

TG KONZ **Aktuell**

TG Vereinszeitung

Ballett/Jazztanz

Basketball

Bogensport

Breitensport

Gesundheitssport

Handball

Karate

Lauffreß

Leichtathletik

Leichtathletik/Walken

Schwimmen

Tae Kwon Do

Tanzsport

Tischtennis

Triathlon

Turnen

Volleyball

Kurse der TG

TG Sportstudio



SCHWIMMEN
 Mastersweltmeister im
 Kunst- und Turmspringen, Slava Grishov, startet für TG Konz

ACHTUNG!!!
 Diesem Heft
 liegen die neuen
Mitgliedsausweise
 bei!

✓ MALERFACHMARKT

Umfangreiches Warensortiment für den
Profi- und Heimwerkerbedarf.
(Krautol Qualitätsfarben)



✓ AQUA-PROTECTOR

Die perfekte, von uns entwickelte Methode zur Austrocknung von feuchten Kellern und Wänden, sowie Sanierung von marodem Beton.

ITEM-CONSULTING KONZ

Maler-Fachmarkt

Konz Farbklecks

Tel.
06501
600 100

Fax 600 102

Fa. J. M. SOESTER

54329 Konz, Karthäuserstr. 97

Für alle Aktiven die ideale Anlaufstation

Für Sport-Ausrüstungen und Sportbekleidung

Sport Simons

- an der Basilika -

54290 TRIER • KONSTANTINSTRASSE • TELEFON (06 51) 7 58 79

ABLAUG-CENTER

Wir halten das Wasser sauber!

Bischofstraße 1
Gewerbegebiet
54311 Trierweiler
Tel. + Fax: 06 51 - 821 846
ÖFFNUNGSZEITEN
Mo-Fr 8-17 Uhr

Fachgerechtes Entfernen von Farben
an: Möbeln, Türen, Fenstern, etc.
Vorschriftsmäßiges Entsorgen
der Farbschlämme und Restlaugen
Oberflächenbehandlung
Schleifen, Wachsen, Polieren
NEU: Farbentfernung von
Auto- und Motorradteilen

Wir machen den Weg

Konto Direkt
BESREIEN SIE SICH
VON RAUM
UND ZEIT

Erledigen Sie Ihre
Bankgeschäfte auch
von zu Hause aus.
Rund um die Uhr.
7 Tage die Woche.

Volksbank Trier

Wir wollen, daß Sie rundum zufrieden sind...

...denn vorher sind wir mit uns nicht zufrieden

MOBEL MARTIN

Am Moselufer 7 (An der B51)
Tel.: 0 65 01 / 9 61-0

Konz

Inhalt



Inhalt Seite

VORSTAND / GESCHÄFTSSTELLE / DIE TG

Vorstand der TG Konz	2
Impressum	2
Sie halten sie in den Händen	2
Liebe Sportfreunde (W. Schulz)	3
Jahresabschluss 1999	4
Der Kommentar • Neue Mitgliedsausweise	5
Generalversammlung: "Ums liebe Geld"	6
Sportbetrieb und Öffnungszeiten während der Ferien • Personelles	6
Action-Sport-Fun - Abenteuer für Kids	7

KURSE

Die fünf Tibeter	8
Tai-Chi-Chuan	10-15

BASKETBALL

Impressionen einer langen Saison	16-21
--	-------

BOGENSPORT

Erfolgreiches Wochenende für Konzer Bogenschützen	21
Sechs Bezirksmeistertitel für die Konzer Bogenschützen	22

BREITENSORT

Inge Achtermann mit Damengruppen auf großer Fahrt	22-23
Aerobic Marathon am 8. April 2000	24-26
Skigymnastik - Milleniumsfahrt nach Samnaun	26-27

KARATE

Rheinland-Pfälzische Karatemeisterschaften 2000	27
---	----

LEICHTATHLETIK

Gavilli, Quainoo und Co. auf Quali-Jagd •	
Christoph Borens sammelt vier Titel	28
Gregg läuft 11,01	28-29
Mira Gavilli wirft Ticket für DM	29
Gregg im Glück	29-30

LEICHTATHLETIK/WALKING

Walking ein Volltreffer!	30-32
--------------------------------	-------

SCHWIMMEN

An alle Mitglieder der Schwimmabteilung und deren Angehörigen! 32	
Aktuelles in Kürze	33-36

TISCHTENNIS

Geringe Quantität - hohe Qualität	36
---	----

MITTELTEIL: Übungsplan



Sie halten sie in den Händen,

die neugestaltete Ausgabe unseres Vereinsheftes! Wie bereits im Dezemberheft von mir angesprochen, war unser Vereinsheft „TG Sportpark“ von der Aufmachung her etwas in die Jahre gekommen und bedurfte der Überarbeitung. Was hat sich nun für den Leser geändert? Unübersehbar ist natürlich das neue Layout des Titelblattes, mit der Abänderung des Zeitschriftennamens von „TG Sportpark“ in „TG Aktuell“, wobei die traditionellen Vereinsfarben der TG Konz, gelb und blau, die Seite bewußt dominieren. Wie bei „Unser Verein“, dem Vorgänger von „TG Sportpark“, besteht nun wieder die Möglichkeit, das Foto eines spektakulären Ereignisses im Zusammenhang mit der TG, sowie erfolgreiche Einzelsportler oder Mannschaften der Abteilungen, abzubilden. Auf den Innenseiten wird Ihnen auffallen, dass sich Lichtquellen wesentlich weniger auf den Blättern spiegeln, was eine Folge der Papierumstellung von Hochglanz auf Seidenmatt darstellt. Ebenfalls angenehmer für das Auge des Lesers ist das geänderte Schriftbild der Texte.

Was aufgrund der aufwendig gestalteten Titelseite beim ersten Blick unter Umständen nicht bewußt auffällt, ist unser neues Logo, welches aus diesem Grund hier nochmals dargestellt ist



und ein besonderes Anliegen meinerseits war. Viele Leser werden sich an dieser Stelle fragen, was denn überhaupt ein Logo ist und warum die TG eines benötigt? Es handelt sich hierbei um ein prägnantes, aber einfaches Symbol, welches wahrgenommen wird und im Unterbewußtsein Beziehungen zu einem bestimmten Produkt knüpft. Wie aus dem Begriff „Produkt“ zu ersehen ist, handelt es sich um ein Instrumentarium der freien Wirtschaft, wobei ich hier das „grüne Band“ der Dresdner Bank oder das rote „S“ der Sparkassen nur beispielhaft nenne. Ein weiteres äußerst erfolgreiches Logo, und hier werden mir geplagte Eltern oder Großeltern halbwüchsiger Sprößlinge recht geben, ist das goldene „M“ der Restaurantkette „McDonalds“, welches die Kids mitunter auf eine Entfernung von mehreren hundert Metern erkennen und den Eltern mit Sicherheit zu verstehen geben, dass sie gerade jetzt unheimlich

hungrig haben. Hungergefühl möchte ich mit dem neuen TG-Logo natürlich nicht verursachen, aber auch hier sollen alle möglichen Personen, angefangen von Kindern, die noch nicht lesen können, bis hin zum beliebigen Konzer Bürger, der „noch“ kein Mitglied in der TG Konz ist, das Vereinssymbol wahrnehmen und mit unserem Verein in Verbindung bringen. Damit unser Logo so richtig erfolgreich wird, richte ich einen besonderen Appell an unsere Ehrenamtlichen, zukünftig bei allen öffentlichkeitswirksamen Aktivitäten, angefangen vom einfachen Schriftverkehr bis hin zur Gestaltung von Veranstaltungspostern, das neue Logo zu verwenden. Von Vereinsseite aus werden wir uns die Sache Geld kosten lassen und Briefpapier und -kuverts sowie Aufkleber drucken lassen. Das Logo gibt es für die Abteilungen natürlich auch auf Diskette. Den entsprechenden Bedarf melden Sie bitte bei der Geschäftsstelle an.

„Also, macht unser Logo erfolgreich, verwendet es!“

Abschließend möchte ich derjenigen Person, die die gestalterische Umsetzung der oben genannten Neuerungen in Rekordzeit hinkommen hat, Patricia Remlinger, für ihre tolle Arbeit im Namen aller TG-Mitglieder danken.

Euer Achim Bartholome



Vorstand

Geschäftsführender Vorstand

Ehrenvorsitzender:

Walfried Heinz,
Postfach 1151, 54321 Konz
(06501) 83-132 (dienstl.)
(0651) 29158 (privat)

Vorsitzender:

Werner Schulz
(06501) 2061

Stellvertr. Vorsitzender:

Burkhard Disch
(06501) 2061

Stellvertr. Vorsitzende:

Marlies Frick
(06501) 2061

Sportlicher Leiter:

Werner Schulz,
(06501) 2061 (dienstl.)

Außerdem gehören dem **Gesamtvorstand** an:
Jugendwart:
zur Zeit nicht besetzt

Vertreter für Verwaltungs- und Rechtsangelegenheiten:

Willi Bartholome,
Möwenweg 3, 54329 Konz
(06501) 3044

Frauenbeauftragte:

Elvira Philippi
Sebastianusstr. 6, 54329 Konz
(06501) 5313

Geschäftsstelle:

Helga Reinsbach,
(06501) 2061/2062

Presse-/Öffentlichkeitsarbeit:

Achim Bartholome
Granstr. 18, 54329 Konz
(06501) 5934

Studio:

Werner Schulz,
(06501) 2061
Marlies Frick,
Am Sprung 18, 54329 Konz
(06501) 2061
Burkhard Disch
(06501) 2061

TG Sportpark, Schul- und Sportzentrum, 54329 Konz

(06501) 2061 • Fax (06501) 6331

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo., Di., Mi. und Fr.: 9.00-12.00 Uhr
Do.: 17.00-20.00

Impressum:

Herausgeber:

Der Vorstand der
Turngemeinde Konz 1885 e.V.,
Hermann-Reinholz-Straße, 54329 Konz

Redaktion:

Vorstand und Abteilungsleiter

Anzeigenverwaltung:

Schommer
Granstr. 96, 54329 Konz
Druck: Paulinus Druckerei GmbH, Trier
Auflage und Erscheinungsweise:
2200 Exemplare/vierteljährlich

Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag
abgegolten.

TG Bistro im Sportpark Konz

offen für jeden
von Montag - Freitag ab 17.00 Uhr.
Während der Sommerferien (23.6.-4.8.) geschlossen

**Langjähriger Lieferant
der TG-Gaststätte**



Im Ausschank



Vorstand



Liebe Sportfreunde,

beginnen wir mit den gemischt- erfreulichen Dingen der letzten Monate.

Abteilungen:

Bis auf eine einzige Abteilung wurden die Haushaltsbereiche sehr positiv gestaltet. Einige der Abteilungen schafften es sogar, den angestrebten Haushaltsansatz deutlich zu unterbieten. V.a. Dingen ist hier die Bemühung des Abteilungsleiters Tanzsport Herrn Kasel zu erwähnen. Die Abteilung, die ihr Budget 1999 deutlich überzogen hatte, muss eine vierstellige Summe an den Hauptverein zurückzahlen. Hier galt es sicherlich, auch den anderen Abteilungen deutlich zu machen, dass sparen sich lohnt.

Generalversammlung:

Ganze zwei Prozent der Mitglieder der TG Konz, nämlich 48 Personen, verirrten sich im TG Sportpark. So vermissten wir v.a. Dingen einige Abteilungsleiter sowie deren Übungsleiter, die vertraglich an diese Veranstaltung gebunden sind.

Wir hatten uns erhofft, nach zwei sehr positiven Übungsleiterfeten eine bessere Resonanz unserer Multiplikatoren zu erzielen.

Leider müssen wir feststellen, wenn keine „negativen Bilanzen“ gemacht werden oder Bei-

tragserhöhungen anstehen, die Resonanz sehr dürrig ausfällt.

Bilanz 1999 der TG Konz

Da wir - infolge einiger ausstehender Rechnungen und Zuschüsse - keine vollständige Bilanz zu diesem Zeitpunkt liefern konnten, haben wir die Entlastung des Vorstandes in die nächste Generalversammlung transferiert.

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen die endgültige Fassung unserer Bilanz. Und die kann sich - allen negativen Unkenrufen zum Trotz - sehr gut sehen lassen. Wir schließen das vergangene Haushaltsjahr mit einem Gesamtgewinn von fast 20.000 DM ab. Na dann Prost!

TG Bistro

Hier zeigt sich eine allmähliche positive Entwicklung in Einnahmen und Ausgaben. D.h., der Vorstand freut sich über die zufriedenstellende Frequenzierung des Bistros durch die Abteilungen und Gruppen. In den Sommerferien schließt das TG Bistro.

Weiter so.

Öffentlichkeitsarbeit

Dieses neue- alte Ressort wurde deutlich wiederbelebt. Mit Achim Bartholome haben wir einen engagierten und schnell umsetzenden Mann der Praxis gefunden.

Wieder einmal ein typisches Beispiel für ehren-

amtliches Engagement, trotz seiner Dienststelle in Mainz.

Ein Riesenbericht über die TG im TV. Darauf folgend weitere Berichte in der Tagespresse mit unserer Fitness-Größe Marlies. Weiterhin folgten positive Berichte über die in der Generalversammlung eingebrachte Bilanz.

In Arbeit oder so gut wie fertig ist ein neues Logo der TG Konz, sowie ein neues Outfit unseres TG Heftes.

In diesem Bereich ist also allerhand Positives passiert und - davon sind wir überzeugt - wird noch einiges passieren.

Weiterhin sind wir dabei - Patricia, Ralph und Achim - eine interessante Homepage zu erstellen. Hier sind alle Abteilungsleiter mit ihren Abteilungsvorständen gefragt. Wir benötigen Vorschläge und Fotos der jeweiligen Abteilungen. Alle Infos können in der Geschäftsstelle der TG Konz abgegeben werden.

Ausblick auf das Jahr 2000

Auch in diesem Jahr wollen wir versuchen, schwarze Zahlen zu schreiben und unser laufendes Konto allmählich zu bereinigen. Jedoch sollten wir - bei aller Euphorie - nicht vergessen, dass kleinste Änderungen der politischen Regelungen - siehe „630 DM - Gesetz“ - unsere vielfältigen Bemühungen schnell zunichte machen können. Wir werden alle Mitglieder weiterhin über die laufenden Probleme informieren.



Jahresabschluss 1999

Zum Zeitpunkt der Mitgliederversammlung am 24. März 2000 konnte wegen ausstehender Rechnungen und Zuschüsse nur eine vorläufige Bilanz vorgelegt werden. Die Unterlagen sind mittlerweile vollständig. Hier nun, wie in der Mitgliederversammlung besprochen, die endgültigen Zahlen 1999:

Ermittlung des Gesamtergebnisses der TG Konz vom 01.01.-31.12.99

Einnahmen 1999:

Beiträge	552.466,65 DM
Aufnahmegebühren	630,00 DM
Spenden	9.388,50 DM
Zuschüsse	68.858,37 DM
Kursgebühren	8.131,00 DM
Eintrittsgelder	191,59 DM
Startgelder	3.514,00 DM
Erlöse Gaststätte	51.739,04 DM
TG Heft/ Bandenwerbung	48.587,44 DM
Erlöse Verein	31.886,58 DM
Erlöse Getränke Studio	5.697,31 DM
Erlöse Getränke Rollo fit	2.449,54 DM
Erlöse Sonnenbank	9.877,99 DM
Erlöse Vermietung	6.831,39 DM
Erlöse Sonstige	510,00 DM
Zinsen	1,79 DM
Sonstige Einnahmen	19.897,50 DM
Rückförderung an Abteilungen	- DM
Gesamtsumme	820.658,69 DM



Gegen den weltweiten Hunger wird wachsende Hilfe gebraucht. Deshalb fördern wir Landwirtschaft und Dörfer in Krisengebieten und Entwicklungsländern. Wer uns dabei unterstützt, sichert die Heimat und das Überleben vieler Menschen. Denn jede Spende fällt auf fruchtbaren Boden.

Den Hunger vertreiben.
Nicht die Menschen.

 **DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE**
Spendenkonto Sparkasse Bonn: 111

Deutsche Welthungerhilfe, Adenauerallee 134,
53113 Bonn, Tel. 0228/22 88-0

Ausgaben:

Übungsleiter/ Gehälter/ Aushilfen	379.402,58 DM
Ausbildungskosten	530,00 DM
Fahrt- u. Reisekosten	25.254,51 DM
Büromaterial	4.353,43 DM
Rechts- u. Beratungskosten	5.614,64 DM
Porto/Telefon	7.093,42 DM
Miete Einrichtung	4.601,06 DM
Strom/Wasser/Heizung	19.742,48 DM
Reparaturen, Reinigung	17.646,48 DM
Sonstige Raumkosten	2.614,93 DM
Beiträge an Verbände / SBR	10.472,09 DM
Nebenkosten Geldverkehr	2.195,78 DM
Sonstige Kosten	4.983,81 DM
Aufwand Wettkämpfe	9.762,20 DM
Mitgliederzeitschrift	22.019,22 DM
Wareneinkauf Gaststätte	28.416,95 DM
Wareneinkauf Studio	7.242,83 DM
Wareneinkauf Rollo fit	- DM
Wareneinkauf Verein	15.293,88 DM
Personalkosten Gaststätte	22.695,58 DM
Provisionen Gaststätte	- DM
Mieten	2.060,00 DM
Umsatzsteuer Eigennutzung Halle	2.224,00 DM
Aufwendungen Computer	454,29 DM
Zinsaufwendungen	56.323,66 DM
Geschenke/ Abzeichen	1.600,76 DM
Abschreibung	26.663,61 DM
Versicherung	8.038,60 DM
Berufsgenossenschaft (Rückstellung)	5.650,00 DM
Betriebsbedarf	1.100,38 DM
Allgemeine Kosten Abteilungen	96.019,92 DM
Werbekosten	1.977,17 DM
Sonstige Abgaben	4.269,86 DM
Gewerbesteuer	1.149,00 DM
Umsatzsteuer Abteilungen	3.192,27 DM
Gesamtsumme	800.659,39 DM

Gesamtbilanz 1999

Einnahmen	820.658,69 DM
Ausgaben	-800.659,39 DM
	19.999,30 DM
minus Tilgung	-17.751,74 DM
Ergebnis 1999	2.247,56 DM

Der Kommentar

Gibt es diese „Scheiß-Konsumgesellschaft“ auch in der Provinz?

Aktionen in 1999 zur Stabilisierung der Mitgliedsbeiträge

Wir versuchen, alle möglichen externen Veranstaltungen an Land zu ziehen, um die Finanzen der TG Konz weiter zu verbessern. Unser wichtigstes Anliegen ist es, die Mitgliedsbeiträge möglichst lange stabil zu halten. Durch diese Veranstaltungen wie bei Möbel Martin, das Volleyball-Camp usw. sind wir bemüht, die Mitgliedsbeiträge solange wie möglich konstant zu halten.

Dies geht jedoch nicht ohne die Hilfe der Mitglieder, die ab und zu Kuchen backen oder 3 - 4 Stunden im Stand verkaufen helfen sollten.

Dass dies immer die gleichen „positiven Idioten“ in den Vereinen sind, die überall helfen, hat sich mittlerweile wohl herumgesprochen. Dass es aber nicht immer die gleichen „positiven Idioten“ sein sollten, sollte jedem allmählich klar werden.

Auf Kosten der anderen von Vereinsdingen profitieren?

Solidarität immer auf Kosten der anderen auskosten?

Sind wir doch mal ganz, ganz ehrlich! Es ist doch weit angenehmer, immer die gleichen Personen zu sehen, die bereits im Kindergarten geholfen haben, die bereits in der Grundschule Engagement gezeigt haben und die komischerweise auch im Verein noch eine Ecke Zeit finden, um diese soziale Einheit irgendwie zu unterstützen.

Bei all diesen „positiven - nicht mehr wegzu-denkenden - Idioten“ möchten wir uns recht

herzlich bedanken und hoffen, dass die Anzahl derer allmählich zunimmt. Die Hoffnung sollten wir als allerletztes aufgeben.

Bis dann Euer Vorsitzender/ Moralprediger
Werner Schulz

Redaktionschluss
für Heft 3/2000
ist der
2. August 2000

Neue Mitgliedsausweise

Die Mitgliedsausweise sind seit 1. April 2000 abgelaufen. In diesem Heft finden Sie die neuen Ausweise, die für die nächsten zwei Jahre gelten. Falls die Ausweise fehlen oder unvollständig sind, melden Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle, Telefon-Nr. 06501/2061.

Generalversammlung: „Ums liebe Geld...“

.....ging es natürlich auch bei unserem diesjährigen Mitgliedertreffen, wobei Werner Schulz in wirtschaftlicher Hinsicht klarstellte, dass der helle Streifen, welcher bereits im letzten Jahr am Horizont erkennbar war, sich als Trend auf breiter Basis fortsetzt. Das man mittlerweile von einem ausgeglichenen Haushalt auf solider Grundlage sprechen kann, ist nicht nur die Meinung des internen Wirtschaftsausschusses, sondern auch die des Leiters der Sparkasse Konz, Herrn Klasen, als externer Instanz.

„Grund für die konstante Erholung der TG-Finzen, ist unter anderem die strikte Einhaltung der Haushaltsvorgaben durch fast alle 14 Abteilungen des Vereins“, so unser Vorsitzender gegenüber der Versammlung, „sowie sinnvolles Sparen durch den Vorstand, wobei notwendige Investitionen und die Bildung erforderlicher Rücklagen nicht außer acht gelassen wurde.“ Dass die

Bilanz letztlich dennoch ein leichtes Minus aufweist, ist auf deutliche Verluste durch die Vereinsgaststätte im ersten Vierteljahr und die gestiegenen Beiträge an die Dach- und Fachverbände zurückzuführen. Aber hier habe man durch den mittlerweile fast reibungslosen Betrieb der Gaststätte und einer geplanten Interessenvertretung zur Beseitigung der Benachteiligung von Großvereinen, bereits entgegengewirkt. Auch die Soll-Zahlen der laufenden Konten wurden wie im letzten Jahr kontinuierlich gesenkt, wobei deren Reduzierung auf Null bis zum Jahr 2003 der erklärte Wille des Vorstandes ist.

Den entgeltigen Kassenbericht konnte Prüfer Elmar Gerhartz aufgrund ausstehender Belege einzelner Abteilungen noch nicht vorlegen. In Absprache mit Werner Schulz wurde der Antrag auf Entlastung des Vorstandes für das Haushaltsjahr 1999 auf die Mitgliederversammlung im nächsten Jahr verlegt, wenn die letzten Zahlen definitiv feststehen.

In den Kontext zur Verbesserung der finanziellen Liquidität fiel auch der Antrag des Vorstandes,

die Einziehung der Mitgliedsbeiträge jeweils zu Beginn und nicht wie bisher, Mitte des Quartals, erfolgen zu lassen. Grund dieser Massnahme ist die Auszahlung der Übungsleiterhonorare, welche derzeit mit einer zweimonatigen Verzögerung stattfindet, obwohl man auch hier den halbjährigen Rückstand, der noch vor knapp zwei Jahren vorherrschte, beseitigen konnte.

Beim Tagesordnungspunkt Ehrungen wurden unser Ehrenmitglied Michael Kutscheid für 40jährige Mitgliedschaft, Inge Achtermann, Marie-Luise Fisch, Manfred Heck und Vera Igel für 25jährige Mitgliedschaft geehrt. In sportlicher Hinsicht wurde der Abteilungsleiter Triathlon, Uwe Lellinger, für die Bewältigung der „Ironman“-Distanz in Roth 1999 geehrt.

Nach weiteren Tagesordnungspunkten wie der Wahl eines zweiten Kassenprüfers, eine Vorausschau auf geplante Aktionen zur Verbesserung der Gesamtsituation des Vereins sowie die Problematik, welche für die Vereine durch das neue 630-DM-Gesetz entstanden ist, beendete Werner Schulz die Sitzung nach einer knapp 60-minütigen Dauer.

Sportbetrieb und Öffnungszeiten während der Sommerferien (23.6.-4.8.2000)

Die **TG Halle** sowie alle anderen Hallen bleiben während der gesamten Sommerferien für den allgemeinen Sportbetrieb geschlossen. Die Leistungssportlichen Abteilungen können bei der Sportlichen Leitung im TG Sportpark Hallenzeiten beantragen. Tel.: 06501/2061.

Das **TG Sportstudio** bleibt während der Ferienzeit unverändert geöffnet, und zwar Montag bis Freitag von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 bis 21.30 Uhr, Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr und Sonntag von 10.00 bis 13.00 Uhr.

Der Sportliche Leiter und Vorsitzende, Werner Schulz, befindet sich in der Zeit vom 3.7. bis einschließlich 21.7.2000 in Urlaub. Die Vertretung während dieser Zeit übernimmt Burkhard Disch.

Die **Geschäftsstelle** ist während der Ferien geöffnet.

Das **TG Bistro** bleibt während der gesamten Sommerferien geschlossen.

Sommerprogramm für Jedermann

Unter dem Motto „Fit durch den Sommer“ bietet die TG während der Sommerferien ihr Sommerprogramm zu folgenden Zeiten an:

Montag:	19.30 - 20.30 Uhr	Aerobic für alle mit Felicia Wolters
Dienstag:	09.00 - 10.00 Uhr	Bauch/Beine/Po mit Marlies Frick
	18.45 - 19.45 Uhr	Allgemeine Fitness mit Marlies Frick
	18.00 - 19.00 Uhr	Walking: Treff Stadion mit Mario Erschens
	19.00 - 20.00 Uhr	Walking: Treff Stadion mit Mario Erschens
	19.30 - 20.30 Uhr	Bodystyling mit Mechthild Schneider
Donnerstag:	09.00 - 10.00 Uhr	Aerobic Mix mit Marlies Frick
	19.20 - 20.30 Uhr	Aerobic für alle mit Felicia Wolters.

Das TG Team wünscht viel Spaß beim Sommerprogramm und schöne und erholsame Ferien!

Personelles

Wir gratulieren

Herrn **Leo Spielmann** zum 50. Geburtstag am 2.4.2000;

Herrn **Helmut Kolf** zum 65. Geburtstag am 4.4.2000;

Frau **Marie Luise Fisch** zum 60. Geburtstag am 6.4.2000;

Herrn **Arnold Steinmetz** zum 50. Geburtstag am 19.4.2000;

Frau **Ellen Schmitz** zum 50. Geburtstag am 10.5.2000;

Frau **Marlene Kinn** zum 50. Geburtstag am 11.5.2000;

Herrn **Erich Kratz** zum 80. Geburtstag am 27.5.2000;

Frau **Hse Fuchs** zum 65. Geburtstag am 10.6.2000

Herzliche Glückwünsche und alles Gute im neuen Lebensjahr, auch an alle, die einer Veröffentlichung im TG Heft nicht zugestimmt haben.

Herzlichen Glückwunsch

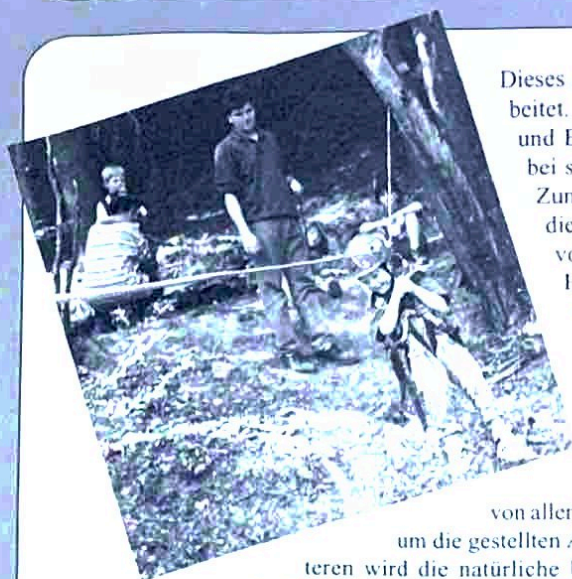
unserer Mitarbeiterin und Übungsleiterin **Beate Jochem** zur bestandenen Prüfung als Vereinsmanager (vorher Organisationsleiter)! Sie ist nun die Vierte in der TG, die diese Lizenz erworben hat. Das TG Team gratuliert ganz herzlich zu diesem Abschluss.

...unserem 2. Vorsitzenden **Burkhard Disch** und seiner Ehefrau **Tanja** zur Geburt ihrer kleinen Hannah im Mai!

Action - Sport - Fun

Abenteuer für Kids im Alter von 8 - 10 Jahren

- Wo ?** In Konz (Gymnasiumhalle) und im Gillenbachtal in Trier
Wann ? In den Herbstferien vom 07 - 09. Oktober 2000
Was ? Abenteuerwanderung mit Klettern, Abseilen, Seilrutschen, Bachüberquerung, Grillen mit Lagerfeuer, Nachtwanderung und vielen weiteren Überraschungen



Dieses Angebot ist speziell für Jungen und Mädchen im Alter von 8-10 Jahren ausgearbeitet. Unter erfahrener Anleitung können die Kinder erste Erfahrungen mit Klettern und Erlebnispädagogik machen und ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Dabei stehen zwei Ziele im Vordergrund:

Zum Einen das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in einer Gruppe von Kindern, die sich unterstützen statt miteinander zu konkurrieren. Zum Anderen das Erlebnis von Spannung, Abenteuer und der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Besonders wichtig ist für uns,

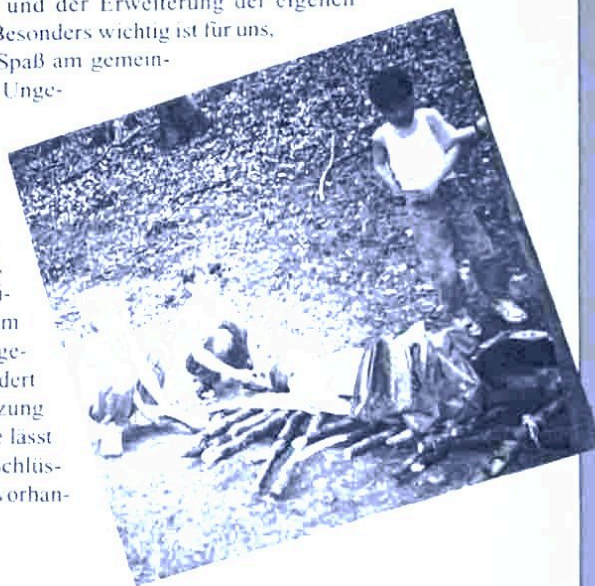
dass die Aufgaben durch Spaß am gemeinsamen Tun, Spontaneität, Ungezwungenheit erreicht werden sollen. Diese Spiele können nicht einfach konsumiert werden, sie verlangen

von allen Teilnehmern Engagement,

um die gestellten Aufgaben zu lösen. Des weiteren wird die natürliche Umgebung der Kinder zum

ganzheitlichen Lernen und zur Förderung der Persönlichkeit genutzt. Die Teamarbeit der Kinder ist beim gegenseitigen Zuhören gefordert

wie auch die Kompromissbereitschaft in der Entscheidungsfindung, die Nutzung von Stärken und die Rücksichtnahme auf Schwächere. Eine Lösung der Aufgabe lässt sich meist nicht mit bekannten und vertrauten Handlungsmustern erreichen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in Kreativität und Improvisation sowie dem Ausnutzen der vorhandenen Materialien (Seile, Klettergurte, Karabiner, etc.)



Ablauf:

1. Tag: Wir beginnen das Abenteuer mit einem Treffen in der Sporthalle des Gymnasiums in Konz. Hier lernt sich die Gruppe kennen und macht erste Erfahrungen mit Klettergurten, Seilen, etc. Dschungelpfad und Bewegungsbaustelle sind u.a. erste Aktionen in der Halle.
- 2.Tag: Wir treffen uns an der Halle und fahren mit einem Bus nach Trier (Gillenbachtal) zur Abenteuerwanderung. Der Tag soll mit einem Grillfeuer und Nachtwanderung beendet werden.
- 3.Tag: Treffen an der Halle und Fahrt nach Trier. Auch an diesem Tag gilt es wieder einige spannende Abenteuer zu bestehen.

Uhrzeiten und letzte Infos werden nach Anmeldung bekannt gegeben.
 Änderungen zu Inhalten bleiben uns vorbehalten und situationsabhängig.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Kinder im Alter von 8 - 10 Jahren

Kosten: Diese werden noch festgelegt.

Meldungen bitte unter : 06501 / 2061 oder Fax: 06501 / 6331
 bei der TG Konz im TG Sportpark



Nach den Sommerferien werden wir wieder mit einem neuen Kursprogramm starten. Die Termine werden in der örtlichen Presse und durch Aushang bekannt gegeben.

Einen dieser Kurse, der bisher noch nicht sehr bekannt, aber sehr wirkungsvoll ist, möchten wir Ihnen und Euch einmal vorstellen:

Die 5 „Tibeter“

Die 5 „Tibeter“ bringen den Körper und seine Bewegungen mit dem richtigen Atmen ins Gleichgewicht. Somit wird die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele erreicht.

Bei regelmäßigem Üben erlangt man

- eine stabilere Gesundheit
 - körperliche Fitness
 - bessere Durchblutung – auch der Organe –
 - Kreislaufstabilität
 - gesundes Haar und gesunde Haut
 - guten Stoffwechsel
 - höhere Konzentrationsfähigkeit
 - Regulierung des Körpergewichts
 - optimalen Umgang mit Stresssituationen
- ...und im Einzelfall noch anderes mehr.

Neugierig geworden? Für weitere Informationen stehen Ihnen und Euch die Geschäftsstelle der TG oder die Kursleiterin Mechthild Schneider, Tel.Nr. 06501/15840 zur Verfügung.

DIE 5 „TIBETER“



DER 1. „TIBETER“

Sich öffnen

„Mein Körper wird leichter und leichter. Im Atmen verbinde ich Körper, Geist und Seele“

Gerade Wirbelsäule, Gesäßmuskulatur angespannt, beide Füße fest im Boden (bildlich: wie ein Baum - fest verwurzelt in der Erde), in den Knien etwas nachgeben.

Ausatmen:

Einatmend Arme gestreckt über die Seite bis in Schulterhöhe anheben.

Fingerspitzen zeigen nach außen.

Tief und laut ausatmen.

Mit dem Einatmen langsam im Uhrzeigersinn nach rechts drehen.

Wenn es angenehm ist, kann man ruhig schneller werden.

Wichtig:

Während der Übung immer tief und laut ausatmen! Das wirkt dem Schwindelgefühl entgegen.

Ende der Übung: Ein- bis zweimal in entgegengesetzter Richtung (nach links) drehen, dann Hände vor der Brust zusammenfallen, Blick auf Fingerspitzen gerichtet.

Wichtig: Ganze Wirbelsäule bleibt fest im Boden. Beine - je nach Wirbelsäulenzustand - lang gestreckt bzw. angewinkelt und Füße auf gestellt (evtl. Hände unter Gesäß legen).



Ausatmen:

Einatmend gleichzeitig Kopf und Beine anheben, wobei die Beine nach oben angespannt und die Fußspitzen Richtung Gesicht gezogen werden.

Schultergürtel bleibt vollständig im Boden!

Mit dem Ausatmen langsam zurückgehen zur Ausgangsposition.

DER 2. „TIBETER“

Energie aufnehmen
„Meine Innenwelt und meine Außenwelt sind im Gleichgewicht“



Bei starken Problemen im unteren Rückenbereich: Beine anwinkeln und einatmend hochstrecken, ausatmend wieder anwinkeln.



Man kann den 2. „Tibeter“ auch auf diese Art ausführen.

Darauf achten, daß der Rücken gestreckt bleibt. Oberkörper und Beine werden einatmend gleichzeitig angehoben, ausatmend wieder gleichzeitig abgesenkt. Für Leute mit starken HWS-Problemen könnte diese Ausführung der Übung evtl. angenehmer sein.

DER 3. „TIBETER“

Durchlässig werden und fließen lassen
„Grenzenlose Energie strömt durch meinen Körper“

DER 4. „TIBETER“

Alte Muster auflösen
„Ich bin kraftvoll und lebendig“

DER 5. „TIBETER“

Beten, Segnen, Heilen

„Ich bin und bleibe jung und dynamisch“



Jetzt auch in Konz, Granastr. 86

Theoretischer Unterricht:

Montag u. Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr

Auskunft u. Anmeldung:

**Vor der Theorie und unter Tel.: 06501 / 60 27 71
oder 0172 / 688 44 62.**

Wir schulen in Saarburg und Trier!!!

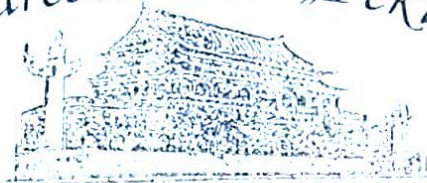
*In harmonischer und entspannter Atmosphäre
pflegen wir Haut, Körper und Schönheit durch
fachgerechte Behandlung.*

*Medizinische Fußpflege und Behandlungen
mit ätherischen Ölen runden unser Angebot ab.*



**Im Gesundheitszentrum • Am Markt 3 • 54329 Konz
Tel. 06501/600680**

Chinarestaurant „Peking“



**Wir sind das Haus
mit großen und kleinen Räumlichkeiten
für Familien-, Vereins-, Betriebsfeiern
und den bekannt chinesischen Spezialitäten.
Tischreservierung erbeten.
Jeden Mittwoch Mittagsbuffet.**

**Auf Ihren Besuch freut sich Familie Chan
Täglich geöffnet von 11.30 - 15.00 + von 17.30 - 24.00 Uhr
Saarstraße 1 • 54329 Konz • Tel. 0 65 01/ 28 29**



**Bierstraße
Getränkemarkt**



**Konzerbrück 27 • direkt neben
neuer ALDI-Filiale
54329 Konz • Telefon 0 65 01 / 9 96 83
Bequemer Getränke-Einkauf
unterm Dach mit dem PKW
inkl. Kofferraum-Service**

**Ich setze auf Sieger:
Die Allianz Rentenfonds**

Die Allianz Rentenfonds erreichten bisher mehrfach Spitzenwerte und sammelten Auszeichnungen der Fachpresse. Sie haben andere Pläne? Sprechen Sie doch mit mir. Denn wenn es um Ihren privaten Vermögensaufbau geht, sollten Sie auf Sieger setzen. Bei mir erhalten Sie auch die aktuellen Verkaufsprospekte.



Dieter Sabatschus

Versicherungsfachmann (BVA)
Hauptvertretung der Allianz
Vermittlung von Allianz Bausparverträgen
Vereinte Krankenversicherungen
Tela Versicherungen für elektronische Systeme
Schillerstr. 1
54329 Konz
Telefon (06501) 5626
Telefax (06501) 5626



Bürozeit: Mo bis Fr. 9.00-13.00, Do 16.00-18.00 und nach Vereinbarung

W E R W I E Baumaschinen - Mietpark

WMH GmbH

- Arbeitsbühnen
- Stromaggregate
- Vibrationsplatten
- Walzen
- Minibagger
- Mobil-/Kettenbagger
- Radlader
- Kompressoren usw.
- Leiternaufzüge

Verwaltung: Raiffeisenstraße 26 • 54329 Konz-Roscheid
Telefon 06501/9363-0 • Telefax 06501/9363-20

Betriebsgelände Gewerbegebiet Konz-Köhen, Im Bruch
Telefon 06501/99693 • 06501/99695

GÜNTER HEIN GMBH



**ZAUNSYSTEME
SCHLOSSEREI METALLBAU
DRAHT- UND EISENWAREN**

Ihr Partner für

Zaunbauarbeiten

- Maschendraht
- Gitterzaune
- Wildzaune
- Rankanlagen
- Schiebetoranlagen
- Objektsicherungen

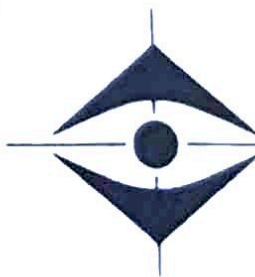
Schlosserarbeiten

- Geländer
- Treppenanlagen
- Tür- und Toranlagen
- Feuerhemmende Türen
- Gggaragentore
- Carports

**Verkauf von Draht- und Eisenwaren
auch im Anbruch - nach Ihrem Bedarf**

Unser Team steht Ihnen gerne zur Verfügung

**Bahnhofstraße 16 • 54329 Konz
Telefon (06501) 9425-0 Fax 9425-25**



**OPTIK
KRANZ**



GmbH

KONZ

Granastraße 38
Tel. 0 65 01/5615

... Kleider machen Leute
OPTIK KRANZ macht Gesichter



Willkommen bei

Tai-Chi-Chuan

Verschnauf' doch mal richtig und hol' tief Luft...

Wer richtig atmet, fühlt sich besser, entspannt und steigert seine Lebenskräfte. Mit einfachen Atemübungen und langsamen Bewegungsabläufen kann man Freitag abends zwischen 18.30 Uhr und 20.00 Uhr im Spiegelsaal bei chinesischer Musik lernen, sich zu entspannen und gleichzeitig etwas für die geistige und körperliche Fitness zu tun.

Geübt werden neben den klassischen Tai-Chi-Bewegungsfolgen, die so schöne Namen haben wie „der Kranich schreitet“, „die Schlange kriecht über den Boden“ oder „dem Vogel an den Schwanz fassen“ auch andere Übungsfolgen aus dem Qi Gong, Atemtechniken wie z.B. die der ZEN-Meditation, die ich Euch heute vorstellen möchte: sie gleicht einer im Tai-Chi verwendeten Atemtechnik und ist auch als *Natürliche Atmung* bekannt. Desweiteren stelle ich Euch eine Tai-Chi-Bewegungsfolge vor: die *Fünf Räder*. Die Übungen sind nach der Bewegungsanleitung auch für Anfänger gut nachzuempfinden, so daß sich eine Körpererfahrung einstellt, denn was man nicht selbst ausprobiert hat, kann man nur schwer beurteilen.

Was bedeutet Zen? Die Antwort ist kurz und einfach und doch so schwer umzusetzen: „Üben der Achtsamkeit“.

Folgende Passagen aus dem Buch *Ostasiatische Kampfkünste. Das Lexikon*/Werner Lind. Berlin: Sportverlag, 1996. S. 988 beschreiben, worauf es beim richtigen Atmen ankommt:

Zen-Atmung: [...] Sie erstrebt eine natürliche Form der Atmung [...] und wird im völligen Ruhezustand des Körpers [...] ausgeführt [...]. Methode

Man setzt sich dazu in *Zazen* (sitzen) und legt die Hände völlig entspannt auf die Oberschenkel. Es ist äußerst wichtig, daß der Oberkörper ganz gerade ist, das Kinn ein wenig angezogen, die Schultern entspannt und locker. Diese Haltung dient dazu, daß der Unterbauch [...] frei wird und die Atmung ungehindert fließen kann.

Einatmen. Grundsätzlich atmet man durch die Nase ein. Man zieht den Atem in den Unterbauch und füllt, von dort ausgehend, den Bauch und dann die ganze Brust mit Luft. Der Bauch hebt sich, während bei einer guten Atmung die

Brust relativ unverändert bleibt. Dabei atmet man langsam (so langsam es geht), ohne jedoch ungleichmäßig zu werden.

Ausatmen. Wenn die Lungen mit Luft gefüllt sind, geht man - nach Möglichkeit ohne Unterbrechung - zum Ausatmen über. Dazu öffnet man leicht die Lippen, hält die Zunge und die Kehle entspannt und läßt den Atem langsam nach außen fließen. Die Bauchdecke geht dabei zurück. Das Zwerchfell hebt sich und drückt die Luft gleich einem Kolben aus den Lungen. Man atmet ganz aus. Der Vorgang der Ausatmung sollte zweimal so lang sein wie der der Einatmung.

[...] Im Gegensatz zum indischen Yoga, das davon ausgeht, daß durch seine Atmungsformen eine beruhigende Wirkung auf den Geist erfolgt, erstrebt die Zen-Atmung nichts weiter als eine gesammelte Konzentration des Geistes in der Übung, wodurch sich der Atem von selbst beruhigt. In den Übungen des Zen wird von einer willentlichen Beeinflussung der Atmung Abstand genommen, da eine bewußte Konzentration auf den Atemvorgang innere Spannungen bewirkt und von den Zielen der Meditation ablenkt.

Die Fünf Räder

Die Tai-Chi-Bewegungsfolge *Fünf Räder* ist in ihren Motiven und Bewegungsideen an die chinesische Theorie der „Fünf Elemente“ gebunden. Daher sollen zunächst einige Ausführungen zu diesem Thema gemacht werden.

Für die Chinesen war - wie für jeden Menschen, der sich von der Erde ernährt - die innere Verbindung zur Natur und ihrem ständigen Wandel in den Jahreszeiten selbstverständlich. Die Eigenart und das Wesen der Natur wurden im Charakter der Elemente deutlich. Sie erkannten den Wandel der Natur um sich herum und versuchten, im Einklang mit den Jahreszyklen und den Elementen zu leben. [...] Die Chinesen haben nun eine ausgefeilte Theorie der Ernährung, der Heilung und auch in anderen Bereichen in Verbindung mit den „Fünf Elementen“, den Vorstellungen über Energiefluß (Chi) und Ying und Yang entwickelt. [...] Unser Ansatz ist es nun, die mit den „Fünf Elementen“ verbundenen Bilder aus der natürlichen Welt sowie ihren Wandlungsaspekt und ihre Interaktion untereinander zur Unterstützung des Tai-Chi-Bewegungslernens zu verwenden. Bewegungsbilder aus der Natur und ihre Qualitäten können sehr wirksam helfen, Be-

wegungsqualitäten empfindsam nachzuspüren. Zum einen ergibt sich die Reihenfolge der Elemente beispielsweise aus ihren [...] Herleitungsbeziehungen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) und läßt sich dadurch gut einprägen und auf die Bewegungsfolge in der Form *Die Fünf Räder* übertragen. Desweiteren hilft natürlich die Vorstellung des Wassers, des Holzes usw. beim Hineinfühlen in das jeweilige Bewegungsbild. Die weiche, fließende Qualität des Wassers kann das Bewegungsgefühl in der 1. Sequenz der Steiligen Bewegungsfolge *Die Fünf Räder* unterstützen helfen. Oder das Bild der 2. Sequenz der Tai-Chi-Folge.

Zur Bewegungsweise, Körperhaltung und Atemführung der Fünf Räder

Die Bewegungen der *Fünf Räder* erfolgen aus der „Bogenstellung“ heraus. Bei dieser Schrittstellung steht der hintere Fuß in einem Winkel von 45° mit der Fußspitze schräg nach vorne gerichtet, während der vordere Fuß genau nach vorne zeigt. Beide Füße stehen nicht hintereinander - also auf Linie -, sondern zwei bis drei fußbreit seitlich versetzt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Du stehst selbst eingesunken zur Erde und aufgerichtet in der Wirbelsäule. Die

Schultern werden entspannt herabgelassen, ohne sich allerdings im Brustbereich zu verschließen. Du schwankst bei der Ausführung der Bewegungsbilder jeweils vor und zurück. In der Ying-Phase Deiner Bewegungsbilder verlagerst Du das Gewicht nach hinten (ohne Dich zurückzulehnen), in der Yang-Phase drängst Du nach vorn (ohne Dich nach vorn zu lehnen). Die Scheitelhöhe wird nicht verändert. Du bewegst Dich vorwärts und rückwärts wie auf einer Schiene. Die Bewegungen der Arme sind diesem Schwanken angepaßt: Wenn ich mich nach vorne bewege, gebe ich etwas von mir weg, wenn ich mich nach hinten bewege, nehme ich etwas zu mir her. Desweiteren - so besagt es ja auch der Name dieser Tai-Chi-Bewegungsbilder - sind alle fünf Bewegungsbilder kreisförmig. Entweder bilden die Hand- und Armbewegungen einen in sich geschlossenen Kreis, oder sie sind zumindest Bestandteile eines Kreisausschnitts. Die Hände zeichnen hierbei zeitlupehaft drehende Räder. Versuche, den Atem während der Übung mit dem Einatmen in den Bauchraum hinunter zu lenken. Man versucht im Tai-Chi, immer wieder zur tiefen Bauchatmung zurückzufinden. Bei den *Fünf Rädern* sind die Ying- und Yang-Phasen der einzelnen Bewegungsbilder jeweils

KONZ-AM MARKT-17



TRIER-SIMEONSTR-17

Dreimal
Prämie vom
Staat für
einmal
clever sein.



So geht's:
10% Sparzulage auf Bausparen
20 Sparzulage auf Aktienfonds
10% Bausparprämie
Bis zu **708,- DM*** jährlich.
*Für Ehepaare, beide Arbeitnehmer

Ihre LBS-Bezirksleiterin
Elfriede Ott
Büro Konz/Marktplatz 15
Tel: (0 65 01) 30 16

Dank an alle Inserenten

Wir danken allen Inserenten in dieser und den folgenden Ausgaben unseres Vereinsheftes für die Unterstützung unserer Arbeit. Sie allein ermöglichen es uns durch Ihre Inserate, dieses Heft herauszugeben.

Die Zahl unserer Mitglieder und damit der Leser dieses Heftes ist weiter angestiegen, so daß die Inserate einen noch größeren Empfängerkreis als bisher erreichen.



SCHULBÜCHER PER MAUSCLICK

<http://www.kolibri-buch.de>

Buchhandlung Kolibri
Am Markt 16
54329 Konz

kolibri.buch@t-online.de
fon: 06501 - 99230 • fax: 99231

KURSE

Die TG



an die Ein- bzw. Ausatmung gekoppelt. In der Ying-Phase der Bewegung atme ich aus (*), in der Yang-Phase atme ich ein (0). Hierdurch haben wir den gleichen psychosomatischen Effekt wie bei der Übungsreihe „Acht Brokat-Übungen“ (Qi-Gong, Ba Duan Jin, welche ich schon in der TG-Vereinszeitschrift Heft 4/Dezember 99 vorgestellt habe). Mit der Entspannung der Atemmuskulatur geht auch die Entspannung in der Schulter-Arm-Hand-Muskulatur einher. Dieser rhythmisch durchgeführte Wechsel von sanfter Anspannung und Entspannung begleitet. Er wirkt sich beruhigend aus und kann noch verstärkt werden von der Imaginationskraft der Bilder, die den einzelnen Elementen zugeordnet sind.

Bewegungsanleitung:

Nimm die „Bogenstellung“ ein. Schwänke hierbei jeweils nur bis zu dem Punkt vor und zurück, der Dir noch Stabilität gewährleisten

kann. Verlagere ein paar Male schwankend das Gewicht vor und zurück, bis Du ein Gefühl für diese Bewegung bekommen hast. Versuche, die Bewegung nicht über Deine Schultern oder Deinen Kopf zu lenken, das Schwanken wird vielmehr aus dem Zentrum heraus bestimmt. Die Impulse kommen aus dem Tan Tien (zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel), dem hierbei die Aufmerksamkeit und Dein Atem gilt.

Einatmen (0)

Du schwankst nach vorn. Hierbei treiben die Arme und Hände jeweils seitlich von Dir nach vorn. Du stellst Dir hierbei vor, Du würdest die Hände mit dem Handrücken nach vorn durch Wasser ziehen. Du ziehst die Hände durch das Wasser entgegen seiner sanften Strömung. Du mußt also eine leichte Spannung in der Yang-Phase aufbauen, um diese Bewegung durchführen zu können. Die Handrücken nähern sich vor dem Bauchraum aneinander an, so daß insgesamt eine gerundete Bewegungslinie entsteht

(Bild 1).



Ausatmen (*)

Doch noch bevor die Hände vor Deinem Bauch zusammentreffen, wendest Du sie mit dem Handteller nach innen und läßt sie mit dem Strom des Wassers an Deiner Seite nach hinten

(Fortsetzung auf Seite 12)



Schillerarkaden 4
54329 Konz

Tel: 06 50 1/ 98 90 00
Fax: 06 50 1/ 98 90 02

Wilson prince HEAD YONEX REACHY adidas NIKE ASICS K2

...und demnächst für Sie neu in unserem
Serviceangebot:

Inlinerservice:

- Lagerreinigung mit Ultraschall
- Lagerwechsel
- Rollentausch / -wechsel

Provinzial Versicherung der Sparkassen

Kondition und Können
machen gute Leistungen
erst möglich.

Das ist beim Sport so wie auch bei uns.

www.provinzial.com

Geschäftsstelle **HEINZ & MUYZERS GBR**

Saar-Mosel-Platz 1 · 54329 Konz

Telefon (06501) 923 923 · Fax 923 920

Immer da, immer nah. **PROVINZIAL**



54329 Konz Saar-Mosel-Centrum
Goethestr. 4

Tel. 06501-3025 Fax 06501-6220

Die Adresse in Konz für:
Büro,- Schreib-, Bastel- und Schulbedarf



Die TG

KURSE

zurückgleiten. Der leichte Tonus entweicht bis zum notwendigen Minimum aus den Schultern, Armen und Händen. Aus Yang ist Yin entstanden. Während des Zurückschwankens öffnest Du langsam den Schulter-Brust-Bereich. Es ist ein Gefühl des Weichwerdens und des Sich-Aufmachens mit der Yin-Bewegung verbunden. Du führst die Hände im gleichen Bogen wieder zurück, bis sie am hinteren Umkehrpunkt angekommen sind (Bild 2).



(0) Nun geht wieder Ying in Yang über, und mit dem Vorwärtsschwanken wenden sich die Hände mit den Handrücken nach vorne und werden durch den leichten Strom des Wassers gezogen. Die Hände nähern sich wieder vor dem Bauch an, ohne sich zu berühren (Bild 3).



(*) Du schwankst zurück und nährst die Hände sehr langsam an den Bauchraum an. Hierbei nehmen sie eine Position ein, die nach dem

zwischen Daumen und Zeigefinger liegenden Akupunkturpunkt *Tigermaul* genannt wird. Die Daumen zeigen zueinander, bilden die Basis eines gleichschenkligen Dreiecks, dessen Schenkel die Zeigefinger bilden. Die anderen Finger sind in etwa parallel zu den Zeigefingern. Die Handrücken zeigen nach vorn (Bild 4). Diese Handhaltung wird noch öfter in dieser Tai-Chi-Folge auftauchen und ist immer Ausgangspunkt für ein Vorwärtsdrängen der Yang-Bewegung



in leder LEDER LUDWIG
KONZ

Saar - Mosel - Centrum

Schillerarkaden

SUNPOINT [®]
Sonnenstudios

Schillerarkaden 5 • Konz
im Saar-Mosel-Centrum
Tel. 06501/602420

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8-22 Uhr
Samstag 8-20 Uhr, Sonn- und Feiertag 10-18 Uhr

Die TG



Holz

(o) Aus dem *Tigermaul* der Hände heraus beginnt die Yang-Bewegung des Holzes. Du schwankst langsam nach vorn, drehst die Hände so, daß die kleinen Finger aneinanderliegen und die Handteller schräg nach oben zeigen (Bild 5).



Nun drückst Du die Hände erst sanft, dann doch mit deutlich anwachsendem Tonus in den Händen, die aneinandergelegten Hände nach vorn oben bis auf Gesichtshöhe (Bild 6).



**AUGEN
TRAUM**
INNOVATIVE BRILLENMODE

Traumhaft sehen -
Traumhaft aussehen

Inh.: Jörg Kranz von Fricken
54329 Konz • Schillerarkaden 3
Telefon 06501/180140 • Telefax 06501/180142



Sie brauchen im Urlaub nicht auf Ihr Hobby zu verzichten. Mountainbiking, Bergsteigen, Hochseeangeln, Tennis, Golf, ... legal, was für ein Sportrack Sie sind.

Wir haben die aktivsten Urlaubsziele. Damit haben Sie die besten Bedingungen für: super Sonne, super Courts, super Parours. Wir sind eben nicht zu schlagen. Denn in Sachen Urlaub sind wir die Asse.

Kommen Sie doch einfach vorbei.

<http://www.tui-reisecenter.de/konz/schillerarkaden>
e-mail: konz.schillerarkaden@tui-reisecenter.com

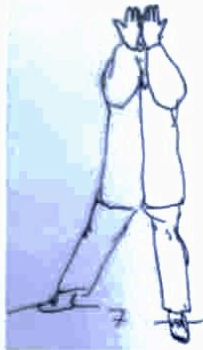
TUI REISECENTER

TH. KOPP / SCHILLERARKADEN 3
54329 KONZ / TEL. 06501/9 92 66

(Fortsetzung auf Seite 14)



Die Arme sind in der Endposition fast durchgestreckt (Bild 7).



Während dieser Bewegung stellst Du Dir vor, die Hände seien der Keimling, die junge Pflanze, der Baum. Erst sind die Hände weich, und zum Ende der Yang-Phase sind sie angespannt. Die Bewegung des Holzes birgt die Kraft in sich, die ein Keim hat, der in der Lage ist, auch durch härteste Erde hindurchzubrechen. Doch aus dem Wachsen und Starkwerden erfolgt auch Verfall. Das harte Holz wird zersetzt, löst sich in weiche Bestandteile auf. Es beginnt die Yin-Phase des nächsten Elementes.

Feuer

(*) Im Rückwärtsschwenken entweicht die Anspannung aus den Händen. Die Hände drehen sich zu Beginn der Rückwärtsbewegung so, daß die Finger zunächst zueinander schauen. Sie werden im Bogen zum Herzbereich geführt (Bild 8).



Zuletzt wenden sie sich so, daß sie ein *Tigermaul* auf Herzhöhe herausformen und mit den Handinnenflächen nach außen zeigen (Bild 9).



Nun hast Du Dein Gewicht nach hinten verlagert und bist in der Ausgangsposition für die Yang-Bewegung.

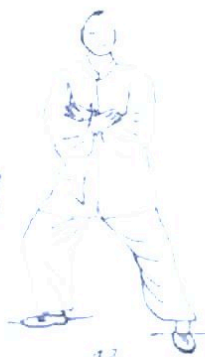
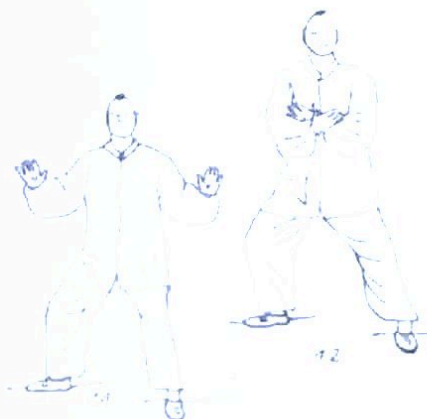
(0) Du verlagerst Dein Gewicht nach vorn und drückst das *Tigermaul* der Hände mit sanft anwachsendem Tonus auf Herzhöhe nach vorn. Die Arme erreichen hierbei eine lockere Streckung, bleiben aber immer noch rund (Bild 10).



Die Herzbewegung symbolisiert ein Nehmen-von-der-Welt und ein Geben-in-die-Welt. Ich bekomme von dem Mitmenschen Lebensenergie und bin bereit, von meiner Lebensenergie auch etwas den anderen Menschen abzugeben.

Erde

(*) Aus der nach vorn drängenden Bewegung des Feuers kehre ich zum *Haus der Erde* zurück - in den Solarplexusbereich. Meine Hände teilen sich nach der Feuerbewegung und treiben in einer runden Bewegungslinie erst nach unten, dann nach oben vor den Solarplexusbereich. Mit der Aufwärbewegung werden hierbei die Hände in die Überkreuzung geführt, wobei die Handinnenflächen nach schräg oben zeigen (Bilder 11 und 12).



(0) Ohne Pause verändern sich die Hände zur Stellung des *Tigermauls*, das - mit den Handinnenflächen nach vorn gewendet - vorwärts gedrückt wird (Bilder 13 und 14).



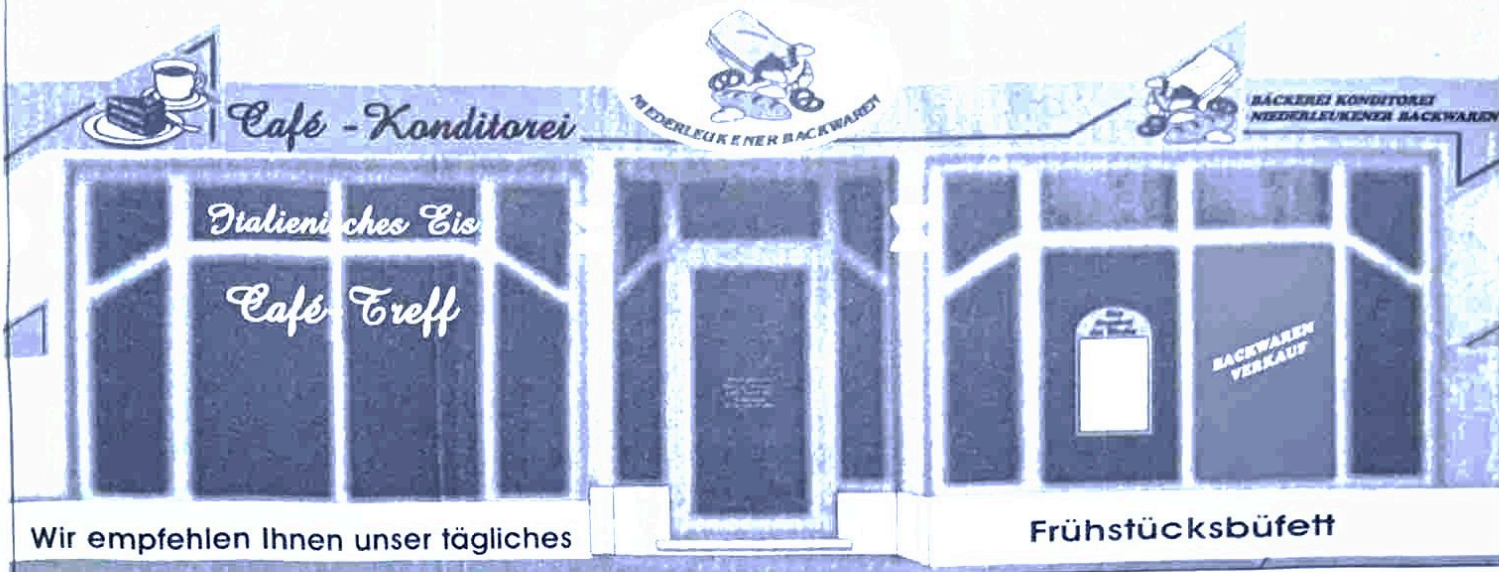
Diese Vorwärtsbewegung der Hände ist - wie bei allen Yang-Bewegungen - mit der Gewichtsverlagerung nach vorn verbunden. Das *Tigermaul* der Hände wird von der Solarplexushöhe bis auf Schulterhöhe bzw. dem oberen Lungen- Brustbereich von unten nach oben geschoben (Bild 15).



Die Spannung baut sich hierbei in dieser Bewegung sanft auf. Wir können uns bei der Erde-Bewegung vorstellen, daß wir in schwarze, fruchtbare Erde hineinfühlen - wir nehmen die Früchte der Erde an. Die Bewegung der Hände geht hierbei in die Überkreuzung zum Solarplexus. Mit dem Weggeben der Hände nach vorn oben stellen wir uns vor, wir geben gern von den Gaben der Erde etwas ab, wir teilen den Reichtum der Erde wieder freigiebig aus. Dies entspricht der Grundhaltung des Tai-Chi und des Taoismus und wird im Prinzip in allen Bewegungen der *Fünf Räder* symbolisiert. Etwas annehmen und wieder abgeben in Einklang mit den Wandlungsphasen der Natur und des Lebens.

Metall

(*) Das im oberen Brustbereich ungefähr auf Schulterhöhe nach vorn geschobene *Tigermaul*



KURSE

Die TG



der Hände löst sich auf, indem die Hände gewendet werden, so daß die **Fingerspitzen nach innen und die Handteller zum Körper zeigen** (Bild 16).



Mit dem Rückwärtsschwanen beschreiben die beiden Hände einen kreisförmigen Ring. Hierbei nimmst du die sanfte Spannung aus den Händen und läßt sie weich werden. Wenn das linke Bein in der *Bogenstellung* vorn steht, wird dieses Kreisen der Hände nach rechts geführt. Ist das rechte Bein in der *Bogenstellung* vorn, wird der Ring nach links vorgetragen. Die Hände treiben zum Abschluß dieser ringförmigen Bewegung zurück bis unmittelbar vor den oberen Lungenbereich.

(0) Die Yang-Phase der Metall-Bewegung wird mit dem Drehen der Hände und dem Herausbilden eines *Tigermauls* eingeleitet. Nun drücken die zum *Tigermaul* positionierten Hände auf Schulterhöhe nach vorn, während Du Dein Gewicht nach vorne verlagerst (Bild 17).



Du baust hierbei die Spannung in den Händen wieder auf. So gesehen ist die gesamte Tai-Chi-Folge *Fünf Räder* durch einen permanenten und rhythmischen Wechsel von Handanspannung und -entspannung gekennzeichnet. Auch unter dem Aspekt des muskulären Tonus findet ein ständiger Wechsel von Yin und Yang statt.

Nun kannst Du Deinen Körper nach hinten verlagern und wieder mit der „Wasser-Übung“ beginnen oder auch die einzelnen Elemente immer wiederholen, ganz wie Du magst. Um einen ersten Eindruck zu bekommen, ist beides gleich gut geeignet.

Zum Abschluß noch ein paar Zeilen, die, wie ich glaube, genau in unsere stressgeplagte Zeit hineinpassen.

Ich wünsche Dir Zeit

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben, Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben: Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen, und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas draus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken, nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken. Ich wünsche Dir Zeit - nicht Hasten und Rennen, sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche Dir Zeit - nur so zum Vertreiben. Ich wünsche, sie mögen Dir übrigbleiben. Als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen, anstatt nach der Zeit auf der Uhr zu schauen.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen, und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen. Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben. Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden, jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden. Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben. Ich wünsche Dir Zeit zu haben zum Leben!

E. Richter

Also nimm Dir die Zeit zum Üben und für den Tai-Chi-Chuan-Kurs am Freitag abend! Weitere Informationen unter 06501/2061 oder 2062 beim TG Sportpark

Thomas Giese

Der Text zu der Bewegungsfolge „Die fünf Räder“ ist dem Buch Tai Chi Chuan für Einsteiger. Ein Lehrbuch/Klaus und Barbara Moegling. München: Goldmann, 2000. S. 110-130 entnommen



Impressionen einer langen BB-Saison

Die Damen

Zu Beginn der Saison 99/00 gleich der Schock. Unsere Aufbauspielerinnen Heike Drautzburg –klein Heike– zog sich eine vordere Kreuzbandruptur (kleiner anatomischer Exkurs: ruptur (Zerreißung) zu. Was soviel bedeutete, dass diese Saison für sie nicht einmal 1 Spiel lang war.



TG Konz: BBC Horchheim
 Trotz dieser herben Niederlage gelang es den Damen, einen noch nie erreichten 5. Platz (von 9 Mannschaften) zu belegen. In diesem Zusammenhang sei auch unserem Trainer Stéphane Said gedankt.



TG Konz: Post SV Trier

2. Die Herren

Durch eine hohe Fluktuationsrate innerhalb der 1. Herrenmannschaft und den Weggang ihres Trainers (vielen Dank Holly für die Mhen) mussten die 2. Herren aushelfen, wodurch diese eine bis dato hervorragende Platzierung gegen einen Mittelfeldplatz einbüßen mussten. Manche Spieler gingen sogar zweimal an einem Tag an den Start. Dank gilt hierbei allen, die sich angesprochen fühlen und ihrem Trainer Hannemann für super-coaching.

4. Die Jugend

Die B-Jugend schlug sich in ihrer 1. Saison recht gut. Verstärkt wurde sie von einigen C-Jugendlichen. Vielversprechend ist die Tatsa-

che, dass die Mannschaft nächste Saison komplett zusammen spielen kann. Holger konnte sich trotzdem nicht ganz vom Traineramt lösen und coacht jetzt die Jugend.



Stehend v.l.: Alexander, Safak, Daniel, Jan, Martin, Simon, Andreas, Jörg,
 es fehlen: Dominik, Collin, Christoph



Daniel beim Freiwurf

Wer kümmert sich um Oma?

Wenn Sie möchten, kümmern wir uns um Oma - und natürlich auch um Opa.

Wir sehen es als besondere Aufgabe, unseren Senioren das Leben und den Alltag so angenehm und vergnüglich wie möglich zu gestalten.

Wie wir das machen, fragen Sie sich? Na gut, dann zeigen wir es Ihnen! Kommen Sie doch einfach mal bei uns vorbei

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeigen Ihnen gerne, was wir unter unserem Leitsatz „Mit Menschen für Menschen“ verstehen. Am besten, Sie vereinbaren einen Termin mit uns. Wir schicken Ihnen auch gerne unseren Informationsprospekt zu.

ZUR BUCHE
 SENIORENHAUS



Salmtal-im Herzen der Natur
 Vor den Gräben 16
 54528 Salmtal
 Tel (0 65 78) 9 81 20

Konz-in Stadtnähe
 Granastr. 114
 54329 Konz
 Tel (0 65 01) 93 50

5. Die Mädels

Sie haben noch kein Saisonspiel gehabt, sind aber fleißig am Trainieren und freuen sich über jedes Mädel, das Lust am Spiel mit dem roten Ball hat.

6. Unsere Fans

Danke an unsere zwei treuesten Fans, die vor allem die Damen in den letzten 2 Saisons lautstark unterstützten. Danke Uschi und Eckhard Schenk.



Gitta, Antje, Martina, Christiane

(Fortsetzung auf Seite 21)

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: BALLETT		Herr Kostov		
Mittwoch	15.30- 16.30 16.30- 17.30	Ballett Gruppe 1 Ballett Gruppe 2	Frau Huggler Frau Huggler	Spiegelsaal Spiegelsaal
Abteilung: BASKETBALL		Friedhelm Zender	Tel. 06501/7586	
Montag	16.00- 17.30 18.00- 19.30 19.30- 21.00	D-Jugend 10-12 J. A-Jugend (w) 16-18 J. B-/C-Jug.(m)14-16/12-14 J. Herren I Herren II	Markus Schlegel Antje Dawe Holger Schlichte Stéphane Said H.-P. Holbach	St.Nik.Halle S.-M.-H. S.-M.-H. S.-M.-H. S.-M.-H.
Dienstag	18.30- 20.00	Damen I	Stéphane Said	Gymn.-Halle
Mittwoch	16.00- 17.30	MINIS / D-Jugend	Markus Schlegel	St.Nik.Halle
Donnerstag	18.00- 20.00 20.00- 22.00	Damen I Herren II	Stéphane Said H.-P. Holbach	S.-M.-H. Gymn.-Halle
Freitag	15.30- 17.00 18.30- 20.00	männl. B-/C-Jugend Herren I u. II	Holger Schlichte Stéphane Said	S.-M.-H. Gymn.Halle
Abteilung: BOGENSPORT		Jutta Weyand	Tel.06501 / 5170	
Montag	16.00- 18.00 18.00- 20.00	Gruppe I Gruppe II	Jutta Weyand Heri Jonas	Wiltinger Kupp Wiltinger Kupp
Mittwoch	16.00- 18.00 18.00- 20.00	Gruppe I Gruppe II	Jutta Weyand Erwin Biewer	Wiltinger Kupp Wiltinger Kupp
Freitag	16.00- 18.00	Gruppe I	Jutta Weyand	Wiltinger Kupp
An allen anderen Tagen freies Training für alle Erwachsenen				
Abteilung : BREITENSport DAMEN UND HERREN		Toni Scheer Gisela Frank	Tel. 06501 / 28 38 Tel. 06501/ 15673	
Montag	10.00- 11.00 15.00- 16.00 18.30- 19.30 19.00- 20.00 19.30- 20.30 20.00- 21.00 20.30- 21.30	Aerobic Mix Problemzonentraining Aerobic / Workout / Stretching Rhythmische Gymnastik Damen Aerobic / Workout / Stretching F FIT GYM + 50 Aerobic Anfänger	Marlies Frick Mechthild Schneider Beate Jochem I. Achtermann Felicia Wolters-Touré Beate Jochem Nicole Marzi	TG Sportpark TG Sportpark Gymn.Halle TG Sportpark Gymn.Halle TG Halle Gymn.Halle
Dienstag	09.00- 10.00 17.45- 18.45 19.30- 20.30	Good morning workout "Bauch-Beine-Po" Step-Aerobic Problemzonentraining	Marlies Frick Felicia Wolters-Touré Mechthild Schneider	TG Sportpark TG Sportpark G.S.-M.-H.
Mittwoch	10.00- 11.00 17.45- 18.45 18.45- 19.45 19.00- 20.15 19.30- 20.30 20.30- 22.00	Problemzonentraining Dance-Aerobic Step-Aerobic Fortgeschrittene Skigymnastik, Konditionsgymnastik Rhythmische Gymnastik Damen Rhythmische Gymnastik Damen	Mechthild Schneider Nicole Marzi Vera Orth Mario Erschens I. Achtermann I. Achtermann	TG Sportpark Spiegelsaal/Sportp. Spiegelsaal/Sportp. Gymn.Halle Kloster - K. Kloster - K.
Donnerstag	9.00- 10.00 17.45- 18.45 19.30- 20.30 20.30- 21.30	Aerobic (Fatburner) Problemzonentraining Aerobic Mix F Aerobic Mix E	Marlies Frick Mechthild Schneider Felicia Wolters-Touré Manuela Pehl	TG Sportpark TG Sportpark G.S.-M.-H. G.S.-M.-H.
Freitag	20.00- 22.00 20.30- 22.00	Breitensport Herren Trimming für Sie und Ihn	Dieter Ehrlich Eckh. König	Gymn.Halle St.Nik.Halle
AEROBIC: Abwechslungsreiches Programm (High/Low-Impact, Intervall-Training, Heavy Hands) E=Einsteiger F=Fortgeschrittene				
Abteilung : GESUNDHEITSSport				
Montag	9.00- 10.00	Wirbelsäulengymnastik	Marlies Frick	TG Sportpark
Dienstag	18.45- 19.45	*WSG /Kraft-Aerobic im Wechsel	Marlies Frick	TG Sportpark
Mittwoch	18.45- 19.45 19.45- 20.45	Wirbelsäulengymnastik *WSG *Kraft-Aerobic	Marlies Frick Marlies Frick	TG Sportpark TG Sportpark
*Kraft-Aerobic: Übungen der WSG, integriert in ein Kraft-Ausdauer-Programm				

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung : HANDBALL		Gundolf Schmitt	Tel. 06501 / 83110	
Montag	16.00- 18.00	weibl. D-Jugend (Jahrg. 87/88)	K.H. Hilt	Saar-Mosel-Halle
Dienstag	17.15- 18.30	weibl. A-Jugend (Jahrg. 81/82)	Sigrid Faber	Gymn.-Halle
	17.15- 18.30	männl. A-Jugend (Jahrg. 81/82)	Simon Diederichs	Saar-Mosel-Halle
	18.30- 20.00	Damen I	H. Schmitt	Saar-Mosel-Halle
	20.00- 22.00	Herren I	Robert Pose	Saar-Mosel-Halle
Mittwoch	17.00- 18.15	männl. C-Jugend (Jahrg. 85/86)	Oliver Schneider	Saar-Mosel-Halle
	20.00- 22.00	Herren III	P. Lauterborn	Gymn.-Halle
Donnerstag	17.15- 18.30	weibl. D-Jugend (Jahrg. 87/88)	K.H. Hilt	Gymn.-Halle
	18.30- 20.00	männl. A-Jugend (Jahrg. 81/82)	S. Diederichs	Gymn.-Halle
Freitag	17.15- 18.30	männl. C-Jugend (Jahrg. 85/86)	O. Schneider	Saar-Mosel-Halle
	18.30- 20.00	DamenI/weibl. A-Jugend	H. Schmitt/S. Faber	Saar-Mosel-Halle
	20.00- 22.00	Herren I + II	Robert Pose	Saar-Mosel-Halle
Abteilung: KARATE		Christof Piskol	Tel. 0651 / 800 665	
Montag	19.00- 20.00	Krafttraining	Dietmar Spang	Kraftraum
	20.00- 20.30	Aufwärmtraining/Stretching	Spang	GSMH
	20.30- 22.00	Anfänger	Christof Piskol/H. Hohmann	GSMH
Dienstag		Leistungsgr. Sen. + Sen.	Spang	GSMH
	18.00- 19.30	Junioren	Spang/Mathieu	GSMH
	18.00- 19.30	Jugend	Piskol	GSMH
	18.00- 19.30	Kinder	E. Gerhartz	GSMH
Donnerstag	18.00- 19.30	Leistungsgruppe Junioren + Jugend	Spang/Mathieu/Kiefer	TG Sportpark
	19.30- 21.00	Senioren ab 35 J.	Spang/Gerhartz/Kiefer	TG Sportpark
Freitag	18.00- 19.30	Kinder	Gerhartz	GSMH
		Junioren	Spang/Mathieu/Kiefer	GSMH
		Jugend	Piskol/Tschepe	GSMH
	19.45- 21.30	Anfänger	Piskol/Hohmann	GSMH
Samstag		Senioren	Spang/Mathieu	GSMH
		Leistungsgruppe Senioren	Kiefer	GSMH
	13.30- 15.30	Zusatztraining I. Leistungsgruppe	Dietmar Spang	GSMH
	15.30- 16.30	Zusatztraining I. Leistungsgruppe	Dietmar Spang	Kraftraum
Abteilung: LAUFTREFF		Reinhold Büdinger, Abt.-Leiter Hans Burkholz, Lauftreff-Leiter	Tel. 06584/7372 Tel. 06501/3444	
Dienstag	19.00- 20.00	Lauftreff	Hans Burkholz	Stadion
Donnerstag	19.00- 20.00	Lauftreff	Hans Burkholz	Stadion
Sonntag	ab 9.00	Lauftreff	Hans Burkholz	Stadion
Abteilung: LEICHTATHLETIK		(April bis September) Winfried Weires	Tel. 06501/4235	
Montag	17.00- 18.15	Leichtathletik 7-9 Jahre	Bianca Schmutz	Stadion
	17.00- 19.00	Schüler/-innen A 14-15 Jahre	W. Weires	Stadion
		Leichtathletik ab 16 Jahre	A. Klein/S.Wegener	Stadion/WP
Dienstag	19.00- 20.00	Krafttraining	Siegfried Wegener	Kraftraum S.M.H.
	17.00- 19.00	Schüler/-innen B 12-13 Jahre	Ernst Kletke	Stadion
Mittwoch	17.00- 18.30	Schüler/-innen C 10-11 Jahre	M. Weires/H. Grundh.	Stadion
	17.00- 19.00	Schüler/-innen A 14 -15 Jahre	W. Weires	Stadion
Donnerstag	17.00- 19.00	Leichtathletik ab 16 Jahre	A. Klein/S.Wegener	Stadion/WP
	19.00- 20.00	Krafttraining	S. Wegener	Kraftraum S.M.H.
	17.00- 19.00	Schüler/-innen 12-13 Jahre	Ernst Kletke	Stadion
	17.30- 18.30	Leichtathletik 4-6 Jahre	Bianca Schmutzler	Stadion
Freitag	17.00- 19.00	Schüler/-innen A 14-15 Jahre	W. Weires	Stadion
	17.00- 19.00	Leichtathletik ab 16 Jahre	A. Klein/S.Wegener	Stadion
Samstag	19.00- 20.00	Krafttraining	S. Wegener	Kraftraum S.M.H.
	11.00- 13.00	Hammerwurftraining, Speer, Diskus	Siegfried Wegener	Werferplatz
Sonntag	10.00- 12.00	Sportabz./Training u. Abnahme	Detlef Müller-Greis	Stadion
	10.00- 12.00	Hochsprung, Weit- u. Dreisprung	Gustav Geipel	Stadion
	10.00- 12.00	Wurftr.: Hammer, Speer, Kugel, Diskus	Wegener/Schmitt	Werferplatz
Abteilung: LEICHTATHLETIK WALKING		Mario Erschens	06501/16680	
Montag	9.00 - 10.00	Walking	M. Erschens	TG Sportpark
Dienstag	19.00- 20.00	Walking	M. Erschens	TG Sportpark
Donnerstag	18.00- 19.00	Walking	M. Erschens	TG Sportpark

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: SCHWIMMEN			Tel. 06501/ 3044	
Willi Bartholome				
Montag	16.00- 17.00	Anfänger	Volker Maurer	Hallenbad
	17.00- 18.00	Fortgeschrittene	Inge Bartholome	Hallenbad
	18.00- 19.00	D-Kader	Willi Bartholome	Hallenbad
Dienstag	16.30- 17.30	Anfänger	Elke Brittner/S. Mackenberg	Hallenbad
	17.30- 18.30	Nachwuchstraining	A. Bartholome	Hallenbad
	17.30- 19.00	Wettkampfmannschaft	W. Kugel	Hallenbad
Mittwoch	16.00- 17.30	Gymnastik	Eva Trauden/Julia Müller	G.S.M.H.
Donnerstag	17.00- 18.00	Fortgeschrittene	Maurer/Bartholome	Hallenbad
	18.00- 19.30	Wettkampfmannschaft	W. Bartholome/W. Kugel	Hallenbad
Freitag	16.00- 17.30	Sportmannschaft	Willi Bartholome	Kraftraum
Samstag	17.00- 18.30	Wettkampf	Willi Bartholome	Hallenbad
	18.15- 19.00	Sportl. Freizeitschwimmen ab 20 J.	Achim Bartholome	Hallenbad
Abteilung: Tae Kwon Do			Tel. 0171/5566698	
Herr Mohammadi				
Montag	17.30- 18.30	Erwachsene		TG Sportpark
Dienstag	15.00- 16.00	Kinder		TG Sportpark
Donnerstag	15.00- 16.00	Kinder		TG Sportpark
Freitag	17.30- 18.30	Erwachsene		TG Sportpark
Abteilung: TANZSPORT			Tel. 0651/34066 Fax 0651/9932260	
Hartmut Kasel				
Montag	21.00- 22.00	Breitensportgruppe 1	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
Dienstag	20.00- 21.00	Breitensportgruppe 1	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
	21.00- 22.00	Breitensportgruppe 2	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
Mittwoch	20.45- 21.45	Breitensportgruppe 1	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
Donnerstag	19.00- 20.00	Jugendgruppe 1	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
	20.00- 21.00	Breitensportgruppe 1	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
	21.00- 22.00	Breitensportgruppe 2	Hr. u. Fr. Kasel	TG Sportpark
Freitag	20.00- 21.00	Freies Training	nach Absprache	G.S.-M.-H.
Abteilung: TISCHTENNIS			Tel. 06501/5565	
Thomas Bruckmann				
Montag	16.00- 17.30	III. + IV. Schüler / Anfänger	Jutta Kaiser/Alex Nölke	Lorenz-Kellner H.
	17.30- 19.00	Leistungstraining Nachwuchs	Jutta Kaiser/Alex Nölke	Lorenz-Kellner H.
	ab 17.00	Wettkämpfe II. Schüler		
	ab 19.30	" II. Damen, IV. Herren		
Dienstag	17.00- 19.00	Anfänger/Fortgeschrittene	Joh. Kaiser/Jutta Kaiser	Lorenz-Kellner H.
	19.00- 22.00	Hobby	Mannschaftsführer	Lorenz-Kellner H.
	ab 17.30	Wettkämpfe III. Schüler		
	ab 18.30	Wettkämpfe Jungen		
	ab 19.00	Wettkämpfe VI. Herren		
	ab 19.30	" V. Herren		
Mittwoch	16.00- 17.30	Anfänger / Schüler(innen)	Mario Schommer/M. Fritscher	Lorenz-Kellner H.
	17.30- 19.00	Leistungstraining Nachwuchs	Mario Schommer/M. Fritscher	Lorenz-Kellner H.
	19.00- 22.00	Leistungstraining Damen u. Herren		Lorenz-Kellner H.
	ab 17.00	Wettkämpfe Mädchen + Schülerinnen		
Donnerstag	10.30- 12.00	TT-AG mit Grundschule St. Johann	W. Schulz/Joh. Kaiser	Lorenz-Kellner H.
			Kooperation mit Grundschule St. Johann	
Freitag	15.00- 17.00	Anfänger/Schüler(innen)	Pamela Fritscher/Stefan Woditsch	Lorenz-Kellner H.
	17.00- 19.00	Nachwuchs	Christina Hau	Lorenz-Kellner H.
	19.00- 22.00	Herren + Damen		Lorenz-Kellner H.
	ab 17.00	Wettkämpfe I. Schüler		
	ab 19.30	Wettkämpfe III. Herren, 1. Herren		
	ab 20.00	Wettkämpfe II. Herren		
Samstag	14.00- 24.00	Wettkämpfe I. Damen	Mannschaftsführer	Lorenz-Kellner H.
Sonntag	9.00- 14.00	Wettkämpfe I. Herren, I. Damen	Mannschaftsführer	Lorenz-Kellner H.
Abteilung: TRIATHLON			Tel.06501 / 4612	
Uwe Lellinger				
Dienstag	18.00/ 19.00	Lauftreff f. Fortgeschrittene	Uwe Lellinger	Stadion
Mittwoch	18.00	Permanenter Radtreff	n.n.	Rathaus Konz
Donnerstag	18.00/ 19.00	Lauftreff f. Fortgeschrittene	Uwe Lellinger	Stadion
Samstag	10.00- 11.00	Schwimmtraining 1 Bahn	Willi Bartholome	Hallenbad
Sonntag	nach Absprache	Lauftreff	Uwe Lellinger	Stadion



TG Sportkompaß 2/2000

Tel. 06501/2061

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: TURNEN		Tina Schottler	Tel. 06501 / 71 14	
Montag	15.00- 16.00	Mit Spiel u. Spaß z. Turnen ab 3 J.	Hannelore Maier	Kloster-K.
	17.00- 19.30	Leistungsturnen	Schottler/Philippi/Lang	Gymn. Halle
Mittwoch	17.00- 18.00	altersgemischte Turngruppe	St. Plunien/T. Schottler	G.S.-M.-H.
Freitag	09.30- 10.30	Mutter - Kind-Turnen	Beate Jochem	TG Sportpark
	15.00- 16.00	Spielend turnen lernen im Kindergartenalter	Henning/Baer	St.Nik.Halle
	15.30- 16.30	Mutter - Kind-Turnen	Hannelore Maier	GSMH
	16.00- 17.00	Mit Spaß zum Turnen im Grundschulalter	Henning/Baer	St.Nik. Halle
	17.00- 18.30	Leistungsturnen	Schottler/Philippi/Lang	Gymn. Halle

Abteilung: VOLLEYBALL		Burkhard Disch	Tel. 06501 /2061	
Montag	18.30- 20.00	männl. C-Jugend	B. Disch/M. Webers	St. Nik. Halle
	19.30- 22.00	VG Ehrang Konz II	B. Disch/J. Späder	St. Nik. Halle
	19.00- 20.30	VG Ehrang Konz I	Ch. Schneider	Mäusheckerweg
Dienstag	18.00- 20.00	Damen II	M. Beautier	St. Nik. Halle
	20.00- 22.00	Damen I	M. Bollenrath + M. Beautier	St. Nik. Halle
Mittwoch	18.30- 20.15	Herren I	Th. Harig	St. Nik. Halle
Donnerstag	14.30- 15.30	7 - 11 J., w.	B. Disch	St. Nik. Halle
	15.30- 16.45	11-15 J., w.	B. Disch	St. Nik. Halle
	16.45- 18.00	12-14 J. m./m. C-Jugend	B. Disch	St. Nik. Halle
	18.00- 20.00	Damen I	M. Beautier + M. Bollenrath	St. Nik. Halle
	20.00- 22.00	Senioren/Hobby	n.n.	Lorenz-Kellner-H.
	20.00- 22.00	VG Ehrang Konz I	Ch. Schneider	S-M-H
	20.00- 22.00	VG Ehrang Konz II	J. Späder	St. Nik. Halle
Freitag	17.00- 18.45	Damen II	n.n.	St. Nik. Halle
	18.45- 20.30	Herren I	Th. Harig	St. Nik. Halle

KURSE DER TG KONZ

Auch Nichtmitglieder können die Kurse besuchen, da sie über das Bildungswerk des Landessportbundes automatisch versichert sind.
Die Teilnehmerzahl entscheidet über das Zustandekommen des Kurses!

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Kurse: Mitglieder 60,- DM, Nichtmitglieder 80,- DM				
Montag	16.30- 18.00	Yoga	Mechthild Schneider	Seminarraum 3
Dienstag	20.00- 21.30	Orthopädische Rückenschule f. Erw.	Dagmar Erdmann	Spiegelsaal
Mittwoch	19.00- 20.30	Yoga	Mechthild Schneider	Seminarraum 3
Donnerstag	16.00- 17.30	Ab 11.5.; Orthop. Rückenschule f. Kinder	Frau Meyer	TG Sportpark
	19.15- 20.30	5-Tibeter	Mechthild Schneider	Seminarraum 3
Freitag	18.30- 20.00	Tai Chi	Herr Giese	Spiegelsaal
Schwimmen und Wassergymnastik				
Montag	14.00- 15.00	Schwimmkurs f. Mutter u. Kind	Ilse Fuchs	Hallenbad
	15.00- 16.00	Schwimmkurs f. Mutter u. Kind	Ilse Fuchs	Hallenbad
Mittwoch	16.15- 16.45	Wassergymnastik f. Senioren + jedermann	Ilse Fuchs	Hallenbad



TG Sportstudio ... das etwas andere Studio!

Wochentag	Öffnungszeiten	Trainer/-in	TG Sportpark
Montag	9.00- 12.00	Burkhard Disch	TG Sportpark
	15.00- 18.00	Burkhard Disch	TG Sportpark
	18.00- 21.30	Marlies Frick	TG Sportpark
Dienstag	9.00- 12.00	Werner Schulz/Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 19.00	B. Disch	TG Sportpark
	19.00- 21.30	Werner Schulz	TG Sportpark
Mittwoch	9.00- 12.00	B. Disch/M.Frick	TG Sportpark
	15.00- 18.00	W.Schulz	TG Sportpark
	18.00- 21.30	Eric Lacour	TG Sportpark
Donnerstag	9.00- 12.00	Werner Schulz/Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 19.00	Werner Schulz	TG Sportpark
	19.00- 21.30	Burkhard Disch	TG Sportpark
Freitag	9.00- 12.00	Burkhard Disch/Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 21.30	Werner Schulz	TG Sportpark
Samstag	14.00- 17.00	Trainer im Wechsel	TG Sportpark
Sonntag	10.00- 13.00	Trainer im Wechsel	TG Sportpark

Abteilungsleiter: Friedhelm Zender
Valdenaire-Ring 30
54329 Konz
Tel. 06501 / 7586

Basketball



7. Wir danken unserem neuen Sponsor
Arthur Andersen!



1. Herrenmannschaft



Herrenmannschaft



Damenmannschaft

Müde Sportler



... machen wir **munter**

mit leckeren Eisbechern
und eiskalten Drinks auf
unserer Sonnenterrasse.

Café 
Wintergarten

Schillerstraße 37-39 54329 Konz

Wir sind für Sie da:
Montags bis Freitags von 9.00 bis 18.00 Uhr,
am Wochenende u. Feiertags ab 12.00 Uhr.

Abteilungsleiterin: Jutta Weyand
Beethovenstraße 29
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 51 70

Bogensport



Erfolgreiches Wochenende für Konzer Bogenschützen

Vier Bogenschützen der TG Konz haben sich für die Feldbogen - Ranglistenturniere 2000 des Deutschen Schützenbundes gemeldet. Ende April reisten sie zusammen mit Trainerin Jutta Weyand zum 1. Turnier nach Delmenhorst (Schleswig-Holstein).

Für den in der Schützenklasse startenden Dirk Nöber geht es in diesem Jahr auch um die Qualifikation zur Weltmeisterschaft in Italien. Am ersten Tag mussten auf 24 Scheiben unterschiedlicher Größe in unbekannter Entfernung

jeweils drei Pfeile abgegeben werden. Bergauf- und Bergabschüsse, wechselnde Lichtverhältnisse erschweren das Schießen zusätzlich. Nach rund siebenstündigem Wettkampf war die erste Runde beendet. Dirk Nöber schloss diese als Fünfter ab.

Mit einer starken Leistung am zweiten Tag kämpfte er sich noch bis auf einen hervorragenden 2. Platz vor und bestätigte so seine Berufung in den Deutschen Nationalkader.

In der Jugend/Juniorenklasse B konnte sich Boris Cammisar mit einer ebenfalls sehr guten Leistung den 2. Platz sichern, vor seiner Vereinskameradin Stephanie Müller. Einen 4. Platz für die TG gab es in der Damenklasse

durch Karina Repey.

Jetzt heißt es fleißig weitertrainieren, denn das nächste Ranglistenturnier findet schon am 20./21. Mai 2000 hier in Trier auf dem Gelände der St. Sebastianus Schützenbruderschaft im Romersprudel statt.

Die dritte und letzte Möglichkeit sich für die Weltmeisterschaften im Feldbogenschießen zu qualifizieren besteht dann bei der Ende Juli stattfindenden Deutschen Meisterschaft.

Ein besonderer Dank gilt noch Herrn Kechel vom setUp-Systemhaus-Kechel-GmbH Trier für das zur Verfügung gestellte Fahrzeug.

Karina Repey



Sechs Bezirksmeistertitel für die Konzer Bogenschützen

Rund 60 Bogenschützen traten am vergangenen Sonntag in Ürzig an, um die Bezirksmeister im Feldbogenschießen des Bezirkes „Mosel“ zu ermitteln. Die Bogensportler des BSC Ürzig, mit der Ausrichtung der Bezirksmeisterschaft betraut, hatten einen abwechslungsreichen und anspruchsvollen Kurs aufgebaut. In der ersten Runde mussten die Entfernungen zu den Scheiben geschätzt werden, in der zweiten Runde waren sie bekannt. Nach rund siebenstündigem Wettkampf standen die Sieger fest.

Sechs der Zwölf zu vergebenden Bezirksmeistertitel gingen an Schützen der TG Konz. In der Recurve-Schützenklasse siegte mit einem deutlichen Vorsprung von 39 Ringen Dirk Nober von der TG Konz vor Hermann Neumann (PSV Wengerohr) und seinem Vereinskameraden Martin Mischo.

Einen weiteren Bezirksmeistertitel für die TG gab es in der Damenklasse durch Karina Repey, welche sich gegen Stefanie Zigenhorn (St. Seb. Trier) und Renate Neumann (PSV Wengerohr) durchsetzte. Einen Dreifach-Erfolg konnten die Konzer Bogenschützen in der Schülerklasse A verbuchen. Ruben Cammisar siegte vor Lars van Volxem und Marc Wirsig. Und auch Ursula Dony in der Damenaltersklasse, Boris Cammisar (Junioren B männlich) und Stephanie Müller (Junioren B weiblich) errangen Siege in ihren Klasse.

Zweite Plätze erkämpften sich Matthias Gondring in der Jugendklasse, Heri Jonas in der Altersklasse und Lothar Schmitz in der Blankbogenklasse (alle TG Konz). Letzterer musste sich ganz knapp mit nur einem Ring geschlagen geben. Bronze gab es für Günther Scherf (TG Konz) in der Compoundklasse.

Die weiteren Platzierungen der Konzer Bogenschützen:

Schützenklasse:	4. Erwin Biewer
Damenklasse:	4. Ruth Mischo, 7. Karin Stoffels
Alterklasse:	4. Karl-Heinz Stoffels, 5. Peter Goss
Compoundklasse:	4. Jens Nober

Karina Repey

Brot für die Welt

Postbank Köln 500 500-500

Konzer Bogenschützen für die Rheinlandliga qualifiziert

Vier junge Bogenschützen der Turngemeinde Konz nahmen vor kurzem an der Aufstiegsrunde zur Rheinlandliga in Oberhausen teil.

Jedes Team hatte neun Matches zu bestreiten, wobei pro Mannschaft drei Schützen in Aktion sind. Jeder hat drei Pfeile auf die 18m entfernten und 20 cm kleinen Scheiben zu schießen. Die Schützen treten dabei nacheinander an die Schießlinie und haben insgesamt drei Minuten Zeit.

Der Druck ist also enorm, wenn z.B. der erste Schütze länger braucht. Denn dann müssen die anderen beiden schneller schießen und das auch noch möglichst treffsicher.

Von 10 Mannschaften sind die ersten 6 Platzierten für die Rheinlandliga 2000/2001 qualifiziert. Und als 6. Mannschaft schafften es die Konzer Bogenschützen in der Besetzung Dirk Nober (20 Jahre), Stephanie Müller (15), Boris Cammisar (16), Matthias Gondring (15), in diese Liga aufzusteigen und sind am 02. Dezember 2000 auch Ausrichter eines Rundenwettkampfes in Konz. Dort treffen sie dann auf Teams aus Bonn, Siegburg, Polch, Köln, Alsdorf, Schwafheim, Fischeln, Oberhausen und Rheydt.

Die Ergebnisse und weitere Informationen finden Sie unter: www.bogensport-konz.de.

Karina Repey



Inge Achtermann mit Damengruppen auf großer Fahrt

Wie seit 1992 schon Tradition, brachen die drei TG Damengruppen mit Übungsleiterin Inge Achtermann wieder auf zu einer Tagesfahrt. Diesmal ging es ins schöne Nachbarland Luxemburg, unter dem Motto: „Wir wandern von einer Burg zur andern“.

Am Samstag, den 13. Mai 2000, brachte uns der Bus über Bollendorf und Grundhof zur Mündung des Hallerbaches. Den Bachlauf ent-

lang führte uns ein wunderschöner Weg zwischen Wasser, Felsen und Wald zur Burg Beaufort. Nach der Besichtigung und einem Picknick im Freien fuhren wir weiter nach Vianden. Dort schwebten wir mit der Sesselbahn über das herrliche Ourtal zur Waldgaststätte „Belvedere“, um von dort den weiten Blick auf die Burg, die Stadt und das ganze Tal zu genießen. Nach dem Mittagessen in angenehmer Höhenluft stiegen wir herab zur Burg, wo uns ein hübsches „Burgfräulein“ erwartete. Sie berichtete uns von der älteren und jüngeren Geschichte des Gebäudes und den großen Bemühungen der Restaurierung. Der Abstieg von der Burg führte in das hübsche Städtchen Vianden. Dort

suchten einige Teilnehmerinnen erst Kühlung in der Trinitarier-Kirche und dem gotischen Kreuzgang, während andere direkt einen schattigen Fische-Terrassen-Platz anstrebten. Nach einer kühlen Stärkung fuhren wir weiter nach Larochette, wo wir trotz heißer Sonne den steilen Treppenaufstieg zur Burg schafften, um von hier oben wieder einen wunderschönen Rundblick zu genießen. Ein Teil der Burg ist restauriert. Das sogenannte „Kriechinger Haus“, bis unter den Dachfirst zu besteigen, gab einen interessanten Einblick in die Lebensart und Mühsal des Burglebens im 14. Jahrhundert. Von Larochette fuhr der Bus uns zurück zur Mosel nach Nittel zu einem abschließenden Abend-

Abteilungsleiter: Toni Scheer
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

KARTHÄUSER BLUMENLÄDCHEN

- Grabbpflege
- Garten- und Landschaftspflege
- Blumen- und Kranzbinderei für sämtliche Anlässe

Osidor's Angelshop

Top-Angebote an Rollen, Ruten, Sitzkiepen, Schnüren, Posen, Fertigfutter und Lockstoffen.
Immer frische Lebendköder!
Wir haben eine große Auswahl führender Hersteller!

Inh. Oliver Reinig

BRUNOSTRAßE 109 • 54329 KONZ
Tel: 0 65 01 / 60 25 50 • Fax: 60 25 51

Meisterliche Aussen- und Innenanstriche

ein Begriff für Qualität und Preis

MALERBETRIEB HANS GÖRGEN

Gartenstraße 15 • D-54441 Wellen
Tel.: 0049.6584 71 62 • Fax: 0049/6584/7060

HOLZ- UND KUNSTSTOFF-FENSTER innenausbau • treppen • türen • verglasung



riehmann + sohn schreinerei

54329 konz • albanstr. 19
tel. (0 65 01) 22 03

DEVK PRIVATRENTE



SICHERN SIE IHRE ZUKUNFT!

Lothar Schmitt

Schillerstraße 28
54329 Konz
Tel. (0 65 01) 18 05 64
Fax (0 65 01) 18 05 65

Immer weniger junge Leute werden in Zukunft immer mehr älteren Menschen "versorgen" müssen. Die gesetzliche Rentenversicherung wird also immer weniger Geld an immer mehr Menschen zu verteilen haben. Denken Sie frühzeitig daran, daß Sie Ihre Altersversorgung selbst in die Hand nehmen können.
Der erste Schritt:
Kommen Sie doch mal vorbei!

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Versorgungsanalyse!!!

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 09.00 - 13.00 Uhr
und 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen



DEVK PREISWERT UND NAH

Abteilungsleiter: Toni Scheer
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

Breitensport



essen. Das Wetter hatte unsere Erwartungen erfüllt, so dass der geplante Tagesablauf mit Fahrten, Wanderungen und Besichtigungen ohne Verzögerungen durchgeführt werden konnte. Die gute Laune, das kameradschaftli-

che Zusammenstehen, die gegenseitige Toleranz (jüngste Teilnehmerin 30, die älteste 71 Jahre) drei verschiedener Gymnastikgruppen war vorbildlich. Dafür allen Teilnehmerinnen herzlichen Dank.

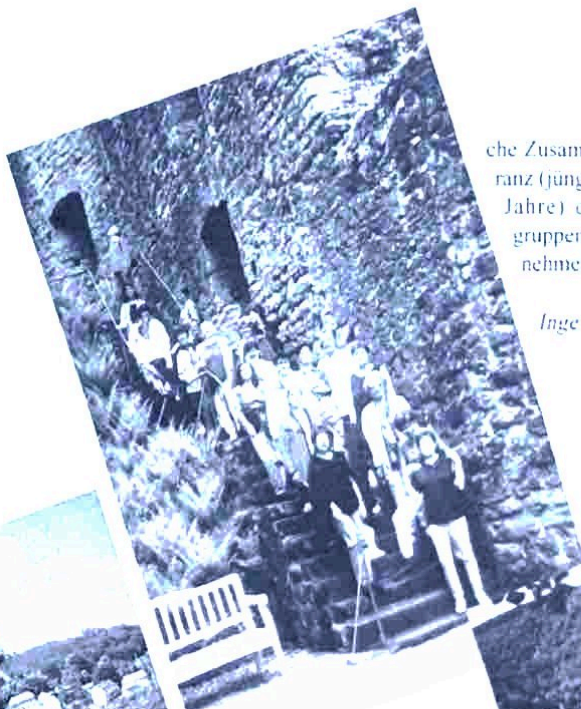
Inge



Beaufort



Larochette



Vianden



AEROBIC MARATHON AM 8. April 2000

EINE TEILNEHMERIN

Kurz nach dem Aufstehen ist es immer am schlimmsten: soll ich mich tatsächlich zu diesem Aerobic-Quäl-Workshop begeben oder bleib' ich lieber gleich liegen? Ich fühle mich hässlich, zu fett und eigentlich habe ich viel mehr Lust auf leckeren Milchkaffee mit Sahne und Croissants ... und Nutella...

Aber mein innerer Schweinehund und das schlechte Gewissen, die ganze Woche nichts gegen Cellulite u.a. getan zu haben, bringen mich letztlich doch dazu, mich in meine Sportklamotten zu werfen und mit Sprudel, Bananen und Traubenzucker bepackt zur TG Sporthalle zu fahren. Hektische Betriebsamkeit bei den Organisatoren, die kistenweise Bananen (warum hab' ich meine denn mitgebracht?) und Müsliriegel anschleppen. Matten und Stepper werden hereingetragen. Ich ahne, dass ein Entrennen – wenn überhaupt – in diesen Sekunden stattfinden muss.

Nichts da.. **Marlies** begrüßt alle Teilnehmer in bewährter Art und wünscht, selber gesundheitlich von einer starken Grippe geplagt, viel, viel Spaß. (Warum bin ich mir so sicher, dass die Lust schnell zum Frust werden wird?).

Die erste Stunden ein bisschen was zum Warmwerden, macht „uns“ **Sabine**. Genau, - die Dame, die uns ein Mann namens Philipp in die Pfalz entführt hat.



Mit ihrem unvergleichlichen Elan und für mich neuen Krautrufen wie „und hep“, „yep“ u.ä. werden wir wieder einmal in die Künste Aerobics eingeführt. Erstaunlicherweise wurde kein Sauerstoffzelt benötigt. Sabine hat uns alle immer noch im Griff. Keiner traut sich in der frühen Stunde schlapp zu machen. Sabine ist im Training geblieben und wir fühlen uns zurückversetzt in die zahlreichen Montag- und Donnerstagabende, in denen Sabine so oft maßgeblich daran beteiligt gewesen ist, uns mit körperlicher Ertüchtigung diese – äh, wie heißen die noch schnell – Glückshormone beizubringen.

Brot

Gebt den Kindern
für die Welt eine Chance

Postbank Köln 500500-500

Ein schönes Gefühl.

Wir brechen vor Erschöpfung fast zusammen, als Sabine's Stunde zu Ende ist. Doch Müdigkeit vorschützen gilt nicht

Felicia erfreut uns in der zweiten Stunde mit Step-Aerobic. Ausgefeilte Kombinationen, die uns höchste Konzentration abverlangen, erwarten uns. Während ich etwas plump und nicht sehr grazil versuche, die Schrittfolge abzuarbeiten ohne den Stepper zu zerstören, schwebt Felicia wie üblich wie eine Elfe über den Stepper. Es sieht doch so einfach aus, warum funktioniert das bei mir denn nicht?

Danach ist Gott sei Dank Mittagspause. In der Gaststätte des TG Sportparks erwartet uns ein gesundes Fitnessessen: ein Salatbuffet.

Um das Gleichgewicht zwischen allzu gesunder Nahrung und den normalen Gelüsten wieder herzustellen, ordere ich einen Viez-Sprudel. Unausgesprochenes Unverständnis über soviel „fitnesswidriges“ Verhalten schlägt mir entgegen. Nichts desto trotz fühle ich mich nach so vielen Vitaminen und ein wenig Alkohol alsbald wieder fit.

Los geht's zur nächsten Runde: **Nicole** zeigt uns eine ganz andere Art von Aerobic – eine Mischung aus Hip-Hop und Funk. Eine Sensation – noch nie in meinem Leben hat Bewegung so viel Spaß gemacht. Klar, es ist schon schwierig, die Schrittfolgen sind kompliziert und vor allem muss alles so wahnsinnig schnell ausgeführt werden. Die kleine Person da vorne ist so quirlig, dass man einfach keinen Gedanken daran verschwenden möchte, dass man das selbst nicht schafft. Niki spornst uns sehr an. Eine Wahnsinns-Stunde.



(Fortsetzung auf Seite 26)

OASE

Inh. Renate Bier

Blumen
Gemüse **Obst**
Tischgestecke
Brautgestecke
Präsentkörbe

moderne Kranzbinderei

54329 Konz Granastr. 48
Tel.: 06501 / 603686
Tel.: 06501 / 603732

Seit 3.01.2000



Praxis für

Physiotherapie/Krankengymnastik, Massage
Ergotherapie und Logopädie

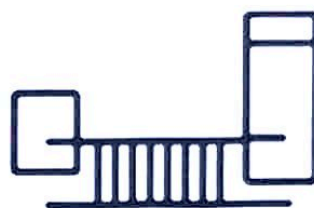
Domanenstr. 3 • 54329 Konz

Tel.: 06501/600022
Fax: 06501/600023

Fahrschule **SCHRAMER** Konz • Wiltinger Straße 24

theor. Unterricht
Mo. + Mi. ab 19.00 Uhr
Telefon 01 72 - 6 82 27 00
oder 0 65 81 - 21 09

Stahlbau - Schlosserei



SCHÄFER
GmbH

54329 Konz-Könen
Gewerbegebiet
Tel. (0 65 01) 92 34 00
Fax (0 65 01) 92 34 05

Termine, Termine, Termine . . .
Mit modernen Satzsystemen,
flexibel einsetzbaren Druckmaschinen
und einer gut ausgestatteten Weiterverarbeitung
lösen wir auch Ihre Probleme.
Von der Gestaltung bis zum Versand
nehmen wir bei der Herstellung
von Broschüren, Zeitschriften, Zeitungen,
Büchern, Plakaten
den »Druck« von Ihnen.



Paulinus-Druckerei GmbH
Fleischstraße 62-65
54290 Trier
Telefon (06 51) 97 99-00
Telefax (06 51) 97 99-1 48

AUTO PETER ^{GmbH}



**KFZ-WERKSTATT &
AUTOLACKIEREREI
MEISTERBETRIEB**

KONZ Konzerbrück 31 • Tel. 1 69 84



JOH. WACHT

GmbH & Co.

**Erd-, Tief-, und Wasserbau
Sand- und Kieswerke
Steinbruchbetriebe**

54329 Konz-Könen

Saarburger Str. 37-39 • Tel. (0 65 01) 9 44 40

Kies-Umschlaganlage Wasserliesch Tel. (0 65 01) 1 41 77

NSM Natursteinwerk
Mesenich

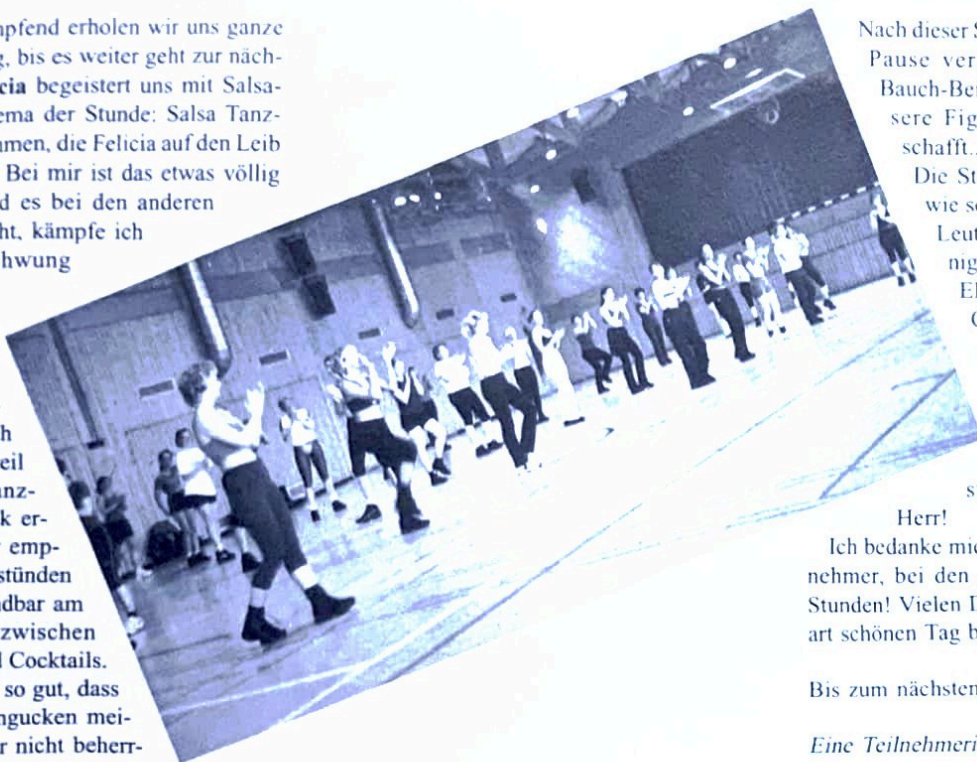
Tel. (0 65 01) 1 24 04



Abteilungsleiter: Toni Scheer
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

Mit Atemnot kämpfend erholen wir uns ganze fünf Minuten lang, bis es weiter geht zur nächsten Stunde. **Felicia** begeistert uns mit Salsa-Aerobic. Das Thema der Stunde: Salsa Tanzschritte und Rhythmen, die Felicia auf den Leib geschrieben sind. Bei mir ist das etwas völlig anderes. Während es bei den anderen richtig gut aussieht, kämpfe ich mich mit Hüftschwung der besonderen Art durch die Stunde. Lediglich bei den Cha-Cha-Cha-Schritten fühle ich mich etwas sicherer, weil ich mich an Tanzschulzeiten zurück erinnern kann. Wir empfinden fast so, als stünden wir in einer Strandbar am Meer, irgendwo zwischen Kokospalmen und Cocktails. Felicia macht das so gut, dass ich vor lauter Hingucken meine Schritte wieder nicht beherrsche.



Nach dieser Stunde ist uns noch eine letzte Pause vergönnt, bevor **Sabine** mit Bauch-Beine-Po-Aerobic versucht, unsere Figuren zu richten. Ob sie's schafft..?

Die Stunde ist super, aber irgendwie scheint sich die Kondition der Leute dem Ende zuzuneigen, wenig ist noch zu spüren von dem Elan der Anfangsstunde.

Gleichwohl, und das ist ein großes Lob wert, haben alle Teilnehmer bis zum bitteren Ende durchgehalten.

Es hat niemand schlapp gemacht. Super Leistung.. Mädels - bzw. mein

Herr!

Ich bedanke mich, dies im Namen aller Teilnehmer, bei den „Instructors“ für die tollen Stunden! Vielen Dank, dass Ihr uns einen derart schönen Tag bereitet habt!

Bis zum nächsten Aerobic-Workshop!!!

Eine Teilnehmerin

Skigymnastik Millenniumsfahrt nach Samnaun

Bereits das fünfte Mal starteten wir am 22. Januar für eine Woche in die Silvretta Ski- und FunSportarena Samnaun/ Ischgl (1400-2900m ü.M.). Der vorhergesagte Schneefall und der befürchtete Stau auf der Autobahn blieben aus. Nach acht Stunden zügiger Fahrt erreichten wir dann ohne das Montieren der Schneeketten unser Ziel Samnaun „Hotel Muttler“.

Als die Zimmer bezogen und die Skier im Skikeller verstaut waren, traf man sich an der improvisierten Eisbar an unserem Kleinbus. Hier wurde mit Sekt auf die geglückte Anreise und eine schöne Woche zugeprostet. Dazu wurde von unseren Damen ein kleiner Imbiss gereicht. Warm verpackt mit Skimütze und dicker Jacke schaute man dem Treiben der vorübergehenden Passanten zu. So mancher prostete uns zu und amüsierte sich mit uns. Von Kommentaren wie zu wenig Schnee, abgefahrene Pisten, eisiger Wind, schlechte Sicht ließen wir unsere gute Laune nicht unterkriegen. Bisher haben wir Samnaun nur von der besten Seite her kennen gelernt, herrlich ge-

pflegte Pisten mit viel Sonne. Warum sollte es bei dieser Tour anders sein, hatte man doch im letzten Winter bei der Buchung auf den Mondwechsel geachtet. Und so setzte während unseres Anstoßens leichter Schneefall ein. Beim Abendessen machte es so richtig runter, und jetzt fehlte am anderen Morgen nur noch die Sonne. Gutgelaunt und das trotz schlechter Witterung machten wir uns auf den Weg zur Gondel, mit dem Gedanken an den morgendlichen Wetterbericht, der Wetterbesserung versprach. Natürlich nahmen wir nicht den Skibus zur Gondel, wir benutzten die Skispur vom Hotel bis zur Gondel und somit hatten wir unser Aufwärmprogramm auch schon hinter uns. Sieben Minuten Gondelfahrt und schon waren wir auf dem Alp Trida Sattel mit 2488m Höhe. Von hier hätte man einen großen Teil des Skigebietes übersehen können, wenn nicht Schneefall, Wind und eine schlechte Sicht dies verhinderten. Also machten wir einen Einfahrtstag auf den wenigen Pisten, da wegen der allgemeinen schlechten Witterung nicht alle befahrbar waren. Und immer wieder der Blick zum wolkenbedeckten Himmel, und keine Sonne in Sicht. So mancher tat sich schwer am ersten Tag und gefluht wurde unentwegt, Brille vergessen, Brille beschlagen, Buckel nicht gesehen, die Schuld lag immer wieder am miserablen Wetter. Trotzdem wagten wir am Nach-

mittag die Abfahrt nach Compatsch und kehrten zum Aufwärmen und Aprésski bei Edi ein, bevor es mit dem Skibus wieder in unser Quartier ging. So manchen traf man dann zum Aufwärmen in der Sauna wieder. Hier war das Thema natürlich das Wetter.

Fünfmal in Samnaun und fünfmal Sonnenschein und so begann auch der zweite Urlaubstag. Bei minus 17 Grad, Sonne, Windstille und pulvrigem Neuschnee war der Adrenalinspiegel schon wieder oben und das schlecht Wetter vom Vortag vergessen. Und so ging es dann für den Rest der Woche weiter, DiMiDo-Temperaturen um minus 5 Grad, Windstille, keine Lawinengefahr wenig Andrang an den Liften und somit auch ruhig auf der Piste.

Tagtäglich führen wir unsere Runden Alp Trida 2263m, Greitspitze 2872m, Idjoch 2760m, Palinkopf 2864m, Visnitzkopf 2744m, Velillspitze 2704m, Idalp 2320m, von der Schweiz nach Österreich, von Samnaun nach Ischgl.

Wir kehrten ein auf den Hütten, Skihaus Alp Trida, Alp Bella und last not least auf der Paznauner Taja, wo viele sich an den begehrten Sonnenstrahlen ergötzen. Auch die Schnee- und Eisskulpturen wie Yogi Bär, Fred Feuerstein, Lucky Luke und die Simpsons wirkten wie Publikumsmagnete.



Es paßte wieder alles, ob mit oder ohne Carvingskiern, der Apresski bei Fdi oder unser Bergfest in der Schmutglalm. Hier legte so manch einer einen heißen Tanz auf's Parkett und der Schweiß lief wie bei einem Saunagang. Am letzten Tag begann das Wetter wieder Kapriolen zu schlagen. Sonne, Wolken, eisige Kälte, Schneeverwehungen und ein scharfer Wind ließen uns ganz schön frieren. Aber auch dieser Tag fand einen krönenden Abschluß, während einige bis zur letzten Minute auf den Pisten blieben, führen andere mit der Gondel ab und gingen im windstillen Tal über einen sehr schönen Wanderweg zum Apresski nach Compatsch. Hier fand nach ein paar Runden Willi's mit Gemüse der Ausklang unserer alljährlichen Skitour statt.

Dreiviertel unserer Gruppe war in dieser Woche unterwegs mit Carvingskiern. Der oder die eine hatte seine eigenen Bretter dabei, andere versuchten gleich am ersten Tag die neuen Bretter und blieben für den Rest der Woche dabei.

Einstimmiges Urteil: Nur noch Carvingskier, sie sind halt einfacher und kraftschonender zu fahren, doch die Beratung muß auf das Fahrkönnen jedes Einzelnen abgestimmt sein. Im nächsten Jahr werden wir alle wohl mit Carvingskiern unterwegs sein. Außerdem hat unsere wöchentliche Skigymnastik viel dazu beigetragen, dass wir alle fit waren. Verletzungen wegen mangelhafter Vorbereitung gab es nicht. Jetzt sind wir wieder zu Hause und so mancher von uns hat nochmals einen Winterurlaub vor sich.

Was wir im nächsten Jahr vorhaben? Natürlich eine Woche gemeinsam zum Skilaufen! Und wohin? Das werden wir mal sehen!

Wer macht also mit bei unserer Skigymnastik Mittwochs von 19 Uhr bis 20.15 Uhr in der Gymnasiumhalle? Und unsere nächste Skitour von einer Woche wird in dem Zeitraum von 13.1.2001-20.01.2001 oder 20.1.2001-27.1.2001 stattfinden.

Mario Erschens

Abteilungsleiter: Christof Piskol
Tel. 06 51 / 800 665

Karate



Rheinland-Pfälzische Karatemeisterschaften 2000

Vom 15. bis 16. April wurden in Schifferstadt die diesjährigen Rheinland-Pfalz Meisterschaften im Karate ausgetragen. Die TG Konz ging unter der Leitung von Trainer Dietmar Spang mit neun Karatekas an den Start. Cedric Acquaviva gelang es, im Kumite Einzel (-35 kg) der Kinder dank unermüdlichen Einsatzes sich durch die zahlreich vertretenen Mitstreiter durchzusetzen und einen guten 2. Platz zu erringen. In der Altersgruppe der Schüler erreichten Mohssen Sadegh und Edris Moosavi Pour in Kata Einzel das Finale, wo Mohssen Sadegh schließlich noch den 4. Platz für sich gewinnen konnte. Im Kumite Einzel der Schüler sorgte Dirk Franzen für Aufsehen. Tapfer kämpfte er sich in der Gewichtsklasse -55 kg bis zum Finale durch und belegte einen erfreu-

lichen 2. Platz.

Im Bereich der Jugend sind Said Sadegh und Sebastian Walter an den Start gegangen. Beide erreichten mit ihren Katas die Finalrunde, in der Said Sadegh einen hervorragenden 2. Platz erringen konnte. Bei den Kumite Kämpfen der Jugend holte sich Sebastian Walter in der Klasse -65 kg den 4. und Said Sadegh in der Klasse -55 kg den 3. Platz. Unter den Junioren gab Johannes Heck im Kumite Einzel sein Bestes und stand am Ende in der Gewichtsklasse von über 80 kg mit einem überraschenden 2. Platz ebenfalls auf dem Siebertreppchen. In der letzten Altersklasse, der der Senioren, traten Christoph Tschepe und Marco Heyde an. Christoph Tschepe erreichte im Kata Einzel das Finale und schaffte es, einen guten 3. Platz

für sich zu gewinnen. Marco Heyde hingegen belegte im Kumite Einzel unter 75 kg den 3. Platz.



Hörgeräte-Fachgeschäft in Konz unter neuer Leitung

Seit dem 1. März 2000 ist das Hörgeräte-Fachgeschäft »Optik Mahr – Besser hören« in Konz unter neuer Leitung und gehört nun »zur auTec Hörgeräte-Gruppe«. Hörgeräteakustik-Meisterin Sonja Kremer bietet ihren Kunden in der Schillerstraße 28 die komplette auTec-Service-Palette vom Zubehör bis zur neuesten volldigitalen Hörgeräte-Technik. Jeweils montags, dienstags und donnerstags von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr sowie 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr beantwortet Sonja Kremer alle Fragen zum Thema Gutes Hören. Sie informiert und berät nicht nur über Hörgeräte, sondern auch über Gehörschutz, Tinnitus-Hilfen, Hörhilfen für TV oder Lichtsignal-Anlagen. Frau Kremer freut sich auf Ihren Besuch. Eine HNO-Arzt-Praxis befindet sich im Hause.

auTec-HÖRGERÄTE

Schillerstr. 28 • 54329 Konz • Tel. 0 65 01 / 22 14
Theodor-Heuss-Allee 19 • 54292 Trier • Telefon 06 51 / 2 46 45



Gavilli, Quainoo und Co auf Quali-Jagd

Bezirksmeisterschaften für Männer, Frauen und B-Jugend im Trierer Moselstadion.

Gregg Quainoo erzielte die beste Tagesleistung von allen B-Jugendlichen aus dem Bezirk Trier. Er lief die 100 m zum ersten Mal im Wettkampf unter 11 Sekunden. Allerdings handgestoppt, weil die elektronische Zeitmeßanlage aufgrund des Regenwetters aussetzte.

Weitere erste Plätze belegten Hammerwerferin Miria Gavilli mit Kugel und Diskus, Gustav Geipel im Hürdenlauf, die Jugendlichen Michael Stöcker im Speer- und Diskuswurf sowie Jörg Skalbania im Hürdenlauf.

Gregg Quainoo unterbot im 100 m Lauf in 10,9 Sekunden ganz deutlich die Qualifikationsnorm (11,40s) für die Deutschen B-Jugendmeisterschaften in Dresden. Miria Gavilli erfüllte die Quali für die deutschen Meisterschaften der Juniorinnen im Kugelstoßen.

Drei Trainer der LG Saar-Mosel sammelten ebenfalls fleißig Qualifikationen für die Deutschen Seniorenmeisterschaften I in Ludwigs- hafen: Gustav Geipel (M40) im Hürdensprint und Hochsprung, Winfried Weires (M45) im 100 m Sprint, Siegfried Wegener im Kugelstoßen.

Winfried Hermesdorf qualifizierte sich als dritter im 5000 m Lauf der Männer für die Alters- klasse M40.

Die einzelnen Plazierungen und Ergebnisse:

Männer: 100 m: 2. Stefan Haag 11,9, 4. Winfried Weires 12,0 s (Quali: DM Senioren I, M45 12,65 s), 1500 m: 10. Holger Teusch 4:30,1 min, 5000 m: 3. Winfried Hermesdorf 16:15,9 min (Quali: DM Senioren I, M40 16:25 min), 110 m Hürden: 1. Gustav Geipel 17,9s (Quali: DM Senioren I, M40 20,20s), Hochsprung: 2. Gustav Geipel 1,73 m (Quali: DM Senioren I, M40 1,65 m), Kugelstoßen: 2. Siegfried Wegener 12,44 m (Quali: DM Senioren I, M45 11,50 m), Diskus: 2. Wegener 33,80 m, Speer: 3. Rainer Heck 37,14 m.

Frauen: 100m: 4. Vera Kletke 13,8 s, Staffel 4 x100 m: 2. LG Saar-Mosel 55,4 s (alle TG Konz: Stephanie Schmitz – Hanna Grundhöfer – Bianca Schmutz – Vera Kletke), Weitsprung: 6. Vera Kletke 4,25 m, Dreisprung: 3. Bianca Schmutz 9,08 m, Kugelstoßen: 1. Miria Gavilli 12,61 m (Quali: DM Juniorinnen 12,50 m), 3. Vera Kletke 8,72 m, Diskus: 1. Miria Gavilli 35,55 m, 3 Bianca Schmutz 17,34 m, Speer- wurf: 2. Miria Gavilli 33,12 m, 5. Bianca Schmutz 22,98 m.

Männliche Jugend B: 100 m: 1. Gregg Quainoo 10,9 Sekunden (Quali für Deutsche B-Jugendmeisterschaften 11,40 s), 110 m Hürden: 1. Jörg Skalbania 16,1 s, Kugelstoßen: 3. Skalbania 11,96 m, 4. Michael Stöcker 10,52

m, Diskus: 1. Michael Stöcker 29,34 m, Speer- wurf: 1. Michael Stöcker 42,72 m, 2. Jörg Skalbania 38,64 m.

Weibliche Jugend B: 100 m: 4. Elisabeth Lehmann 13,2 s, 100 m Hürden: 2. Elisabeth Lehmann 16,5 s.

Christoph Borens sammelt vier Titel

Bezirksmeisterschaften der A-Jugend und Schüler/innen A u. B in Daun

Erfolgreichster Teilnehmer in Daun bei den Bezirksmeisterschaften der Schüler war Christoph Borens mit vier ersten Plätzen. Er siegte im 100 m Sprint sowie mit Kugel, Speer und Diskus. Im Speerwurf der 13jährigen Schüle- rinnen zeigte Barbara Monzel die stärkste Lei- stung. Sie siegte mit 28,24 m.

Elisabeth Lehmann setzte sich im 100 m Lauf und im Hürdensprint der weiblichen A-Jugend durch. Gregg Quainoo dominierte wie erwar- tet über 100 m in 11,17 Sekunden bei einem Gegenwind von 2 m pro Sekunde.

Michael Stöcker gewann den Diskuswurf- wettbewerb der A-Jugend, obwohl er noch zum jüngeren Jahrgang der B-Jugend gehört. Er warf das 1,75 kg schwere Gerät auf die beachtliche Weite von 31,53 m.

Harald Fiebig sprang mit 1,77 m im Hoch- sprung die gleiche Höhe wie sein Hauptkon- kurrent. Da er aber für die letzte Höhe einen Versuch mehr benötigte, landete er auf Platz zwei.

Die einzelnen Plazierungen und Ergebnisse:

Männliche Jugend A: 100 m: 1. Gregg Quainoo 11,17s, 3. Stefan Haag 12,05 s, Hochsprung: 2. Harald Fiebig 1,77 m, Diskus: 1. Michael Stöcker 31,53 m, Speer: 3. Stöcker 42,47 m. **Weibliche Jugend A:** 100 m: 1. Elisabeth Lehmann 13,59 s, 3. Valentina Schlegel 13,87 s, 100 m Hürden: 1. Elisabeth Lehmann 17,98 s.

Schüler A M14: 100 m: 1. Christoph Borens 12,75 s, Kugel: 1. Borens 11,45 m, Diskus: 1. Borens 30,16 m, Speer: 1. Borens 34,95 m.

Schüler B M13: 75 m: 2. Steve Brück 10,73 s, 1000 m: 4. Steve Brück 3:31,67 min, Weit- sprung: 4. Steve Brück 4,38 m, Staffel 4 x 75 m: 4. LG Saar-Mosel 47,52s (Steve Brück – Jann Marx – Kai Haas – Volker Strupp), Schü- ler B M12: 1000 m: 7. Kai Haas 3:43,56 min, 11. Volker Strupp 4:08,74 min.

Schülerinnen B W13: 800 m: 2. Barbara Monzel 2:44,20 min, 60 m Hürden: 4. Barbara Monzel 13,24 s, Speer: 1. Barbara Monzel 28,24 m.

Schülerinnen B W12: 75 m: 4. Mona Reuter 11,65 s (erste im 1. Vorlauf 11,63), Christiane Flesch 5. Im 1. Vorlauf aus, 800 m: 2. Mona Reuter 2:46,39 min, 9. Christiane Flesch 3:03,74 min, 13. Kathrin Strupp 3:20,37 min, Kugelstoßen: 2. Kathrin Strupp 6,59 m.

Gregg läuft 11,01

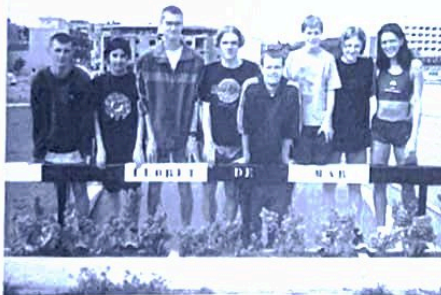
Rheinlandmeisterschaften in Polch

Im ersten Vorlauf der männlichen B-Jugend blieb die Uhr der Anzeigetafel bei 10,99 Se- kunden stehen. Leider wurde die angezeigte Zeit anschließend um 2 hundertstel Sekunden nach oben korrigiert. Trotzdem unterbot Gregg Quainoo die Quali für die Deutschen B-Jugend- Meisterschaften (11,40 s) zum wiederholten Mal ganz deutlich.

Bei den Bezirksmeisterschaften in Trier hatte er bereits eine handgestoppte Zeit von 10,9 Sekunden vorgelegt.

Wegen einer Muskelverhärtung im Endlauf konnte er sich gerade noch zwei hundertstel Sekunden vor dem Zweitplatzierten ins Ziel ret- ten. Aber 11,26 Sekunden reichten zum Rhein- land-Titel.

Miria Gavilli belegte jeweils Rang zwei mit Kugel und Diskus. Mit der Kugel erzielte sie eine persönliche Bestleistung von 13,31 m (im



Die Leichtathleten der LG Saar-Mosel im Ost- ertrainings-Lager in Spanien nach einer Trainingseinheit im Stadion von Lloret de Mar, v. l.: Christoph Borens, Nina Becker, Harald Fiebig, Marco Weires, Jörg Skalbania, Steve Brück, Valentina Schlegel, Bianca Schmutz.



Freien). Gleichzeitig überbot sie deutlich die Quali für die deutschen Junioren-Meisterschaften (12,50 m).

Siegfried Wegener erreichte im Kugelstossen der Männer Platz drei, obwohl er bereits startberechtigt in der Altersklasse M 50 ist. Mit einer Weite von 12,45 m bestätigte er zum zweiten Mal die Qualifikationsnorm für die deutschen Seniorenmeisterschaften I in der jüngeren Altersklasse M 45 (11,50 m).

Die Männerstaffel der LG Saar-Mosel (alle TG Konz) in der Besetzung: Thorsten Weires, Stefan Haag, Andreas Klein, Winfried Weires kam auf Platz 3. Die Zeit von 45,31 Sekunden hätte in der Rheinland-Bestenliste des vergangenen Jahres zu Platz zwei gereicht.

Die einzelnen Ergebnisse:

Männer: 100 m Endlauf: 4. Andreas Klein 11,71 (Vorlauf 11,66), 8. Stefan Haag 12,13 (VL 12,03), 5000 m: 5. Holger Teusch: 16:05,74 min, Stabhochsprung: 6. Winfried Weires 3,10 m, Kugelstoßen: 3. Siegfried Wegener 12,45 m.

Männliche Jugend B: 100 m Endlauf: 1. Gregg Quainoo 11,26 (Vorlauf 11,01), Hochsprung: 5. Harald Fiebig 1,65 m, Diskuswurf: 6. Michael Stöcker 33,80 m, Speerwurf: 5. Michael Stöcker 43,41 m.

Frauen: 5000 m: 4. Dorothee von Wirth 19:49,86 min, Kugelstoßen: 2. Miria Gavilli 13,31 m, Diskuswurf: 2. Miria Gavilli 34,94 m.

Weibliche Jugend B: 100 m Endlauf: 7. Valentina Schlegel 13,40, 200 m Endläufe: 7. Elisabeth Lehmann 27,56 (zweite im 2. Endlauf), Dreisprung: 6. Elisabeth Lehmann 9,96 m.



Die erfolgreiche Mannschaft der LG Saar Mosel bei den Rheinlandmeisterschaften der Männer, Frauen und der B-Jugend in Polch, v.l., erste Reihe: Michael Stöcker, Thorsten Weires, Stefan Haag, Andreas Fiebig, zweite Reihe: Siegfried Wegener, Gregg Quainoo, Elisabeth Lehmann, Andreas Klein, Valentina Schlegel, Miria Gavilli.

Foto: Winfried Weires



Der Baumaschinenhersteller in Konz

VOLVO

Volvo Compact Equipment GmbH

Max-Planck-Str. 1
D-54329 Konz-Könen

Tel.: 06501 / 84 01
Fax: 06501 / 84 345

Miria Gavilli wirft Ticket für DM

Beim Osterwerfen der TVG-Trier im Moselstadion in Trier erzielte Miria Gavilli ihr bisher bestes Saisonergebnis im Hammerwurf. Sie schleuderte das 4 kg schwere Gerät **52,83 m** weit. Damit übertraf sie ganz deutlich die

Qualifikations-Norm für die Deutschen Meisterschaften (51,00 m). In der aktuellen Bestenliste der Frauen stand sie mit diesem Ergebnis zeitweise auf Rang sieben.

Am gleichen Tag sicherte sich ihr Trainer Siegfried Wegener mit 39,48 m im Diskuswurf (1,5 kg) die Quali für die Deutschen Senioren-Meisterschaften II in der Altersklasse M 50.

Gregg im Glück

Rheinland-Meisterschaften der A-Jugend und Schüler/innen in Birkenfeld

Im Stadion von Birkenfeld herrschten nicht gerade optimale Sprintbedingungen. Es war kalt, mal mehr, mal weniger, je nach Windstärke. Trotzdem lief Gregg Quainoo bereits im ersten Vorlauf über 100 m eine sehr gute Zeit, obwohl er weit in Führung liegend bereits nach 70 Metern „das Tempo heraus nahm“. Im 100 m Endlauf sprintete er dann nach **10,93 Sekunden** über die Ziellinie. Er hatte Glück, mit 1,5 Metern Rückenwind wird diese Zeit für die Bestenlisten anerkannt. Glück insofern, als an diesem Tag die meisten Zeiten mit Windgeschwindigkeiten über 2,0 Metern pro Sekunde gelaufen wurden und somit nicht für die Bestenlisten und Qualifikationsnormen gewertet werden.

Fast noch besser als das Ergebnis seines 100 m Laufs ist die Zeit seines 200 m Sprints zu be-



Siegerehrung bei den Rheinlandmeisterschaften der A-Jugend in Birkenfeld: Auf Platz 1 über 200 m: Gregg Quainoo (noch startberechtigt in der B-Jugend) mit der hervorragenden Zeit von **21,83 Sekunden**

Foto: Winfried Weires

werten. Mit 21,83 Sekunden kam er bis auf elf hundertstel Sekunden an den seit 22 Jahren bestehenden Rheinland-Rekord der männlichen B-Jugend heran.

(Fortsetzung auf Seite 30)



Leichtathletik

Abteilungsleiter: **Winfried Weires**
Langenberggring 112
54329 Konz
Tel. 06501/4235

Christoph Borens kam zweimal auf Rang zwei, im Diskuswurf und im Kugelstoßen. Ebenfalls einen zweiten Platz erreichte Patrik Lokaj im 80m Hürden-Lauf der Schüler M14. Harald Fiebig sicherte sich Rang 3 im Hochsprung der A-Jugend.

Die einzelnen Plazierungen und Ergebnisse:

Männliche Jugend A: 100 m Endlauf: **1. Gregg Quainoo 10,93**, Stefan Haag 11,83 (5. im 3. Vorlauf aus), 200 m Zeitendläufe: 1. Gregg Quainoo 21,83, 9. Stefan Haag 23,82 (1. im 3. Zeitendlauf), Hochsprung: 3. Harald Fiebig 1,70 m. Speerwurf: 5. Michael Stöcker 40,78 m, Diskus: 6. Stöcker 30,57 m.

Schüler A M14: 80 m Hürden: 2. Patrick Lokaj, Hochsprung: 4. Lokaj 1,45 m, Weit: 8. Lokaj 4,72 m, Kugel: 2. Christoph Borens 11,75 m, Diskus: 2. Borens 32,22 m, Speer: 5. Borens 30,88 m.



Rheinlandmeisterschaften in den Blockwettkämpfen in Neuwied: **Christoph Borens**, erster von links, siegte im Blockwettkampf Wurf der 14jährigen Schüler. Mit 2524 Punkten in den Disziplinen: 100 m Sprint, 80 m Hürden, Weitsprung, Diskuswurf und Kugelstoßen holte er sich gleichzeitig das Ticket für die Deutschen Meisterschaften in den Blockwettkämpfen in Vaterstetten (Quali: 2475 Punkte).

Foto: Winfried Weires

Patrick Lokaj, erster v. links, belegte Platz zwei im 80 m Hürdenlauf der 14jährigen Schüler bei den Rheinlandmeisterschaften der Schüler A in Birkenfeld.

Foto: Winfried Weires



Leichtathletik/Walking

Abteilungsleiter: **Mario Erschens**
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 1 66 80

Walking ein Volltreffer !!!

Seit Anfang März finden bei der TG Konz regelmäßig und mit Erfolg Walkingstunden statt. Anfangs machten uns miserable Wetterverhältnisse und schlechte Wege zu schaffen. Mittlerweile ist eine solche Euphorie eingeleitet, dass so mancher diese Stunden nicht mehr missen möchte. Auch Anfänger haben keine Probleme, nach einer kurzen Eingewöhnungsphase mit Begeisterung dabei zu sein, denn einen kleinen Erfolg hat jeder zu verbuchen, ob als Anfänger oder mittlerweile als Fortgeschrittener. Unsere Strecken sind einfach bis anspruchsvoll und landschaftlich schön. Sie werden während der Stunde den einzelnen Personengruppen angepasst, damit jeder auf seine Tagesbestform kommt.

Aufwärmgymnastik, Atemübungen und Dehnungen am Ende einer Stunde gehören mit

dazu, wie das unterhaltsame Gespräch während des Walkens. Verletzungsprobleme gab es bisher keine und kleine Wehwehen werden meist durch Ratschläge, Tipps und Korrekturen am Walkingstil behoben.

Ich werde versuchen, in verschiedenen Ausgaben unseres Vereinsheftes das Walking anhand von vielfältiger Literatur zu erklären und somit die Hemmschwelle vor dieser, für manch einen ungewöhnlichen Sportart zu beseitigen. Meine ersten Berührungspunkte zum Walking hatte ich in der Zeit meiner Übungsleiterausbildung vor zwölf Jahren. Hier wurde uns diese Sportart als Sport für Ältere vermittelt und somit auch etwas hinten angestellt. Zu dieser Zeit war die Volkslauf- und Joggingwelle die Trendsportart. Wer wollte damals schon walken? Selbst Ältere beteiligten sich regelmäßig an Lauffreize und Volkslaufveranstaltungen,

und wer sich walkend durch die Landschaft bewegte, wurde meist belächelt. Selbst ich als begeisterter Läufer hatte so meine Probleme damit, wie bewegt man sich da durch die Landschaft, Kopfschütteln also auch bei mir. Erst im Laufe verschiedener Fortbildungen wurde das Gesundheitsbewusstsein des Walkens vermittelt. Selbst beim Aufwärmprogramm meiner Skigymnastikgruppe wurde ab und zu gewalkt.

Die Idee des Vorstandes, Walking anzubieten, findet bei den Mitgliedern regen Zuspruch. Einige sind als neue Mitglieder hinzugekommen, andere nutzen das erweiterte Angebot unserer TG. Die Ansicht, dass Walken eine Sportart nur für Ältere ist, ist nicht zutreffend. Bei uns walken Jung und Alt mit großer Begeisterung, und auch ich finde es als Ausgleich zu den vielen anderen Sportarten, die ich betreibe, einfach ideal.

(Fortsetzung auf Seite 32)

Wir führen alles, was Ihr Heim verschönert



- Bodenbeläge aller Art
- Parkett
- Gardinen und Sonnenschutzanlagen

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 12.30 u. 14.00 - 19.00 Uhr
Sa. 9.00 - 12.30 Uhr

54329 Konz • Olkstr. 45 • Tel. 06501/602848 • Fax 602849
e-mail: fussboden.bianchy@t-online.de

RECHSERVICE INH. KARL HEINZ RECH SÜSSWARENGROSSHANDEL D54456 TAWERN, SCHULSTRASSE 18

TELEFON: 06501-16899 - FAX 06501-14633

Seit 1967 Süßwaren aus Europa und Übersee

Französische Mandeldragées und Schaumzuckerpüppchen
Große Auswahl an Verpackungen für Taufen und Hochzeiten
Belgische Bonbon- und Pralinenmischungen

Heizöl Heizöl

Heizöl - Diesel - Markenschmierstoffe

Johann Bast



Inh. Rudolf Bast

54329 KONZ • Johannesstraße 9
Telefon 06501/2002

- ✓ Malerarbeiten
- ✓ Tapezierarbeiten
- ✓ Bodenbeläge
- ✓ Fassadenrenovierung



06501
150192

Bergstr. 6
54332 Wasserlesch

- ✓ Reinigen u. Beschichten v. Asbestzement-
Fassadenbekleidungen u. Wellasbest
nach TRGS 519

Massagetherapie unverzichtbar und natürlich wirksam

»Konzer Saunabad«

und Massagepraxis
im Hallenbad • Inh. H. Schulte

Tel. 06501/16161

- Bräunungsgeräte •
- Frischluftraum •
- med. Fußpflege

Wir haben den richtigen Service für Sie.

- Sofort-Reparaturen für alle KFZ-Typen
- Karosserie- und Lackierarbeiten
- TÜV-Abnahme • AU
- 24-Std.-Abschleppdienst
- Waschanlage ab 4,90 DM



Ihr freundlicher OPEL-Partner

AUTOHAUS GREIF

Wiltingen • Telefon 06501/94880

OPEL

Ihr Glasspezialist GLAS BÄR

Fachbetrieb für:

- Reparaturverglasungen
- Bleiverglasungen
- Spiegel • Dachverglasungen
- Schleifarbeiten
- Isolierverglasungen
- Ganzglasanlagen, Ganzglastüren und Duschkabinen



54329 Konz • Korlhäuserstraße 112
Tel. 0 65 01 / 58 07 • Fax 0 65 01 / 44 50
54295 Trier • Im Avelertal 60a
Tel. 06 51 / 1 38 77 • Fax 14 03 99



Bikes von
CENTURION
STEVENS
SCOTT
bei

Radsport Dietzen

Konstantinstraße 1 • 54329 Konz
Tel. 06501/3654

Montags geschlossen

Auslaufmodelle stark reduziert.



Leichtathletik/Walking

Abteilungsleiter: Mario Erschens
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 1 66 80

(Fortsetzung von Seite 30)

Doch kommen wir einfach mal zu dem Begriff „Walken“. Was bedeutet Walken? Walken, das aus dem anglo-amerikanischen Bereich kommt, bedeutet „Gehen“ bzw. schnelles, sportliches Gehen. Es ist also die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen, die in den verschiedensten Varianten durchgeführt werden kann. Allerdings hat es nichts mit der olympischen Wettkampfsportart „Gehen“ zu tun. Daher wird Walking auch als die sanfte Gesundheitssportart bezeichnet und hat in Amerika seit 1986 enorme

Zuwachsraten. Für langjährige Nichtsportler ist es der ideale Einstieg, um einen Sport sicher zu betreiben und darauf aufzubauen.

Die einen lieben es gemütlich oder schnell, andere brauchen es zur Entspannung bzw. zum Abbau vom Alltagsstress und letztendlich gibt es noch die Power- oder Stik-Walker und das Walken mit leichten Gewichten an Armen. Alle diese verschiedenen Varianten werden wir noch in diesem Jahr kennen lernen. Auch das Walken mit einem elektronischen Herz-Pulsfrequenzmesser werden wir bei gegebener Zeit durchführen.

Regelmäßiges Walking beeinflusst Muskulatur, Gelenke u. Bänder, Knochen, Herz, Stoffwechsel und die Psyche. Im nächsten Heft geht es weiter mit dem Thema Walking und wir werden auf die Wirkungen der vorgenannten Teile unseres Bewegungsapparates eingehen.

Noch ein kleiner Hinweis: In den Sommerferien findet das Walking nur einmal wöchentlich statt und zwar Dienstags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr und von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr. Treffpunkt wie immer Parkplatz Fußballstadion Konz.

Mario Erschens



Schwimmen

Abteilungsleiter: Willi Bartholome
Möwenweg 3
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 30 44

An alle Mitglieder der Schwimmabteilung und deren Angehörigen!

Mit Beginn der Sommerferien beendet unser Abteilungsleiter Willi Bartholome nach 23 Jahren seine Tätigkeit als Trainer der Wettkampfmannschaft. Da er darüber hinaus das gesamte Wettkampfmanagement, vom Erstellen der Teilnehmermeldungen bis hin zu den erforderlichen Absprachen zur Bildung von Fahrgemeinschaften, wahrgenommen hat, wird sein Rücktritt in unserer Abteilung eine große Lücke hinterlassen, da trotz aller Bemühungen kein geeigneter Nachfolger gefunden werden konnte.

Aufgrund dieser Situation ergeben sich für die Schwimmabteilung in der Zukunft folgende Perspektiven:

1. Der Trainingsbetrieb soll nach wie vor zu den bestehenden Zeiten stattfinden, wobei jedoch vorübergehende Engpässe nicht ausgeschlossen werden können. Da diese Trainingseinheiten vermutlich von ständig wechselnden Übungsleitern durchgeführt werden, wird die Qualität des Trainings zwangsläufig nachlassen. Von Abteilungsseite aus werden wir uns natürlich weiterhin bemühen, eine vollverantwortliche Person für diesen Posten zu finden.

2. Falls sich bis zum Herbst für den Bereich des Wettkampfmanagements kein Verantwortlicher findet, sind wir gezwun-

Eltern als Mannschafts-Verantwortliche

Der Oldenburger Turnerbund, gegr. 1859, Haarenufer 9, 26122 Oldenburg, hat Erfolg mit seinem Elternprojekt im Basketball. Väter und Mütter des Nachwuchses aus der C- und D-Jugend treffen sich regelmäßig mit der Abteilungsleitung und den Trainern zum Gedanken- und Meinungsaustausch. Aus der Elternschaft heraus ließen sich Mannschafts-Verantwortliche für die Kinder- und Jugendmannschaften gewinnen. Sie sind die unmittelbaren Ansprechpartner für Abteilungsleitung und Trainer. Besprochen werden die allgemeinen Rahmenbedingungen für die Nachwuchsarbeit und ihre Verbesserung: Organisation von Jugendturnieren, Bildung von Fahrgemeinschaften, schnelle und umfassende Weitergabe von Informationen, z. B. bei Spielabsagen und -verlegungen oder geänderten Trainingszeiten.

Aus: SPORT INFORM 2/2000

gen, unser relativ umfangreiches Jahreswettkampfprogramm dramatisch herunterzufahren. Dies muss jedoch nicht sein! Da bei diesen Tätigkeiten keine fachlichen Kenntnisse aus dem Bereich des Schwimmsportes erforderlich sind, kann dies auch von einem oder mehreren Elternteilen wahrgenommen werden. Wie mir aus der Zeitschrift „Sport Inform“ des rheinland-pfälzischen Sportbundes bekannt ist, wurden in anderen Vereinen solche Modelle mit Elterngremien bereits mit Erfolg getestet (Lesen Sie hierzu bitte auch den abgedruckten Artikel aus Sport Inform, Ausgabe 2/2000). In der Anfangsphase wäre eine tatkräftige Unterstützung von Seiten der Abteilung in jedem Fall gewährleistet.

Im Interesse der Schwimmabteilung und der sportlichen Selbstverwirklichung Ihrer Kinder, hoffe ich, dass wir bei uns ein solches Elternprojekt starten können, damit die erfolgreiche sportliche Arbeit der vergangenen Jahre mit nur geringen Abstrichen fortgeführt werden kann. Falls Sie die unter Punkt 2 beschriebenen ehrenamtlichen Tätigkeiten für Ihre Kinder und unsere Abteilung erbringen wollen, melden Sie sich bitte bei unserem Abteilungsleiter Willi Bartholome, Tel.: 06501/3044, damit wir im Rahmen eines „runden Tisches“ über die weitere Organisation sprechen können.

Achim Bartholome

DIE Pizzeria in Konz

Wir liefern Ihnen die
gewohnt gute Qualität
auch zu Ihnen nach Hause



**Pinocchio -
Heimservice**
Rufen Sie an
06501/5058 & 998140
Fax 998141

Granastraße 90
Konz

Mittwochs Ruhetag
Alle Gerichte zum Mitnehmen

Ab 1. Juli in neuen Räumen



Auto Teile **HAMMES**
Malerbedarf

Jetzt:
**Beethoven-Galerie
Konz**

• Auto - Teile - Zubehör
- Fahrwerk Tuning
- Autolacke
- Bremsbeläge
- Auto - Beleuchtung u.v.m.

• Malerbedarf
u.a. Rohfaser, Tapeten
Farben und Lacke

Telefon 0 65 01 - 99 81 76 + 77
Fax: 0 65 01 - 99 81 78

Wir erwarten Sie - und freuen uns auf Ihren Besuch.



Handel - Handwerk - Industrie

Nikolausstr. 21 54329 KONZ
Telefon 06501-93610 Telefax 06501-936114

- Personal Computer
- Telefaxe
- Funktelefone
- Zubehör
- Beratung
- Schulung
- Service



Geschäftsführer: Mario Reduch

Ihr Elektrofachgeschäft für:

- **Hausgeräte-Kundendienst**
- **Elektroheizung**
- **SAT-Anlagen**
- **Planung u. Ausführung**
- **Elektroinstallationen**
- **Lichttechnik**

5 4 3 2 9 K O N Z
Karthäuser Straße 81 (Ecke Moselstraße)
Telefon 0 65 01 / 2845 u. 59 36 • Fax 59 36

Abteilungsleiter: Willi Bartholome
Möwenweg 3
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 30 44

Schwimmen



Aktuelles in Kürze:

(Bar) Ende März mussten unsere Schwimmsportler beim **Vielseitigkeitspokal 2000** in Wengerohr auf einer Lang-, Mittel- und Kurzstrecke ihre Flexibilität unter Beweis stellen. In der weiblichen Jugendklasse setzte sich Kirsten Tarrach in einem aus 34 Schwimmerinnen bestehenden Teilnehmerfeld hervorragend in Szene. Mit Starts in den Disziplinen 400m Freistil (5:53,13 Min.), 100m Lagen (1:27,21 Min.) und 50m Schmetter (36,71 Sek.) erreichte sie 1054 Punkte und Rang 1 vor Hanna Schmitz (SSV Trier) und Swantje Borchert (PSV Wengerohr). Tobias Adenauer startete über 400m Lagen (6:17,92 Min.), 200m Brust (2:54,18 Min.) und 100m Freistil (1:04,09 Min.), verbuchte 1139 Zähler und lag in der Gesamtwertung auf Platz 3. 6:20,93 Minuten über 400m Freistil, 1:33,09 Minuten über 100m Lagen und 43,92 Sekunden über 50m Brust erbrachten Christoph Dahlmann in der männlichen Jugendklasse 635 DSV-Punkte und ebenfalls Rang 3

in der Vielseitigkeitswertung. Weitere Platzierungen der Vielseitigkeitswertung: Weibliche Jugendklasse: 19. Stefanie Etten 600 Punkte, 22. Ursula Heusel 563 Pkt., Männliche Jugendklasse: 4. Morgan Kuntzmann 597 Pkt., 9. Thorsten Baumeister 454 Pkt., offene Klasse/männlich: 5. Marco Igel 899 Pkt., o. K./weiblich: 5. Stefanie Maximi 1275 Pkt., 10. Ruth Lieser 1037 Pkt., 11. Anna Steuer 1033 Pkt. „Qualifikationszeiten für diverse Meisterschaften der kommenden Freiwassersaison erbringen“, hieß die Devise auf dem **Neptun-Cup 2000 in Köln**, wobei die TG-Schwimmer beherzt zur Sache gingen und sich nicht von so prominenten Namen wie Bayer Dormagen, VfL Gummersbach oder SV Rhenania Köln einschüchtern ließen. Der Konzer Neuzugang Elena Joas kam diesem Motto in der Disziplin Freistil am nächsten. „Quali“ für die Süddeutschen Meisterschaften in Dresden erreichte sie in 29,79 Sekunden auf der 50m- und 1:04,63 Minuten auf der 100m-Distanz. Persönliche Bestleistungen auf der langen 50m-Bahn erreichten Sandra Hennen über 200m Brust in

3:29,39 Minuten und Stephan Lieser über 50m Freistil in 29,45 Sekunden. Weiterhin waren Philip Witzmann über 200m Rücken (2:34,7 Min.) mit Rang 2 und Michael Kugel über 200m Brust (2:35,65 Min.) mit Rang 3 in der Altersklasse der Jahrgänge 82 und älter, bestens platziert.



Neptun-Cup-Schwimmer Stephan Lieser, Philipp Witzmann, Sandra Hennen und Elena Joas (von links)

(Fortsetzung auf Seite 34)



Die diesjährige Eröffnungsveranstaltung des **Mannschaftspokal Mosel**, Mitte März, stellte für unsere Schwimmabteilung durch den Austragungsort, Hallenbad Konz, ein „Heimspiel“ dar. In der weiblichen Jugendklasse erreichten Sabine Richter, Sandra Hennen, Kirsten Tarrach und Stefanie Etten in 7:37,36 Minuten die Sieglagerung. Spannende Rennen von Anfang an, lieferten Volker Schuh, Philip Witzmann, Michael Kugel und Philip Rybol in der Herrenwertung, mußten am Ende jedoch dem PSV Wengerohr, mit denkbar knappen 3,13 Sekunden Abstand und einer Gesamtzeit von 10:02,1 Minuten, Platz 1 überlassen. Das Konzer Damenteam (Cornelia Carl, Eva Trauden, Elena Joas, Stefanie Maxmini und Sylvia Mackenberg) erreichte in 11:52,56 Minuten Rang 3.

Beim **Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“ in Bad-Bergzabern** waren Stefanie Maxmini, Ruth Lieser, Anna Steuer, Elke Brittner und Judith Mayer von der TG-Schwimmabteilung, sowie Andrea Densborn vom SSV Trier, in der Mannschaft des Gymnasiums Konz die Hauptleistungsträger. In der Gesamtwertung erreichte das Team hinter der Gesamtschule Bad Bergzabern und dem Gymnasium Oppenheim in 19.19,64 Minuten Rang 3.

Zum **2. Frühlingschwimmfest des TV Wittlich** Anfang April reiste die Schwimmabteilung mit einem Großaufgebot von 32 Aktiven aus dem Nachwuchsbereich an. Neben sehr vielen Leistungsverbesserungen in fast allen Altersklassen, standen einige Schwimmer sogar auch auf der höchsten Stufe der Siegetreppe. Für die beste Konzer Placierung sorgte Steffen Dahlmann auf der 50m Freistil-Strecke, wo er mit der persönlichen Bestzeit von 37,17 Sekunden siegte. Rang 2 und Individualrekord erreichten Sandra Hennen in 1:34,10 Minuten

über 100m Brust und Anika Wagner in 49,04 Sekunden über 50m Rücken. Silbermedaille und damit ebenfalls in der Gesamtwertung herausragend placierte, war Judith Dany über 50m Brust in 49,74 Sekunden. Weiterhin erreichte auch Christoph Dahlmann über 100m Brust vor seinen Vereinskameraden Yalcin Davutay und Thorsten Baumeister in 1:37,31 Minuten Platz 2. Michael Werner konnte seine Bestmarke über 50m Brust um 2,2 Sekunden auf 50,59 Sekunden verbessern und belegte damit in der offenen Wertung Rang 3.

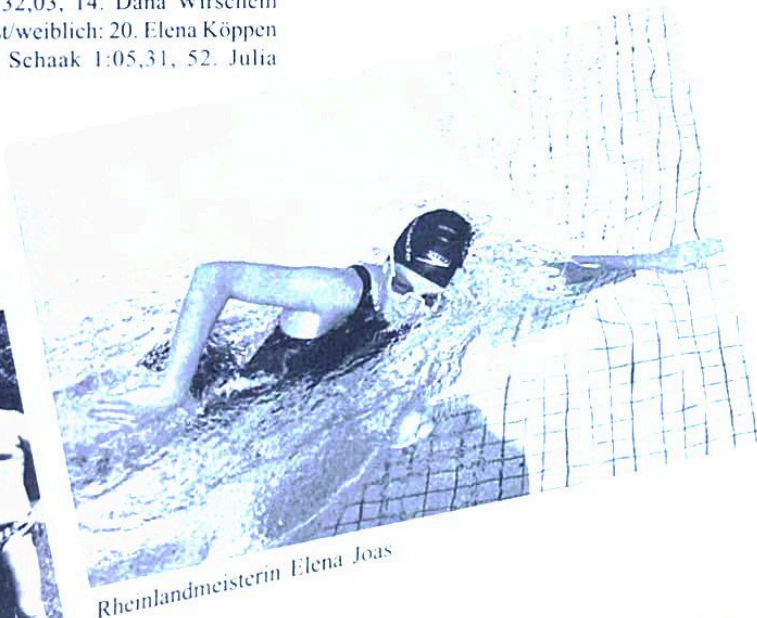
Weitere Ergebnisse der Gesamtwertung: 50m Freistil/weiblich: 8. Sabine Schmitt 43,30 Sek., 13. Anika Wagner 44,26, 17. Judith Dany 46,04, 18. Melanie Brittner 47,18, 21. Mareike Wirschem 47,89, männlich: 4. Kevin Maurer 43,90, 7. Fabian Hohl 45,76, 8. Michael Hennen 48,76, 10. Patrick Weber 49,67, 15. Kevin Ball 55,47, 17. Mario Scheid 55,94, 19. Christian Golde 56,57, 21. Benjamin Becker 1:02,88, 50m Rücken/weiblich: 5. Eyleen Gremmler 52,16, 6. Alexandra Harig 52,82, 14. Anne Harig 54,86, 16. Stefanie Dewes 55,08, 32. Anjelique Dahlmann 1:09,95, 100m Freistil/männlich: 7. Morgan Kuntzmann 1:22,01, 8. Yalcin Davutay 1:30,94, 9. Daniel Maurer 1:32,77, 10. Thorsten Baumeister 1:34,57, 17. Frederick Hohl 2:04,91, weiblich: 3. Kirsten Tarrach 1:12,23, 10. Stefanie Etten 1:28,07, 11. Ursula Heusel 1:32,03, 14. Dana Wirschem 1:33,86, 50m Brust/weiblich: 20. Elena Köppen 54,78, 47. Anna Schaak 1:05,31, 52. Julia

Roezen 1:09,32 männlich: 5. Lorant Boksan 53,73, 12. Christian Lieser 59,91,

Nicht weniger als 5 Juniorennationalteams, angeführt von Finnland, 7 Auswahlmannschaften von verschiedenen Landesschwimmverbänden wie Hessen oder Northumberland (GB) sowie prominente Schwimmclubs wie Bayer Wuppertal und SG Elbe starteten beim **32. CIJ MEET LUX 2000 im Olympiabad auf dem Luxemburger Kirchberg** und machten die Veranstaltung zu einem Schwimmspektakel ohne Gleichen. In diesem hochkarätigen Teilnehmerfeld übertraf sich Volker Schuh mehrmals selbst, indem er in seiner Spezialdisziplin Rückenschwimmen auf den verschiedenen Distanzen dreimal das A-Finale erreichte und 28,96 Sekunden auf der 50m-Strecke, Qualifikationszeit für die Deutschen Meisterschaften 2000 in Berlin bedeutete. 32,09 Sekunden und Platz 16 über 50m Brust stellten für Philip Rybol zwar eine herausragende Bestleistung dar, jedoch fehlten für die Pflichtzeit zur diesjährigen „Süddeutschen“ 9 Hundertstel Sekunden. Leistungsverbesserungen erzielten auch Kirsten Tarrach über 200m Freistil (2:41,57 Min.) und 100m Freistil (1:11,89 Min.) sowie Philip Witzmann über 50m Rücken (32,42 Sek.).



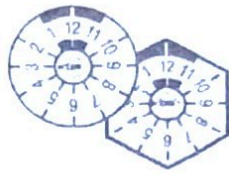
TG-Team auf den Rheinlandmeisterschaften in Wittlich



Rheinlandmeisterin Elena Joas

Die diesjährigen **Rheinlandmeisterschaften** im Schwimmen wurden durch terminliche Zwänge des Schwimmverbandes bereits Mitte Mai bei strahlendem Sonnenschein im Freibad der Säubrennerstadt Wittlich ausgetragen. Mit dem Gewinn des Titels der Rheinlandmeisterin setzte sich Elena Joas über 100m Freistil toll in Szene. Mit 37 Hundertstel Sekunden Abstand und einer Gesamtzeit von 1:04,43 Minuten siegte sie vor der Ex-Konzerin Franziska

Kfz-Prüfstelle Konz-Könen



Ihr Partner für Abgas- und Hauptuntersuchung

Gewerbegebiet Konz-Könen,
in Nähe Fa. Zettelmeyer

Täglich von 9.00 - 12.00 u.

15.00 - 18.00 Uhr Tel. 99040

Alle Prüfungen erfolgen im
Auftrag der amtlichen Stelle
überwachungsorganisatorischer KÜS e.V.

ERNST STEIER

H O L Z B A U

ZIMMEREI
INGENIEURHOLZBAU
HOLZHAUSBAU
TROCKENBAU

Inh.: Johann Steier Konzerbrück 14
54329 Konz Tel. 0 65 01/93 72 11



K Beethoven-Galerie
O Karthaus
N Roscheid
Z Oberemmel

**Jeden Tag Theorie in Konz !
Ausbildung in Trier oder Saarburg !**

06501-99420 06501-99420 0650199420 06501-99420

www.fahrschule-mertz.de eMail: FSMertz@aol.com

HEISSMANGELSTUBE Reinhilde Michels

Weinbergstraße 60
54329 KONZ • Telefon 63 89

Öffnungszeiten:

Di. - Fr. von 9.00 - 12.00 und von 15.00 - 19.00 Uhr
Sa. von 9.00 - 12.00 Uhr • Montag Ruhetag

Urlaub vom 17.7. - 31.7.2000 einschl.

Abteilungsleiter: Willi Bartholome
Möwenweg 3
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 30 44

Schwimmen

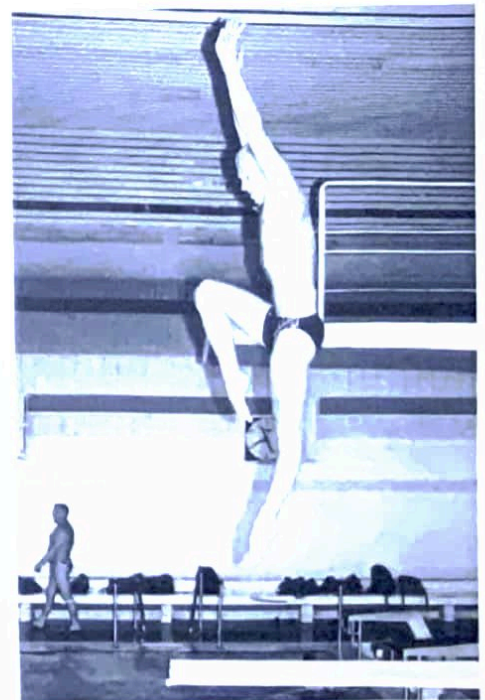


Marquardt (derzeit PSV Wengerohr). Trotz Abistress erreichte auch Eva Trauden mit der Silbermedaille über 100m Rücken (1:16,55 Min.) und der Bronzemedaille über 50m Freistil (30,04 Sek.) herausragende Placierungen. Vizemeister über 50m Brust wurde Philip Rybol in 32,45 Sekunden hinter Nationalkadermitglied Stefan Fuhrmann (PSV Wengerohr). Jeweils Rang 1 und damit den Titel des Rheinlandmeister der Masters erreichte Michael Lang über 100m Brust (1:28,47 Min.), 100m Freistil (1:09,76 Min.) und 50m Freistil (29,64 Sek.). Mit überragender Bestleistung erreichte Anika Wagner über 100m Freistil (1:32,04 Min.) in der ebenfalls durchgeführten Jahrgangswertung Platz 1. Weitere Jahrgangstitel erreichten Sylvia Mackenberg (100m Brust 1:28,47 Min.), Anna Steuer (100m Brust 1:34,48), Tobias Adenauer (100m Brust 1:20,56), Morgan Kuntzmann (100m Brust 1:43,36), Philip Witzmann (200m Rücken 2:38,66), Kirsten Tarrach (100m Freistil 1:13,07), Stephan Lieser (100m Freistil 1:04,10) und Thorsten Baumeister (200m Brust

3:38,00). Weitere Placierungen: 50m Rücken/OK/weibl.: 7. Stefanie Maxmini 38,16 Sek., 100m Brust/Jg. 80 u.ä./weibl.: 2. Cornelia Carl 1:36,03 Min., Jg. 88: 4. Sandra Hennen 1:36,59, Jg. 89: 12. Melanie Brittner 1:56,47, Jg. 82: männl.: 2. Philipp Steuer 1:19,73, Jg. 87: 5. Christoph Dahlmann 1:35,58, Jg. 89: 7. Steffen Dahlmann 1:57,85, 100m Freistil/Jg. 88/weibl.: 16. Stefanie Etten 1:27,26, 21. Ursula Heusel 1:29, 96, Jg. 84/männl.: 6. Marco Igel 1:11,34,

(Fortsetzung auf Seite 36)

Weltmeister der Masters im Kunst- und
Turnspringen, Slava Grishov





Schwimmen

Abteilungsleiter: Willi Bartholome
Möwenweg 3
54329 Konz
Tel. 0 65 01 / 30 44

Personalien: Der Kunstspringer **Slava Grishov** wechselt mit Beginn der Freiwassersaison aus privaten Gründen vom SSV Trier zur Schwimmabteilung der TG Konz. Der 32-jährige, aus Moskau gebürtige Russe, erreichte als Hochleistungssportler unzählige Titel auf nationaler Ebene, war in der Zeit von 1983 - 1987 Mitglied der sowjetischen Nationalmannschaft und nahm in dieser Funktion

auch an den Europameisterschaften im Turmspringen teil. Seit 10 Jahren lebt Grishov in Deutschland und nimmt hier seit 1997 an internationalen Masterswettbewerben teil, wobei er bereits mehrfacher Europa- und Vizeeuropameister wurde. In diesem Jahr belegte er bei den Deutschen Meisterschaften in München beim Kunstsprung vom 3m-Brett und beim 10m-Turmspringen jeweils Platz 1. Sein

zweifelloso größter Erfolg war jedoch der dreifache Sieg bei den Weltmeisterschaften im Jahr 1998. **Sylvia Mackenberg** arbeitet seit 2 Monaten als hauptverantwortliche Übungsleiterin der Kinderschwimmgruppe. Unterstützt wird sie hierbei von **Elke Brüttner**, die sich derzeit in der Ausbildung zur Übungsleiterin befindet. **Melanie Riske** und **Michaela Klimasch** mußten ihre Tätigkeit bei dieser Gruppe aus privaten und beruflichen Gründen beenden.



Tischtennis

Abteilungsleiter: Thomas Bruckmann
Brunostr. 85
54329 Konz
Tel. 0 65 01/5565

Geringe Quantität – hohe Qualität

Nachwuchs der TG Konz bei TT-Regionsmeisterschaft erfolgreich

Mit nur 7 Startern traten die TG-ler bei den Tischtennis-Regionsranglisten an. Darunter A-Schülerin Tanja Schulz, die in der Mädchen-Klasse mit 5:2 Spielen den dritten Platz erreichte, wobei die beiden Niederlagen äußerst knapp waren. Bei den Jungen erwischte Leo Wengler einen Fehlstart. Gleich im ersten Spiel musste

er sich im Entscheidungssatz geschlagen geben und konnte nur noch um die Plätze 7-12 mitspielen. Mit 6:2 Spielen wurde er Achter. Souverän beherrschte Martin Adrian diese Klasse. Mit 9:0 Spielen bei 18:0 Sätzen geriet er zu keiner Zeit des Turniers in Bedrängnis. Selbst der spätere Ranglisten-Zweite Schmitt (Monzel) musste sich mit 21:10 und 21:8 mehr als deutlich geschlagen geben.

Bei den C-Schülern war Thorsten Schulz am Start. Nach einer unnötigen Auftaktniederlage reichte es dennoch für einen guten vierten Platz. Dabei zeigte er insbesondere gegen die guten Spieler seine Stärken.

Bei den A-Schülerinnen konnte sich Heike Hartmann auf Platz zwei spielen. Mit nur einer Niederlage gegen die Spielerin Dany (Etus Konz) erfüllte sie ihr Soll. Dies schaffte auch Anna-Katharina Breidt, die nur aufgrund des schlechteren Satzverhältnisses auf Platz fünf landete.

B-Schüler Thomas Hartmann kam auf einen ordentlichen fünften Platz. Er zeigte, dass er viel Talent hat. Fehlende Trainingseinheiten verhinderten aber, dass er ganz vorne mitspielen konnte.



Frank Busemann

Zehnkämpfer aus Recklinghausen

»Fairneß ist die Grundvoraussetzung in meinem Sport, der Leichtathletik. Fair bedeutet für mich aber auch, den hungernden Menschen dieser Welt nach besten Kräften zu helfen. Daher unterstütze ich die Arbeit der Deutschen Welthungerhilfe.«

**Spendenkonto
Sparkasse Bonn:1115**



DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

Adenauerallee 134 · 53113 Bonn · Tel.: 0228-2288-0

Ich bin an der Arbeit der Deutschen Welthungerhilfe interessiert. Bitte senden Sie mir kostenloses Informationsmaterial.

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____





SAMOK-BAU

Wohnungsunternehmen Diwo GmbH & Co KG

54329 KONZ • Schillerarkaden 7

Telefon Nr. 0 65 01 - 20 28 • Telefax 0 65 01 - 33 69

Wir vermieten in guten Wohnlagen besonders ausgestattete Mietwohnungen sowohl im frei- als auch im öffentlich geförderten Wohnungsbau.

Zur Zeit erstellen wir frei finanzierte Wohnungen in Wasserliesch, Römerstraße und in Konz-Karthus zwei Mehrfamilienhäuser.

Fragen Sie unsere Sachbearbeiter nach unserem reichhaltigen Angebot.



Wir schaffen was.

- Kanalbau
- Pflaster
- Straßenbau
- Betonbau

54329 KONZ

Büro:

Konzerbrück 29

Tel. (0 65 01) 94 80-0

Fax (0 65 01) 94 80-40

E-Mail: elenz-konz@t-online.de

Bauhof: Domänenstraße 1

Tel. (0 65 01) 94 80-81

Fax (0 65 01) 94 80-80

500qm Ausstellungsfläche
Vollständige Bäder

Ihr *neuer* Fachmarkt für
Fliesen & Sanitär



Fliesen · Platten · Mosaik · Naturstein · Marmor · Sanitär
Ausstellung · Beratung · Verlegung · Abholmarkt

Ceramika
FLIESENFACHGESCHÄFT

Konz · Alte Römerstraße 1 ehemals
Norma-Markt

Ceramika GmbH · Telefon (06501) 6000-11 · Fax 6000-13 · Wir haben für Sie geöffnet: Mo-Fr 8-18 Uhr · Do 8-20 Uhr · Sa 8-14 Uhr

Walter's DISCOUNT Tankstelle

SPAREN BEIM TANKEN - SPAREN BEIM KAUFEN

2 mal in Wasserbillig

Hier tanken Sie Markenkraftstoffe billiger!

Nutzen Sie darüberhinaus die Vorteile unserer Stammkundenkarte!

Achten Sie auf unsere wöchentlichen Sonderangebote.

☎ (00352) 74 84 54 und 74 94 54





MIT UNS BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN.

Beim Jogging sind Fitneß und Gesundheit eine Motivation, für die sich der Einsatz lohnt. Wenn Sie ähnlich zielstrebig bei Ihren Geldangelegenheiten vorgehen, sind Sie bei uns auf dem richtigen Weg. Werden Sie gleich aktiv. Dann folgt Ihr finanzieller Erfolg auf dem Fuße.

Wir tun hier **175**
Sparkasse Trier

Sport • Spiel • Entspannung Hallenfreizeitbad Konz

- Solarien
- Ruhebereich
- Sonnenwiese
- Kinderplanschbecken - 32°C
- Whirlpool - 32°C

Kombiniertes Becken mit Unterwasserbeleuchtung - ca. 28°C
Verbindung zu Sauna und Massage
Schwimmbadrestaurant
Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene
Rückenschwimm- und Wassergymnastik-Kurse
Wassergewöhnungskurse für Kleinkinder

Mittwochs Warmbadetag - 30°C
Freitags Spiel- und Spaßtag: 15.00 - 17.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	6.00 - 10.00 u. 14.00 - 21.00 Uhr
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	6.00 - 10.00 u. 14.00 - 21.00 Uhr
(Warmbadetag)	
Donnerstag	6.00 - 10.00 u. 14.00 - 21.00 Uhr
Freitag	6.00 - 10.00 u. 14.00 - 21.00 Uhr
Samstag	8.00 - 17.00 Uhr
Sonn- u. Feiertage	8.00 - 13.00 Uhr

Auskunft erteilt: Tel. 0 65 01 / 1 58 74

Wer in Form bleiben will, hält sich laufend fit. Damit Sie beim Joggen nicht aus dem Tritt geraten, haben wir für Sie die passenden Schuhe und das richtige Outfit. Starten Sie doch mal einen Probelauf zu uns, und testen Sie unser Angebot auf Herz und Nieren ...



Sportbekleidung • Sportschuhe
Schuhe + Sport

HOLBACH

Wiltinger Straße 26-30 • 54329 KONZ
Tel. 06501/92940

