WMTV Solingen 1861 e.V.

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V. - Turnhalle Adolf-Clarenbach-Straße 41

Vereinszeitung

November 2009 Nr. 120 Heft 4/2009

Theaterfechten – Hofdegen des 18. Jahrhunderts
Ein Seminar des WMTV auf Schloss Burg

Impressum

Herausgeber:
Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.
Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen
Geschäftsstelle:
Adolf-Clarenbach-Str. 41
Geschäftszeiten:
- dienstags 18 - 20 Uhr
- mittwochs 10 - 12 Uhr
- freitags 18 - 20 Uhr

Telefon 0212 - 31 85 97
FAX 0212 - 231 14 76
Email: info@wmtv.de
Internet: http://www.wmtv.de

Fitness- und Gesundheits-Studio
Telefon 0212-231 14 75

WMTV Restaurant
Telefon 0212-31 07 46

Bankverbindung:
Geschäftskonto 220343
Beitragskonto 214007
Stadt-Sparkasse Solingen BLZ 342 500 00

Redaktion:
Jutta Dein, Gregor Huckschlag
Georg Erntges, Stefan Mertens

Anschrift der Redaktion:
Redaktion VZ, Jutta Dein
Kiefernstr. 23, 42699 Solingen
Telefon 0212-268 19 20
Email: redaktion@wmtv.de

Neuer Vereinsspruch / Slogan:

WMTV ... mehr als nur ein Sportverein

Die Suche nach einem neuen Vereinsspruch des WMTV 1861 e.V. konnte erfolgreich durchgeführt werden. Über 40 Einsendungen und Vorschläge sind in der Geschäftsstelle eingegangen.
Die Projektgruppe „Ehrenamt“ entschied sich dann nach langem hin und her für drei Vorschläge. Über diese wurden in der Vorstandssitzung durch die Vorstandsmitglieder abgestimmt.

Sieger war der Spruch von Familie Dewey – Blanca Dewey:
WMTV ... mehr als nur ein Sportverein.
Wir glauben, dass diese Aussage in vielen Dingen auf den WMTV auch passend zutrifft.

Auf den Platz 2 und 3 sind die Vorschläge von Lara Joline Falkenberg, 9 Jahre alt, gekommen. Dies waren die Sprüche
„WMTV – schwarz, gelb, sportlich“
„WMTV macht fit ... mach mit!“.

Auch die anderen Vorschläge waren sehr ideenreich und witzig, deshalb fiel uns die Entscheidung wirklich nicht leicht.

Die Gewinner bekamen ein kleines WMTV-Paket und einen Gutschein vom „Spielzeuggeschäft Pinoccio“ von Andreas Lukosch überreicht. Die Freude war recht groß.

Vielen Dank für alle Mitglieder, die sich an diesem Aufruf beteiligt haben.

Gabi Büdenbender, Susanne Schad-Curtis, Markus Adams und Andreas Lukosch (Team der Ehrenamtgruppe)

Bezirksranglistenturniererfolg für den WMTV im Doppel/Mixed

Nach den Sommerferien wurden am 30. und 31. August sowohl in Hagen, als auch in der Solinger Humboldthalle die Spiele der zweiten Bezirksrangliste im Doppel und Mixed ausgetragen.

In Solingen gingen sowohl **Jan Melzer** (zusammen mit Leon Herwarth vom STC), als auch Michelle Klaßen und Valerie Fattler an den Start. Jan Melzer erreichte mit seinem Spielpartner in der Altersklasse U13 den 6.Platz im Jungendoppel. **Valerie** und **Michelle** erklommen in der Altersklasse U15 das Treppchen und brachten nach spannenden Spielen **Bronze** nach Hause.

In Hagen traten für die U17 samstags **Valerie Fattler** und **Linus Tischner** im Mixed an und schafften es bis auf Platz 9 der zweiten Bezirksrangliste. Sonntags spielten **Felix Kirschbaum** und **Lucas Pavlecovic** um die Platzierung in der Doppelrangliste der U17 und erreichten hier den 8. Platz.

Bezirksranglistenturniererfolge für den Verein im Einzel

Am 27. September wurden in Willich sowohl die zweite U11er Starter-Bezirksrangliste, als auch die zweiten Bezirks-Einzelranglisten der U13 und U15 im Badminton ausgetragen. Hier gab es einige Erfolge für den WMTV zu verzeichnen.

In der U11 gingen **Michel Mennekes** und **Ayla Tischne**r für den Verein an den Start. Michel Mennekes erkämpfte sich bei seinem allerersten Ranglistenturnier den 6. Platz der Jungen. **Ayla** Tischner erreichte bei den weiblichen Teilnehmerinnen mit nur einem verlorenen Spiel sogar den **2.Platz.**

Für die U13er Bezirksrangliste hatten sich im Einzel Michelle Klaßen und Jan Melzer qualifiziert.
Michelle Klaßen erreichte bei den Mädchen mit nur einem verlorenen Spiel

souverän den **2. Platz** und qualifizierte sich so erneut für die NRW-Rangliste, die eine Woche später in Bonn stattfand. Hier verlor sie leider trotz vollen Einsatzes denkbar knapp alle ihre Spiele. Jan Melzer gelang es heute nach starken Begegnungen, sich auf den 5. Platz der Bezirks-Einzelrangliste zu spielen.

Erste Erfolge verbuchten auch die fünf Mannschaften im Schüler- und Jugendbereich

Die Jugendmannschaft U17 (1. Jugend Normalklasse : Martin Dunkel, Felix Kirschbaum, Tobias Klümpen, Katharina Likuta, Juliane Müller, Lucas Pavlekovic, Linus Tischner, Jonas Wagner) gewann bisher alle Spiele und befindet sich im Moment auf **Platz 3.**

Die Schülermannschaft U15 (1. Schüler Normalklasse U15: Valerie Fattler, Henrik Genzel, Niklas Hoppe, Michelle Klaßen, Jan Melzer, Darius Tischner, Benedict Voss) verlor von vier Spielen nur eine Partie und zwar die gegen Langenfeld. Sie steht in der Gesamtwertung nun auf **Platz 2** hinter Wülfrath.

Die Minimannschaft U15 (Christoph Beumer, Leonie Huget, Jessica Kiepert, Thilo Kürten, Julian Thomas) spielte bisher viermal. Davon verlor sie zwei Spiele, gewann sie eine Partie und eine endete im Remis. Im Augenblick befindet sie sich die Mannschaft noch auf **Platz 1.**

Die Minimannschaft U13 (Richard Collings, Alexander Graf, Tobias Schmidt, Ayla Tischner, Ersatz: Michel Mennekes) befindet sich nach zwei gewonnenen Spielen und einem Unentschieden zurzeit auf **Platz 2** hinter dem BC Düsseldorf.

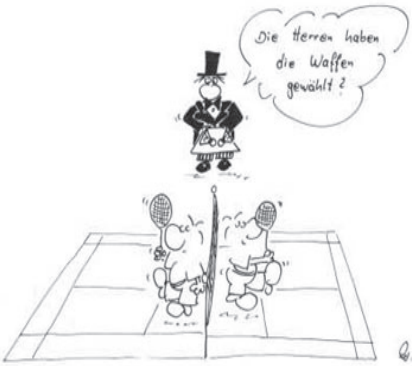
Von der Minimannschaft U11 („Solingen-Liga“: Laura Filiptzyk, Yannick Graf, Jannica Jacobs, Natalie Koßmann, Michel Mennekes, Jens Hammesfahr) liegen mir zurzeit noch keine aktuellen Gesamtergebnisse vor, da diese Liga außerhalb des Verbandes organisiert wurde und somit die Ergebnisse auch nicht bei Kroton veröffentlicht werden.

Ausblick auf die wichtigsten Turniere bis zu den Weihnachtsferien

24./25.10.:
Victor Kids Cup in Gelsenkirchen (Anfängerturnier)
5./6.12.
Kreisvorentscheidung (KVE) alle Altersklassen; Wuppertal
19./20.12.:
Bezirksvorentscheidung (BVE) alle Altersklassen bei vorheriger Qualifikation bei der KVE; Düsseldorf Eller, Heidelberger Str. 75
19.12.:
4. Düsseldorfer Radschlägerturnier (als 3. Nachwuchsturnier der AK U11), spielbereit um 12.00 Uhr, Düsseldorf Eller, Heidelberger Str. 75, Meldeschluss: 14.12.09, Meldung über den Jugendwart Tobias Zigman.

Sollten Sie Fragen, Vorschläge oder Fotos zum Thema Badminton für die nächste Ausgabe haben, können Sie gerne unter
goodminton.solingen@gmx.de
Kontakt mit mir aufnehmen.

Jutta Müller-Tischner



Unsere Basketballabteilung -
eine Metapher für das Leben

Es ist nicht möglich, seit fast vierzig Jahren zu bestehen, ohne Veränderungen und Krisen, aber auch neue Impulse bewältigen zu müssen; dies wird aber ermöglicht durch die Hingabe und Freude an der Sache, und durch redliche Anstrengung.
Und anstrengend wird es für die Frauen und Männer in der Abteilung bleiben. Nach dem harten Training zum Konditionsaufbau in der Ferienpause, in der die Hallen nicht genutzt werden konnten, beginnt nun wieder die Saison, und mit ihr das Spieltraining. Erhalt der Kondition, aber vorrangig Einübung der Grundlagen, der Würfe, der Spielzüge und der Verteidigung, die anschließend in einem Übungsspiel angewendet und erprobt werden, stehen nun auf dem Plan. Das erklärte Ziel für alle – der Aufstieg, und für die erste Herren der Sprung in die Landesliga. „Der WMTV ist nun Favorit“ schrieb das Solinger Tageblatt nach dem Sieg über den RSV im Qualifikationsspiel für die erste Runde im WBV-Pokal.

Das ist eine große Veränderung, denn vor nicht so langer Zeit stellten den Kern der Basketballabteilung zum Teil sehr talentierte, aber absolute Hobbysportler, deren Ehrgeiz sich mit „kommste heut nicht, kommste morgen“ beschreiben lässt, die einfach Spaß am Spiel hatten, und die nach dem Training mit den Mitgliedern der anderen Mannschaften auf ein Bier in die Kneipe gingen.

Christian und Matthias Bendias

Die Verlagerung des Schwerpunkts auf Leistung, kam vor ca. einem Jahr, mit Christian Bendias, und später seinem Bruder Matthias; die beide Spielerfahrung bis einschließlich der 1.Regionalliga vorweisen können; und bis dahin Leistungsträger und Haupttrainer der BG waren. Ihr Bemühen, den Basketball auf ein höheres Niveau zu heben und neue Talente zu finden und zu fördern, zeigt sich nicht nur in den Schlagzeilen im Tageblatt, sondern auch an einfachen Zahlen. Die Anzahl der Mitglieder im Bereich Basketball ist von ca. vierzig auf hundert gestiegen, die Anzahl der trainierenden Mannschaften hat sich verdoppelt, und vor allem ist es gelungen, junge Spieler in den WMTV zu holen. Dazu hat sicherlich die Jugendarbeit in AGs an der FALS und der Schule Central beigetragen, so dass nun von U12 aufwärts bis U18 alle Altersklassen vertreten sind, und auch junge Frauen für den Basketball beim WMTV begeistert werden konnten, was uns die Mannschaften U15w, und U17w beschert hat. Sie sind talentiert und ehrgeizig und spielen schon im oberen Mittelfeld der Kreisliga. Eine Frau hat uns Christian Bendias allerdings gestohlen, die Trainerin der Mädchen Silke Heinrichs, sie werden nämlich am 21.11.2009 heiraten.

Das Training übernimmt Matthias Bendias, er trainiert auch die dritte Herren. Paul Delicado, der selbst in der zweiten Herren spielt, trainiert die U18.

Die zweite Herren wird von Kenneth Pfüller trainiert. Kenneth spielt in der zweiten Regionalliga als Center für die Velbert Baskets, und kommt damit selbst aus dem Leistungssport. Auch er weiß, dass Erfolg nebst Talent und körperlicher Stärke von der richtigen Einstellung abhängig ist. Und dass die Einstellung davon abhängig ist, ob man leistungsorientiert spielen will, oder andere Erwartungen an das Training

Kenneth Pfüller

hat. Das Team der zweiten Herrenmannschaft hat sich stark verändert, es sind jetzt viele junge und talentierte Spieler da. Kenneth formuliert es so:„als Minimalist ist mein Ziel für die 2te Herren, besser zu sein als das Jahr zuvor.“ Er sieht seine Zukunft im Basketball als Coach; denn er freut sich über jeden, der die Passion Basketball mit ihm teilt, und wenn er „aus den Spielern bessere Spieler“ machen kann.

Christian Bendias betreut persönlich die jungen Mannschaften, die U12-U16: die U12 leidet im Moment darunter, dass zu wenige Spieler da sind, um die Mannschaft zu Spielen anmelden zu können. Während unsere U14 Truppe lernen konnte, dass Talent und technisches Können nicht zwingend ausreichend sind, um damit ein Spiel gegen alte Hasen bestreiten zu können, die mit den Belastungen während eines Spiels mental einfach besser umgehen können. Nach einer 114:9 Niederlage gegen Wuppertal wurde das deutlich. Und anscheinend haben die Jungs ihre Lektion begriffen, denn sie haben seitdem zwei Siege mit 40! Punkten Abstand für sich erringen können.

Christian coacht auch die erste Herren, die er von einer abstiegsgefährdeten Mannschaft zum Titelaspiranten verwandelt hat. Das ging nicht ohne Reibungen von statten, da sehr unterschiedliche Erwartungshaltungen miteinander vereinbart werden mussten. Wenn man mit Christian spricht, erkennt man, wie sehr er den Basketball liebt, dass es ihm wichtig ist, jederzeit wach, fokussiert und auf hohem Niveau zu spielen. Seine Loyalität gilt dem Spiel, und er hat ein geschultes Auge, um die Stärken und Schwächen seiner Spieler zu erkennen, und sie gezielt für das Spiel zu nutzen. Und er verlangt absoluten Einsatz, weil er weiß, dass nur damit, nur mit der Einstellung, alles in das Spiel zu investieren, Aufstieg, Erfolg und Sieg im Leistungssport überhaupt möglich wird.

Die Abteilung ist eindeutig gepackt vom Ehrgeiz zu mehr Leistung, und die Erfolge, gestiegene Mitgliederzahlen, und schöne Schlagzeilen, scheinen der Entwicklung Recht zu geben. Wir sollten aber das, was gut war nicht vernachlässigen, und das ist die familiäre Atmosphäre, die den Verein gegenüber den anderen bisher ausgezeichnet hat.

Mit der richtigen Einstellung lässt sich das sicherlich vereinbaren. So fällt mir die Metapher für das Leben ein, die Parabel mit dem Eimer und den großen und kleinen Kieseln, die die wichtigen und weniger wichtigen Ziele im Leben darstellen; und dem Sand, der die sonstigen Aufgaben, die wir im Leben angehen müssen, repräsentiert, und die Lücken zwischen den Kieseln ausfüllt. Man könnte meinen, der Eimer wäre damit voll, aber es können immer noch zwei Flaschen Bier im Eimer versickern.

Für zwei Bier ist also immer Zeit.

Izabela Siepmann

"Mit links geht ja gar nicht"

Am 12.08.09 versammelten sich 12 hochmotivierte Frauen in der Gymnastikhalle des WMTV.
Der Anlass war das Summer Special für Frauen. Wir 12 hatten uns für Flexi- Bar bei Jutta Dein entschieden und warteten voller Spannung, was uns nun erwarten würde, denn wir waren fast alle Neulinge in dieser Sportart.
Jutta eröffnete die Stunde mit einer kurzen Erklärung über das Flexi Bar und schaffte es mit den ersten Worten die Gruppe aufzulockern und das Vertrauen zu gewinnen.
Schon beim Aufwärmen hatten wir alle einen riesen Spaß, obwohl das Flexi- Bar noch nicht im Einsatz war. Nach unserem fröhlichen "kreuz und quer" laufen, durften wir dann alle mit einen "Zauberstab" im Kreis Aufstellung nehmen.
Jutta zeigte uns zunächst die Grundposition, d.h. Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Po raus, Brust raus, Schultern nach hinten, Arme gerade nach vorne und mit beiden Händen (gerade Handgelenke!) den Stab fassen und in Schwingung versetzen. Puuh, ganz schön viel und gar nicht mal so einfach den Stab aus reiner Muskelkraft schwingen zu lassen. Das hatte ich mir als alter Turnerhase einfacher vorgestellt. Aber Jutta war geduldig und übte und korrigierte jeden so oft bis wir alle die Grundposition (fast) in Perfektion beherrschten.
Jetzt konnte die nächste Übung folgen. Es sollte zunächst nur die rechte Hand den Stab in Schwingung versetzen. Kein Problem fanden wir alle und Jutta schien auch zufrieden mit uns.
Aber man hat ja nicht nur rechts, man hat ja auch links. Naja, was mit der einen Seite funktioniert, muss ja auch mit der anderen gehen. FALSCH gedacht! Mit links ging ja gar nicht. Da merkt man erstmal als Rechtshänder, wie sehr man die linke Seite vernachlässigt.
Im weiteren führte uns Jutta durch ein ganz tolles Programm, in dem man Muskeln kennen lernte, die vorher nicht da waren und zum Abschluss gab es dann nochmal ein schönes Entspannungsprogramm.
Dieser Sport ist ein echter Allrounder. Man steigert nicht nur physische Fähigkeiten, wie Ganzkörperspannung, Beweglichkeit und Muskelaufbau, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten mit der Koordination.
An dieser Stelle möchte ich mich gerne recht herzlich bei der tollen Truppe und bei Jutta für zwei gelungene Stunden bedanken.

Jessica Breidenbach

Wir trainieren jeden Donnerstag
von 19.30 - 20.30 Uhr
in der WMTV-Turnhalle.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Erfolgreiche WMTV Degen Nachwuchsfechter auf internationaler Bühne in Arlon/Belgien

Abermals nutzten Kim und Tim Treudt-Gösser, Lisa Casper und Dennis Amuser die Gelegenheit, sich bei einem internationalen Turnier auf die kommenden Ranglisten-Turniere ihres Fechtverbandes vorzubereiten.

Unter Anleitung ihres Trainers Sascha Tykhomyrov, reiste der Fechtnachwuchs zu einem internationalen Turnier nach Arlon/Belgien, nahe der französich/ luxemburgischen Grenze.

Nicht nur sportlich konnten sich unsere Fechter dort weiterentwickeln, auch die Tatsache, dass auf dem Turnier ausschließlich französisch gesprochen wurde, stellte die Kinder vor eine zusätzliche Herausforderung, die sie ebenfalls ohne große Probleme meisterten.

Sportlich überzeugten unsere Fechter mit ihren Leistungen auf ganzer Linie.

Lisa Casper sicherte sich in ihrer Altersklasse den dritten Podiumsplatz, nachdem sie in der K.O Ausscheidung erst im Halbfinale ihrer dortigen Gegnerin unterlag.

Für unsere Fechter der Schülerjahrgänge gab es auch wieder große Erfolge und ganz neue Erfahrungen.

Die Tatsache, dass in den Beneluxländern auch in diesen Altersklassen bereits mit längeren Degen gefochten wird, als dies in Deutschland üblich ist, war den Kindern bereits von ihrem letztjährigen Ausflug nach Luxemburg bekannt. Entsprechend vorbereitet stellte unser Trainer Sascha hier Waffengleichheit her.

Ein weiterer Unterschied zum deutschen Reglement war, dass es in dieser Altersklasse weder eine K.O. Runde noch eine Finalrunde der besten Fechter gab.

Es entschied alleine der Index (die Trefferdifferenz) über den Turniersieg. Hierbei traten die sechzehn Fechter jeweils zweimal in vier 4er Gruppen an.

Zu Gefechten zwischen unseren WMTV Fechtern kam es auf diese Weise nicht.

So kam es, dass Kim Treudt-Gösser und Dennis Amuser sechs von sechs Gefechten souverän gewannen und sich am Ende Kim mit weniger Gegentreffern den Turniersieg knapp vor Dennis sicherte.

Als Jahrgang 2000 und somit einer der jüngsten Fechter im Teilnehmerfeld kam Tim Treudt-Gösser ebenfalls zu einem Achtungserfolg. Mit unterlegenem Material erreichte Tim gegen die Großen ebenfalls einen Sieg und sicherte sich am Ende den dreizehnten Platz.

Sascha Amuser

Die andere Art, mit dem Degen zu fechten.

Theaterfechten – Hofdegen des 18. Jahrhunderts
Ein Seminar des WMTV auf Schloss Burg

Die Idee: Markus Adams, WMTV Solingen
Der Schrimherr: Kurfürst Carl Theodor von der Pfalz, Schloss Benrath
Der Ort: Schloß Burg, Rittersaal, Brunnenhof
Der Choreograph: Peter Theiss, Wuppertal

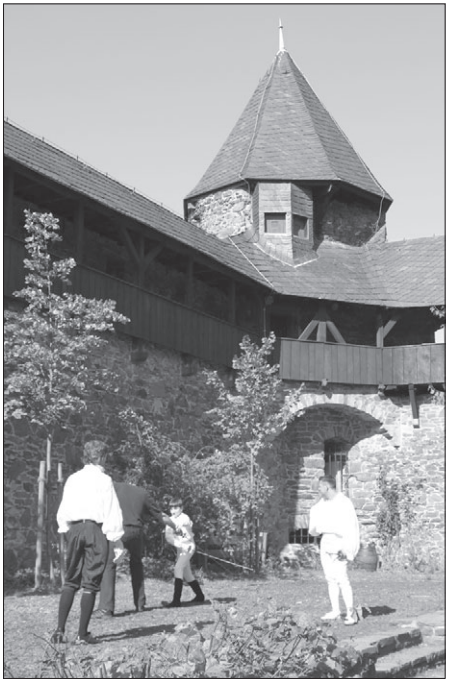
Die Umgebung konnte nicht besser gewählt sein: Schloss Burg an der Wupper, der Rittersaal. Hier trafen sich unter der Schirmherrschaft des Kurfürsten Carl Theodor von der Pfalz am 26. September auf die Initiative von Markus Adams und die Einladung des WMTV insgesamt 18 Fechter zu einem Fechttraining der ganz besonderen Art: ein historischer Fechtsalon für den Zweikampf mit dem Hofdegen.

Unter der Leitung des Wuppertaler Bühnenfechtmeisters Peter Theiss, der als Choreograph für effektvolle Stunt- und Actionszenen mit dem Schwert, dem Rapier und dem Degen in der internationalen Film- und Theaterwelt ein Begriff ist, wurden die Klingen mal nicht nach modernen Turnierregeln um der Treffer willen gekreuzt. Vielmehr ging es

um das Erarbeiten und das Einstudieren von optisch beeindruckenden Schaukampfszenen, die ihre Wirkung durch raumgreifende Aktionen und betonte Bewegungsabläufe, durch ausladende Paraden und schwungvolle Angriffe entfalten, ohne den Gegner aber je zu treffen.
Ein höchst anspruchsvolles Unterfangen, schließlich waren die Voraussetzungen der Teilnehmer, die unter anderem auch aus Berlin angereist waren,

höchst unterschiedlich. Der jüngste, Adrian Justus Stanneck vom WMTV, ist gerade 11 Jahre alt, die ältesten hatten die 60 überschritten und verfügten dabei zum Teil über mehr als ein halbes Jahrhundert Fechterfahrung. Unter den auswärtigen Gästen waren wiederum einige, die schon Vorkenntnisse aufwiesen, andere hatten noch nie einen Degen in der Hand gehabt. Sie allerdings brachten dadurch, dass sie in historischer Kleidung an dem Kursus teilnahmen, das höfische Flair des 18. Jahrhunderts mit, sodass sich

das Seminar gleichsam wie eine historische Fechtschule am kurfürstlichen Hofe darstellte.
Nach einer kurzen Einführung in die Techniken und die Tricks des Bühnenkampfes standen Lockerungs- und Dehnungsübungen auf dem Plan, gefolgt von ersten Schritt- und Sprungfolgen. Schon hier merkte man, dass selbst der recht groß zugeschnittene Rittersaal für das Projekt zu klein wurde, sodass dank der freundlichen Unterstützung des Kastellans und dank des hervorragenden Wetters auf den vom Wehrgang eingefassten Brunnen



hof gewechselt werden konnte. Hier bot sich ausreichend Platz für die weit ausladenden Aktionen mit den Klingen, die schon beim Gruß deutlich hörbar durch die Luft rauschten.
Peter Theiss verstand es dabei, äußerst spontan und gleichsam aus der Fechthand heraus geschüttelt eine Fülle von höchst unterschiedlichen Choreographien zu entwickeln und die Degenduelle auf die jeweiligen Trainingspaare hin abzustimmen und auszubauen. Dazu gehörten dann selbstverständlich auch Show- und Geräuscheffekte aus der Trickkiste der

Filmemacher, sodass die immer wieder anwesenden Besucher der Burg als Zuschauer bei dem deutlich hörbar schallenden Schlag in das gegnerische Gesicht, dem ledern klingenden Tritt in den Allerwertesten des Kontrahenten oder auch dem dumpfen Aufprall des Körpers auf der zerberstenden Wandvertäfelung zusammenzuckten, während die Fechter in diesen Szenen jedoch nicht mal im Ansatz im direkten Körperkontakt waren.

Nach mehr sieben Stunden endete das Seminar mit zum Teil erschöpften aber ausgesprochen zufriedenen und für das Weitermachen motivierten Duellisten, schließlich trug jeder für sich eine vollständige und mit Nacharbeit zu perfektionierende bühnenfähige Choreographie mit nach Hause, und alle waren sich einig, dass es im auch nächsten Jahr am kurfürstlichen Hofe wieder heißen darf: en garde, prét, allez.

Dr. Achim Stanneck

Neues vom Boule-Platz

Jetzt ist die Ligasaison vorbei.

Nach anfänglich guten Platzierungen sind wir auf den vierten Platz von sechs abgerutscht. Das aber nicht durch eigene Spielkunst, sondern weil die Mannschaft von Hilden am vorletzten Spieltag falsche Spieler gemeldet hat und am letzten Spieltag wegen „Spielermangel“ gar nicht erst angetreten ist. Sonst wären wir wohl noch tiefer runtergesaust.

Am 04. Oktober wurden die letzten drei Runden auf unserem Gelände ausgetragen.

Bei strahlendem Herbstwetter tummelten sich ca. 50 Personen auf den sechs offiziellen und einer freien Bahn. Ca. 30 Kugeln von jeweils vier Mannschaften sorgten in jeder Runde für „stahlhaltige“ Luft und die „freie“ Mannschaft, bedingt durch das Fehlen der Hildener, tummelte sich auf dem freien Feld oder an der „Verpflegungsausgabe“. Es gab dicke Brühwürstchen mit Kartoffel- oder Nudelsalat, selbst gebackenen Kuchen, belegte Brötchen und reichlich zu Trinken. Zu sehr zivilen Preisen.

Zwei Zelte nahmen Tische und Bänke (Bübi opferte dankenswerter Weise einen Teil seiner freien Zeit, um uns die „Möbel“ heraus zu geben) auf, so dass wir auch für schlechtes Wetter gerüstet waren. Die Sonne meinte es aber so gut, dass immer mehr Spieler nach und nach in T-Shirts spielten.

Teils brandete Jubel auf, teils „schlichen“ die Geschlagenen in Richtung Zelte und Verpflegung. Die allgemeine Stimmung war gut und die Teilnehmer dem Vernehmen nach zufrieden.

Nur unsere Mannschaft hatte den Drang zum Siegen verloren! Von sechs Spielen wurden nur zwei gewonnen. Wir sollten den Hildenern dankbar sein, denn ihr Nichterscheinen wurde für uns als 13:0 gewonnen gewertet!

Und jetzt etwas für die Abergläubigen unter uns: Am Anfang der Ligaspiele hatten wir unsere alten Polohemden an. Diese verloren aber durch wiederholtes Waschen ihre schwarze Farbe und zeigten zuletzt, je nach Lichteinfall, ein

schmuddeliges Braun bis Rot. Das konnte so nicht weiter gehen. Also „orderten“ wir neue, gelbe WMTV-Polohemden und strahlten fortan mit der Sonne um die Wette. Wahrscheinlich haben wir dadurch aber unser Spielerglück dermaßen geblendet, dass die gewonnenen Spiele von Runde zu Runde immer weniger wurden! Eigentlich sollten die Gegenspieler geblendet werden – die haben aber scheinbar stets weggeguckt! Auf der nächsten Bezirksversammlung werde ich anregen, dass der Gegner angesehen werden muss!!! Alles Andere, bis auf den Toilettengang, ist ja auch in den Satzungen reglementiert!

Schauen wir vorwärts: Es steht noch eine Jahrestour aus. Sie ist in Planung und damit wird dann auch das 10jährige Bestehen der Boule-Gruppe ein wenig gefeiert. Aber dazu mehr beim nächsten Mal.

Egmont Holtz

Judo-SAFARI

.... noch vor den Sommerferien

In diesem Quartal standen unterschiedlichste Turniere für die jungen Kämpfer an. Leider gab es wieder nur wenig Teilnehmer vonseiten unseres Vereins.

Auch in diesem Jahr gingen die Judokas wieder auf Safari. 16 Teilnehmer - des Jahrgangs 1995 und jünger - aus den unterschiedlichen Trainingsgruppen, gingen am 24.06.2009 ab 16.30 Uhr an den Start. Wie jedes Jahr wurden im Rahmen des Sommerfestes am Bouleplatz des WMTV die "judofreien" Wettkämpfe ausgetragen. Laufen, Werfen und Standweitsprung waren hier die verschiedenen Disziplinen. Die Judowettkämpfe fanden dann am darauf folgenden Montag in der Sporthalle an der Deller Straße statt. Außerdem flossen in die Gesamtwertung wieder die Kunstwerke der Kinder ein. In diesem Jahr war die Aufgabe, ein Bild von einem Tier beim Judotraining zu malen.

Folgende Ergebnisse gab es hier:

Gelbes Känguru
Celine Krause 67 Punkte
Sarah Neumann 77 Punke
Laura Krasniqi 78 Punkte

Roter Fuchs
Niklas Böhm 81 Punkte
Nadine Wester 96 Punkte
Hannah Radtke 102 Punkte
Sabrina Braches 107 Punkte
Adrienne Löhr 111 Punkte

Grüne Schlange
Julius Sommer 124 Punkte
Lasse Horn 141 Punkte

Blauer Adler
Jasmin Szallies 160 Punkte
Kim Böhm 176 Punkte
Michail Karaparasoglou 181 Punkte

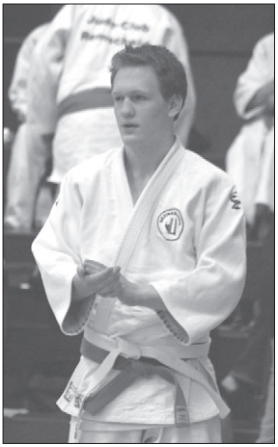
Brauner Bär
Nadine Hölterhoff, 196 Punkte

Schwarzer Panther
Alexander Erkelenz, 259 Punkte
Sören Sturr, 263 Punkte

Alle haben ihr Bestes gegeben. Herzlichen Glückwunsch an euch alle!!!!!!

Westdeutsche Vereins-Mannschaftsmeisterschaft der männlichen U14 mit dem Titelverteidiger SU Witten-Annen

Das erste Turnier nach den Sommerferien, fand für Darius Tischner am 26. September in Witten statt. Schon Anfang des Jahres 2009 wurde er vonseiten des Vereins SU Witten-Annen bezüglich seiner Teilnahme für den amtierenden Titelverteidiger der Westdeutschen Vereins-Mannschaftsmeisterschaft der männlichen U14 angefragt. Souverän gewann er alle vier Kämpfe in der Gewichtsklasse über 55kg und trug so mit dazu bei, dass die SU Witten-Annen den dritten Platz für sich verbuchen konnte.



Leider schrappte die Mannschaft knapp am Einzug ins Finale vorbei, indem sie beim Unentschieden gegen den Brühler TV durch die schlechtere Unterbewertung von 35 zu 40 Punkten den Vergleich verlor.

Die Mannschaft der SU Witten-Annen lässt Darius nach seinen Siegen hochleben

Landessichtungsturnier der männlichen U16

Am Samstag, den 3.Oktober fand in Duisburg-Walsum ein Landessichtungsturnier für die männlichen U16 Judokas statt. Der erst dreizehnjährige **Darius Tischner** ging hier für den WMTV an den Start. Bei der Auslosung hatte er zunächst etwas Pech, da er sofort im ersten Kampf auf einen der beiden späteren Finalisten traf. Nach einem ausgelichenen Kampf unterlag er zum Ende der regulären Wettkampfzeit durch Ippon des zwei Jahre älteren Gegners. In der Trostrunde kämpfte Darius sich anschließend mit einem gewonnenen und einem verlorenen Kampf auf Platz 5 vor und sicherte sich so bereits zwei Ranglistenpunkte für 2010.
Im Wesentlichen ging es für ihn allerdings um einen "Testlauf" für den Einstieg in die nächsthöhere Altersklasse U17, die ab Januar 2010 für ihn ansteht, da er in dem Jahr 14 wird.

Ausblick auf die wichtigsten Turniere bis zu den Weihnachtsferien

07.11.
BET (Bezirkseinzelturnier) U14 Duisburg-Meiderich
14.11.
BOT (Bezirksoffenes Turnier) U16 Sichtungsturnier des DJB in Herne (männlich) oder Holzwickede (weiblich)
21.11.
KEM (Kreiseinzelmeisterschaft) U11
29.11.
BEM (Bezirkseinzelmeisterschaft) U11 (bei vorheriger Qualifikation bei der Kreiseinzelmeisterschaft am 21.11.) in Grevenbroich
??.12. Solinger Stadtmeisterschaften

Weitere Turniere auf Kreis- bzw. Bezirksebene werden oft erst kurzfristig bekannt gegeben, können aber unter www.nwjv.de nachgeschaut werden.

Hoffentlich wächst bei den kommenden Wettkämpfen die Anzahl der WMTV-Judokas wieder ein bisschen, dann wäre die Berichterstattung vielleicht etwas weniger einseitig.

Leider hatte ich auch diesmal keine Fotos der anderen Judokas, da wir selbst bei der diesjährigen Judosafari nicht zugegen waren.

Sollten Sie darüber hinaus Fragen, Vorschläge oder Fotos zum Thema Judo für die nächste Ausgabe haben, können Sie gerne wie bisher unter
judoka.solingen@web.de
Kontakt mit mir aufnehmen.
(Fotos bitte an:
judoka.solingen@gmx.de)

Jutta Müller-Tischner

Goshin-Jitsu-Landeslehrgang

1 Lehrgang, der 3. Dan
und 6 richtig t(r)ickende Kinder

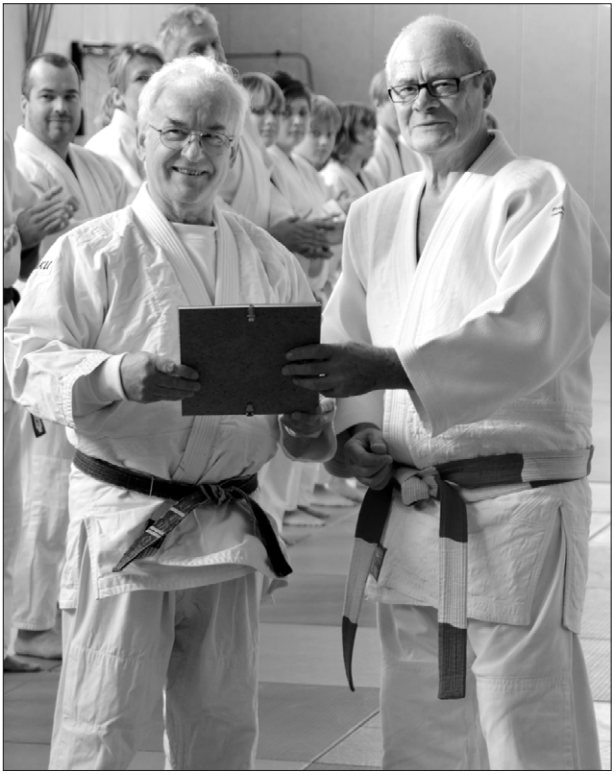
Zum zweiten Mal wurde ein Landeslehrgang des Goshin-Jitsu-Verbandes Nordrhein-Westfalen vom WMTV ausgerichtet. Letztes Jahr hatten wir dies erstmalig gemacht und sind dafür noch auf eine Halle in Wuppertal-Cronenberg ausgewichen. Die Resonanz war so gut, dass dieses Jahr wieder die Trainer vom WMTV gestellt wurden – diesmal aber in einer Solinger Halle. Tuan Nguyen und Sven Becker aus unseren Kungfu-Gruppen hatten es schon 2008 verstanden, ihre Trainingsmethoden so gut anzubieten, dass die damals anwesenden Goshin-Jitsuka diesmal weitere Teilnehmer mitbrachten. Mund-zu-Mund-Propaganda funktioniert immer gut!

Am Nachmittag des 31. Oktober fand der Lehrgang in der Sporthalle Vogelsang statt. Wir hatten aus unseren Trainingshallen Matten mitgebracht, um für eine ausreichend große Trainingsfläche zu sorgen, und fast pünktlich konnte der Lehrgang beginnen.

Der 72-jährige Verbandsvorsitzende Günter Tebbe eröffnete den letzten Landeslehrgang des Jahres und bedankte sich beim WMTV für die Ausrichtung. Dann übergab er das Wort für die weitere Einführung an Frank Reimann.

Auf diesen Moment hatten wir Goshin-Jitsuka des WMTV seit fast einem Jahr gewartet. Nach langer Zeit war unser Meister Frank Hartmann endlich mal wieder dabei, um dem Lehrgang beizuwohnen. So konnte unser Vorhaben in angemessenem Rahmen stattfinden:

Frank Hartmann, hat im Alter von 24 Jahren den „Schwarzen Gürtel“ erhalten und dies gleich zweimal! Sowohl in Jiu-Jitsu wie auch in Judo hatte er mit erfolgreichen Prüfungen jeweils den 1. Dan erworben. Ein Jahr später hat er den 2. Dan in Jiu-Jitsu folgen lassen. Frank hat sich darauf aber nicht ausgeruht, sondern in den Folgejahren über den Tellerrand hinaus geschaut und sich in weiteren Kampfsportarten und Kampf künsten ausbilden lassen. Das hat er jeweils bis zum Meistergrad vollzogen, ist dabei aber immer dem Jiu-Jitsu treu geblieben. So besitzt Frank Hartmann neben seinen schwarzen Gürteln in Jiu-Jitsu und Judo noch weitere in Wuschu, Aikido, Karate und Hapkido, wo er ebenfalls den 2. Dan erwarb. Jetzt 62-jährig blickt er auf gut 40 Jahre Kampfsport- und Kampfkunst



erfahrung unterschiedlicher Stile zurück. Das verdiente es, gewürdigt werden.
Da es Frank leider auf absehbare Zeit gesundheitlich nicht möglich sein wird, Prüfungen zu absolvieren, hatten wir Ende letzten Jahres beim Verband die prüfungsfreie Verleihung des 3. Dan beantragt, und dem ist entsprochen worden. Die Verkündung sollte auf "unserem" Landeslehrgang erfolgen. So durfte Frank Reimann den staunenden Teilnehmern des Lehrgangs kurz Franks Leistungen und die Verdienste um die Kampfkünste aufzählen, bevor der Verbandsvorsitzende die entsprechende Urkunde überreichte. Ein ergreifender Moment, denn fast alle im Raum – außer Frank selbst – wussten was geplant war und hatten "dicht" gehalten. So war es für ihn eine schöne Überraschung. – Danke, Frank, dass du da warst. Es wäre schön, weiter bei dir trainieren zu dürfen!
Nach dem verdienten Applaus und einigen Erinnerungsfotos übernahmen

Tuan und Sven zum zweiten Mal das Training an den Pratzen. Pratzen sind Schlagpolster, die ein Trainingspartner in verschiedenen Positionen halten kann, um dem anderen die Möglichkeit zu geben, auch harte Schläge und Tritte ungefährlich zu üben. Damit kann ein gewisser Realitätsgrad erzielt werden, ohne Verletzungen befürchten zu müssen.
Das eingespielte Trainer-Team verstand es wieder, über vier Stunden keine Langeweile aufkommen lassen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen gut ins Schwitzen, hatten aber auch jede Menge Spaß. Frauen, Männer und auch Kinder und Jugendliche hatten einen interessanten Lehrgangstag verlebt, als gegen 18.00 Uhr abgegrüßt wurde. Danke euch beiden für euer Engagement!

Für das erste Halbjahr 2010 ist der nächste Landeslehrgang beim WMTV schon vorgeplant. Dann würden wir unsere Gäste gerne in der WMTV-Halle begrüßen.

Als besonderes „Schmankerl“ bot Tuan im Anschluss an den Lehrgang für Interessierte noch eine Einheit Tricking an. Tricking umfasst eine Menge akrobatischer Bewegungsformen just-for-fun. Die Kinder des Eckenhagener Goshin-Jitsu-Vereins, die noch gut zwei Stunden Autofahrt vor sich hatten, blieben gerne und hatten einen mächtigen Spaß bei ihren ersten Tricking-Gehversuchen. Die beiden Tricking-Trainer haben aber auch eine sympathische und ruhige Art und Weise, Anfänger heranzuführen.

Als nach dem Wegräumen der Matten gegen 22.00 Uhr die Lichter in der Halle ausgingen, wussten sicher alle, was sie gemacht hatten und haben sich auf einen erholsamen Sonntag gefreut.

Frank Reimann

Leichtathletik WM Berlin 2009

"Ich bin ein Berlino".
Das können wir (12 Athleten und Trainer der LA Abteilung), dank der Umsichtigkeit unseres Cheftrainers Peter, jetzt auch sagen. Anfang des Jahres hatte Peter nebenbei mal erwähnt, dass wir ja zur LA-WM im eigenen Land fahren könnten. Nach kurzer Absprache in der Trainingsstunde stiegen wir also rasch in die Planung ein.
Unterkunft, Tickets für‘s Stadion und Bahnfahrt; nach einigem Hin und Her hatten wir ein erschwingliches Paket sowie bald auch alle Mitreisenden zusammen. So ging‘s dann am Eröffnungswochenende (14.-16.08.) auf in die Hauptstadt. Am frühen Abend kamen wir in Berlin/Bhf Zoo an unserer Unterkunft an. Zentrale Lage - kann man wohl sagen: Direkt am Gleis, direkt an der großen Kreuzung mit Blick auf die Gedächtniskirche und nur einen Steinwurf vom Ku-Damm. Zimmer und Betten waren ganz o.k., von der Geräuschkulisse mal abgesehen. Aber wer will nachts in Berlin schon schlafen?! Mit Blick auf den langen WM-Samstag beließen wir es jedoch bei Abendessen und kurzem Betthupferl in der "Saftbar".
Und dann war es soweit. Auftritt der WMTV-Leichtathleten bei der WM 2009.
1.Disziplin: Schwitzen! Auf wirklich guten Plätzen unweit des Marathontores, in der prallen Sonne.
2 Disziplin: Gucken! Viele Vorkämpfe z.B. 100m Vorläufe der Männer mit Bolt, Gay und Powell; 7-Kampf Frauen u.v.m. Eine kurze Pause am Nachmittag nutzten wir zum Duschen, dann ging‘s zur offiziellen Eröffnungsfeier zurück ins Stadion.
3.Disziplin: Feiern! Mit La Ola und viel Applaus verhalfen wir Ralf Bartels zur 1. deutschen Medaille (Bronze/Kugelstoßen). Und hier zeigten sich dann auch zum 1.Mal an diesem Abend ungeahnte Talente aus unseren eigenen Reihen.

Bis ca. 22 Uhr genossen wir noch die Stadion-Atmosphäre, dann fuhren wir zurück zum Hostel. Im Zug führten einige von uns eine "nette" Unterhaltung mit einem sehr betrunkenem und redseligem Menschen, so dass die Fahrt "wie im Fluge“ verging (oder gefühlte zwei Tage dauerte). Auf der Suche nach einer für uns alle (14Jahre bis...) geeigneten Lokalität, landeten wir nach einstündiger Rallye durch unser Viertel wieder im Hostel.

Dort waren wir in Bar und Terrasse alle willkommen und konnten endlich ein wohlverdientes Getränk zu uns nehmen.
Aber die Anstrengungen des Tages zeigten bald Wirkung. Und ab ca. 02:00 Uhr waren wir nur noch zu viert. Hey, grad genug für ein nächtliches Fußballturnier. Sorry an alle, die über dem Kickerraum schlafen wollten bzw. mussten. Und mit dem näherrückenden Sonnenaufgang zeigten sich auch wieder die schon erwähnten ungeahnten Talente. Um 04:30 Uhr musste ich hart durchgreifen und die verbliebenen Schlaflosen ins Bett verfrachten. Knappe drei Stündchen später trommelte ich (vorbildlich fit), nach einem durchaus netten Empfang an der Tür, die Langschläfer aus den Betten. "Frühstück!“ Frisch gestärkt und total ausgeschlafen starteten wir zum Sight-Seeing durch Berlin. Nach mehreren Anläufen erreichten wir alle Sehenswürdigkeiten,

die wir uns vorgenommen hatten und schafften es am Ende dieses Marathons tatsächlich noch zum Brandenburger Tor.

Am Hostel schnell die Koffer abgeholt, ging‘s dann leider zurück zum Bahnhof. Doch wer hätte gedacht, dass so eine Zugfahrt in einem 80 Grad heißen IC-Abteil ein Reisehöhepunkt sein würde!

Tja, nachher ist man immer schlauer. Und so kann ich sagen, dass wir am ganzen Wochenende nicht so viel gelacht haben, wie in der letzten Stunde im Zug (Sinkewitz sei Dank!). Die Erlebnisse in der Hauptstadt, ganz gleich welcher Art (sportlich; kulturell oder sonstiges) haben unseren Trainingsstunden einen frischen Motivationsschub beschert. Hoffentlich hält dieses "WM-Fieber" noch eine Weile an und reisst auch die mit, die nicht dabei waren. So werden wir auch mal wieder bei dem einen oder anderen Wettkampf anzutreffen sein.
So, das war‘s.
Und nicht vergessen:
Wir sind ein BERLINO!

Im Auftrag meiner Trainerkollegen
Peter *Bolt*,
Gabi *Isinbayewa* und
Rebecca *Powell*

Katja *Silbereisen*

berlin 2009
August 15–23
IAAF ATHLETICS
© IAAF 2006 TM
12th IAAF World Championships in Athletics

Prellball

Wir waren wieder da: MTV Hohenkirchen mit seiner unüberwindbaren Anziehungskraft zog die Prellballer/innen des WMTV wieder in seinen Bann.

Das 29. Traditionsturnier stand an und nichts hätte es gegeben was uns von einer Fahrt ins Wangerland an der deutschen Nordseeküste hätte aufhalten können.
Und so war es auch, der strömende Regen war am Samstag, den 10.10.2009 kein Hindernis auf dem Weg bis zum Vereinsheim des MTV.
Der herzliche Empfang und die sehr persönliche Begrüßung machten klar, wie sehr die fast 30jährige Freundschaft zusammen schweißt.
Und „oh Wunder“ der Regen hörte auf.

Nach dem, wie immer fulminanten Mitttagessen, ging es in die Sporthalle um uns sportlich zu messen.
Martin Mielke, der Abteilungsleiter der Prellballer des MTV, betonte in seiner Ansprache zum Beginn des Turniers: bei so langer Freundschaft ist der kameradschaftliche Umgang wichtiger als ein Sieg. Aus dieser Kenntnis heraus entstand zum ersten Mal eine gemeinschaftliche Mannschaft aus MTV und WMTV. Sie demonstrierte natürlich nicht die Spielkunst als solche aber dokumentierte den Geist unserer Gemeinschaft.
In einem internen Turnier, ohne fremde Mannschaften, stritten je 2 Mannschaften von Hohenkirchen, WMTV und das gemischte Team um den „Paul Berger Gedächtnis Pokal“.
Auf zwei Feldern wurden die Spiele ausgetragen und die jeweiligen Schiedsrichter bemühten sich den sportlich fairen und freundschaftlichen Gedanken auf die Wettspiele zu übertragen.
Kaffee und Kuchen, in einer eingelegten Pause, machte uns die „Strapazen“ erträglicher.
Die Zeit bis zur Siegerehrung und Abendessen nutzten wir um unsere Quartiere, bei den sehr netten und freundlichen Familien, im Ort aufzusuchen. Diese Leute stellen uns fraglos,

Teilnehmer am 29. Turnier

im Turnus von 2 Jahren, ihre Ferienwohnungen mit einem opulenten Frühstück zur Verfügung.
Mit dem Abendessen setzte sich der MTV wieder mal die Krone auf.

Spanferkel

Was die junge Metzgerin erst im verborgenem hielt, war ein köstlich, pikantes Spanferkel. Wir waren alle begeistert von dem leckeren Braten und seinen Beilagen. Selten habe ich so viel Lob- und Dankesworte gehört wie an diesem Abend. Da das Mahl so reichlich war konnten sich einige noch kurz vor Mitternacht daran laben.
Zur Siegerehrung wurden den Mannschaften ein Geschenk in Form von „friesisch herb, so wie das Land“ übergeben.
Der Pokal blieb in diesem Jahr in Hohenkirchen und wird dort einen neuen Eintrag erhalten. Das Versprechen, dass 30. Freundschaftsturnier in Solingen auszurichten wurde vom WMTV abgegeben. Auch wir wollen die schöne Tradition weiter pflegen.

Die Luft war recht frisch als wir uns am nächsten Morgen zur Besichtigung des „Dorf Wangerland“ trafen.
Eine frühere Kaserne ist zu einem modernen Hotel mit vielen Lokalitäten und

Pokalsieger 2009

einer Spielstadt umfunktioniert worden.

Nach der Besichtigung wurde mit einem Spaziergang an der Seeluft den letzten kleinen Teufel des vergangenen Abend den Garaus gemacht.
Zum Abschluss gab es leckere Schollen bei „Käpt’n Pupkes“, in einer für ihre Fischgerichte weithin bekannten Gaststätte. Leider war nicht allen der Umgang mit den Gräten dieses Plattfisches ganz geläufig.
Wie immer fanden sich die Worte zum Abschied nur schwer, nur das, „bis nächstes Jahr in Solingen“ und das wollen wir unbedingt einhalten.
Nachdem wir mit dem Auto Richtung Solingen fuhren und das schöne Wangerland verließen, fing es an zu regnen.

Georg Erntges

Denken Sie bitte bei Ihrem Einkauf an unsere Inserenten

Alles deutet darauf hin, dass die Zeiten schwieriger werden. Da ist Werbung und Produktinformation wichtiger denn je. Durch Werbung für ihre Waren und Dienstleistungen sprechen die Unternehmer ihre Kunden an.

WMTV-Mitglieder sollten vorzugsweise bei ihren Einkäufen die treuen Inserenten der VZ berücksichtigen. Sie sind es, die durch ihre Anzeigen die Herausgabe unserer VZ in dieser Ausführung ermöglichen.

Ihre VZ-Redaktion

Radlertour Juli 2009

vom Nordkanal zur Erftmündung

Seit vielen Jahren gibt es eine Radlergruppe im WMTV. In der Radfahrer- Saison übernimmt jemand im Monatsabstand die Planung und Ausführung für eine ca. 60 km lange Tour. Wir haben uns für Ende Juli eine 56 km lange Rundfahrt am Niederrhein ausgesucht. Es geht los am Sporthafen in Neuss, zuerst entlang des

Nordkanals.
Napoleon plante den Bau eines Kanals von Antwerpen (damals französischer Seehafen) bis zum Rhein. Die Baumaßnahmen begannen 1807. Danach änderten sich die politischen Verhältnisse, der Weiterbau wurde abgebrochen und mit dem Aufkommen der Eisenbahn 1850 eingestellt. Heute ist die Fietsallee am Nordkanal ein etwa 100 km langer Radweg und endet in Nederweert in der niederländischen Provinz Limburg.

Wir verlassen den Nordkanal in Richtung Morgensternsheide und machen danach die erste Pause.
Vor Büttgen erreichen wir die **BraunsMühle**.

Hier hat man das Mahlwerk einer 250 Jahre alten Mühle restauriert und die Flügel wieder mit 80 qm Segelfläche ausgestattet.
Zu den entsprechenden Zeiten kann man an Führungen teilnehmen und das gemütliche Mühlencafé besuchen.
Hinter Büttgen durchqueren wir auf geraden Wirtschaftswegen weite Felder.
Wenn 19 bunte Radfahrer mit ungefähr gleichem Abstand durch die Landschaft gleiten, dann ist das schon ein toller Anblick.
Später überqueren wir die **Niers** und folgen ihr ein Stück. Jetzt kommt auch Hunger und Durst auf und wir freuen uns auf den Biergarten der **Brauerei Bolten.**

Die Geschichte der Privatbrauerei Bolten reicht bis zum Jahre 1266 zurück. Damals erhielt der Gründer der Brauerei das Recht verliehen, auf dem Kraushof in Korschenbroich Bier zu brauen. Der Betrieb gilt als älteste Altbierbrauerei der Welt.
In dem Biergarten wird aber auch leckeres Landbier ausgeschenkt. Das hat uns gestärkt für die Weiterfahrt vorbei an Haus Horst nach **Liedberg**.
Dieses schnuckelige Dorf liegt auf einer Quarzitkuppe, der einzigen Festgesteinserhebung am Niederrhein und ist das älteste Natur- und Kulturdenkmal des Rhein-Kreises Neuss. Auf dem bewaldeten Hügel thront das ehemals kurkölnische Schloss Liedberg, eine typische Höhenburg.
Wir haben schöne Fachwerkhäuser gesehen, waren kurz in der Kirche und sind dann wieder in die Ebene hinunter gefahren, über viele Felder mit allerlei Getreide und Gemüse.

Wir radeln danach an der Raketenstation Hombroich vorbei und umrunden das Gut Hombroich mit dem Hofladen. Dort überqueren wir zum ersten Mal die Erft.

Auf dieser Flussseite kämpfen wir uns durch die Wildnis bis zur zweiten Erftbrücke hinter der **Museumsinsel Hombroich**.

Wie schon am Nordkanal mit seinen Alleen ist auch die Rückfahrt entlang der Erft meist unter Bäumen auch im Sommer ein Vergnügen. Wir folgen der Erft bis an die Mündung in den Rhein und sind dann wieder am Sporthafen.
Traditionell werden Radtouren mit Essen und Trinken in der WMTV- Gaststätte abgeschlossen.
Wie auch bei den Touren davor war das Wetter prima, wir hatten gute Laune und es gab keine Pannen.
Ingrid hatte am Ende der Radlerschlange alles im Griff und ich habe vorne das Maskottchen spazieren gefahren und die Quietscheente bedient. Das hat viel Spaß gemacht.

Ingrid und Manfred Quiel

Rugby

Das Jahr 2009 wird als ein ruhmreiches in die Geschichte des Solinger Rugbysports eingehen, denn es steht nichts weniger zu Buche als der Aufstieg in die Regionalliga Nordrhein-Westfalen mit der Herrenmannschaft der Solingen Zebras. Nach fünf Jahren in der Verbandsliga sind die Zebras zurück in der dritthöchsten deutschen Spielklasse.

Trainer Thibaut Meas, der im Herbst 2008 die Mannschaft übernahm, sah seine ehrgeizigen Pläne erfüllt. Nach einer durchwachsenen Hinrunde der Saison 2008/09, war es vor allem eine sehr gute Rückrunde mit einigen großartigen, hart umkämpften Spielen auf Grund welcher die Zebras am Ende auf dem 2. Tabellenplatz standen. Da die erstplatzierte Mannschaft aus Aachen bereits ein Regionalliga-Team stellte, wurden die Zebras gefragt, ob sie nicht die Relegationsspiele um den Aufstieg bestreiten wollen. Natürlich wurde diese Frage bejaht und es mussten zwei Spiele gegen den erstplatzierten der Verbandsliga Gruppe B gespielt werden. Dies war der Grasshoff Rugbyclub aus Essen, welcher sehr souverän in seiner Liga dominiert hatte. Und auch das Hinspiel in Solingen konnten die Essener nach einem großartigen Spiel knapp für sich entscheiden. Doch pünktlich zum letzten und wichtigstem Spiel der Saison, konnten die Zebras eine phantastische Leistung abrufen und in Essen ihren Wiederaufstieg besiegeln.

Seit Anfang September befinden sich die Zebras also nun in der dritten deutschen Liga und es musste sofort festgestellt werden, dass jetzt ein anderer Wind weht. Das Rugby ist qualitativ hochwertiger und viel intensiver. Ein bisschen Lehrgeld musste schon bezahlt werden und nach fünf Spieltagen steht erst ein Punkt auf der Habenseite. Es macht aber allen wahnsinnigen Spaß sich in dieser Liga zu behaupten und z. B. gegen Mannschaften bestehend aus kahl rasierten britischen Soldaten zu spielen.

Die Heimspiele im Walder Stadion sind immer ein großer Erfolg, denn Spieler und Fans können sich an mitgebrachten Salaten, Kuchen und gegrillten Würstchen erfreuen.

Entscheidend für den guten Jahresverlauf war sicherlich auch die Neugründung einer Universitätsmannschaft in Wuppertal im Frühling. Aus dieser Mannschaft, die an den Unimeisterschaften teilgenommen hatte, konnten einige Rugbyneulinge dazugewonnen werden, die mittlerweile zum festen Kern der Solinger Mannschaft gehören. Hoffentlich kann die Zusammenarbeit mit der Uni Im Jahr 2010 noch intensiviert werden.

Einige Zebras waren Ende Juli in Trier auf einem **Beachrugby Turnier.** Das Hauptziel „Spaß“ wurde zu 100% erfüllt und ein guter vierter Platz war auch sportlich zufriedenstellend.

Die Jugend floriert vor allem dank der großartigen Einsätze der Familien Curtis, Harden und Schneider, die viel Energie und Zeit in die Jugend und auch in den Herrenbereich investieren.

Die U16 und U18 spielt in einer Spielgemeinschaft (SG Niederrhein) und einige viel versprechende Talente sind auf dem Sprung in die Herrenmannschaft, wo sie teilweise schon mit trainieren.
Die Schüler spielen in regelmäßigen Abständen Turniere und **in Solingen fand Anfang Mai ein Turnier mit über 100 Schülern und Schülerinnen aus NRW und Holland statt.**

Zu all den sportlichen Aktionen gehören traditionell auch ein Weihnachtsfest für die Herren und ein Sommerfest für die Jugend und Kinder und alle aktive Spieler. Das Sommerfest fand als großes Familienfest wieder im Itterbad mit Beachrugby, Volleyball und Wasser-Rugby und einem zünftigen Grillen statt.

Anton

Reisebericht der Rugbytour 2009 nach Großbritannien

Am 15. Oktober um sieben Uhr morgens ging es für die neun mitgereisten Spieler der Solingen Zebras in das Mutterland des Rugbys, Richtung Market Harborough los. Mit dabei waren Alexander Fichte, Alexander Muckel, Ross und Christian Harden, Fabian Wischmann, Gareth Curtis, Julius König sowie Mirko Schneider und sein Sohn Max.
Schlafplatz und Küche wurden uns von den sehr gastfreundlichen Verantwortlichen des Market Harborough Rugby Club gestellt, bei dem Gareth Curtis in seinen besten Tagen spielte und dort besonders warm empfangen wurde. Neben vielen passiven Aktivitäten wie z.B der Besichtigung des Twickenham Stadions, welches das größte ausschließlich für Rugby genutzte Stadion ist, oder der Besuch von zwei Profispielen in Coventry und Northampton wurden Alexander Fichte, Alexander Muckel und Gareth Curtis auch auf dem Platz aktiv. Sie spielten in der dritten Mannschaft von Market Harborough gegen Stockham RFC, welche aus muskelstrotzenden Gefängnisinsassen des gleichnamigen Gefängnisses besteht und auf dem Gefängnisgelände stattfand. Dies stellte eine besondere Erfahrung dar. An Trainingseinheiten konnten aber auch die jüngeren Boys teilnehmen da es ein sehr großer Rugbyverein ist und die 5 vollwertigen Rugbypitches stark genutzt werden. Allein in der Jugendsparte hat der Club 450 Mitglieder.
Ein voller Erfolg war die Tour nicht nur aus sportlicher Sicht, besonders hervorzuheben ist die Gastfreundlichkeit und die Herzlichkeit die uns entgegengebracht wurde und die auch zu diesem Sport dazu gehört. Ziemlich müde aber glücklich kamen nach vier erlebnisreichen unvergesslichen Tagen die Tourteilnehmer am Dienstag Abend wieder zu Hause an.
Im Namen aller Zebras möchten wir uns bei allen Beteiligten des Market Harborough Rugby Clubs bedanken und zu einem Kräftemessen bei ihrer bevorstehenden Tour herausfordern!

Alex

Wassergymnastik
feiert 20-jähriges Jubiläum

Hurra, wir sind 20 Jahre alt geworden und so fühlen wir uns auch. Das war ein Grund zum Feiern.
Am 13.08.2009 trafen sich die Teilnehmer der Freitagsgruppe in der Heidberger Mühle zum gemütlichen Kaffeetrinken. Zu unserer großen Überraschung erschienen dann unser 1. Vorsitzender Gregor Huckschlag und Jutta Dein, die mit uns feierten. Sie hatten uns Blumen und Geschenke mitgebracht, über die wir uns sehr freuten. Gregor erzählte uns dann wie alles begann.
Am 04.11.1988, einem Freitag, bot der WMTV zum 1. Mal Wassergymnastik an. Es war eine gemischte Gruppe mit der Vereinsportlehrerin Heike Tonner. Zwei Mitglieder aus dem "Gründungsjahr" sind auch heute noch dabei, Luise Klein und Ursel Jansen. Sie haben etliche Übungsleiter und Mitglieder kommen und gehen sehen. Die Nachfrage wurde immer größer und so entschloss sich der Verein noch 3 weitere Gruppen einzurichten. Seitdem joggen, hüpfen, springen und dehnen wir uns mit Spaß im Schwimmbad in der Uhlandstraße. Manches kleine Wehwehchen ist dann plötzlich wie weggeblasen - größere dauern etwas länger. Nach diesem angenehmen Stress zieht es uns automatisch in die Cafeteria, auch wenn wir manchmal k.o. sind, aber diese Phase verfliegt dann schnell und die Sprech- und Kaumuskeln werden tüchtig trainiert. Es wird über alles geplaudert, was uns so bewegt. Wir fühlen uns wie eine richtige kleine Familie, in der sich jeder um jeden kümmert.
Unser größter Wunsch ist, dass wir alle noch lange, möglichst so fit, zusammen bleiben können.

Ilke Scharrenberg

Die Gründungsmitglieder Luise Klein und Ursel Jansen (2. und 4. v.l.), in der Mitte Ilke Scharrenberg

Mannschaftswettkampf der Wettkampfturnerinnen

"Zusammen sind wir stark“, das war die Devise am Sonntag, den 27. September 2009.
Anlässlich des diesjährigen Mannschaftswettkampfes fanden sich Turnerinnen, Eltern, Betreuer, Trainer und Kampfrichter sowie Campingstühle wie gewohnt pünktlich in der Wettkampfarena Vogelsang ein.
Vormittags ging der WMTV mit drei Mannschaften in die Offensive. Der einzige Wettkampf im Jahr dieser Art zeigt uns immer wieder, wie kameradschaftlich und fair unsere Mädchen sind – denn hier zählt nicht die Wertung des Einzelnen, sondern das Gesamtergebnis.
Nach den üblichen kleinen Pannen an den Geräten Balken und Barren und einer spontanen Übungsumstellung am Sprung, haben die Gesichter nach der Siegerehrung aber wie immer gestrahlt.
Und so sahen die Ergebnisse vom Vormittag aus:

Jahrgang 2000/2001
Mannschaft: Nina Reitz, Caroline Müller-Kirschbaum, Parthena Christiaki und Katharina Knott
Platz 2 – Silbermedaille.
Diese vier haben die Qualitikation für die Verbandsgruppe am 08.11.09 geschafft.

Jahrgang 2001-1998
Mannschaft 1: Lara Falkenberg, Lina Seibert, Victoria Pilz, Annik Christiaki
Platz 7 – Hervorragend!

Mannschaft 2: Annelie Hunoldt, Filisa Sulanc, Kira Reitz, Yasmin Baum
Platz 1 – Goldmedaille außerdem Qualifizierung für die Verbandsgruppenqualifikation

Am Nachmittag versuchten sich dann die „alten Hasen“ noch einmal am Wettkampf.
Nach einem anstrengenden Kampfrichter- und Betreuungsvormittag schlugen sich alle Turnerinnen dennoch tapfer und konnten stolz auf ihre Leistung sein.

Jahrgang 2001 und älter
Mannschaft: Jennifer Neues, Denise Hosse, Jenny Mirwaldt, Nadine Werner, Henrike Knura
Platz 4

Christina Biermann

Herzlichen Glückwunsch

Das büffeln für den Kampfrichterschein an vielen freien Wochenenden wurde belohnt mit der bestandenen Prüfung am 17.05.09. Die offizielle Ernennung zur Kampfrichterin Gerätturnen erhielten Jenny, Henrike und Nadine dann am 06.09.09. Ab jetzt gilt es alle Turnerinnen fair, objektiv und gerecht zu bewerten.

Es ist schon ein prima Gefühl, wenn die entwachsenen Turnerinnen sowohl als Helferin und jetzt auch als Kampfrichterin dem Wettkampfturnen erhalten bleiben. Ich bin stolz auf euch.

Jutta Dein

Denken Sie bitte bei Ihrem Einkauf an unsere Inserenten

Alles deutet darauf hin, dass die Zeiten schwieriger werden. Da ist Werbung und Produktinformation wichtiger denn je. Durch Werbung für ihre Waren und Dienstleistungen sprechen die Unternehmer ihre Kunden an.

WMTV-Mitglieder sollten vorzugsweise bei ihren Einkäufen die treuen Inserenten der VZ berücksichtigen. Sie sind es, die durch ihre Anzeigen die Herausgabe unserer VZ in dieser Ausführung ermöglichen.

Ihre VZ-Redaktion

Ein vollkommener Sonntag ...

.... aus Kampfrichter-/ Trainer-Sicht

Schon morgens früh um 8 Uhr - am Sonntag 06.09.09 - versammelten sich die Trainer, Kinder und Eltern der WMTV Wettkampfturnerinnen in der Vogelsang-Turnhalle. Alle waren noch ein bisschen verschlafen, doch das sollte sich schnell ändern, denn als Ausrichter mussten wir alle Geräte aufbauen und so kamen wir schnell ins schwitzen. Doch da alle, auch die ganz Kleinen, tatkräftig mit anfassten, waren innerhalb einer halben Stunde Barren/ Reck, Boden, Balken und Sprung aufgebaut.
Als Trainerin sind solche Wettkampftage immer ganz wichtig, denn da zeigt es sich, ob die harte Arbeit vorher auch Früchte trägt. Ich selbst startete mit gemischten Gefühlen in den Wettkampf, denn wir hatten diesmal gepokert und uns für Übungen angemeldet, die beim Training nicht immer ganz geklappt haben.
Da ich an solchen Tagen auch immer als Kampfrichterin eingesetzt bin, ist es für mich eine Gefühlsachterbahn, wenn unsere Kiddies dann an der Reihe sind. Auf der einen Seite fiebert man mit Ihnen und gönnt ihnen hohe Punktzahlen,

auf der anderen Seite muss man als Unparteiische auch objektive Entscheidungen treffen.
Dieses Mal saß ich am Barren. Ein Zitter- Gerät für viele. Gespannt wartete ich, was die Mädels zeigen würden und welche Überraschung: Alle hatte der Ehrgeiz gepackt und zeigten tolle Übungen. Die größte Überraschung war an diesem Tag für mich unsere Denise. Ihre P8 am Barren war beim Training immer eine Zitterpartie gewesen und wir haben lange überlegt, ob sie diese Übung am Wettkampf turnen sollte. Doch als sie auf die Matte trat, schienen alle Zweifel und Anspannung wie weggeblasen und sie beeindruckte die Kampfrichter mit einer tollen Übung, wofür es als Belohnung 17,25 Punkte gab. Ich vergaß fast vor lauter Aufregung und Freude und sämtlicher andere Gefühle das werten.
Auch der restliche Wettkampf verlief bei den Mädchen echt gut und das wurde bei der Siegerehrung dann auch belohnt:

Unsere Älteste, **Henrike Knura,** startete im Jahrgang ´93 und wurde mit dem

Stadtmeisterin- Titel belohnt und da Sie ihn zum zweiten Mal hintereinander gewonnen hatte, durfte sie den Wanderpokal behalten.

Denise Hosse hatte auch an den anderen Geräten Gas gegeben und sicherte sich im Jahrgang ´96 zum **7. Mal in Folge den Stadtmeisterin- Titel.**

Unser kleines Energiebündel **Annelie Hunold** hängte zum zweiten Mal in Folge alle anderen im Jahrgang ´99 ab und nahm auch den **Stadtmeisterin- Pokal** mit nach Hause.

Nach etlichen 4. Plätzen zeigte unsere **Yasmin Baum** in Ihrem Jahrgang ´98 auch was in ihr steckt und sicherte sich einen tollen **2. Platz.**

Besonders freuten wir uns alle für **Jennifer Neues**, die schon lange immer mit viel Ehrgeiz trainiert und sich nun mit einem super **3. Plat**z im Jahrgang ´97 platzierte.

Lange wollte gar nichts klappen und oft verließ unsere **Caroline Müller- Kirschbaum** auch der Mut. Doch den fand sie nun endlich wieder und machte mich mit einem super **3. Platz** im Jahrgang 2000 echt stolz.

Auch unser Küken, im Jahrgang ´01, **Nina Reitz** machte uns alle stolz, als sie das Treppchen mit einer Bronze-Medaille, dem **3. Platz** verließ.

Auch trotz kleiner Pannen konnte sich **Filisa Sulanc** im Jahrgang ´99 einen guten **3. Platz** sichern.

Mit den Nächsten müssen wir noch ein bisschen üben, aber auch sie setzten sich mit folgenden Plätzen gegen manche Konkurrentinnen durch:

Jahrgang 2000
Platz 4 - Parthena Christiaki
Platz 5 - Katharina Knott

Jahrgang 1999
Platz 8 - Kira Reitz
Platz 10 - Lara Falkenberg
Platz 11 - Victoria Pilz

Jahrgang 1998
Platz 5 - Annik Christiaki

Ihr alle habt das ganz toll gemacht und für so einige Highlights bei diesem Wettkampf gesorgt. Danke!

Jessica Breidenbach

Es war ein gelungener Wettkampf, nicht nur durch die Erfolge unserer Kinder, sondern auch in punkto Verpflegung.

Bereits nach den Sommerferien rührte Gabi Hosse bei den Eltern kräftig die Werbetrommel für Kuchen, Salate, Würstchen ect., die das Buffet am Sonntag füllen sollten. Die Autos spuckten alles aus was in eine funktionstüchtige Küche gehört und während das Gerätekommando sich in den Geräteräumen verteilte, bauten die Frauen das kalte Buffet auf. Die Salate, Kuchen, belegte Brötchen sowie Wiener Würtschen sahen lecker aus, aber als erstes wurde die Kaffemaschine startklar gemacht, denn nach dem Muntermacher wurde schon gefragt. In 45 Minuten war die Halle und auch die Küche funktionsbereit - der Wettkampf konnte beginnen. Irgendwann erfuhr ich, dass nur 54 Kinder aus den Solinger Vereinen TSG, GTSV, OTV, TSV und WMTV gemeldet waren. Davon war der WMTV mit 14 Turnerinnen am stärksten vertreten. Ich sah uns schon Dienstag in der Turnhalle beim gemeinsames Reste-Essen. Doch unsere Männer hinter dem

Buffet streuten beim Verkauf ihren ganzen Charme und so war um 13.00 Uhr dann auch fast alles, bis auf ein paar arme Würstchen, verkauft. Muttis, eure Kochkünste waren mal wieder der Renner.

Die Schlacht ist geschlagen, der Küchenraum besenfrei verlassen. Danke an alle, die für einen gelungenen Ablauf beigetragen haben.

Jutta Dein

Yoga

ÜBEN - ATMEN - ENTSPANNEN - MEDITIEREN

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die auf jahrtausende alten Erfahrungen der indischen Hochkultur beruht. Die Entstehung des Yoga begann bereits dreitausend Jahre vor unserer Zeitrechnung.

Die heute bekannteste Form des Yoga, ist der in den westlichen Kulturen praktizierte Hatha-Yoga.

Hatha-Yoga umfasst den körperbezogenen Yoga, Schulung der Körperhaltung und des Atems. Der Hatha-Yoga verwirklicht sich im Üben der Asanas (Körperhaltungen) immer in Verbindung mit der Beherrschung des Atems. Der Atem steht im Mittelpunkt des Hatha-Yoga und spielt eine entscheidende Rolle. Es erfordert hohe Konzentration, den Atem bewusst einzusetzen.

Die praktische Lebensphilosophie bzw. Körperkultur des Yoga kann uns befähigen, Zufriedenheit und volle Lebenskraft bis ins hohe Lebensalter zu erlangen. Die Anspannung des Alltags wird aktiv aufgefangen, dadurch wird die Nervenkraft stabilisiert. Die Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden, nimmt zu; das Selbstvertrauen wächst. Die Vitalität wird gesteigert, das Immunsystem wird gestärkt. Für dieses Ziel lohnt sich ein mehr oder minder beschwerlicher Weg bis zur Beherrschung der körperlichen und geistigen Yogaübungen, die regelmäßig und sorgfältig durchgeführt werden sollten.

Die Praxis dieses Yoga-Trainings beruht auf zwei einfachen Grundsätzen:

1. Pranayama = Steuerung der Bioenergie durch Tiefatmungstechnik (dynamische Atmung) und entsprechende Bewußtseinsschulung (ist erst nach jahrelanger Yoga-Praxis erreichbar)

2. Asanas = bestimmte Körperhaltungen in Ruhestellung oder langsamer Bewegung. In tiefer Konzentration wird dabei ein anregender Blutstrom in alle Teile des Organismus gesandt, wobei Müdigkeit augenblicklich durch ein Gefühl von Frische und Energie abgelöst werden kann.

Beim Yogatraining wird besondere Aufmerksamkeit auf das Asana der Entspannung (Savasana) gelegt. In dieser klassischen Entspannungslage, auch „Totenstellung“ genannt, ist es möglich, seinen Köper und seinen Geist bewusst von jeder Spannung frei zu machen - tiefenentspannen - das bedeutet: Lockern und Spannung lösen. Nur wer den Wunsch hat und das Bedürfnis in sich weckt, zu entspannen, kann Tiefenentspannung durch geduldiges und regelmäßiges Üben erreichen. Der Rückzug von den unruhigen Einflüssen des Alltags ist Voraussetzung dafür, körperlich und geistig völlig zu entspannen, in Meditation zu versinken.
Entspannung im Yoga-Sinne ist nicht mit Nichtstun zu verwechseln. Entspannung und Meditation ist eine Ruhehaltung nach der Anspannung, aber eine bewusste Ruhe nach ebenso bewusster zielgerichteter Anstrengung. Es ist ein dynamischer Prozess, der im Yoga zu vollkommener Entspannung führt, wie auch die vorangegangene Spannung ein dynamischer Prozess ist.

Da Yoga ganzheitlich wirkt, ist eine vollwertige Ernährung ebenfalls wichtig.

Nur durch das Zusammenwirken von Yoga-Training und gesunder Lebensführung können wir Körper und Geist bewusst gesund erhalten.

Selbst die naturwissenschaftliche Medizin bestätigt mittlerweile, dass Yoga grundsätzlich günstige Wirkungen sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche hat. Mediziner sind sich einig, dass Yoga sowohl als Vorsorge als auch als Therapie im Gesundheitswesen

von großem Nutzen sein kann.

Am wichtigsten ist es jedoch, eine Sportart zu finden, die dem Einzelnen Spaß macht.

Yoga ist für jeden geeignet, da alle Asanas (Körperhaltungen) stets nur so weit, wie es dem Einzelnen möglich ist, geübt werden. Ziel ist es, nach längerem Üben die entsprechenden Körperhaltungen in ihrer Endposition zu erreichen. Dafür muss sich der Übende Zeit geben und gemäß seinen Fähigkeiten trainieren. Falscher Ehrgeiz ist hier fehl am Platz. Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten, sollten jedoch in ihrer Wirkung spürbar sein. Deshalb wird der bzw. die YogalehrerIn während der Übungsstunden immer wieder Hinweise in diese Richtung geben.

Beginnen Sie, wenn Sie Yoga praktizieren wollen, am besten zusammen mit Gleichgesinnten in einem Yogakurs. Eine rutschfeste Matte, ein Kissen und bequeme Kleidung sind neben dem Interesse, etwas Neues für sich zu entdecken, die einzigen Übungsvoraussetzungen. Sollten Sie ernsthaft erkrankt sein, ist eine Teilnahme an einem Yogakurs (wie an allen anderen Sportkursen auch) mit dem behandelnden Arzt abzusprechen.

Der WMTV bietet mehrere Yogakurse im Vormittags- und Abendbereich an.

Seien Sie neugierig und kommen Sie doch einfach mal zum Schnuppern vorbei.
Bewegung für die Gesundheit sollte Spaß machen und deshalb gibt es im Yogakurs auch immer etwas zu lachen z.B. bei Übungen wie dem Löwen oder der Krähe.

Da hat der innere Schweinehund doch schon fast verloren, oder?

Wir freuen uns, wenn Sie demnächst auch mitmachen.

Silke Kretschmer (Yogakursleiterin)

INGENIEURBÜRO UBERMAN

KFZ-SACHVERSTÄNDIGE

WEYERSTRASSE 313 – 42719 SOLINGEN

DIPL.-ING. JACEK UBERMAN

VOM BDSF ANERKANNTER KFZ-SACHVERSTÄNDIGER

ERSTELLUNG VON:

- SCHADENGUTACHTEN
- FAHRZEUGBEWERTUNGEN
- OLDTIMERBEWERTUNGEN
- UNFALLREKONSTRUKTIONEN
- GEGENGUTACHTEN
- PRÜFUNG VON FREMDGUTACHTEN
- TECHNISCHE BERATUNG IN DEUTSCHER UND POLNISCHER SPRACHE

TEL.: 0212 / 254 34 23
FAX.: 0212 / 254 34 36
MOBIL: 0173 / 866 95 89

E-MAIL: INGENIEUR@UBERMAN.DE
HOME: WWW.UBERMAN.DE

Mit Dagmar im Emsland

Pünktlich um 8.30 Uhr starteten wir am 29.08.2009 mit einem großem Bus mit lauter netten Frauen und einem relativ jungem Fahrer, der gleichzeitig Chef des Unternehmens ist, ins Münsterland.

Um die müden Geister ein wenig aufzumuntern unterhielten uns Dagmar Buntenbach und Ralf mit sehr guten und oft auch zwei oder eindeutigen Witzen (die bekanntlich fast jeder gerne hört). So hatten sie die Lacher schon auf ihrer Seite.

Die erste Pause war so gegen 10.00 Uhr. Auf einem Rastplatz wurde die übliche Frühstückstafel aufgebaut mit vielen leckeren und guten Sachen. Natürlich durfte auch der Sekt nicht fehlen, zumal wir einen schönen Anlass dazu hatten.

Unsere Doris hatte einen runden Geburtstag und spendierte einige Flaschen des guten Tropfens. Mit einem kleinen Ständchen dankten wir es ihr. Anschließend fuhren wir weiter zu unserem nächsten Ziel nach Geeste ins Moormuseum.

Dort wurden wir schon von einem Herrn und einer Dame erwartet, die uns über den Torfabbau und alles was dazugehört aufklären wollten. Wir sahen zuerst einen Kurzfilm, der sehr interessant war und uns dokumentierte, wie schwer es die Leute doch früher hatten. Anschließend wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe besichtigte das Museum während die zweite Gruppe mit der Feld- oder Moorbahn durch die Landschaft fuhr.

Der Wettergott meinte es bis dahin noch sehr gut mit uns. Außer ein paar wenigen Tropfen haben wir die Fahrt mit einigen Schlaglöchern gut überstanden. Nach ca. 2 Std. trafen wir uns alle wieder im Moormuseum in der Gaststätte.

Dort verwöhnte man uns mit sehr leckerem Buchweizenpfannekuchen mit Speck. Viele von uns aßen ihn zum ersten Mal und waren ganz begeistert davon.

Rast bei Berentzen

Im Anschluss daran fuhren wir weiter in die historische Korn und Handelsstadt Haselünne zur Schnapsbrennerei Berentzen.
Im Berentzer Hof wurden wir im Rittersaal untergebracht. Dort gab es schon wieder Essen, und zwar für jeden ein richtig dickes Stück Sahnetorte, verfeinert mit einem guten Tropfen aus dem Hause Berentzen und einer guten Tasse Kaffee. Man musste sich ja schließlich stärken um die sechs Produkte dieses Hauses anschließend gut zu verkraften. Mit etwas Schummelei haben es wohl alle gut überstanden.
Danach besichtigten wir noch das Betriebsgelände, was sehr interessant war. Vor allem diese wunderschönen gepflegten Backsteingebäude.
Natürlich wollten wir auch etwas von diesen guten Tropfen mit nach Hause nehmen und so führte man uns noch in den großen Verkaufsraum von Berentzen wo wir etwas einkaufen konnten.

Gegen 17.30 Uhr hieß es dann abermals wieder ab in den Bus und weiter zu unserem nächsten Ziel nach Bad Bentheim zum Abendessen. Leider lief hier nicht alles so wie es vorbestellt war, da in der Küche etwas schief gelaufen ist.
Aber auch das wurde von Dagmar gut geregelt und alle waren wieder zufrieden.
Gegen 20.15 Uhr traten wir dann die Heimreise an, gestärkt mit vielen neuen Eindrücken, und waren so gegen 22.00 Uhr wieder in unserer Heimat Wald.
Im Namen aller Turnerinnen möchte ich mich bei Dagmar und unserem Fahrer Ralf für die gut organisierte und sichere Fahrt bedanken.
Wir freuen uns jetzt schon auf die nächste Fahrt im Jahre 2010 und hoffen, dass wir alle bis dahin gesund und fit bleiben um wieder mitfahren zu können.

Elke Trossert

Allg. Dienstleistungen Himmel

- Kurier- und Kleintransporte
- Gebäudereinigung
- Grab- und Gartenpflege
- Lohn- und Montagearbeiten ... u.v.m.

Telefon 0212-38 32 96 91, Mobil 0175-61 55 243, Fax 0212-38 32 96 89

Familiennachrichten

Am 21.11.2009
heiraten unsere Basketball-Trainer
Silke Heinrichs und Christian Bendias

Wir gratulieren hierzu recht herzlich
und wünschen für die Zukunft alles Gute.

Hurra, er ist da!
Luis Alexander Glück
wurde am 22.10.2009
als Sohn der glücklichen Eltern
Alex und Peter Glück geboren.
Daten: 52 cm und 3.675 Gramm

Wir gratulieren hierzu recht herzlich
und wünschen dem zukünftigen
Vereinsmitglied alles Gute.

Leider mussten wir auch von einem
Mitglied Abschied nehmen.
Am 03. Oktober 2009
verstarb plötzlich und unerwartet
Arno Puslat

Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

Familiennachrichten

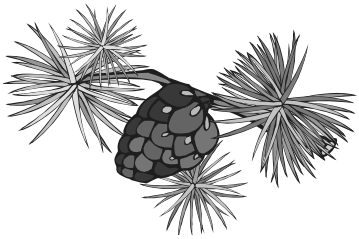
In der Zeit von Dezember 2009 bis Februar 2010 feiern folgende Mitglieder runde Geburtstage:

80 Jahre wird Elenore Kind

70 Jahre werden
Ulrich Otto
Sigrid Depping
Klaus Clauberg
Ursula Helten
Ingrid Frömming
Ursula Willert
Beate Franzen
Ingrid Heiliger
Klaus Würtz
Manfred Hufer

60 Jahre feiern
Ulrike Kruse
Marion Mjartan
Marianne Kolb
Klaus Merten
Brigitte Dreyer

50 Jahre werden
Frank Reimann
Beate Reinecke-Thomas
Barbara Kersting
Gabi Dodt
Stefan Schmitz
Klaus Körner
Alicja Sehn
Uwe Dreßler
Gabriele Pesch
Antonio Amorello



Adieu, Helga!

Helga Lorisch hat sich kürzlich als Übungsleiterin des WMTV verabschiedet.
So, wie es immer ihre Art war, hat sie sich still und leise zurückgezogen. Leider ließ ihr ihre Krankheit keine andere Wahl.
Mehr als 30 Jahre hat Helga in unendlich vielen Stunden mehrere Generationen von Kindern mit dem Turnen bekannt gemacht und die Freude an der Bewegung vermittelt.
In den Frauen-Gymnastikstunden hielt sie dagegen die „Alten“ auf Trab. So bis zuletzt noch ihre Gruppe „Fit im Alter“. Bei anderen Übungsleiterinnen, z.B. Inge Thomé, war sie über viele Jahre eine zuverlässige Vertreterin in deren großen Gruppen.

Liebe Helga, du liest hoffentlich noch die Vereinszeitung und so möchten wir Gymnastikfrauen dir auf diesem Wege alle guten Wünsche übermitteln. Schon jetzt steht fest, dass wir dich nicht vergessen werden und darauf hoffen, dich bei der einen oder anderen Feier wiederzusehen.
Alles Liebe!
Helga Kief im Namen von 120??? Frauen oder mehr???

Handball

In eigener Sache

Nach nunmehr über 35 Jahren Einsatz für die Handballabteilung im WMTV habe ich mich entschieden, bei den Wahlen des Abteilungs-Vorstandes Anfang 2010 nicht mehr anzutreten.

Meine zur Verfügung stehende Zeit erlaubt es nicht, diese Abteilung in der Art zu formen, wie es nötig wäre, um eine erfolgreiche Zukunft der gesamten Abteilung, also vom jüngsten bis zum ältesten Handballer, zu fundamentieren. Die Chancen hierfür stehen im Moment so gut wie nie.
Je eher sich Menschen finden, die sich für diese Abteilung einsetzen wollen, desto besser ist es für die Handballer.

Für Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

Ronald Schwarz

WMTV Restaurant

...einfach lecker!

Planen Sie Familien- oder Firmenfeiern?

Für Veranstaltungen stehen Ihnen unsere Säle für 10 bis 100 Personen in einer einzigartigen Atmosphäre zur Verfügung.

Ob Familienfeiern oder Firmenveranstaltungen,
ob Kommunion oder Konfirmation, ob Beerdigungen,
Versammlungen, Elternabende oder Klassentreffen,
ob Sie es rustikal oder festlich wünschen,
wir sind auf Sie eingerichtet.

Wir freuen uns auf Sie!

WMTV Restaurant GmbH

Adolf-Clarenbach-Str. 41 , 42719 Solingen , Am Walder Stadion , Telefon 0212-310746

Öffnungszeiten: dienstags bis samstags von 15.00 - 01.00 Uhr
sonntags und feiertags von 11.00 - 01.00 Uhr
montags Ruhetag

Tagesseminar Erikson und Feldenkrais für MS-Betroffene

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der Evangelischen Erwachsenenbildung Hilden, der WMTV MS -Sportgruppe und der MS Ortsgruppe Solingen am Samstag den 29.08.09, von 10.00 bis 17.00 Uhr

„Beweglichkeit zwischen den Ohren“ – Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!
An diesem Samstag trafen sich MS-Betroffene aus Solingen und Hilden, um etwas mehr über ihre vorhandenen Fähigkeiten im Gleichgewicht zu sein und zu bleiben, heraus zu finden.

Nach einer kurzen Begrüßungsrunde haben die Teilnehmerinnen sich in den Vormittagslektionen mit dem Thema Gleichgewicht und Körperwahrnehmung, mit Hilfe der Feldenkrais-Methode und der Trancearbeit nach M. Erickson, beschäftigt. Die Teilnehmer waren überrascht über die Zusammenhänge von minimalen Bewegungen und den positiven Auswirkungen auf das Gleichgewicht.

Nach einer entspannten Mittagspause mit vielen informellen Gesprächen starteten alle erfrischt in die Nachmittagsrunde.

Auch hier wurde in unterschiedlichen Sequenzen den Teilnehmern ermöglicht den Zusammenhang zwischen Gleichgewichtsorgan und anderen Sinneswahrnehmungen an sich selbst zu erfahren. Sehen, hören, fühlen, sich im eigenen Rhythmus bewegen zeigten sich als Grundlagen unserer Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten.

In der abschließenden Runde wurde deutlich, dass alle Teilnehmer an diesem Tag an Sicherheit und Stabilität gewonnen haben und auch für ihren Alltag Handwerkszeug mitgenommen haben, um sich besser in Balance zu halten.

Unser herzlicher Dank für diesen Tag geht an Beatrix Buchholz und Peter Gerarts und an Frau Baier, die für das leibliche Wohl so hervorragend gesorgt hat.

Peter Gerats

Hallo, ich bin die MS

Ich bin die MS. Mit vollem Namen heiße ich Multiple Sklerose. Aber die Abkürzung finde ich cooler. Ist so ähnlich wie mit dem JR aus „Dallas“; ich bin ebenso fies. Im Gegensatz zu dem Ölmulti habe ich sogar noch einen lateinischen Titel: Enzephalomyelitis disseminata.
Trotzdem: MS passt schon.

Allgemein wirft man mich in einen Topf mit den chronischen Krankheiten. Speziell stolz bin ich darauf, dass gegen mich noch kein Kraut gewachsen ist. Weil nämlich niemand weiss, woher ich wirklich komme und warum ich mir gerade den Menschen aussuche, der mich dann ein Leben lang am Hals hat. Natürlich arbeiten die Wissenschaftler mit Hochdruck, um mir auf die Schliche zu kommen. Gegenwärtig reparieren sie allerdings nur mehr als notdürftig die Schäden, die ich hinterlasse.

Ich bin ein wahres Genie, weil ausgesprochen wandelfähig und kreativ. Nicht umsonst nennt man mich auch „Die Krankheit mit den tausend Gesichtern“. Denn, ich plage den einen heftiger, den andern fast gar nicht, entzünde Sehnerven, lasse stolpern und wanken, führe zu Missgriffen, verwirre die Empfindungen, tanze mit manchen den „Zitterfox“, mache schlapp oder auch steif, lasse bleierne Müdigkeit den Tag vermiesen, die Blase ein Eigenleben führen, vergälle das Liebesleben und zische da und dort mit einem mörderischen Schmerz durch die Glieder und Eingeweide. Je nach Lust und Laune mische ich einen Symptom-Cocktail zusammen oder belasse es auch nur bei einer Widrigkeit. Ich bin da sehr flexibel. Auch, was mein Bemerkbarmachen angeht. Ich komme oft schubweise daher, wobei mir der Überraschungseffekt ausgesprochen wichtig ist.
Sehr gerne hinterlasse ich dann einen neuen Schaden oder auch zwei oder verstärke bestehende. Wenn ich ganz hinterhältig aufgelegt bin, stichel ich nur ein bisschen, grad so viel, dass es meinem Wirt nicht auffällt, aber genügend, damit er sich schleichend schlechter und schlechter fühlt. Und dann gibt’s auch noch wenige Menschen, die mich derart langweilen, dass ich sie nur einmal heimsuche und danach nur mal so nebenbei vorbeischaue.

Ach, ihr wollt wissen, wie ich mein zerstörerisches Werk verrichte? Die Wissenschaft glaubt, dass eine Virusinfektion im Kindes- oder Jugendlichenalter eine Rolle für mein späteres Auftauchen spielen kann. Lassen wir sie in dem Glauben.

Soviel sei verraten: Ich niste mich im Zentralnervensystem ein, befalle an verschiedenen Stellen (daher multipel) in Gehirn, an den Sehnerven und im Rückenmark die Schutzhüllen der Nervenfasern (das sogenannte Myelin). Das führt dort zu Entzündungsherden und zu Vernarbungen (Sklerosen). Weil die Nervenfasern jetzt teilweise blank liegen oder hässliche Narben haben, leiten sie schlecht. Das wiederum löst diese unterschiedlichen Funktionsstörungen aus. Die Schutzhüllen können sich, wenn überhaupt, nur teilweise regenerieren, darum bleiben oft die Störungen erhalten. Und mit jedem Schub sorge ich dafür, dass der Schaden etwas grösser wird. Oder ich seh’ zu, dass die Entzündung schon gar nicht mehr nachlässt. Etwa zwanzig Prozent der Menschen, die ich heimsuche, zwinge ich früher oder später in den Rollstuhl. Man wird mit mir genau so alt wie ohne mich. Ansteckend? Gott bewahre! Dazu bin ich viel zu exklusiv. Darum lasse ich mich auch nur sehr, sehr ungern vererben.

Grundsätzlich mag ich lieber Jüngere und mir liegen Frauen mehr als Männer, darum befalle ich Frauen doppelt so oft. In jüngster Zeit finde ich auch immer

häufiger Gefallen an Jugendlichen und sogar Kindern. Meine bevorzugte Heimat sind die gemäßigten Klimazonen; ich mags eher kühl. Speziell wohl fühle ich mich in Skandinavien, wohingegen mir die Hitze des Südens absolut nicht behagt. Auch Japan ist mir nicht sympathisch.

Ach, es gibt so viel von mir zu erzählen! Dauernd entdecke ich selbst neue Seiten an mir. Was Wunder, kriegt man mich nicht zu fassen. Die Ärzte rücken mir neuerdings mit Interferonen zu Leibe. Schmeckt scheusslich! Drum lass ich mich bei den Menschen, die solches Zeugs spritzen, weniger oft blicken. Oder lass mal das Piesacken ganz sein. Aber wirklich sicher vor mir machen die Chemiekeulen auch nicht - kommt ganz auf meine Tagesform an.

Halt MS
Mal So mAL sO oder mal SO Mal so oder so…

Sommerfest der MS-Ortsgruppen
in Düsseldorf

Am 01.08.09 fand in Düsseldorf in den Räumlichkeiten der MS-Ortsgruppe Düsseldorf das diesjährige Sommerfest statt. Verschiedene MS-Ortsgruppen wie auch die Solinger in Verbindung mit dem WMTV haben sich daran beteiligt. Der erste Vorsitzende der Solinger Ortsgruppe Herr Schmidt war ebenfalls zur Unterstützung gekommen.
Es gab Livemusik, ausreichend Kuchen und Kaffee, Tanzvorführungen, eine Verlosung, Gymnastikvorführungen, Töpfersachen wurden von den Solingern verkauft und unser Reitsimulator „Horst the Horse“ wurde mit absoluten großen Erfolg angenommen. Bill und Andreas waren den ganzen Nachmittag ziemlich beschäftigt. Die mitgekommenen Teilnehmer aus Solingen hatten bei herrlichem Wetter viel Spaß gehabt.
Obwohl wir einen schönen Stand hatten, wurden unser Schmuck und unsere Töpfersachen leider nicht so gut verkauft.
Um 18.00 Uhr ging dann ein schöner Nachmittag zu Ende. Ein großes Dankeschön an Frau Da Silva, Britta und Bill für die tolle Unterstützung.

Andreas Lukosch

http://www.wmtv.de

unsere Homepage gibt Auskunft über alles, was man vom

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.

wissen will.

Sommeraktionen
des WMTV 2009

Im Sommer 2009 fand zum zweiten Male die Aktion „Ladies Sommer-Spezial“ statt. In den 6 Wochen wurden, wie im Jahre 2008, verschiedene Themen angeboten. Mit starker Unterstützung von Barbara Köchling und Jutta Dein, konnte Andreas Lukosch ein tolles Programm auf die Beine stellen. Und das Schöne daran war, es wurde super angenommen. Ein Kurs wurde gut besucht und die anderen 5 Kurse waren alle ausgebucht. Nur positive Kritik kam von den Übungsleiterinnen selber und von den Teilnehmerinnen, die diese Sondermöglichkeiten zum Schnuppern gerne ausprobiert haben, sei es die Beratung der Wechseljahre, die Kräuterwanderung, Qigong, Flexibar, Body & Mind, Hormonyoga oder Walk in Balance. Aufgrund des Erfolges wurde dann für die Herbstferien ein größeres Programm – Ladies Herbst-Spezial ins Leben gerufen.
Für die Sommerferien wurde erstmalig ein großes Programm für jung und alt erstellt und von den geplanten 15 Angeboten konnten 9 durchgeführt werden. Das Fahrradtraining für Kids mit Heike Helfen, der Inlinerkurs mit Kurt Wieland sowie die beiden Kletterangebote mit Stefan Mertens waren genauso erfolgreich wie der Schnupperkurs Feldenkrais und der Massagetag für Paare.
Höhepunkte waren sicherlich auch die Zirkuswoche und die Ferienwoche. An der Zirkuswoche haben 18 Kinder teilgenommen. Sie erlernten die ganze Woche über balancieren, jonglieren, Feuer spucken, sich auf ein Nagelbrett zu legen, mit Tüchern zu arbeiten, Akrobatik, turnen und der Clown durften nicht fehlen. Am Ende der Woche wurde 50 Zuschauern !! dass Können gezeigt und

eine Vorführung von gut 30 Minuten wurde mit großen Applaus belohnt. Für die Kids war die Zirkuswoche eine sehr interessante und aufregende Woche.

Hier nochmals ein großes Dankeschön an Frau Wolter vom Circus Pepino mit ihren Töchtern.

Die Kids der Ferienwoche haben ihren Muskelkater vom vielen Fahrradfahren wahrscheinlich noch heute in guter Erinnerung. Nach dem Kennenlernen erfolgten Aufgaben wie Feuer spucken, sich auf ein Nagelbrett legen und das erste Mittagessen. Andreas zauberte Nudeln mit Gehacktessauce. Am Nachmittag ging es zur Freiwilligen Feuerwehr. Eine Feuerwehrfrau und ihr Kollege zeigten uns alles und später wurden dann alle komplett nass gemacht, als wir die Erfahrung mit einem Löschfahrzeug und einem „C-Rohr“ gemacht hatten. An den Tagen darauf waren wir bei der Polizei, bei den Stadtwerken Solingen – Busbahnhof, im Dick- und Doof Museum, haben oft Fußball gespielt, lecker Mittag gegessen, haben eine Rallye und Führung durch den botanischen Garten gemacht, eine Fragen-

und Antwortrallye durch Wald gemacht. Der Höhepunkt war dann am Donnerstag der Ausflug ins Warner-Brothers Movie-World in Bottrop.

Es war ein klasse Woche mit viel erlebten und ohne Streit oder Problemen. Ein großes Lob an die Kinder und vielen Dank für die Hilfe und Unterstützung an Thu, ohne die ich diese Woche nicht so hinbekommen hätte. Danke!! Ebenso ein großartiges Dankeschön an die Sponsoren u. a. Herrn Schmidt , die den Kindern dadurch eine schöne Zeit ermöglicht haben und den Eltern sowie besonders Bill für seine Unterstützung. Ebenso ein Dankeschön an alle Beteiligten Einrichtungen wie die Polizei, den bot. Garten, die Feuerwehr Wache 3 in Wald, der Stadtwerke Solingen und dem Museum Dick und Doof.

Freue mich schon aufs nächste Jahr.

Andreas Lukosch

Wandern mit Dagmar

Alle sind wie immer überpünktlich wenn es heißt, "Wandern mit Dagmar"

So trafen wir uns , 27 Personen , am 19.Sept. um 13 Uhr auf der Sauerbreystraße in Ohligs.

Rast in der Bech

Schnell ging`s ins Grüne. Wir wanderten ins Lochbachtal. Ein wunderschöner Wanderweg, den jeder mitlaufen konnte. Das Wetter konnte nicht besser sein. Es war ein herrlicher Spätsommertag.

Der Weg führte immer am Lochbach entlang. Zuerst durch die Bech (Becher Mühle) zum Tiefendick, dann ins Lochbach (Dorpskotten) und ins Dültgenstal. Das nächste Ziel war die Scheider Mühle.

Dagmar fragte leise, ob wir durstig sind und Pause machen wollten, natürlich wollten wir. So setzten wir uns in den Biergarten. Die kalten Getränke und einige erzählten Witze, waren eine schöne Unterbrechung.

Weiter ging´s in Richtung Eigener Berg, oben angekommen, überquerten wir den Frankfurter Damm und kamen über die Trasse zu unserem Ziel. Endstation war die Terrasse vom Restaurant Walder Bahnhof.

Fünf Personen (Nichtwanderer oder Verhinderte) gesellten sich noch zu uns. Da Dagmar uns angemeldet hatte, kamen wir schnell zu unserem Kaffee und Waffeln mit Sahne, sowie Leckeres a la Carte.

Alle waren begeistert von der schönen Strecke, die Dagmar für uns ausgesucht hatte.

Wir sagen Dank an Dagmar, die schon wieder die nächste Tour festgelegt hat und zwar am Freitag, den 27.November.

Vorweg feiern wir aber noch unser Herbstfest, am Freitag, den 20.November (schon mal vormerken) in unserer Vereinsgaststätte.

Endstation Walder Bahnhof

Es ist in der Gruppe Funktionsgymnastik immer was los.

Dagmar lässt sich immer was einfallen.

Heidi Jungmann-Erntges

3. Miss Zöpfchen-Lauf

Am Sonntag, den 6. September 2009 ging der 3. Solinger Miss Zöpfchen-Lauf an den Start. Veranstalter war der Solinger Sportbund, die Stadt Solingen und die Wirtschaftsförderung Solingen.

Das Startgeld betrug zehn Euro, dafür gab es eine Lichtaktie im Wert von fünf Euro. Mit dem Geld soll die Beleuchtung der Korkenziehertrasse finanziert werden. Geplant ist, alle 70 Meter Lampen aufzustellen, damit die Trasse auch abends zu Aktivitäten genutzt werden kann. „Eine Beleuchtung der Trasse sorgt darüber hinaus für einen sicheren Schul- oder Arbeitsweg“, meint Kim Armbrüster. Die Schülerin der Friedrich-Albert-Lange-Gesamtschule („Miss Zöpfchen“) hatte die Idee zum Sponsorenlauf und wird von Vereinen, dem Sportbund und der Stadt unterstützt. Oberbürgermeister Franz Haug hatte die Schirmherrschaft übernommen.

Auch der WMTV war mit von der Partie. Zwei Vorstandsmitglieder wollten unbedingt den Halbmaraton auf der Trasse laufen. Andreas Lukosch und Rolf Fischer schafften es tatsächlich und das in einer tollen Zeit.
Herzlichen Glückwunsch.
Macht weiter so und haltet euch fit für die ehrenamtliche Arbeit im WMTV!

Gregor Huckschlag

Drüsenspringkraut - Reibekuchen Orgelmusik

Stahlende Sonne, die ersten bunten Blätter lassen den kommenden Herbst erahnen, eine wunderschöne Fahrt durch das "Bergische Land."
14 Frauen der Gruppen Yoga und Pilates zog es in die Natur. Altenberg mit seinem Dom war angesagt.
In Altenberg gut angekommen, lockte uns zuerst ein Spaziergang um einen kleinen Weiher, nahe der Dhünn, um unsere Beine zu vertreten. An dem Weiher wuchs in Massen "Drüsenspringkraut". Drüsenspringkraut, was ist das? Barbara Köchling erklärte es uns. Es ist eine Heilpflänze - Orchideenart - deren Samen Vitamine zur Stärkung der Abwehrkräfte in sich birgt.
Nach dem Rundgang und den vielen Vitaminen war eine Stärkung im Restaurant Küchenhof angebracht. Reibekuchen, Pfifferlinge, Sauerbraten, Pfannkuchen, sebstverständlich auch "Salat", Kaffee und Kuchen - schon am Mittag. die ganze Bandbreite einer Speisekarte.

Nun war es an der Zeit, auch für das geistige Wohl zu sorgen. Domführung. 1098 gründeten 13 Mönche das Zisterzienser-Kloster und legten somit den Grundstein für den heutigen Altenberger Dom. Bei weitem nicht in den jetzigen Ausmaßen. Stück für Stück wurde in den Jahrhunderten dazugebaut. Eine komplette Restaurierung haben der Dom und seine Besucher in den letzten Jahren über sich ergehen lassen müssen. Die Kirchenfenster erstrahlen in neuem Glanz und verbreiten ein wohlig warmes Licht. Krönenden Abschluss bot eine Orgelvorführung, bei der die Organistin sämtliche Register zog und sich bei uns Gänse auf der Haut breit machten. Unseren Heimweg konnte wir zufrieden antreten, jedoch nicht ohne einen Abschlusskaffee. Ganz besonders hat es uns gefreut, dass du liebe Sabine mit von der Partie warst. Wir hoffen, dass dir das Zusammensein mit uns Energie für die nächsten schweren Wochen gegeben hat. Dir alles Gute.
Einige Worte zu dem einzigen Mann in unserer Yoga-Gruppe. Er, Hans, war leider durch Umbauarbeiten und Hochzeitsvorbereitungen verhindert an unserem Ausflug teilzunehmen. Für den 17. Oktober wünschen wir dir lieber Hans alles Gute und viel Glück auf eurem gemeinsamen Weg.

Ein Danke an den schönen Tag.
Helga Limbeck

Neu im WMTV - Tricking

Säßen nicht zwei junge Frauen abwartend auf der Bank, so glaubte man sich in einem Herren- Debattierclub. Thema der Debatte: die Ausrichtung und Anordnung von Matten unterschiedlichster Stärke, Farbe und Form. Es wird geschoben, gezupft, gewippt und umgeschichtet, und so langsam wird es für den ahnungslosen Zuschauer ein wenig langatmig.
Plötzlich geht es ganz schnell, die Webcam wird in Position gebracht, der Ghettoblaster angeschlossen, und es geht los: Musik an - Schwerkraft aus.

Und dann sind nur noch scheinbar schwerelos in der Luft schwebende Gestalten zu sehen, die dabei die außergewöhnlichsten Bewegungen (Moves) vollziehen, für die die Sprache des Durchschnittsmenschen höchstens das Wort Rückwärtssalto parat hat, und für die die Trickinggemeinde eine eigene hermetische Sprache gefunden hat, wie z.B.: Gumby, Wallflip, tucken, Raiz oder 540.

Tricking ist eine Showsportart mit Wurzeln im Kampfsport und Elementen aus dem Bodenturnen, Breakdance und Capoeira. Auch wenn es im Prinzip kein Regelwerk gibt, so kann man drei Kategorien von Moves unterscheiden: Kicks, Flips und Twists; die alle miteinander zu immer unterschiedlichen Bewegungsabläufen frei kombinierbar sind. Das schätzen auch die Teilnehmer. Kevin Ganidies sagt, der besondere Kick beim Tricking ist, dass man seine „Grenzen erforschen und über sich selbst hinauswachsen kann.“
Für den Anfänger wird der Cork die schwierigste Technik sein. Ein Cork wird mit einem Bein abgesprungen und es folgt eine 1 ½ Drehung mit dem Körper in der horizontalen Lage, die Längsachse des Körpers ist also parallel zum Boden. Es gibt wohl einen Glückspilz, der den „Tripple Cork“, also 3 ½ Drehungen, beherrscht.

Für alle, die neugierig geworden sind: nach ca. einem Jahr Training können die Meisten schon vier Tricks der Anfängerstufe. Das Training für Anfänger findet am Mittwoch von 16-17 Uhr statt. Sonntags gibt es nach Absprache, meist von 14-17 Uhr freies Training für Anfänger und Fortgeschrittene, wobei den Anfängern bei Bedarf natürlich geholfen wird. Es sind noch einige Plätze frei.

Izabela Siepmann

Parkplatz

Der WMTV, der ist bekannt
als Sportverein im Bergischen Land
an Kursen bietet er recht viel
in Sachen Gymnastik, Turnen, Spiel.
Doch wer so'n Kurs hier will besuchen,
den hörte man oft lautstark fluchen
'nen Parkplatz sucht' er, bitte schön,
jedoch ist keiner hier zu sehen
und ist die Lücke noch so klein,
es quetschte sich schon wer hinein
überall, wo's gerade so geht
und ein geparktes Auto steht.
Manch einer fuhr deshalb schon Stunden,
bis endlich er 'nen Platz gefunden.
Es ärgert unsere Sportler sehr,
fahren sie erfolglos hin und her,
drum wer hier was bewirken kann:
vom Vorstand, fange schnellstens an,
denn sonst, bei dieser Parkplatznot
manch Sportler hat schon angedroht:
"Kriegt man keinen Parkplatz hier,
trainieren bald zu Hause wir".
Und wen's betrifft, der sagt's noch mal,
erhöht mal schnell die Parkplatzzahl.

Annette Mjartan

Anmerkung der Redaktion:
In Kürze wird der alte nicht mehr genutzte Tennisplatz 6 als Parkplatz umgestaltet, sodass für unsere Sportler ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen werden.

Orientalischer Tanz mit Soraya

Nachdem der "harte Kern" unserer Formation schon in der letzten Ausgabe durch Abwesenheit glänzte, möchten wir auch hier noch einmal zeigen, wie viel Spaß orientalischer Tanz machen kann.
Frohe Weihnachten wünscht die "Bauchtanzgruppe" des WMTV.

Jutta Tischner

PS: Wir freuen uns immer wieder über Verstärkung.

Karnevalszug 2010
Aufruf zum Mitmachen

Die Jeckenzeit naht, spätestens am 11.11.2009 geht die 5te Jahreszeit wieder los.
Nach dem Motto aller guten Dinge sind drei, will auch im Jahre 2010, und zwar am 15.02.2010, der WMTV wieder am Rosenmontagszug teilnehmen.
Im ersten Jahr unserer Beteiligung 2008 war die ganze Veranstaltung ziemlich verregnet. Im letzten Jahr meinte es der Wettergott gut mit uns und im letzten Augenblick machte das Wetter noch mit und siehe da, unsere Gruppe mit fast 50 Teilnehmern belegte den 3. Platz. Sie bestand aus einem großen Anteil der „verrückten Damen“ um Helga Richter und Co. sowie vielen Kindern aus verschiedenen Gruppen. Und alle hatten richtig viel Spaß gehabt.

Jetzt unser Aufruf an alle Kinder und Erwachsenen, sich doch frühzeitig bei Helga Richter oder bei Andreas Lukosch zu melden (lukosch@wmtv.de). Vielleicht machen dann nächstes Jahr mehr beim „Zuch“ mit. Es wäre schön, wenn der größte Solinger Sportverein, der mehr ist als nur ein Sportverein, auch mehr Teilnehmer vorweisen könnte. Dieser Artikel dient dazu, dass auch keiner sagen kann, habe ich nicht gewusst wann und wo alles stattfindet.

Also 15.02.2010 - Rosenmontag, Treffpunkt gegen 13.00 Uhr hinter der Sparkasse Solingen – Innenstadt. Anmeldung unbedingt vorher notwendig, denn es müssen Versicherungsplaketten gekauft werden.

Weiter **benötigen wir Sponsoren**, die es uns ermöglichen, die „Bon-Bons“ zu kaufen, denn die hatten wir in den letzten Jahren leider recht knapp bemessen und die Kinder sind dann zum Ende des Zuges immer traurig, wenn wir kein Wurfmaterial mehr haben. Wer also bereit ist, diese "jecke“ Aktion des WMTV´s zu unterstützen, darf sich ruhig bei Andreas Lukosch melden. Jeder Euro kann uns weiterhelfen und ist die Spende noch so klein!! Danke Ihnen im Voraus.

Wir freuen uns schon jetzt riesig und wer uns helfen kann bzgl. Kostümierung ist ebenfalls frühzeitig sehr gerne bei uns gesehen.

Helga Richter und Andreas Lukosch

EINFACH FÜR SIE DA

*Die SWS unterstützt das **gesellschaftliche** Engagement des WMTV*

Stadtwerke Solingen GmbH
Beethovenstraße 210
42655 Solingen

Telefon 0212 / 295-0
Telefax 0212 / 295-1414
E-Mail info@sws-solingen.de
www.sws-solingen.de

Mit Energie und Engagement.
So fördern wir Sportvereine in Solingen. Was dabei herauskommt? Ein aktiver Freizeitspaß, bei dem jeder als Sieger nach Hause geht. **SWS. Einfach für Sie da.**

In diesen schwierigen Zeiten kommen immer mehr Familien durch längere Arbeitslosigkeit in finanzielle Not. Auch allein erziehende Mütter haben oft finanzielle Probleme, um ihren Kindern einen Sportunterricht zu ermöglichen. Sicherlich gibt es viele weitere Beispiele, wo aus finanziellen Gründen die Kinder nicht mehr am Sport teilnehmen können.

Hier wollen wir helfen!

Durch die Kooperation mit den Stadtwerken Solingen haben wir die Möglichkeit, sozial schwache Familien zu unterstützen, indem wir den betreffenden Kindern eine kostenlose Teilnahme an den Sportangeboten des WMTV ermöglichen.

Wenn auch Sie hiervon betroffen sind, melden Sie sich bitte

- bei unserem Vorstand,
- in der Geschäftsstelle, Telefon 0212-31 85 97
  dienstags und freitags von 18 - 20 Uhr,
  mittwochs von 10 - 12 Uhr,
- bei unserem Ressortleiter für Finanzen Rolf Fischer
  Telefon 0151-51 85 38 21.

Keine Scheu!
Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.
Niemand erfährt von Ihrer Unterstützung durch uns!
Wir freuen uns, wenn wir Ihnen helfen können.

Plötzlich ist alles anders

In einer Gemeinschaft kommen die unterschiedlichsten Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen zusammen.
In einer Sportgemeinschaft ist das nicht anders. Frisch, fromm, fröhlich, frei kommen viele und wollen ganz einfach "beturnt" werden. Andere kommen und wollen schwitzend ihrem Körper etwas Gutes tun und noch andere suchen Gleichgesinnte, Gemeinschaft und Gespräche.

Plötzlich ist alles anders.
Aus Zweisamkeit ist Einsamkeit geworden und es gilt, mit dieser Einsamkeit fertig zu werden. Es gilt zu lernen, Dinge zu tun, die früher der Andere erledigt hat. Doch das allein ist es nicht. Es ist die Leere, die Stille die schmerzt.

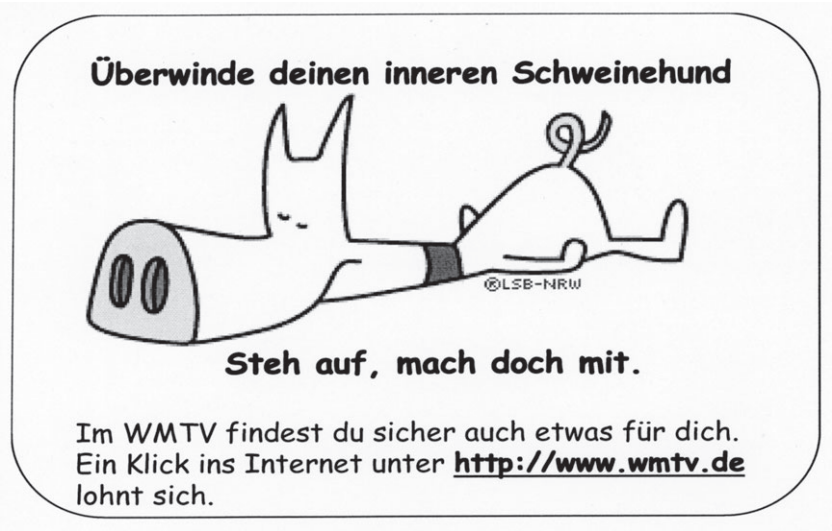
Plötzlich ist alles anders.
Aus Gesundheit ist Krankheit geworden. Ein böser Tumor hat sich in einem gesunden Körper breit gemacht, den es gilt mit allen Mitteln zu bekämpfen. Dazu gehört viel Kraft und auch Einfühlungsvermögen der Mitmenschen, der Familie und besonders der Kinder, deren heile Welt plötzlich aus den Fugen geraten ist.

Plötzlich ist alles anders.
Knochen und Muskeln wollen nicht mehr. Gelenke sind verschlissen und werden ausgetauscht. Nach der Rehabilitation ist es dann der Verein, der es ermöglicht, Gelenke beweglich zu halten und die Muskeln zu stärken.

Plötzlich ist alles anders.
Manche Herzen haben Schwierigkeiten im richtigen Rhytmus zu schlagen und senden Warnsignale. Genau zu diesem Zeitpunkt kommt die Besinnung auf die Sportgemeinschaft, auf die Gleichgesinnten und auch die Betroffenen, die in einer Gemeinschaft aufgefangen werden und durch Zuspruch, Verständnis und Bewegung wieder Freude am Leben gewinnen.

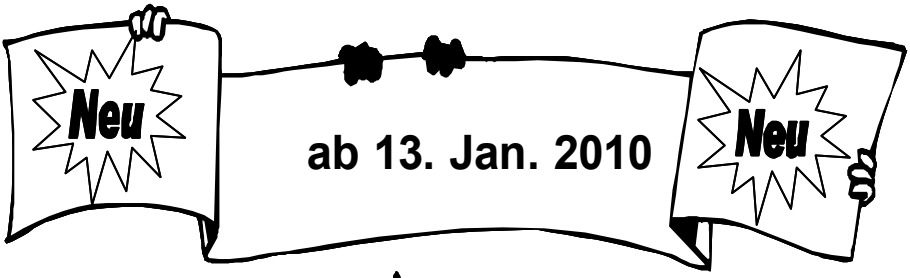
Denn - der Mensch ist die beste Medizin des Menschen.

Helga Limbeck



WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97



Konditions- und Koordinations-Training

für Sie und Ihn ab 30 Jahre

Wann? **mittwochs**
20.00 – 22.00 Uhr

Wo ? **Turnhallle Fürkerfeld**

Leitung: Serpil Himmel

Mit einem abwechslungsreichem Programm – wie
• Mannschaftsspielen, Zirkeltraining,
• Powergymnastik und Fitnessübungen
wollen wir Ihre Kondition stärken
und die Koordination verbessern

Gildepreis 2009 für WMTV-Bastelfrauen

Die Schützen- und Bürgergilde ist den Waldern seit vielen Jahren bekannt durch die vielfältigsten Unternehmungen. So z.B. das Aufstellen des Maibaumes in jedem Jahr und auch die beliebten Nachtwächter-Rundgänge.
Aber dass es nun auch einen Gildepreis gibt, war uns neu und hat uns völlig überrascht.
Gildepreis? Was ist das? Nun, die Schützen- und Bürgergilde will ab 2009 in jedem Jahr eine Person ehren, die besonderes soziales Engagement zeigt.
Dass nun wir Bastelfrauen des WMTV die aller ersten waren, die mit dieser Auszeichnung geehrt werden sollten, war für uns DIE Überraschung schlechthin. So freuten wir uns, dass wir am Tag der Ehrung in den neuen Räumlichkeiten der Gilde im alten Walder Kotten auch gleich wieder unsere Bastel- und Näharbeiten vorstellen und verkaufen konnten.
Und wie es sich für eine richtige Ehrung gehört, war die sehr schöne Urkunde verbunden mit einem großzügigen Geldgeschenk der Mitglieder der Gilde. Es freut uns immer wieder, wenn unsere vielen Bastelstunden des Jahres auf so viel Interesse stoßen und wir auch 2009 einer großen Spendensumme ein Stück nähergekommen sind.

Schützen- und Bürgergilde WALD 1861 e.V.

Gildepreis

Der 1. Gildepreis der
Schützen- und Bürgergilde WALD 1861 e.V.
wird verliehen an

Helga Kief
Maria Noje-Knollmann
Brunhild Schlieker

Solingen, 22. August 2009

Wolfgang Müller
Vorsitzender

Helga Kief

Eislauf-Saison 2009/2010

Auch in diesem Winter gibt es Eislaufen im Ittertal – also gibt es auch wieder WMTV-Training!

Folgende Termine bieten wir an:

Montag	15-16 Uhr	Anfänger
	16-17 Uhr	Fortgeschrittene
Donnerstag	15-16 Uhr	Anfänger
	16-17 Uhr	Fortgeschrittene

Die Gruppen teilen wir zeitlich auf um eine intensivere Betreuung zu ermöglichen und um mehr Platz auf dem Eis zu haben.

Leider hat die Stadt Solingen auch in diesem Winter kein Geld für das Anmieten der Eisfläche für Vereine. Das bedeutet für uns, die Eishockeyspieler und die anderen Vereine, dass wir entweder die Eisfläche anmieten oder Eintritt bezahlen müssen. Da die Miete auf Dauer zu hoch ist, werden wir bei jedem Training Eintritt bezahlen müssen. In Absprache mit dem Ittertal bezahlen wir allerdings einen Sondertarif, der unter dem normalen Eintrittspreis liegen wird. Dafür können die WMTV-Kinder auch vor oder nach dem Training weiter eislaufen. Für unser Training wird die halbe Eisbahn abgesperrt, so dass wir ausreichend Platz haben.

Das Training ist für WMTV-Mitglieder von 5 bis 15 Jahre kostenlos, für alle anderen Kinder bieten wir wieder eine Saison-Mitgliedschaft an. Für 25,- Euro (zzgl. Sonder-Eintrittstarif) können die Kinder die ganze Saison an allen Trainingszeiten teilnehmen.

Die Eislaufsaison beginnt voraussichtlich am 30. November 2009 und endet erfahrungsgemäß bis Anfang/Mitte März 2010. Als Trainer stehen auch in diesem Winter Elke Mertens und Sabine Glowinski mit mir auf dem Eis.

Susanne Möthe-Gundlack

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Dehn- und Kräftigungsgymnastik

Das Fitnessprogramm für die Muskeln

Wann?	**montags** **20.00 - 21.00 Uhr**
Wo ??	WMTV-Gymnastikhalle
Anmeldung:	in der Übungsstunde
Leitung:	Annette Mjartan

15.10.09

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Fit in die Woche

das Aerobic-Angebot für Frühaufsteher

N e u ! **dienstags**
9.00 bis 10.00 Uhr

Wo ??? **WMTV-Gymnastikhalle**

Leitung: **Azza El-Afany**

Zusatzgebühren: je UE 1,00 € - für Mitglieder
je UE 5,00 € - für Nichtmitglieder

15.10.09

WMTV Restaurant

...einfach lecker!

Restaurant

In unserem Restaurant bieten wir Ihnen gutbürgerliche Küche mit saisonal wechselnden Gerichten.

Mittwoch ist Schnitzeltag!
Donnertag ist Pfannekuchentag

Gesellschaftsräume

Für Veranstaltungen stehen Ihnen unsere Säle für 10 bis 100 Personen in einer einzigartigen Atmosphäre zur Verfügung.
Ob rustikal oder festlich, wir sind auf Sie eingerichtet.

Kegelbahn

Auf unserer gepflegten Scheren-Kegelbahn erleben Sie erholsame Stunden.
Falls Ihr Club noch nicht bei uns kegelt, es sind noch einige Termine frei.

Terrasse

Auf der neu gestalteten Terrasse servieren wir nachmittags ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen sowie Waffeln.
Bei kühler Witterung wird die Terrasse beheizt.

WMTV Restaurant GmbH

Adolf-Clarenbach-Str. 41 , 42719 Solingen , Am Walder Stadion , Telefon 0212-310746

Öffnungszeiten: dienstags bis samstags von 15.00 - 01.00 Uhr
sonntags und feiertags von 11.00 - 01.00 Uhr
montags Ruhetag

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Jetzt auch morgens

ab 26.10.

montags	**9.00 – 10.30 Uhr**
Wo ??	WMTV Gymnastikhalle
Zusatzgebühr:	2,25 € / je UE
Leitung:	Silke Kretschmer
Anmeldung:	in der Übungsstunde

Erfahren Sie Erleichterung bei körperlichen und seelischen Beschwerden wie z.B:

- Stress, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Verspannung, Verdauungsstörungen

durch regelmäßige Körper- und Atemübungen.
Finden Sie Ihre innere Ruhe wieder durch angeleitete Entspannung und Meditation.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit

15.10.09

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212 - 318597

Optimal für's Training ...

das WMTV T-Shirt

... optimal für den Weg dorthin:

das WMTV Poloshirt

Qualität:	T-Shirt	100 % Baumwolle	
	Poloshirt	100 % Baumwoll-Piqué	
Farben:	gelb - was sonst !		
Preise:	T-Shirt	8,00 €/Stk.	Größen S - XXL
		6,00 €/Stk.	Größen 128 - 152
	Poloshirt	17,00 €/Stk.	Größen S - XXL

Bezug:

- über die Übungsleiter
- in der Geschäftsstelle
  Dienstag und Freitag 18.00 - 20.00 Uhr
  Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Den Rhythmus der Musik in Bewegung umsetzen,
kleine Tänze lernen und eine Menge Spaß haben.

Wann ??	***dienstags*** ***17.00 – 18.00 Uhr***
Wo ??	***WMTV Gymnastikhalle***
Leitung	***Jennifer Wraschke***

Kommt doch mal vorbei,
wir freuen uns auf euch!

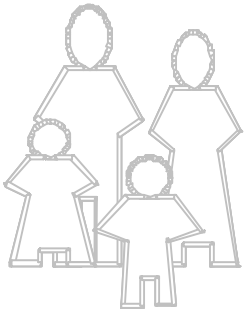
15.10.09

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Nikolaus-Wanderung

für die ganze Familie



Termin: **06.12.2009**

Uhrzeit: **13.30 Uhr**
an der WMTV-Turnhalle

Wanderstrecke: **ca. 6 km**
Veranstaltungsdauer: **ca. 3,5 Stunden**

Die Wanderung wollen wir am Ausgangspunkt (WMTV-Halle) bei einem Glas Glühwein für die Erwachsenen ausklingen lassen.

Für die Kinder hat der Nikolaus sicher auch etwas in seinem Sack.

Für die Planung bitten wir um Anmeldung
Telefon: 31 85 97 – Geschäftsstelle WMTV