WMTV Solingen 1861 e.V.

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

Vereinszeitung

August 2010 Nr. 123 Heft 3/2010

Unsere Qualitätssiegel

Impressum

Herausgeber:
Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.
Adolf-Clarenbach-Str. 41, 42719 Solingen
Geschäftsstelle:
Adolf-Clarenbach-Str. 41
Geschäftszeiten:
- dienstags 17 - 20 Uhr
- mittwochs 10 - 12 Uhr
- freitags 10 - 12 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

Basketball

Die Sommerpause, bzw. die großen Ferien werden genutzt um Vorbereitungen auf die neue Saison zu treffen.
Einiges hat sich und wird sich ändern zur neuen Saison.
In der letzten VZ hatte ich Matthias Bendias als neuen Abteilungsleiter etwas näher vorgestellt. Unter seiner Leitung sind schon einige personellen Veränderungen und Veranstaltungen ausgerichtet worden.
Die Trainersituation wurde wie folgt gelöst.
Trainer der 1. Herrenmannschaft ist ab sofort Matthias Bendias.
Die 2. Herrenmannschaft wird ebenfalls als Spielertrainer durch Matthias geführt.
Eine 3. Herrenmannschaft wird unter der Leitung von Ken Pfüller das Training absolvieren, wobei sich hier noch eine Änderung ergeben kann.
Bei der U18 hat sich leider die Schluderei breit gemacht, Paul Delicado wird trotzdem versuchen wieder eine spielfähige Mannschaft auf die Beine zu bringen.
Zwei männliche Jugendteams werden von Joe Tiet (U16) und Giuseppe Sasunna (U14) in die neue Meisterschaftsrunde geführt.
Da bleiben noch unsere starken Mädchen, die Kreismeisterinnen, deren weiteren Werdegang sich Matthias natürlich nicht nehmen lässt.
Den Unterbau dazu, eine U15, wird Matthias auch unter seine Fittiche nehmen.
Sollte sich noch eine Damenmannschaft formieren wird sich auch Matthias um diese kümmern.
Damit ist alles weibliche fest in einer Hand.
Dies alles ist natürlich ein Haufen Arbeit, den er nicht ganz alleine bewältigen kann und dazu wird er sich noch Helfer zur Unterstützung suchen.
Sein Bruder Christian wird nach Gesun

Volle Halle bei den Turnieren

dung wieder unsere Erste unterstützen, vielleicht wäre das auch eine gute Adresse zur Hilfe für Matthias.

In den letzten Wochen haben wir schon einige Veranstaltungen durchgeführt.

Am Wochenende des 19. und 20. Juni war die Sporthalle Wittkulle ausgebucht mit jungen Basketballer/innen und deren Begleitern. Von vielen Jugendlichen waren auch die Eltern mit dabei.

Samstags wurde das Turnier der U17 Spielerinnen mit acht Mannschaften durchgeführt. Von der Kreis- bis Landesliga war alles dabei. In dem starken Feld errang der WMTV einen 4. Platz. Sieger wurden die Mädchen des Herner TC.

Die männliche Jugend der U16 trat sonntags zum Turnier mit 10 Teams an. Eine proppenvolle Halle war das Ergebnis. Mannschaften von Bonn bis Soest von Kreisliga bis NRW Auswahl waren dabei. Um in diesem Aufgebot richtig Fuß zu fassen, brauchen die Jungen vom WMTV noch einige Trainingseinheiten. Das spannende Endspiel bestritten die Teams von Telekom Basket Bonn und dem Remscheider SV. Die Remscheider konnten den 1. Platz mit Entgegennahme des Siegerpokals für sich verbuchen.

Einige Trainer bzw. Betreuer bedankten sich für das gut organisierte und durchgeführte Turnier mit der Aussage im nächsten Jahr wieder teilzunehmen.

Natürlich hatten wir auch für das leibliche Wohl gesorgt. Auf einem großen Büfett gab es Kuchen, belegte Brötchen, heiße Würstchen, Kaffe und alle kalten Getränke. Die selbstgemachten Salate der Eltern waren der Renner. Einige Mütter und unsere jungen Damen halfen bei der Ausgabe. Ein besonderer Dank gilt Frau Bendias, der Mutter von Matthias und Christian, sie war unermüdlich im Einsatz.

Zu einem kleinen Turnier in der Halle Kannenhof waren die Jungens der U18 geladen. Der Rumelner TV, die TD Ronsdorf und der WMTV machten im Spiel jeder gegen jeden den Pokal unter sich aus. Die Ronsdorfer hatten am Ende das beste Ergebnis und nahmen den Preis mit nach Hause.

Samstag, 26. Juni 2010, fiel im Walder Stadion (Jahnkampfbahn) der Startschuss zum Sponsorenlauf der Basketballer.

Bei herrlichem Wetter wurden die Teilnehmer und Läufer durch kalte Getränke, Grillwürstchen und Kaffe mit Kuchen unterstützt.

Leider fehlten die älteren Jahrgänge und der Anhang etwas. Sicher muss dieses Event beim nächsten Mal stärker beworben und attraktiver gestaltet werden.

Für die nähere Zukunft ist noch ein **„Tag des Basketball“** geplant. Eine Veranstaltung für alle Mitglieder und Leute die sich für diese Sportart interessieren. Der voraussichtliche Termin ist der 12. September 2010.

Sponsorenlauf im Stadion

In den Herbstferien ist beabsichtigt ein Feriencamp durchzuführen. Eine auswärtige Übernachtung und spielen bis zum Abwinken stehen zur Planung.

Freundschaftsturniere sind nach den Sommerferien auch noch geplant.

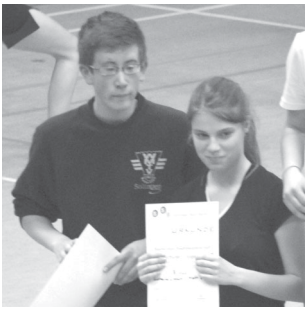
Das soll es erst mal sein. Nach den Ferien hört ihr mehr.

Noch etwas sehr wichtiges für alle:
Wir suchen begabte aber auch unbegabte Schreiber, die in Zukunft aus den Mannschaften für die VZ berichten.

Georg Erntges

Badminton

Perfekter Ausstand für WMTV-Schüler- und Jugendspieler bei den Solinger Stadtmeisterschaften am 1. und 2. Mai 2010



Samstags und sonntags wurden, wie jedes Jahr, in der Humboldthalle erneut die Solinger Stadtmeisterschaften im Badminton ausgetragen. Viele Schüler und Jugendliche des Vereins trafen hier auf Gegner aus dem ganzen Stadtgebiet. Einige von ihnen hatten bereits kurz zuvor den Verein gewechselt oder aber taten dies unmittelbar danach. All diese Spieler holten hervorragende Platzierungen heraus und trugen so maßgeblich dazu bei, dass der WMTV in der Gesamtwertung den zweiten Platz hinter dem erstplatzierten BSC/DJK und vor dem an dritter Stelle platzierten STC Blau-Weiß errang. Vielen Dank an Valerie Fattler, Michelle Klaßen, Jan Melzer, Yannick und Alexander Graf, außerdem an Tobias Schmidt und Leonie Huget, die ebenfalls den Verein verlassen! Wir danken euch allen auch für die schönen Jahre mit euch und euren Eltern, in der wir uns oft gemeinsam die Wartezeit ungezählter Stunden auf irgendwelchen Hallenbänken mit kleinen netten Buffets (Energiebällchen) und Spielen vertrieben haben. Hoffen wir, dass sich unsere Wege noch oft vereinsübergreifend kreuzen! An dieser Stelle möchte ich mich auch noch einmal besonders bei Nadine Mazur bedanken, die über viele Jahre hinweg die Grundlagen für den Zusammenhalt unter den Spielern und Eltern geschaffen und gepflegt hat und in dieser Form so erst ermöglichte.

In den drei Disziplinen Einzel, Doppel und Mixed gab es nach spannenden Spielen für den WMTV folgende Ergebnisse:

JE U11:

Michel Mennekes	Platz 3
Jens Hammesfahr	Platz 5
Jan Werner	Platz 5

ME U11:

Natalie Koßmann	Platz 5
Ayla Tischner	Platz 5
Kimberly Krüll	Platz 9

JE U13:

Jan Melzer	Platz 1
Richard Collings	Platz 5
Tom Leo	Platz 17

ME U13:

Michelle Klaßen	Platz 1

JD U13:

Jens Hammesfahr mit Jan Werner	Platz 5

MX U13:
Jan Melzer
mit Ayla Tischner Platz 2

JE U15:
Darius Tischner Platz 3
Henrik Genzel Platz 9
Julian Thomas Platz 9
Benedikt Voss Platz 9
Niklas Hoppe Platz 17
Nico Wallheim Platz 17

ME U15:
Valerie Fattler Platz 1

JD U15:
Jan Melzer
mit Darius Tischner Platz 2
Niklas Hoppe
mit Henrik Genzel Platz 3

MD U15:
Valerie Fattler
mit Michelle Klaßen Platz 1

MX U15:
Valerie Fattler
mit Niklas Schepanek (STC) Platz 2

JE U17:
Lucas Pavlekovic Platz 2
Felix Kirschbaum Platz 3
Martin Dunkel Platz 5
Tobias Klümpen Platz 5

ME U17:
Juliane Müller Platz 5

JD U17:
Lucas Pavlekovic
mit Felix Kirschbaum Platz 1
Martin Dunkel
mit Tobias Klümpen Platz 3

MD U17:
Juliane Müller
mit Katharina Likhuta Platz 3

MX U17:
Katharina Likhuta
mit Martin Dunkel Platz 3
Juliane Müller
mit Tobias Klümpen Platz 4

Vereinsmeisterschaften der Schüler- und Jugendspieler am 08. Mai 2010

Wie in jedem Jahr wurden zeitnah im Anschluss an die Stadtmeisterschaften auch die vereinsinternen Meisterschaften der jungen Nachwuchsspieler in der WMTV-Halle ausgetragen. Ein großes Buffet aus von den Spielereltern bereitgestellten Leckereien hielt die angerückten Spielerinnen und Spieler, sowie deren Eltern bei Laune. Es waren leider nicht ganz so viele Teilnehmer gekommen, wie in den Vorjahren, so dass die Altersklassen bis U13 alle gegeneinander antreten mussten. Für die jüngeren Kids war dies schon ein recht harter Brocken. Trotzdem gab keiner auf und alle kämpften bis zum Schluss ihre Spiele aus. Nachmittags, als die Jüngeren bereits alles hinter sich hatten, wurden die Felder dann von den Jugendlichen ab der U15 und U17 übernommen und manches Spiel wurde erst im dritten Satz entschieden.
Hier nun die Ergebnisse:

U13:
Ayla Tischner Platz 1
Michel Mennekes Platz 2
Jens Hammesfahr Platz 3
Natalie Koßmann Platz 4
Tom Leo Platz 5

U15:

Henrik Genzel	Platz 1
Darius Tischner	Platz 2
Christoph Beumer, Julian Thomas und Richard Collings	Platz 3

U17:

Felix Kirschbaum	Platz 1
Lucas Pavlekovic	Platz 2
Martin Dunkel	Platz 3
Tobias Klümpen	Platz 4
Juliane Müller	Platz 5

Ma-Lu-Cup

Beim diesjährigen Ma-Lu-Cup, den traditionell der STC BW Pfingsten in der Klingenhalle ausrichtet, gab es dieses Jahr nur wenige Teilnehmer der Badmintonabteilung. Unter die ersten drei Plätze zu kommen, gelang nur einem Glücklichen aus unseren Reihen: Michel Mennekes, der sich den dritten Platz erkämpfte. Herzlichen Glückwunsch!

Schüler-Jugend-Turnier Rot-Weiß in Wesel

Bei diesem Sichtungsturnier der jüngsten Badmintonspieler (U9 und U11) war nur Ayla Tischner als Abteilungsmitglied am 5. Juni zum Starten gemeldet. Das Besondere an diesem Turnier war, dass noch nach der Altersklasseneinteilung der vergangenen Saison gespielt wurde. So hatten Spieler, die in diesem Jahr in die nächsthöhere Altersklasse mit bis zu zwei Jahre älteren Konkurrenten wechseln mussten, die Chance, noch einmal als Ältere der Klasseneinteilung zu punkten. **In der Altersklasse U11 nutzte Ayla diese Chance und holte sich nach spannenden Spielen, die mehrmals in den dritten Satz gingen, den ersten Platz und somit den begehrten Pokal.**

In der kommenden Saison wird Ayla für den STC BW Solingen spielen und auch dort zusätzlich trainieren, bleibt aber weiterhin dem WMTV als Abteilungsmitglied erhalten.

Qualifikationsturniere und Bezirksranglistenturniere
Auch hier gab es bei den WMTV-Badmintonspielern wieder einige Erfolge zu verzeichnen.
Bei der 1. Bezirksrangliste im Einzel waren drei WMTV-Kids erfolgreich. Michelle Klaßen erreichte in der U15 den siebten Platz, Ayla Tischner in der U13 den vierten Platz und Yannick Graf gelang es sogar sich in der U11er Starterserie den zweiten Platz zu erspielen. Ayla rückte anschließend überraschenderweise noch auf einen Härtefallplatz der NRW-Rangliste vor, wo sie allerdings als eine der Jüngsten vor dem starken Teilnehmerfeld kapitulieren musste. Aber, wie heißt es so schön: dabei sein ist Alles!
Am 19. und 20. Juni fanden dann in Langenfeld und Solingen die 1. Qualifikations- und Bezirksranglisten im Mixed und Doppel statt. Michelle Klaßen erspielte sich mit Fabian Stemmer aus Langenfeld den fünften Platz im Mixed und mit ihrer Langenfelder Partnerin Anna Pilgram den zweiten Platz im Doppel der Altersklasse U15. In der nächsthöheren U17 erkämpften sich Lucas Pavlekovic und Felix Kirschbaum den fünften Platz.
Als dann am 11.07. in der Solinger Klingenhalle die 2. Qualifikations- und Bezirksrangliste im Doppel für die beiden anstand, erreichten sie hier sogar den zweiten Platz und qualifizierten sich so für die NRW-Rangliste, die am 12.09. in Gladbeck ausgetragen wird.

Neues aus dem Seniorenbereich
Leider fehlte mir für die letzte Ausgabe die Information, dass es auch im Bereich der Herrendoppel der O55 einen Erfolg zu verzeichnen gab. Die Gratulation zu einem hervorragenden achten Platz für Ralf Lange, der in dieser Altersklasse mit seinem Partner Bernd Dickhäuser vom STC BW Solingen bei den Westdeutschen Meisterschaften antrat, möchte ich hiermit nachholen.
Für die Deutschen Meisterschaften hatte sich Brigitte Müller mit Dorothea Schenk (Hülser SV) im Damendoppel O50 qualifiziert und erreichte dort sogar mit ihrer Partnerin das Viertelfinale. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Erfolg!

Zur Mannschaftsbildung im Seniorenbereich wäre noch zu berichten, dass in der kommenden Saison drei Seniorenmannschaften für den Verein starten werden: eine in der Landesliga und zwei in der Bezirksklasse.

Mannschaftsbildung im Schüler- und Jugendbereich
Je eine Mannschaft tritt in der Landesliga (früher Normalklasse) an. Zusätzlich wird auch noch eine U11er Minimannschaft gebildet.
Zur endgültigen Zusammensetzung der Mannschaften wird es noch eine erneute Mannschaftssitzung geben, die am 4.9. um 14.00 Uhr in der WMTV-Halle stattfinden wird.

So kann dann am ersten Spieltag, dem 11.09.2010, gut gerüstet in die Saison 2010/2011 gestartet werden. Da bleibt mir abschließend nur noch, euch allen schöne erholsame Ferien zu wünschen, damit ihr einen Powerstart in die nächste Saison hinlegen könnt!

Ausblick auf die wichtigsten Turniere bis zu den Herbstferien

19.09.10:
2. Bezirksrangliste U13-U15 (und U11) in Tönisvorst

2. Bezirksrangliste U17-U19 in Solingen

23./24.10.:
Victor-Kids Cup 2010 in Gelsenkirchen

Jutta Müller-Tischner

Fechten

Jugendpokal Bayer Dormagen
Ranglistenturnier Nordrhein 8/9.5.10

Solinger Säbelfechter räumen in Dormagen ab!

Einen ganz großen Tag hatte die Säbelabteilung des WMTV beim Jugendpokal in Dormagen. Ausgerechnet beim Heimturnier des sonst so erfolgsverwöhnten Lokalrivalen TSV Bayer Dormagen erkämpften die Solinger Säbelfechter so viele vordere Platzierungen wie schon lange nicht mehr.

Den Anfang machte am Samstag Finn Schymczyk bei den Schülern. Nachdem er sich in den Vorrunden noch relativ schwer tat, platzte in der Finalrunde rechtzeitig der Knoten. Mit vier klaren Siegen und nur einer 4:5 Niederlage gegen seinen Vereinskameraden Jakob Hilger wurde er Erster bei den ältesten Schülern Jg 98.
Jakob Hilger belegte am Ende den 5. Platz. Niklas Wittke wurde 13ter.

Pascal Oliver Becher wurde 7ter im jüngsten Jahrgang.

Bei den weiblichen Schülern erreichten alle WMTV-Fechterinnen das Finale und platzierten sich innerhalb der ersten 6. Lena Marie Seefeld wurde mit nur zwei knappen Niederlagen (gegen Julia Funke aus Schwäbisch Hall und Clara Trompeta aus Dormagen) 3te bei den Schülern Jg.2000.
Leonie Gennert belegte den 6ten Platz. Lena Tomalik wurde 4te im Jg.99.

Einen sensationellen Auftritt hatten die beiden Junioren Fechterinnen des WMTV.

Nachdem weder Dana Bormke noch Dorothee Lacks kein einziges Gefecht der Endausscheidung verloren und somit alle Konkurrenz aus Koblenz, Mülheim und Dormagen aus dem Weg geräumt hatten, kam es hier zu einem rein Solinger Finale.
Die beiden Mädchen die sich hunderte Male im Training gegenüberstanden und sich natürlich in und auswendig kennen, lieferten sich unter den Augen von Trainer Vitaly Chernous ein faires Gefecht, welches Dana Bormke schließlich mit 15:8 für sich entschied. Die Tatsache, dass die Dormagener Fechterinnen aus Frust der Siegerehrung fernblieben hatte zwar einen bitteren Beigeschmack, verdeutlicht jedoch wie hoch dieser doppelte Triumph aus sportlicher Sicht einzuschätzen ist. Man wird sich auf Dauer aber auch in Dormagen daran gewöhnen, dass in Solingen eine hervorragende Nachwuchsarbeit geleistet wird und solche Erfolge mittlerweile kein Zufall mehr sind.

Dies unterstrich auch Maciek Chojnack, der sich über den Hoffnungslauf bis ins Halbfinale kämpfte, wo er gegen den Sohn des Säbel-Bundestrainers und späteren Turniersieger Matyas Szabo aus Dormagen mit 4:15 verlor. Er belegte am Ende hinter dem amtierenden Kadetten Weltmeister Richard Hübers einen hervorragenden 3. Platz.
Martin Schreiber wurde 14ter.

Andrej Mayer und Alexandra Nemirovska wurden 30. bzw 28. in der A-Jugend

Armin Schymczyk

Europameisterschaft Fechten in Leipzig

Am Anfang der Sommerferien bekamen die Fechterinnen und Fechter der Friedrich-Albert-Lange-Schule die Einladung, zur Europameisterschaft nach Leipzig zu fahren.
Am 17.7.10 um 7:00 Uhr ging es also los und alle waren sichtlich aufgeregt. Nach langer Fahrt kamen wir dort wegen mehrerer Staus erst spät an und hatten leider schon die Damen Degen Gefechte verpasst. So schauten wir uns dann einfach Florett und Säbel an. Es war wirklich spannend !
Doch lange hielten wir es nicht mehr aus, denn alle waren sehr müde und so machten wir uns auf den Weg ins Hotel.
Dort hatten wir dann erst einmal ein bisschen Zeit uns auszuruhen, bis wir dann alle zusammen zum Essen gingen.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück früh wieder in die Halle, denn dort fand das wichtige K.O. zwischen Britta Heidemann und Imke Dubblitzer statt. Alle fieberten mit den beiden und man konnte die Anspannung in allen Gesichtern sehen.
Als das Gefecht dann mit dem Sieg von Imke Dubblitzer zu Ende ging, schauten wir uns auch noch die restlichen Kämpfe an, denn auch die waren sehr spannend.
Wir waren alle sehr glücklich, als auch das Halbfinalle von Imke mit Bravur gemeistert wurde und sie immer weiter aufstieg. Es schien, als ob es mit jeder Gegnerin einfacher wurde.
Wir schauten uns jedes Gefecht genau an, denn so konnten wir gleich etwas dazu lernen.
Doch es war spät geworden und so beschlossen wir, uns auf den Weg nach Hause zu machen, auch wenn manche noch bleiben wollten.
Dadurch konnten wir das Finale nicht mehr live miterleben, doch ich bekam per Handy das Ergebnis mitgeteilt und konnte es so im Bus verkünden. Alle freuten sich über den Sieg von Imke Dubblitzer und dass der Titel „Europameister“ damit nach Deutschland ging!!!
Es war wirklich ein toller Ausflug.

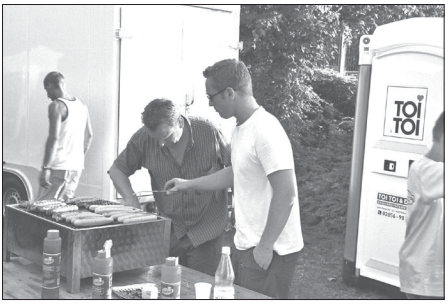
Alexandra Jahn

Hamborn 2010

Mittlerweile Tradition hat der Saisonabschluss der Handballer beim Open Air Kleinfeld Turnier in Duisburg Hamborn. In diesem Jahr zum ersten Mal unter den neunen Namen der HSG WMTV/TSG Solingen.
In diesem Jahr wurde die alte Rekordmarke von 14 teilnehmenden Mannschaften zwar nicht erreicht aber mit einer Herren Mannschaft, die sich aus verschiedenen Mannschaften der HSG rekrutierte, konnten sich auch die „Großen“ in diesem Jahr erstmals an der positiven Atmosphäre auf das Turnier erfreuen, und die doch beträchtliche Zahl von 11 Mannschaften komplettieren.

Man konnte die Anspannung und die Freude am Anreisetag fast greifen, als bei strahlendem Sonnenschein die Zelte aufgebaut wurden. Das Gewusel a la „Ameisenhaufen“ wurde vom „Event Team“ souverän gemeistert, auch weil sich in diesem Jahr viele an die Vorgabe, möglichst große Zelte aufzubauen, gehalten hatten. Besonders ist zu erwähnen, dass die Jungen B 1 und Jungen B 3 das THW motivieren konnten, ein großes Zelt aufzubauen. Damit waren 27 der 175 mitgereisten Handballer schon mal sicher und trocken auf optimiertem Raum untergebracht. Respekt von meiner Seite aus an die Jungs der Mannschaften, die die gesamte Organisation selbst in die Hand genommen hatten. Falk, Diana, Thorsten und Michael können stolz auf die Selbstständigkeit der Jungs sein. Nachdem dann alle Zelte aufgebaut und die Erkundungstour gedreht war, konnte dann am Freitag die erste Runde „Hambornwürsten“ auf den Grill geworfen werden.

Auch hier hat das Event Team hervorragende Arbeit im Vorfeld geleistet und die „Beköstigung“ ging trotz Hitze, Schwüle und Dixi Klo im Rücken reibungslos über die Bühne.



Der Freitagabend verlief dann auch gewohnt harmonisch mit einer zweiten Erkundungstour der Kiddis über das Gelände und einem abschließenden Besuch des Disco Zeltes, um beim Karaoke auch mal die Stimme zu schulen.

Die Eltern und Betreuer nutzten die Gelegenheit um in ungezwungener Atmosphäre bis spät in die Nacht über das wichtigste Thema der Welt „HANDBALL“ zu debattieren und dabei festzustellen,

dass die HSG mehr ist als eine reine Zweckgemeinschaft zum Handballspielen, sondern auch ein echtes Vereinsleben bietet. In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei allen beteiligten Freunden, Helfern, Eltern, Betreuern und Übungsleitern bedanken, die ihren Teil zum Gelingen beigetragen haben, aber ganz besonders beim Event Team mit Sascha, Conny, Steffen und Silke, die im Vorfeld so manchen Schweißtropfen vergossen haben beim Gedanken an die logistische Abwicklung des Wochenendes. Die positive Einstellung, die das Event Team verbreitete, motivierte doch einige sich einzubringen und so wurde gemeinsam gegrillt (Andre hatte die Zange fest im Griff). Auch mussten die 1400 Liter Wasser gekühlt werden (tolle Idee Steffen) und der Kühlwagen mit Strom versorgt werden (200 mtr Kabel nachts im Regen prüfen übernahm Elektriker David).

Die Ersten waren dann ab 05.00 Uhr wieder auf den Beinen, um das einzig richtige zu machen: Kaffee kochen. Auch wenn vom Veranstalter das Frühstück gestellt wurde, weckte ein hausgemachter Kaffee doch die arg gebeutelten Lebensgeister. Vor allen Dingen, weil es sich in der Nacht nicht merklich abkühlte und einige sogar vor den Zelten schliefen, weil es in den Zelten unerträglich schwül war.

Zum Waschen, Duschen, Zähneputzen mussten die Kiddis wieder eingefangen werden, die die Erkundung vom Freitag vorgesetzt hatten, da um 09.30 Uhr die Begrüßung aller Mannschaften anstand, das Frühstück auch noch vor dem Turnierbeginn um 10.00 Uhr im Festzelt genutzt werden sollte.

Dann war’s endlich soweit. Handball konnte gespielt werden. Es wurde auf dem ungewöhnlichen Belag gelaufen, gerackert und gespielt bis in die späten Abendstunden. Anfeuerungen der Mannschaften untereinander waren schon mit anzusehen und zu hören. Alles verlief der Tag aber gewohnt harmonisch und vor allen Dingen verletzungsfrei.

Wie es der Spielplan hergab, kamen die Spieler und Spielerinnen zur Zwischenmahlzeit ins Verpflegungszelt. Von den Eltern mitgebrachte Salate, Obst, Brot und Rohkost fanden reißenden Absatz in der von Conny organisierten Feldküche. Top waren aber die Kuchen und Muffins, bei denen so mancher doch einmal mehr zugriff. Das an den Tagen ca. 30 Kuchen „vernichtet“ wurden ist eigentlich ein tolles Zeichen für die Backkunst der Eltern, bei denen ich mich auch hier nochmals für diese Spenden bedanken möchte. Besonders reißenden Absatz fanden aber die Melonen die aus dem Kühlwagen heraus eine echte Erfrischung waren.

Geschafft aber glücklich kehrten die Spieler und Spielerinnen dann am Abend zu den Zelten zurück. Gewonnen und verloren, Parade oder Kunstwurf, Freiwurf oder nicht, die Spiele hatten viel Inhalt um auf dem Weg zur Dusche zu fachsimpeln.

Ein besonderes Highlight brachte Andre dann noch von Zuhause mit. Einen Fernseher mit DBTV-Empfang. Jetzt wurde flugs das Sonnendach zur Fußball Arena umgebaut und gemeinsam sahen Groß und Klein den Sieg zum 3ten Platz der Fußballer. Bei dem Spiel wurde die 2te Runde „Hambornwürste“ genüsslich vertilgt.

Auch an diesem Abend wurde es spät, da die Hitze nicht weichen wollte, auch ein heftiges Gewitter in der Nacht zum Sonntag brachte nicht viel Abkühlung. Doch vorher drehten Conny, Andre und Steffen noch eine Runde, um den einen oder die andere vor dem Regen zu retten und vom Vorzelt in die Schlafkabine zu tragen.

Der Sonntagmorgen begrüßte uns dann trocken und die letzten Spiele der Vorrunde konnten in Angriff genommen werden. Leider erreichte keine Mannschaft die Endrunden, aber das war auch nicht zu erwarten, da viele ambitionierte Mannschaften teilnahmen und wir fast ausschließlich mit dem jüngeren Jahrgang in den Alterklassen angetreten sind.

Zwischendurch kann die Verpflegung auch nicht zu kurz und beim Resteessen kam dann auch die 3te Runde „Hambornwürsten“ auf den Grill. Somit dürfte der Bedarf an Grillwürsten bei den meisten bis zum nächsten Jahr dann auch wieder gedeckt sein.

Zeitgleich sorgte das Event Team dafür, dass der Zeltplatz wieder in seinen ursprünglichen Zustand verwandelt wurde. Zelte abbauen, Sachen zusammensuchen und aufpassen, dass alle auch nach Hause kommen, wurde schnell und problemlos über die Bühne gebracht.

Alles im allem kann man sagen, das das Wochenende wieder einmal ein gebührender Abschluss der Saison war. Spaß und Gemeinsamkeit standen im Vordergrund und so sollte es auch sein. Zum Abschluss noch ein paar Daten die zeigen dass zum Spaß auch viel Arbeit gehört und das Event Team mit Unterstützung von Eltern und Betreuern ein Mammut Programm bewältigt haben an diesem Wochenende.
Es wurden ca. 60 Fladenbrote, 20 Kg Rohkost und Obst, über 50 Kuchen geschnitten und geraspelt, 25 Melonen geschnitten, 500 Würsten gegrillt, 1400 Liter Wasser und über 30 ltr. Apelsaft verteilt, etwa 3 kg Kaffee aufgebrüht und 30 Rollen WC Papier verbraucht. Das alles ist nur ein Teil von dem was organisiert werden muss für eine solche Veranstaltung. Deshalb kann man nicht oft genug den Beteiligten – es sind erfreulicherweise zu viele um sie alle einzeln zu nennen - danken, dass der Saisonabschluss ein voller Erfolg geworden ist.

Armin Adolphs

„Die Rote Laterne“ endlich abgegeben

Der Trainerwechsel hat sich bezahlt gemacht! Das Trainergespann mit Sascha Holweg und Daniel Konrad bemühte sich nun in unserer zweiten gemeinsamen Saison nicht nur um Taktik sondern auch um Kondition, um bis zum Saisonende alles aus uns herauszuholen.

Bereits im März letzten Jahres begann das Lauftraining, das zusätzlich zum Hallentraining angesetzt wurde. Für viele war dieses Extratraining sehr hart, doch hat es sich bezahlt gemacht. Auch wenn keine noch so engagierte Spielerin sich überwinden konnte, im Winter dieses Lauftraining weiter zu bestreiten, so wurde keinesfalls auf der faulen Haut gelegen, sondern Schwimmtraining eingeschoben. In der Vorbereitungsphase wurde auch ein Trainingsspiel gegen die ehemalige TSG-Damen und zwei Vorbereitungsturniere arrangiert. Nach recht erfolgreichen Teilnahmen in Leudalen und dem Dettmer-Cup in Benrath konnten wir nun mit erhobenem Kopf in die Saison starten, mit der Hoffnung, die Misserfolge der vorherigen Saisons nicht noch einmal erleben zu müssen.

Die ersten drei Spiele schienen an diese anknüpfen zu wollen, doch in Anbetracht der Tatsache, dass diese drei Gegner am Ende der Saison die ersten drei Plätze belegten, waren diese Niederlagen doch vertretbar. Von solchen Kleinigkeiten ließen wir uns nie unterkriegen, wuchsen immer weiter zusammen und gewannen so einige Spiele. Zwischen diesen Siegen gab es natürlich auch weitere verlorene Spiele, viele davon nur knapp und einige nur wegen eigener Dummheit oder eben einfach Pech verloren. Doch der Ehrgeiz hatte uns gepackt und letzten Endes konnten wir uns den fünften Tabellenplatz erkämpfen.

Bereits zwei Spiele vor Ende hatten wir die Chance diesen Platz zu erreichen, verpassten ihn aber leider mit einem knappen und unglücklichen 10:11 gegen den SSC. Zwar enttäuscht aber von neuem Eifer gepackt machten wir diese verlorenen Punkte mit einem Sieg gegen Remscheid wieder gut, ein Sieg mit 13 Toren, was uns vor 2 Jahren niemand zugetraut hätte.
Ein solcher Erfolg musste natürlich ausgiebig gefeiert werden.

Zu Saisonende hatten wir 22:22 Punkte erreicht und schlossen sie mit einem Plus von 4 Toren ab. Ein Ergebnis auf das man wirklich stolz sein kann!

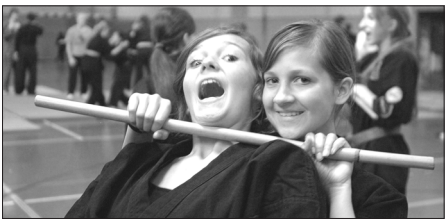
Wir danken unseren Trainern für die Vorbereitung und für den tollen Rückhalt. Selbst wenn es nicht immer leicht für die Beiden war, haben sie tolle Arbeit geleistet und wir freuen uns noch mindestens eine Saison mit ihnen arbeiten zu dürfen, wenn nicht sogar noch länger. Unser Ziel ist eine weitere Steigerung, wofür wir bereit sind noch härter zu Arbeiten.

Natalie Schumacher und
Linda Kuhlmann

7. Trainingslager Shaolin-Kempo-Kungfu

Unser diesjähriges Trainingslager hat uns vom 18.-20.6.2010 mit fast 60 Teilnehmern zum CVJM-Gelände nach Wuppertal verschlagen.

Im Vorfeld hatte Andreas mit Unterstützung von Franco alles abgeklärt, so dass wir am Freitag um 16.00 Uhr mit vielen Autos nach Wuppertal starten konnten. Nach der Zimmerverteilung und einigen Infos ging es direkt um 18.00 Uhr mit dem Abendbrot los. Dem Himmel sei Dank war das Essen in diesem Jahr sehr gut; überhaupt kein Vergleich zur Katastrophe des vorigen Trainingslagers in Velbert. Nach dem Abendessen konnten wir das ganze Freizeitangebot nutzen. Wir hatten zwei Kegelbahnen reserviert, konnten Billard, Kicker, Tischtennis und Airhockey spielen, hatten eine eigene kleine Kneipe für uns, konnten draußen Fußball spielen und bis spät in den Abend die Turnhalle nutzen. Unter Stefans Betreuung konnten alle an einer Kletterwand bis zur Decke klettern. Alle Teilnehmer waren bis in die späten Stunden beschäftigt und konnten sich austoben. Die Kinder wurden noch vor Mitternacht in ihre Zimmer gesteckt, die Jugendlichen – Erwachsenen ließen den Abend bis spät in die Nacht ausklingen.



Am Samstagmorgen ging es dann mit einem guten Frühstück um 8.00 Uhr los und um 9.30 Uhr trafen sich alle Schüler und Trainer zum Angrüßen in der Halle. Es wurden drei große Gruppen gebildet und das Training konnte starten.
Wir durften dabei zwei Gasttrainer – Stefan und Alex – begrüßen, die mit einer großen Gruppe Bodentechniken, Übungen vom Stand in den Boden und Kontertechniken übten. Der Applaus hinterher war mehr als verdient. Auch Michael Naber vom WMTV - Modern Arnis konnte wieder erfolgreich als Gasttrainer verpflichtet werden. Am späten Nachmittag machten sich die ersten Erschöpfungszustände klar bemerkbar. Bei einigen war die Koordination nicht mehr ganz einwandfrei.

Am Abend ging es nach dem Abendbrot dann wieder auf dem ganzen Gelände bunt zu. Die Kinder waren doch ziemlich müde und relativ früh zu Bett gegangen. Die Erwachsenen hielten es teilweise wieder bis in den frühen Morgen aus, aber es wurde auch viel über Kampfsport und über dies und das gesprochen und diskutiert.

Recht müde erschienen dann alle auch am Sonntag um 9.30 Uhr zum Training. Am Sonntag durften wir Shaolin-Mönch Julian mit Partner auf der Trainingsfläche begrüßen. Auch er verzauberte die Teilnehmer auf seine Art. Nach dem Mittagessen ging es dann zur letzten Trainingseinheit. Die Kinder durften spielen und Trampolinspringen. Die

Erwachsenen mussten ihre letzten Reserven mobilisieren.

Um kurz vor 15.00 Uhr verabschiedeten sich dann alle voneinander und Andreas verteilte die Aufnäher als Erinnerung an das erfolgreiche und schöne Trainingslager 2010, welches von allen bisher das Beste war. 2011 ist bereits gebucht.

Bedanken möchte ich mich ganz besonders bei den Helfern Horst, Dirk, Nicole und Maurizio für Ihre Unterstützung und den einwandfreien Ablauf der Verpflegung während des Trainings.
Bei Franco, für die Hilfe bei der Planung (und dass Du immer dabei bist) - Danke. Bei den Gasttrainern für Ihre tolle Arbeit – Stefan, Alex, Michael, Christian und Julian. Bei meinem Freund Bill, der alle verarztet hat und immer zur Stelle war. Auch ein dickes Dankeschön an Stefan, der wieder viele tolle Fotos gemacht und an beiden Tagen die Kletterwand für alle angeboten hat – klasse. Danke auch an meine Trainer Thu, Antje und Adrian, die mir nicht nur im Trainingslager eine große Hilfe sind. Ganz besonders möchte ich mich bei Sven und Tuan bedanken, ohne die ein so erfolgreiches Trainingslager und auch die Trainingsgruppen in der Wo-

che über nicht ablaufen könnten. Immerhin haben die Kungfugruppen schon mehr als 100 Teilnehmer beim WMTV und dies, weil wir gute Arbeit leisten. Ich bin froh einen solchen Trainerstab zu haben – Danke Euch.
Ein letztes Dankeschön geht an Uwe Runschke, der uns wie jedes Jahr selbstverständlich mit den tollen Aufnähern unterstützt hat – eine tolle Erinnerung – vielen Dank im Namen aller.

Ich freue mich schon am 2011 und hoffe auf eine Wiederholung des schönen Wochenendes, auch wenn uns allen die Knochen und Muskeln noch Tage später weh getan haben.

Andreas Lukosch

Open Air im Walder Stadion

Mit „unseren Großen“ traten wir 4 Trainer von der LA am 05.06.2010 unseren Dienst am Getränkestand des WMTV an. Es folgten 8-9 Std wirklich harte Arbeit bei heißem Wetter und vielen durstigen Menschen. Aber wir hatten auch genauso viel Spaß und die Arbeit sollte sich auch bald bezahlt machen. Denn unser Verdienst führte uns am 17. und 18.7.2010 dann zur Deutschen Leichtathletik Meisterschaft nach Braunschweig (s. nachfolgenden Artikel).
Sollten wir bei ähnlichen Veranstaltungen gebraucht werden – wir sind gerne wieder dabei!!!

Katja Ascherl

LA Höhepunkt 2010
Deutsche Meisterschaft in Braunschweig

Nach der WM 2009 in Berlin war es iirgendwie klar, dass wir so was noch mal erleben wollten. EM in Barcelona, tja wäre super aber wir fangen mal kleiner an und fahren zur DM nach Braunschweig. Samstags um 6 Uhr gings dann los. Schließlich wollten wir nichts verpassen. Und so waren wir ab 10.30 Uhr vor Ort im Stadion, wo wir zum Frühstück erst mal Pizza und Bratwurst bekamen. Kurzweilige 9 Stündchen später hatten wir viele,viele, tolle Athleten, große Höhen, weite Sprünge/ Würfe, schnelle Zeiten, EM Qualis und sogar „alte Bekannte“ gesehen bzw. erlebt. Nebenbei gabs von „Cheftrainer“ Peter noch die ein oder andere Theorie – Einheit, die wir natürlich gleich beim nächsten Training vertiefen werden. Nach dem Wettkampf verabschiedeten wir Peter Richtung Heimat. Moritz, Carsten, Darius, Ramon, Thomas, Christian, Katja und Rebecca zogen nach kurzer Duschpause dann weiter in die Braunschweiger Innenstadt. Dort gab es erst mal in aller Ruhe ein wohl verdientes Abendessen. Später trafen wir noch den ein oder anderen Sportler (in Zivil jedoch nur schwer zu erkennen). Dann ging es noch in ein kleines Billard-Cafe, wo wir nachträglich Darius Geburtstag feierten (der war am Freitag 16.7.). Zurück im Hotel unterhielten wir uns noch ein wenig, aber als die ersten auf dem Sofa einschliefen, zollten wir dem anstrengenden Tag Tribut und gingen ins Bett. Tja, man höre bzw. lese und staune, diesmal kann ich von keiner spektakulären nächtlichen Aktion berichten. Am Sonntag nach dem Frühstück fuhren wir dann noch in ein sehr schönes Braunschweiger Freibad, wo wir Sonne und Kraft für die anstrengende, weil sehr heiße und wegen Stau auch sehr lange, Rückfahrt tanken konnten.
Ich hoffe, alle hatten so viel Spaß, wie ich – dann gibt es eine Wiederholung 2011 in Kassel! Also, Rebecca ist auf jeden Fall dabei! So und die EM in Barcelona werden wir wohl als Theorie – Einheiten mitnehmen, diesmal vor dem Fernseher.

Und immer schön fit bleiben (und vor allem bei uns bei der Leichtathletik bleiben !!!)

Katja Ascherl

Schülersportfest

Am 20.06.2010 waren wir mit 17 Kindern beim SLC-Schülersportfest am Schaberg. Und obwohl es für einige Kinder der erste Wettkampf war, haben wir gute Mittelfeldplätze erreicht. Es waren sogar ein paar Teilnehmer auf dem Treppchen.
Jan Werner - zweimal Platz 1 über 50m-Sprint und Weitsprung
Annika Schäfer- Platz 2 über 800 m. **Dinah Berghaus** sicherte sich auch Platz 4 über 800 m sowie **Nils Sommer** - Platz 4 im Ballwurf und **Rebecca Kehagias** Platz 4 über 800 m. Auch für **Timo Seven** Platz 4 über 50 m / 1000 m, Ballwurf und Weitsprung.
Die 4 x 50 m-Staffel mit Timo Seven, Justus Kreuder, Fabian Wasenberg und Yannek Schwenke sicherte sich **Platz 3.**

Auf jeden Fall hat es allen Spaß gemacht und wir freuen uns auf die nächsten Wettkämpfe.

Gaby Himmel

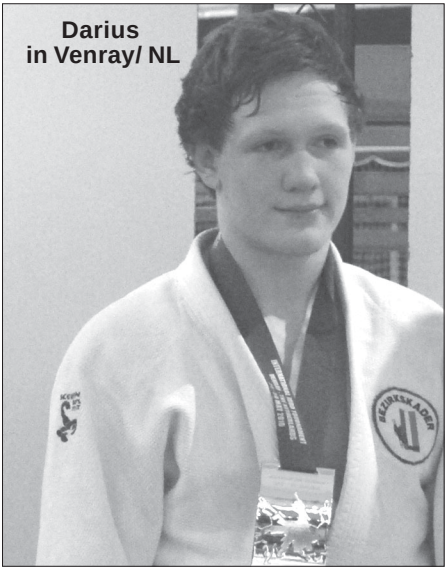
Erfolge der WMTV Judokas

Internationales Turnier der U15 in Duisburg
Am 24. und 25. April fand in Duisburg zum 12. Mal in Folge das Internationale Sichtungsturnier des Deutschen Judobundes für die männliche U15 statt. Judoka aus den verschiedensten Nationen traten hier gegeneinander an.
Für den WMTV ging **Darius Tischne**r in der Gewichtsklasse plus 73kg auf die Matte und kämpfte sich bis ins Finale, wo er auf Constantin Strube aus Halle traf. Dieser war schon Ende März, beim Sichtungsturnier in Backnang (bei Stuttgart) sein Finalgegner. Darius setzte sich erneut gegen ihn durch, indem er den Kampf vorzeitig mit Ippon beendete und konnte so die **Goldmedaille** mit nach Solingen nehmen.

Kreiseinzelmeisterschaften der U11 und U14 in Remscheid
Bei den Kreiseinzelmeisterschften der männlichen und weiblichen U14 standen am 29.Mai Leonardo Friedrich und Ayla Tischner auf den Matten.
Leonardo erreichte in der Gewichtsklasse bis 43kg den dritten Platz und gewann somit Bronze. **Ayla** kämpfte in der Gewichtsklasse bis 52kg und nahm die **Silbermedaille** mit nach Hause. Beide qualifizierten sich so für die BEM (Bezirkseinzelmeisterschaften), die am 13.06. in Duisburg-Meiderich stattfanden.

Internationales Turnier in Venray (Niederlande)
Am gleichen Tag ging Darius Tischner bei einem internationalen Turnier in Venray an den Start, wo er in der Altersklasse U15 gegen Judoka aus den Niederlanden, Deutschland, Lettland und Russland kämpfte. Mit nur einem verlorenen Kampf sicherte er sich souverän die Bronzemedaille in der Gewichtsklasse über 66kg.

Bezirkseinzelmeisterschaften der U11 und U14 in Duisburg
Für unseren Verein startete Ayla Tischner, die hier gut kämpfte, sich aber aufgrund der starken Gegnerinnen mit dem siebten Platz zufrieden geben musste.



Darius
in Venray/ NL

25. Rhein-Ruhr-Pokal
Der dreizehnjährige Darius Tischner trat am Sonntag, den 9. Mai für den WMTV in Duisburg-Meiderich an. Bei diesem Landeseinzelturnier (LET) der männlichen U17 traf er ausschließlich auf Judoka der höheren Jahrgänge 1995 und 1994. Im vorgepoolten K.O.-System kämpfte er sich gegen Merlin Zähler aus Remscheid (1994) und gegen Max Kischel (SU-Witten-Annen, ebenfalls 1994) jeweils durch vorzeitigen Ippon auf den ersten Platz seines Pools. Im Halbfinale musste er sich dann gegen Marcel Bauer (DJK Willich, 1995) behaupten, was ihm nach knapp drei Minuten mit Ippon gelang. Das anschließende Finale bescherte ein spannendes Duell über die volle Kampfzeit von vier Minuten, zwischen Darius und Max Kischel, auf den er hier erneut traf. Mit einem Wazari und zwei Yuko erarbeitete sich Darius jedoch den nötigen Vorsprung, um als Sieger aus dieser Begegnung hervor zu gehen und die Goldmedaille mitzunehmen

Westdeutsche Jahrgangsmeisterschaften der männlichen U15
Bei den Westdeutschen Jahrgangsmeisterschaften der männlichen U15 (nur Jahrgang 1996), ging Darius Tischner für den WMTV Solingen am 15. Mai in Bochum auf die Matte. Mit zwei souverän, nach 17 Sekunden bzw. 1 Minute und 41 Sekunden, durch Ippon gewonnenen Kämpfen, sicherte er sich in der Gewichtsklasse plus 73kg den Titel.

Rheinland-Cup in Brühl
Traditionell kämpfen einmal jährlich die Kreisauswahlmannschaften der männlichen und weiblichen U14 an wechselnden Austragungsorten den Titel aus. Mitglied der diesjährigen Kreisauswahl war in der Gewichtsklasse bis 52kg Ayla Tischner, die durch ihren Erfolg bei den Kreiseinzelmeisterschaften auf sich aufmerksam machte. Sie wurde als Ersatz nominiert und konnte so die Mannschaft durch Klatschen und Zurufe unterstützen. Leider erreichte die Mannschaft nur den siebten Platz.

NRW-Pokal
In Willich wurden am 10.Juli, bei Temperaturen oberhalb der 35 Grad, die Kämpfe der Bezirksauswahlmannschaften der männlichen und weiblichen U15 ausgetragen. Darius Tischner startete hier als Mitglied der Bezirksauswahl für Düsseldorf. Direkt in seinem ersten Kampf musste er bei einem Körpergewicht von 76kg gegen einen 122kg schweren Gegner aus dem Bezirk Detmold antreten, da seine Gewichtsklasse (plus 73kg) leider nach oben offen ist. Es gelang ihm aber sogar noch ein Unentschieden herauszuholen. Auch gegen den Kölner Gegner war allerdings nur ein Unentschieden drin, wohingegen der Münsteraner sich klar gegen Darius geschlagen geben musste. Die Bezirksauswahlmannschaft aus Düsseldorf eroberte sich so abschließend den zweiten Platz hinter Köln.

Turniere bis zu den Herbstferien
11./12.09.10
IT (intern. Turnier) U16/U19 in Bonn

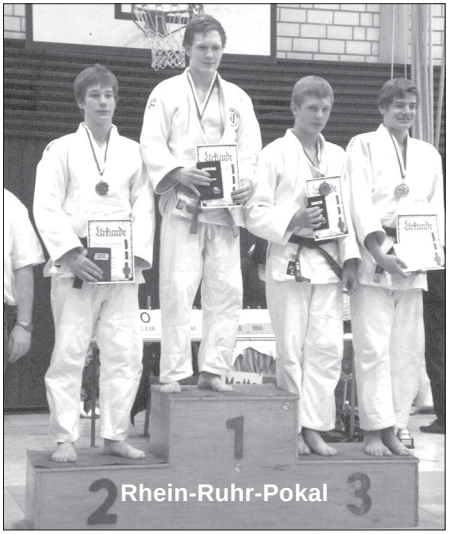
18.09.10:
BOT (bundesoffenes Turnier)
U16/U19: in Kienbaum

19.09.10:
BVMM U14 in Krefeld
25.09.10
Sparda-Bank-West-Cup U11
in Wuppertal

09.10.10
LET (Landeseinzelturnier) Sichtung in Duisburg

10.10.10:
LET Sichtung U13 in Duisburg

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



Hoffentlich wächst bei den kommenden Wettkämpfen die Anzahl der WMTV-Judokas wieder, dann wäre die Berichterstattung vielleicht etwas weniger einseitig.
Leider hatte ich auch diesmal nicht von allen anderen Judokas Fotos, da wir selbst nicht bei allen Turnieren zugegen waren. Es wäre schön, wenn in Zukunft alle entsprechenden Eltern der teilnehmenden Kinder Fotos an mich senden könnten.

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

Nordic-Walking

Liebe Nordic Walker,
nun haben wir Sommer und alle stöhnen, weil es manchmal wirklich so heiß ist, dass man sich nicht bewegen möchte. Und klare Gedanken – Fehlanzeige! Offen gestanden würde ich auch lieber auf der Terrasse sitzen als vor dem PC. Aber es hilft alles nichts! Dieser Tage ist Redaktionsschluss für die VZ, und ihr wollt und sollt informiert werden.

Schon fast nicht mehr neu sind für die meisten unsere Themenwochen, die wir beschlossen haben, weil es Nachfragen nach Technik-Verbesserungen gab und wir das auch für wichtig halten. Auch kritische Äusserungen halten uns nicht davon ab, bis zum Jahresende in der 1. vollen Woche jeden Monats in den Kursen im Ittertal ein Thema in Erinnerung zu bringen und mit allen

Das NW-Übungsleiter-Team v.l.:
Susanne Möthe-Gundlack, Birgit Adams, Detlef Ebner, Barbara Köchling
Mariele Eikermann, Jörg Dorenbeck, Sabine Dorenbeck

Zunächst einmal kann es sein, dass noch gar nicht alle wissen, dass sich unser Übungsleiter-Team vergrößert hat, weil **Sabine und Jörg Dorenbeck** sich entsprechend fortgebildet haben. Und einige, die z.B. nur montags kommen, mögen die beiden auch gar nicht kennen, obwohl sie schon länger mitlaufen als viele andere. Ein neues Foto soll euch auf die Sprünge helfen.

Gruppen zusammen nach dem Aufwärmen entsprechende Übungen zu machen.

Bei unserer letzten Fortbildung hörten Birgit und ich, dass man eine Übung bis zu 64.000 – in Worten: vierundsechzigtausend - Mal machen muss, bis sie sitzt. Richtig ausführen - wohl gemerkt!

Durch den Wald walken und töttern ist gesund, mit richtiger Technik effektiver. Was gab es noch? Ach ja Güldenwerth.

Schon vor der Ankündigung des Sonntagslaufs am 4. Juli Müngsten – Güldenwerth – Müngsten hatte die Dientagstruppe beschlossen, dies schon im Juni in Angriff zu nehmen. Im letzten Jahr hatten wir zu lange gewartet, die Tage sind schon im Spätsommer zu kurz dafür, weil wir ja abends laufen und es auch an Schluss noch hell sein sollte.

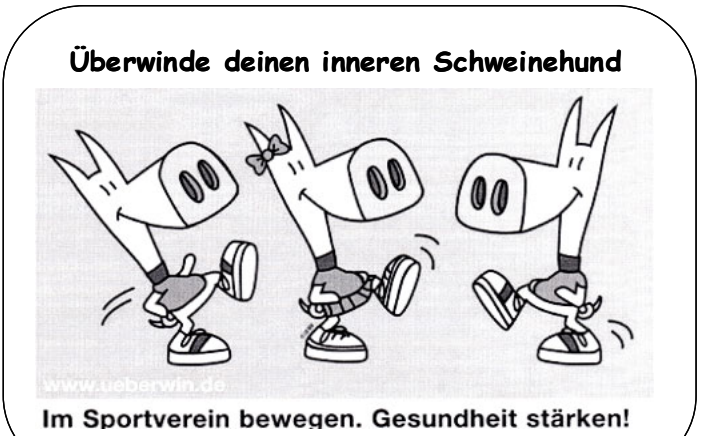
Am Dienstag, den 15. Juni, haben wir mit 10 Teilnehmern unser Vorhaben umgesetzt. Und es war einfach toll! Es stimmte alles, die Sonne schien, es war angenehm kühl, die Stimmung war großartig, die Füße liefen sozusagen von alleine. Man kann diese Stimmung eigentlich gar nicht so richtig beschreiben. Unsere reine Laufzeit für die 14 km, die für diese Strecke angegeben sind, war fast genau 2,5 Std. ohne Höhenruder zu ziehen, das hatten wir vermutlich nur im Kopf. Wir haben ein Foto auf dem Weg gemacht, auf dem man leider Schloß Burg im Hintergrund nicht sehen kann.
Auch die Sonntagsläufer waren von dieser Strecke angetan, wie ich hörte, nur die Temperatur war wohl nicht ganz so angenehm.

Die neueste Neuigkeit ist die Sperrung des Privatgeländes an der Bruchermühle. Dieser Weg gehört natürlich zu einer unserer Rennstrecken, wir müssen Umwege gehen und sind not at all amused. Das ist natürlich im Moment das Thema und wird es vermutlich eine Weile bleiben.

Mal sehen, was daraus wird, vermutlich eine unendliche Geschichte.

Beim Erscheinen der nächsten VZ ist das hier leider alles schon wieder fast vergessen, kalter Kaffee also!

Marielene Eikermann



Nordic-Walking
nach Feldenkrais-Methode

“Besser Nordic-Walking nach der Feldenkrais-Methode“
unter diesem Motto stand der Workshop zu dem sich am 26.06.2010 einige Teilnehmer der Nordic-Walking Abteilung zusammenfanden.

Eingeladen hatten wir dazu die Feldenkrais-Trainerin Petra Wachsener aus Wuppertal.

Unsere Themen: die typische Drehbewegung der Schulterachse gegenüber der Beckenachse. Die Bewegung der Schulterblätter. Die Dehnfähigkeit der Rippen für die Drehbewegung. Die Atmung und die Entspannung der Rücken- und der Beinmuskulatur.
Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht! Wenn man einmal weiß wo die Hüfte sitzt und dass alle Bewegungen in Ruhe durchgeführt werden, geht es ganz leicht und spielerisch. Denn: „Nur, wenn du weißt was du tust, kannst du tun was du willst!!“

Alle Teilnehmer, vor allem diejenigen, die die Feldenkrais-Methode noch nicht kannten, waren restlos begeistert. Fotsetzung folgt!!

Barbara Köchling

Prellball

Leider müssen wir es zugeben, auch an uns nagt der Zahn der Zeit.
In der Stärke, in der die Prelballer des WMTV in den vergangenen Jahren aufgetreten sind, wird es in Zukunft vielleicht nicht mehr geben.
Eine Verjüngung bzw. eine Genesung eines Teils der bisher noch aktiven Spieler ist biologisch fast ausgeschlossen.
Wir müssen also andere Wege finden, wenn wir in alter Manier weiterhin bei den Meisterschaften des RTB oder Freundschaftsturnieren auftreten wollen.
Wie Gänseblümchen von der Wiese pflücken, so können wir leider keine neuen Mitspieler mehr erreichen und in fremden Gärten ernten entspricht nicht unseren Prinzipien.
Was bleibt sind erst mal Überlegungen **„was ist möglich“.**
Dazu sollten wir uns zusammensetzen und konkrete Vorschläge einbringen, die umsetzbar sind und längerfristig verfolgt werden können.
Das die Gewinnung neuer Mitspieler/innen, mit oder ohne Vorkenntnisse von Prellball nicht von heute auf morgen geht haben wir in der Vergangenheit ausreichend erfahren.
Sollten wir in diese Richtung planen, muss auch mittelfristig Platz für eine Ausbildung von neuen Spielern vorhanden sein.
Wenn es zu solch einer Zusammenarbeit kommen sollte, geht das natürlich nicht mal eben zwischen Cola, Bier und Frikadellen, dazu braucht es schon ein vernünftiges Team welches bereit ist, auch über längere Zeit kontinuierlich zusammen zu arbeiten.
Das Zusammenspiel mit anderen Vereinen wäre auch eine Alternative die aber bestimmt nicht dazu führt, dass sich unsere Abteilung verjüngt und stärker wird.
Dies ist ein Vorschlag zur Erhaltung unserer Prellballabteilung sowie zur Stärkung des Prellballspiels im Besonderen.
Nächster Termin ist das vorgezogene Turnier in Haan in der Steinkulle, am Samstag 28. August 2010.
Langsam rückt unser Traditionsturnier, am 09./10. Oktober 2010, näher.
Wie mir zu Ohren gekommen ist sind schon einige Vorbereitungen getroffen worden.
Heute regnet’s zwar aber ich wünsche euch weiterhin einen schönen Sommer.

Georg Erntges

Die JSG Solingen wird erwachsen

Die Handballer des WMTV haben sich mit den Handballern der TSG zusammengesetzt um die Chance für eine Neuausrichtung zu nutzen und den Seniorenbereich in die erfolgreiche Arbeit der bereits bestehenden JSG mit einzubeziehen. Es soll der jeweilige Jugend- und Seniorenbereich in eine erfolgreiche Handballspielgemeinschaft beider Stammvereine vereint werden.

In der HSG WMTV/TSG Solingen wird ein Gremium von aktiven Lenkern und Denkern die übliche Vorstandsarbeit übernehmen und konkrete Ziele, Maßnahmen und Aktionen erarbeiten, die das sportliche und soziale Miteinander nach vorne bringen.
Das Gremium hat sich das Ziel gesetzt die Betreuung der Mannschaften zu intensivieren, die Ausbildung der Übungsleiter voran zu treiben und Rahmenbedingen zu schaffen, damit z.B. Spieler/innen im Seniorenbereich die Möglichkeit haben, die nach ihrem persönlichen Talent mögliche Spielklasse zu nutzen und auch bereits in den A-Jugend-Jahren schon einmal bei den Senioren mitspielen zu können.
Hierbei sollen die grundsätzlichen Ziele einer breitensportorientierten Grundausbildung, sowie der Option von leistungsbezogenen Mannschaften, nicht vernachlässigt werden. Großen Wert legt das Gremium der HSG WMTV/TSG Solingen darauf, dass eine Gemeinschaft entsteht. Hierzu hat sich ein Event Team von derzeit vier engagierten Mitgliedern (Sascha Holweg, Conny Adolphs, Silke Wielpütz, Steffen Kühl) zusammengefunden. Sie haben sich zur Aufgabe gemacht für und mit allen Mitgliedern in der Gemeinschaft Aktionen, Turniere oder andere Veranstaltungen planen.

Die Stammvereine WMTV und TSG unterstützen die Neuausrichtung und freuen sich darüber, dass sich Handballer zusammengefunden haben, um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in jedem Alter eine Plattform geben „unseren“ Sport mit den sportlichen Zielen verbinden zu können.

In den Seniorenbereichen wird aus dem reichlich vorhandenen Potential die erste Mannschaft in der Herren-Bezirksliga auf Punktejagd gehen. Mittelfristig soll die Verbandsliga realisiert werden, wobei eine Durchlässigkeit in jeder Richtung in den 6 aktiven Herren Mannschaften als selbstverständlich in einer intakten Gemeinschaft ist. Bei der ersten Damenmannschaft hat der Verjüngungsprozess bereits begonnen und wird in der kommenden Saison weiter vorangetrieben. Auch hier ist das Ziel die Verbandsliga – basierend auf der eigenen, guten Jugendarbeit - zu erreichen.
Erste Planungen haben ergeben, das die HSG WMTV/TSG Solingen in der kommenden Saison Solingens größte Handball-Gemeinschaft mit 24 Mannschaften in den Ligen des Bergischen Handballkreises aktiv sein werden.

Als einziger Verein in Solingen kann die HSG WMTV/TSG Solingen mit Mannschaften im Jungen- und Mädchenbereich von F bis A Jugend aufwarten. Dieses nicht nur quantitativ hohe Potential ist die Basis in der Zukunft im Damen- und Herrenbereich Leistungs- und Breitensport anbieten zu können.
Auch wenn es in diesem Jahr nicht geklappt hat, dass sich Mannschaften für die überregionalen Ligen qualifiziert haben, kann man sagen, dass viele Mannschaften „auf dem Sprung sind“ aus dem Kreis herauszukommen um die Farben der HSG (schwarz/gelb) zu vertreten. Wir freuen uns auf viele interessante Spiele in der Halle Vogelsang, die an den Wochenenden oft komplett von Handballern der HSG „belagert“ sein wird.
Armin Adolphs

Der Drahtesel das "erste Mal" 2010

Tatort WMTV-Hallenvorplatz:

Es ist der 2. Mai 2010, das Wetter ist das, was man im Volksmund als „maikühl“ oder besser „sehr maikühl“ bezeichnet. Es regnet leicht. Auf dem Vorplatz sammeln sich gegen 9.45 Uhr mehrere, in Parkas gekleidete, Teilnehmer der Radfahrgruppe mit ihren „Drahteseln: 10 – 14 – 18 – 20! Wie beim Skat!

Verlauf:
Ehe sie erfrieren, werden schnell einige Fotos gemacht und dann geht es um ca. 10.00 Uhr los. Vom Vorplatz links direkt die erste Steigung als Vorgeschmack auf das Bergische Land! Anschließend fahren sie in Richtung Fuhr auf die Trasse nach Haan. Weiter in Richtung Gruiten in Höhe Stropmütze rechts ab nach Gruiten-Klappmütze. Es fehlte die Schlafmütze, aber die Außentemperatur lies kein Schläfchen zu! Durch Alt-Gruiten ging es an der kleinen Düssel entlang, schon teilweise durch Gottes freier Natur, zur Gaststätte „Im kühlen Grund“, wo man bescheiden anfragte, ob es gestattet sei, bei gekauften Getränken seinen mitgebrachten Imbiss zu verzehren. Dem Kellner war es egal! Dem Wirte nicht! Aber weil das Wetter noch immer trotzte und die Sonne mit dicken Wolken verhüllte, kehrte die Gruppe doch ein. Man stärkte sich mit warmem Kakao und die ganz Harten mit Apfelschorle und Radler (Es geht das Gerücht, dass eine Radlerin mit Wasser verdünntes Bier getrunken haben soll!). Danach wurde dann das Mitgebrachte vor dem Lokal verzehrt, kurz bevor der Tross einige Meter weiter eine überdachte Sitzgelegenheit, so eine Art Rundhütte ohne Wände aber mit Dach, erreichte!
Erfreulicherweise wurde die Wolkendecke etwas dünner, die Sonne schien durchbrechen zu wollen, als der ganze Trupp die Düssel entlang mit mehr oder weniger stellenweise ansteigendem Gelände in das Naturschutzgebiet Neandertal einfuhr.

Durch Alt-Erkrath stürmte die „Wilde Jagd“ und erreichte, die Bundesbahnbrücke überquerend, den Morper Wald. Von dort war, über die Vennhauser Allee, der Weg zum Unterbacher See durch den Eller-Wald bis zum nächsten Stopp vorgegeben:

„Peters Getränkeshop“.

Jetzt hatte die Sonne sich aber durchgesetzt.
Die dicken Wassertropfen von den Tischen im Biergarten abgewischt, belagerte man den Ausschank mit Selbstbedienung um wieder Kaffee, Weißbier, Kuchen, Apfelschorle und Bier mit Was….. (meine Tastatur weigert sich, das Letztere zu schreiben!) zu holen. Obwohl die Radler den größten Kundenpulk stellten, zerflossen der Wirt und seine Helfer nicht gerade durch Freundlichkeit, was der erfrischenden Wirkung der Pause aber keinen Abbruch tat.

Den See umfuhren die Erfrischten südlich und nahmen Hilden/Haan ins Visier.
Nördlich vom Jarberg wendete man sich über die kleine Trasse in Richtung Maubes. Am Müllers Berg entluden sich ein paar Gewitterwolken, die die Radler eingeholt hatten, vor denen die Gruppe in der Unterführung unter der Bahn Zuflucht suchte bis einige Ungeduldige losfuhren, weil man ja nicht mehr weit von zu Hause war. Und wie immer auf der Rückfahrt: Die „verflixten, leichten“ Steigungen hinter dem ehemaligen „Kronprinz“ und der Altenhofer Straße zur WMTV-Halle forderten wieder einige „Opfer“!

Ausklang:
Zum Abschluss fanden sich noch ca. zehn Teilnehmer zum Festschmaus beim WMTV-Restaurant ein und beschlossen in fröhlicher Runde die erste Ausfahrt der Radlergruppe in 2010.

Nachsatz:
Etwas langweilig war es schon: Nur zwei Kettenabwürfe und ein Quersteher, als der Autor mit seinem temperamentvollen Untersatz dem Vordermann ans Hinterrad fuhr und nach Rodeoart eine 90° Drehung, kurz vor dem Graben, machte! Aber das ist noch steigerungsfähig!

Egmont Holtz

http://www.wmtv.de

unsere Homepage gibt Auskunft über alles, was man vom

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e.V.

wissen will.

MS-SBE-Gruppe

In den letzten Monaten waren wir wieder aktiv:

Wir waren im Dezember nach dem offiziellen Frühstück der MS-Ortsgruppe Solingen noch mit 18 Personen im Musical „Buddy Holly“ in Essen gewesen. Wir durften in der ersten Reihe sitzen und es war für Musikfans des Rock´n Roll ein absolutes tolles Erlebnis. Es hatte keinen auf den Plätzen gehalten.

Auf der Sport- und Freizeitmesse hatten wir einen Auftritt mit unserer Gruppe am Sonntag den 25.04.10 durchgeführt. Auch hier kamen nach unserem Auftritt wieder viele Anfragen.

Am 26.05.10 wurde der Welt-MS-Tag gefeiert. Das Radio RSG brachte über den Tag verteilt ein Interview und Infos von unserer Gruppe und der Krankheit MS. Ebenso berichteten die Zeitungen Solinger Morgenpost und das Solinger Tageblatt mit einem schönen Artikel.

Beim Familientag für Behinderte und Nichtbehinderte Menschen am 06.06.10 waren wir auch das erste Mal vertreten. Einen ganzen Tag konnten wir uns präsentieren und alle Fragen von den Besuchern beantworten.

Am 13.07.10 feierten wir unser alljährliches Sommer-Kaffeetrinken, wie immer bei tollem Wetter. Diesmal waren wir auf der Terrasse der WMTV-Gaststätte. Es gab verschiedene Waffeln und Kaffee dazu. Wieder konnten die beiden Gruppen zusammen feiern, töttern und klönen, sich alle auf den neuesten Stand bringen und in Ruhe über dies und dass austauschen. Es war ein schöner Nachmittag.

Auch die Termine im Herbst versprechen wieder einiges an Arbeit, aber auch an gemeinschaftlicher Zusammenarbeit, Spaß und Sport. Wir werden wieder beim Selbsthilfetag im November dabei sein, werden im November ein Wochenendausflug durchführen und die traditionelle Weihnachtsfeier darf natürlich auch nicht fehlen. Besonders freuen wir uns auf die Feier der MS-Selbsthilfegruppe Solingen am 26.09.10, die dieses Jahr ihr 25jähriges Jubiläum feiert.

Andreas Lukosch

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

Sport bei Parkinson-Syndrom und nach Schlaganfall

Parkinson-Syndrom

Das Parkinson-Syndrom (PS) ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Es wird zu der großen Krankheitsgruppe der Bewegungsstörungen gerechnet. Je nach Ursache können u.a. symptomatische PS vom idiopathischen PS und von der Untergruppe der atypischen PS unterschieden werden.

Beim symptomatischen PS kann eine Ursache wie z. B. Durchblutungs-Störungen des Gehirns, Entzündungsprozesse oder Hirnverletzungen identifiziert werden. Beim idiopathischen PS fehlt diese direkte Verursachung. Es handelt sich dabei um eine sog. degenerative Erkrankung des Gehirns, bei der eine sich über Jahre entwickelnde Störung des Stoffwechsels des Botenstoffes Dopamin im Zentrum des Geschehens steht. Zellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren, sterben mit fortschreitender Erkrankung nach und nach ab. Es kommt zu einem Überschuss des Botenstoffes Glutamat. Das idiopathische PS ist das häufigste der Parkinson-Syndrome. Zu den atypischen PS gehört eine Gruppe von Erkrankungen, die sich den beiden anderen Erkrankungsformen nicht zuordnen lässt, und meist nicht oder kaum auf eine Therapie mit Dopamin reagiert. Hierzu zählen u.a. die sogenannte Multisystematrophie und die Progressive Supranukleäre Blicklähmung.

Diagnose

Bei Auftreten eines PS ist zu Beginn eine gute differentialdiagnostische Abklärung wichtig, um nach Stellung der richtigen Diagnose eine auf das jeweilige Krankheitsbild ausgerichtete spezifische Therapie einleiten zu können. Auch das Lebensalter bei Erkrankung, die Erkrankungsdauer und selbstverständlich die individuelle Ausprägung der Hauptsymptome Rigor (Muskelsteifigkeit), Tremor (unwillkürliche rhythmische Bewegungen), Akinese (Unterbeweglichkeit) und posturale Instabilität (Gleichgewichts-Störung) werden dabei berücksichtigt.

Behandlung

Zu Beginn der Erkrankung können oftmals medikamentöse Monotherapien eingesetzt werden. In fortgeschrittenen Krankheitsstadien werden meist medikamentöse Kombinations-Therapien notwendig. Die zahlreichen Zusatzsymptome, wie u.a. Beeinträchtigungen des Verdauungssystems, der Blasenfunktion, kognitive und Schlafstörungen, werden mit speziellen Methoden untersucht und diagnostiziert. Sämtliche Therapiemethoden finden Anwendung. Hierzu gehört auch ein breites Spektrum von Zusatz-, und adjuvanten Therapien, wie u.a. zahlreiche physiotherapeutische Methoden, neuropsychologische Therapie, Ergotherapie und Ernährungsmedizin, Betreuung von Patienten mit Tiefer Hirnstimulation.

Schlaganfall

Der Hirninfarkt (Schlaganfall) ist ein lebensbedrohliches Ereignis, bei dem Teile des Gehirns nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Auslöser ist in ca. 85 Prozent aller Fälle ein Blutgerinnsel (Thrombus), das über den Blutkreislauf bis in das Gehirn gelangt und dort in kleineren Gefäßen „hängen bleibt“ und diese verstopft (ischämischer Schlaganfall). Die Hirnregionen, die zuvor durch dieses Gefäß versorgt wurden, werden somit von der Nähr- und Sauerstoffzufuhr abgeschnitten. Je nachdem, wie lange der Gefäßverschluss bestehen bleibt, sterben mehr oder weniger viele Nervenzellen (Neuronen) ab. Die Durchblutung einzelner Hirnareale kann jedoch auch durch Blutungen im Gehirn selbst ge-

stört sein (hämorrhagischer Schlaganfall, bei ca. 15 Prozent aller Patienten). Die Folgen für das Hirngewebe sind identisch.

Von essentieller Bedeutung ist, dass die Durchblutung des Gehirns möglichst schnell, d.h. möglichst innerhalb der ersten zwei Stunden, mindestens aber innerhalb der ersten sechs Stunden, wieder normalisiert wird, wie dies zumeist über die medikamentöse Auflösung des Blutgerinnsels sichergestellt wird. Innerhalb dieser Zeit ist der Schaden häufig noch voll oder zumindest teilweise reversibel. Man nimmt an, dass das betroffene Gewebe durch umliegende Blutgefäße in dieser ersten Zeit notdürftig mitversorgt wird, so dass sich die Neuronen anschließend wieder erholen können. Ist die Blutversorgung jedoch über einen längeren Zeitraum mangelhaft, sterben die Neuronen endgültig ab und die Schäden am Hirngewebe sind irreversibel und dauerhaft.

Die sind Folgen eines Schlaganfalls sehr unterschiedlich, je nachdem welche Hirnregion wie stark beschädigt wurde. Diese können von leichten Einschränkungen bis hin zu Bettlägerigkeit reichen. Häufige dauerhafte Folgen sind beispielsweise eine halbseitige Lähmung, Spasmen (Krämpfe) der Muskulatur, Bewusstseins-, Sprach- und Sensibilitätsstörungen. Der Schlaganfall ist in Deutschland die häufigste Ursache für Behinderungen.

Die Therapie des Schlaganfalls beschränkt sich im Wesentlichen auf die ersten Stunden nach dem Ereignis. Im Anschluss daran wird versucht, das Schlaganfallrisiko durch die Verabreichung blutverdünnender Medikamente zu verringern. Natürlich ist auch eine Umstellung des Lebensstils eine erforderliche Maßnahme, da die Entstehung von Blutgerinnseln und Arterienverkalkung in den meisten Fällen die direkte Folge eines ungesunden Lebenswandels mit wenig Bewegung und unangepasster Ernährungsweise ist. Darüber hinaus können bei einigen wenigen Patienten chirurgische Maßnahmen, wie z.B. eine Ausschälung der verkalkten Halsschlagader sinnvoll sein, um das Risiko eines weiteren Gefäßverschlusses zu senken. Bei einem Schlaganfall, der auf eine Hirnblutung zurückzuführen ist, kann das Blut im Gehirn durch eine Punktion entfernt werden.

Weitere klassische Therapieansätze sind die Maßnahmen der Neurorehabilitation, die unter anderem mit Hilfe von Methoden aus der Physio- und Ergotherapie sowie der Logopädie durchgeführt werden. Zwar können abgestorbene Nervenzellen nicht wieder regeneriert werden, jedoch kann es durch diese Therapien zu einer Umorganisation von Hirnarealen kommen, so dass manche Funktionen wieder neu erlernt werden können.

Sport bei Parkinson und **Sport nach Schlaganfall**

werden beim WMTV für stärker eingeschränkte Personen
dienstags in der Turnhalle Rosenkamp von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
und für weniger eingeschränkte Personen
donnerstags von 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr in der WMTV-Turnhalle angeboten.

Diese Angebote können auch durch Verordnungen von den Ärzten teilweise abgerechnet werden. Unsere Angebote sind anerkannte und zertifizierte Angebote des Rehabilitationssports des Behinderten-Sportverband NRW.

Andreas Lukosch

Feldenkrais-Wochenende

Ein Wochenende in Nümbrecht
Zeit zu sich selbst zu finden und sich neu zu spüren

Gemeinsame Veranstaltung von EEB Hilden, MS-Sportgruppe WMTV und MS-Ortsgruppe Solingen.

MS-Betroffene waren mit mir – Peter Gerarts, Feldenkrais Lehrer und Beatrix Buchholz Dipl.-Psych. unterwegs zu sich selbst.
Auf Grund vieler Symptome wie z.B. Gleichgewichtsstörungen, Spastik oder Gangunsicherheit ist das Vertrauen in den eigenen Körper gestört.
Durch gezielte angeleitete Bewegungen nach der Methode von Moshe Feldenkrais gewannen die Teilnehmenden ein neues Vertrauen in ihre Bewegungsabläufe und konnten für sich positive Veränderungen beobachten.
Die gemeinsamen zwei Tage waren ein Highlight in den kontinuierlich stattfindenden Gruppenangeboten.
„Bewusstheit durch Bewegung“ war das eine Element, „Bewusstheit durch Trance“ das andere. Die Arbeit mit kurzen „Trancen“ führt auch zu bewussterem Spüren und Wahrnehmen der eigenen Person und kann im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung der MS-Problematik zu mehr Wohlbefinden und leichterer Alltagbewältigung beitragen.

„ Freude in der Gemeinschaft“ das dritte Element. Miteinander anreisen, gemeinsam essen und trinken, arbeiten und feiern verbindet und lässt die Zeit immer (zu) schnell vergehen.

Unser Dank gilt den Teilnehmern für ihre Aufgeschlossenheit und ihre Bereitschaft ihrer Neugier Raum zu geben und ihre Bewegungen neu zu erfahren, zu beobachten und zu verändern.

Kontakt: Feldenkrais Solingen
www.feldenkrais-solingen.de
Peter Gerarts
Gasstr. 10-18
42657 Solingen

Übungsstunden Tanzen
einmal ganz anders

Als Abschluss vor den Sommerferien belagerten wir mit allen Gruppen das Eiscafe. Es war mal schön sich mit den Teilnehmern außerhalb der Turnhalle zu treffen und ganz entspannt die "Übungsstunde" zu verbringen.
Bei den ganz kleinen Tanzmäusen bekam ich tatkräftige Unterstützung durch meine Mutter, die auch prompt als Ersatzoma akzeptiert wurde. Bei dem kleinen Zwischenstopp auf dem Spielplatz übernahmen die größeren Kinder die Helferfunktion bei den Kleinen.

So sieht es aus, wenn die BOP-Gruppe die Ü 30-Party im Stadttheater unsicher macht. Es wurde bis in den frühen Morgen getanzt, bis die Füße schmerzten. Aber Spaß gemacht hat es allemal.

Regina Mielchen

Solinger Kampfspiele

Irgendwie habe ich das Gefühl, dass die Solinger Kampfspiele beim Wettergott keine guten Karten haben, denn wie im vergangenen Jahr, war auch der 30.05.10 ungemütlich und vor allen Dingen naaaaaß. Das machte den leichtathletischen Part für alle Beteiligten wirklich nicht zum Vergnügen. So bemühten sich die Kampfgerichte, wovon der WMTV das größte Kontingent stellte, auch um eine zügige Abwicklung, damit Kinder und Betreuer schnell wieder in die warme Halle kamen. Ich saß beim Sprint, geschützt unter einem Pavillon am "Regietisch", um den Ablauf mit klaren Anweisungen an die Betreuer zu steuern. Doch bei manchen Betreuern haperte es bei der Umsetzung dieser Anweisungen und führte anfänglich daher zwangsläufig zu leichten Verzögerungen. Auch wenn Petrus zwischendurch ein kurzes Einsehen mit den Freiluft-Akteuren hatte war es für unsere drei Wettkampfneulinge ein ungemütlicher Einstieg ins Wettkampfgeschehen. Aber Augen zu und durch. Um 14.30 Uhr konnten wir dann Gott sei Dank die Stoppuhren, Maßbender, Kugeln, und Schlagbälle einpacken und das Feuchtfeld räumen.

An den Geräten waren die Turnerinnen dann wieder in ihrem Element. Unsere Wettkampfneulinge waren natürlich aufgeregt und wir konnten nur hoffen, dass sie bei aller Aufregung nicht ihre Boden- und Balkenübungen vergessen. Aber ihren ersten Schritt in den offiziellen Wettkampf, haben die drei tapfer durchgestanden.

Sophie Goerß - Platz 10
Letizia Hugo - Platz 11
Eileen Schmidt - Platz 19

Auch beim Rest der Truppe gehören die leichtathletischen Disziplinen nicht gerade zu ihren Stärken, auch wenn man im Vorfeld etwas trainiert hatte, fehlt es an Übung und der richtigen Technik, die wir Übungsleiter leider nur minimal vermitteln können. So wird dieser Mehrkampf immer wieder zur Herausforderung - und trotz dieser Schwächen - ein persönlicher Erfolg.

Jg 1997
Platz 8 Jennifer Neues

Jg 1996
Platz 2 Denise Hosse

Jg 1993
Platz 2 Henrike Knura

Jg 2001
Platz 9 Nina Reitz

Jg 2000
Platz 14 Caro Müller-Kirschbaum
Platz 15 Katharina Knott
Platz 22 Parthena Christiaki

Jg 1999
Platz 1 Filisa Sulanc
Platz 2 Annelie Hunold
Platz 7 Kira Reitz
Platz 10 Lina Seibert

Jg 1998
Platz 5 Yasmin Baum
Platz 7 Annik Christiak

Die Austragung der Solinger Kampfspiele stand dieses Jahr fast auf der Kippe, da das übliche TSG Helfer-Team für die Leichathletik nicht zur Verfügung stand. So habe ich den Hilferuf von Sabine Ernst dann an unsere Familie Schlieker weiter geben, die Gott sei Dank an diesem Tag nichts vor hatten und zusagten. Sie mobilisierten außerdem noch ihre Freunde und mit Serpil Himmel und Gabi Reitz hatten wir ein funktionsfähiges Team. Damit war die Durchführung der Leichtathletik gesichert. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an alle Helfer, auch im Namen von Sabine Ernst.

Jutta Dein

Solinger Stadtmeisterschaften

Bei den Solinger Stadtmeisterschaften am **27.06.2010** hieß es für uns als Ausrichter früh aufstehen, um in der Halle die Geräte aufzubauen, das Buffet mit den vielen gespendeten Köstlichkeiten zu bestücken, damit der Wettkampf pünktlich um 9.45 Uhr beginnen konnte. Neben den Eltern, Kindern, Übungsleitern war auch der Vater von Jenny Mirwaldt, die noch bis Dezember die Schulbank in Australien drückt, mit bei den "Anpackern" und als Dauerbesetzung am Buffet. Es ist ein beruhigendes Gefühl, dass man auf viele Freiwillige zurückgreifen kann, das erleichtert die Organisation.
Damit unsere Kampfrichterinnen bei der Hitze nicht eintrockneten gab es Erfrischungen und Nervennahrung in Form von Keksen und Mars "macht mobil". Ich glaube wir haben wieder einen guten Job gemacht und sind dem guten WMTV-Image gerecht geworden.
Danke an alle Helfer und dem Catering-Service.

Bei den Stadtmeisterschaften sind die Solinger Vereine unter sich und mit nur 84 Meldungen ein schon fast familiärer Wettkampf. An diesem Sonntag gab es außerdem ein sportliches Highlight, was eine ganze Nation von den Stühlen reißt. Die Übertragung der Fußball-WM Deutschland/England war für 16.00 Uhr angesagt und vor allem die Väter hofften, dass der Wettkampf keine Verlängerung braucht. Der Veranstalter und auch die Kampfricherinnen sorgten für einen zügigen Wettkampf, deren Verlauf ich leider nur teilweise verfolgen konnte.

Am Ende konnten wir zwar nicht Tor, Tor, Tor schreien, aber viele strahlende und stolze Kindergesichter sind mehr als ein Tor!!!

Und das Ergebnis konnte sich sehen lassen:

Jg: 2002
Sophie Goerß verfehlte ganz knapp die Bronze-Medaille, aber ein vierter Platz war schon super, zumal es ihr erster 4-Kampf war, ebenso für unser Küken **Letizia Hugo**, die sich Platz 7 erkämpfte. Weiter so.

Im Jg. 2001 hatten wir nur **Nina Reitz** im Rennen, die mit der Urkunde für Platz 8 ausgezeichnet wurde.

Die Überraschung gab es im Jg. 2000: Beide Turnerinnen zeigten perfekte Übungen die belohnt wurden.

Silber für Katharina Knott
Bronze für Parthena Christiaki
Leider hatte **Caroline Müller-Kirschbaum** an ihrem Horror-Gerät Reck wieder Punkte eingebüßt und erreichte somit den Platz 9.

Im Jg. 1999 war das Siegertreppchen mit WMTV-Turnerinnen belegt.

Filisa Sulanc wurde **Stadtmeisterin**
Annelie Hunold holte sich **Silber** und **Kira Reitz** freute sich riesig über ihren **Bronze-Platz**. Der Platz 5 ging an **Lina Seibert.**

Auch im Jg. 1998 konnte **Annik Christiaki** ihren ersten **Stadtmeisterpokal** in Empfang nehmen und die **Sil-**

bermedaille holte sich **Yasmin Baum.** Etwas Pech hatte **Denise Hosse** (Jg.96), die um wenige Zehntel ihren 8. Stadtmeistertitel verfehlte, aber über **Silber** kann man auch nicht meckern.

Auch **Henrike Knura** (Jg. 93) konnte den Titel vom Vorjahr nicht verteidigen, sicherte sich aber den **Bronze-Platz**.

So ist das mit der Erfolgsleiter im Sport. Mal geht es eine Stufe rauf, dann auch wieder runter. Solange die Kids weiterhin den Ehrgeiz haben nach oben zu klettern und sich durch Fehlschläge nicht entmutigen lassen, bleibt auch der Turnspaß.

Jutta Dein

Landesfinale in Bonn

Um auf dem RTB-Landesfinale starten zu können musste man sich zunächst beim Niederbergpokal und in der Gaugruppen-Ausscheidung qualifizieren. Das war für alle Wettkampfturnerinnen natürlich das Ziel, aber mit jedem Wettkampf muss die steigende Konkurrenz abgehängt werden. Das hatten Filisa Sulanc, Denise Hosse und Henrike Knura geschafft.

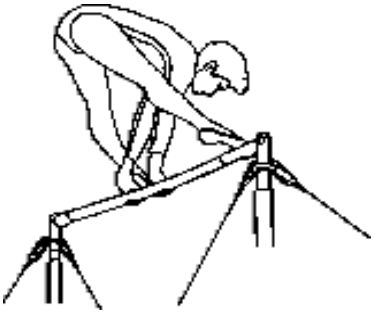
So wurde am 11.07.2010 - um 7.00 Uhr das Auto von Jessica Breidenbach mit Kindern und Betreuern beladen, und ab ging es Richtung Bonn.

Der Wettkampf für Henrike, die als erste ins Rennen ging, fing pünktlich um 8.00 Uhr an, auch der Gerätewechsel war immer im Zeitplan und die Kampfgerichte arbeiteten zügig, streng aber gerecht. Die Organisation war perfekt, die vorgeschriebene Einturnzeit an jedem Gerät wurde strikt eingehalten und von jeder geturnten Übung kam die Wertung direkt in den Computer. Wenn dann auch die anderen Jahrgänge so straff abgewickelt werden, dann könnte der Wettkampf zur angegebenen Zeit um 19.30 Uhr beendet sein.
Mitlerweile hatte das Thermometer in der Halle die 40 Grad-Skala erreicht was allen Beteiligten zu schaffen machte. Aber unsere Mädels kämpften dagegen an und kamen mit tollen Ergebnissen nach Hause.

Henrike Knura (Jg. 93) mit Platz 20
Denise Hosse (Jg. 96) mit Platz 17
Filisa Sulanc (Jg. 99) mit Platz 36

Auch wenn es nicht gewohnten Platzierungen waren, den Dreien hat es Spaß gemacht, sich mal mit diesem Konkurrenzfeld zu messen.

Jutta Dein



Rückblick auf die Medenspiele der Erwachsenen

Damen 40:
Langsam aber sicher gewöhnt man sich an das Gefühl zu den Siegern zu gehören. Die ersten Spielzeiten waren zum Schnuppern – jetzt weiß Frau wie es geht.
Verstärkt durch Damen der TSG gelang es, zwei Spiele zu gewinnen und einen Mittelfeldplatz zu erreichen. Die Saison war geprägt von einem guten Miteinander und schreit nach Fortsetzung im nächsten Jahr.
Die Planung sieht vor, dass schon im Winter die Damen Medenspiele in der Halle austragen werden.

Es wurden eingesetzt:
Silke Morschhäuser, Sabine Sorgnit, Angelika Stamm, Conny Steen, Carmen Albert-Schmitz, Iris Hahn, Jutta Fuhrmann, Birgit Scholz, Gabriele Gutsche, Marlies Saam, Stefanie Masberg-Falk

Herren 50:
Mit Ambitionen in die Saison gestartet, hatte man gehofft, wieder in die A-Klasse aufsteigen zu können. Leider wurde schon im zweiten Spiel die Grenze aufgezeigt und bei der TSG glatt verloren. Die knappe Niederlage beim Aufsteiger Nr. 1 Fortuna Wuppertal zeigte aber die Möglichkeiten und zeigt, dass die Mannschaft auch in der BK –A- bestehen könnte.
Nachdem insgesamt vier von sieben Spielen gewonnen wurde, sprang letztlich Platz vier in der Tabelle heraus.

Es wurden eingesetzt:
Domenico Putrone, Peter Born, Burkhard Otto, Hartmut Ern, Dirk van der Pütten, Alan Wick, Engelbert Müller, Jochen Schulz

Herren 60:
Zu viele Verletzungsprobleme sorgten für eine wenig erfolgreiche Saison. Immerhin konnten zwei Spiele gewonnen und damit der Abstieg aus der BK –A- verhindert werden.

Es wurden eingesetzt:
Franz Nossek, Joachim Ludwig, Onno Fischer, Horst Foltan, Bernd Brillowski, Rainer Müller, Michael Bender, Wilfried Fassbach, Peter Niegeloh

Herren 40:
Das Beste zum Schluss. Nach einigen knapp gescheiterten Versuchen in den Vorjahren ist es unseren 40'ern endlich gelungen, die BK –B- zu verlassen und zu den Aufsteigern zu gehören. Ohne Niederlage in sechs Spielen konnte die Spielzeit erfolgreich gestaltet werden. Das Meisterstück gelang beim TC Ohligs, wo nach 2 : 4 in den Einzeln, mit drei Siegen in den abschließenden Doppeln das Spiel gedreht werden konnte.

Es wurden eingesetzt:
Helmut Evertz, Michael Zolper, Michael Theis, Andreas Goleschny, Thomas Kortylewski, Dieter Michels, Dirk Hahn, Stefan Bruchhaus

Michael Theis

Gute Mischungen!

Unser Jugendwart Alan Wick, hat es mal wieder geschafft unsere Jugend in altersgerechten Medenmannschaften unterzubringen. Dies ließ sich nur in Kooperation mit den Vereinen TC Ohligs und BG Gräfrath erreichen. Ein Team mit Spielern und Spielerinnen des TCO bilden unsere U 16 und U 18 Mädchen, sowie die U 16 Jungen. Zusammen mit Spielern der BGG fanden sich die Mädchen U 14 und die Jungen U12 und U14 zusammen.

Die ersten Spiele haben schon stattgefunden und finden ihre Fortsetzung nach den Sommerferien. Ergebnisse der Spiele können auf unserer Homepage tc-wmtv.de abgefragt werden.
Ich würde mich sehr freuen, wenn einer der Mitspieler oder auch ein Betreuer, für die nächste Zeitung einen kleinen Bericht über das Erlebte schreiben und mir dann zukommen lassen würde. Freue mich auch über Mails mit berichtenswerten Beiträgen. Mail bitte an m.theis@tc-wmtv.de.

Michael Theis

Schon wieder Unwetterschäden!

Anfang Juni wurde Solingen-Wald und damit auch unsere Anlage von einem Starkregen getroffen. Der parallel zu den Tennisplätzen in einen Kanal gezwängte Krausener Bach schoss aus den Kanalöffnungen und überschwemmte die Plätze. Insbesondere zwischen Platz 1 und 2 und auf Platz 5 fand sich der meiste Dreck, der mühselig mit dem Besen runter gekehrt werden musste. Anschließend wurde neues Ziegelmehl aufgebracht. Glücklicherweise fanden sich helfende Hände, dass innerhalb weniger Tage vier Plätze wieder spielbereit waren. Platz 5 brauchte einiges mehr an Arbeitseinsatz, die von unserem Platzaufbereiter Fa. Zinn erledigt wurde.
Die immer häufiger auftretenden Wetterextreme zwingen uns, Schutzmaßnahmen zu ergreifen, sodass das Wasser des übertretenden Baches nicht mehr auf die Tennisplätze fließen kann. Das erste Provisorium bestand aus Sandsäcken, die auf dem Weg entlang der Anlage abgelegt wurden.
Die nächste und dann hoffentlich länger funktionierende Lösung, besteht aus schwerer Folie, die entlang des Zauns befestigt werden soll. Für diese Maßnahmen, welche über 1.000,- • kosten werden, steht dankenswerter Weise unser 1. Vorsitzender Andreas Durst gerade.
Für die geleistete Arbeit zur Säuberung der Plätze danken wir Tom, vdP, Dieter, Rainer, MiZo, Marco, Julian, Michael B., Alan, Jochen, Burkhart und Flo (hoffe keinen vergessen zu haben).

Michael Theis

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

Fahrt ins Blaue

Fahrt ins „Blaue“ der Rückenschulgruppen! (Und einige Gäste, damit der Bus voll wird)

Samstag, 10.Juli um 07.45 Uhr, bei gefühlten 28° C im Schatten, streben ca. 45 Personen gegenüber Kaiser´s von allen Seiten auf einen wunderschönen, silbergrauen, doppelstöckigen Bus zu. Dagmar Buntenbach hat sich mal wieder ins Zeug gelegt und eine Fahrt für „ihre“ Schützlinge organisiert.
Wohin? Das steht in den Sternen und der Busfahrer antwortet auf die Frage: „Wann sind wir in Winterberg?“ schlitzohrig: „Wenn Sie wollen, fahre ich auch nach Winterberg!“
Was kann man auch schon von einem erwarten, der bei dieser Gluthitze mit Krawatte rumläuft!? Und Stephan heißt er auch noch!

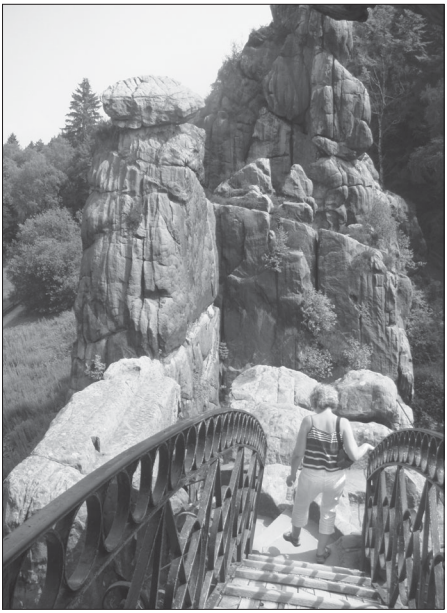
Aber pünktlich ist er und so setzt sich die graue Schönheit um 8 Uhr leise schnurrend in Bewegung. An Bord ist sofort Stimmung und essbare Waffelbecher mit Eierlikör finden ihre Abnehmer. Nach einer Geschmacksverstärkung mit einem Becher voll Sekt, erschallt die kräftige Stimme Dagmars zum ersten Mal über die Sprechanlage (so laut, dass der Verfasser, der direkt unter einem Lautsprecher saß, für die nächste halbe Stunde auf dem rechten Ohr, sagen wir mal, etwas taub wird). Jetzt erfahren alle, dass es in den Teutoburger Wald, ins Lippische und dort zuerst nach Detmold geht.

Vor dem ersten Ziel haben aber die Reisegötter auf Geheiß Dagmars auf dem Parkplatz Rhynern Süd eine Frühstückspause vorgesehen und in „Nullkommanix“ stand auf dem Randstreifen neben der Parkbucht ein Biertisch, beladen mit Brötchen, Wurst, Käse, Butter, Marmelade und natürlich Kaffee! Dem konnte sich kein Businsasse verweigern, zumal viele vor dem Eierlikör noch kein Frühstück gehabt hatten. So vertrat man sich kauend und kaffeeschlürfend die Beine, flanierte hin und her, sperrte zeitweilig halb die Fahrbahn für ankommende Autos, ging teilweise, also: einige, zur Pippilette, baute den Tisch wieder ab und schon saßen alle satt und zufrieden wieder im Bus, voller Erwartung auf das Kommende.

Detmold: Das Ziel in dieser relativ kleinen Stadt mit 30 000 Einwohnern im Kern und Gesammtbewohnern von 80.000 mit Umland war das fürstliche Residenzschloss Detmold, heute noch teilweise von Dr. Armin Prinz zur Lippe bewohnt. Das erstmals 1366 in Urkunden erwähnte Schloss kann auf eine wechselvolle Geschichte zurückblicken, zeigt die üppige Ausstattung mit Stuck und Gemälden an den Decken sowie handgearbeiteten Holzfußböden und dokumentiert die damals schon „hemmungslose Verschwendung“ von Steuergeldern. Jedoch das beeindruckendste waren die Alexander-Gobelins, die um 1670 in der Brüsseler Werkstatt Johannes Franziscus van den Hecke gewebt wurden und in „riesigen“ Ausmaßen etliche Zimmerwände des Schlosses zierten. Überwiegend noch in den Originalfarben.
Der Besichtigung schloss sich eine Stadtführung durch das alte Detmold

an, mittlerweile bei stellenweise gefühlten 40° C, und selten hat man seine Schäfchen wieder so schnell im Bus zusammen, bereit zur Weiterfahrt.

Externsteine: Zurück um ca. 70 Millionen Jahre! Da wurden die Steine von den Erdmassen aufgerichtet und stehen noch heute als markante Felsengruppe in der Gegend herum. Um etwa 10.000 Jahre vor Christus belegen Funde die Anwesenheit von Menschen, etwa 8 – 4000 vor Christus werden durch Ausgrabungsfunde die letzten Beweise entdeckt.



Auf dem Wege zu den Steinen demonstrierte der Busfahrer Stephan, jetzt schon ohne Krawatte, drei verschiedene Wendemanöver und einmal rückwärts Einparken mit dem Bus, ohne Schilder oder Gartenzäune zu beschädigen! Es ging wirklich um Zentimeter und brachte ihm Applaus von beiden Etagen ein!
Vom Parkplatz waren es noch ca. 330 Meter bis zu der Felsformation. An den Felsen selbst trennten sich die Meinungen: Einige stiegen für 1,50 •/Person in luftige Höhen, einige blieben unten und besahen sich ein Felsengrab, es lag im Schatten an einem kleinen See, und einige nutzten einen Waldweg zum schattigen Spaziergang. Am Ende trafen sich alle beim „Felsenwirt Externsteine“ zu Eis, Cola, Gespritzten, Alsterwasser, Kaffee und Kuchen. Die schnelle und freundliche Bedienung und das Kuchenangebot passten so richtig zu dem sonnigen Tag.

Nächste Station war dann der „Teutonenhof Externsteine“ und weil die Gruppe ca. eine Stunde zu früh eintrudelte, löste sie bei den Wirtsleuten eine leichte Panik aus! Es hub im Garten ein wildes Aufstellen von Tischen und Stühlen an. Als das erledigt war, wurden Verzehrkarten ausgeteilt nach dem Prinzip „Schwarzwaldhaus“ im Neandertal: Verliert der Gast seine Verzehrkarte, kann die Bedienung einen geschätzten Betrag einsetzen! Keiner verlor seine Karte!

Und dann kam Ulli, der Teutone! Gekleidet in gebrauchten Hirschfellen mit einem behörnten Helm auf dem Kopf, in der Hand ein selbst geschnitzter Baseballschläger = Keule! Er machte gleich „klar Schiff“ wer das Sagen hatte und gab einige Einschüchterungsversuche zum Besten. Mittlerweile ging es schon auf 18.00 Uhr zu, die Busbesatzung hatte Hunger auf was Deftiges und durfte dann in der Destille „Mispelheim“ Platz nehmen. Vor jedem Platz stand eine „Mule“, wohl aus Lindenholz, in der Form, wie früher beim Bauern die Schweinetröge aussahen, nur sauber und kleiner. Keine Gabel und kein Messer!
Der wilde Ulli erklärte vor den einzelnen Gängen die Essensweise, mit den Fingern natürlich, welche davor mit

Kernseife und Wasser gereinigt worden waren. Wollte einer noch ein Bier, so musste er oder sie den leeren Humpen hinlegen, schon war die Teutonenmaid zur Stelle und brachte einen vollen. Voll ist relativ zu sehen, denn in einen Steinkrug kann man ja nicht hinein sehen! Es gab einen Quarkdip mit Pellkartoffeln und Speckgrieben mit Brot, danach rohes Gemüse verschiedener Art, danach Fleisch vom Schwein, Lamm, Huhn und Truthahn. Köstlich, köstlich – das Ganze! Zum Schluss eine Apfelscheibe im Teigmantel. Essen bis der Arzt kommt – die meisten konnten schon vorher nicht mehr!
Nach dem Essen zeigte Ulli, der Teutone, dass er auch eine künstlerische Seite hatte: Er fing an zur Gitarre zu singen! Mit lippischen Nonsensliedern, zu denen er die Reisenden einband, über selbst gemachte und nachgesungene Texte – ohne zu bedenken, dass die Deutsche Nationalmannschaft um 20.30 Uhr um den dritten Platz spielen musste! Immer wenn die Gruppe dachte, es kommt zum Ende – hatte Ulli noch zwei bis drei Lieder! So sorgte er selbst für einen etwas übereilten Aufbruch der Gäste und einen ungemütlichen Abschluss für einen schönen Nachmittag.

Auf der Rückfahrt konnten Dagmars Schutzbefohlenen dann noch die zweite Halbzeit sehen und den Sieg der Unseren bejubeln! Die anschließenden Kommentare wurden allerdings, wahrscheinlich durch einen uruguayischen Störsender verzerrt, nur zerschnitten empfangen, interessierten aber auch nicht besonders.

Nach ca. 15 ½ Stunden in der Vergangenheit, war man wieder zu Hause, geduscht, froh, die verschwitzten Klamotten los zu sein und auf der Couch lümmelnd gedacht: „ Es war doch ein teutonisch schöner Tag gewesen!“

Egmont Holtz

Qualitätssiegel im Sport

Der WMTV besitzt insgesamt 9 Qualitätssiegel, die zertifiziert und anerkannt sind. Insgesamt bieten wir 32 Angebote im Bereich „Sport pro Gesundheit“ und „Pluspunkt Gesundheit“, sowie 28 Angebote im Bereich „Sport für Ältere“ und 10 Angebote im Rehabereich an.

Sport pro Fitness:
ist das aktuelle Siegel, welches das Siegel „Fitness- und Gesundheitsstudio“ vom DTB und „Anerkanntes Fitness-Studio“ vom LSB beinhaltet. Es stellt den hohen Standard vereinseigener Gesundheits- und Fitnessstudios heraus. Mit dem Siegel verschafft der organisierte Sport den Vereinen erstmals eine bundesweite Basis, sich im großen Markt der Fitnessanbieter qualitativ abzusetzen. Dieses Siegel soll Studionutzern eine Orientierungshilfe geben und Vertrauen schaffen. Ein mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnetes Vereinsstudio verfügt über Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch, beste Geräteausstattung und Hygienestandards.

Sport pro Gesundheit:
Dieses aktuelle Siegel beinhaltet u.a. das Siegel "Sport pro Reha", welches die besondere Bedeutung des Rehasports in Vereinen unterstreicht, und das Siegel "Pluspunkt Gesundheit". Durch diese Auszeichnung werden Angeboten eine Anerkennung bei den Kostenträgern ermöglicht. Das Siegel „Sport pro Gesundheit“ wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht. Dadurch soll eine bundeseinheitliche Qualität der Angebote gewährleistet werden. Die Vereine garantieren die verbindlichen hohen Qualitätskriterien. Diese Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Die ausgezeichneten Vereine leisten mittel- und langfristig einen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen.

Kinderfreundlicher Sportverein:
Der WMTV ist ebenfalls anerkannter und lizenzierter kinderfreundlicher Sportverein vom LSB. Wir fördern Projekte und Veranstaltungen mit Kindergärten und Schulen und unterstützen sie dabei. Der Kindergarten St. Katharina gehört schon zu unseren Kooperationspartnern und evtl. auch bald der Kindergarten Regenbogen. Ebenso die OGATA Rosenkamp und evtl. bald auch die OGATA Uhlandstrasse und das Schulzentrum Vogelsang.

Seniorenfreundlicher Sportverein:
Der Seniorensport ist eine der großen Zukunftsaufgaben der Sportvereine, da der Anteil der Älteren immer größer wird. Wir unterstützen ältere Menschen im Bereich gelebte Aktivität und mehr. Auch hier wollen wir unsere Qualität und die Bedürfnisse der nachkommenden Senioren steigern. Deshalb ist der WMTV auch hier ein anerkannter Sportverein vom Landes-Sportbund NRW.

Warum diese Siegel ?

- ⇨ Weil wir nach außen deutlich machen wollen, dass wir qualitativ hochwertige Angebote im Programm haben.
- ⇨ Weil die entsprechenden Übungsleiter eine qualifizierte Ausbildung absolviert haben und sich regelmäßig aktuell fortbilden müssen.
- ⇨ Weil der WMTV dadurch an anerkannten Kooperationen beteiligt ist.
- ⇨ Weil diese Siegel eine hohe Akzeptanz in der Wirtschaft und bei den Krankenkassen haben und viele Angebote mit den Krankenkassen abgerechnet werden können.
- ⇨ Weil wir auch dadurch eine Steigerung des Bekanntheitsgrades und eine Imageverbesserung erreichen.
- ⇨ Weil wir dadurch Verhandlungsvorteile bei Gesprächen mit Sponsoren erreichen können und und und .

Andreas Lukosch
Ressortleiter Sport

Funktionsgymnastik am 30. April 2010

Wenn Dagmar ruft, dann kommen alle,
diesmal nicht **in**, sondern **vor** die Turnhalle.
Denn heut wollen wir spazieren geh'n,
Gymnastikfrauen finden das alle schön.
Der Weg führt uns durchs Ittertal,
wir sind ihn gegangen schon viele Mal.
Unser Ziel ist das Naturfreundehaus,
dort kennen wir uns schon recht gut aus.
Die Naturfreunde bieten leckeren Kuchen an,
man aber auch Herzhaftes haben kann.
Das Gespräch der Frauen erfüllt den Raum,
man versteht durch den Lärm seine Nachbarin kaum.
Bald ist die Kaffeeklatsch-Stunde aus,
und alle geh'n froh und zufrieden nach Haus.

Traudel Günther

Muttertagstour 2010 nach Berlin

Wir wollen nach Berlin, wir wollen nach Berlin!, so riefen die Frauen auf der Rückfahrt der Muttertagstour 2009. Und so wussten wir ausnahmsweise schon lange im voraus, wohin die letzte von Inge organisierte Reise gehen sollte: die 30. Fahrt führt uns nach Berlin!
Als wir uns am 7. Mai um 7.00 Uhr früh auf den Weg machten, verflogen schnell die letzten Zweifel, ob es denn eine gute Idee sei, so weit zu fahren für nur 3 Tage. Aber schon auf dem Weg zu unserem Hotel in Friedrichshain sahen wir viele interessante Ecken unserer Hauptstadt. Unser Hotel lag zudem in unmittelbarer Nähe einer U-Bahn-Station, so waren wir in wenigen Minuten in der Innenstadt. Dank der Hilfe von Inges langjähriger Freundin Renate, die seit 20 Jahren in Berlin lebt, haben wir uns schnell mit den Ticket-Automaten vertraut gemacht. Schon am Freitagabend zog es viele nach Berlin-Mitte, andere "umkreisten" die nähere Umgebung des Hotels.
Am Samstagmorgen wurden wir per Bus für eine mehr als dreistündige Stadtrundfahrt am Hotel abgeholt. Unser kundiger Stadtführer zeigte uns sein Berlin, und so wissen wir u.a., dass es zwei verschiedene Kreuzberg gibt: das schöne und das schlechte!
Am Brandenburger Tor und dem Holocaust-Mahnmal gab es Zeit, ein wenig die Füße zu vertreten. Und als wir nach

ca. 3 1/2 Std. am Alexanderplatz entlassen wurden, hatten sicher auch die, die schon mehrmals in Berlin gewesen sind, einiges Neues erfahren, z. B. dass man in Berlin dank der hervorragenden öffentlichen Verkehrsmittel kein Auto braucht. Parkplätze sind ja sowieso Mangelware. Wer sportlich ist, kann in vielen Häusern in der 4. oder 5. Etage ohne Aufzug preiswert wohnen!
Den Nachmittag hatten wir dann zur freien Verfügung, der nach Belieben zum weiteren "Pflasterlatschen", zum "Konditern" und zum Shoppen genutzt wurde. Zum Abendessen trafen wir uns alle

wieder im Innenhof unseres Hotels. Danach hatten sich die Füße so weit erholt, dass man unbedingt noch einmal in die Stadt musste. Das schnuckelige Brauhaus an der Spree musste aufgesucht werden und – endlich mal wieder – ein Meter Bier getrunken werden. Schade, dass die Zeit so schnell verging. Denn eine Pyjama-Party sollte bei der letzten Tour unbedingt nochmal stattfinden. Dummerweise hatten wir es versäumt, dies rechtzeitig zu organisieren, so wurde die Party zu einem kleinen gemütlichen Beisammensein von nur acht Frauen. Aber die haben sich köstlich amüsiert und für den Muttertag einen neuen Kopfputz kreiert!!

Sonntag, Muttertag, hieß es wieder zeitig aufstehen. Die Rückreise begann früh, wir hatten noch einiges vor. Zuerst fuhren wir nur bis Potsdam, zum Park des Schlosses Sanssouci. Hier konnten wir 2 1/2 Stunden lustwandeln und haben längst nicht alles gesehen, so weiträumig ist der Park angelegt. Doch um 12.30 Uhr hieß es dann endgültig Abschied nehmen von Berlin und Potsdam.

Und weil wir wussten, dies war wohl die letzte Muttertagstour, schwelgten wir mehr als sonst in Erinnerungen. Immer wieder hieß es: weißt du noch?...

Als wir auf der Jagd nach Schuppen waren? Als wir bei der Planwagenfahrt Wäsche auf hingen? Als wir mit Regenschirm im Bad saßen, weil die Dusche so nass war? Als wir uns mit geklautem Flieder verlobten? Als wir in einem Brauhaus so lange das Lied von den "Roten Rosen" sangen, dass wir für den Heimweg vom Wirt alle eine rote Rose geschenkt bekamen? Als wir Hannelotte mit Gummibärchen im Haar schmückten? Als Hannelotte uns im Wirtshauskeller ihr unvergessenes Fechterlied sang und dies noch einmal auf dem Platz vor dem Dom zu Fulda wiederholte? Als wir die Einwohner von Winningen irritierten, als wir abends einen Hochzeitszug durch die Stadt führten? Als wir Usch's Hahn fachgerecht und "steril" am Auge operierten und ihn stilvoll mit Rheinwasser tauften?

Sicher wird jede von uns noch viele andere Erinnerungen an die 30 wunderschönen Touren in Erinnerung behalten.

Unserer unermüdlichen Inge auch hier noch einmal vielen herzlichen Dank für all die Reisen quer durch unser schönes Vaterland. Und an Inges fleißige Heinzelmännchen, immer im Hintergrund, aber immer zupackend, wenn nötig. Ohne Euch gäbe es die lange Geschichte der Frauen-Muttertagstouren nicht!!!

Lasst Euch zum Dank alle einmal herzlich "knuddeln".

Helga Kief

30 Jahre Mutterta

1980 - 2010

Es muss einmal gesagt w

Danke ...

- für 30 schöne gemeinsame Ja
  die dabei waren!
- für eure gute Laune!
- für eure Pünktlichkeit!
- für euer Vertrauen (auch wenn
  kurz vorher das Ziel erfah
- für die selbstverständliche Be

WMTV Solingen 1861 e.V.

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

NEUE LAUFGRUPPE

ab 01.09.10

Treffpunkt: **Ittertal Parkplatz Breidenmühle**

mittwochs **17.45 – 19.00 Uhr**

Leitung: **Birgit Topfstedt**

Bitte entsprechende Laufkleidung und Schuhe mitbringen sowie etwas zum Trinken.

Mit dieser neuen Gruppe bieten wir Anfängern und Hobbyläufern die Möglichkeit, aus Spaß an der Freude oder Bewegung, in kleinen leistungsgerechten Gruppen mitzulaufen.
Interessierte haben später die Möglichkeit auch an Volksläufen usw. teilzunehmen.
Das Lauftraining findet ganzjährig statt.

Für Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle des WMTV gerne zur Verfügung Telefon 0212 - 31 85 97

10.08.10

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

Ladies Herbst Special

Mo. 11.10. 2010 / 19.00 – 21.00 Uhr

Das Handtuch ....

.... nicht nur ein Stück Stoff zum Abtrocknen.

Kräftigung, Dehnung und Entspannung rund um das Handtuch.
(Bitte Badetuch und lockere Kleidung mitbringen)
mit Gabi Büdenbender

Mi. 13.10.2010 / 19.00 – 21.00 Uhr

Chi Yoga *mit Silke Kretschmer*

Herbst-Flow, dies sind meditative Bewegungen, getragen von Atemrhytmus, die den Geist beruhigen und die Energiebahnen in unserem Körper öffnen.
(Bitte warme Socken, eine Decke und etwas zu Trinken mitbringen)

Fr. 15.10. 2010 / 19.00 – 21.00 Uhr

Pilates *mit Ulla Harnisch*

Aus den Übungen von Pilates werden Sie in diesem Workshop die Grundlagen kennen lernen. Einfache, aber gute Übungen, die Sie auch zu Hause anwenden können.
Lassen Sie sich überraschen

Mi. 20.10.2010 / 19.00 – 21.00 Uhr

Entspanntes Autofahren, dank Feldenkrais

mit Barbara Köchling

Du lernst mit Hilfe der Methode Feldenkrais, wie du deine Haltung beim Autofahren verbessern kannst, so dass du am Steuer wacher und aufmerksamer sein wirst. So macht Autofahren Spaß.

Ladies Herbst Special

Fr. 22.10.2010 / 19.00 – 21.00 Uhr

Sinneswahrnehmung *mit Helga Limbeck*

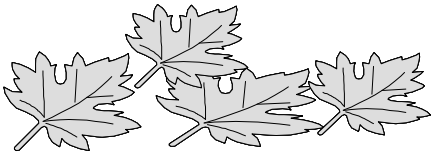
Erlebe eine Reise der Gefühle und Sinneswahrnehmung durch viele unterschiedliche Materialien, insbesondere durch den Einsatz von Klangschalen. Lerne abzuschalten und genieße die Augenblicke der Wahrnehmungen

So. 24.10.2010 / 10.00 – 12.00 Uhr

Q i g o n g - die 5 Elemente, *mit Sabine Lukosch*

Lernen Sie eine einfache Form des Qigong mit runden, weichen und harmonischen Bewegungen kennen. Die Form „5 Elemente“ kann von jedem erlernt werden und verhilft zur Ruhe und Entspannung in Bewegung, sowie zur Lösung von Blockaden und Verspannungen.

Lassen Sie sich auf eine wunderschöne Form des Qigong ein.



Teilnahmegebühren: 6,00 € / pro Veranstaltung

Anmeldung und Bezahlung der Teilnehmergebühr
WMTV Geschäftsstelle
10.00 – 12.00 Uhr mittwochs + freitags
17.00 – 20.00 Uhr dienstags

Anmeldeschluss: **Montag 20.09.2010**

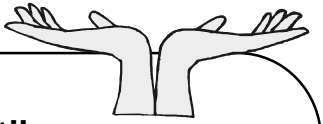
"SOFT" von XXL ...

<u>Mittwochs</u> **Nordic Walking**
(Stöcke werden gestellt)

Uhrzeit: **18.00 bis 19.00 Uhr**

Ort: **Walder Stadion**
A.-Clarenbach-Str. , SG-Wald

Leitung: Susanne Möthe-Gundlack, Detlef Ebner



<u>Donnerstags</u> **spezielle Gymnastik**
Ausdauer, Entspannung sowie Ernährungsberatung, Blutdruckmessung und Gewichtswiegung

Uhrzeit: **10.00 bis 11.30 Uhr**

<u>Ort:</u> **WMTV- Turnhalle**
A.-Clarenbach-Str. 41, SG-Wald

Leitung: Isabella Flamminger, Andreas Lukosch

zum Wohlfühlgewicht

<u>Samstags</u> **Gymnastik**

Uhrzeit: **10.30 bis 11.30 Uhr**

Ort: **WMTV-Gymnastikhalle**
A.-Clarenbach-Str. 41, SG-Wald

Leitung: Klaus Heikes

<u>Anmeldung:</u> **WMTV Geschäftsstelle**
Telefon 31 85 97

Mi. + Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Di. 17.00 – 20.00 Uhr

<u>Kosten:</u> **Vereinsmitgliedschaft**
(ab 01.01.2011 zzgl. 5,00 € Zusatzgebühren / Monat)

Die Zusatzgebühren können über eine Verordnung mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

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 Restaurant
...einfach lecker!

Jazz-Dinner

Das Trio aus der Jazz-Band „Dad‘s Army“ spielt zu einen 3-Gänge-Dinner im Stil der Musik von New Orleans und Louisiana von Street-Beat-Liedern über Dixie und Swing bis zum Blues.

Aus der Solinger-Jazzszene ist Tom Biermann kaum noch wegzudenken. Er spielt gemeinsam mit Lazzlegende John C.Marshall, der u.a. mit Ray Charles, Ben E.King oder Aretha Franklin spielte, im WDR eine eigene Jazzsendung hatte und bereits mehrere CD‘s veröffentlichte.
Lassen Sie sich den Abend mit hochklassiger Musik und einigen Anekdoten aus dem Jazzleben von C.Marshall gekrönt durch ein kulinarisches Dinner nicht entgehen.
Sichern Sie sich schon jetzt Ihre Eintrittskarten.

Termin:	**Sonntag, 05.09.2010 und Samstag, 18.09.2010**
Uhrzeit:	**18.00 Uhr**
Ort:	**WMTV-Restaurant** Adolf-Clarenbach-Str. 41 / 42719 SG-Wald Telefon: 0212 - 31 07 46
Preis:	**39.00 € / Person incl. 3-Gänge-Menü** **Kartenverkauf ab sofort**

WMTV Restaurant

...einfach lecker!

MORD-Cocktail

Genießen Sie während eines 3 Gang-Menü's einen prickelnden Cocktail aus Kurzkrimis der Solinger Autorin Sandy Green. Zutaten: Kriminelle und Kriminale und mörderische Überraschungen.

Termin:	**Sonntag 12.09.10**
Uhrzeit:	**18.00 Uhr**
Ort:	**WMTV-Restaurant** Adolf-Clarenbach-Str. 41 / 42719 SG-Wald Telefon: 31 07 46
Preis:	**29.00 € / Person**
	Kartenverkauf: ab 10.08.10

WMTV Restaurant

...einfach lecker!

Bergisch Kaffeetrinken

mit Programm

Beim gemütlichen Kaffeetrinken
werden Sie von der Gruppe
De Hangkgeschmedden
mit Geschichten und Stücke
rongk öm Waul
mem Schlieper on der Liewerfrau
unterhalten

Termine:	**Samstag 25.09.2010 und** **Samstag 16.10.2010**
Uhrzeit:	**15.00 – 17.00 Uhr**
Ort:	**WMTV-Restaurant** Adolf-Clarenbach-Str. 41 / 42719 SG-Wald Telefon: 31 07 46
Preis:	**15,00 € / Person**

Kartenverkauf: ab 01. Mai 10

WMTV Restaurant
...einfach lecker!

Das Restaurant-Theater-Ensemble

lädt zum Krimidinner

Während Sie ein 3-Gang-Menü genießen, spielt das Ensemble in den kulinarischen Pausen das Stück:

"Schlechtes Timing"

eine ebenso vergnügliche wie unterhaltsame Krimödie von Cornelia H.Müller in 4 Akten.

Tatzeit: Sonntag 24.10.2010
Uhrzeit: 18.00 Uhr
Preis: 39,90 € / pro Person incl. 3-Gang-Menü

Tatort: WMTV-Restaurant – Telefon: 310746
Adolf-Clarenbach-Str. 41 – 42719 Solingen

Karten: erhältlich ab September 2010

WMTV Restaurant ...einfach lecker!

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212 - 31 07 46

Winterzeit
ist Krimizeit im WMTV

Passend zur Jahreszeit servieren wir den Mitspielkrimi „Frohes Neues Jahr“

Sonntag 14.11.2010

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Tatort: WMTV Restaurant
Adolf-Clarenbach-Str. 41 – 42719 Solingen

Preis: 29,90 € / pro Person
incl. Begrüßungsgetränk und 3-Gang-Menü,
sowie einen spannenden Kriminalfall
von Cornelia Herbertz-Müller

Informationen siehe Handzettel

Sichern Sie sich Ihre Karte für diesen unterhaltsamen Abend am besten noch heute im

WMTV Restaurant
Telefon: 0212-31 07 46

Wir freuen uns auf Sie!
Torsten Tückmantel und sein Team

Festliches Adventsmenü

Sonntag, 28. November 2010
um 19 Uhr

Genießen Sie in vorweihnachtlicher Atmosphäre unseren „kulinarischen Adventsabend" bei einem festlichen Menü. Wir werden Sie mit Musik, Gedichten und Geschichten rund um Weihnachten auf die Festtage einstimmen.

Vorspeisen

Champagner-Senfschaumsüppchen

***

Pochiertes Lachsfilet mit Meerrettichespuma
an Ruccola in Balsamico-Vinaigrette

***

Hauptgericht

Duett vom Angus Rind und Black Tiger Shrimps
auf einem Bohnenragout

Dessert

Mousse au Chocolat
auf Baileysspiegel mit Spekulatiussahne

Zum Abschluss

Kaffeespezialität mit einer
Cookies-Auswahl der Patisserie „Faitmain"

Preis : ***45,00 € / Person***

für das Menü und musikalische Unterhaltung

Wir bitten um rechtzeitige Reservierung (Telefon 0212 - 31 07 46)

WMTV Restaurant
...einfach lecker!

Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen, Telefon 0212-31 07 46

gemeinsam

2011

2. NRW Turnfest

Remscheid & Solingen

22. - 25. Juni 2011

WMTV

Wir sind dabei !

Mittwoch 22.06.2011
Eröffnungsfest im Walder Stadion

Donnerstag 23.06.2011 und
Freitag 24.06.2011
Sport- und Festmeile am Südpark

Samstag 25.06.2011
Abschlusswettkämpfe
Abschlussfeier in Remscheid