



SPORTBOX

Sommer 2017 - Ausgabe 51



**„Teamgeist
zeigen.“**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen
viel Spaß
und Erfolg!

Wir fördern den Sportsgeist in der Region.

Sport weckt Gemeinschaftsgefühl und Teamgeist. Er verbindet Menschen. Dieser Gedanke entspricht unseren genossenschaftlichen Werten. Deshalb unterstützen wir Vereine und Veranstaltungen und fördern so den Gemeinschaftssinn in unserer Region. Besuchen Sie uns in einer unserer Filialen, rufen Sie uns an oder gehen Sie online. Wir freuen uns auf Sie!

02202 126-0
www.vrbankgl.de



VR Bank eG

Bergisch Gladbach

Einleitung

Liebe Sportboxleser,

ich habe mir mal meine letzten Berichte durchgelesen und siehe da, die letzten Vorstellungen haben wir erfüllt. Damit war nicht unbedingt zu rechnen. Unsere Vorstandsmannschaft ist komplett und ein neuer Beisitzer wurde mit Uli Weber auch gefunden. Unsere neuen Vorstandsmitglieder stellen sich ja in dieser Ausgabe der Sportbox vor. Als Schatzmeister hat uns leider Peter Fielenbach nach 3 Jahren aus persönlichen Gründen verlassen. Lieber Peter vielen Dank für deine geleistete Arbeit. Du hast uns ja nicht nur als Schatzmeister unterstützt, du warst ja auch lange Jahre Abteilungsleiter Breitensport. Wir wünschen Dir alles Gute!

Nachdem die Aufgaben im neuen Vorstand verteilt sind, können wir frisch motiviert loslegen. Der Viertelmaraathon war der nächste Prüfstein. Nachdem Dietmar Hauptmann aus beruflichen Gründen kürzer treten musste, konnten wir Jochen Baumhof als neuen Orgaleiter gewinnen. Da sich das alles was hingezogen hat, waren wir dieses Jahr mit allem was spät dran. Aber es hat ja noch geklappt und es war wieder eine rundum gelungene Veranstaltung. Danke an das Orgateam.

Die 1. Mannschaft blieb diese Saison weit hinter den Erwartungen zurück. Die 2. Mannschaft schaffte den angepeilten Klassenerhalt. Im Jugendfußball waren erfreulicherweise die unteren Klassen Bambini und F-Jugend gut besetzt. Jetzt brauchen wir dringend Trainer in diesem Bereich, die die erfolgreiche Arbeit fortsetzen.

Der Breitensport setzt weiterhin auch auf Kursangebote und ist immer auf der Suche nach Neuem. Natürlich auch nach Übungsleitern. Rundum versuchen wir uns als Verein vernünftig aufzustellen.

Die Platzanlage unser Sorgenkind kommt langsam voran. Dieses Jahr ist die Wachstumsphase im grünen Bereich. Ab der 32 KW soll der Rasenplatz wieder bespielbar sein. Unser Tennenplatz hinter dem Tor wurde bisher zu wenig angenommen. Hier suchen wir mit den Fußballern nach Lösungen.

Ebenfalls benötigen wir eine neue Garage für unsere Materialien und den Traktor. Sie sehen es gibt noch genug zu entwickeln!

Ich bedanke mich bei meinen Vorstandsmitgliedern und Abteilungs- und Übungsleitern für die geleistete Arbeit!

Bleiben Sie dem SC Vilkerath als Gönner und Förderer treu. Unterstützen Sie unsere Angebote. Helfen Sie uns bei unseren Vorhaben.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer.

Für den SC Vilkerath 1961 e.V.

Klaus Radermacher
Vorsitzender

Verantwortlich für den Inhalt:
SC-Vilkerath 1961 e.V., Klaus Radermacher,
Untermiebach 23, 51491 Overath



Offizielle Vorstellung unserer neuen Geschäftsführerin

Ich bin die Anita Zimmermann und seit der letzten Mitgliederversammlung die neue Geschäftsführerin des Vereins.

Zu meinen Aufgaben gehört unter anderem alles, was mit An-, Ab- und Ummeldungen im Verein zu tun hat aber auch die Datenpflege (Email-Adresse – Postanschrift – Bankverbindung) ist meine Aufgabe. Daher meine Bitte, wenn sich bei Euch was ändert, denkt auch daran es mir mitzuteilen, am einfachsten per Email an: anita.zim@sc-vilkerath.de

Zu meiner Person: Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne. Ich bin berufstätig und das Wandern ist mein großes Hobby.

Einen Bezug zum Sportverein habe ich, seit dem ich vor circa 30 Jahren mit meinen Söhnen zum Mutter Kind Turnen gegangen bin, damals ein neues Angebot im Sportverein, welches von der Rita Clever geleitet wurde. Diese Stunde hat nicht nur den Kindern, sondern auch mir immer viel Spaß gemacht und gibt es zum Glück heute noch unter dem Namen „Eltern-Kind-Turnen“!

Dann kam die Zeit des Jugendfußballs. Von der F-Jugend bis zur A-Jugend haben mein Mann und ich unsere Jungs begleitet und viel Zeit auf unserem Sportplatz und auch auf den auswärtigen Plätzen verbracht.

Die vielen schönen und spannenden Stunden mit unseren Kindern, mit den Mannschaften und den anderen Eltern, sind uns in guter und schöner Erinnerung geblieben.

Seit unsere Söhne im Seniorenfußball spielen, sind wir zwar immer noch sehr interessiert aber nicht mehr oft auf dem Sportplatz, weil der Sonntag in der Regel unser Wandertag ist.

Seit ein paar Jahren nutze ich auch selber die Angebote unseres Vereins, in dem ich zur Stepp-Aerobic und zum ZUMBA® gehe. Es macht mir einfach viel Freude, in diesen Gruppen sportlich aktiv zu sein.

Und dann hoffe ich, dass ich es auch in diesem Jahr wieder schaffe, bei der Eva Müller mein Sportabzeichen abzulegen.

Egal bei welcher Aktivität, immer habe ich nette Menschen kennen gelernt und erfahren wie unkompliziert man im Sportverein was für seine Fitness tun kann und dass dabei der Spaß nicht zu kurz kommt.

Als dieses Jahr dringend nach einer Neubesetzung in der Geschäftsführung gesucht wurde, waren es diese vielen guten Erlebnisse, die mich veranlasst haben, mich zur Wahl zu stellen und im Vorstand mitzuarbeiten.

Ich hoffe auf eine gute Zeit und dass sich der Verein auch ein bisschen weiter entwickelt. So freut es mich besonders, dass nach der Sommerpause das neue Angebot ZUMBA® Kids, für Kinder im Schulalter, an den Start geht.

Eure **Anita Zimmermann**
Geschäftsführerin



Offizielle Vorstellung unserer neuen Schatzmeisterin

Der SC Vilkerath hat eine neue Schatzmeisterin. Mein Name ist Christel Friedt, wohnhaft in Overath Rott. Ich bin geschieden, Mutter von drei Kindern und Großmutter von 6 Enkelkindern.

Nach meinem Eintritt ins Rentenalter wollte ich im schönen Bergischen Land leben. Dies realisierte ich. Da meine Hobbys, neben meinen Hunden und dem Akkordeonspiel vornehmlich der Sport ist, wurde ich Mitglied im SC Vilkerath.

Während einer kurzen Atempause beim Step Aerobic wurde ich gefragt ob ich bereit bin Vereinsarbeiten zu übernehmen. Als Rentnerin hat man bekanntlich „immer“ Zeit, sagte ja und verkaufte Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt.

Später fragte man mich ob ich zufällig kaufmännische Fähigkeiten besitze. Da ich Versicherungsfachwirtin bin, bejahte ich diese Frage. Dann kam die Frage nach dem Posten als Schatzmeisterin.

Da ich mir das für mich gut vorstellen konnte, ließ ich mich aufstellen als Kandidat.

Tatsächlich brachte man mir das Vertrauen entgegen und wählte mich zum Schatzmeister des Vereins. Ich werde diese Tätigkeit zur Zufriedenheit aller Mitglieder ausüben und wünsche mir für die Zukunft eine gute Zusammenarbeit.

Mit sportlichen Grüßen

Christel Friedt



Unser neu zusammengesetzter Vereinsvorstand und die Abteilungsleitung



Klaus Radermacher
Vorsitzender



Ingrid Stern
stellv. Vorsitzende



Anita Zimmermann
Geschäftsführerin



Christel Friedt
Schatzmeisterin



Stefan Schönfeld
stellv. Abteilungsleiter
Fußball



Hans-Georg Wecker
Jugendleiter



Bianca Drux
Abteilungsleitung
Breitensport

SANITÄR UND HEIZUNG SEIT 1975.

Heizungsanlagen für Privat und Gewerbe

Badneubauten, Badsanierungen und barrierefreie Bäder

Prüfung und Wartung aller haustechnischen Anlagen

Wellnessanlagen, Dampfbäder, Whirlpools
sowie Schwimmbad- und Saunaanlagen

Wasseraufbereitungsanlagen

Solarthermieanlagen

Regenerative Umweltwärme

24 Stunden Notdienst

Schönfeld Sanitär und Heizung GmbH
Maarweg 11, 51491 Overath

telefon 0 22 06/80 190

email info@schoenfeld-gmbh.de

www.schoenfeld-gmbh.de





Nach der Saison ist vor der Saison

Die Saison 2016/2017 ist beendet.

Während die zweite Mannschaft vorzeitig den Klassenerhalt sicherte und mit Platz 11 damit sein Saisonziel erreichte, blieb die Erste Mannschaft insbesondere in der Rückrunde mit Platz 7 in der Abschlusstabelle hinter den eigenen Erwartungen zurück.

Vor der Saison erreichte die Mannschaft das Viertelfinale des Kreispokals, in Refrath war dann Schluss (3:5). Zur Winterpause mit 30 Punkten noch 4. der Tabelle mit Anschluss an den Aufstiegsplatz (8 Punkte Rückstand), sammelte das Team in der Rückrunde nur noch 12 Punkte.

Die Gründe sind vielschichtig, insbesondere Verletzungsspech (u.a. Henrik Bär, Fabian Selbach, David Wecker, Marius Wecker fielen verletzungsbedingt lange aus), Sperren durch Undiszipliniertheiten und berufliches (Lucas Rönz fehlte die komplette Rückrunde dezimierten das Team, welches sich teilweise selbst aufstellte: Wer noch laufen konnte, spielte.

Das Team, mit Trainer Uwe Ommer in die Saison gestartet, war im Sommer 2016 auf 6 Positionen ergänzt worden (Besgen, Buchmüller, Velten, Risse, Schöneborn, Selbach), Fabian Selbach spielte beruflich- und verletzungsbedingt so gut wie nie, Velten (Biesfeld) und

Schöneborn (Overath) verließen den Verein bereits im Winter wieder.

Im Gegenzug kamen Rabbi Al Saleh (Schönenbach) und Kaan Basargan (Bergneustadt) in der Winterpause neu hinzu. Im Sommer 2017 verlassen auch Besgen, Buchmüller und Risse (alle Herkenrath II) sowie Fabian Selbach den Verein wieder.

Im Frühjahr 2017 legte Trainer Ommer sein Amt vorzeitig nieder, Co Simon Werner übernahm für ihn bis zum Saisonende und beendete danach sowohl sein Engagement im Senioren- als auch im Jugendbereich. Für seine Arbeit bedankt sich der SCV ganz herzlich.

Ein langjähriger Spieler des SCV verlässt den Verein ebenfalls. Nach 21 Jahren wechselt Tobias Ruffmann aus beruflichen Gründen nach Lohmar. Tobias hat bis auf 2 Jahre alle Jugendmannschaften des SCV durchlaufen und war Stamm- bzw. Ersatztorhüter in der zweiten und ersten Mannschaft. Der SC Vilkerath wünscht Tobias Ruffmann persönlich und sportlich für die Zukunft alles Gute.



In der Zweiten Mannschaft stehen zudem die Abgänge von Martin Schwamborn (Lindlar) und Sebastian Klöckner (Schnellenbach) fest, Robin und Fabian Klöckner sowie Kerem Toksun spielen in der kommenden Saison in der ersten Mannschaft.

Aber nach der Saison ist bekanntlich auch vor der Saison

Neuer Trainer der ersten Mannschaft ist ab 18.07.2017 Peter Schaubode. Zuletzt arbeitete er für die SV Bergisch Gladbach 09 II (KL A) und für Union Biesfeld (KL B), bringt aber auch langjährige Erfahrung aus der Bezirks- und Landesliga sowohl als Spieler wie auch als Trainer mit. Mit ihm wechselt sein langjähriger Co-Trainer Florin (Flo) Stangaci von Gladbach zum SCV.



Komplettiert wird das Funktionsteam durch Marcel Köhler der zusammen mit Samet Altuntas die Aufgaben der Betreuer übernimmt. Yusuf Demircioglu wird sich künftig als Zeugwart um das Material kümmern.

In der zweiten Mannschaft bleibt Markus Juraschek weiterhin Cheftrainer, neuer Co-Trainer wird Rainer Hoppe.

Auch beim Spielerpersonal hat sich bei beiden Mannschaften noch was getan. Siehe hierzu die anschließende Übersicht.

Die Mannschaften werden ihre Vorbereitungen auf fremden Plätzen durchführen, da der eigene Platz Zur Kaule für die neue Saison obligatorisch aufbereitet und bis Anfang August gesperrt sein wird.

Der sportliche Leiter Dirk Selbach steht mit den umliegenden Vereinen in Kontakt für notwendige Ausweichmöglichkeiten. Hohkeppel und Berghausen haben ihre Hilfe angeboten. Allerdings gestaltete sich die Suche schwierig, da die meisten Vereine mittlerweile ihre ganzen Kapazitäten selber ausnutzen, oder bereits anderen Vereinen, die Sanierungen oder Umbauten an eigenen Plätzen vornehmen, versprochen hatten. Die Vorbereitungsspiele werden alle auswärts stattfinden.

Die erste Pokalrunde findet am 06.08.2017 statt, Gegner ist ebenfalls auswärts der VfR Wipperfurth, der 1. Spieltag der neuen Saison ist am 27.08.2017..

Der SCV wünscht allen seinen treuen Fans eine schöne Sommerpause, einen tollen Sommer und schöne Ferien.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in der neuen Saison 2017/2018.



Wer kam? Wer ging? Saison 2017 / 2018

I. Mannschaft

Zugänge

Aktas	Arafat	SV 09 Berg. Gladbach II
Joseph	Kai	eigene A-Jugend
Kelm	Thomas	SV Schönenbach
Klößner	Robin	2. Mannschaft
Klößner	Fabian	2. Mannschaft
Landsberg	Tim	ASV Loope
Lukulowo	Robby	SV Lohmar
Ogrzall	Kai	ASV St. Augustin
Pütz	Lukas	eigene A-Jugend
Reuber	Jan	eigene A-Jugend
Rönz	Jonas	A-Jugend TuS Marialinden
Röß	Alex	SV Lohmar
Sankhon	Ibrahim	SSVg Velbert
Strauch	Philipp	Heiligenhauser SV
Suna	Ahmed	SSV Süng
Toksun	Kerem	2. Mannschaft
van Beylen	Daniel	SV 09 Berg. Gladbach II

Abgänge

Besgen	Marcel	TV Herkenrath II
Buchmüller	Daniel	TV Herkenrath II
Risse	David	TV Herkenrath II
Selbach	Fabian	unbekannt

Trainerteam

Schaubode	Peter	Trainer
Stangaciu	Flo	Co-Trainer
Köhler	Marcel	Betreuer
Altuntas	Samet	Betreuer

II. Mannschaft

Zugänge

do Horto da Silva	Bruno	SG Overath/ Eulenthal
Ercan	Kerem	SG Overath/ Eulenthal
Falk	Maximilian	TuS Untereschbach

Abgänge

Klößner	Fabian	1. Mannschaft
Klößner	Robin	1. Mannschaft
Klößner	Sebastian	SV Schnellenbach II
Schwamborn	Martin	TuS Lindlar
Toksun	Kerem	1. Mannschaft

Trainerteam

Juraschek	Markus	Trainer
Hoppe	Rainer	Co-Trainer

Abschlusstabelle Saison 2016 / 2017

I. Mannschaft

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverhältnis	Punkte
1.	FV Wiehl II	30	23	3	4	92:30	72
2.	SV Schönenbach	30	21	1	8	91:45	64
3.	TV Hoffnungsthal	30	19	3	8	77:49	60
4.	FC Bensberg	30	17	3	10	64:49	54
5.	Heiligenhauser SV II	30	14	1	15	57:68	43
6.	SSV Süng	30	12	6	12	50:49	42
7.	SC Vilkerath	30	14	0	16	66:70	42
8.	TV Herkenrath 09 II	30	12	5	13	57:59	41
9.	SV Bergisch Gladbach 09 II	30	11	7	12	70:52	40
10.	SSV Homburg-Nümbrecht II	30	11	7	12	48:60	40

II. Mannschaft

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverhältnis	Punkte
1.	SG Overath/Eulenthal	30	24	4	2	125:32	76
2.	TV Herkenrath 09 III	30	21	5	4	103:29	68
3.	Altenberg II	30	19	4	5	97:44	67
4.	TuS Marialinden III	30	17	5	0	82:65	53
5.	SC 27 Bergisch Gladbach	30	14	3	13	77:71	45
6.	TV Hoffnungsthal II	30	12	3	14	67:73	42
7.	SV Blau-Weiß Hand e.V.	30	14	9	11	71:67	39
8.	Lindlar III	30	12	3	15	56:68	39
9.	Bensberg II	30	11	3	16	51:72	36
10.	Gencler Birliği	30	11	3	16	50:76	36
11.	SC Vilkerath II	30	10	5	15	56:86	35
12.	Olpe II	30	10	3	17	49:71	33
13.	Heiligenhauser SV III	30	10	3	17	57:90	33
14.	TuS Unterschbach II	30	9	4	17	49:73	31
15.	Union Blau-Weiß Biesfeld II	30	7	7	16	45:84	28
16.	SV Refrath/Frankenforst II	30	7	4	19	47:81	25



Mannschaftstour der A-Jugend

Saison-Abschluss in Montabaur

Die Mannschaftstour führte Spieler und Trainerstab am Pfingstwochenende nach Montabaur. Nach Ankunft in der Jugendherberge wurden die Zimmer bezogen. Anschließend ging es zum gemütlichen Teil über. Ein geselliger Abend in ausgelassener Stimmung sollte noch lange in Erinnerung bleiben.

Umso schwerer fiel es dem einen oder anderen am nächsten Morgen auf den Baum zu kommen. Klettern war angesagt. Fast alle schafften es dann doch noch, den Baum hoch zu klettern. Zwei verwegene Spieler versuchten es sogar mit verbundenen Augen. Die Slackline in 3,50 Metern Höhe trauten sich dann doch nicht alle zu. Und beim abschließenden Team-Spiel waren es dann nur noch Zehn. Zu müde vom Vorabend verkrochen sich die Jungs nach und nach in ihre Betten.

Am Nachmittag war ein Freundschaftsspiel angesetzt. Der Jahrgang 1998/99 trat letztmalig an. Gastgeber war die JK Eschelbach. Auf herrlichem Kunstrasen in Horresen erlebten die Zuschauer ein munteres Spiel mit vielen Toren. Am Ende setzte sich die SG Overath/Vilkerath/Marialinden mit 4:7 durch. Nach dem anschließenden Grillen wurde noch gemeinsam, während des Champions League Finales das ein oder andere Bier getrunken. Die Verantwortlichen des JK Eschelbach haben für uns einen tollen Abend organisiert.

Und schon wieder hieß es früh aufstehen. Eine Kanu-Tour auf der Lahn war geplant. Rund 30 Minuten ging es durch die Serpentina des Westerwaldes bis ans Ufer der Lahn. Nach kurzer Einweisung schipperten sechs Kanus flussabwärts. Die morgendlichen 16 Grad Außentemperatur hinderten die Kanuten jedoch



nicht daran, sich gegenseitig „anzugreifen“. Diverse Wasser-Scharmützel führten dazu, dass wirklich jeder bis auf die Knochen nass war.

Den letzten gemeinsamen Abend verbrachten die Jungs mit ihrem Trainerstab im „Rebstock“, die kleine Kneipe, die bereits am Freitag besucht und gut angenommen wurde. Der Wirt freute sich wiederum über einen umsatzstarken Abend. Bis tief in die Nacht wurden die letzten Euros aus der Mannschaftskasse auf den Kopf gehauen. Immer wieder ertönte der Modeste-Song mit unendlichen vielen, auch neuen Strophen. Laute FC-Fangesänge machten dem Einheimischen deutlich, wo die Jungs zu Hause sind.

Müde, aber zufrieden und mit guten Erinnerungen wurde am Pfingstmontag die Heimreise angetreten. Der Trainerstab ist sich sicher,

dass diese Tour noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Die Spieler des Jahrgangs 1998 wechseln in die Seniorenbereiche der jeweiligen Vereine und versuchen ihr Glück in der Bezirksliga, der A- bzw. B-Klasse. Der 99er Jahrgang will in der kommenden Saison wieder Erfolge in der A-Jugend Leistungsstaffel feiern.

Der Trainerstab macht den Weg frei für eine neue Generation. So haben 13 Jahre Jugendarbeit für Harald Pütz an einer lauen Pfingstnacht in Montabaur ihr Ende gefunden.

Viel Erfolg Jungs, ihr werdet euren Weg machen ...



Hinten von links: Hugo Hausmann, Hasan Can Albayrak, Philip Heltemes, Anouar El Ghachtoun, Max Hundt, Samet Ates
 Vorne von links: Selim Ates, Michael Riffel, Leo Schrader, Mathis Overhoff



Das Trainergespann v. links: Werner „Nobi“ Gippert und Frank Overhoff

D7-Jugend Saison 2016/17 Tolle Saison mit dem Gewinn des Doubles gekrönt

Was sich bereits in der Hinrunde ange-deutet hat, konnte in der Rückrunde noch übertroffen werden. Unser Team gab in der Meisterschaft keinen einzigen Punkt mehr ab. Es holte in den 10 Spielen 30 Punkte bei einem Torverhältnis von 92:8 den Staffelsieg Gruppe West und damit die Qualifikation zum Kreismeisterschaftsendspiel gegen den Staf-felsieger der Gruppe Ost (SSV Bergneustadt). Schaut man auf die Bilanz aller Pflichtspiele (Meisterschaft und Pokal) so konnten in 15 Spielen 15 Siege bei einem Torverhältnis von 134:11 eingefahren werden. Damit ist das Team seit nunmehr 15 Monate ungeschlagen.

Torschützenkönig wurde Selim mit 48 Tore, danach folgen Max mit 34 Tore, Michael mit 20 Tore, Philip mit 13 Tore, Anouar mit 10 Tore, Kevin mit 8 Tore und Hugo mit einem.

Als Trainerteam kann man an einer solchen Bilanz kaum noch etwas aussetzen, deshalb nur ein kurzes Statement: Es hat unglaublich viel Spaß gemacht mit dieser Mannschaft zu arbeiten.

Jetzt aber nochmal ein kurzer Rückblick auf die beiden Endspiele, die das Team erreicht hat:

03.Juni 2017 Kreispokalenspiel gegen Eintracht Hohkeppel

Es war schon ein besonderes Gefühl zur Champions-League-Fanfare ins Stadion zu Kreuzberg einzulaufen. Man merkte den Spielern beider Mannschaften schon die Nervosität an. Hohkeppel kam besser ins Spiel und führte schnell mit 1:0. Dann kam die 11. Spielminute, die dieses Spiel zu einem ganz besonderen Spiel machte.

Unser Mannschaftskapitän Max fiel so unglücklich (kein Foulspiel) zu Boden, dass er sich den Unterarm brach. Es war schrecklich. Nachdem Max notärztlich versorgt war und per Krankenwagen ins Krankenhaus abtransportiert wurde, mussten wir Trainer entscheiden, wie es denn nun weitergehen soll. Schließlich haben wir die Spieler beider Mannschaften entscheiden lassen. Alle wollten weiterspielen.

Für unsere Jungs begann jetzt verständlicherweise eine sehr schwierige Phase. Der Kapitän verletzt, jetzt ohne Auswechselspieler, in Rückstand liegend, war an ein normales Fußballspiel nicht mehr zu denken. So war es nicht weiter verwunderlich das Hohkeppel bis zur Halbzeit auf 3:0 davonzog. In der Halbzeitpause haben Nobi und ich mehr getröstet als gecoacht und den Spielern mit auf den Weg gegeben, dass Spiel ordentlich zu Ende zu spielen und vielleicht passiert ja noch ein Wunder.

Und dieses Wunder passierte tatsächlich oder besser: Es wurde sich erarbeitet! Ab der 45. Spielminute legte die Mannschaft die Schockstarre ab und begann unglaublich zu kämpfen und sich Torchancen herauszuspielen. Und dann ging es Schlag auf Schlag.

51. Minute das 3:1 , 54. Minute das 3:2 und mit dem Schlusspfiff in der 60. Minute, schaffte Selim mit einem wahnsinnigen Flugkopfball noch den Ausgleich. Jetzt gab es kein Halten mehr. Nobi und ich kriegten die Jungs vor Beginn der Verlängerung gar nicht mehr in die Kabine. Sie wollten sofort weiterspielen. Das taten sie dann auch und überrollten Hohkeppel in der Verlängerung und schossen drei weitere Tore zum Endstand von 6:3.

Dann der Abpfiff. Grenzenloser Jubel und riesige Erleichterung. Man kann es kaum in Worte fassen. Nur eins noch: So ein Spiel werden alle, die dabei gewesen sind, niemals mehr vergessen.

10. Juni 2017 Kreismeisterschaftsendspiel gegen SSV Bergneustadt

Nach dem Gewinn des Kreispokals wollten wir auch die Chance nutzen noch die Kreismeisterschaft zu gewinnen.

Bergneustadt spielte körperlich recht robust und so entwickelte sich ein zähes Spiel. Den Dosenöffner zu diesem Spiel

fand in der 22. Spielminute Michael, der eine schnelle Kombination zum 1:0 abschloss.

In der zweiten Halbzeit musste Bergneustadt offensiv mehr machen und eröffnete damit die Räume, die wir für unser Konterspiel benötigten. Zwei solcher Konter konnte Selim binnen drei Minuten nutzen und erhöhte auf 3:0.

Bergneustadt schaffte nur noch einen Pfoßenschuss, dann war das Spiel vorbei und das Double gewonnen.

Ein Ende mit Wehmut

So erfolgreich die vergangene Saison war, umso schwieriger ist die Planung der nächsten Saison. Mit unserem kleinen Kader von gerademal 11 Spielern, wenn alle fit und gesund bleiben, ist es unmöglich eine wettbewerbsfähige C-Jugend Mannschaft für den SC Vilkerath auf die Beine zu stellen. Selbst für eine C9-Jugend reicht es nicht.

Dieses Dilemma ist anderen Vereinen nicht verborgen geblieben und so sind Nobi und ich von einigen Vereinen zwecks Wechsel der gesamten Mannschaft angesprochen worden. Wir haben u.a. mit Marialinden, Hohkeppel, Untereschbach und Heiligenhaus verhandelt. Jedes Angebot hatte seine Vor- und Nachteile.

Letztendlich haben wir mit der Mannschaft alles besprochen und die Jungs gebeten ihre Entscheidung hinsichtlich Vereinswechsel zu treffen. Die Entscheidung fiel einstimmig. Mannschaft und Trainer werden zur Saison 17/18 nach Heiligenhaus wechseln. Allerdings gibt es noch Details zu klären.

weiter auf nächster Seite »

So schließt sich das Kapitel als Jugendmannschaft für den SC Vilkerath zu spielen. Nach über vier Jahren gemeinsamer Arbeit, fällt uns diese Entscheidung alles andere als leicht. Nobi und mir war es immer wichtig gewesen, dass die Mannschaft zusammenbleibt und wir die Möglichkeit haben, die Jungs weiterhin zu trainieren. Heiligenhaus bietet uns diese Möglichkeit.

Das wir den Abschied mit dem Gewinn des Kreispokals und der Kreismeisterschaft für

den SC Vilkerath gestalten konnten, mag da ein wenig Trost spenden.

Zum Schluss nochmal eine riesiges Dankeschön an alle Eltern, Geschwister und sonstige Verwandte, deren Engagement das Bestehen dieser Mannschaft erst ermöglicht hat. Ohne Euch hätten Nobi und ich keine Chance gehabt diese Mannschaft aufzubauen.

Großartige Stimmung beim 7. Vilkerather Viertelmarathon in Overath

Insgesamt 480 Aktive hatten sich für den Lauf der krummen Strecken im Overather Stadtteil Vilkerath gemeldet, soviel wie seit der Erstauflage 2011 nicht mehr. Auf dem flachen Rundkurs entlang der Agger wurden insgesamt 442 Läufer inklusive 39 Paraläufer, von der Band Samba Loco am Hotspot Vilkerather Kreisel ins Ziel gepusht.

Nach der Hitzewelle Tage zuvor war das Laufwetter auch mit ein paar Regentropfen einfach perfekt.

Beim Achtelmarathon über 5274 m liefen Sebastian Linden von den Rhein-Berg-Runners nach 17:42 min und Natalie Hoffmann-Lenz vom TV Refrath running team, die mit 21:13 min sogar einen neuen Streckenrekord aufstellte, als Sieger ins Ziel.

Auf den Plätzen folgten Michael Eid (3./19:00) vom TV Refrath, Marco Schneider (4./19:02) vom TuS Köln rrh. und Heiko Wilmes (4./19:03) TVR in einem spannenden Finish auf der Zielgeraden am Sportplatz Zur Kaule.

Mit großem Vorsprung gewann der Kölner Thomas Fenneken den Achtelmarathon nach 10548 m in 37:51 min vor Herbert Zielonka

(40:40) und Frederick Hartmann (3./41:42) vom TVR.

Bei den Damen trug sich Doris Remshagen vom TV Refrath mit 46:31 min erstmalig in die Siegerlegende ein. Sie gewann wie auch ihr TVR-Vereinskollege Frederik Hartmann die wertvolle Acrylglas-Stele der Overather Stadtmeisterschaft, erstmalig gesponsert vom Overather IT-Unternehmen gicom.

112 Schüler finishten auf der Meile über 1609 Meter. Jonas Schaffrath (6:00) vom VfL Engelskirchen und Ilka Schade (6:38) vom Heiligenhauser SV waren die Tages-schnellsten.

Den erstmalig vom SC Vilkerath ausgelobte Wanderpokal hielten die Schüler der OGGs Vilkerath jubelnd in die Höhe.

Viele schöne Fotos hat Christian Benz von allen Läufen gemacht.

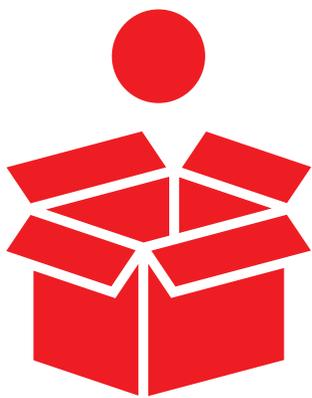
Hier der Link zu seiner Webseite:
www.benze-fotografie.de

Alle Ergebnislisten findet ihr unter
www.viertelmarathon.de





Sicher online zahlen ist einfach...



...wenn Sie paydirekt
nutzen. Dort sind
Ihre Daten in sicheren
Händen.

Jetzt einfach im Online-
Banking registrieren.

paydirekt

Wenn's um Ihr Geld geht

 Kreissparkasse
Köln

www.ksk-koeln.de/paydirekt

18 SC-Vilkerath 1961 e.V.

Mit Ausdauer zum Erfolg – Das Sportabzeichen ist ein Klassiker der Fitness-Bewegung

Der SC-Vilkerath bietet in den Monaten Juli bis September jeweils Freitags von 16 Uhr bis 18 Uhr, auf dem Sportplatz Zur Kaule, die Möglichkeit das Sportabzeichen abzulegen.

Beim Sportabzeichen geht es um Grundfitness für alle Altersklassen. Schon die Jüngsten ab 6 Jahren dürfen sich messen, in kindgerechten Übungen; die älteste Wertungstabelle ist für die Über-90-Jährigen gedacht. Sport kennt kein Alter und keine Grenze, das ist die Botschaft.

Vier Leistungen müssen für das Deutsche Sportabzeichen abgelegt werden. Jede Leistung wird mit Bronze (1 Punkt), Silber (2 Punkte) und Gold (3 Punkte) bewertet. Die Addition der Punktwerte aller vier Prüfungen bestimmt die Stufe des erreichten Abzeichens. Bronze: 4 bis 7 Punkte, Silber 8 bis 10 Punkte, Gold: 11 bis 12 Punkte.

In jeder Disziplin muss mindestens eine Leistung auf der Stufe Bronze erreicht werden.

Wer das Deutsche Sportabzeichen erlangen möchte, muss auch schwimmen können. An diesem Grundsatz hat sich in der über hundertjährigen Geschichte nichts geändert, jederzeit möglich. Ich freue mich immer über tanzwütige Unterstützung.

Kommen Sie vorbei. Zu schaffen, das ist die Botschaft der Übungsleiterin Eva Müller, sind die geforderten Leistungen allemal. Aber ganz ohne Vorbereitung geht es auch wieder nicht. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Für Rückfragen steht Eva Müller unter der Telefonnummer 02206 80629 gerne zur Verfügung.



**NICHT NUR NACH'M SPORT
EINE GUTE ADRESSE ZUM
ESSEN UND ENTSPANNEN.**

Luedenbach Klef 99, 51491 Overath
HOTEL RESTAURANT 0 22 06/9 53 80

Genießen Sie vielerlei regionale Spezialitäten und Getränke in gemütlicher Atmosphäre. Mehrmals im Jahr bieten wir außerdem besondere Themen- und BBQ-Abende sowie Wein- und Bierproben an.

Bei gutem Wetter hat Lüdi's Biergarten für Sie geöffnet, sodass ein kühles Bier gemütlich in der Sonne getrunken werden kann – kostenfreies W-Lan inklusive. www.hotel-luedenbach.de



Übungsleiterausflug des SC Vilkerath 1961 e.V.

2016 - Köln unterirdisch

Es war mal wieder Zeit Danke zu sagen. Danke an all die Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler die ihre Zeit und ihr Wissen als Übungsleiter oder anderen Positionen einbringen für den SCV.

Auf Einladung des Vorstands führen also 12 von uns am 08.07.2017 um 11 Uhr bei bestem Wetter in die nahe gelegene Domstadt Köln.

Nach einer kurzen Stärkung im Gaffel am Dom, trafen wir auf Frank Möhlenkamp (www.stadtfuehrer-in-Köln.de), der uns in wirklich kurzweiligen 2 Stunden auf lustige Art vieles Interessantes und Wissenswertes aus der Zeit der Römer in Köln präsentierte. Ob unterirdisch, z.B. in der Tiefgarage am Dom oder oberirdisch, die Überreste einer der

wichtigsten Städte des römischen Reiches sind zahlreich zu erkennen.

Hungrig nach langem Fußmarsch, ging es mitten durch „Cologne Pride“ auf dem Alter Markt zum „Brauhaus im roten Ochsen“.

Nach hervorragendem Mittagessen und ein paar hopfenhaltigen Kaltgetränken ging es mit dem Zug zurück ins unaufgeregtere Overath und zum Ausklang in den Biergarten der „Stadtmitte“.

Allen ehrenamtlichen Übungsleitern und Mitarbeitern des SC Vilkerath, die leider nicht dabei sein konnten, sei an dieser Stelle herzlich für ihr Engagement gedankt. Macht weiter so, wir brauchen euch!



AUTOHAUS VOGEL & WERNER GMBH



Kölner Straße 69
51491 Overath-Vilkerath

Telefon: 02206/2274
Telefax: 02206/83390

info@autohaus-vogel-werner.de

www.autohaus-vogel-werner.de
www.opel-vogel-werner-overath.de



Wir leben Autos.



www.kaltenbach-gruppe.de

FREUDE HAT EINEN NAMEN.

KALTENBACH – IHR BMW & MINI VERTRAGSPARTNER VOR ORT.



BMW 1er



BMW RnineT Racer



MINI Clubman

Die jahrzehntelange Erfahrung unserer Mitarbeiter ist der Garant für Ihre Zufriedenheit. Erleben Sie, neben unserer kompetenten Beratung bei Neufahrzeugen von BMW und MINI, eine große Auswahl an Gebraucht-, Dienst- und Vorführwagen. **Wir freuen uns Ihren Besuch.**

Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 7,8 - 3,3; CO₂-Emissionen, kombiniert in g/km: 179 - 97



IMMER IN IHRER NÄHE.
KALTENBACH
Overath

Kaltenbach Automobile GmbH & Co. KG • Maarweg 1 • 51491 Overath-Vilkerath • Tel.: 02206/9014-0



Kinderturnen ist Spiel und Spaß in allen Altersstufen

Am 31. Mai war es wieder soweit... lange wurde diesem Nachmittag bereits entgegengefiebert. Die Kinder der Eltern-Kind-Turngruppe konnten in der Sporthalle Vilkerath den Bobbycar-Führerschein machen.

Damit der Hallenboden durch die vielen kleinen Fahrzeuge keinen Schaden nimmt, hatten die Kinder bereits im Vorfeld die Aufgabe erhalten, ihre Bobbycars zu putzen.

So kamen an diesem Nachmittag über 20 blitzblanke Bobbycars mit ihren kleinen Lenkern in der Halle zusammen. Die Kinder konnten über verschiedene Hindernisse fahren,

2 Langbänke zusammengeschoben wurden zur Brücke, über die man immer schön geradeaus lenken musste.

Es ging rasant durch Tunnel, Waschanlagen, Farbduschen und um Pylonen herum. Ab und zu kamen die Kinder mit ihren Bobbycars zur Tankstelle... aber nur für einen kurzen Stop und schon wurde die nächste Runde gedreht.

Zum Abschluss gab es, neben einigen geschwitzten Haaren und roten Gesichtern, natürlich für alle Kinder den wohlverdienten Führerschein!!

Es hat mir riesig Spaß gemacht, diesen „besonderen“ Turnnachmittag mit Euch erleben zu dürfen !!

Eure „Turn-Mami“ Bianca



**NEU BEIM SCV
AB 31.08.2017 ZUMBA-KIDS**

Die Tanzparty für Kinder von
6 - 12 Jahren

Immer donnerstags um 17 Uhr
in der Sporthalle Vilkerath.

Ich freu mich auf Euch,
Ramona de Vries

Breitensport in Vilkerath

Sie haben sicher schon öfter gehört oder gelesen, dass es besonders im Alter sehr wichtig ist, sich sportlich zu bewegen, damit man gesund bleibt.

Wer moderat regelmäßig seine Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft trainiert, verlangsamt den Alterungsprozess von Zellen und Organismus und schützt sich so besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oft hört man aber gerade bei Älteren: Ich bewege mich so viel bei meiner Haus- und Gartenarbeit. Ich muss nicht zusätzlich Sport betreiben. Sie haben sicher nicht ganz Unrecht, nur sind diese Bewegungsabläufe immer die gleichen und man entwickelt unbewusst Strategien, um schwierige und unangenehme Bewegungen zu vermeiden.

In unserer Turngruppe für Frauen über 65 Jahre versuchen wir gezielt dem „Einrosten“ entgegen zu wirken.

Nach kurzen Übungen zum Aufwärmen trainieren wir vor allem unsere Beweglichkeit durch unterschiedliche gymnastische Übungen, häufig unterstützt von Kleingeräten wie Bällen, Stäben oder Seilchen. Dabei wechseln sich Anspannung und Entspannung ab.

Jede Teilnehmerin achtet auf die eigenen Möglichkeiten und beachtet die Signale ihres Körpers. Es gibt keinen Druck von außen, sondern jede entscheidet selbst, was gut für sie ist. Wir müssen keinem beweisen, was wir sportlich leisten können. Dabei ist erstaunlich, welcher sportliche Ehrgeiz sich in der Gruppe entwickeln kann und wie sich das Üben in der Gruppe positiv auf Körper und Psyche auswirkt. Wir haben auf jeden Fall viel Spaß miteinander und jede Teilnehmerin geht k.o., aber erfrischt und froh nach der Übungsstunde nach Hause.

Haben Sie Lust bekommen, an einem Donnerstag in der Zeit von 17.30 Uhr bis 18.45 Uhr mit uns zu turnen? Wir freuen uns über jede „Turnschwester“, die auch etwas für Ihre Gesundheit tun will.

Kommen Sie einfach zur Übungsstunde, machen Sie zur Probe mit, entscheiden Sie anschließend, ob es das Richtige für Sie ist, bevor Sie sich anmelden.

Es freuen sich auf Sie Ulrike Küpper und die Frauen der Donnerstag-Turngruppe



Mitgliedsbeiträge für den SCV

Kinder 4 bis 12 Jahre:	5 EUR/mtl.
Jugendliche 12-18 Jahre:	6 Eur/mtl.
Erwachsene:	8 EUR/mtl.
Familienbeitrag:	162 EUR/jährl.

Kinder unter 4 Jahren sind beitragsfrei. Es muss jedoch ein Elternteil Mitglied sein. Beim Familienbeitrag ist die Anzahl der Kinder unbegrenzt.

Unser Angebot im Bereich Breitensport:

Step-Aerobic/ Gymnastik mit und ohne Step

Montag 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Ansprechpartner:

Rita Clever

02263-92861

Tischtennis

Dienstag 18.30 Uhr - 20 Uhr

Ansprechpartnerin

Reinholde Hürholz

02206-6885

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Ansprechpartnerin

Birgit Oebbeke

02204-426736

Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre

Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr

und 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Bianca Drux

0177-2462711

Ausgleichssport für Frauen

Mittwoch 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Inge Brabeck

02206-81788

Kinderturnen 4-6 Jahre

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Ramona de Vries

02206-9079051

Zumba Kids 6-12 Jahre

Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Ramona de Vries

02206-9079051

Turnen für Frauen im fortgeschrittenen Alter

Donnerstag 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Ulrike Kupper

02206-2445

Zumba für Erwachsene

Donnerstag 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Ramona de Vries

02206- 9079051

Prellball

Freitag 16.30 Uhr - 17.30 Uhr

Ansprechpartner

Peter Fielenbach

02206-81291

Herren-Gymnastik

Freitag 17.30 Uhr - 18.00 Uhr

Ansprechpartner

Peter Fielenbach

02206-81291

Faustball

Freitag 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Ansprechpartner

Peter Fielenbach

02206-81291

Yoga

Dienstag und Donnerstag

18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Angela Euler

02206-82037

Lauftreff

Mittwoch und Sonntag 9.00 Uhr

Ansprechpartner

Dietmar Hauptmann

02206-80448

Abnahme Sportabzeichen

Freitag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Eva Müller

02206 80629



5. Vilkerather Oktoberfestturnier des SC Vilkerath

ANMELDUNG : ANMELDUNG@TROSKYONLINE.DE



EVENT & TECHNIK

eventec

KOSCHMANN & WESTER

 **VR Bank eG**

Bergisch Gladbach

09.09.2017

SPORTPLATZ VILKERATH

AB 11:00 UHR

Getränkegroßhandel? → Getränke Ueberberg!
Veranstaltungsservice? → Getränke Ueberberg!
Eventmanagement? → Getränke Ueberberg!
Getränkefachmarkt? → Getränke Ueberberg!

Getränke Ueberberg

→ Der beste Service für Ihre Veranstaltung!



Mit uns gegen den Durst **GETRÄNKE**
UEBERBERG

Getränke UEBERBERG GmbH

Im Auel 44, 51766 Engelskirchen, Telefon: 02263/92 28-0
info@ueberberg.net, www.ueberberg.net





Wir treffen uns:

mittwochs 20 Uhr und
sonntags 9 Uhr

Der Lauftreff im SC Vilkerath

Training, Spaß und Kontakte knüpfen beim Laufen

Eine Teilnahme an unserem Viertelmarathon ist eine schöne Sache! Ohne Training kann die Lust daran leider auch zum Frust werden. Daher ist ein regelmäßiges Training für Körper und Geist der beste Schutz vor Verletzungen. Gleichzeitig stärkt man den Körper, hält sich fit und bleibt gesund. Wenn man dabei auch noch Spaß haben möchte, dann ist man bei uns im Lauftreff richtig!

Wir laufen jetzt bereits **9 Jahre** zusammen und das zweimal die Woche.

Treffpunkt ist mittwochs um 20 Uhr und sonntags um 9 Uhr am Parkplatz des Sportgeländes SC Vilkerath (Zur Kaule).

Ca. 1 Stunde moderates Lauftraining (8 - 10 km) im schönen Aggertal ist unser Anspruch. Dafür müssen und wollen wir auch ab und zu die Berge hoch. Wir integrieren jeden, ob Anfänger, regelmäßiger Läufer oder Marathoni. Kommt einfach vorbei und schaut euch unseren „Laufhaufen“ an. Wir freuen uns!

pictibe
Media Consulting & Solution

Corporate Design | Geschäftsausstattung
Logo- u. Anzeigengestaltung | Internetseiten
Suchmaschinenoptimierung | Online-Marketing
Online-Shops | Foto- und Filmproduktionen

MARKETING DAS LÄUFT

Pastor-Becker-Weg 3, 51491 Overath www.pictibe.de

Wir backen seit Generationen

www.die-baeckerei-mueller.de / info@die-baeckerei-mueller.de

51491 Vilkerath,
Kölner Straße 14
Tel.: 02206 - 12 42

51789 Schmitzhöhe,
Lindlarer Str. 40
Tel.: 02207 - 82 33

53819 Neunk.-Seelscheid,
Zeithstr. 146
Tel.: 02247 - 900 20 17

51491 Overath,
Bahnhofsplatz 11
Tel.: 02206 - 47 28

51491 Marialinden,
Pilgerstraße 67
Tel.: 02206 - 85 88 42

51789 Bensberg,
Kölner Straße 69
Tel.: 02204 - 5 27 38



Sport – ein Leben lang?

Viele von uns kennen sie noch, die ehemaligen Supersportler und Modellathleten vergangener Jahrzehnte, international, national und auch auf kommunaler Ebene, und, man glaubt es kaum, auch in Vilkerath. Im Sportheim des SCV hängen u.a. Bilder aus längst vergangenen Jahren.

Man steht staunend davor, wenn man einige erkennt: schlank, jung, dynamisch und athletisch wirkend, andererseits als Kontrast das gegenwärtige Bild des einen oder anderen "Athleten" vor Augen hat.

Älter werden wir alle, fragt sich nur wie.

Eine Vielzahl der ehemaligen Supersportler, insbesondere bei den Olympischen Spielen und Fußballmeisterschaften, betreiben nach dem Ende ihrer Karriere kaum noch oder so gut wie keinen Sport und achten nicht mehr auf die Ernährung.

Das hinterlässt Spuren, viele haben deutlich Übergewicht, Bewegungseinschränkungen, rauchen, und nicht wenige leiden auch an den üblichen "Zivilisationskrankheiten".

Diejenigen, die weiterhin moderat regelmässig Sport betreiben und diszipliniert leben, haben sich auch äußerlich kaum verändert. Einzeldaten liegen mir natürlich nicht vor, das äußerliche Bild lügt jedoch nicht, zumal es ohne Zweifel beeinflussbar ist.

Sport in den ersten Jahren meiner Schulzeit gab es nicht, auf dem Gymnasium war dann "Körperertüchtigung" – so nannte man das

damals – Bestandteil des Lehrplanes. Ziel war, den jungen Menschen bis zur "Reife" auch körperlich zu bilden, bis dass er "fertig" war.

Die Vorstellung, regelmäßigen Sport als eine der unabdingbaren Voraussetzungen zur Erhaltung der Gesundheit anzusehen, war völlig fremd.

Leider sehen das heute immer noch viele so. Natürlich wissen die meisten, was gesund und ungesund ist, die kommerziell ausgerichteten Gesundheitswächter (Sportartikelhersteller, "Fittnesseinrichtungen", Nahrungsmittelindustrie, "Diätenhersteller", u.a.m.) sorgen für entsprechendes "Wissen".

Es hieße Eulen nach Athen tragen, erneut auf die stetigen Warnungen der Ärzteschaft und der für die Gesundheit Verantwortlichen hinzuweisen, mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag einzubauen.

Wissen allein reicht jedoch nicht, auch vielfach nicht der feste Wille, der bei vielen, z.B. nach den Silvestervorsätzen, nur bis Februar reicht. Übergewicht ist als solches vorab – für einige – nur ein ästhetisches Problem. Allerdings weist die medizinische Statistik Übergewicht, Bewegungsmangel und einseitige Ernährung als regelmässig "krankmachend" im Hinblick auf die üblichen Zivilisationskrankheiten aus – mit vielfach irreparablen oder gar tödlichen Folgen.

Woran liegt`s?

Es gibt da so einige Sprüche wie: ich habe keine Zeit; keine Lust; mein Opa hat sein Leben lang keinen Sport betrieben, geraucht, gesoffen und ist jetzt 96; Sport ist Mord, warum soll ich mich quälen; es bringt sowieso nichts; es ist mir zu langweilig, u.s.w. Ein jeder kennt diese Sprüche.

Wir sind – wie jedes Lebewesen – “Stoffwechsler”, d.h., um den Motor am Laufen zu halten, brauchen wir Energie in Form von Lebensmitteln, die im Körper umgesetzt wird, Überflüssiges wird ausgeschieden.

Bei vielen erfolgt die Umsetzung massiv in “Ansetzung” (von Fett), da mehr Energie zugeführt als verbraucht wird, auch aufgrund von mangelnder Bewegung. Jedes Organ, das nicht betätigt wird, verkümmert.

Auch die “Oktanzahl” – hier: die Qualität der Nahrung – muss stimmen. Wenn man einem Dieselmotor Benzin zuführt, “verreckt” er.

Ich erspare mir hier Vergleiche für den Humanbereich.

Wir “stoffwechseln” von der ersten bis zur letzten Minute, demnach gebietet es die Vernunft, sich ein Leben lang ausreichend und moderat zu bewegen und auf die angemessene Zufuhr von “Lebens”-mitteln (nicht: Nahrungsmitteln) zu achten.

Konkret: mit dem Ende meiner “Leistungs”-sportlichen Laufbahn darf der regelmäßige Sport oder Bewegungsanteil im Alltagsleben nicht enden.

So wie im gesellschaftspolitischen Raum die Empfehlung nach “lebenslangem Lernen” steht, gilt dies in analoger Weise auch für Sport und Bewegung:

Lösung: Wissen und Willen im Alltag umsetzen

Problem: “Innerer Schweinehund”

Lösung: Programm und Strategie für “Nachhaltigkeit” entwickeln

Problem: das “Wie”, einen Privatcoach kann sich nicht jeder leisten

Lösung: Anschluss an “Gleichgesinnte” in der gleichen Altersgruppe aufnehmen, am besten im Verein (z.B. SCV) unter Anleitung eines qualifizierten Übungsleiters

Es gibt auch “Einzelkämpfer” wie mich, man sollte sie tolerieren.

Nicht weiter aufschieben, anfangen! Viel Erfolg (Allerdings: Gut Ding will Weile haben)!

Franz Kruse



www.sc-vilkerath.de

Gestaltung, Druck und Realisation: www.pictibe.de