Sport Club Hoyerswerda e.V.

4. Ausgabe 15.02.2009

News

Rückblick 2008

2009:
Ausschreibungen und Vorankündigungen für Veranstaltungen und Wettkämpfe

Gesundheitsinfo

NEU beim SC:
Abteilung TRIATHLON

Kommentar

von Daniela Fünfstück - Geschäftsführerin

Liebe Vereinsmitglieder, Sportfreunde und Förderer des Sports!

Und schon stecken wir mittendrin im Jahr 2009! Die ersten Veranstaltungen in den verschiedenen Abteilungen sind bereits Geschichte. Trotzdem wünscht das Präsidium allen Mitgliedern viel Kraft und Durchhaltevermögen bei den Vorhaben in diesem Jahr! Ob bei hochkarätigen Wettkämpfen sportliche Erfolge errungen werden oder bei gemütlichen Radtouren der gesellige (bewegte) Kontakt gepflegt wird, wichtig ist das sich Jeder im SC rundum wohl fühlt. Als größter Sportverein im neuen Landkreis sind wir in unserer Stadt eine feste Größe und zuverlässige, leistungsfähige Partner der regionalen Wirtschaft. Mit der offiziellen Bestandserhebung, die dem Landessportbund Sachsen e.V. jährlich zum Stand 01.01.zugearbeitet wird zählt unser Verein 1.763 Mitglieder. Im Überblick sieht das auf das Alter bzw. die Abteilungen / Sportarten bezogen so aus:

Alter	*Anz.*	*in %*	*Alter*	*Anz.*	*in %*
0-6	338	19,2	6 - 14	329	18,7
15-18	86	4,9	19-40	251	14,2
41-50	248	14,1	51-60	142	8,1
ü 60	394	22,3			

Sportart	*Anz.*	*Sportart*	*Anz.*
Kindersport	353	Turnen	62
Gesundheit & Reha	207	Tennis	61
50 +	165	Fußball	61
Fitness	118	Radsport	46
Tanzsport	107	Schach	42
Handball	94	Triathlon	34
Leichtathletik	74	Judo	29
Rhythm. Sportgymn.	66	Bogenschießen	25
Volleyball	65	BikerX	20
Kegeln	63	Badminton	16
Sportakrobatik	63	Tischtennis	14

Diese so trockene Statistik sagt einfach aus, das auch das Jahr 2008 wieder ein ganz erfolgreiches Sportjahr für den SC war. Dafür haben wir unseren Übungsleitern, Trainern, Funktionären und Helfern beim diesjährigen Übungsleiter-Stammtisch auf "Wild-Western-Art" gedankt. Für die erfolgreichsten Sportler läuft im Moment die Sportlerumfrage des Kreissportbundes Bautzen e.V. - am 7. März werden die Sportler des Jahres dann bei der Sportlerparty im Kornmarktcenter Bautzen geehrt. Die Umfrage läuft noch bis zum 28. Februar - schon gestimmt?

Also auf ein Neues im Jahr 2009 - von den Ausbildungen der Übungsleiter und Trainer bis zu den feststehenden breitensportlichen Wettkämpfen steht der Terminkalender, zum Teil sind schon Informationen in dieser Ausgabe enthalten, auf jeden Fall auch auf der Homepage zu lesen.

Sport Frei!

Achtung!

Die Mitgliedsbeiträge werden auf Grund von Softwareumstellung erst in der 13. KW abgebucht!

Termine bis Mai 2009

Datum	*Veranstaltung*	*Abteilung* / *Ort*
März	Osterhasencup	Rhythmische Sportgymnastik Turnhalle GS "Am Park"
28.03.	Landesmeisterschaften/ Ostdeutsche Meisterschaft	Sportakrobatik Jahnsporthalle
01.04.	Halb- und Stundenlauf	Leichtathletik Sportforum
10.04.	Osterblitzturnier	Schach Groß Neida
19.04.	Sparkassen-Duathlon	Triathlon & Radsport Scheibe-See
25.04.	3. Spaßvolleyballturnier	Volleyball Jahnsporthalle
25.04.	Frühjahrsmeeting	Leichtathletik Sportforum Hoyerswerda
13.05.	Abendsportfest	Leichtathletik Sportforum Hoyerswerda
15.-17.05.	RENTA-TriathlonCamp	Triathlon & Multisport Hoyerswerda / Knappensee

Informationen dazu in dieser Ausgabe der Vereinszeitung sowie auf Flyern, Plakaten und natürlich unserer Homepage!

Achtung - Anmeldungen!

für das 17. Silbersee-Beachvolleyball-Turnier
findet ihr unter
www.sportclub-hoyerswerda.de
für den RENTA-Knappenman 2009
unter
www.sportbund-hoyerswerda.de

Endlich!!!

Brand-Neu, ganz aktuell und mit neuem Design - unsere neue HOMEPAGE ist da!

www.sportclub-hoyerswerda.de

ARAG

Mit der ARAG haben Sie im Vereinsleben schon seit langem einen starken Partner an Ihrer Seite.

Die ARAG schützt Sie und den SC Hoyerswerda in wichtigen Bereichen Ihrer Vereinstätigkeit.

Wir möchten unsere Zusammenarbeit mit Ihnen verstärken und bieten Ihnen als Vereinsmitglied unsere Spitzenprodukte zu Sonderkonditionen an!

- **Rechtsschutzversicherung**
- **Unfallversicherungen**
- **Krankenzusatzversicherungen**

bis zu 20% günstiger

Stiftung Warentest
Zahn-Ergänzungstarif für GKV-Versicherte
ARAG Z100 – Spitzenposition
Finanztest 4/2007
www.finanztest.de

TÜV Service tested
Note 1,55 (gut)

Christiane Weyer
Versicherungsfachfrau

Danilo Häußler
Auszubildender

0160 - 84 22 608

Termine nach Vereinbarung: beim SC Hoyerswerda

Aus den Abteilungen....

Neue Abteilung Triathlon & Multisport beim Sportclub

Wir wenden uns an Sportfreunde aller Altersklassen, die Lust auf einen abwechslungsreichen und anspruchsvollen Sport haben. Wer Spaß am Schwimmen, Radfahren und Laufen oder einfach an gesunder Bewegung hat, soll bei uns mitmachen. Wir bieten Trainingszeiten in der Jahnsporthalle und im Lausitzbad sowie draußen, natürlich begleitet von ausgebildeten Trainern und Übungsleitern.

Triathleten sind einsame Wölfe, wenn es in den Wettkampf geht. Da strampelt jeder für sich. Im Training dagegen zählt Teamgeist. Es macht einfach Spaß, in der Gruppe. Fitnesssportlern, die noch nicht gleich einen Triathlon machen wollen, bieten wir z.B. Indoor-Cycling-Kurse auf einer Art Fahrrad-Heimtrainer und gezieltes Stabilisations-Training für Muskulatur und Wirbelsäule an. Für das Radfahren im Sommerhalbjahr arbeiten die Abteilungen Radsport und Triathlon eng zusammen. Das Lausitzer Seenland hat das Zeug zum Mekka für Triathleten. Deshalb unterstützen wir den RENTA-KnappenMan-Triathlon am Knappensee im August und den Sparkassen-Duathlon im April.

Trainingszeiten:

Mo	10:00	Fitnesskreis
	19:00	Indoor-Cycling
		Jahnsporthalle
Di	10:00	Fitness/Ausdauermix
		Jahnsporthalle
Mi	09:30	Indoor-Cycling
	18:00	Ausdauermix
		Jahnsporthalle
Do	20:15	Schwimmtraining
		Lausitzbad
Fr	19:00	Ausdauermix
	19:30	Indoor-Cycling
		Jahnsporthalle
Sa	10:00	Radtraining (saisonal)
		Start *Jahnsporthalle*
So	10:00	offener Lauftreff
		Start *Lausitzbad*

Änderungen vorbehalten

Ansprechpartner:

Mathias Priebe (Abteilungsleiter)
0171- 6012721
triathlon@sportclub-hoyerswerda.de

Enrico Raschke (Übungsleiter)
03571 - 6079826
raschke@sportclub-hoyerswerda.de

Aus- und Fortbildung für Trainer und Übungsleiter

Termine in Hoyerswerda

Grundlehrgang I
14./15.03.2009 (Teil A) und
21./22.03.2009 (Teil B)

Grundlehrgang II
07./08.11.2009 (Teil A) und
14./15.11.2009 (Teil B)
30 Unterrichtseinheiten

Trainer C
ab 15.Mai 2009 - weitere Termine nach Eröffnungslehrgang!
90 Unterrichtseinheiten

Fortbildung / Verlängerung
28./29.11.2009
für die 1. Lizenzstufe (Trainer C)
15 Unterrichtseinheiten

Anmeldung über die Geschäftsstelle des Vereins,
info@sportclub-hoyerswerda.de
03571-40 66 79!

3. Spaßvolleyballturnier der Abteilung Volleyball

nur für Mitglieder des Sportclubs Hoyerswerda e.V.

25.04.2009
10.00 Uhr, Jahnsporthalle

Meldung bis 01.04.2009!
an
Karsten Sonnenberger: 0172 - 9181513
oder an die Geschäftsstelle des Vereins!
Teilnehmergebühr: 15€
1 Mannschaft = 6 Spieler - vergesst eure Frauen nicht!

19.04.2009

SPARKASSEN DUATHLON

Scheibesee Hoyerswerda

Zeit: ab 10 Uhr

Einzel + Staffel

Jedermann	2 km/13,5 km/2 km
Kurzduathlon	10 km/40 km/4 km (ab 18 Jahre)

Startgeld:	WB 1 und WB 2 jeweils 5 € WB 3 und WB 4 jeweils 10 €
Kontakt:	www.sportclub-hoyerswerda.de studenten@sportclub-hoyerswerda.de, 03571 - 6079827

Wichtige Information **für den Arbeitgeber** mit **Interesse am Arbeitnehmer**!

Krank machen:
- Stress
- Bewegungsarmut oder Fehlbelastungen
- falsche Ernährung
- unrealistische Zielvorgaben

Folgen für ihr Unternehmen könnten sein:
- Arbeitsausfall
- immense Krankheitskosten
- Missstimmungen im Team
- höhere Fehlerquote im Arbeitsprozess

"Weniger Krankheitstage, motivierte Mitarbeiter und 500 Euro Steuerfreibetrag für den Arbeitgeber, (auch rückwirkend für 2008!) pro Mitarbeiter und Jahr für Gesundheitsförderung!"

Weiter Informationen
Enrico Raschke
Tel.: 03571 / 60 79 8 26
raschke@sportclub-hoyerswerda.de

*** Indoorcycling**
*** Pulskontrolle**
*** Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates**

Das alles, natürlich mit Fachkompetenz und Freude an der Bewegung, im Team erleben?

Neugierig geworden?

Dann einfach vorbeischauen, beim Sportclub Hoyerswerda e.V.

Ansprechpartner:
Enrico Raschke
03571 / 60 79 8 26
raschke@sportclub-hoyerswerda.de

Wohlfühlen...

Dorint Strandresort & Spa Ostseebad Wustrow

„Harmonie"

zum Sonderpreis von 174,00 € pro Person

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- reichhaltiges Vitality–Frühstücksbuffet täglich von 7-12Uhr
- 1 Begrüßungsdrink und 1 Abend-Arrangement
- 1 entspannende Meridian-Massage
- Nutzung des Vital Spa

Das Angebot ist gültig nach Verfügbarkeit bis 31.März 2009

Reisebüro ... einfach reisen!

Inhaber: Heidrun Ruhla
Dr.-Wilhelm-Külz-Str.1
02977 Hoyerswerda
Tel.: 03571– 609300
E-Mail:rb-hr@t-online.de

Rückblick Abteilungen

Kegeln
SC-Herren sind im November an der Kreisklasse-Tabellenspitze und SC-Senioren Kreisliga-Tabellenführer!

Schach
Platz 2 für die Abteilung Schach beim 15. Sparkassen-Schach-Turnier im Dezember sowie ruhmreiche Lessing-Gymnasiasten beim Schulvergleich.

Radsport
Nachwuchssportler Julian Köckritz konnte beim "Lauf um den Aussichtsturm Hohenbocka" im Dezember zu Fuß den zweiten und auf dem Rad den ersten Platz belegen.

Turnen / Rhythmische Sportgymnastik
Das 90-minütige Showprogramm der 50 Sportler raubte den 300 Zuschauern den Atem!

Sportakrobatik
Auch die Sportakrobaten zeigten eine Riesenshow. Zu Gast waren Vertreter des Landkreises als auch der Stadt und traditionsgemäß ein begeisterter Oberbürgermeister a. D. Horst-Dieter Brähmig! Im Jahr 2009 steht nun die Europameisterschaft der Junioren in Portugal statt - vielleicht wieder mit Hoyerswerdaer Sportlern?

Leichtathletik
Ende Januar glänzten Paul Nachtigall, Marius und Thomas Tietz mit Gold und Bronze bei den Sächsischen Landeshallenmeisterschaften in Chemnitz. In der Sommersaison steht das Ziel der Deutschen Jugendmeisterschaften.
Die Leichtathleten erscheinen in der sächsichen Bestenliste 28 mal! Maßgeblichen Anteil daran haben u. a. Ralf Harzbecker, Thomas Tietz und Marius Tietz.

Bogenschießen

Erfolgreich präsentierten sich 4 Sportler unserer Abteilung bei den Sachsenmeisterschaften in Döbeln.
Jakob Babick (Gold), Steve Oesterreich (Gold), Jonas Babick (Silber) und Raik Röder (11.Platz) schlugen sich tapfer gegen die insgesamt startenden 205 Sportler aus 18 Vereinen.

Tennis
Bereits im November letzten Jahres feierte eine unserer ältesten Abteilungen ihren 80. Geburtstag. Am 26. April ab 10 Uhr steht nun das nächste Highlight an, im Rahmen von „Deutschland spielt Tennis" findet die Zentralveranstaltung des Sächsischen Tennisverbandes hier in Hoyerswerda unter der Organisation der Abteilung Tennis statt. Zu diesem Aktionstag sind Alle herzlich eingeladen. Bei einem bunten Rahmenprogramm finden viele Schnupper-Tennis-angebote statt. Schauen Sie einfach mal vorbei, vielleicht kommt der nächste Boris Becker ja aus Hoyerswerda!

Ein Außensportbereich für Jung und Alt entsteht

Aktiv an der frischen Luft

Seit dem Herbst 2008 werkeln viele Helfer an der Außensportanlage des Sportclub Hoyerswerda e.V. Durch die Unterstützung der ARGE-Mitarbeiter und der “Stiftung der Ostsächsischen Sparkasse Dresden” entstehen direkt hinter der Jahnsporthalle ein Kletterparadies und ein Barfußpark für Kinder sowie Ausdauer- und Gleichgewichtstrainingsgeräte für Erwachsene. Im Sommer 2009 soll die Einweihung statt finden.

Rückblick Veranstaltungen

Nikolaussportfest

Knapp 150 Jungen und Mädchen stellten an den verschiedensten Sportstationen ihre Ausdauer und Geschicklichkeit unter Beweis.

Allerletztes Volleyballturnier und SpeckWegKurse

18 Teams kämpften in 13 Stunden mit 90 Spielen auf 3 Feldern am 27.12. gegeneinander. Als Sieger ging “Dr. med. SpoWilicious” hervor. Alle Schnupperkursstunden im Kurs- und Kraftraum, wie Inddorcycling-, Stepp- und Pilateskurse, waren prall gefüllt.

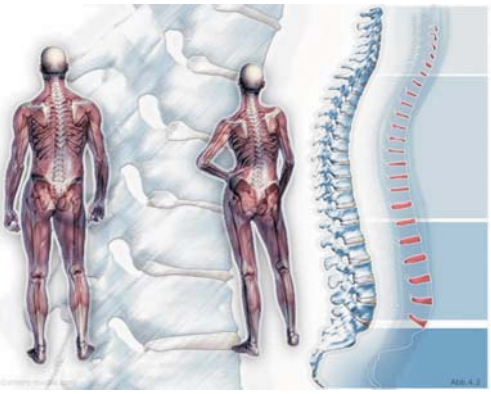
Übungsleiterstammtisch

Ganz nach dem Motto “Der wilde Western” wurde am 31.01.09 in der Jahnsporthalle getanzt und bei kleine Spielen, wie Kuhmelken und Bogenschießen, um kleine Kakteen gekämpft.

Kinderfasching

Am 04.02.09 ging es bunt her in der Jansporthalle. Vom Pumuckel über den Hasen zum Clown war die Halle mit 200 Kindern und ihren Eltern gefüllt. Zeitungstanz, Hüpfburgen, Schminkstraße, Kostümprämierung und viele Pfannkuchen, Schokoksse und Süßigkeiten brachten die Kinder zum strahlen.

Mit Sport Bandscheibenvorfälle verhindern



Berlin (dpa/tmn) -
Eine schwache Rückenmuskulatur und Übergewicht fördern eine Fehlbelastung der Bandscheiben, Bandscheibenvorfälle können die Folge sein. Regelmäßige körperliche Betätigungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur ist daher wichtig, um die Bandscheiben zu entlasten.

Gute Erholung - auch für den Rücken: Aktivitäten wie Wandern stärken die Muskulatur und beugen so Bandscheibenvorfälle vor. Besonders gut geeignet sind dafür Schwimmen, Wassergymnastik, Skilanglauf und Wandern, rät Prof. Christian Bischoff von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Berlin. Übergewicht wirkt sich negativ aus, weil ein zu hohes Gewicht den Rücken - und damit die Bandscheiben - belastet.

“Wer häufig sitzt, sollte zumindest aufrecht sitzen, die Sitzposition häufig wechseln sowie weiche und tiefe Sitzmöbel vermeidet”, empfiehlt der in München niedergelassene Neurologe.

Beim Heben schwerer Lasten sei es wichtig, dass die Wirbelsäule gestreckt bleibt und die Last aus den Beinen heraus gehoben wird. Außerdem sollten Lasten möglichst dicht am Körper getragen werden.

Bei einem Bandscheibenvorfall verrutscht der gallertartige Kern einer Bandscheibe und durchbricht deren Hülle. Der Druck der hervortretenden Gallertmasse auf umliegende Nerven führt dann zu Schmerzen, Gefühlsstörungen und mitunter zu Lähmungen, erläutert der Mediziner. “Ab einem Alter von etwa 30 Jahren wird der Gallertkern unelastischer und kann dadurch leichter verrutschen. Bei älteren Menschen dagegen ist der Kern do dickflüssig, dass er nicht mehr so leicht vortrete kann.” Daher treten Bandscheibenvorfälle am häufigsten bei Menschen zwischen 30 und 50 auf.

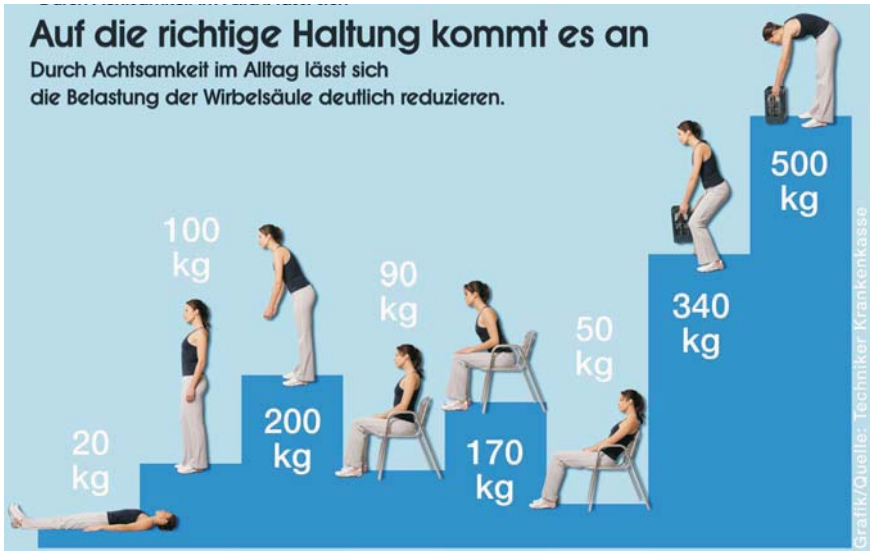
Die meisten Bandscheibenvorfälle seien ohne Operation mit Krankengymnastik sowie muskelentspannenden und schmerzlindernden Medikamenten behandelbar. Bei fortdauernden Schmerzen und Lähmungen könne aber ein chirurgischer Eingriff erforderlich werden.

http://magazine.web.de/de/themen/gesundheit

Zur Vorbeugung und auch zum Abbau von Krankheitsbildern sind diese Kurse sehr gut geeignet:

Wirbelsäulengymnastik Fern-Ost
Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Freitag 8.30 - 9.30 Uhr
...

Informationen bei Antje Michl unter 03571 / 60 7 98 25 oder michl@sportclub-hoyerswerda.de



Menschen über 70 fühlen sich oft 13 Jahre jünger

Berlin (dpa/tmn) - Menschen im Alter über 70 fühlen sich durchschnittlich 13 Jahre jünger. Diese Einstellung ändert sich anscheinend mit dem Älterwerden nicht. Das ergab eine Studie des Max-Planck-Institutes für Bildungsforschung in Berlin und der Universität Michigan.

Dabei wurden 516 Frauen und Männer im Alter zwischen 70 und 104 Jahren sechs Jahre lang untersucht. Die Einschätzung des Alters hängt demnach offensichtlich mit dem Äußeren zusammen. Blickten die Teilnehmer nämlich bei der Befragung in einen Spiegel, fühlten sie sich nur noch zehn Jahre jünger. Und dabei verringerte sich im Laufe der Studie die Differenz vom gefühlten zum tatsächlichen Lebensalter auf sieben Jahre. Die Forscher stellten klare Geschlechtsunterschiede fest: Frauen fühlten sich im Vergleich vier Jahre älter als die männlichen Studienteilnehmer. Schließlich wurden die Probanden über ihre Zufriedenheit im Alter befragt. Die männlichen Teilnehmer gaben zu Beginn der Studie eine höhere Zufriedenheit an als die Frauen. Allerdings beobachteten die Forscher bei ihnen im Laufe der Studie auch eine stärkere Abnahme.

http://magazine.web.de/de/themen/gesundheit

Fit bleiben mit unseren Seniorensportgruppen, wie diese mobilen Frauen aus der Altstadt Hoyerswerda

Glückwünsche

die besten Glückwünsche an alle Jubilare!

Februar

50.: Rainer Orsin (26.02.)

März

30.: Volkmar Pötschke (28.03.)
40.: Edgar Frömmel (13.03.)
Andreas Liebscher (31.03.)
45.: Undine Klietsch (18.03)
Andrea Sprengler (29.03.)
50.: Bodo Kniehase (08.03.)
Gerd Sachse (09.03.)
70.: Günter Seifert (20.03.)
75.: Lothar Hoffmann (22.03.)

April

40.: Bianka Griebsch (01.04.)
Thomas Schulz (16.04.)
45.: Robert Grun (01.04.)
Andreas Böhm (06.04.)
50.: Andrea Sokoluk (13.04.)
Sabine Müller (28.04.)
65.: Karlheinz Hirsemann (24.04.)
70.: Dieter Kowtsch (10.04.)
Wolfgang Bollinger (19.04.)
Inge Kirsch (21.04.)
Klaus Radke (28.04.)
75.: Helmut Sternitzke (11.04.)
Christa Melzer (30.04.)

Mai

35.: Thomas Petsch (13.05.)
40.: Frank Zschieschang (13.05.)
45.: Bernd Müller (13.05.)
Simone Simon (14.05.)
Torsten Janik (22.05.)
50.: Heike Helm (06.05.)
Klaus-Peter Krause (21.05.)
65.: Ursula Graf (11.05.)
Christa Petschick (21.05.)
70.: Friedholt Brade (07.05.)
Hans Adolf Bennemann (12.05.)
Helga Schrock (21.05.)

Denksportverlosung: gewonnen haben W. Müller, J. Milde, M. Hartmann

bitte in der Geschäftsstelle bei Antje Michl melden

Impressionen aus dem Sportjahr 2008

Unsere Sportförderung:
Gut für die Jugend. Gut für die Region.

Ostsächsische
Sparkasse Dresden

Sport ist so vielfältig wie das Leben: die Lust an der Bewegung, die Lust am Wettbewerb und die Lust am Wohlbefinden. Die Ostsächsische Sparkasse Dresden engagiert sich für Vereine in unserer Region. Setzen Sie auf Erfolg – ganz in Ihrer Nähe!