

aktuell

November/Dezember 2006



- schneller
Reparaturdienst
- Bedachungen
- Fassadenverkleidungen
- Sanierung
u. Isolierungsarbeiten
- Klempnerarbeiten

Am Brink 22
31199 Barienrode

☎ (0 51 21) 26 36 78

Fax (0 51 21) 26 36 80
www. Rengelshausen.de

dämmen mit system für alt- und neubau
ISO-VOLLWÄRMESCHUTZ GMBH



vollwärmeschutz - malerarbeiten - renovierungen
eigenes gerüst

bergfeldstraße 2 31199 barienrode
telefon: 0 51 21 / 26 18 98 fax: 26 62 18

www.iso-vollwaermeschutz.de

SC BARIENRODE

Fußball - Gymnastik - Leichtathletik - Spiele - Tennis
Tischtennis - Turnen - Tanz

1. Vorsitzender
2. Vorsitzende
Schriftführer
Kassenwartin
Sportwartin
Clubheim
Konto

Dieter Bartels, Hopfengarten 11, Tel. 26 46 84
Ursula Otto, Lindenkamp 19, Tel. 26 45 32
Christian Benthues, Am Sportplatz 2, Tel. 26 29 39
Hannelore Meder, Lehmkamp 12, Tel. 26 11 05
Brigitte Teutsch, Schwarze Heide 25, Tel. 26 18 18
Telefon: 26 23 43
Sparkasse Hildesheim 53 799 119 (BLZ 259 501 30)

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

die Sommersaison 2006 ist für die meisten Freiluftsportarten vorüber. Bei dem schönen und auch beständigen Wetter konnte wohl jeder seinem Hobby frönen. Ich wünsche jeder Sportlerin und jedem Sportler, dass sie ihr und er sein sportliches Ziel erreicht hat. Allen, die es geschafft haben, gratuliere ich herzlich. Wer es nicht erreicht hat, sollte den Mut nicht verlieren und das Positive in der sportlichen Betätigung und der Begegnung mit Gleichgesinnten sehen.

Schließlich kann für das persönliche Ziel im nächsten Jahr erneut trainiert werden.

Trainiert werden müssten auch die Gruppen, die meinem Aufruf folgend am TAG DER OFFENEN TÜR die Besucher mit einem Ausschnitt aus ihren Übungsstunden begeistern wollen. Doch leider reicht auf Grund der unerwartet langen Hallenschließung und der Herbstferien, in denen keine Übungsstunden stattfinden, die Zeit bis zum 25.11.2006 zum Einüben neuer Übungselemente nicht aus.

Der Vorstand hat deshalb beschlossen, den TAG DER OFFENEN TÜR in diesem Jahr ausfallen zu lassen.

Statt dessen wird im ersten Halbjahr 2007 ein TAG DER OFFENEN TÜR mit einem hoffentlich besonders umfangreichen Programm aus Anlass des 40-jährigen Bestehens des SC Barienrode geplant.

Im letzten aktuell ist als Termin für den Arbeitseinsatz auf dem Sportplatz der 11.11.2006 angekündigt worden. Leider hat sich die Titusgemeinde ebenfalls diesen Tag für die Herbstaktion auf dem Kirchgrundstück ausgesucht. Um die fleißigen Helfer nicht in einen Gewissenskonflikt zu bringen, verschieben wir unseren Arbeitseinsatz auf den 18.11.2006. Wir wollen ab 09.30 Uhr die Büsche am Rande des Sportplatzes auslichten und hoffen, dass sich diese Verschiebung positiv auf die Beteiligung auswirken wird. Da dieses Heft die letzte Ausgabe des aktuell in diesem Jahr ist, wünsche ich allen Leserinnen und Lesern bereits jetzt ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2007!

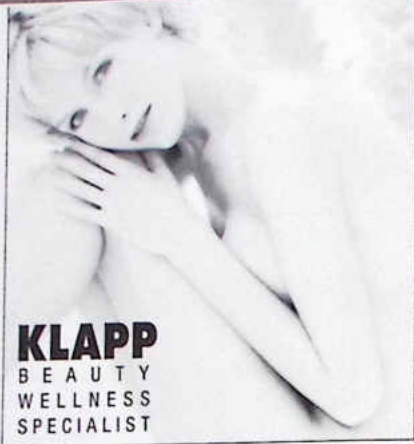
Mit sportlichem Gruß



Dieter Bartels



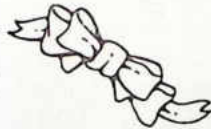
GESCHENK IDEEN



Mehr als
nur "Danke"
sagen ...

können Sie zu Weihnachten
mit einem persönlichen
Geschenkgutschein für eine
Kosmetikbehandlung.
Schenken Sie eine erholsame
Zeit für Haut und Seele.

Rufen Sie uns gleich



Beauty & Wellness Institut

Teresa Hein

staatl. gepr. Kosmetikerin

Christina Wöckener-Hein
(med. Fußpflege)

Uhlandweg 11

Barienrode

Tel. 98 27 57

Turnen



Schnupper-Leistungsturnen in den Herbstferien

Aufgrund des häufig geäußerten Wunsches von Eltern aus Barienrode, ob ihre Kinder nicht mal probeweise am Leistungsturnen teilnehmen könnten, haben Svenja, Ramona und Hannelore Funke für die Herbstferien ein Sonderprogramm angeboten. Nach mehrfacher Ankündigung meldeten sich letztlich an vier Nachmittagen während der Herbstferien in einer frisch renovierten Turnhalle 12 Kinder. Über die Übungsstunden berichtet nachstehend Svenja.

Turnen in den Herbstferien

Einige Kinder zwischen 8 und 10 Jahren erhielten einen Einblick ins Geräteturnen. Auf dem Freizeitsportplatz standen Bars, Boden, Bänke und der Sprungturm. Nach dem Aufwärmen mit Pflanzensprüngen, Aushalten, Dehn- und Konditionsübungen ging es an die Geräte. Das Turnerteam, bestehend aus Ramona, Hannelore und Svenja Funke, brachte den Mädchen die ersten einfachen Turnelemente bei. Dazu gehörten z. B. Rad, Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts am Boden, Aufschwung, Umschwung und Mühlumschwung

am Reck: Außerdem wurden trainiert die Standwaage, Drehungen, Sprünge, Schwebesitz auf der Bank, Aufhocken am Sprungturm. Dieses umfangreiche Programm war eine echte Herausforderung. Die Kinder freuten sich über dieses Training. Sie sahen ein, dass es nicht so leicht ist wie manch einer vorher meinte!



INHABER & KÜCHENCHEF BERND FEHSECKE

Feiern wie zu Hause...



RESTAURANT "LINDENHOF"
KURT SCHUMACHER STR. 39
31139 HILDESHEIM- OCHTERSUM
TEL. 05121 265158
FAX. 05121 261287



KLEINE FAMILIENFESTE
SIND IM SALON
HERZLICH WILLKOMMEN!

MODERNES AMBIENTE,
GEWOHNT GUTES
AUS KÜCHE & KELLER

Die Wildsaison ist eröffnet!

HAPPY HOUR VON 17.00 - 18.30 UHR
MONTAG FREI

Tischtennis



Heinz Meise
Tel.: 26 66 19

Neues von unseren Mannschaften

Aufgrund der Verzögerungen bei den Hallenumbauarbeiten konnten unsere Mannschaften sich nicht wie gewohnt auf die Saison vorbereiten. So haben einige Aktive an zwei Montagabenden im September bei unseren Sportfreunden in Diekholzen mittrainiert. Wir möchten uns an dieser Stelle für die freundliche Aufnahme bei den Diekholzenern bedanken. Wir sind froh, dass seit Mittwoch dem 04.10.2006 der Trainingsbetrieb in Barienrode wieder normal angeht. Trotz der wenig optimalen Saisonvorbereitung wegen der Hallenrenovierung sind unsere Mannschaften teilweise hervorragend in die neue Saison gestartet. Drei unserer fünf Mannschaften sind ungeschlagener Tabellenführer, ein toller Start !!!!

Unsere 1.Herren (Kreisliga) hat sich verstärken können und führt nach drei Siegen in drei Spielen die Tabelle an. Christian Otto hat den Weg zur 1.Herrenmannschaft zurückgefunden. Er wurde nachgemeldet und ist dort in bisher fünf Einzeln ungeschlagen. Peter Hellberg ist erfolgreich nach Barienrode zurückgekehrt.

Auch die 2.Herren (2.Kreisklasse) ist nach zwei Siegen und einem Unentschieden ganz vorne mit dabei. Das erste Heimspiel wurde souverän gegen Sorsum mit 9:1 gewonnen. Beim zweitem Spiel war man zu Gast beim Post SV Hildesheim, dem Co-Tabellenführer gleich zum Spitzenspiel. Dies endete nach hartem Kampf 8:8. Es bestand sogar die Chance das Spiel nach zwischenzeitlicher 7:4 Führung zu gewinnen. Schließlich folgte ein 9:6 Erfolg im 'Prestigeduell' mit DJK-BlauWeiß Hildesheim.

Die dritte Herren (3.Kreisklasse) hat wegen der Hallensituation mehrere Spiele verlegen müssen und daher erst ein Spiel absolviert. Dies wurde knapp mit 5:7 gegen Heersum (bzw. Familie Kolbe) verloren. Die Dritte ist als Vierermannschaft gemeldet und wird von Friedemann Rasper geführt. Besondere Erwähnung findet unsere neue Mitspielerin Susan Lohmann in Ihrer ersten Saison beim SCB. Ihre Schmetterschläge haben einigen Mitspielern und Gegnern im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf verdreht.

Preisskat

Am Freitag den 24.11.2006 um 19.00 findet der Preisskat der Tischtennispartie statt. Alle Skatspieler sind herzlich eingeladen.





GRÜNES LANDHAUS

Ihr Fachgeschäft in Ochtersum

Grünes Landhaus OHG
St.-Godehard-Straße 23 · 31139 Hildesheim
Telefon (0 51 21) 26 26 08 · Telefax (0 51 21) 26 26 68

Ihr
Modehaus in Hildesheim
für Damen, Herren
und Kinder!

KRESSMANN

Mode erleben

Hildesheim · Hoher Weg



"gesunden Schlaf
finden Sie bei uns !"

Ihr Fachgeschäft für
Schlafkomfort

BETTEN BURG DORF



Inh. Martin Koopmann
Judenstr. 6 31134 Hildesheim
Tel. 05121/34151
www.betten-burgdorf.de

Die 1. Jungenmannschaft (1.Kreisklasse) ist Tabellenführer (3 Spiele, 3 Siege). Johannes Weik und Dominik Wirries verstärken darüber hinaus unsere zweite Herren und sammeln auch dort Siege und Erfahrungen.

Die 2. Jungenmannschaft (3.Kreisklasse) ist im Vorjahr noch als Schülermannschaft gemeldet gewesen. Nach drei Spielen stehen ein Sieg und zwei Niederlagen zu Buche. Aber die Saison hat ja gerade erst angefangen.

Allen Mannschaften für die weitere Saison viel Erfolg.

Die Homepage der Tischtennisabteilung wird vom Sportskameraden Henrik Fuchs betreut. Über die Links zu den Mannschaften findet man weitere Links zu den offiziellen Seiten des Tischtennisverbandes mit den aktuellsten Ergebnissen.

Neu ist hier, dass man die Spiele unserer Mannschaften detailliert einsehen kann und auch die Bilanzen einzelner Spieler verfolgen kann. Für unsere Heimspiele gibt Frank Blumenberg die Spielberichte ein was je etwa 10 Minuten je Spiel in Anspruch nimmt.

Henrik und Frank wird hier für Ihre Mühe gedankt.

Vereinsmeisterschaften

Der Termin für die diesjährigen Vereinmeisterschaften muss noch festgelegt werden.

Hotel - Gaststätte

Heidekrug

Inh. Angelika Breig



*Ihr Ausflugsziel zwischen
Hi-Ochtersum und Diekholzen*

- täglich Mittagstisch
- hausgebackener Kuchen
- durchgehend warme Küche
- Biergarten
- großer Parkplatz

Telefon
05121 / 26 37 53
ab 9.00 Uhr geöffnet
Montag Ruhetag

PLAN & GRÜN

Garten- und Landschaftsbau

Garten- u. Landschaftsarchitekt
Dipl. Ing. Klaus Montag

31139 Hildesheim/Ochtersum
Tel. 0 51 21 - 26 12 00 u. 26 69 84

Gartenhof Barienrode

Das Gartencenter mit der individuellen Fachberatung

Sandtvos

Uhren und
Schmuck

Inh. Frank Künnecke

Hildesheim · Schuhstraße 37 · Tel. 05121 / 3 34 26



WAGNER

Aral-Vertrieb
Siemensstraße 19 · 31135 Hildesheim

Ihr zuverlässiger Lieferant in Barienrode

Aral HeizölPlus

prompt und preiswert

Aral Kraft- und Schmierstoffe, Aral Heizöl,
Propangas, Wärmetechnik und Tankdienst

Tel. (05121) 5 21 25 · Fax (05121) 51 71 29

Tennis



Armin Nargang
Tel.: 26 41 21

Wunderbares Spätsommerwetter hat uns Tennisspielerinnen und -spieler noch viel Gelegenheit gegeben, unseren geliebten Sport auszuüben. Trotz Beginn der Hallensaison wurde auf der Anlage des SC Barienrode noch ein reges Treiben festgestellt. Aber jetzt ist die Saison natürlich im Außenbereich beendet. Ab dem 09. Oktober hat unser Platzwart Jürgen Szlopska die Plätze winterfest gemacht. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei Jürgen dafür bedanken, dass er auch in diesem Jahr die Plätze immer in einem sehr guten Zustand vorgehalten hat. Bei dem trockenen Wetter war es nicht leicht, die Plätze spielfähig zu halten, aber es ist ihm immer wieder gelungen. Vielen Dank, Jürgen!

Kuddel-Muddel-Turnier am 02. September 2006

Am Samstag, dem 02.09.06, hatten wir unser Spätsommer-Kuddel-Muddel-Turnier durchgeführt. Etwa 20 Spielerinnen und Spieler folgten dem Aufruf und hatten einen schönen Spiel- und

Clönnachmittag miterlebt. Natürlich stand neben dem Tennisspiel auch wieder der Klönschnack im Vordergrund und es wurde beides intensiv betrieben. Der gemütliche Teil endete wieder an der Theke im Clubhaus. So war es für den Rest der Truppe sehr schwer sich zu trennen. Alle die nicht dabei sein konnten, haben sicher etwas verpasst. Aber das nächste Kuddel-Muddel-Turnier steht ja schon Silvester und im April 2007 zur Saisonöffnung an.

Jugend im Aufwind

Soeben erfuhr die Abteilungsleitung Tennis, dass sich 50 Jugendliche bei Lars Nahrman im Wintertraining angemeldet haben. Das ist eine sehr erfreuliche Nachricht. Um unseren Nachwuchs ist es dank unserem engagierten Trainer Lars sehr gut bestellt. Bei Lars müssen wir uns besonders bedanken, denn er schafft die Grundlage für den Fortbestand unseres Tennissports. Mit Begeisterung spielen die Kinder und Jugendliche Tennis. Es macht sehr viel Spaß, mal das Treiben beim Jugendtraining anzuschauen. Entspre-

Ankündigung

Grünkohlwanderung am 18. November 2006

Am 18.11.06 wandern wir wieder in die benachbarten Felder. Treffpunkt: 16.00 Uhr, Clubhaus. Etwa 8 Kilometer-Wanderung, anschließend Grünkohllessen sind angesagt.

Damit sich Christel vorbereiten kann, bitte ich unbedingt um Anmeldung bei mir (Armin Nargang): Telefon: 26 41 21.



chend motiviert und mit Eifer sind die Teilnehmer dabei, denn Lars lässt sich immer wieder etwas einfallen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten. 50 Jugendliche im Wintertraining – das muss ihm erst einmal jemand nachmachen! Vielen Dank, Lars!

Silvester-Kuddel-Muddel-Turnier

Auch Silvester spielen wir wieder Kuddel-Muddel! Ab 13.00 Uhr verabschieden wir in der Halle der Sportwelt (ehem. DTC – Center) Drispensstedt gemeinsam das Jahr 2006 mit Tennis spielen, aber vorher bitte ich herzlich, sich anzumelden.

Telefon: 26 41 21.

Urlaubsvertretung

In der letzten Jahreswoche, 23. – 30.12.06, bin ich nicht zu erreichen. Deshalb bitte ich, dass sich Spätmelder bei Reinhardt



Dietl melden. Sie erreichen ihn unter der Telefonnummer 26 22 32.

Die Spartenversammlung Tennis findet am Freitag, 23. Februar 2007 um 20.00 Uhr im Clubhaus statt. Bitte vormerken.

Bericht von Armin Nargang

*Die besten Ärzte der Welt sind:
Dr. Diät, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich*

Jonathan Swift



Steinberg-Apotheke

Ltd. Apothekerin: Daniela Offer

Theodor-Storm-Str. 20
31139 Hildesheim-Ochtersum
Tel.: 05121 / 26 25 24
Fax: 05121 / 26 78 16



Rats-Apotheke

Apotheker: Michael Offer

Hoher Weg 4
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 / 3 44 22
Fax: 05121 / 3 91 64

Vereinsgeschehen



*in Wort
und Bild*



Inserentenverwaltung

Edith Schneider gibt ihr Amt an Gesa Reitze ab

Seit deutlich über 10 Jahren gelingt es Frau Edith Schneider immer wieder Inserenten für unser Aktuell zu gewinnen. Durch ihre kontinuierliche Kundenbetreuung und ihren Fleiß ist es stets gelungen, das Aktuell als Mitgliederzeitschrift kostendeckend alle zwei Monate auf die Beine zu stellen. Sie, als Inserent, verdienen dabei genau so hohe Anerkennung, wie Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Sie die Inserenten bei Ihrer Kaufentscheidung mit einbeziehen!

Frau Schneider hatte damals die Nachfolge von Heide Lücke angetreten, der vorher die Werbung gemacht hatte. Frau Schneider, die schon immer für den Verein im Stillen gewirkt hatte (vor der Inserentenverwaltung war sie für die Kasse zuständig), möchte sich nun verstärkt für die Alltagsangelegenheiten ihrer Familie, vor

allem um sich und ihren Mann kümmern. Ihr soziales Engagement findet derweil noch auf anderem Gebiet statt. Wenn dann mal Zeit ist, möchte sie ihren Garten, kleinere Städtereisen und den Besuch von Verwandten, insbesondere ihren Enkeln genießen.

Für die langjährige ausgezeichnete Arbeit möchte ich mich auch auf diesem Wege herzlich bedanken!

Unsere Vereinsassistentin, Gesa Reitze, übernimmt ab sofort die Inserentenverwaltung.

Wer sich für eine Anzeige in unserer attraktiven Sportzeitschrift interessiert, wende sich bitte an meine Kollegin. Kontakt: ag.reitze@t-online.de
Hildegard Schmidt (Redaktion Aktuell)

Wer uns unterstützt, den unterstützen wir.

Die Inserenten im "aktuell" helfen uns, die Kosten des Druckes zu tragen.

Deshalb eine herzliche Bitte an unsere große Sportlerfamilie:

Inserenten beim Einkauf bevorzugt zu berücksichtigen.

**Komm'
mach' mit!**

Damit nicht nur unsere Halle, sondern auch unser Sportplatz einen gepflegten Eindruck macht, ist auch in diesem Herbst ein **ARBEITSEINSATZ** am 18.11.2006 ab 9.30 Uhr erforderlich.

Turnhalle in neuem Kleid

Jeder Sportlerin und jedem Sportler ist es aufgefallen: Die Turnhalle ist frisch renoviert worden. Es war das Opfer wert, wenn erst spät Ende September 2006 die Halle wieder für alle offen stand und alle warten mussten.

Aus dem Bauamt Diekholzen ist zu vernehmen, dass die Arbeiten durch die eine oder andere unerwartete architektonisch versteckte Besonderheit verzögert wurden. „Manche Wand war krummer, als man es sich vorgestellt hatte!“, so die Auskunft der Gemeinde.

Bereits 2005 war im Haushaltsplan eine Sanierung der in die Jahre gekommenen Halle vorgesehen, doch letztlich war es schwierig, das passende Timing für die Schließung und die gleichzeitige Anwesenheit geeigneter Fachkräfte zu koordinieren. Es gelang letztlich im Sommer 2006. Absolute Deadline war dabei das Feuerwehrtfest. Bis zum 22. September



2006 musste die Halle geschlossen werden, dass es sich sicher darin lohnte, die Halle zu renovieren ließ. Es gelang!

Als Mehrleistungen wurden eine neue Abtrennung für die Mensen gebracht und der Notausgang erweitert, dass auch größere Menschen bequem und ohne zu stolpern hinausgelangen können. Die Treppe selbst wird noch erstellt. Die Tür selbst ist eine Sonderanfertigung mit Prallschutz und Ei-

genschaften, die eine Fluchttür haben muss.

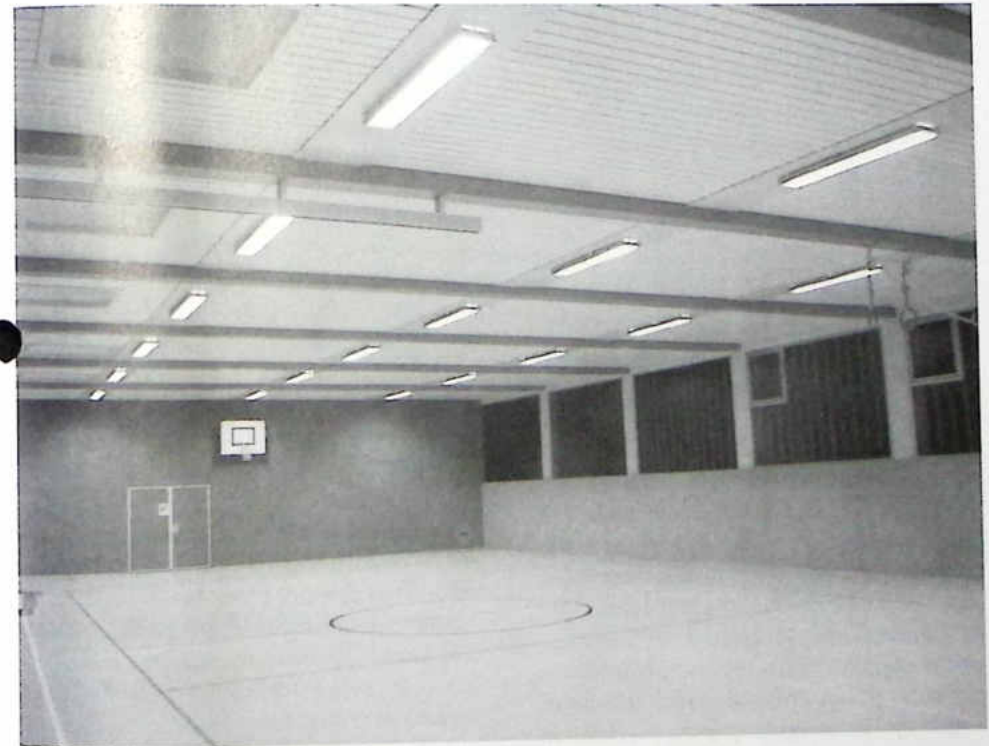
Ziel der Gesamtkonzeption war, einen einheitlichen Eindruck in der Halle zu erreichen. Deshalb mag es den einen oder anderen wundern, wenn der gewohnte und noch ordentliche Klinker verschwinden musste. Einheitlich wurde die Halle mit schwer entflammaren Filzwänden ausgelegt, die Heizkörper so neu angeordnet, dass dem unbedarften Betrachter kaum mehr auffällt, dass unsere Halle mal wesentlich kleiner und vor knapp zwei Jahrzehnten erweitert wurde.

Ebenso einheitlich wie harmonisch wirkt die Beleuchtung, deren Abdeckung auch härtere Bälle abhält. Förderlich für den stimmigen Gesamteindruck ist die

nunmehr optimierte Deckenhöhe, die eine gute Ausnutzung der Halle ermöglicht. Kleinere Reparaturen, wie das Verschweißen von Linoleumnähte am renovierten Fußboden werden die Gemeindearbeiter noch das eine oder andere Mal in unsere Halle führen. Alles in allem ist diese Maßnahme erfolgreich abgeschlossen. Der Gemeinde, den externen Handwerkern, Dienstleistern und allen Ideengebern herzlichen Dank!

Nun gilt es noch die Renovierung der sanitären Anlagen gut zu begründen und als mögliche weitere Verschönerungs- und Funktionsverbesserung voran zu treiben.

Redaktionschluss für das Januar/Februar aktuell 2007 ist der 10. Dezember 2006



Krankengymnastikpraxis Wennemuth

Nikolausstraße 3 · Barienrode

Tel. 0 5121 / 26 55 85

Termine auf Vereinbarung

Inh. Michaela Gölzhäuser

Krankengymnastik - PNF
Manuelle Therapie
Lymphdrainage
Massage

Wirbelsäulengymnastik
und Gerätetraining zur
Kräftigung der Muskulatur

Fango / HeiBluft
Eisanwendung
Elektrotherapie

Magnetfeldtherapie
Laserpunktur

Biomechanisches Vibrationstraining

Hausbesuche

Immer eine
gute Idee:
Geschenkgutscheine

Gesunder Rücken kann entzücken

Immer neuere Strategien im Gesundheitssport zielen darauf ab, Rückengesundheit dauerhaft zu ermöglichen. Da dies vor allem mit dem Verhalten jedes Einzelnen zu tun hat, ist dieser Prozess mühsam, individuell unterschiedlich schwer und lang, aber nur erfolgreich, wenn das Muskel-Skelett-System kontinuierlich gefordert wird.

Ein lohnenswertes Ziel, dem sich auch der SC Barienrode verschrieben hat. Nicht zuletzt durch gesonderte Kurse, wie das dienstägliche Rückentraining oder die Funktionsgymnastik.

Rückentriathlon

Ein neuer Trend zeigt auf, wo der Hase im Pfeffer liegt, bei der nachhaltigen und konsequenten Ausübung funktioneller Trainingseinheiten. Um hier besonders ehrgeizige und/oder leidgeplagte Menschen zu bedienen, gibt es den Rückentriathlon. Der Rückentriathlon, ist, wie der Name sagt, eine ganz nette Plackerei! Nicht mal eben zwischen Tür und Angel zu erreichen. Das Produkt Rückentriathlon ist ein einjähriges Präventionskonzept, an dessen Ende Beschwerdefreiheit garantiert wird. Es besteht aus einer Eingangsberatung und -untersuchung durch lizenzierte physiotherapeutische Praxen, einem anschließenden individuellen Training, bei dem lokale Muskeln angesteuert werden, gefolgt von wöchentlich regelmäßigen Treffen in Gruppen (mindestens 52 Übungseinheiten).

Bei den wöchentlichen Treffen werden 9 Übungen mit Hilfe von Gewichten unter physiotherapeutischer Aufsicht verbindlich durchgeführt. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer erhält hierzu sein persönliches Trainingsprofil, aus dem sich die jeweiligen Gewichte ergeben. Jede Woche wird etwas Gewicht oder eine alternative Übung zugelegt. Das jeweilige Trainingsprofil basiert auf der Eingangsuntersuchung. In der Eingangsuntersuchung wird als erstes die Motivation bewertet, ob ein Proband tatsächlich dieses einjährige Trainingsprogramm durchhalten

würde und welche Einstellung er zu seiner Gesundheit hat. Hinzu kommen Fettwerte, Körpergewicht, Alter, Trainingszustand und Geschlecht. Berechnet wird eine Tabelle, die auch gleichzeitig als Wirkungskontrolle beim wöchentlichen Training dient. Aber damit nicht genug. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird außerdem dazu verpflichtet täglich 10.000 Schritte zu gehen. Akzeptiert werden Gehen, Laufen und Fahrrad fahren. Ein in der Eingangsuntersuchung überreichter Schrittzähler dient zur täglichen Kontrolle, die natürlich freiwillig ist. Beim regelmäßigen Gesundheits-Check während der wöchentlichen Trainingszeiten würde es eh auffallen, wenn jemand geschummelt hat. Hier können keine Konten angelegt werden; täglich 10.000 Schritte, das muss man erst mal schaffen! Doch genug davon. Die Mischung aus Ausdauer, gezieltem webe- und Muskeltraining ist der Schwerpunkt des Rückentriathlons. Das zentrale Konzept ist die fachkundige, individuelle Beratung in der gesamten Trainingsdauer, beispielsweise Bewegungsmuster werden an korrekt erlernt werden. Zum Ende des Trainingsjahres wird individuell evaluiert, wie sich die Maßnahmen auf die Gesundheit des Betroffenen ausgewirkt hat. Zur Zeit führt in Hildesheim das Zentrum REHA-Teamgeist (Ratsbauhof) ein solches Produkt im Angebot. Das Produkt ist deutschlandweit standardisiert. Im Netzwerkverbund kann ein einmal angemeldeter Proband in jedem lizenzierten Standort sein Trainingsprogramm wahrnehmen. Es funktioniert ein bisschen wie die Wight Watcher-Philosophie, möchte man meinen.

Für Sie bedeutet der Rückentriathlon: Es gibt keine Ausreden mehr! Selbst wenn die Dienstreise einen nach Nürnberg oder Rostock führt oder ein Urlaub in Köln angesagt ist ... hier bieten Physiotherapiepraxen nach einheitlichen Standards Rückengesundheit im Rückentriathlon an. Der Kunde packt seine individuelle Trainingstabelle mit in seinen Koffer und kann vor Ort sein wöchentliches Aufbautraining fortsetzen – ohne extra Kosten.

Quelle: <http://www.rueckentriathlon.de>

NTB-Kongress „Lernen in Bewegung“

Der Kongress der Lehrtagungen

Jetzt Plätze sichern und Ausschreibung anfordern

Vom 2. bis 4. März 2007 wird der CongressPark Wolfsburg Veranstaltungsort des ersten zielgruppenübergreifenden Kongresses des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) sein. Unter dem Motto „Lernen in Bewegung“ versammeln sich Übungsleiter, Trainer, Vereinsvorsitzende, Abteilungsleiter, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Ärzte, Pädagogen, Erzieherinnen und andere Interessierte um die neuesten Trends in den Themengebieten Fitness und Aerobic, Wellness und Gesundheit, Tanz und Gymnastik, Bewegungskünste und Gerätturnen sowie Spiel(e)erlebnis – Gymgames kennen zu lernen und anzuwenden. Ähnlich der Pädagogischen Woche, dem Kongress „Kinder in Bewegung“ oder dem Sportkongress werden neueste Entwicklungen, Konzepte und Inhalte für den Schul- und Sportunterricht, die Bewegungsstunde oder die Übungsstunde vorgestellt, diskutiert und vermittelt.

Namhafte Spitzenreferenten bieten in rund 360 Workshops umfassende theoretische und praktische Einblicke in die Bereiche Präventionssport, Rehabilitationssport, Elementarbereich/Kindergarten, Kinder- und Jugendturnen, Schulsport, Frauen, Ältere/50plus, Choreografie und Sportmedizin. Auf der Kongressmesse am Samstag werden die aktuellsten Produkte aus den Bereichen Sport, Erziehung und Gesundheit vorgestellt. Ein unterhaltsames Rahmenprogramm am Freitag- und Samstagabend rundet das Programm für die Teilnehmer ab.

Der Niedersächsische Turner-Bund etabliert sich mit dem Kongress „Lernen in Bewegung“ als einer der deutschlandweit größten und umfassendsten Kongressanbieter für Übungsleiter, Lehrer und Erzieherinnen. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Zögern Sie nicht uns anzusprechen. Die Workshops und die Kongressmesse stehen selbstverständlich auch allen Besuchern offen, die einfach nur neugierig sind.

Wir senden Ihnen gern einen Flyer und eine Ausschreibung/Kongressbroschüre zu.

Weitere Infos:

Infohotline: (0511) 980 97-72,

E-Mail: kongress2007@NTB-infoline.de

Internet:

www.NTB-infoline.de/Kongress2007.

Dachdeckungen

Abdichtungen

Solarelementebau

Reparaturen

Fassadenbau

Bauklempnerei

Dirk Wunsch
Dachdeckermeister

Schwarze Heide 6

31199 Diekholzen

Telefon (0 51 21) 28 71 04

Telefax (0 51 21) 28 71 05

eMail: dirk.wuensch@web.de

November

Termine

03.	19.00	Terminplanung für das Jahr 2007	Clubhaus
07.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt Sporthalle
14.	14.00	Männerwanderung	Treffpunkt Sporthalle
18.	09.30	Arbeitseinsatz auf dem Sportplatz	Sportplatz
	16.00	Grünkohlwanderung der Tennisabteilung	Clubhaus
21.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt Sporthalle
25.		Tag der offenen Tür fällt aus	Sporthalle
25.	15.00	Preisskat - Ausrichter Abtlg. Tischtennis	Clubhaus
30.	20.00	Vorstand mit Beirat	Clubhaus

Dezember

05.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt Sporthalle
12.	14.00	Männerwanderung	Treffpunkt Sporthalle
19.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt Sporthalle
31.	13.00	Kuddel-Muddel-Turnier	Tennisplatz

Tag der offenen Tür am 25. November

Wer gut geht . . . dem geht's gut

Orthopädie-Schuhtechnik hilft



Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Fachgeschäft

Wand

Alfelder Straße 51
31139 Hildesheim
Telefon 05121 / 4 31 74
Telefax 05121 / 2 58 64

- Einlagen nach Maß und Gipsabdruck
- Orthopädische Zurichtungen an Konfektionsschuhen
- Anfertigung orthopädischer Maßschuhe
- Therapieschuhe für Diabetiker und Rheumatiker
- Computer - Fußdruckmessung
- Schuhreparatur - Service



Im Clubheim des SC Barienrode können Sie sich wohlfühlen:

Dienstags	18 - 23 Uhr
Mittwochs	18 - 22 Uhr
Donnerstags	18 - 23 Uhr
Freitags	18 - 23 Uhr
Samstags	nach Absprache
Sonntags	11.30 - 22 Uhr

Tel. 0 51 21 - 26 23 43

Ein frischgezapftes Pils und leckere Speisen für den kleinen Hunger zu wirklich günstigen Preisen warten auf Sie.



Der Clubraum bietet behagliche Gastlichkeit für Ihre Veranstaltung. Sprechen Sie uns an!

Auch Nichtmitglieder sind gern-gesehene Gäste.

Auf Ihr Kommen freue ich mich

Ihre *Christel Foit-Bartels*



KRETH
KLEINEIDAM

Gardinen
Sonnenschutz
Bodenbelag
Polsterarbeiten

Kurt-Schuhmacher-Straße 27 A
31139 Hildesheim-Ochtersum

Tel. 26 32 06

- SC aktuell -

Redaktion Hildegard Schmidt

Tel. 0 51 21 / 26 55 76 · Fax 0 51 21 / 26 26 82
E-Mail: info@ergonomiecampus.de

Anzeigen

Edith Schneider
Tel. 0 51 21 / 26 26 41

Schaukasten

Ursula Otto · Tel. 0 51 21 / 26 45 32

Allen
Barierender
Sportfreunden
wünschen wir
fröhliche
Stunden
auf dem
Tennisplatz
und in der
Turnhalle.



Am Mühlenkamp 11
31177 Adlum
Telefon 0 51 23 / 2 82 24
Fax 2 82 25
e-mail: koehler-druck@t-online.de

Köhler-Druck
ADLUM



Wir messen Ihre Sehschärfe!

Haben Sie Sehprobleme, Kopfschmerzen oder Migräne?

Dann prüfen wir Ihr beidäugiges Sehen (Polatest).

Kompetente Beratung
große Auswahl an Fassungen
Zufriedenheitsgarantie

nette Atmosphäre
MKII-Messung
attraktives PreisLeistungsverhältnis



Nur in Himmelsthür

Optik Goldbeck
An der Pauluskirche 5
31137 Hildesheim
Tel. 0 51 21 / 28 77 12
Fax 0 51 21 / 28 77 13