletik

Des Weiteren bieten wir diverse
Kurse in unserer Geschäftsstelle
an (siehe Aushang).

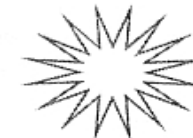
Aktuelle Trainingspläne sind
dort ebenfalls erhältlich

Aktuelle Meldung

Änderung im Steuerrecht

Übungsleiterpauschale: Einnahmen aus einer „ehrenamtlichen“ Tätigkeit (zum Beispiel als Trainer oder Übungsleiter) sind in Zukunft bis zu DM 3600,- (bisher DM 2400,-) steuer- und abgabenfrei.

Entnommen „Frankfurter
Rundschau“





SOS again - Wir brauchen Verstärkung

Im Saarland ist Gymnastik & Tanz nicht allzu weit verbreitet, aber dennoch seit vielen Jahren in unserem Verein ein besonderes Aushängeschild. Bereits im Kindesalter kann man mit dieser Sportart beginnen und es gibt eigentlich keine Altersbegrenzung nach oben. Mit insgesamt sieben Mannschaften ist die DJK-SG auf Wettkämpfen vertreten und dies nicht nur bei "Gymnastik & Tanz" sondern auch im Turnergruppenwettbewerb (TGW).

Was bedeutet TGW und was verbirgt sich hinter Gymnastik & Tanz? In beidem ist sowohl eine Tanzgestaltung auf eine frei gewählte Musik, als auch eine Gestaltung mit Handgeräten (z.B. Band, Reifen, Ball, Seil ...) enthalten. Zum TGW gehören noch zwei weitere Disziplinen und es handelt sich somit um einen Vierkampf aus Gymnastik, Tanz, Medizinballweitwurf und Singen.

Die Erlebnisse rund um einen solchen Wettkampf und die Erinnerungen an gemeinsame Turnfeste (mit Ihrem ganz besonderen Flair), lassen alle jetzigen und auch die ehemaligen Gruppen gerne an Ihre gemeinsamen Zeiten zurückdenken. Es gibt doch sicher jede Menge Leute die gerne tanzen und vielleicht ein wenig Erfahrung im Umgang mit Handgeräten haben ‡ ‡ ‡ ‡ **Genau Euch suchen wir!**

Das Alter in der Gruppe liegt im Moment bei 17 - 27 Jahren und wer sich gerne auf Musik bewegt sollte unbedingt bei uns vorbeischauchen. Es wurden gerade zwei neue Choreographien einstudiert und ein Nachlernen wäre kein Problem.

Und denkt dran: Alles ist zu lernen ... denn den Satz: "Kann ich nicht" ... das gibt es bei uns nicht!

Trainiert wird zwei Mal in der Woche und wir warten im nächsten Training auf Euch!

Trainingszeiten:

Montag von 19:00 Uhr - 20:00 h

Körperschulung für alle Gruppen

Leibniz-Gymnasium / Koelle-

Karmann-Straße 33 / St. Ingbert

Freitag von 20:00 h - 22:00 h

Training für Tanz & Gymnastik

Sonderschule/ Zur Schnapphahner

Dell / St. Ingbert

Nähere Infos bei:

Claudia Haas

Telefon: 0 6894-34 34 7

oder Geschäftsstelle

DJK-SG St. Ingbert

Kirchengasse 11-13

66386 St. Ingbert

Telefon: 0 6894-38 10 26