



aktuell

September / Oktober 2004



Rengelshausen
DACHDECKERMEISTERBETRIEB

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

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

Die Sommerpause und die Ferien sind vorüber. Ich hoffe, dass Sie alle gesund und gut erholt aus dem Urlaub zurückgekehrt sind.

Falls Sie die sportliche Betätigung auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle bereits wieder aufgenommen haben, werden Sie die Veränderungen festgestellt haben. Der Sportplatz hat ein zweites, kleineres Spielfeld erhalten, die Sprunggrube und der Kugelstoßring ist verändert und das Beachvolleyball-Feld vergrößert worden.

In der Sporthalle wurde ein neuer Fußboden verlegt. Außerdem sind auch einige Geräte erneuert, bzw. verändert worden. All diese Arbeiten hat die Gemeinde Diekhöfen in den Sommerferien durchführen lassen, sodass der Sportbetrieb dadurch kaum zusätzliche Einschränkungen erfahren hat.

Für die gute Vorbereitung und termingerechte Abwicklung der Arbeiten danke ich an dieser Stelle den Mitarbeitern des Bauamtes der Gemeinde ganz herzlich.

Alle Mitglieder des Sportvereines und sonstige Nutzer der Sporthalle und des Sportplatzes bitte ich, die Einrichtungen und Geräte pfleglich zu behandeln, damit sie uns lange Zeit erhalten bleiben. Um in Zukunft Verschmutzer und Zerstörer der Räume und Geräte in der Sporthalle feststellen und benennen zu können, hat der Vorstand eine Hallenordnung und die Auslage eines Hallenbuches beschlossen.

Alle Übungsleiter des SC Barienrode und alle Verantwortlichen der übrigen Benutzergruppen sollen auf die Einhaltung der Hallenordnung achten und Verschmutzungen und Beschädigungen in das Hallenbuch eintragen.

Dem Bemühen, das Gemeindeeigentum pfleglich zu behandeln steht die Durchführung von Gemeinschaftsveranstaltungen nicht entgegen, denn auch dabei können vorsorglich Maßnahmen getroffen werden, um Beschädigungen zu vermeiden.

Deshalb sind Sie alle herzlich eingeladen, bei der am 02. Oktober 2004 in der Sporthalle stattfindenden Familienparty dabei zu sein. Nähere Informationen finden Sie ausnahmsweise in diesem Heft, weil diese Veranstaltung von allen Barienroder Vereins- und Verbandsvorsitzenden getragen und vorbereitet wird.

Mit sportlichem Gruß
Ihr

Dieter Bartels

(Dieter Bartels)



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

Dachdeckungen

Abdichtungen

Solarelementebau

Reparaturen

Fassadenbau

Bauklempnerei


Dirk Wünsch

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

Sandtvos

Uhren und Schmuck

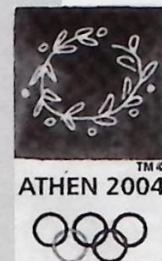


Inh. Frank Künnecke

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

Sommerworte

Willkommen zur neuen Sportsaison im SC Barienrode!



Ob Urlaub in Gardenien, auf den Malediven oder ein kurzer Tripp nach Athen ... Sie alle werden sich eine Erholungspause verdient haben. In den Ferien haben Sie vielleicht ganz ungewohnte Seiten an sich entdeckt: Das Wandern macht Ihnen mehr Spaß als früher. Sie haben bei Ihren Familienmitgliedern schlummerndes Interesse am Schwimmen geweckt oder fanden bei der

Betätigung an frischer Luft zu neuer Kraft. Frische Luft ist genau das, was auch die Leichtathletik ausmacht.

Wir bieten Ihnen hierzu jedes Jahr unter bewährter fachkundiger Betreuung die Möglichkeit Ihr Sportabzeichen auf dem Sportplatz in Barienrode zu absolvieren. Bis einschließlich 6. Oktober 2004 können Sie sich mittwochs in den Disziplinen Laufen, Springen, Werfen üben.

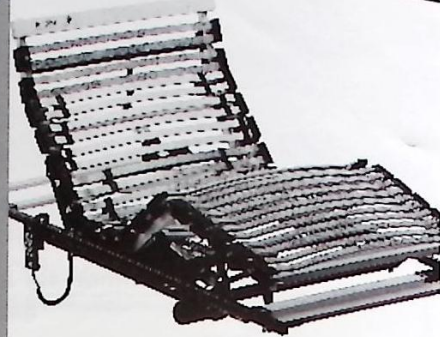
Auch wenn unsere Leistungen für eine Teilnahme an den olympischen Spielen knapp an der Qualifizierung scheitern dürften, so folgt aus einer sportlichen Betätigung doch stets ein noch größerer Respekt vor den Leistungen der teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler. Schön, wenn über die Euphorie für Ländermedaillen auch der Breitensport angemessene (finanzielle) Berücksichtigung findet!

Mit diesen Sommerworten wünsche ich Ihnen schöne sportliche Erlebnisse.

Redaktion aktuell
 Hildegard Schmidt

"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



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



**KRETH
KLEINEIDAM**

Gardinen
Sonnenschutz
Bodenbelag
Polsterarbeiten

Kurt-Schuhmacher-Straße 27 A
31139 Hildesheim-Ochtersum

Tel. 26 32 06

Tennis



Armin Nargang
Tel.: 26 41 21

Neues vom Tennis

Grünkohlwanderung

Noch ist ja - Gott sei Dank - die Sommersaison noch nicht zu Ende. Dennoch wollen wir schon jetzt auf einen Termin besonders hinweisen. Irgendwann werden wir unsere Tennisanlage winterfest machen und die Mitglieder sind dann kaum noch zusammen anzureffen. Um aber den Kontakt nicht ganz zu verlieren, soll die Herbstwanderung einen kleinen Beitrag dazu leisten. Im letzten Jahr zum ersten Mal durchgeführt, hielt sich die Beteiligung noch in Grenzen. Die aber dabei waren, hatten ein schönes Erlebnis. Die Wanderung durch den bunten Herbstwald mit einem Boxenstop bei Armin Nargangs Servicestation, sowie das abschließende Grünkohlessen im Clubhaus, wird auch in diesem Jahr für einen erlebnisreichen Nachmittag sorgen. Wir denken besonders an unsere, zum Teil recht aktiven, neuen Mitglieder und hoffen auf eine zahlreiche Beteiligung am 13. 11. 2004; Treffpunkt 16.00 Uhr am Clubhaus.

Mannschaftskreismeister, unsere Junioren D

Die HAZ hat es schon in Wort und Bild gewürdigt. Die Barienroder Junioren D wurden Hildesheimer Kreismeister. Sie waren bei den Punktspielen Staffelsieger geworden. Das Endspiel

fand dann bei uns gegen den TSV Gronau statt. Dabei zeigten die Knaben nochmals einen guten Teamgeist siegten mit 3:0. Sehr erfreulich, dass diese Partie auch eine schöne Zuschauerkulisse hatte. Etwas in den Schatten dieses Erfolges gerieten die Junioren C. Auch sie hatten sich für das Finale qualifiziert, das beim TC Lamspringe statt fand. Wie ebenfalls schon berichtet hatten, die Barienroder mit Peter Hempel, Jan Hendrik Hempel, Nick Wömpner, Franz Kaminke, dabei Fortuna nicht auf ihrer Seite, konnten nach dem etwas unglücklichen Verlust der beiden Einzel, im dritten Satz durch Tie-Break sich dennoch über die Vize-meisterschaft freuen. Beide Erfolge sind letztlich auch der Lohn für das intensive Training durch Lars Nahrmann.



Die Junioren D, Paul Kaminke, Paul Hempel, Tim Bormann, Philipp Schodder, Julius Husarek mit Lars Nahrmann und Christine Kieslinger.



Die Herren 60
Dieter Voit, Friedhelm
Lemberg, Klaus
Schiprowski, Helmut
Richter, Armin Nargang,
Paul Kleineidam. (Am
Erfolg war auch Bernd
Kieslinger beteiligt).

Erfolgreiche *Erwachsenenteams*

Selten ist eine Punktspielsaison für die fünf Barienroder Mannschaften so erfolgreich verlaufen wie in diesem Sommer. Es gab drei Aufsteiger und zweimal wurde der dritte Tabellenplatz und damit auch der Klassenerhalt erkämpft. Dieser ist besonders bei den Damen 50 bemerkenswert. Sie sind im vergangenen Jahr in die Verbandsklasse aufgestiegen und waren die am höchsten spielende Mannschaft. Nach zwei Siegen über TSV Hoya und TV WRB Bückeburg wurde am Schluss noch ein Unentschieden gegen die starke Crew des VfV Hildesheim geschafft und diese auf den vierten Rang verwiesen. Die Damen werden jedoch im nächsten Sommer nicht allein die Verbandsebene vertreten. Dorthin sind nämlich auch unsere Herren 60 jetzt aufgestiegen. Sie starteten zum ersten Mal in dieser Altersklasse und haben sich in der 1. Bezirksliga glänzend behauptet. Alle sechs Begegnungen wurden souverän gewonnen – siehe Foto oben.

Der grüne Aufstiegspegel steht auch bei den Barienroder Herren. In der zweiten Bezirksliga agierten sie bisher etwas unglücklich. Nun konnte Philipp Perschke mit seiner Truppe aber geschlossener auftreten und fünfmal hintereinander die Siegpunkte einfahren. Dritter Aufsteiger im Bunde ist die erste Mannschaft der Herren 30. Auch sie beendete die Serie mit einer weißen Weste und schlägt im kommenden Jahr in der Bezirksebene auf. Gegen die Vereine aus dem Kreis Hildesheim, TC Borsum, TCI Heinde, Eintracht, TuS Hoheneggelsen und TSV Söhlde wurde jedes Mal deutlich gewonnen. Bleibt noch die zweite Garde der Herren 30. Sie hat sich mit dem dritten Rang sehr gut der Affäre gezogen. Neben einem Sieg gelang es ihr dreimal ein Unentschieden zu retten. Letzteres sogar gegen den SV Wehrstedt, als hoher Favorit und Aufsteiger, der gegen Barienrode den einzigen Punkt abgeben musste.



Die ersten Herren 30
v. l. Frank Engelhardt, Rolf
Hennemann, Axel
Preußner, Thomas Niehaus
(Am Erfolg war auch Lars
Ruhbach beteiligt)

Fotos: Benthues



Nach dem Spiel in gemütlicher Runde Reinhardt Dietl (MF), Armin Nargang (1. Vorsitzender) Jens Mahnkens, Frank Künneke, Fran Pauleck, Frank Malcho



Letzte Termine für 2004

29. 08
Sommer-Tennis-Turnier,
mit Kaffee, Kuchen,
und Gegrilltem
13 Uhr

13. 11.
Wanderung mit
Grünkohlessen,
16 Uhr

31. 12.
Kuddel-Muddel-Turnier,
Silvester, 13 Uhr



Der Spartenvorstand
gratuliert ganz herzlich:

Mans Görtz
zum 80. Geburtstag am
11. September 2004

Imtraut Nargang
zum 60. Geburtstag am
28. September 2004

Dieter Jait
zum 65. Geburtstag am
15. Oktober 2004

Sportangebote des SC Barienrode

Stand: September 2004

Auskünfte: Sportwartin Brigitte Teutsch - Telefon 26 18 18
oder Ingelore Kleuker - Telefon 26 18 02Hallenplan**Hinweis: * bedeutet Angebot für Wintersaison**Montag

15.30-16.30 Uhr	Tischtennis für Kinder (6 – 10 Jahre)*	Christine Möker
16.30-17.45 Uhr	Fußball für Kinder ab 4 Jahren*	Steinwede/Pinkepank
17.45-18.45 Uhr	Frauengymnastik	Monika Cammerer
18.45-19.45 Uhr	Tanz: X – cite	Nina Kieslinger/ Isabel Radtke
19.30-20.30 Uhr	Tanz: Intouch	Natascha Flindt
20.30-22.00 Uhr	Tanz: Pretty Women	Mirja Baer

Dienstag

08.00-08.45 Uhr	Rückentraining	Monika Cammerer
08.45-09.45 Uhr	Frauengymnastik	Monika Cammerer
09.45-10.45 Uhr	Seniorengymnastik	Hannelore Funke
15.00-16.00 Uhr	Kinderturnen 1. und 2. Klasse	Eva Gleißner
16.00-18.00 Uhr	Leistungsturnen weiblich	Hannelore Funke
18.00-19.00 Uhr	Tanz: X - cite	Nina Kieslinger/ Isabel Radtke
19.00-20.00 Uhr	Spielgruppe Frauen (Basketball etc.)	Brigitte Teutsch
20.00-21.30 Uhr	Spielgruppe Männer	Lothar Krawietz

Mittwoch

15.00-17.00 Uhr	Tischtennis für Kinder (ab 10 Jahren)	Peter Neurohr
17.00-18.00 Uhr	Tanz: X`treme (2. – 6.Klasse)	Petra Schrader
18.00-19.30 Uhr	Tanz: INTOUCH	Natascha Flindt
19.30-22.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Patric Kleineidam

Donnerstag

15.00-15.45 Uhr	Kinderturnen (3 –4 Jahre)	Eva Gleißner
15.45-16.30 Uhr	Kinderturnen (5 –6 Jahre)	Eva Gleißner
16.30-17.30 Uhr	Spiel und Spaß für Kinder ab Klasse 3	Eva Gleißner
17.30-18.30 Uhr	Step-Aerobic	Andrea Wiechens
18.30-20.00 Uhr	Gymnastik und Spiel für Männer (DO-SEN)	Willi Konrad
20.00-21.00 Uhr	Wellness-Gymnastik	Andrea Wiechens
21.00-22.00 Uhr	Basketball	Bernd Heinicke

Freitag

08.45-09.45 Uhr	Funktionsgymnastik	Andrea Wiechens
09.45-10.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Brigitte Teutsch
15.00-16.30 Uhr	Leistungsturnen weiblicher Nachwuchs (ab 5 Jahren)	Hannelore und Svenja Funke
16.30-18.00 Uhr	Leistungsturnen weiblich	Svenja Funke
19.00-22.00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Patric Kleineidam

Erfasst am 24.08.04

Turnen



Ingelore Kleuker
Tel.: 26 18 02

Sommercamp

Turnen bis zum Abwinken

Vielleicht haben sich einige Bewohner aus Barienrode gewundert, die spät abends am 9. Juli an der Turnhalle vorbeigingen. Um 21.30 Uhr brannte immer noch Licht in der Halle und das in den Sommerferien! Wir, die Leistungsturnerinnen, haben am Freitag, den 09. Juli 2004 ein spezielles Sondertraining angeboten.

Von 15.30 – 21.30 Uhr turnten die Mädchen in der Halle und feilten hart an ihren Übungen. Unterstützt wurde die Gruppe von Rosi Habenicht, die jetzt zu unserem Trainerteam gehört. Vielen Dank Rosi! Zwischendurch gab es eine

Abendbrotpause mit Brötchen, Würstchen und anderen leckeren Sachen. Hinterher ging es noch einmal an die Arbeit bis bei den ersten Turnerinnen die Erschöpfung im Gesicht stand. Allen Turnerinnen hat das Mamuttrainingsprogramm sehr viel Spaß gemacht und auch wir Trainerinnen waren sehr zufrieden.



Svenja Funke



Es tut sich was in Barienrode
und alle sind eingeladen!



Als Twix noch Raider hieß



Twixparty

Twixparty

Twixparty

Twixparty



Twixparty

Twixparty

Familienparty und Filmnight für Kids am Sonnabend, 2. Oktober 2004, 19.00 Uhr in der Turnhalle

Wie bereits angekündigt steigt unter der Planung der Feuerwehr, des SC Barienrode und der Musikvereinigung am 2. Oktober 2004 um 19.00 Uhr unsere Familienparty in der Turnhalle. Parallel zum Musik- und Tanzprogramm aus den 80-ern mit unserem DJ Jogy, sowie kleinen Showeinlagen und einer ausgesuchten Tombola (div. Gutscheine und Eintrittskarten, große Überraschung) wird nonstop ein Filmangebot auf einer Großleinwand für Kinder im Mehrzweckraum präsentiert. Für das leibliche Wohl sorgt ein Dienstleister aus dem Landkreis, und für den großen Durst übernimmt fürsorglich unsere Clubhauswirtin die Verantwortung. Die Beaufsichtigung der Kinder übernimmt der Förderverein der Grundschule Barienrode.

Ab **23.08.2004** beginnt der **Kartenvorverkauf** für die Sitzplätze in der Festhalle (Erwachsene 5 EUR, Kinder bis 15 Jahre 2 EUR). Karten erhalten Sie in der Kreissparkasse Barienrode und im Clubhaus. An der Abendkasse erhöht sich der Kartenpreis um je 1 EUR. Einlass ab 18.30 Uhr.

Ich freue mich auf einen tollen Abend
Ihre
Christel Wirries
Ortsvorsteherin

Tanz



Petra Schrader
Tel.: 26 68 37

Turnier für

X-Cite endet erfolgreich

Am 04. Juli 2004 wurde es für die 8 Mädels von X-Cite richtig spannend! Das erste Tanzturnier stand vor der Tür. Ausrichter war wie jedes Jahr die GBG Hildesheim. 12.00 Uhr trafen wir uns in der Turnhalle zu einem letzten Training. Zeit zum Schminken und Frisieren der Haare blieb auch noch. Als wir schließlich um 14.00 Uhr aus Barienrode abfuhren, waren alle aufgeregt – am meisten jedoch die Trainerinnen. In Drispensiedt angekommen tanzten bereits die Jüngsten und nach einem kurzen Aufwärmern erfolgte auch schon der Einmarsch der Altersgruppe 11 – 15 Jahre. Von den 12 gemeldeten Gruppen zog X-Cite die Startnummer 10. So konnten wir in Ruhe der Konkurrenz zusehen. Fast alle Eltern waren zur Unterstützung mitgekommen und sorgten beim Einmarsch für Stimmung: Es wurde schon ordentlich geklatscht und gejubelt. Nachdem ein paar kleine anfängliche Schwierigkeiten schnell überwunden waren, fing der Tanz an – alle Aufregung war verflogen und die Ausführung der Choreographie gelang allen sehr gut! Bei einem „Anschlag“ einiger Kinder aus Drispensiedt, die einen 10 cm langen Nagel auf die Tanzfläche warfen, passierte zum Glück nichts. Nach kurzer Wartezeit



brachte die Siegerehrung uns den hervorragenden 5. Platz! Für das erste Turnier ist das wirklich eine sehr gute Platzierung und wir sind sehr stolz darüber!

Wir hoffen bei den nächsten Turnieren auf noch mehr Unterstützung und deshalb sind hier die **Termine:**

25.09.04 – Tag der offenen Tür in der Sporthalle Barienrode

26.09.04 – Dance Cup – Kreismeisterschaften Harsum mit der Gruppe INTOUCH

07.11.04 Kreistanzgruppentreffen in der Sporthalle der RBG, Hildesheim Neuhof

November 2004 (Termin steht noch nicht verbindlich fest) – Tanzturnier in Sorsum, auch wieder mit INTOUCH.

Feuerwerk der Turnkunst „Herzklopfen“ Tournee 2005

Wenn das Feuerwerk der Turnkunst des Niedersächsischen Turner-Bundes mit „Herzklopfen“ vom 31. Dezember 2004 bis zum 16. Januar 2005 auf Tournee geht, sind Spannung und Nervenkitzel garantiert. Auf die Besucher warten Emotionen pur, die das Herz höher schlagen lassen. Die „Herzklopfen“ Tournee berührt und fesselt mit einem faszinierenden noch nie da gewesenen Programm, das im wahrsten Sinne des Wortes ans Herz geht und nie still steht. Es erwartet Sie ein Erlebnis der Extraklasse für die ganze Familie.



Pantomime, Comedy, Reckshop, Jonglage, Handstand-Equilibristik, Luftakrobatik, Schwebebalken, Sportakrobatik verknüpft mit Musik, Tanz und viel Ambiente bietet Ihnen diese Show. Der nächste Veranstaltungsort für Sie:
31.12.2004, 17.00 Uhr, Hannover, Stadionssporthalle
02.01.2005, 14.00 und 19.00 Uhr, Hannover, Stadionssporthalle
09.01.2005, 17.00 Uhr, Braunschweig, VW-Halle
10.01.2005, 19.00 Uhr, Hameln, Rattenfängerhalle

Vorverkauf ab 1. September 2004, Preise von 13,10 – 24,10 Euro: Ticket-Hotline: 0511 980 97 98 und Internet-Ticket-service: <http://www.NTB-infoline.de>

Redaktionsschluß für das November / Dezember "aktuell"
ist der 10. Oktober und nach Absprache.



steinberg-apotheke

Wolfgang Leitschuh
Theodor-Storm-Straße 20
31139 Hi-Ochtersum
Telefon 26 25 24



andrea rudlof

krankengymnastik / physiotherapie

am burghof 1
31139 hildesheim

tel.: 05121 / 263541
fax: 0721 / 151341430

mail: info@wir-bringen-sie-in-form.de

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.**

Prüsse & Schmoll

**ZN der Schneider Mineralöl GmbH & Co.
Service und Technik KG**

● **Heizungsbau und Wartung
für Öl- und
Gasfeuerungsanlagen**

● **Schornsteinsanierung**

● **Solaranlagen**

● **Tankanlagen**

● **Badsanierung**

● **Sanitärarbeiten**

● **Notdienst**

Ihre leistungsstarke
Fachfirma
seit mehr als 30 Jahren!

Bavenstedter Str. 70
31135 Hildesheim



ESSO

**Sie wählen:
0 51 21 / 51 00 85
Wir kommen!**

Hier ist die Energie.

Pilates ist populär

„Pilates“ bietet unter anderem Andrea Wiechens in ihren Kursen Wellness-Gymnastik donnerstags und Funktionsgymnastik freitags an. Darunter wird eine Körperkultur verstanden, die zu effizienten, den ganzen Körper in Anspruch nehmenden Bewegungen zwingt.

Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) wurde in der Nähe von Düsseldorf geboren. Da er als Kind unter unzähligen Krankheiten litt, begann er schon früh mit dem körperlichen Training, um die gesundheitlichen

Probleme zu überwinden. Er praktizierte Gymnastik, fuhr Ski, studierte aber auch östliche Methoden wie Yoga und Zen-Meditation. Nach seiner Übersiedlung nach England verdiente er sich seinen Lebensunterhalt als Boxer und Akrobat. Während des Ersten Weltkrieges war er Gefangener in einem Internierungslager. Aber gerade unter diesen Umständen, in einem Lazarett, entwickelte er sein System des Körpertrainings weiter. Bettlägerige Patienten sollten die Übungen ausführen können und auf diese Art ihre Kraft und Flexibilität entwickeln. In dieser Zeit entstanden auch die ersten Geräte mit Federwiderstand („Trapeztisch“, „Reformer“) und gleitenden Wagen. In



den zwanziger Jahren eröffnete Joseph Pilates sein erstes Studio in New York. Von Beginn an waren es vor allem Künstler, die zu seinen Kunden zählten. Martha Graham, George Balanchine und Hanya Holm trainierten nach der von Joseph Pilates entwickelten Methode. Zusammen mit seiner Frau entwickelte er seine Geräte

und Übungen
beständig weiter.

Er selbst fand, dass er seiner Zeit wohl 50 Jahre voraus sei.

Die Beachtung, die The Pilates Method of Body Conditioning

derzeit erfährt, scheint ihm recht zu geben.

Eine Übung zum Kennenlernen und Nachmachen (siehe Foto):

Für die Wirbelsäule

Wirbelsäule an die Wand pressen. Nabel hoch- und einziehen. Dann Wirbel für Wirbel abrollen, dabei Nabel höher ziehen. Unterer Rücken bleibt an der Wand. Arme sind locker. Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. 2-mal wiederholen.

September

07.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt Sporthalle
14.	14.00	Männerwanderung	Treffpunkt Sporthalle
16.	20.00	Vorstandssitzung mit Beirat	Clubhaus
19.	09.00	Herbstwanderung für alle	Treffpunkt Sporthalle
21.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt Sporthalle
25.	15.00	Tag der offenen Tür	Sporthalle

Oktober

02.	19.00	Familienparty und Filmnight für Kinder	Sporthalle
06.	17.30	letzter Termin zur Sportabzeichenabnahme	Sportplatz
12.	14.00	Männerwanderung	Treffpunkt Sporthalle
17.		Hinweis: Wanderung des KSB Hildesheim	Treffpunkt: Emmerke
19.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt: Sporthalle

November

02.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt: Sporthalle
08.	20.00	Vorstandssitzung mit Beirat	Clubhaus
09.	14.00	Männerwanderung	Treffpunkt: Sporthalle
16.	14.00	Frauenwanderung	Treffpunkt: Sporthalle
19.	19.00	Terminplanung 2005	Clubhaus
20.	15.00	Preisskat - Ausrichter Tischtennisabteilung	Clubhaus

Irtümer vorbehalten!

Termine

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



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 Bartels*

WIR FREUEN UNS AUF SIE.



Hier vor Ort sind wir Ihr
innovativer und kompetenter
Ansprechpartner in allen
Finanzfragen. Wir freuen uns
darauf, Sie fachkundig zu
beraten und zu betreuen.

Kreissparkasse
www.ksk-hildesheim.de

- SC aktuell -

Anzeigen

Edith Schneider
Tel. 0 51 21 / 26 26 41

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

Schaukasten

Ursula Otto · Tel. 0 51 21 / 26 45 32

Allen Barrierenrodler
Sportlern
viel Spass
und
Erfolg
beim
Sport-
abzeichen

Köhler-Druck
ADLUM

Am Mühlenkamp 11 · 31177 Adlum
Telefon 0 51 23 / 2 82 24 · Fax 2 82 25

P Parken am Haus

OPTIK

Wir bieten Ihnen:

- Fachkompetenz &
- Ausführliche Beratung &
- Angenehme Atmosphäre &
- Angemessene Preisgestaltung &
- Zufriedenheitsgarantie &

Die Lust auf`s nächste mal.....

HI – OCHTERSUM
Kurt-Schumacher-Str.40
Tel.: 05121 / 266818 www.brillup.de

HABERMANN