

TG Aktuell TG Vereinszeitung

Basketball

Bogensport

Breitensport

Gesundheitssport

Handball

Jazztanz

Karate

Lauffreff

Leichtathletik

Leichtathletik/Walking

Schwimmen

Tae Kwon Do

Tanzsport

Tischtennis

Triathlon

Turnen

Volleyball

Kurse der TG

TG Sportstudio



LAUFTREFF Seite 21

„TG-Sanitätstrupp“ beim Wasserliescher Fastnachtslauf

Zwei Jahre Walking in der TG Seite 33



SAMOK-BAU

Wohnungsunternehmen Diwo GmbH & Co KG

54329 KONZ • Schillerarkaden 7

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

Internet: www.Samok-Bau.de

e-mail: Info@Samok-Bau.de

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 Konz, Römerstraße.

Fragen Sie unsere Sachbearbeiter nach unserem reichhaltigen Angebot.

Wir sind montags und donnerstags bis 19.00 Uhr für sie da.

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

auTec DAUER TIEF PREIS

Wenn Sie für Ihre Ohren
nur das Beste wollen,
können Sie bei auTec
besonders viel sparen!

Gehörgangsgerät
mit dezenter Front 48,- Euro*

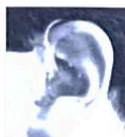
Volldigitale
Hörgeräte ab 283,- Euro*

Das kleinste Hörgerät
auTec Ergo CIC 448,- Euro*

Siemens Prisma
ab 652,- Euro*

* Zuzahlung bei Verordnung durch einen
HNO-Arzt und gesetzlicher Krankenkasse
Privatpreise 595,- / 830,- / 995,- / 1.199,- Euro

Fachlich gute und individuelle
Beratung sind selbstverständlich!



Vorher



Nachher

Das
auTec-EX-System
für fast alle HdO-
Geräte die kosme-
tische Alternative.

auTec
HÖRGERÄTE
www.auTec.de

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

GUTES HÖREN auTec

winfried
raum

porn

ausstattermeister

54329 konz,
karthäuser straße 61,
tel. (06501) 3998
fax (06501) 4176

Ihr Fachmann für:

Gardinen-Sonnenschutz-Bodenbeläge

Aufarbeiten u. Neubezug von
Polstermöbeln.

Anfertigen u. ändern von Gardinen
u. Dekorationen
im eigenen Atelier.

Anruf genügt,
wir messen aus, beraten Sie,
auch nach 18 Uhr,
erstellen ein kostenloses
Angebot.



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

VORSTAND / GESCHÄFTSSTELLE / DIE TG

Liebe Sportfreunde!	2-3
Vorstand der TG Konz / Impressum	2
Mitgliederbewegung • Personelles • Hallo (Kl. 4b GS St. Johann)	3
Neues aus dem TG-Bistro	4

BREITENSORT

Aerobic: Marlies sagt „Danke“	6-7
Viel Power und Spaß beim „Fit for Fun“-Tag	6
1. Aerobic-Fun-Tag bei der TG Konz	8
Step-Aerobic bei der TG Konz	9-10
Die Gymnastikgruppe 50+ stellt sich vor	10

BOGENSPORT

Klassenerhalt in Rheinlandliga gesichert	11
--	----

HANDBALL

Saison 2001/2002 der männlichen B-Jugend	12
Erste Mannschaft	13

JUGENDEFAHRTEN

Immer etwas Neues machen! TG bei Radio RPR	14
--	----

LAUFTREFF

Bluten um zu siegen	15-16
Der Lotse geht von Bord	16
„TG Sanitätstrupp“ beim Wasserliescher Fastnachtslauf	21
Gisela Helfrich und Gaby Brech beim Cowtown-Marathon in Fort Worth	22

LEICHTATHLETIK

Invasion der Konzer bei minus zwölf Grad	23
Blitzstart im Schnee • Quainoo hinter Hochhaus in Ludwigshafen ..	24
Erste DM für Christoph Borens im Hammerwurf •	
Zwei Hammer-Rekorde	25
Winfried Weires gewinnt Bronze •	
Barbara Monzel besiegt ihre Dauerkonkurrentin	26
Konzer Leichtathleten auf Rang 2 im Bezirk Trier	27

SCHWIMMEN

Weihnachtsfeier der Jugendgruppe • Vereinsmeisterschaften	28
Wettkämpfe	29

TAE KWON DO

Gürtelprüfung	30
Einführung	31
Der innere Wert von Tae kwon do	32

TANZSPORT

Tanzen bei der TG - Neue Einstiegruppe • Termine 2002	33
---	----

WALKING

Die TG Konz möchte ab Frühjahr 2000 die Gesundheitssportart Walking anbieten - So fing es an	33
Mach es. Du schaffst es. Dein Sportabzeichen.	34
Skigymnastiktour 2002	35-36
Impressionen eines Läufers	36

MITTELTEIL: Übungsplan



Liebe Sportfreunde!

Nun hat uns das Eurozeitalter endlich erreicht. Nachdem die anfänglichen Probleme behoben sind, wird sicherlich bald Normalität einkkehren.

TG Bistro

Wir haben umbauen müssen. Aus bereits geschilderter Notwendigkeit mussten wir die Küche mit einem „Monster“ an Belüftungsanlage neu gestalten. Dieser Auflage der Gesundheitsbehörde konnten wir nicht entgegen. Die Kosten beliefen sich auf ca. 7.000 A, da die elektrischen Anschlüsse noch dazukamen. Wie diese Notwendigkeit unseren Haushalt 2001 belastet hat, wird die Bilanz zeigen.

Generalversammlung

Die Generalversammlung werden wir in die zweite Jahreshälfte legen, um eine sichere Auswertung der Daten zu gewährleisten. Wir müssen an diesem Tag die Jahre 2001 und 2002 finanztechnisch behandeln. Auch stehen Neu-

wahlen an, wobei natürlich noch einige Kandidaten oder Kandidatinnen gesucht werden. Wir suchen bereits fieberhaft nach einem Schatzmeister. Dieser Schatzmeister hat eigentlich eine verwaltende Aufgabe, da die Finanzbuchhaltung in bewährten Händen liegt. Die Bilanz wird letztlich von einem professionellen Steuerberater erstellt, so dass hier keinerlei Probleme auftauchen. Vielleicht können die Übungsleiter in ihren Gruppen etwas intensiver nachfragen. Des weiteren wäre es sehr angenehm, wenn sich wieder ein Jugendwart finden würde, denn auch hier gibt es noch einiges zu tun.

Finanzen

Wir haben beschlossen, dass alle Übungsleitergelder nach oben aufgerundet werden. Des weiteren wird das Km-Geld für Auswärtsspiele auf 0,11 Euro erhöht. Dies entspricht einer Erhöhung um 10 %.

Wir hoffen, dass wir Ende des Jahres das Hauptkonto dauerhaft auf „plus/minus Null“ runtergefahren haben. Leider sind mögliche Unwagbarkeiten nicht einzuplanen, siehe Belüftungsanlage Küche.

Dank an alle „ehrenamtlichen Helfer“

Hiermit bedanken wir uns bei allen „ehrenamtlichen Helfern“ der TG Konz.

Diese allseits agilen Helfer stellen einen unserer wichtigsten Bausteine dar. Ohne diese „Hintergrundhelfer“ könnten viele Veranstaltungen und positiven Dinge nicht umgesetzt werden. Nochmals ein „Danke schön“ an alle, die sich unentgeltlich, ehrenamtlich immer wieder zur Verfügung stellen.

Auch möchten wir an die Abteilungsvorstände erinnern, die viele Stunden für ihre Abteilung und die TG Konz unterwegs sind.

Dank an zwei „alte, unermüdliche Haudegen“ der TG Konz

Dank an Heri Jonas - Abteilung Bogensport - auch wenn nicht immer alles so reibungslos gelaufen ist. Jahrzehntelang kümmerte er sich um alle anstehenden Probleme und Belange der Bogensportabteilung. Man kann sagen, vom Trainingsgerät bis zum Mitglied der Abteilung wurden alle bestmöglich betreut. Ihm und seiner Frau Kathe gilt unser persönlicher Dank.

Redaktionsschluss für Heft 2/02 ist der 10. Mai 2002



Vorstand

Geschäftsführender Vorstand

Ehrenvorsitzender:

Walfried Heinz,
Albert-Schweitzer-Str. 20, 54329 Konz
(06501) 600771 Fax: 600777

Vorsitzender:

Werner Schulz
(06501) 94668-0 / 94668-11

Stellvertr. Vorsitzender:

Burkhard Disch

Stellvertr. Vorsitzende:

Marlies Frick
(06501) 94668-0

Sportlicher Leiter:

Werner Schulz
(06501) 94668-0 / 94668-11

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) 94668-0

Presse-/Öffentlichkeitsarbeit:

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

Studio:

Werner Schulz
(06501) 94668-31
Marlies Frick,
Am Sprung 18, 54329 Konz
(06501) 94668-31

TG Sportpark, Schul- und Sportzentrum,
54329 Konz

Tel. (06501) 94668-0

Fax (06501) 94668-88

e-mail: TG.Konz@t-online.de

Homepage: www.tgKonz.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.- 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: Schneider und Alt, Trier

Auflage und Erscheinungsweise:
2200 Exemplare/vierteljährlich

Der Bezugspreis ist mit dem Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Eine zweite Person - **Hans Burkholz** - wurde dieser Tage von der Lauftreffabteilung als Lauftreffleiter "verabschiedet" oder besser gesagt gefeiert.

Ich war erst einige Tage in der TG Konz als Hauptamtler, als die erste Abteilungsleiterversammlung anstand. Ich wurde vom damaligen 1. Vorsitzenden Walfried Heinz den Abteilungsleitern vorgestellt. Hans Burkholz war der Erste, der sofort auf mich zuging und mich

mit den Worten „Ich bin der Hans“ begrüßte. Mit den Jahren habe ich seine loyale, hilfreiche Art immer mehr schätzen gelernt. Ich hoffe, dass er uns noch recht lange in der TG Konz erhalten bleibt.“

Diese beiden anpackenden Personen haben sich - ohne viel zu reden - immer wieder in den Dienst der TG Konz und in den Dienst ihrer Abteilungen gestellt.

Ich möchte beide positiv als „Dinosaurier“ des

TG Sports bezeichnen. Dinosaurier deshalb, weil hier eine Gattung von Individualisten ohne eigene Vorteilsnahme in unserer Zeit, wo ohne Kohle nichts mehr geht, allmählich vom Aussterben bedroht ist.

Lieber Heri und lieber Hans, für eueren Einsatz nochmals herzlichen Dank von der gesamten TG Mannschaft.

Werner Schulz

Mitgliederbewegungen

2001:

Eintritte	579 Mitglieder
Austritte	536

2002:

Eintritte bis 1.3.	98
Austritte bis 31.3.	103

Mitgliederstand zum 1.3.2002: 2.381

Personelles

Wir gratulieren:

Frau **Marlene Kellersch** zum runden Geburtstag am 03.01.2002

Herrn **Horst Oberkirch** zum runden Geburtstag am 03.01.2002

Herrn **Heinz Neuses** zum 50. Geburtstag am 13.01.2002

Frau **Gitta Lenard** zum 50. Geburtstag am 21.01.2002

Herrn **Willi Schüller** zum 65. Geburtstag am 24.01.2002

Herrn **Friedrich Weyhing** zum 60. Geburtstag am 25.01.2002

Frau **Inge Becker** zum 60. Geburtstag am

27.01.2002

Herrn **Helmut Baer** zum 65. Geburtstag am 01.02.2002

Frau **Helga Kaltenhäuser** zum 65. Geburtstag am 22.02.2002

Herrn **Christian Polifka** zum 60. Geburtstag am 04.03.2002

Herrn **Prof. Dr. Wolfgang Hertel** zum 60. Geburtstag am 09.03.2002

Herrn **Aribert Loch** zum 50. Geburtstag am 10.03.2002

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

Hallo !

Wir sind die Klasse 4b von der Grundschule St. Johann und fahren jeden Mittwoch um 10:45 Uhr mit dem Bus zur TG Halle. Dorthin begleitet uns immer Frau Grohé, eine Lehrerin unserer Schule. Vor der Halle empfängt uns dann Myriam, die mit uns den Sport macht.

Immer wieder weist uns Myriam darauf hin: „Nicht in der Halle rutschen!“

Dann kann es endlich losgehen! Zum Aufwärmen spielen wir gerne „Feuer-Wasser-Blitz“ oder „Chinesische Mauer“. Danach machen wir meistens Ball- und Wettlaufspiele. Diese Sachen machen uns sehr viel Spaß und es ist immer was Neues dabei. Bloß wenn sie mit uns schimpfen, wissen wir manchmal nicht

warum? Das schmeckt uns natürlich gar nicht! Aber im Großen und Ganzen gefällt es uns gut und der Sport und die Lehrer sind einfach spitze!

Nach ca. 1,5 Stunden fahren wir erschöpft in die Grundschule zurück.

Eure Klasse 4 b der Grundschule St. Johann



Neues aus dem TG-Bistro

30.04.02: Hexennacht im TG-Bistro mit der Irish Folk Band

'Why didn't they ask Evans'

Die sechsköpfige Band (auf dem Foto fehlen zwei Bandmitglieder) hat sich mit ihrem Irish Folkrock im Trierer Raum bereits einen Namen gemacht. Bei ihrer Musik trifft traditionell-schnörkelloser Gesang auf rockige Gitarrenriffs. Liedermachereinflüsse gehen Hand in Hand mit Heavy-Metal-Elementen. Verarbeitete Stilrichtungen reichen von Celtic-, Deutsch-, Mittelalter-, und amerikanischem Folk über Independent, Crossover und Britpop bis hin zu 70s-Style Rock, Punk und nicht zuletzt Blues, mal traditioneller, mal moderner, mal konventioneller, mal experimenteller. Zum Programm gehören bekannte Lieder wie z. B. Only a woman's heart, 74-75, In the name of the father, What shall we do with a drunken sailor, I'm gonna be oder Die Rose im Wasser.

Der Eintritt ist frei!!!!

Einlass: ab 18.30 Uhr (Öffnungszeiten Bistro)

Beginn: ca. 21.00 Uhr



31.05.02 – 30.06.02

Fußballweltmeisterschaft

Zur Fußballweltmeisterschaft wird im TG-Bistro ein Stammtisch eingerichtet. Speziell zu den Spielen der deutschen Mannschaft (werden es mehr als drei???) aber auch zu anderen Schlagerspielen besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee, Croissant und Ruhe, sich der wichtigsten (Neben)sache der Welt hinzugeben.

19.08.02

Beginn der Ganztagschule

Ab dem Schuljahr 2002/03 wird das Gymnasium Konz von Montag bis Donnerstag für Schüler der Klassen 5-8 eine Ganztagsbetreuung einrichten. Neben der Hausaufgabenbetreuung und der Einrichtung verschiedener Arbeitsgemeinschaften, werden die 60 angemeldeten Schüler im TG-Bistro mit einem gesunden und schmackhaften Mittagessen versorgt.

Auch Schüler, die das Angebot der Ganztagschule nicht annehmen, können im TG-Bistro ein ausgewogenes Mittagessen bekommen.

Wegen der Ganztagschule wird ab August auch ein Koch mit dem TG-Bistro zusammenarbeiten.

07.09.02

Sommerfest

Wie im letzten Vereinsheft bereits angekündigt, wird am 7. September ein Sommerfest für alle Vereinsmitglieder stattfinden. Spiel, Sport und Spaß für Klein und Groß sollen über den Tag verteilt eine Einstimmung auf den abendlichen Höhepunkt, den 'Ball des Sports' bringen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.



WILTINGERSTR. 16
54329 KONZ

TEL. 0 65 01 / 60 53 53

FAX 0 65 01 / 60 53 54

Öffnungszeiten: Di.- Mi.- Fr. 9 - 18.30 Uhr

Do. 9 - 20 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch



- laufende Unterhalts- und Glasreinigung
- Krankenhausreinigung und Desinfektion
- Industrie- und Fassadenreinigung
- Wasserschadensanierung

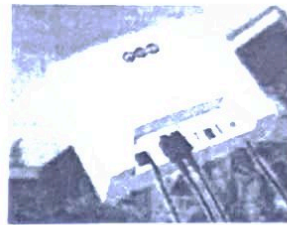
GREISLER GEBÄUDE SERVICE GMBH

Bahnhofstraße 68 • 54338 Schweich

Tel.: 0 65 02 / 48 48 + 48 49

Fax: 0 65 02 / 79 09

Große Leistung für kleines Geld



COMPACT 2104

Plug + Phone

ISDN-Telefonanlage für
1 S-Port am Amt, 4 analoge
CUP-fähige Nebenstellen,
Least Cost Routing und mehr.



COLLI-TEC e. K.

Im Paulinsgarten 7, 54292 Trier-Ruwer

Telefon: 06 51/51 65, Telefax 06 51/52 64



K	Beethoven-Galerie	Di, Do, Fr 19.00 h
O	Roscheid	Mo, Mi 18.30 h
N		
Z	Oberemmel	Mi 19.00 h

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

06501-99420 06501-99420 06501-99420 06501-99420

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



AUTOLACKIEREREI WOLFGANG PUNESSEN

AUTOLACKIERERMEISTER

Unfallinstandsetzungen
Karosseriearbeiten

Auch samstags von 8 bis 12 Uhr geöffnet

54329 Konz-Köhen - Gewerbegebiet

Telefon (0 65 01) 1 56 01

Fax (0 65 01) 1 78 71



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



06501
150192

Bergstr. 6
54332 Wasserliesch

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

KARTHÄUSER BLUMENLÄDCHEN

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

Isidor'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 Reiniq

BRUNOSTRASSE 109 • 54329 KONZ

Tel: 0 65 01 / 60 25 50 • FAX: 60 25 51



Breitensport

Abteilungsleiter: Toni Scheer
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

AEROBIC

Marlies sagt „Danke“

Ganz herzlich möchte ich mich an dieser Stelle für die vielen Glückwünsche, liebevollen Worte, Überraschungen und Geschenke anlässlich meines „runden“ Geburtstags bedanken.

Ich habe mich so sehr gefreut !!!

DANKE liebes TG-Sport-Team,
DANKE an die vielen lieben Studio-Leute,
DANKE an meine lieben Leute aller Sportgruppen,
DANKE aber auch an alle Teilnehmerinnen des „Fit-for-Fun“-Tages (ihr habt mir eine große Freude bereitet!)
Durch eure Teilnahme habt ihr es mir ermöglicht, meinen Geburtstag so zu feiern, wie ich es mir gewünscht habe: „aktiv und mit viel Spaß gemeinsam mit euch!“
Das war ein Glückskick für meine Seele!

Ganz lieben Dank aber auch an meine Tochter Sabine. Du hattest die Idee zu diesem Tag und hast mit deinem Programm an deiner „alten“ Wirkungsstätte begeistert.
Nicht vergessen möchte ich unser langjähriges Studio-Mitglied Jochen DuBa. Lieber Jochen, ich danke dir ganz herzlich für dein überraschendes Geburtstagsständchen.
Du hast diesen Tag mit deiner schönen Musik für uns schwungvoll ausklingen lassen.

Herzlichst eure Marlies

Viel Power & Spaß für fast 50 Fitness-Begeisterte beim „Fit for Fun“-Tag

Liebe Marlies, liebe Sabine,

Fitness und Fun, ihr versteht es, beides in einer idealen Kombination zu vermitteln !!!

Ob „Wake up Aerobic“, Thai Bo, Body-Styling, Future-Step oder Rücken-Fitness, euer Programm, besonders Thai Bo (eine mit Power geladene Stunde) war voller Abwechslung und Spaß. Dank eurer guten Laune und Motivation haben wir diesen Fitness-Marathon geschafft!!!

Ein herzliches Dankeschön an euch!

Die begeisterten Teilnehmer

DAS SONNENSTUDIO IN KONZ !

Nähe
REWE
ZENTRUM



Kaufen Sie „Bräune“ nicht von der Stange...
...weil Sie fürs selbe Geld
...den „Maßantrag“ bekommen!



Auch wir erfüllen die Bedingungen für den Internet Guide von Sonnenstudio Performance
www.beste-sonnenstudios.de

Ausangestellte
Ergoline
44 500 600 UTR

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-21.00 Uhr - Sa. 9.00-17.00 Uhr

Black Power GBI 160

Magnum Power...

Black Power V12 L
Starflight 58.48 by **UWE**

Langsam kommt der Frühling in Sicht!
...und damit nicht nur Frühlingsgefühle,

auch die Frühjahrs-Müdigkeit!!!

Sport macht fit, Sport hält fit! Reicht das aus? In zahlreichen Studien ist lang bewiesen - Das Licht der Sonne gibt einen wichtigen Teil der Energie dazu! Das Licht unserer Sonnenbänke folgt den gleichen Gesetzen, wie das der Natur! Nur ist es viel, viel besser zu dosieren und dem jeweiligen Hauttyp mit dem richtigen Gerät anzupassen! Nutzen Sie unsere jahrelange Kompetenz, wir laden Sie wieder ein, die sinnliche und anregende, die wohltuende und entspannende Sonne Ihres Sonnenstudios in Konz zu genießen!

Stress abbauen, relaxen, Energie tanken, die Haut schützen - und pflegen, natürlich bräunen: Im „Sunshine Boulevard“ !!!

Fit in den Frühling mit:

„**Bodystyling Compact**“ ein optimales gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining mit Hanteleinsatz, Rücken-Fitness und Athletik-Step für Frauen und Männer.

Was verspricht dieses Angebot?

Ein entspannter Nackenbereich / fester Bauch und straffe Beine / ein stabil trainierter Rücken- und Schulterbereich und eine gute Körperhaltung ermöglichen Dir, aktiv im Leben zu stehen / ein schneller Weg, in Form zu kommen!

Beim Athletik-Step trainierst Du Deine Ausdauer und Deine Kraftausdauer. Kombination am Step im Intervall mit Kräftigungsübungen

(Hanteln) sind ein optimales Herz-Kreislauf-Training, das Dich mit guter Laune und viel Spaß begeistern wird.

Also nicht lange überlegen, vorbei kommen, mitmachen!!

Wir starten Mittwoch, 13. März 2002

I. Gruppe 18.30

II. Gruppe 19.30

Auf Ihre Teilnahme freut sich sehr
Übungsleiterin Marlies Frick



Abteilungsleiter: Toni Scheer
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

Breitensport



Impressionen zum „Fit for Fun“- Tag





Frühlingspower:

1. Aerobic-Fun-Tag bei der TG Konz

am 27.04.2002 im TG Sportpark!

Für alle Aerobic-, Tanz-, und Fitness-begeisterten gibt es am Samstag, den 27. April 2002 ein besonderes Highlight: den Aerobic-Fun-Tag der TG Konz! Ein Tag voller Power, Dynamik, neuer Ideen und Trends. Fünf Trainerinnen bieten euch in der Zeit von 9.30 – 16.30 Uhr ein abwechslungsreiches Programm. Ob neue Schrittkombinationen aus der klassischen Aerobic, aktuellen Dance-Trends, oder effektiven Bodystyling-Übungen, für jeden

Geschmack ist etwas dabei. Auch die (immer noch) brandheißen Trends in der Aerobic „Karate-Fitness“ und Salsa-Aerobic stehen auf dem Programm. Abgerundet wird das Ganze durch eine Stretching und Entspannungs-Phase.

Eingeladen sind sowohl TG-Mitglieder, als auch Nichtmitglieder. Kenntnisse der Aerobic-Grundschriffe sollten vorhanden sein.

Für das leibliche Wohl sorgt das TG-Bistro unter fachkundiger Leitung von Bernhard Disch.

Anmeldungen gibt es ab sofort bei der Studioleitung der TG Konz (Tel: 0651/ 94668-0) oder in einer der Aerobicstunden.

Veranstaltungsort:

TG Sportpark der TG Konz
im Schul- und Sportzentrum

Datum/Uhrzeit:

Samstag, 27.04.2002 9.30 – 16.30 Uhr

Kosten:

inkl. Mittagessen:

TG-Mitglieder 20 EURO/

Nicht-Mitglieder 25 EURO

Schüler/Studenten 15 EURO

ohne Mittagessen:

TG-Mitglieder 15 EURO/

Nicht-Mitglieder 20 EURO

Anmeldefrist ist der 15.04.2002.

Wir freuen uns auf euer zahlreiches Erscheinen!

Im Namen des Aerobic-Fun-Teams

Eure Felicia

Anmeldeformular für den Aerobic-Fun-Tag der TG-Konz am 27. April 2002 (Anmeldefrist ist der 15.04.2002)

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aerobic-Fun-Tag der TG Konz am 27.4.2002 an.

Name, Vorname:

Anschrift:

Telefonnummer(falls Rückfragen):

Mitglied bei der TG: ja ☐ nein ☐ Mitgliedsnummer:

☐ inkl. Mittagessen, TG-Mitglieder 20 Euro

☐ inkl. Mittagessen Nicht-Mitglieder 25 Euro

☐ inkl. Mittagessen Schüler/Studenten 15 Euro

☐ ohne Mittagessen, TG-Mitglieder 15 Euro

☐ ohne Mittagessen Nicht-Mitglieder 20 Euro

Einen Verrechnungsscheck über den Teilnehmerbetrag habe ich beigelegt. Mir ist bekannt, dass ich den Teilnehmerbetrag auch dann entrichten muß, wenn ich meine Teilnahme nicht spätestens eine Woche vor Durchführung der Veranstaltung absage.

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift des Teilnehmers

美 丽 华

China Restaurant Mayflower
Saarstraße 1 • 54329 Konz
Tel./Fax: 0 65 01 - 28 29

Liebe Gäste, Freunde und Bekannte,
bald steht Ostern vor der Tür!

Wir sind das Haus mit großen + kleinen Räumlichkeiten für
Familienfeiern und den bekannt chinesischen Spezialitäten.

Reservieren Sie Ihren Tisch rechtzeitig.

Jeden Mittwoch Mittagsbuffet außer an Feiertagen.

Täglich geöffnet von 11.30 - 14.30 + von 17.30 - 23.30 Uhr.
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Chan

**Dreimal
Prämie vom
Staat für
einmal
clever sein.**

So geht's:

10% Sparszulage auf Bausparen
20 Sparszulage auf Aktienfonds
10% Bausparprämie
Bis zu **362,40 A*** jährlich.
*Für Ehepaare, beide Arbeitnehmer

LBS

Wir geben Ihrer
Zukunft ein Zuhause.

Schillerstr. 37-39, Konz
Tel: (0 65 01) 30 16
Fax: (0 65 01) 79 61
e-mail: LBS.Konz@lbs-mz.de

Ihre LBS-Bezirksleiterin
Elfriede Ott

Select-Moden

Inh. Nicole Dahm

Konz

Wiltingerstr. 15
Tel. 0 65 01/94 64 26

• Die etwas andere Mode. •

Ob jung oder alt, reinschauen und anprobieren.

*Wir sind montags bis freitags von 9.30h bis 18.30h
und samstags von 9.30h bis 13.00h für Sie da!*

Mittagspause von 13 - 15 Uhr

Blumen, Accessoires und Dekoration



Astrid Wenzel

54329 Konz
Martinstraße 14

Telefon: (06501) 25 68
Fax: (06501) 60 58 47

Abteilungsleiter: **Toni Scheer**
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

Breitensport



Step-Aerobic bei der TG-Konz

Unsere Step-Gruppe feierte ihr 4-jähriges Bestehen! Im Oktober 1997 wagte sich zum ersten Mal eine Hand voll Teilnehmerinnen in eine etwas andere Aerobicstunde – und blieb dabei. Mittlerweile hat sich eine feste Gruppe von ca. 20 Teilnehmerinnen gebildet, die jeden Dienstag von 17.45 – 18.45 Uhr trainieren.

Step-Aerobic ist ein Ausdauertraining, bei dem der Puls nie über 120 geht. Daher ist Step-Aerobic ein optimales Konditions- und Fettverbrennungstraining (Eine Stunde Step verbrennt im Schnitt 400 kcal!)

Eine Step-Stunde beginnt mit einer ca. 10-15 minütigen Aufwärmsequenz. Daraufhin folgt der Hauptteil der Stunde, der mit einer Choreographie ca. 25-30 Minuten dauert. Am Schluss steht eine kurze Regenerationsphase = „Cool Down“ mit anschließendem Stretching.

Keine Angst, Step-Aerobic ist nicht schwerer als ein klassisches Aerobictraining! Für Neueinsteiger ist es sogar oft einfacher, mit Step-Aerobic einzusteigen, da die Schritte langsamer ausgeführt werden als im herkömmlichen Aerobictraining. Es gibt einige Grundschriffe, die immer wieder fantasievoll zu neuen Choreographien zusammengesetzt werden können, und die für jeden Teilnehmer erlernbar sind. Der Rhythmus und die Musik helfen dabei und sorgen für viel Spaß und ein gutes „feeling“! Auch Anfänger werden feststellen, dass sie nach drei bis vier Step-Stunden leicht einsteigen können.

Die TG bietet z.Z. zwei Step-Kurse an. Ihr solltet für diese Kurse über Grundkenntnisse der Aerobic oder Step-Aerobic verfügen: Dienstags von 17.45-18.45 (Mittelstufe) in der TG-Halle (mit Felicia) Mittwochs von 18.45-19.45 (Fortgeschrittene) im Spiegelsaal (mit Vera) Für absolute Neueinsteiger planen wir im Frühjahr einen Schnupper-Wochenendkurs „Step for Newcomer“. In diesem Kurs sollen die Grundschriffe der Step-Aerobic von A-Z erklärt und eingeübt werden, so dass die Teilnehmerinnen am Ende in der Lage sind, in einen der laufenden Step-Kurse einzusteigen. Ferner werden wir in diesem Kurs auch Übungen aus dem Intervall-Step integrieren, um ein gezieltes Muskel - u. Figurtraining am Step zu gestalten. Also ist der Kurs auch für alle diejenigen geeignet, die ein Wochenend-Fitnesstraining mit viel Spaß und Power erleben.

der Aerobic oder Step-Aerobic verfügen: Dienstags von 17.45-18.45 (Mittelstufe) in der TG-Halle (mit Felicia) Mittwochs von 18.45-19.45 (Fortgeschrittene) im Spiegelsaal (mit Vera) Für absolute Neueinsteiger planen wir im Frühjahr einen Schnupper-Wochenendkurs „Step for Newcomer“. In diesem Kurs sollen die Grundschriffe der Step-Aerobic von A-Z erklärt und eingeübt werden, so dass die Teilnehmerinnen am Ende in der Lage sind, in einen der laufenden Step-Kurse einzusteigen. Ferner werden wir in diesem Kurs auch Übungen aus dem Intervall-Step integrieren, um ein gezieltes Muskel - u. Figurtraining am Step zu gestalten. Also ist der Kurs auch für alle diejenigen geeignet, die ein Wochenend-Fitnesstraining mit viel Spaß und Power erleben.

(Fortsetzung auf Seite 10)



Breitensport

Abteilungsleiter: Toni Scheer
54329 Konz
Tel. 06501 / 2838

Gisela Frank
54329 Konz
Tel. 06501 / 15673

ben wollen! Wenn ihr Interesse habt, an diesem Wochenendkurs teilzunehmen, tragt euch bitte im TG-Studio in die Teilnehmerliste ein oder meldet euch direkt bei mir in einer der Aerobicstunden oder telefonisch bei der TG-Geschäftsstelle an.

Wer Lust bekommen hat, kann selbstverständlich auch einfach so in eine der Step-Gruppen reinschauen. Ich freue mich auf Euch! Let's step!

Eure Felicia

Hier einige Grundschrirte zum Üben für Zuhause! Das Step-Brett ist horizontal:

- 1) V-step: Die Ecken des Bretts werden wie ein „V“ beschritten, step re up zum re Ende, step li up zum li Ende, step down zur Mitte re, step down zur Mitte li
- 2) Turn-step: Wie der V-Step, nur mit einer Drehung ausgeführt, so dass man für einen kurzen Moment seitlich zum Stepbrett steht.
- 3) Knee-lift: re Fuß kommt auf das Brett, li. Knie wird angehoben.
- 4) Leg-curl: re Fuß kommt auf das Brett, li. Ferse wird Richtung Po im re. Winkel gezogen.
- 5) Over-the-top: Man steht links vom Stepbrett, setzt den re. Fuß auf, setzt den li Fuß auf, und steigt rechts vom Stepbrett wieder ab

Die Gymnastikgruppe 50+ stellt sich vor

Montag abends um 20.00 Uhr treffen sich die Sportlerinnen 50+ zum Fitnesstraining mit flotter Musik und rhythmischen Schritten, die

uns unsere Übungsleiterin Beate vorgibt. Es folgen weiter Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik und Übungen, die Bauch, Beine und Po kräftigen, auch Beckenbodentraining gehört zum Programm.

Nach soviel sportlicher Betätigung gehen wir dann über zum Dehnen der Muskulatur und zum

wohlverdienten Entspannen, um dem Muskelkater vorzubeugen.

Ab und zu genießen wir eine „Reise durch den Körper“. Lust bekommen ? Wir freuen uns auf euer Kommen

Info: Gisela Frank, Tel.: 06501/ 15673





Klassenerhalt in Rheinlandliga gesichert

Die in diesem Ligajahr durch berufliche und schulische Verpflichtungen strapazierte Mannschaft der Bogenschützen der TG Konz musste auch zum letzten Wettkampftag der Rheinlandliga mit einer Minimalbesetzung von drei Sportlern nach Moers reisen. Das bedeutete, jeder dieser drei Schützen musste alle 9 Matches ohne die Möglichkeit einer Erholungspause absolvieren – und dies mit bestmöglichen Ergebnissen, denn der Klassenerhalt war noch nicht endgültig gesichert. Doch umso länger der Wettkampf dauerte, desto besser wurden Erwin Biewer, Dirk Nober und Jens Wilke. Nachdem klar war, dass man auch im nächsten Jahr wieder dabei ist, schossen alle Drei befreit auf und machten durch einen Sieg im letzten Match auch noch einen Platz in der Tabelle gut. Neben den oben genannten Sportlern traten noch Stephanie Müller, Christian Hill, Matthias Gondring und auch Trainerin Jutta Weyand für die TG Konz an die Schützenlinie.

Tabellenstand
 nach dem letzten Wettkampftag:

Platz	Verein	Punkte	Ringe
1	SV Schwafheim	53:19	8491
2	BSV Osterfeld	53:19	8398
3	BSC Oberhausen	50:22	8522
4	TV Rheydt	42:30	8381
5	KKB Köln	39:33	8332
6	BSC Bottrop	28:44	8090
7	TG Konz	27:45	7927
8	BV Alsdorf	25:47	6014
9	St. Hub. Siegburg	22:50	7852
10	GHH Bonn	21:51	7779



**Erdgas. Ist kinderleicht
und schont die Umwelt.**

erdgas Verantwortung tragen kann so einfach sein. Mit Erdgas jedenfalls. Da haben Sie mehr Zeit für wichtige Dinge und sorgen für weniger CO₂-Emissionen. Infos unter 0 18 02 13 01 50*
www.erdgasonline.de

*mit uns
gut
versorgt*
**STADTWERKE
 TRIER GmbH**

Voll im Leben



**Herz
zeigen:
gegen
den
Hunger
in der
Welt**

**Spendenkonto 1115
 Sparkasse Bonn, BLZ 380 500 00**

DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

Adenauerallee 134 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228/2288-0 · Fax: 0228/220710

Ein **STARKES** Team, wenn es um Ihre Augen geht!



&



...Kleider machen Leute,
OPTIK KRANZ macht Gesichter!

Traumhaft sehen -
Traumhaft aussehen

54329 KONZ, Granastraße 38
Tel: 06501/5615
Fax: 06501/2191
E-Mail: Optik.Kranz@t-online.de



SAAR-MOSEL-CENTRUM, Konz
Fon 06501/180140
Fax 06501/180142
E-Mail: Augen-Traum@t-online.de



54329 Konz Saar-Mosel-Centrum
Goethestr. 4
Tel. 06501-3025 Fax 06501-6220

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

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 **ALFRED HEINZ UND THOMAS GÉRARD**
Saar-Mosel-Platz 1 • 54329 Konz
Telefon (06501) 923 923 • Fax 923 920

Immer da, immer nah. **PROVINZIAL**

Handball

Abteilungsleiter: Robert Pose
54329 Konz
Tel. 06501 / 989181

Saison 2001/2002 der männlichen B-Jugend Handball

Eine durchwachsene Saison spielte die männliche B-Jugend. Nach nur wenigen Spielen konnten die jungen Spieler ihr Potential völlig ausschöpfen. So kamen die guten Ergebnisse, wie z.B. die unentschiedenen Spiele gegen Tiefenstein/Alg./Hett. (31:31) und HSC Schweich (33:33) zustande. All zu oft ließen sie diese mannschaftliche Geschlossenheit jedoch vermissen, so dass am Ende nur ein schwacher achter Platz zustande kam. Die vermeintlich schwächeren Teams wurden leider zu oft auf die „leicht Schulter“ genom-

men. Es zeigt sich in der Tabelle, dass der Abstand zu Platz Nummer vier nur fünf Punkte beträgt und eine bessere Platzierung bei konstanten Leistungen möglich gewesen wäre.

Erfreulich ist die Berührung von Eugen Friesen (Jhrg. '86) in den Kader der WHV-Auswahl, die er sich bei dem Sichtungslager in Essen durch gute Leistungen verdient hat.

Tabelle		Sp	S u n	Pkt.	Tore	Diff
1.	Jsg Trier	18	17 1 0	35 : 15	590 : 320	270
2.	HSG Tiefenstein/A/H.	18	14 2 2	30 : 6	440 : 343	97
3.	HSC Schweich	18	12 2 4	26 : 10	460 : 428	32
4.	Tus 05 Daun	18	9 0 9	18 : 18	368 : 385	17
5.	SSV Meisenheim	18	8 1 9	17 : 19	332 : 371	39
6.	JSG Irm./Klei./Horb.	18	7 2 9	16 : 20	412 : 391	21
7.	HSG Mertesdorf/R.	18	7 2 9	16 : 20	400 : 416	16
8.	TG Konz	18	5 3 10	13 : 23	421 : 468	47
9.	Fortuna Saarburg	18	3 0 15	6 : 30	309 : 434	125
10.	SK Prüm	18	1 1 16	3 : 33	367 : 543	176

Der Sport & Freizeit- Austatter in Ihrer Nähe

DISCOUNT CENTER



Tel.: 06501/989000

Fax: 06501/989002

- Laufend neue Schnäppchen
- 500 kostenlose Parkplätze vor der Tür
- Freundliche, kompetente und kulante Fachberatung
- Auch aktuelle Laufartikel im Sortiment

Für Sie so günstig wie kein anderer



Saar - Mosel - Centrum

Goethestraße 4

Tel. 06501/4978

MODE bis in große Größen

Goethestr. 4 • 54329 Konz • Tel. 06501 / 4978



Schillerarkaden 5 • Konz

im Saar-Mosel-Centrum

Tel. 0 65 01 / 60 24 20

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

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.

Abteilungsleiter: Robert Pose
54329 Konz
Tel. 06501 / 989181

Handball



Für die erste Mannschaft der TG begann die Saison sehr gut. Nach den ersten zehn Spieltagen waren fünfzehn Pluspunkte zu verzeichnen und die Mannschaft schien sich im oberen Teil der Tabelle festgesetzt zu haben. Doch eine dann folgende Serie, von durch Verletzung bedingten Spielerausfällen, führte zu einem raschen Herabsinken der Erfolgskurve, wodurch in den folgenden sieben Spielen nur vier Pluspunkte erzielt werden konnten. Im Auswärtsspiel gegen die heimstarken Handballer aus Prüm am siebzehnten Spieltag, das nur knapp mit einem Tor Unterschied verloren wurde, schien sich die Mannschaft aber wieder gefangen zu haben. Dies zeigte sich dann auch am achtzehnten Spieltag, als ein recht klarer Sieg gegen den TV Bitburg erzielt wurde. In den noch kommenden vier Spielen ist es nun enorm wichtig, noch möglichst viele Punkte zu sammeln, um eine Platzierung im o-

beren Teil der Tabelle zu erreichen. Dies nicht zuletzt, um der zweiten Konzer Mannschaft durch einen „Aufstieg“ in die neu gegründete Verbandsliga in der Landesliga Platz zu machen. Durch ein enges Beieinander der Mannschaften in der Mitte der Tabelle, die sich gegenseitig immer wieder Punkte abgenommen haben, ist von Platz drei bis acht bis zum Ende der Saison noch alles möglich. Das Ende der Verletzungsserie und die spürbare Motivation in der Mannschaft gibt deutlich Anlass zur Hoffnung, dass dieses Ziel trotz des Tiefpunktes in der Mitte der Saison nicht zu weit entfernt liegt.

Für die zweite Mannschaft liegt das Ziel der Saison ganz klar darin, unter die ersten fünf zu kommen. Damit wäre ein Aufstieg in die Landesliga sicher, die aufgrund fehlender Mannschaften, die in die neue Verbandsliga gehen, von unten aufgestockt wird. Dadurch, dass sämtliche „Pflicht-

siege“ bisher erfolgt sind und sich ein ansehnliches Punktepölster auf Rang sechs gebildet hat, scheint dieses Ziel auch durchaus sehr wahrscheinlich. Und das, obwohl die Mannschaft die gesamte Saison über auf einen stets wechselnden Kader zurückgreifen musste, der zu einem guten Teil aus Spielern besteht, die nicht regelmäßig an Training und Spielen teilnehmen können.

Insgesamt bleibt zu hoffen, dass die beiden Konzer Mannschaften nächste Saison in der Verbands- bzw. Landesliga anzutreffen sind und sich dort etablieren werden. Beide Mannschaften hoffen für die kommenden Spielzeiten auf ein breiteres Publikumsinteresse als dies bisher gegeben war, um durch diese Unterstützung in Zukunft den Konzer Handball weiter erfolgreich nach vorne zu bringen.



Jugendfahrten

Immer etwas Neues machen!!

TG bei Radio RPR !

Das haben sich drei Betreuer der „Jufa“ auch gedacht und haben bei „Hitradio RPR“ kräftig die Werbetrommel gerührt! Sie waren beim Studiotreff zu Gast, wo sie nach einer Rundführung durch das Studio am Domfreihof in Trier den Beitrag mit der Moderatorin zusammen aufnahmen.

Unzählige Versuche und Neufassungen, endlich war das Band so perfekt, um gesendet werden zu können. Katja, Michel und Andrea hatten dabei eine Menge Spaß und wären gerne länger geblieben. Kleiner Nachteil: Die kurze Sendezeit konnte leider nicht alle Highlights der Freizeiten ruberbringen.

Folgendes Foto beweist unseren Einsatz.



Die junge Abteilung Jugendfahrten bietet drei Freizeiten für insgesamt 131 Kinder / Jugendliche an.

Wohin mit den Kids in den Sommerferien?

Da gibt's drei Möglichkeiten:

Korsika:

Um mitfahren zu können, sollte man Lust auf Sonne, Meer und Relaxen haben.

Kolbnitz:

Wer hier mit will, hat auch Action gebucht: Rafting, Kajak fahren, Klettern, Bergwandern usw.

Norwegen:

eigentlich unbeschreiblich: Fjorde, Elche, wunderschöne Natur, sternklare Nächte...

► **Und das Beste:** Es sind noch ein paar Plätze frei!!

Immer noch Lust, in den Sommerferien wieder in den Heimat abzuhängen?? Was will man mehr, als Urlaub mit anderen zu verbringen? Da ist doch jede Menge Spaß und Action vorprogrammiert! Weitere Vorabinfos könnt ihr auch auf unserer Homepage finden, die wöchentlich aktualisiert wird. Da steht alles wichtige!!

Für alle Eltern noch ein paar Infos: Alle Leistungen (außer das Taschengeld) sind im Reisepreis enthalten: D.h. Eintritte, Fahren, sämtliche Mahlzeiten, Versicherung, Betreuung. Unsere Teams bestehen aus erfahrenen und gut ausgebildeten Betreuern und „echten“ Kochen. Ihr Kind ist in den besten Händen!

- Immer noch Fragen? Oder Anmeldungen? Alles weitere gibt's:
- unter Telefon: 06501 998652
- in der Geschäftsstelle der TG KONZ
- bei www.tg-jugendfahrten.de

KONZ-AM MARKT-17



TRIERER-SIMEONSTR-17

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

KONZ
Am Markt 3

Telefon: 065 01 62 52
Fax: 065 01 94 50 68

Öffnungszeiten:

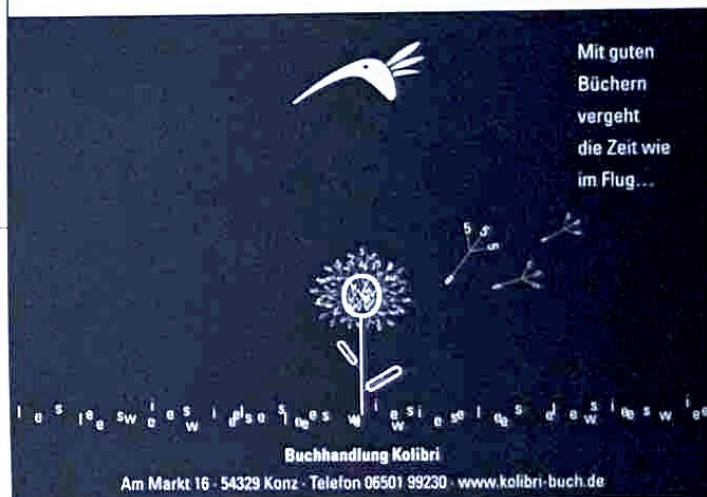
Mo. u. Di. / Do. u. Fr.:
9.00-13.00 und 14.30-18.00 Uhr

Mittwochs u. Samstags:
9.00-13.00 Uhr

Knospe
NATURKOST



Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau



Abteilungsleiter: Reinhold Büdinger

Tel. 06584 / 7372

Lauftreff



Bluten um zu siegen

**Langstreckler der TG Konz absolvierten
Laktatstufentest**

Was den Fußballern der Trierer Eintracht recht ist, kann den Langstreckenläufern der TG Konz nur billig sein. Die Wettkampfgruppe der Abteilung Lauftreff absolvierte Ende Januar im Konzer Stadion einen Laktatstufentest. Aufgrund der Ergebnisse können Andreas Kilian

und Gerhard Kress nun das Training der Läuferinnen und Läufer genauer steuern. Auch wenn man auf dem Laufband reproduzierbare Bedingungen hat, führten die Wettkampfläufer der Abteilung Lauftreff den Laktatstest im Konzer Stadion durch. Dadurch konnte bei mehr als 20 Sportlern die individuelle anaerobe Schwelle festgestellt werden.

Laktatstufentests sind heutzutage das wichtigste Instrument zur Beurteilung der individu-

ellen Leistungsfähigkeit und zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen. Die Sportler laufen jeweils mindestens sechs Minuten in einer durch einen akustischen Taktgeber genau vorgegebenen Geschwindigkeit auf der 400 m langen Kunststoffbahn. Nach jeder Belastungsstufe wird ein wenig Blut aus der Fingerkuppe zur Bestimmung der Laktatkonzentration entnommen. Gleichzeitig wird die jeweilige Herz-

(Fortsetzung auf Seite 16)



Frequenz ermittelt, so dass die jeweilige Laktatkonzentration einer bestimmten Herzfrequenz genau zugeordnet werden kann. Während die Herzfrequenzkurve in einem fast linearen Verlauf bis zur maximalen Belastbarkeit ansteigt, verläuft die Laktatkurve zunächst ebenfalls fast linear, bis sie ab einem bestimmten Punkt schlagartig in die Höhe schießt, also einen exponentiellen Verlauf bekommt.

Genau an dieser Stelle liegt die individuelle anaerobe Schwelle (iAS). Die iAS beschreibt den Punkt der körperlichen Belastung, ab dem Kohlenhydrate nicht mehr mit, sondern ohne Sauerstoff verstoffwechselt werden. Ab diesem Punkt entsteht eine unökonomische Energiegewinnung, die durch eine immer weiter zunehmende Übersäuerung der Muskeln gekennzeichnet ist. Mit steigender Belastung nimmt die Übersäuerung so stark zu, dass der Sportler die Belastung abbrechen muss. Aus diesem Grunde findet ein erfolgreiches Ausdauertraining in den genau definierten Bereichen unterhalb der iAS statt.

Hier lässt sich der Zuwachs an Kondition am erfolgreichsten trainieren. In Wettkampfsituationen bewegt sich der Ausdauersportler auch oberhalb der iAS, der allergrößte Teil des Trainings findet jedoch in zu errechnenden Bereichen unterhalb der iAS statt. Auf diese Weise wird der Laktatstufentest zu einem sehr genauen Instrument zur effektiven und individuellen Trainingssteuerung.

Die Wettkampfgruppe der Abteilung Lauftreff hatte das Problem, dass sie zu zahlreich zum Laktatstest angetreten waren. Lange Warten-

zeiten lassen vermuten, dass die Ergebnisse nicht optimal, d.h. leicht verfälscht sind. Die Testsituation wird sich außerdem nicht mehr wiederholen lassen.

Große Probleme gab es, an das Blut der guttrainierten Langstreckenläufer zu kommen. Aus vielen der vielen Hundert Fingerkuppen,

die Harald Wiesel anpieksen, kam so wenig Blut heraus. Dabei hätte Testleiter Gerhard Kress schon ein Tropfen genügt. Aber selbst der kam oft nur mit Hangen und Würgen auf das Testgerät.



Der Lotse geht von Bord

Mit Bismarck hat Hans Burkholz zwar nicht viel gemein, doch in einer Hinsicht trifft ein Vergleich zwischen dem Reichskanzler und dem Lauftreffleiter der TG Konz zu: Beide loteten die ihnen Anvertrauten durch ruhige und stürmische Fahrwasser.

15 Jahre stand Hans Burkholz beim Lauftreff der TG Konz in vorderster Front. Generationen von Laufanfängern lernten von ihm die

ersten Laufschrille. Behutsam, im wahren Sinne des Wortes „Schritt für Schritt“, führte Hans Burkholz die Novizen an die effektivste aller Ausdauersportarten heran.

Der Wechsel zwischen Gehen und Laufen, den natürlich nicht nur Hans Burkholz praktizieren ließ, wird mittlerweile als Lauftherapie wissenschaftlich aufgearbeitet. Für unseren Lauflehrer sind indes 15 Jahre genug. Nachdem die Abteilung Lauftreff mit Harald Wiesel einen neuen Lauftreffleiter gefunden hat,

tritt Hans Burkholz kurzer. Kurzer treten heißt natürlich nicht, dem Lauftreff ganz den Rücken zu kehren. Dem Laufsport wird Hans Burkholz aktiv und mit Rat und Tat weiter erhalten bleiben.

Als Dank für eineinhalb Jahrzehnte engagierter Arbeit in der Abteilung Lauftreff (in stürmischen Zeiten übernahm Hans Burkholz sogar die Abteilungsleitung) schenkte seine Abteilung ihm und seiner Frau eine Reise zum Musical Elisabeth nach Essen.



Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: BASKETBALL		Friedhelm Zender	Tel. 06501/7586	
Montag	16.00 - 18.00 18.00- 19.30 19.30- 21.00	D-Jugend A-Jugend (w) Herren I Herren II	Safak Karacam Stéphane Said Tom Janosch Holger Schlichte	Saar-Mosel-Halle 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	D-Jugend (m)	Safak Karacam	St.Nik.Halle
Donnerstag	18.00- 20.00 20.00- 22.00 20.00- 22.00	A-Jugend (w) Damen I Herren I Herren II	Stéphane Said Tom Janosch Holger Schlichte	Gym.Halle Gymn.-Halle Gymn.-Halle
Freitag	18.30- 20.00	A-Jugend (m)	Stéphane Said	Gymn.Halle
Abteilung: BOGENSPORT		Jutta Weyand	Tel.06501 / 5170	
<i>Gruppe I: Kinder und Jugendliche; Gruppe II: Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene</i>				
Montag	16.00- 18.00 18.00- 20.00	Gruppe I Gruppe II	Karina Repey Jutta Weyand	Wiltinger Kupp* Wiltinger Kupp*
Mittwoch	16.00- 18.00 18.00- 20.00	Gruppe I Gruppe II	Karina Repey Jutta Weyand	Wiltinger Kupp* Wiltinger Kupp*
Freitag	16.00- 18.00 18.00- 20.00	Gruppe I Gruppe II	Jutta Weyand freies Training	Wiltinger Kupp* Wiltinger Kupp*
Sonntag	10.00- 12.00	Gruppe II	freies Training	Wiltinger Kupp*
<i>An allen anderen Tagen freies Training für alle Erwachsenen *Training im Freien vom 1.4.2002-30.9.2002 Gelände Wiltinger Kupp</i>				
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 20.30- 21.30	Wake up- Aerobic Body-Styling Compact E-M-F Beckenbodentraining/Bauch-Beine-Po Aerobic / Workout / Stretching M-F Rhythmische Gymnastik Damen Aerobic / Workout / Stretching F Fitness-Gymnastik 50+ E-M-F Problemzonentraining Aerobic Anfänger	Marlies Frick Mechthild Schneider Beate Jochem I. Achtermann Manuela Pehl Beate Jochem Myriam Bußer Manuela Pehl	TG Sportpark TG Sportpark Gymn.Halle TG Sportpark Gymn.Halle TG Halle Gymn.Halle Gymn. Halle
Dienstag	09.00- 10.00 15.30- 16.30 16.30- 17.30 17.45- 18.45 19.30- 20.30	Goodmorningworkout "Bauch-Beine-Po" E-M-F Jazzdance für Mädchen Jazzdance für Mädchen Step-Aerobic M-F Bodyshape E-M-F	Marlies Frick Anne Dumrese Anne Dumrese Felicia Wolters Mechthild Schneider	TG Sportpark Spiegels./Sportp. Spiegels./Sportp. TG Sportpark G.S.-M.-H.
Mittwoch	09.00- 10.00 10.00- 11.00 18.30- 19.30 18.45- 19.45 19.00- 20.15 19.30- 20.30 19.30- 20.30 20.00- 21.00	Fit for Fun E/M/F Fitnessgymnastik 60 + Body-Styling Compact + Athletik-Step Step-Aerobic F Skigymnastik, Konditionsgymnastik Rhythmische Gymnastik Damen Body-Styling Compact + Athletik-Step Salsa-Aerobic	Andrea Kallenborn Ilse Fuchs Marlies Frick Vera Orth Mario Erschens I. Achtermann Marlies Frick Vera Orth	TG Sportpark TG Sportpark TG Halle Spiegelsaal/Sportp. Gymn.Halle Kloster - K. TG Halle Spiegels./Sportp.
Donnerstag	20.30- 22.00 09.00- 10.30 18.00- 19.00 19.00- 20.00 19.30- 20.30 20.30- 21.30 20.00- 21.00 20.00- 21.00 20.00- 21.00	Rhythmische Gymnastik Damen Fatburner-Aerobic + Body-Styling Compact E-M-F Body Shape E-M-F Danceation E-M-F Aerobic High-Low M-F Aerobic Mix E-M E-M-F Problemzonentraining Kaerobic	I. Achtermann Andrea Kallenborn Mechthild Schneider Nicole Marzi Felicia Wolters Manuela Pehl Dagmar Pohl Christof Piskol	Kloster - K. TG Sportpark TG Sportpark Spiegelsaal/Sportp. G.S.-M.-H. G.S.-M.-H. Kloster Karthaus Spiegelsaal/Sportp.
Freitag	20.00- 22.00 20.00- 21.00	Breitensport Herren Kaerobic	Dieter Ehrlich Christof Piskol	Gymn.Halle Spiegelsaal/Sportp.
AEROBIC: <i>Abwechslungsreiches Programm (High/Low-Impact, Intervall-Training, Heavy Hands) BBP: Bauch/Beine/Po • Body Styling Compact: Gesundheitsbewusstes Ganzkörper-Training + Aerobic-Step E=Einsteiger F=Fortgeschrittene M= Mittelstufe</i>				
Abteilung :GESUNDHEITSSPORT				
Montag	9.00- 10.00	Wirbelsäulengymnastik	Marlies Frick	TG Sportpark
Dienstag	18.45- 19.45	Rücken-Fitness	Marlies Frick	TG Sportpark

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: HANDBALL		Robert Pose Alexander Gröling	Tel. 06501/989181 od. 00352/40224435 Tel. 06501/3668	
Dienstag	17.15-18.30 18.30-20.00 20.00-22.00	weibl. C-Jugend (Jahrg. 87/88) männl. B-Jugend (Jahrg. 85/86) Herren I	Ralf Schröder K.P. Schmitt Janosz Klimek	Gymn.-Halle Saar-Mosel-Halle Saar-Mosel-Halle
Mittwoch	20.00-22.00	Herren III	P. Lauterborn	Gymn.-Halle
Donnerstag	17.15-18.30	weibl. C-Jugend (Jahrg. 87/88)	Ralf Schröder	Gymn.-Halle
Freitag	15.15-17.00 17.15-19.15 19.15-22.00 20.00-22.00	Minis (6-8 J.) männl. B-Jugend (Jahrg. 85/86) Herren I Herren II	M. Chandony/S. Schumacher K.P. Schmitt Janoß Klimek Werner Oeffling	Gymn.-Halle Saar-Mosel-Halle Saar-Mosel-Halle Saar-Mosel-Halle
Abteilung: Jugendfahrten		Michel Beutier	Tel. 06501 / 998658	
Informationen siehe Innenteil				
Abteilung: KARATE		Christof Piskol	Tel. 06501 / 95107	
Montag	19.00-20.00 20.00-20.30 20.30-22.00	Krafttraining Aufwärmtraining/Stretching Anfänger	Dietmar Spang/Gitte Reinert Dietmar Spang/Gitte Reinert Christof Piskol/H. Hohmann	Kraftraum GSMH GSMH
Dienstag	18.00-19.30 18.00-19.30 18.00-19.30	Leistungsgr. Sen. + Sen. Junioren Jugend Kinder	Dietmar Spang/Gitte Reinert Spang/Mathieu/Reinert Piskol E. Gerhartz	GSMH GSMH GSMH GSMH
Donnerstag	18.00-19.30 19.30-21.00	Leistungsgruppe Junioren + Jugend Senioren ab 35 J.	Spang/Mathieu/Kiefer/Reinert Spang/Gerhartz/Kiefer/Reinert	TG Sportpark TG Sportpark
Freitag	18.30-20.00 18.00-20.00 19.45-21.30	Kinder Junioren Jugend Anfänger Senioren Leistungsgruppe Senioren	Gerhartz Spang/Mathieu/Kiefer Piskol/Tschepe Piskol/Hohmann Spang/Mathieu/Reinert Kiefer	GSMH GSMH GSMH GSMH GSMH GSMH
Samstag	13.30-15.30 15.30-16.30	Zusatztraining I. Leistungsgruppe Zusatztraining I. Leistungsgruppe	Dietmar Spang Dietmar Spang	GSMH Kraftraum
Abteilung: LAUFTREFF		Reinhold Büdinger, Abt.-Leiter Harald Wiesel, Lauftreff-Leiter	Tel. 06584/7372 Tel. 06501/4866	
Dienstag	19.00-20.30	Lauftreff	Harald Wiesel	Stadion
Donnerstag	19.00-20.30	Lauftreff	Harald Wiesel	Stadion
Sonntag	ab 9.00 ab 10.00	Lauftreff (ab 01.5.) Lauftreff (ab 30.9.)	Gerhard Kress/Karin Link Gerhard Kress/Karin Link	Stadion Stadion
Abteilung: LEICHTATHLETIK		Winfried Weires E-Mail: winweires@aol.com	Tel. 06501/4235	
Montag	17.00-19.00 18.00-19.00	Leichtathletik ab 14 Jahre Krafttraining	Weires/Wegener Weires/Wegener	Stadion/WP Kraftraum S.M.H.
Dienstag	17.00-19.00	Schüler/-innen B 12-13 Jahre	Ernst Kletke	Stadion
Mittwoch	17.00-18.30 17.00-19.00 19.00-20.00	Schüler/-innen C 10-11 Jahre Leichtathletik ab 14 Jahre Krafttraining	Kevin Winkler Weires/Wegener Weires/Wegener	Stadion Stadion/WP Kraftraum S.M.H.
Donnerstag	17.00-19.00	Schüler/-innen B 12-13 Jahre	Ernst Kletke	Stadion
Freitag	17.00-18.00 18.00-19.00 17.00-19.00 19.00-20.00	Leichtathletik 4-6 Jahre Leichtathletik 7-9 Jahre Leichtathletik ab 14 Jahre Krafttraining	Bianca Schmutz Bianca Schmutz Weires/Wegener Weires/Wegener	Stadion Stadion Stadion/WP Kraftraum S.M.H.
Samstag	13.00-15.00 13.00-15.00	Hammerwurftraining, Speer, Diskus Sprinttraining	Siegfried Wegener Winfried Weires	Werferplatz Stadion
Sonntag	10.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00	Hürdentraining Schüler/i. A/B Sportabz./Training u. Abnahme Hochsprung, Weit- u. Dreispr. Hammer, Diskus, Speer, Kugel	Winfried Weires Detlef Müller-Greis Gusatv Geipel Wegener/Schmitt	Stadion Stadion Stadion Werferplatz

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: LEICHTATHLETIK WALKING		Mario Erschens	06501/9937055	
Montag	9.00- 10.00	Walking	M. Erschens	Parkplatz Stadion
Dienstag	19.00- 20.00	Walking	M. Erschens	Parkplatz Stadion
Donnerstag	18.00- 19.00	Walking	M. Erschens	Parkplatz Stadion
Abteilung: SCHWIMMEN		Willi Bartholome	Tel. 06501/ 3044	
Montag	16.30- 17.30	Kinderschwimmen-Fortgeschr.1	M. Hennen	Hallenbad
	17.30- 18.30	Kinderschwimmen-Fortgeschr.2	Inge Bartholome	Hallenbad
	16.00- 17.30	Wettkampfgruppe-Trockentraining	Philipp Witzmann	Krafr. S.M.H.
	18.30- 19.30	Wettkampfgruppe-Auswahl	W. Bartholome	Hallenbad
Dienstag	16.30- 17.30	Kinderschwimmen-Einsteiger	Trainerteam	Hallenbad
	17.30- 18.30	Wettkampfgruppe-Einsteiger	Elke Brittner	Hallenbad
	17.30- 19.00	Wettkampfgruppe	Trainerteam	Hallenbad
Donnerstag	17.00- 18.00	Kinderschwimmen-Fortgeschr. 1+2	V.Maurer/I.Bartholome	Hallenbad
	18.00- 19.30	Wettkampfmannschaft-Auswahl	Trainerteam	Hallenbad
Freitag	16.00- 17.30	Wettkampfgruppe-Trockentraining	Philipp Witzmann	Krafr. S.M.H.
Samstag	17.00- 18.30	Wettkampfgruppe-Einsteiger	Elke Brittner	Hallenbad
	17.00- 18.30	Wettkampfgruppe	Trainerteam	Hallenbad
	18.15- 19.00	Sportl. Freizeitschwimmen f. Erwachsene	Michael Lang	Hallenbad
Abteilung: Tae Kwon Do		Ghasem Nurbachs	Tel. 06501/946325	
Montag	16.30- 17.30	Schüler/Jugend		TG Sportpark
	17.45- 18.45	Erwachsene		TG Sportpark
Freitag	17.00- 18.00	Schüler/Jugend		TG Sportpark
	18.15- 19.15	Erwachsene		TG Sportpark
Abteilung: TANZSPORT		Hartmut Kasel	Tel. 06501/34066	
		Fax: 0651/9932260		
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	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		Thomas Bruckmann	Tel. 06501/5565	
Montag *	17.00- 19.00	Leistungstraining Nachwuchs	Jutta Kaiser	Lorenz-Kellner H.
	ab 17.00	Wettkämpfe II. Schüler		
	ab 19.30	" II. Damen, IV. Herren		
Dienstag	17.00- 19.00	Nachwuchs	St. Kaiser/J.Kaiser/Daniel Bartel	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	17.00- 19.00	Leistungstraining Nachwuchs	Mario Schommer/Christina Hau	Lorenz-Kellner H.
	19.00- 22.00	Leistungstraining Damen u. Herren		Lorenz-Kellner H.
	ab 17.00	Wettkämpfe Mädchen + Schulerinnen		
Freitag	17.00- 19.00	Nachwuchs	Dirk Scalla/Roman Werner	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		Uwe Lellinger	Tel.06501 / 4612	
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



Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Abteilung: TURNEN		Monika Meyer	Tel. 06501 / 600022	
Montag	17.00- 18.30	Vorstufe Leistungsturnen ab Vorschulalter 5,5 J.	Bianca Ball/Kristina Baer	Gymn. Halle
	17.00- 19.30	Kunstturnen	Lang/Leuthner/Schottler	Gymn. Halle
Mittwoch	17.00- 18.00	altersgemischte Turngruppe 3-7 J.	Meyer/Huber	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	Meyer	St. Nik. Halle
	15.30- 16.30	Mutter - Kind-Turnen	Hannelore Maier	GSMH
	16.00- 17.00	Mit Spaß zum Turnen im Grundschulalter	Meyer	St. Nik. Halle
	17.00- 18.30	Kunstturnen	T. Schottler/N. Leuthner/ M. Trein/K. Baer	Gymn. Halle

Abteilung: VOLLEYBALL		Abt.-Leiter: Thorsten Schneider	Tel. 06501 /3757	
Montag	17.00- 18.30	Damen III	Schneider/Webers	St. Nik. Halle
	18.30- 20.15	Damen I	S. Frenster	St. Nik. Halle
	20.15- 22.00	VG I	C. Schneider	St. Nik. Halle
Dienstag	16.30- 18.00	C-Jugend weibl.	M. Webers	St. Nik. Halle
	18.00- 20.00	Herren I	M. Bischof	St. Nik. Halle
	20.00- 22.00	Damen II	Schmitt/Harig	St. Nik. Halle
Mittwoch	18.30- 20.00	C-Jugend männl.	M. Webers	St. Nik. Halle
Donnerstag	17.00- 18.00	Bambinis	M. Webers	St. Nik. Halle
	18.00- 20.00	Damen II	Schmitt/Harig	St. Nik. Halle
	20.00- 22.00	Damen I	S. Frenster	Saar-Mosel-Halle
	20.00- 22.00	Herren I	M. Bischof	St. Nik. Halle
	20.00- 22.00	VGI	C. Schneider	S-M-H
	20.00- 22.00	Senioren	N.N.	Lorenz-Kellner-Halle
Freitag	18.45- 20.15	C-Jugend männl.	M. Webers	St. Nik. Halle

KURSE DER 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!

Kurse: Mitglieder 31,- Euro, Nichtmitglieder 41,- Euro

Wochentag	Übungszeit	Art der Veranstaltung	Übungsleiter	Halle
Montag	16.30- 18.00	Yoga	Mechthild Schneider	Seminarraum 3
Mittwoch	19.30- 21.00	Yoga	Mechthild Schneider	DRK-Altenzentr. Karth.
Donnerstag	16.00- 17.30	Orthop. Rückenschule f. Kinder*	Frau Meyer	TG Sportpark
	19.15- 20.30	*bei genügend Anmeldungen 5-Tibeter	Mechthild Schneider	Seminarraum 3
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	13.00- 14.00	Aqua-Jogging	Ilse Fuchs	Hallenbad
	16.15- 16.45	Wassergymnastik f. Senioren + jedermann	Ilse Fuchs	Hallenbad

TG Sportstudio ... das etwas andere Studio! • Studiotelefon 06501/94668-31

Wochentag	Öffnungszeiten	Trainer/-in	TG Sportpark
Montag	8.00- 12.00	Beate Jochem	TG Sportpark
	15.00- 18.30	Gerda Zanoth	TG Sportpark
	18.30- 21.30	Marlies Frick	TG Sportpark
Dienstag	8.00- 10.00	Myriam Webers/	
	10.00- 12.00	Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 18.30	Marlies Frick	TG Sportpark
	18.30- 21.30	Beate Jochem	TG Sportpark
Mittwoch	8.00- 12.00	Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 18.30	Marlies Frick	TG Sportpark
	18.30- 21.30	Kristina Noll	TG Sportpark
Donnerstag	8.00- 12.00	Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 18.30	Marlies Frick	TG Sportpark
	18.30- 21.30	Gerda Zanoth	TG Sportpark
Freitag	8.00- 12.00	Marlies Frick	TG Sportpark
	15.00- 18.30	Marlies Frick/Beate Jochem	TG Sportpark
	18.30- 21.30	Enrico Fabian	TG Sportpark
Samstag	14.00- 17.00	Trainer im Wechsel	TG Sportpark
Sonntag	9.00- 13.00	Trainer im Wechsel	TG Sportpark



TG – Sanitätstrupp“ beim Wasserliescher Fastnachtslauf

Als Krankenschwestern und Ärzte verkleidet sorgten 30 Konzer Läuferinnen und Läufer am Fastnachtsamstag für eine gute „ärztliche Grundversorgung“ bei der Laufveranstaltung des SV Wasserliesch. „Knochenbrüche“ brauchte das „Team der TG-Klinik“ nicht zu behandeln, vielmehr mussten einige „Ertrinkende“ gerettet werden, die bei strömendem Dauerregen wohl zu viel Wasser geschluckt hatten. Leider verpassten wegen des narrenunfreundlichen Wetters viele Zuschauer, die leider zu Hause geblieben waren, den imposanten Zieleinlauf Hand in Hand der Konzer „Ärzte- und Schwesternschaft“. Dieses geschlossene Bild und die schönen Kostüme sorgten wahrscheinlich dafür, dass die TG

neben der Schweicher Läufergruppe (Lindwurm) mit einem Preis versehen wurde und nach absolvierter „Arbeit“ in der Turnhalle mit dem gewonnenen Sekt und Wein noch ordentlich feiern konnte. Unter den wenigen Konzer Sportlern, die den Lauf ohne „fastnachtlichen“ Gedanken als Wettkampf ansahen, erreichte Manfred Scheuer in sehr guten 48:55,8 min den ersten Platz in der Altersklasse M 65.

Unser Klinikpersonal:

Chefarzt Professor Dr. „Bossi“ Reinhold Büdinger

Seine Schwestern:

Ute Kleinert, Marita Thomas, Gisela Helfrich, Petra Kress, Elfriede Massing, Ute Bartsch, Dorothee von Wirth, Stefanie Rixen, Ebba

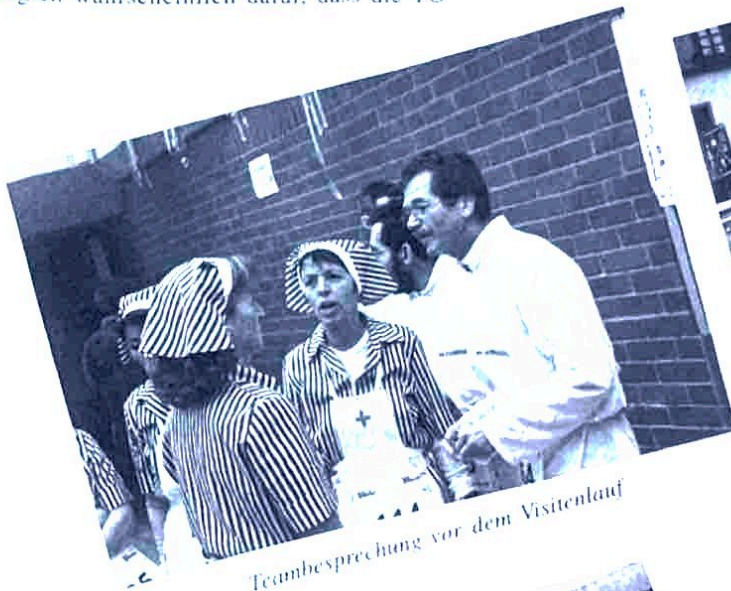
Eeten, Christa Peifer, Irene Michels, Karin Link

Die Assistenzärzte:

Bernd Jäckels, Frank Peters, Gerhard Brech, Thomas Ehrmann, Hans Pregler, Rudi Miehl, Uwe Rindfleisch, Andreas Baum, Thomas Schikowsky, Thomas Peifer, Harald Maus, Heinrich Müller

Die Patienten:

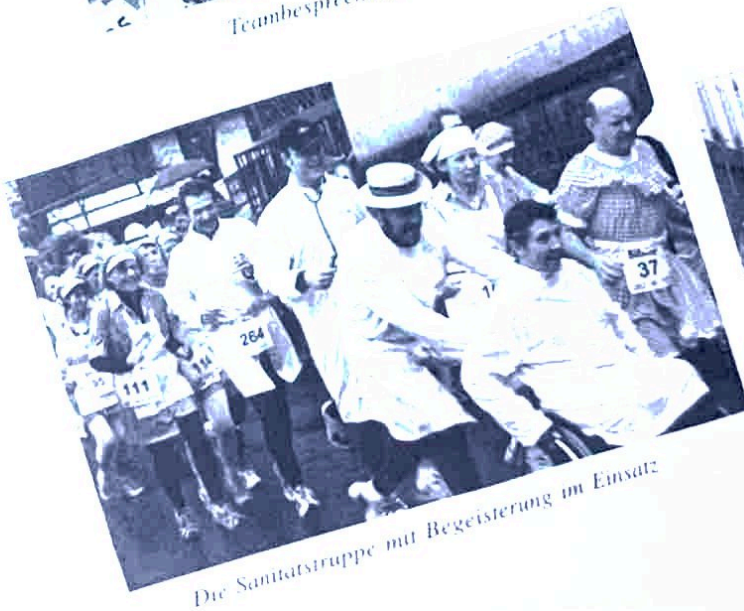
Holger Teusch und der „Rollstuhlfahrer“ Gerhard Kress



Teambesprechung vor dem Visitenlauf



Kurz vor dem großen Einsatz



Die Sanitätsgruppe mit Begeisterung im Einsatz



Die ganze Bagage



Konz-Karthaus, Merzlicherstr. 11,



Tel. (06501) 29 95

Gisela Helfrich und Gaby Brech beim Cowtown-Marathon in Fort Worth

Am 23.02.2002 fand in Triers Partnerstadt Fort Worth ein Marathon statt, an dem auch zwei Läuferinnen der TG Konz teilnahmen. Sie reisten mit einer Läufergruppe, die vom Chef des Trierer Stadtlaufes, Johann Aubart, organisiert und betreut wurde. Der Name „Cowtown“ deswegen, weil der Lauf am ehemaligen Verladebahnhof für die großen Viehherden gestartet wurde und auch dort endete. Heute werden dort keine Rinder mehr umgeschlagen, sondern ein Museum erinnert den

Besucher an die glanzvollen texanischen Zeiten von damals.

Bevor die Sportler im Namen der Stadt Trier ihren sportlichen Beitrag leisteten, stand noch ein öffentlicher Empfang beim Bürgermeister von Fort Worth auf dem Programm.

Sportlich war die Reise eine Werbung für Trier. Gaby Brech nahm am 10 km Lauf teil. Diese Strecke war von schweren Steigungen geprägt, so dass die Zeit von 49,25 min. als sehr hoch einzuschätzen ist. Dies verdeutlicht auch, dass Gaby Brech von 3177 Teilnehmern den 54. Platz der Frauen erreichte. In ihrer Altersklasse W45 bedeutete das den zweiten Platz.

Gisela Helfrich, die erfahrenste Langstreckenläuferin der TG Konz, nahm am Marathon teil. Nicht 42,198 km, sondern 26 Meilen galt es diesmal zurückzulegen, was leider das gleiche bedeutete. Eine ein wenig kürzere Distanz

hatte den Sportlern wohl gefallen, denn die sehr hügelige und leider oft auch eintönige Strecke verlangte ihnen alles ab, obwohl mit 25 Grad Celsius für Texas kühle Temperaturen vorherrschten.

Nur 766 Läufer wagten sich auf die klassische Distanz, von denen etwa die Hälfte nur das Ziel erreichten. Von Gisela Helfrich war zu erfahren, dass die Strecke aufgrund der Höhenunterschiede mit dem Eifelmarathon in Biersdorf zu vergleichen sei. Sie bewältigte die 26 Meilen in hervorragenden 4,20,5 h. Sie erreichte damit im Gesamteinlauf einen ganz vorzüglichen 274. Platz. In der Altersklasse W55 war dies der 3. Platz.

Herzlichen Glückwunsch den beiden Läuferinnen zu ihren Leistungen!

Wichtige Termine Abteilung Lauftreff !!!

1. Wochenendfahrt vom 28.09. bis 01.10.02 nach Berlin zum Marathon.
Anmeldung und Anzahlung von 100 EUR bis 15. Mai 2002.
Genaue Ausschreibungsunterlagen auf Anfrage.
2. Ausflugsfahrt der Abteilung Lauftreff vom 24. bis 25.08.02 nach Altweilnau zum Pflasterfestlauf.
Anmeldung und Anzahlung von 20 EUR bis 30. Juni 2002.
Ausschreibung geht noch allen Mitgliedern der Abteilung im Monat März schriftlich zu.

Informationen zu beiden Fahrten beim Abteilungsleiter Reinhold Büdinger, Tel. 06584 / 7372

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

Leichtathletik



Invasion der Konzer bei minus zwölf Grad

BIERSDORF AM SEE. Die Läufer der TG Konz haben es mal wieder geschafft: Trotz klirrender Kälte stellten Lauftreff und Leichtathletik-Abteilung der TG Konz beim Dreikönigslauf der DJK Wißmannsdorf wieder die teilnehmerstärkste Mannschaft. Vom Leistungsträger bis zum Hobbyjogger nahmen viele Konzer bei minus zwölf Grad zwei Strecken unter die Laufschuhe.

Der Winter 2001/2002 verlangt den Langstrecklern in Deutschland einiges ab. Den Härtesten bestanden die Konzer Läufer beim 17. Dreikönigslauf der DJK Wißmannsdorf. Bei minus zwölf Grad drehten die Konzer Läufer bis zu vier Runden um den Bitburger Stausee. Der Kälte trotzte neben den älteren Semestern, die mit Ebba Eeten (1. W40) eine Altersklassensiegerin stellten, auch der Nachwuchs: Barbara Monzel (1. WSA), Kathrin Schmidt (1. WSC) und Daniel Kleinert (1. MSA) gewannen ihre Altersklassen. Ein starkes Rennen lief trotz sibirischer Kälte auch Bianca Schmutz, die auf der wegen Schnee- und Eisglätte (!) auf 3,5 km verkürzten Strecke schnellste Frau war. Wilfried Hermesdorf belegte im Hauptlauf über 11 km einen hervorragenden vierten, Andreas Labisch einen guten neunten Platz.

Holger Teusch

Ergebnisse der Konzer Läufer beim 17. Dreikönigslauf um den Bitburger Stausee:

Frauen, 11000 m: 5. Ebba Eeten (1. W40) 47:38 Minuten, 6. Irene Michels (2. W40) 48:24, 10. Silvia Büdinger (5. W40) 49:48, 14. Karin Link (6. W40) 51:04, 21. Christa Peifer (3. W50) 54:37, 22. Elfriede Massing (8. W40) 55:27, 26. Gabi Brech (6. W50) 57:12
Männer, 11000 m: 4. Wilfried Hermesdorf (2. M45) 39:26 Minuten, 9. Andreas Labisch (2. M20) 40:39, 51. Frank Peters (14. M35) 46:49, 70. Thomas Peifer (4. M50) 48:35, 74. Bernd Jackels (18. M35) 48:56, 108. Karl-Josef Roth (25. M45) 51:32, 109. Helmut Graf (6. M60) 51:33, 111. Reinhold Büdinger (27. M45) 51:42, 114. Harald Maus (28. M45) 51:54, 137. Heinrich Müller (7. M55) 53:53, 143. Erwin

Witt (35. M45) 54:18, 144. Alfred Schmitz (8. M60) 54:20, 147. Winfried Sonntag (38. M45) 54:40, 169. Thomas Schikowski (28. M40) 56:20, 171. Hans Piegler (18. M50) 56:26, 182. Manfred Jochem (46. M45) 57:24, 189. Reinhold Zanoth (12. M55) 57:58, 190. Thomas Ehrmann (17. M20) 58:10, 208. Andreas Baum (19. M20) 60:02
Frauen, 3500 m: 1. Bianca Schmutz 14:20 Minuten, 15. Ute Finette 20:43, 16. Silvia Büdinger 20:47, 18. Elfriede Massing 20:52, 19. Dorothee von Wirth 20:55, 20. Irene Michels 21:06, 21. Karin Link 21:08, 22. Gerda Zanoth 21:10, 24. Ebba Eeten 21:15
Männer, 3500 m: 4. Gerhard Brech 14:15 Minuten, 6. Ernst Kletke 14:29, 17. Thomas Peifer 16:22, 27. Wilfried Hermesdorf 18:03, 35. Erwin Witt 18:56, 49. Frank Peters 20:45, 50. Aribert Loch 20:48, 51. Bernd Jäckels 20:53, 55. Reinhold Zanoth 21:11, 56. Karl-Josef Roth 21:17, 57. Reinhold Büdinger 21:19,

58. Harald Maus 21:20, 64. Andreas Baum 21:35, 65. Holger Teusch 21:43
Schülerinnen A, 3500 m: 1. Barbara Monzel 13:33 Minuten, 5. Christiane Flesch 17:02
Schülerinnen B, 3500 m: 2. Mona Reuter 15:08 Minuten, 3. Julia Trauden 16:48
Schülerinnen C, 1200 m: 1. Kathrin Schmidt 4:58 Minuten
Schüler A, 3500 m: 1. Daniel Kleinert 14:12 Minuten, 3. Thorsten Baumeister 14:59
Schüler B, 3500 m: 6. Roman Schmitt 16:41 Minuten, 10. Kim Uhl 22:56
Schüler C, 1200 m: 6. Kim Uhl 5:49 Minuten



**Ihre Werkstatt
 mit System
 ist da.**

**Elektronisches Diagnosesystem,
 fachmännisches Können
 und preiswerte Reparaturen
 von Meisterhand.
 Einfach alles rund um's Auto.**

Ihr zuverlässiger Partner

AUTOHAUS GREIF

DAEWOO -Vertragspartner

54459 Wiltingen · Tel. 06501/94880

Wir machen, dass es fährt.



Blitzstart im Schnee

TRIER. Die ersten Meisterschaften des neuen Jahres waren für die Leichtathleten der TG Konz direkt ein Erfolg. Die Crossläufer holten bei den Bezirksmeisterschaften zwei Titel und belegten fünf zweite und vier dritte Plätze.

Einen wahren Blitzstart in die Saison 2002 legten Wilfried Hermesdorf und die B-Schülerinnen Mona Reuter, Julia Trauden und Janina Scheuer hin. Hermesdorf setzte sich bei seinem ersten Meisterschaftsstart in der Altersklasse der 45- bis 49-Jährigen (M45) dank dem besseren Finish gegen Christoph Kranz von der DJK Wißmannsdorf durch. Die 12- und 13-jährigen Mädchen holten souverän den Sieg in der Teamwertung.

Sieben Runden à 1200 Meter (8400 Meter) mussten die Läufer im Hauptwettbewerb der Titelkämpfe auf dem Gelände des tief verschneiten Trierer Moselstadions drehen. Die Bezirksmeisterschaftsorganisatoren des PST Trier hatten wie schon vor drei Jahren einen zuschauerfreundlichen und anspruchsvollen Kurs abgesteckt: Crosslauf zum Anfassen! Eine besondere Herausforderung stellte die winterliche Witterung dar. Außer 28 (!) Hügeln raubte der tiefe und rutschige Untergrund den Läufern die Kraft.

Trotz des schnellen Anfangstempos, das Kranz vorlegte, hingte sich Hermesdorf an die Hacken seines Altersklassen-Rivalen. Auf den letzten Runden ging Kranz dann die Puste aus und Hermesdorf konnte noch einmal forcieren. Elf Sekunden Vorsprung lief der Bezirksrekordhalter mit der Marathon-Mannschaft am Ende auf Kranz heraus.

Bei den B-Schülerinnen legten Mona Reuter als Zweite bei den 13-Jährigen und Julia Trauden als Dritte den Grundstein für den Teamerfolg des Konzer Nachwuchses. Die ein Jahr jüngere Janina Scheuer lief auf der 2 km langen Strecke ebenfalls ein beherztes Rennen. In ihrer Altersklasse belegte sie mit nur drei Sekunden Rückstand auf die Zweitplatzierte den dritten Platz und sicherte den B-Schülerinnen so die Bezirksmeisterschaft.

Auf der 2400 m langen Strecke musste sich die siegewohnte Barbara Monzel diesmal ihrer Dauerkonkurrentin Anja Lamberty von der Gerolsteiner LGV mit sieben Sekunden Rückstand geschlagen geben. Monzel, Nina Frenzel und Christiane Flesch konnten sich bei den A-Schülerinnen (14 bis 15 Jahre) aber über den zweiten Platz in der Teamwertung freuen.

Ein gutes Terrain ist das Moselstadion für Bianca Schmutz. Bereits vor drei Jahren überraschte Schmutz mit dem zweiten Platz. Die gleiche Platzierung erreichte das Läufer-Leichtgewicht auch diesmal auf der Mittelstrecke der Frauen über 2900 Meter. Nur die Lokalmatadorin Claudia Rausch war in 11:44 Minuten sieben Sekunden schneller als Schmutz.

Holger Teusch

Ergebnisse der Konzer Läufer bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf:

Frauen, 2900 m: 2. Bianca Schmutz 11:51 Minuten

Schülerinnen W10, 1200 m: 5. Kristin Schmitz 6:10 Minuten

Schülerinnen W11, 1200 m: 4. Kathrin Schmidt 5:53 Minuten, 8. Anna Schritzt 6:27
Team W10/11: 4. TG Konz (Schmidt, Schmitz, Schritzt) 32 Punkte

Schülerinnen W12, 2000 m: 3. Janina Scheuer 9:20 Minuten

Schülerinnen W13, 2000 m: 2. Mona Reuter 8:00 Minuten, 3. Julia Trauden 8:49

Team W12/13: 1. TG Konz (Reuter, Trauden, Scheuer) 12 Punkte

Schülerinnen W14, 2400 m: 7. Nina Frenzel 11:46 Minuten, 8. Christiane Flesch 12:09

Schülerinnen W15, 2400 m: 2. Barbara Monzel 9:23 Minuten

Team W14/15: 2. TG Konz (Monzel, Frenzel, Flesch) 25 Punkte

Schüler M10, 1200 m: 5. Matthias Probst 5:45 Minuten, 9. Felix Haag 6:04

Schüler M12, 2000 m: 3. Marcus Schritzt 8:59 Minuten, 4. Robin Seyler 9:01

Schüler M14, 2400 m: 3. Daniel Kleinert 9:54 Minuten, 6. Thorsten Baumeister 10:20

Senioren 8400 m, M45: 1. Wilfried Hermesdorf 30:24 Minuten, M55: 2. Heinrich Müller 39:53 Minuten



**Herz zeigen:
gegen
den
Hunger
in der
Welt**

**Spendenkonto 1115
Sparkasse Bonn, BLZ 380 500 00**

DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

Adenauerallee 134 · 53113 Bonn
Tel.: 0228/2288-0 · Fax: 0228/220710

Quainoo hinter Hochhaus in Ludwigshafen

Rheinland-Pfalz Jugend-Hallenmeisterschaften in maroder Halle

Wegen schadhafter Stellen im Holz-Unterbau der Rundbahn mussten alle längeren Läufe ab 200 m aus Sicherheitsgründen abgesagt werden. Deshalb konnte Gregg Quainoo nicht auf seiner Parade-Strecke (200 m), für die er schwerpunktmäßig trainiert hatte, antreten. Auf der kurzen 60m-Sprintstrecke siegte Gregg jeweils im Vor- und Zwischenlauf. Im 60m-Finale unterlag er seinem Dauerkonkurrenten Björn Hochhaus vom USC Mainz, der sich den Titel in 6,94 Sekunden sicherte. Gregg reichten 7,11 Sekunden zur Vizemeisterschaft.

Michael Stemper verpasste in seinem ersten 60m-Lauf in 7,77 Sekunden den Einzug ins Halbfinale der Männlichen B-Jugend um vier hundertstel Sekunden. Leider konnte er aufgrund der maroden Rundbahn auch nicht über 200 m an den Start gehen.



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

RAT UND HILFE IM TRAUERFALL



Seit 1930

Bamberg

BESTATTUNGEN

54329 KONZ

Karthäuser Straße 83 (Eingang Moselstraße)
Telefon: 065 01 / 99140 - Fax: 065 01 / 99141



Praxis für

Physiotherapie/Krankengymnastik, Massage
Ergotherapie und Logopädie

Domänenstr. 3 • 54329 Konz

Tel.: 06501/600022

Fax.: 06501/600023

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

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

Leichtathletik



Erste DM für Christoph Borens im Hammerwurf

9. Deutsche Winterwurfmeisterschaften in Bruchköbel

Im hessischen Bruchköbel fanden die diesjährigen Winterwurfmeisterschaften der Jugend statt. Christoph Borens, erstes Jahr männliche B-Jugend, traf hier auf sehr starke Konkurrenz. Deshalb standen ihm trotz persönlicher Bestleistung von 47,40 m mit dem 5kg-Hammer nur drei Würfe zu, da nur die ersten acht in den Endkampf kommen. Aber mit Platz 10 in diesem Jahr hat er gute Perspektiven für die nächsten Winterwurfmeisterschaften, weil er dann immer noch in der selben Altersklasse starten kann. Und vielleicht gelingt es ihm ja

schon bei den deutschen Jugendmeisterschaften im Sommer in den Endkampf der besten Acht einzugreifen.

Winfried Weires

Zwei Hammer-Rekorde

Fastnachtswerfen der LG Berus

Gleich zum Saisonauftakt verbesserte Miria Gavilli ihren eigenen Rheinland-Rekord im Hammerwurf, bisher 53,83 m. Beim Fastnachtswerfen der LG Berus im saarländischen Überherrn-Altforweiler warf sie das 4 kg schwere Gerät 54,07 m weit.

Damit hat sie die Qualifikations-Norm von 47 m für die deutschen Meisterschaften bereits im ersten Wettkampf um mehr als sieben Meter übertroffen. Ausserdem wäre sie sowie so als fünfzehnte der letztjährigen deutschen Bestliste für die deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Sarah Noll, weibliche Jugend B, verbesserte ebenfalls ihre eigene Rheinland-Bestleistung mit dem 4kg-Hammer von 34,57 m auf



Mona Reuter und Barabra Monzel, die besten Nachwuchs-Läuferinnen der TG Konz, beim Silvesterlauf in Trier. **Just in Time:** Hier erlief sich Barbara Monzel ihr bestes Saison Ergebnis mit 19:15 Minuten im 5km-Strassenlauf und einem fünften Platz in der Deutschen Bestenliste der vierzehnjährigen Schülerinnen.

Foto: Winfried Weires

Winfried Weires gewinnt Bronze

1. Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt

In der Hallen-Saison 2002 wurden zum erstenmal deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften ausgetragen. Zum Auftakt der deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt konnte Winfried Weires einen Sieg in seinem Vorlauf über 60 m in 7,80 sec verbuchen. Im 60m-Finale der Altersklasse M 50 belegte er Rang vier in 7,88 sec.

Etwa zeitgleich erreichte Siegfried Wegener im Kugelstoßen der Männer M 50 ebenfalls Rang vier. Mit 13,20 m fehlten ihm in einem sehr stark besetzten Teilnehmerfeld nur neun Zentimeter zum Drittplatzierten.

Am zweiten Tag der Meisterschaften erkämpfte sich Winfried Weires mit einem achten Platz über 400m (zwei Hallenrunden) einen weiteren Urkunden-Rang. Obwohl er von den drei Zeitendläufers die schnellste 200m-Zwischenzeit lief, reichte es am Ende mangels „Stehvermögen“ wegen zu wenig Gelegenheit zum intensiven Hallentraining „nur“ zu Platz vier in diesem Lauf.

Nach gut überstandenen 400m-Entscheidungen sah er die 60m-Hürden als Sahne-Bonbon dieser Meisterschaften an. In der Startphase des 60m-Hürdenendlaufs wurde er von zwei Konkurrenten überholt, fand aber dann einen guten Laufrhythmus und behauptete sich auf Platz drei. Dieser dritte Platz wurde bei der anschließenden Sieger-Ehrung mit einer Bronze-Medaille und einer Rose belohnt.

Barbara Monzel besiegt ihre „Dauerkonkurrentin“

Rheinland-Crosslaufmeisterschaften in Holzappel

Barbara Monzel, die fünfte der letztjährigen deutschen Bestenliste im 5km-Strassenlauf (W 14), besiegte ihre Dauerkonkurrentin auf der ca 2380 m langen Cross-Strecke in Holzappel. Mit einem langen Endsprint holte sie sich den Titel in 9:23 Minuten vor Anja Lamberty von der Gerolsteiner LGV (9:30). Mona Reuter wurde Vizemeisterin im 1500m-Rahmenwettbewerb der dreizehnjährigen Schülerinnen in 5:52 Minuten.

Auf der 4900 m langen Strecke der Männer M 30 belegte Holger Teusch Rang 8 in 20:22 Minuten.

Winfried Weires

Ihr Glasspezialist **GLAS BÄR**

Fachbetrieb für:

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



54329 Konz • Karthäuserstraße 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

AUTO PETER

G
E
B
H



KFZ-WERKSTATT &
MEISTERBETRIEB

KONZ

Konzerbrück 31 • Tel. 1 69 84

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



riehm+sohn
schreinerei

54329 konz • albanstr. 19
tel. (0 65 01) 94 66 90

HEIZÖL - DIESEL

Markenschmierstoffe - Brennstoffe

Johann Bast

Inh. Rudolf Bast



54329 Konz
Trierer-Str. 90
Tel.: 06501 / 2002

Konzer Leichtathleten auf Rang 2 im Bezirk Trier

14 mal in der Bestenliste des deutschen Leichtathletik-Verbands

Neben vielen Einträgen in der Rheinland-Bestenliste erreichten die Leichtathleten der TG Konz insgesamt 14 Nennungen in der Bestenliste des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV). Hiervon erreichten die Athleten/innen der Leichtathletik-Abteilung unter den Trainern Winfried Weires und Siegfried Wegener allein 11 Einzel-Platzierungen. Allen voran Barbara Monzel mit einem fünften und zehnten Platz und Christoph Borens mit einem siebten Platz.

Die Athleten/innen der Abteilung Lauftreff erzielt drei Nennungen in der DLV-Bestenliste, die Frauen in der Marathon-Mannschaftswertung und die Männer in der Halbmarathon- und Marathon-Mannschaftswertung.

Mit diesem Ergebnis stehen die Konzer Leichtathleten, legt man die DLV Bestenliste zugrunde, auf Rang zwei im Bezirk Trier. Ebenfalls 14 Nennungen erreichte der TVG Trier. Noch unerreichbar führt die Gerolsteiner LGV diese Wertung mit 56 Platzierungen an.

Die einzelnen Platzierungen der Konzer Leichtathleten in der DLV-Bestenliste:

Schülerinnen W 14

2000 m	10. Barbara Monzel	6:51,12 min.	20.05.01	Trier
5 km Straßenlauf	5. Barbara Monzel	19:15 min.	31.12.01	Trier
Hammerwurf	14. Julia Aschinger	35,02 m	16.09.01	Gengenbach

Schülerinnen W 15

2000 m	23. Barbara Monzel	6:51,12 min.	20.05.01	Trier
5 km Straßenlauf	11. Barbara Monzel	19:15 min.	31.12.01	Trier
Hammerwurf 3 kg	28. Anika Müller	37,09 m	25.08.01	Hahnenbach

Weibliche Jugend B

Hammerwurf	35. Sarah Noll	34,57 m	22.07.01	Grevenmacher/
------------	----------------	---------	----------	---------------

LUX

Schüler M 15

Hammerwurf 4 kg	7. Christoph Borens	54,26 m	09.06.01	Zoufftgen/LUX
-----------------	---------------------	---------	----------	---------------

Männliche Jugend B

Hammerwurf 5 kg	50. Christoph Borens	43,20 m	16.09.01	Gengenbach
-----------------	----------------------	---------	----------	------------

Männliche Jugend A

200 m	30. Gregg Quimoo	22,06 sec	15.07.01	Betzdorf
-------	------------------	-----------	----------	----------

Frauen

Hammerwurf	15. Miria Gavilli	53,83 m	27.05.01	Mönchenglöblich
------------	-------------------	---------	----------	-----------------

Marathon Mannschaft

20. TG Konz	10:11:05 Std	06.05.01	Mainz
-------------	--------------	----------	-------

(Michels 3:14:36, Büdinger 3:16:32, Massing 3:39:57)

Männer

Halbmarath. Mannsch.	40. TG Konz	3:45:02 Std	24.06.01	Trier
----------------------	-------------	-------------	----------	-------

(Teusch 1:13:23, Hermesdorf 1:14:07, Kilian 1:17:32)

Marathon Mannschaft	31. TG Konz	8:11:22 Std	28.10.01	Frankfurt
---------------------	-------------	-------------	----------	-----------

(Teusch 2:37:05, Hermesdorf 2:42:01, Biermann 2:52:16)

Winfried Weires



Weihnachtsfeier der Jugendgruppe

Die Weihnachtsfeier unserer kleinen Großen stand ganz im Zeichen eines Zauberlehrlings. Auf Grund der absoluten Harry Potter-Begeisterung aller 6-12 jährigen und auch der meisten älteren wurde die Feier in diesem Jahr aus der Turnhalle ins Kino verlegt.

30 aufgeregte Schwimmer/innen, drei Betreuer und unsere Cheftrainer, Herr und Frau Bartholome, trafen sich also am Nikolaustag am Schwimmbad, um gemeinsam nach Trier zu fahren. Bis zum Filmbeginn blieb dann noch genug Zeit, um sich mit Popcorn und Getränken einzudecken.

Das fast dreistündige Spektakel wurde von den Aktiven durchgehend begeistert aufgenommen, wobei besonders Hagrid und Harry selbst sehr gut bewertet wurden.

Für die nächste Weihnachtsfeier gibt es daher mit „Harry Potter und die Kammer des Schreckens“ schon eine interessante Möglichkeit.

Vereinsmeisterschaften

Bei den Mädchen der Altersklasse '89 und jünger siegte die elfjährige Viola Streit mit 1190 Punkten vor Eyleen Gremmler, ebenfalls Jahrgang '90; die 1040 Punkten erschwamm und Angelique Dahlmann (Jahrgang '91) mit 755 Punkten.

Der erfolgreichste Junge in dieser Altersklasse war Michael Hennen (Jg.'90), der 642 erreichte. Auf dem 2. Platz landete Kevin Maurer (Jg.'90) mit 509 Punkten, auf Platz 3 folgte Joshua Fahl (Jg.'91) mit 319 Punkten.

In der offenen Klasse der Damen (die Jahrgänge '88 und älter) setzte sich Kirsten Tarrach (Jg.'87) mit 1755 Punkten vor Anna Steuer (Jg.'83, 1655 Punkte) und Sabine Richter (Jg.'88, 1377 Punkte) durch.

Bei den Herren siegte Philipp Witzmann (Jg.'82) mit 2321 Punkten, gefolgt von Stephan Lieser (Jg.'85), der mit 2249 Punkten den 2. Rang belegte, und Christoph Dahlmann (Jg.'87), der mit 1429 Punkten den 3. Rang erreichte.

In der Mastersklasse gewann Petra Dahlmann die Damenwertung mit 695 Punkten, auf den Plätzen 2 und 3 folgten Gaby Tank (574 Punkte) und Elfi Brittner (413 Punkte).

Die Herrenwertung konnte Carsten Falk (1533 Punkte) für sich entscheiden. Er verwies Michael Lang (1326 Punkte) und Wolfgang Kugel (949 Punkte) auf die Plätze 2 und 3.



Jürgen Schult

Diskuswerfer

» Schon von der **AKTION LEBENS-LÄUFE** gehört? Auf Initiative der Deutschen Welthungerhilfe und des Deutschen Leichtathletikverbandes veranstalten Schulen, Vereine und Gruppen Sportwettkämpfe, deren Erlöse direkt den Menschen zugute kommen, die in extremer Armut leben müssen. Eine tolle Idee, Sport, Spaß und soziales Engagement zu verbinden.
Ich bin dabei.«

Spendenkonto 1115
Sparkasse Bonn · BLZ 380 500 00



DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

Adenauerallee 134 · 53113 Bonn · Tel.: 0228-2288-0 · Fax: 0228-220710

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



Handel - Handwerk - Industrie

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

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

Tarkett

Schöne Böden

Tarkett Sommer GmbH & Co. KG Konz

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 amtlich anerkannten
Überwachungsorganisation KÜS e.V.

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

Schwimmen



Wettkämpfe

Am 13. Januar fand im heimischen Hallenbad der 1. Durchgang des diesjährigen Mannschaftspokals Mosel statt. Für die Schwimmabteilung waren dabei gleich 10 Mannschaften am Start.

In der männlichen Jugendklasse erreichten Fabian Hohl, Michael Hennen, Steffen Dahlmann und Michael Werner nach konstant guten Leistungen den 2. Platz, gefolgt von Joshua Fahl, Christian Lieser, Kevin Maurer, Christian Golde und Mathias Probst auf Platz 3.

Die erste Jugendmannschaft der Mädchen (Eyleen Gremmler, Melanie Brittnier, Viola Streit, Stefanie Dewes) landete ebenfalls auf Rang 3, mit einem denkbar knappen Abstand von nur 0,59 Sekunden auf die an zweiter Stelle liegende Mannschaft der SFG Bernkastel-Kues.

Die zweite Konzer Mannschaft (Alexandra Harig, Angelique Dahlmann, Lisa Borens und

Janina Sopic) folgte auf Platz 4 und konnte sich ihrerseits auch nur knapp gegen die vereinseigene Konkurrenz durch die 3. Jugendmannschaft durchsetzen (Besetzung: Sina Nieuwenhuizen, Laura Illgen, Anna Schaack und Anne Harig) die mit 0,4 Sekunden Abstand Platz 5 belegte. Die 4. Mannschaft mit den Schwimmerinnen Julia Roczen, Julia Schmitt, Eva Schumann und Kerstin Schmitz erreichte Rang 7.

In der offenen Klasse der Männer erschwamm sich die 1. Mannschaft (Philipp Witzmann, Philipp Steuer, Stephan Lieser, Carsten Falk und Achim Bartholome) einen guten 2. Platz. Die zweite Mannschaft, für die Christoph Dahlmann, Michael Lang, Nikola Fey, Daniel Maurer und Frederik Hohl an den Start gingen, belegte den 5. Platz.

Wegen Personalknappheit war die erste Damenmannschaft (Kirsten Tarrach, Anna Steuer, Judith Mayer, Ruth Lieser) den höchsten Belastungen ausgesetzt und erreichte nur den

4. Platz, die zweite Damenmannschaft mit Sabine Richter, Sandra Hennen, Stefanie Etten, Ursula Heusel und Steffi Harig landete auf dem 6. Platz.

Außerdem starteten 3 Konzer Aktive bei den offenen SSB-Mehrkampfmeisterschaften vom 14.-16.12.2001 in Saarbrücken. Hier mußte jeder Teilnehmer sein Können in 6 Disziplinen unter Beweis stellen: 100 m Schmetterling / Freistil / Rücken / Brust + 200 m Lagen + 400 m Freistil. Viola Streit war besonders auf den 100 m Freistil (1:22,48 Min. / 5. Platz) und den 100 m Schmetterling (1:39,05 Min. / 4. Platz) erfolgreich. Über 100 m Brust (1:37,65 Min. / 4. Platz) zeigte Eyleen Gremmler ebenfalls eine tolle Leistung. Michael Hennen war als einziger Konzer Junge ein würdiger Vertreter seiner Schwimmkameraden und erreichte auf der 100-m-Bruststrecke in 1:47,13 Min. (pers. Bestzeit) den 7. Platz.



Gürtelprüfung

In der Abteilung TAEKWONDO konnte am 12.12.2001 die Gürtelprüfung erfolgreich abgeschlossen werden.

Insgesamt wurden 40 Teilnehmer geprüft, die alle bestanden. Die Trainer und die Abteilung TAEKWONDO gratulieren ganz herzlich

zum 9. Kup:

Steffen Breser, Vitus Hilgers, Laura Illgen, Sarah Heiser, Mario Pastor, Carsten Bins, Quainoo Scott, Lina Rodenkirch, Helmut Lamberty,

zum 8. Kup:

Jan-Antony Baudner, Johannes Kraft, Ruben Deilmann, Alexander Schüller, Stefan Fuchs, Götz Hilgers, Dimitri Sidorov, Carolin Henning,

zum 7. Kup:

Timo Olk, Volker Stalbus, Guido Schreiber,

zum 6. Kup:

Peter Schmitt, Philipp Kebig, Thomas Knod, Daniel Dohm, Sebastian Schulz, Moritz Brückmann, Jan Hendrick Bolte, Larissa Backes, Alexander Andres, Thomas Urfeld, Zahra Basereh, Nico Conrad, Alessa Bantay, Prys Nurbachsch,

zum 4. Kup:

Nico Olk, Alexander Sidorov, Angelika Theisen.

Dass TAEKWONDO FÜR Jung und Alt sehr gut geeignet ist, zeigt eindrucksvoll die Altersgruppe von 6 bis 70 Jahren.



Hunger tötet Menschen – 33 000 täglich

Spendenkonto 1115 · Sparkasse Bonn · BLZ 380 500 00



DEUTSCHE WELTHUNGERHILFE

Adenauerallee 134 · 53113 Bonn · Tel.: (0228) 2288-0 · Fax: 0228/220710



Einführung

Was heißt Taekwondo?

Frei übersetzt bedeutet Taekwondo »Kunst des Fuß- und Handkampfes«. Die wörtliche Übersetzung aus dem Koreanischen heißt

Tae: stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern,
Kwon: Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören,
Do: der Weg, die Lehre, die Methode

Zusammengefasst weist Taekwondo demnach auf eine Technik der unbewaffneten Selbstverteidigung hin. Darunter versteht man das geschickte Ausweichen, Abfangen eines Angriffs mit Händen und Füßen sowie den Konter, der zur schnellen Ausschaltung des Gegners führt.

Der Unterschied zu einer weiteren fernöstlichen Kampfkunst, dem Karate, ist mit dem Hinweis auf die Bevorzugung der Fußtechniken alleine nicht erklärt. Trotz der Unterscheidungsmerkmale, die im Vergleich zu Karate auftreten, wird eine solche Vielfalt, wie sie Taekwondo aufweist, von keiner anderen, artverwandten Disziplin erreicht. Im Weiteren unterscheidet sich Taekwondo insbesondere in der Art der verschiedenen Handtechniken, welche meist jedoch nur von erfahrenen Trainern erkannt werden.

Was bewirkt Taekwondo?

Taekwondo ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich über fast 20 Jahrhunderte hinweg in Korea selbständig entwickelt hat. Ein Merkmal des Taekwondo ist es, Angrei-

fer waffenlos, d.h. nur mit Händen oder Füßen abzuwehren. Alle Bewegungen im Taekwondo gehen von dem Grundsatz der Verteidigung aus. Es gibt kaum einen Teil des menschlichen Körpers, der nicht als Abwehrwaffe beim Taekwondo gebraucht werden kann: Hände, Finger, Fauste, Knie, Ellbogen, Knie, Füße, Kopf usw.

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die Behändigkeit und Beweglichkeit (physisch wie psychisch) und lehrt, die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten. Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einheit ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwondo.

Ein gesunder Körper macht aktiv und widerstandsfähig. Seelisches und körperliches Selbstvertrauen verbessert die Beziehungen von Individuum – Familie – Nachbar – Staat untereinander.

Taekwondo ist eine Einheit, die sich aus der Beherrschung des künstlichen Bewegungsablaufs (Poomsae), des Kampfes (Jiyu-kyon-gi) und des Brechens (Kvokpal) zusammensetzt. Dies erfordert große geistige Konzentration, mit der man wiederum bei nahezu unglaubliche Kräfte entwickeln kann. Eine Taekwondo-Poomsae besteht aus verschiedenen Fußstellungen, kombiniert mit Hand-Abwehrtechniken, Fuß- und Faustschlägen, die ineinander übergehen, sie er-

ganzen und als Ganzes gesehen einen Kampf gegen einen oder mehrere Gegner darstellt. Die bekanntesten Poomsae sind

- Palguk 1–8 Jang
- Taeguk 1–8 Jang
- Koryo
- Kumgang
- Taebaek

und für die höheren Dan-Träger:

- Pyongwon
- Shupjin
- Jitae
- Chonkwon
- Hansoo
- Ilvo

Es gibt zwei Arten von Wettkämpfen:

Im Kyorugi, dem unprogrammierten, freien Kampf, können alle erlernten Techniken des Angriffs und der Verteidigung in beliebiger Kombination angewendet werden.

Die zweite Art des Wettkampfes läuft nach einem vorgeschriebenen Schema ab. Sie ist vor allem für das Training geeignet, weil Fehler und Nachlässigkeiten sofort korrigiert werden können. Außerdem eignet sie sich besonders für Demonstrationen, weil Abwehr- und Angriffstechniken aufeinander abgestimmt sind und somit auch dem unkundigen Zuschauer ein guter Eindruck von Taekwondo und seinen Anwendungsmöglichkeiten vermittelt werden kann. Dieser vorherbestimmte Wettkampf muss von den Schülern reibungslos gemeistert werden, bevor sie für das Kyorugi bereit sind. In der Praxis ist es unmöglich, die geballte Kraft gegen eine Person einzusetzen, ohne diese ernsthaft zu verletzen oder gar zu töten. Das Brechen von Hölzern, das Zer-

schlagen von Ziegeln und Steinen ist der Beweis für die Fähigkeit, vorhandene Energie erfolgreich auf einen Punkt zu konzentrieren. Damit wird überzeugend demonstriert, wozu Geist und Körper – sinnvoll koordiniert – in der Lage sind.

Um Taekwondo zu betreiben, bedarf es keiner besonderen Räumlichkeiten. Jeder kann zu jeder Zeit an jedem Ort seine Techniken üben und verbessern.

Die Taekwondo-Kleidung, der Dobok, ist so geschnitten, dass sie sich jeder Körperbewegung anpasst. Das Weiß des Anzuges drückt moralische Reinheit und Anfang im Sinne der Zen-Philosophie aus. Der Gürtel (koreanisch Tyi) den der Taekwondo-Sportler um seinen Dobok bindet, hat verschiedene Farben und kennzeichnet den Leistungsgrad des Schülers.

Schülergrade

10. Kup = weiß
9. Kup = weiß mit gelbem Streifen
8. Kup = gelb
7. Kup = gelb mit grünem Streifen
6. Kup = grün
5. Kup = grün mit blauem Streifen
4. Kup = blau
3. Kup = blau mit rotem Streifen
2. Kup = rot
1. Kup = rot mit schwarzem Streifen



Der innere Wert von Taekwondo

Taekwondo – mehr als eine Bewegungskunst

Taekwondo ist der physische Ausdruck des menschlichen Überlebenswillens und darüber hinaus eine Tätigkeit, mit deren Hilfe die geistigen Ziele eines Menschen erfüllt werden können. Grundsätzlich entspringen alle Bewegungen im Taekwondo dem menschlichen Selbsterhaltungstrieb und -verteidigungswillen. Mit wachsenden Bedürfnissen wurden weitere positive Elemente in das Taekwondo aufgenommen. Diese führen schließlich, in einem letzten Stadium der Perfektion, zur Überwindung des Ego, wodurch dieser Sport eine philosophische Dimension erhält.

Geistige Bedeutung

Solange ein Mensch sich guter Gesundheit erfreut, verfügt er über eine umfassende Tatkraft. Ein schlechter Gesundheitszustand hingegen wird die Arbeitslust lähmen. Enger als mit dem Intellekt ist dieser Impuls mit dem Gefühl verbunden, und zudem korrespondiert er auch mit der Ethik eines Menschen.

Taekwondo aktiviert Energien in jedem Organ, entwickelt die Muskeln und stimuliert das Gehirn, wodurch die Willenskraft im weitesten Sinne gestärkt wird. Bloßes Überleben macht den Menschen nicht glücklich, er sehnt sich nach einem kraftgebenden, guten Lebensinhalt.

Deshalb kultiviert eine Sportart wie Taekwondo die Willenskraft durch die Vereinigung körperlicher und geistiger Aktivitäten.

Taekwondo – eine Anleitung zur Charakterentwicklung

Auch der menschliche Körper unterliegt den physikalischen Gesetzen und ist insofern eine Maschine, die wächst, sich weiterentwickelt und bewegt. Diese »Maschine Mensch« verrichtet ihre Arbeit, indem sie für die verschiedenen Zwecke ihre Haltung in eine jeweils brauchbare Lage verändert. Im geistigen Bereich heißt das: Die »Maschine« denkt, sie hat eine Idee und ersinnt Lösungen in einer Art geistigem Training. So erklärt es sich auch, dass ein Mensch als Ganzes schwerlich gesunde Gedanken hervorbringen kann und über eine einwandfreie Vorstellungsgabe verfügt, wenn er sich nicht gleichzeitig physisch wohl fühlt.

Es gibt eine leichte Form der Sportausübung und es gibt den Hochleistungssport. Letzterer fordert einen starken Kampfegeist und Selbstvertrauen, während leichtere Sportaktivitäten lediglich den Kreislauf günstig beeinflussen.

Taekwondo formt den Charakter zu einem starken Geist voller Spannkraft, aus dem Führungsenergien und -kräfte für alle Lebenssituationen erwachsen. Führungskraft und ein starker Leistungswille (Kampfegeist) schaffen Zuversicht für jede Aufgabe, so dass man sie mit Gelassenheit und Sicherheit löst und daraus seine innere Ruhe erlangt. Wenn dieser Vorgang zur Überwindung des eigenen Ichs führt, im Sinne der Bereitschaft zu aufopferndem Verhalten, und zur gleichzeitigen Bescheidenheit, dann ist dies

- die Basis für ein reichhaltiges, vorbildliches Leben und
- die Voraussetzung zur Übernahme einer Führungsposition in der Gesellschaft.

Der sportliche Wert von Taekwondo

Taekwondo ist ein physisch umfassender Sport

Man widmet sich dem Sport aus den verschiedensten Beweggründen. Diese reichen von der Anpassung an eine Bezugsgruppe bis hin zu dem Wunsch, durch Bewegung und Fitness sein Leben zu verlängern. Die Motivation umfasst das physische Überleben ebenso wie das Verlangen nach seelischem Gleichgewicht.

Da bei der Ausübung von Taekwondo alle Muskeln und Gelenke bewegt werden, ist es eine den ganzen Körper umfassende Sportart. Taekwondo gibt eine Antwort auf die Herausforderungen des Lebens und ist gleichzeitig eine Richtschnur für das Verhalten gegen sich selbst und andere. Taekwondo ist ein Komplex von Stellungen und Bewegungen, bei denen systematisch und wissenschaftlich kontrolliert jeder Teil des Körpers bewegt wird. Deshalb wurde gerade dieser Sport zu einem wichtigen Mittel für die Erhaltung und Stärkung der menschlichen Lebensfunktion.

Taekwondo verwandelt Gliedmaßen in »Waffen«

Taekwondo ist ein solch kraftvoller Sport, dass es gefährlich ist, seine Wirksamkeit an anderen Personen zu testen. Vielmehr sollte man seine Fähigkeiten nur nutzen, um einen unerwarteten Angriff abzuwehren.

Denn Fäuste werden zu Hämmern, Finger zu scharfen Speerspitzen, die Handkante zu einer Messerklinge, und die Füße können die Gewalt eines Vorschlaghammers erlangen.

Um solches zu erreichen, gibt es grundlegende Wege, Faust, Hand, Bein und Fuß in der genannten Form einzusetzen. Und es gibt ganz bestimmte Bewegungen, wie diese »Körperwaffen« anzuwenden sind. Von diesen kennen wir zahlreiche Formen:

schnelle Aktionsfolgen, in denen Körper und Gliedmaßen nach rechts, links oder vorwärts und zurück bewegt werden, sowohl zur Verteidigung als auch zum Angriff. Es gibt Einzelbewegungen ebenso wie festgelegte Partnerübungen, in denen Stöße, Tritte und deren Abwehr geübt werden.

Wenn die grundlegenden, vorherbestimmten Bewegungsfolgen reibungslos beherrscht werden, sind die Taekwondo-Schüler bereit, den freien Kampf (*Kyorugi*) zu erlernen. Der Freikampf ist so gefährlich, dass die Kämpfer für bestimmte Körperteile eine Schutzkleidung tragen müssen (siehe hierzu die Seiten 9, 26 und 50).

Wie bereits erwähnt, darf Taekwondo niemals an mit dieser Sportart nicht vertrauten Personen geübt werden. Vielmehr demonstrieren Experten ihre Fähigkeiten durch das Zerschlagen von Ziegelsteinen, Dachziegeln, Holzern oder Ähnlichem (siehe die Seiten 21 und 46). Dabei werden die Gegenstände nicht selten in die Luft geworfen und im Sprung zertrümmert. Dieser sog. Bruchtest (*Kyokpa*) erfordert neben Kraft eine hohe Konzentrationstfähigkeit.



Abteilungsleiter: Hartmut Kasel
Trevererstr. 60
54295 Trier
Tel. 0651/34066
Fax 0651/9932260

Tanzsport



Tanzen bei der TG - Konz

Die Tanzsportabteilung der TG-Konz 1885 e.V. möchte ihr Trainingsangebot um eine

neue Einsteigergruppe

erweitern.

Das Training wird jeweils am Donnerstag von 21.00 Uhr bis 22.00 Uhr in der großen Halle des TG-Sportpark in Konz, Hermann-Reinholz-Straße (Schul- und Sportzentrum) stattfinden.

Anmeldungen hierzu bitte mit Adresse und Telefonangabe an:

Hartmut Kasel Tel.: 0651 / 3 40 66
 Fax : 0651 / 99 322 60

oder an die Geschäftsstelle der TG-Konz, Tel.: 06501 / 946680

Bei genügender Teilnehmerzahl wird der Beginn rechtzeitig mitgeteilt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Training wird durchgeführt von Hartmut Kasel (Tanzsport-trainer DTV) zusammen mit seiner Frau.

Termine 2002

Jahreshauptversammlung:	Mittwoch	13.03.2002	20.00 - 21.00 Uhr
Fahrt ins "Hohe Venn":	Sonntag	05.05.2002	
oder Wanderung:	Sonntag	26.05.2002	
DTSA 1. Training:	Samstag	07.09.2002	14.00 - 16.00 Uhr
DTSA 2. Training:	Samstag	14.09.2002	14.00 - 16.00 Uhr
DTSA - Abnahme:	Sonntag	22.09.2002	12.00 - 17.00 Uhr
Winterfest (geplant):	Samstag	30.11.2002	20.00 - 02.00 Uhr

Hartmut Kasel

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

Walking



Die TG Konz möchte ab Frühjahr 2002 die Gesundheitssportart Walking anbieten.

So fing es an und was ist daraus geworden? Viele kamen und gingen, einige sind geblieben und sind regelmäßig bei den Walkingstunden dabei. Wie heißt es doch seit März 2000: Der Mario wird euch durch den Jeuchen scheuchen. So mancher ist mit vielen guten Vorsätzen gekommen und wieder still und leise von der Bildfläche verschwunden. Viel Zeit und Geduld haben wir immer für Neueinsteiger. Wichtig ist, auch einen regelmäßigen wöchentlichen Rhythmus hinein zu bringen und Geduld mit sich selbst zu haben.

Mittlerweile sind wir eine gemischte Gruppe, die sich an drei Wochentagen zum Walking vor dem Konzer Sportplatz trifft. Auch das Wetter, das sich nicht immer von seiner besten Seite zeigt, ist kein Hindernis für uns. Es hat sich also gelohnt, Walking in unser Programm aufzunehmen. Wettkämpfe im Sinne

eines Volkslaufes schrecken so manchen ab, ist auch nicht unser Ziel. Es geht beim Walking hauptsächlich darum, auf schonende und gesundheitsbewusste Art sportliche Aktivität zu vermitteln. Was der einzelne daraus macht, ist jedem selbst überlassen. Vielleicht wird aus dem ein oder anderen ein begeisterter Hobbysportler. Einige von uns haben mittlerweile den regelmäßigen Weg zum Sportstudio gefunden oder zu anderen sportlichen Angeboten der TG. Vor zwei Jahren hatte man noch keine Gedanken daran verschwendet, aber man hatte ja Geduld mit sich selbst. Und jetzt steht das Frühjahr vor der Tür und bietet Neueinsteigern wieder die Chance mit zu machen. Unsere Übungsstunden sind:

Montags 9.00 Uhr, Dienstags 19.00 Uhr und Donnerstags 18.00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz am Stadion

Man kann natürlich mit den Übungsstunden variieren 1x, 2x oder sogar 3x wöchentlich, die Hauptsache ist Geduld und eine gewisse Regelmäßigkeit, dann macht es jedem Spaß. Noch einige Hinweise:



Die Hobbysportlerin Marianne.
 Walking macht auch Spaß.



Dienstags nach dem Walken treffen wir uns zur gemütlichen Runde in Bernis Bistro, schaut mal vorbei.

Am 24. August findet der 4. Welt-Walking-Tag „Rund um die Klüsserather Bruderschaft“ anlässlich des Klüsserather Weinfestes statt. Dies ist eine reine Walkingveranstaltung, ohne Wettkampfscharakter. Auf einer Länge von 5,5 km durch die Klüsserather Weinberge zu walken macht Spaß. Im vergangenen Jahr wa-

ren wir die teilnehmerstärkste Gruppe dort und haben so manche Preise bei der Verlosung mit nach Hause genommen.

In den Sommerferien besteht die Möglichkeit, das Walkingabzeichen zu erwerben. Die Bedingungen: 30 Minuten Walken ohne Kilometerbegrenzung. Die Abnahme erfolgt Donnerstags im Rahmen des Ferienprogramms der TG.

Für unsere Walkingabteilung wäre es gut, wenn

man noch einige Walkingbetreuer hätte. Der Leichtathletik-Verband

bietet am 19. Oktober 2002 ein Seminar für Walking-Treff-Teilnehmer in Koblenz an. Wer hat Interesse, mit mir an dieser Veranstaltung teilzunehmen?

Für Fragen und Antworten stehe ich oder die Geschäftsstelle jeder Zeit zur Verfügung.

Mario Erschens
Telefon 0651/9937055

Mach es. Du schaffst es. Dein Sportabzeichen.

Während der Sommerferien besteht die Möglichkeit, das deutsche Sportabzeichen zu erwerben bzw. zu wiederholen.

Bei ausreichendem Interesse geht es auch danach noch weiter. Schüler, Jugendliche und Erwachsene, alle

sind hier angesprochen. Zwei Tage in der Woche stehen als Trainingseinheit zu Verfügung.

Die Trainingstage sind voraussichtlich Montags, 19.00 Uhr und Mittwochs, 18.00 Uhr. Beginn ist am Montag, den 8. Juli. Treffpunkt Stadion „Im Jeuchen“. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Bei Erreichen der einzelnen Bedingungen kann das Sportabzeichen abgenommen werden. Übungsleiter stehen mit Rat und Tat zur Verfügung.

Die Abnahmegebühren sind wie folgt festgelegt:

Erstmaliger Erwerb: 3 Euro, Wiederholungsprüfung: 2,5 Euro. Diese Kosten sind nach bestandener Abnahme beim Übungsleiter zu zahlen.

In der nachfolgenden Leistungstabelle sind die 5 Disziplinen für die einzelnen Altersgruppen zu sehen. Packen wir es an!

Leistungstabelle

Gruppe	Übung	Männer										Frauen									
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	ab 75	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	ab 75
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65
	Weitsprung ¹⁾	4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30
	Standweitsprung Sprung: Hocke o. Grätsche ²⁾	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
3	50-m-Lauf	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7
	75-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,4	13,0 ³⁾	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0 ⁴⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000-m-Lauf	3,40	4,10	4,30	4,45	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00	7,30	5,30	6,00	6,40	7,00	7,20	7,40	8,00	8,20	8,40	9,00
	300-m-Inline-Skating 500-m-Inline-Skating	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-
4	Kugel	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50
	Steinstoß (15 kg, f.u. re.)	7,25 kg	7,25 kg	7,25 kg	7,25 kg	7,25 kg	7,00 kg	6,75 kg	6,75 kg	6,50 kg	6,50 kg	6,75 kg	6,25 kg	6,00 kg	5,75 kg	5,75 kg	5,50 kg	5,25 kg	5,00 kg	4,75 kg	4,50 kg
	Schlagball (80 g)	9,00	8,75	8,50	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00 ⁵⁾	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00 ⁶⁾	-	-
	Wurfball (200 g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	26,00	24,00	22,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50
	100-m-Schwimmen	1:50	1:55	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:30	2:10	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:10	4:20
	Geräturnen: Kombination Reck-Boden bzw. Boden-Barren ⁷⁾ weitere Angebote ab 14 Jahre ⁸⁾	Handst., Schwen- gen, hohe Wende	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Handst., Aufschwung Niederschwing	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	3000-m-Lauf	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
	3000-m-Lauf	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 ⁹⁾	-	-	-	-	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:30	29:00	30:00	30:00
	5000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16:30	17:00	17:30	18:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-
	5000-m-Inline-Skating	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10-km-Wandern	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30
	20-km-Radfahren	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00
	1000-m-Schwimmen	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00
	Ski-Langlauf	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
	weitere Angebote ab 14 Jahre ⁸⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Anmerkungen:

¹⁾ Weitere Angebote gibt es für „Spezialisten“ bzw. trainierte Sportler der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kajak, Gewichtheben, Bankdrücken und Eislaufen über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Mindestleistung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer und die Sportorganisationen.

²⁾ Die Bedingung in Gruppe 2 und 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekürzt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergefolgt gefordert werden.

³⁾ In allen Altersklassen kann vom „Baker“ oder aus einem Ab sprungraum 80 cm Breite abgesprungen werden.

⁴⁾ Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewertern „kürzen“ aus den höheren Altersklassen abgelehrt werden, es ist dann die letzte genannte Mindestleistung zu erfüllen. Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr zu versuchen.

Weitere Infos in der TG-Sommerausgabe vor den Sommerferien
oder bei der Geschäftsstelle TG Konz, Tel.: 0651/946680 und Mario Erschens, Tel.: 0651/ 9937055



Skigymnastik Tour 2002

Unsere Skitour vom 12. Januar bis 19. Januar 2002 war mal wieder ein gelungener Trip. Die Anreise mußte diesmal von der Schiene auf die Straße verlegt werden. Die Deutsche Bahn hatte die für uns sehr bequeme Anreise aus ihrem Programm gestrichen. Also ging es mit privaten Pkws auf die viel versprechende Reise nach Ried im oberen Inntal. Das Hotel Linde bot wieder eine Atmosphäre wie im vergangenen Jahr. Zimmer, Verpflegung, Service und der tägliche Saunagang, es passte alles. Die Schneeverhältnisse im Inntal stimmten uns etwas mißmutig, war doch auf der Hinfahrt vielerorts mehr Schnee zu sehen als in dieser Region. Es blieb uns nur eins, abwarten bis zum nächsten Tag, erst dann konnte man sich über Schnee- und Pistenverhältnisse den richtigen Eindruck verschaffen.

Sonntagmorgen, allgemeiner Aufbruch bei herrlichem Wetter. Mit dem Hotelbus ging es laut Prospekt zu Tirols neuer Skidimension Serfaus-Fiss-Ladis bis auf 2700m Höhe. Ein Skigebiet, das alles zu bieten hat. Abfahrten von blau bis schwarz, gemütliche Hütten und super präparierte Pisten. Skipasse parat, eventuell noch Skier ausleihen, der ein oder die andere meldete sich zum Skikursus für Montag an und auf ging es mit der Schönjochbahn ins Alpineskivergnügen. Unser Anfänger Horst nahm alles sehr gelassen und wagte sich direkt am ersten Tag mit uns zum Schönjoch 2436m. Hier gab es einen tollen Übungshang, genannt die Jochpiste mit dem Schönjochlift. Horst strampelte sich im Eigenstudium frei und konnte schon gleich am Mittag über die Südseite zur Möseralm fahren, zur wohlverdienten Mittagspause. Natürlich hatte er unseren

WTM Manfred als Personaltrainer auf dieser Route engagiert. Übrigens WTM steht für Willitester Manfred. Der Rest der Truppe blieb auf der Nordseite und war überrascht über die freien und sehr guten Pisten. Es ging gleich los runter zur Schöngampalm. Von hier aus führen wir alles ab, was es auf der Nordseite gab, wie Zwölfer-, Plazör-, Schöngamp- und Schirmabfahrt. Keine Ruhe- und Wartepausen, man war geil aufs Skilaufen. Die Sonne lach-

te vom Himmel, Windgeschwindigkeit 0 Km/h und Temperaturen knapp unter 0 Grad, alles was einen tollen ersten Skitag verspricht. Unsere Lieblingspiste, die Frommes 12km lang, Höhenunterschied 1200m, phantastisch zu fahren. Der erste Tag war sehr gut und, vorweg, die anderen Tage wurden besser. Die Laune kochte am Abend über und so manche Anekdote brachte die Lachmuskeln ganz schön in Spannung. Im Laufe der Woche gab es so einige Überraschungen. Horst und Gisela absolvierten ihren 3 Tage Skikursus mit viel Spaß. Wir entdeckten neue oder uns nicht bekannte Abfahrten, die einen Ausblick auf eine herrliche Bergwelt ermöglichten. Einmalig ist die seit zwei Jahren zusammengelegte Skiarena Serfaus-Fiss-Ladies.

Am Frühstückstisch entschied man sich immer kurzfristig, Hotelbus nach Fiss oder Serfaus. Das Skigebiet von Serfaus war in diesem Jahr unser Favorit. Vorne an das Masnergebiet, welches über den Arrezlift mit 2118m Länge zu erreichen ist. Hier war der absolut beste Schnee mit sehr tollen Pisten zwischen 2400m und 2700 m Höhe. Blau und rot, lang und breit, wenige Skiläufer - ein Genuß.

Für die ganz Durchtrainierten war der Ausflug zur Hexenseehütte auf 2580m Höhe ein tolles Erlebnis. Fünfzehn Minuten, wo man schon mal die Skier huckepack nehmen mußte und das Schieben mit entsprechender Armmuskulatur machte uns gut Trainierten natürlich nichts. Auf der Hütte angekommen, gönnte man sich dann einen Obstler und was Warmes zum Trinken.



Klaus und Jochen, die Durchtrainierten beim Einkehrschwung

Sonne, Sonne - es machte uns allen viel Spaß

(Fortsetzung auf Seite 36)



(Fortsetzung von Seite 35)

Die Aussicht von der Terrasse, wie sollte es anders sein, einmalig. Der Rückweg zur Piste verlangte schon etwas Können, um zwischen Felsen und auf nicht präparierter Piste zur Masnerhütte zu kommen. Hier traf man den Rest der Gruppe und gemeinsam ging es wieder in Schußfahrt auf einer Strecke von 3200m, der Arrezabfahrt, in Richtung Serfaus. Unsere Pistenführer Jochen und Mario gaben immer die richtigen Tips und so konnte jeder seine Standfestigkeit und Ausdauer auf diesem Abschnitt testen. Trotzdem, außer Atem kam man dabei schon, denn Geschwindigkeit und Konzentration verlangten doch einiges. Lieblingsabfahrten hatten wir überall. Manchmal wusste man nicht so recht, ob noch mal hier herunter oder auf zur nächsten Piste. Zum Beispiel die Lavensalpe, ein Südhang, mit ihrer Abfahrt von 2400m Län-

ge. Oder die Scheidabfahrt mit ihren vielen Möglichkeiten und allen Schwierigkeitsgraden. Die Trujeabfahrt sehr steil, die sogar teilweise von unserem Anfänger Horst mit Bravour berutscht wurde. Wir hatten alle unseren Spaß, die Sonne, das Wetter, man wurde fast zum Überflieger. Jeden Tag ging es ohne viel Diskussionen aufs Neue los. Keine Muskelschmerzen, ein Skigebiet, das alles zu bieten hat. Abfahrten von Blau bis Schwarz, gemütliche Hütten und super präparierte Pisten. Selbst unsere Langschläfer fanden es toll, morgens mit den Ersten auf der Piste zu sein. So rauschte die Woche an uns vorüber und so mancher nahm sich ein paar tolle Eindrücke als Erinnerung in irgendeiner Form mit nach Hause. Fast täglich machten wir auf der letzten Talfahrt einen Einkehrschwung zur Kuhalm. Noch einmal die Sonne genießen mit unserem WTM und dann ab mit dem Bus ins Tal.

Die Rodelhütte auf der Serfauser Seite war die Entdeckung unseres Langläufers Gerhard. Am letzten Tag machten wir einen Abstecher zu dieser Rodelhütte und trafen uns dort mit ihm. Gerhard hatte eigens für uns Sonne pur, ein herrliches Alpenpanorama und einen Skilehrer mit Gitarre engagiert. Es wurden ein paar Lieder gesungen und last not least war da noch der Skilehrer mit seinen Schlittenhunden, die zu der Melodie jodelten. Eine sehr schöne Woche ging für uns Alpineskifahrer zu Ende. Einen ganz Eisernen dürfen wir nicht vergessen, unseren Gerhard, der täglich den „Kampf“ mit der Loipe aufnahm und in einer kleinen Prosaerzählung versuchte, die Freuden eines Langläufers wieder zu geben.

Mario Erschens

Impressionen eines Langläufers

Leicht gleiten die Ski durch den Schnee. Über mir ein azurblauer Himmel. Durch die Wipfel der Fichten strahlt gleißend die Sonne. Ein leichter Anstieg und dann weitet sich der Blick. Im Trogtal zu meiner rechten liegen wie aus Spielzeughäusern zusammengesetzt die Touristenorte Serfaus und Fiss, überkront von weißverschneiten Bergzinnen.

Ich laufe auf der Komperdell-Loipe in etwa 1800m Höhe. Die Spur windet sich um eine Bergkuppe herum. Die Wand fällt schräg zum Tal ab. Um aber hierher zu kommen, muß ich erst vom Komperdell-Lift abfahren. Die Loi-

pe ist teilweise steil und kurvenreich und ich freue mich immer, wenn ich ohne zu stürzen unten auf der Rundloipe angekommen bin. Zehn Kilometer gleiten die Skier nun durch den hügeligen Bergwald, dann habe ich die Rodelhütte erreicht. Hier gibt es alles, was ein Langläufer braucht, um wieder fit zu werden. Und warm scheint die Sonne, so dass ich gerne am Holztisch vor der Hütte sitzen bleibe. Danach beginnt der 3,5 km lange Anstieg wieder zum Komperdell. Die Liftkabine bringt mich hinab nach Serfaus und die Dorfbahn zum Parkplatz. In 20 Minuten fährt mich der Ski-bus wieder zurück nach Ried, wo wir im Hotel wohnen.

Dort, beim Relaxen in der Sauna oder einem schönen Getränk, sehe ich es wieder: Dunkle Fichtensilhouetten, dahinter die Strahlenbündel der Sonne. Glitzernder Schnee. Und ich spüre das Gleiten der schlanken Skier unter meinen Füßen.

Gerhard Loch



Gerhard in der Loipe



Die Spielzeuglandschaft Fiss-Serfaus

*Zapfen Sie mit uns die Sonne an
...Ihr zuverlässiger Partner für*

Heizung & Sanitär

LANGE

■ Solar-Anlagen

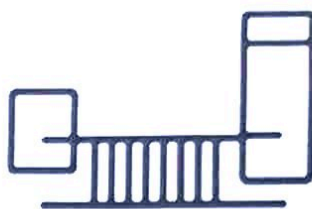
■ Öl-Gasfeuerung

■ Sanitäre Anlagen

■ Kundendienst

Brunostraße 86 Konz Tel. 06501/3736 Fax 06501/2609
Internet: <http://www.lange-konz.de> E-mail: info@lange-konz.de

Stahlbau - Schlosserei



SCHÄFER
GmbH

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

Von der Idee bis zum Druck . . . Wir gestalten Ihre Drucksachen !

Druckerei
schneider&alt

Rudolf-Diesel-Str. 4, 54292 Trier, Tel.: 0651/9911010, Fax: 0651/9911011, E-mail: schneider&alt@t-online.de

*500qm Ausstellungsfläche
Vollständige Bäder*

Ihr *neuer* Fachmarkt für
Fliesen & Sanitär



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

Ceramika
FLIESENFACHGESCHÄFT

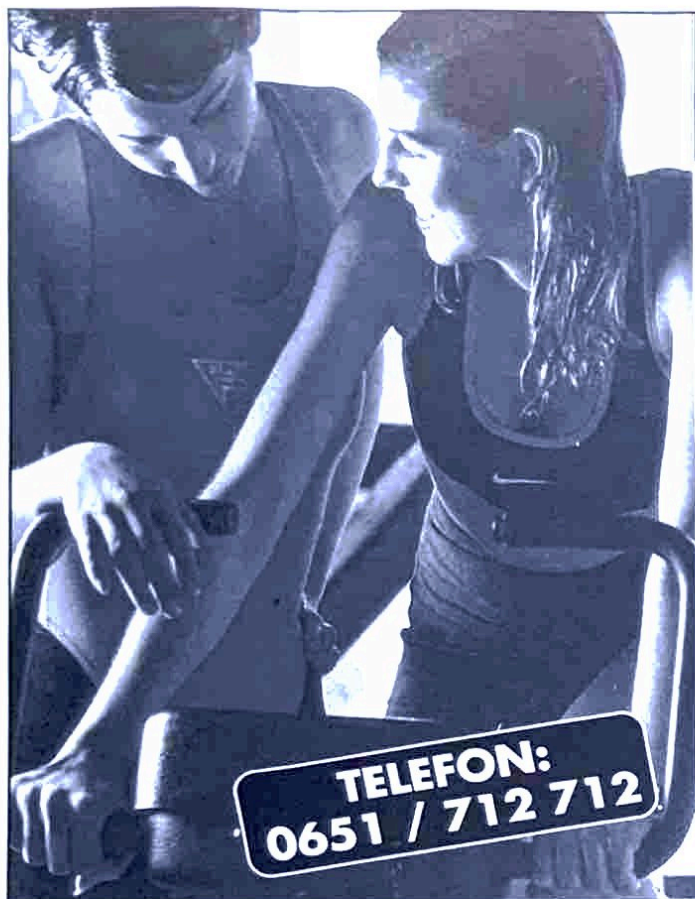
Konz · Alte Römerstraße 1

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

Wolter's DISCOUNT Tankstellen

*Ihre freundlichen und preiswerten Tankstellen!
2 x in Wasserbillig, 1 x in Remich, Totalfina-Tankstelle
Kreuzung Rtg. Bad Mondorf*



-DIREKT: MEHR ZEIT FÜR FREIZEIT.

- Direktbanking bei der Sparkasse Trier
- 7 Tage die Woche, rund um die Uhr
- Girokonto zum Nulltarif
- Discount-Brokerage
- günstige Geldanlagen, attraktive Zinsen

Surfen Sie zu uns:
www.sparkasse-direkt.de



Die Direktbank der
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

Sie legen Wert auf Beratung?



Schuhe + Sport HOLBACH

54329 Konz - Wiltinger Str. 26-30
Tel. 06501 / 92940