SV intern
SV Stadtschwarzach 1949
www.sv-stadtschwarzach.de
14. Ausgabe - Oktober 2017

Ernst Schösser feierte Geburtstag

Unser Gründungsmitglied Ernst Schösser feierte im September seinen 90. Geburtstag. Er ist auch das älteste Mitglied unseres Sportvereins. Wir wünschen Gesundheit und Glück sowie noch viele Jahre, auch in der SV-Familie.

Seite 4

„Fränkisch Swing" war ein Erfolg

Die Entscheidung, zum Sportwochenende die „Fränkisch Swing Band" zu engagieren, bestätigte sich als ein Publikumsmagnet. Mit ihren Darbietungen untermalten sie auch die Ehrungen treuer Mitglieder. Ein schöner Abschluss.

Seite 9

Umkleidekabine – ein Meisterstück

„Die Arbeit, die Alexander und Daniel Lang für unsere Spieler geleistet haben, ist aller Ehren wert", steht im „intern". Zusammen mit anderen Handwerkern entstand unter ihrer Leitung eine Umkleidekabine, um die uns viele beneiden.

Seite 10

Meister in der Kreisliga

Durch-marsch

Seite 26

Haarverdichtung & Haarverlängerung
Great Lengths
Das Original

Mehr als nur Haare schneiden!

SANDRA WALTER
FRISEURWELTMEISTER

ALFRED WALTER
VIZEWELTMEISTER

TEAM WALTER FRISEURE

Würzburger Straße 13
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 09324/2215

Flürleinstraße 23
97076 Würzburg-Lengfeld
Telefon 0931/272198

Walter

www.teamwalterfriseure.de

FLAIR HOTEL

Zum Benediktiner
Gasthaus und Hotel

Weideweg 7 · 97359 Schwarzach am Main
Tel.: 09324-912-0 · Fax: 09324-912-900
info@zumBenediktiner.de · www.zumBenediktiner.de

„Solides Fundament"

Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte,

*beim SV Stadtschwarzach standen auch im vergangenen Jahr wieder einige Veränderungen an. **Wolfgang Meyer zu Brickwedde** hat nach 13 Jahren als Schriftführer den SVS-Ausschuss verlassen. Auch **Willi Priester,** ehemaliger SVS-Vorstand und langjähriges Ausschussmitglied, möchte seine Freizeit als „Rentner" mehr genießen.*

„Wichtige Posten wieder neu besetzt"

Josef Hitzinger
1. Vorsitzender

*Mit dem Tod von **Max Weckert** verloren wir bereits Ende des letzten Jahres nicht nur unseren Kassier, sondern auch einen sehr geschätzten Freund. Glücklicherweise waren wir in der Lage, diese wichtigen Posten wieder neu zu besetzen und einige „Junge" für die Vereinsarbeit zu begeistern.*

Unser Sportgelände erhält von überall her nur Lob und präsentiert sich für alle Fußballerinnen und Fußballer und dem DFB-Stützpunkt in einem hervorragenden Zustand. Das SVS-Sportheim erhielt mit einer frisch gestrichenen Außenfassade eine neue Optik und das neue Außenlager erweist sich als nützlicher Stauraum.

Durch diesen Stauraum war es uns möglich, in Zusammenarbeit mit vielen ehrenamtlichen Helfern, im ehemaligen Lagerraum unter unserer Terrasse Platz zu schaffen für eine weitere Mannschaftskabine.

Die Heimspiele unserer Mannschaften sind mittlerweile gut besucht, wohingegen unsere Veranstaltungen etwas mehr Zulauf vertragen könnten. Alles in allem kann man aber sagen, dass der SV Stadtschwarzach nach wie vor auf einem soliden Fundament steht.

Unser Ziel muss es allerdings auch sein, dieses Niveau möglichst hoch zu halten. Ein nächster Schritt ist z. B. die Neugestaltung des gesamten Kellerbereichs incl. Sanitäranlagen. Dafür benötigen wir die Mithilfe aus allen Bereichen des Vereins.

Wenn Sie nun beim Durchstöbern der Lektüre des SV INTERN an der einen oder anderen Stelle vielleicht Lust verspüren, mitzuhelfen, dann melden Sie sich spontan bei einem der Verantwortlichen – Sie sind herzlich willkommen! Doch jetzt erst mal viel Spaß beim Schmökern.

Inhalt

Aus dem Vereinsleben 2016/2017

Vorwort des 1. Vors. Josef Hitzinger 3
Veranstaltungen im Rückblick 4
Ehrenmitglied Ernst Schösser feierte 90. 4
Neue Vorstandschaft 6
Nachruf Max Weckert 7
Sportwochenende 8
Ehrung treuer Mitglieder 9
Profikabine – ein Meisterstück 10
Haus- und Platztechnik 11
Freizeitsport/Breitensport 12
Freizeitsport: Ansprechpartner 12
Familien-Ski-Freizeit: Stürmischer Ski-Spaß 13
Sport und Ernährung 14
Handball-Jugend 14
Termine 2017/2018 16
Nachruf Willi Blass 16
Organigramm 16
Dank an Spender/Sponsoren 17
Öffnungszeiten des Sportheimes 17
Warum sich Sport im Alter lohnt 23

SC Schwarzach

Junioren
Berichte über das Spieljahr 2016/2017 18
Bilder von den Jugend-Mannschaften 19
Ansprechpartner Gesamtbereich Fußball 21
Damen: Tendenz steigend 24
Senioren I: Glück ist eine Entscheidung 26
Senioren I: Bezirksliga – wir kommen 27
Senioren II: Holpriger Saisonstart 28
Senioren III: Teamgeist und Freude am Sport 29
Interview mit Julian Bohlender 29
AH: Kameradschaft und Geselligkeit 30

Hallo, ich bin die SVS-Internet-Seite
www.sv-stadtschwarzach.de
Hier findest du alle Infos zu Veranstaltungen und den einzelnen Sparten.
Wann besuchst du mich mal?

Impressum

Herausgeber: SV Stadtschwarzach 1949 e.V.
Kolpingstraße 8a
97359 Schwarzach a. Main
Tel. (0 93 24) 15 85
www.sv-stadtschwarzach.de
www.sc-schwarzach.de

Redaktion: Dr. Wolfgang Meyer zu Brickwedde, Erik Finke, Bruno Feser, Thomas Ronge

Layout: Bruno und Erika Feser

Druck: Vier-Türme GmbH, Benedict Press, Schweinfurter Straße 40, 97359 Münsterschwarzach

Veranstaltungen im

Kesselfleischessen am 5. November 2016

Das letztjährige Kesselfleischessen war insgesamt ein großer Erfolg: 77 Portionen gingen über die Theke.

Hier zeigt sich Jahr für Jahr, dass die Veranstaltung offensichtlich bei einigen SVS-Mitgliedern fest im Jahreskalender eingetragen ist.

Neben den Organisatoren Johannes Schösser und Günther Döring war dieses Mal Ralf Henninger aktiv, eine bewährte Kraft an den Kochtöpfen Stadtschwarzachs. Er ersetzte den fehlenden Thomas Pfriem. So konnte also fast nichts mehr schief gehen. Aber die wichtigste Voraussetzung für den gelungenen Abend war natürlich, dass die Fleischqualität stimmte. Dafür sorgte, wie die Jahre zuvor, Manfred Falkenstein. Ihm sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Ebenso gebührt allen Helferinnen und Helfern vor und hinter den Kulissen unser herzlicher Dank.

Wolfgang Meyer zu Brickwedde

Weihnachtsfeier am 3. Dezember 2016

Bei unserer letztjährigen Weihnachtsfeier begrüßte Josef Hitzinger circa 50 Mitglieder. Nach einführenden Worten und seinem Dank für das vielfältig geleistete Engagement richtete Pater Matthäus letztmalig vor seinem Ruhestand ein paar Gedanken an die Anwesenden. Wie leer sei für manchen das Weihnachtsfest geworden. Dabei habe dieses Fest eine zentrale Botschaft: Den Frieden. Der Frieden fange allerdings zunächst bei jedem selbst an. Anschließend blickte Markus Weckert mit einer kurzweiligen Fotopräsentation auf das vergangene Sport- und Veranstaltungsjahr zurück. Was wäre eine SVS-Weihnachtsfeier ohne unsere „Märchenonkels“? Roland Höfer („Wir schenken uns dieses Mal nichts“) und Willi Priester („Über einen Nikolaus, der nicht mal das Kind in den Sack steckte“) wussten Lustiges zu berichten.

„Sack“ war dann das Stichwort für den Auftritt des Nikolauses und seines Knechtes Ruprecht. Wolfgang Schneider teilte in Versform, mit Unterstützung von J. Hitzinger, viel Lob an die Mitglieder aus. Hier bezog er auch die 1. Mannschaft des SCS mit

Herzlichen Glückwunsch!

Der SV wünscht seinem Gründungs- und Ehrenmitglied Ernst Schösser zum 90. Geburtstag Gesundheit und alles Gute. Ernst ist auch das älteste Mitglied unseres Sportvereins.

Rückblick …

ein: „Es gibt, mein lieber Schwan, den nagelneuen Trainingsplan.“ Nico Eichelbrönner von der Ersten konnte hier nahtlos anknüpfen und warf ein paar Schlaglichter auf die erfolgreiche Halbserie in der Kreisliga.

Das gemeinsam gesungene „O du fröhliche“ ließ den Abend ausklingen. Schön war’s.

Wolfgang Meyer zu Brickwedde

Preisschafkopfturnier am 14. Januar 2017

Das diesjährige Preisschafkopfturnier im Sportheim des SV Stadtschwarzach wurde traditionsgemäß von den Alten Herren des SC Schwarzach ausgerichtet. Leider fanden sich nur 12 Kartpartien zusammen. Es fehlten vor allen Dingen die einheimischen Kartler. Vielleicht werden wir beim nächsten Mal noch intensiver im Ort werben müssen.

Mein besonderer Dank gilt allen Helfern und Unterstützern. *Gerhard Wandelt*

Folgende Spieler belegten die ersten Plätze und wurden mit einem Preisgeld bedacht: Platz 1: Schäfer Kasper (200 E) – Platz 2: Hagen Michael (100 E) – Platz 3: Dr. Wich Günter (50 E)

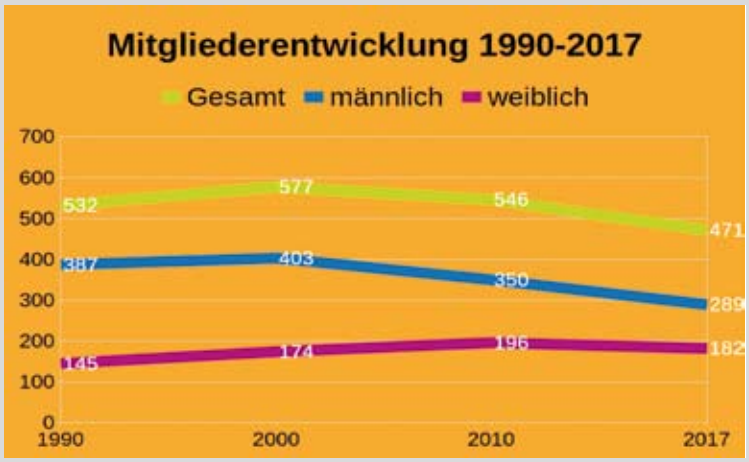
Neue Vorstandschaft

Eine positive Bilanz zog Josef Hitzinger zu Beginn der diesjährigen Mitgliederversammlung am 23. Juni 2017, denn neben den bereits sehr guten Bedingungen in und um unser Sportheim herum haben Renovierungen und bauliche Maßnahmen zu einem repräsentativen äußerlichen Erscheinungsbild beigetragen. Das Sportheim hat einen neuen Anstrich, ein Außenlager sowie einen Um- und Neubau von Mannschaftskabinen im Keller erhalten. Nicht zu vergessen ist auch die neue Auswechselbank am Hauptplatz, welche allen Fußballern genügend Platz bietet und nebenbei andere Vereine staunen lässt. Ein nicht enden wollendes Problem bilde nach wie vor die Gewinnung von ehrenamtlichen und freiwilligen Helfern, mahnte der 1. Vorsitzende an. Die Finanzen des SVS sind laut Anton Butz, der in der Funktion des Kassiers kommissarisch tätig war, insgesamt geordnet und er bezeichnete das relativ hohe Spendenaufkommen als bemerkenswert.

Die neue Vorstandschaft: Wolfgang Schneider (Schriftführer), Markus Weckert (2. Vorsitzender), Josef Hitinger (1. Vorsitzender), Bernd Keilholz (Schriftführer)

Die Berichte der Spartenleiter eröffnete dann wiederum Josef Hitzinger. Er schilderte das erfolgreiche Fußballjahr der 1. Mannschaft mit deren Aufstieg und verlas weitere Rückblicke der Tanzmäuse und Handballer. Bei der Jugend läuft es soweit rund, stufte Erik Finke die Situation ein und äußerte sich bereits zu der kommenden Saison und einer

Die Mitgliederzahlen gegenüber dem letzten Jahr sind leicht rückläufig. Unser jüngstes Vereinsmitglied ist zur Zeit *Mona Kieser* mit zwei Jahren und unser ältestes (Gründungs)-Mitglied *Ernst Schösser* mit 90 Jahren.



Kleinlans.
Maler und Verputzer
Haidt 1 · 97355 Kleinlangheim · Tel. 09325/9799446

Das Ergebnis der Neuwahlen:

Josef Hitzinger und Markus Weckert bleiben als Vorsitzende unseres SV Stadtschwarzach weiter im Amt, Wolfgang Schneider (Schriftführer) und Bernd Keilholz (Kassier) komplettieren die Vorstandschaft.

Der Hauptausschuss wird durch folgende Personen ergänzt:

Norbert Filbig (Mitgliederverwaltung), Rüdiger Wander (Sponsoring), Jan Hinrichs (Öffentlichkeitsarbeit), Nico Eichelbrönner (Öffentlichkeitsarbeit), Uwe Hofmann (Freizeitsport), Helmut Meuser (Platztechnik), Alexander Lang (Haustechnik), Daniel Lang (Haustechnik), Josef Wandelt (Sportheim), Gerhard Wandelt (Alte Herren)

Spielgemeinschaft in allen Jugendmannschaften mit der DuO 09 Dettelbach.

Zwei Hallenturniere und zehn Spiele absolvierten die AH-Kicker, so deren Leiter Gerhard Wandelt. Weiterhin beklagte er den Spielermangel und fehlenden Nachwuchs im AH-Bereich.

Die Damen überraschten mit der erfolgreichsten Saison, seit es Damenfußball in Schwarzach gibt und freuten sich über den 4. Platz in der Abschlusstabelle.

In Zukunft stehen für den SVS weitere Veränderungen an, denn die seit Jahren geplante Umgestaltung des Kellers soll in Kürze aufgenommen werden. Wir, der Sportverein Stadtschwarzach, sehen uns gut aufgestellt und arbeiten darauf hin, in Zukunft wieder vermehrt in der sportlichen Gesellschaft Schwarzachs Einzug zu halten. *Markus Weckert*

Nachruf auf Max Weckert

Mit Max verlor der SV Stadtschwarzach einen ganz besonderen Menschen.
Alleine die wahrscheinlich unvollständige Aufzählung der Aufgaben und Tätigkeiten der vergangenen etwa 50 Jahre zeigt ungefähr die Lücke, die er im SV Stadtschwarzach hinterlassen hat – er war:

- Aktiver Fußballer von den Schülern bis zu den Alten Herren
- Jugendtrainer in verschiedenen Altersklassen
- Trainer der 1. Mannschaft und Alten Herren
- Jugendleiter
- Langjähriges Ausschuss- und Vorstandsmitglied
- Schiedsrichter
- Helfer bei unzähligen Veranstaltungen

Er war kurzum ein SVS-URGESTEIN, aber vor allem war er bei allen beliebt! Max hat sich nie aufgedrängt, er war einfach da, wenn man ihn gebraucht oder gefragt hat. Max war dabei gesellig und humorvoll – unvergesslich sein „Engel Aloisius" oder seine legendären Auftritte an Fasching mit den Alten Herren! Max wurde selten laut und wenn überhaupt, dann wusste jeder, dass jetzt eine Grenze erreicht war! Im Nachhinein hätten wir uns gewünscht, Max – oder auch wir – hätten rechtzeitig die Grenzen seiner Belastbarkeit erkannt. Stattdessen mussten wir Abschied nehmen.

Lieber Max, Du wirst uns sehr fehlen. Aber Du weißt ja: Niemals geht man so ganz. Ein Teil von Dir bleibt hier.

Wolfgang Schneider

Sport-wochenende

Das diesjährige Sportwochenende fand ähnlich wie im letzten Jahr in einem gemütlichen Rahmen auf dem Festplatz vor unserem Sportheim statt. Leider mussten wir aufgrund mangelnden Interesses ein für den Samstagnachmittag geplantes Elfmeterturnier absagen. Alternativ blieb auch die Suche der Damenmannschaft nach einem Gegner ohne Erfolg.

So eröffneten unsere Alt-Herren-Kicker am Samstag gegen 18 Uhr das Sportfest mit ihrem Spiel gegen die Alt-Herren aus Wiesentheid. In einem munteren Spiel behielten unsere Männer die Oberhand und feierten einen nie gefährdeten 5:0 Sieg. Der Abend gestaltete sich anschließend in einer angenehmen Runde bis in die Nacht hinein.

Einen durchorganisierten Sonntag können wir rückblickend als erfolgreich erwähnen, denn nicht nur der beliebte Mittagstisch, sondern auch die Fußballspiele der SCS-Herren wurden sehr gut angenommen und bestätigten die Erfahrungen der letzten Jahre. Während die 2. Mannschaft unseres Sport-Clubs ihr Spiel gegen die SG Hohenfeld/Rot-Weiß Kitzingen 2:0 gewinnen konnte, musste sich SCS III gegen die SG Klein-/Großlangheim mit 3:5 und die 1. Mannschaft gegen den Bezirksligisten aus Unterspiesheim mit 0:3 geschlagen geben.

Auch die Entscheidung, die „Fränkisch Swing Big-Band“ für den Abend zu engagieren und unsere treuen Mitglieder für 25-, 40- und 50-jährige Vereinszugehörigkeit in diesem Rahmen zu ehren, bestätigte sich als ein toller Publikumsmagnet. Ein schöner und gelungener Abschluss, wie ich finde!

Ich danke allen Helferinnen und Helfern vor und hinter den Kulissen sehr herzlich für Ihr Mitwirken. *Markus Weckert*

Valentin Kieser

Lebensmittel – Getränke
Zeitschriften – Schreibwaren

LOTTO

Würzburger Straße 9
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 09324/749 – Fax 09324/90023

BLASS HOLZBAU GMBH

Zimmerei
Bedachungen
Innenausbau
Altbausanierung

Bamberger Straße 40
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 09324/784
Telefax 09324/4880
Internet www.blass-holzbau.de
E-Mail info@blass-holzbau.de

Wichtiger Bestandteil eines Vereins sind treue Mitglieder:

25 Jahre: Johannes Butz, Matthias Eschenbacher, Johannes Hartmann, Falk Müller, Sebastian Schösser, Dominik Weickert
40 Jahre: Werner Faustmann, Klemens Kleinschnitz, Klaus Leißing, Lothar Nagel, Stefan Pfannes, Klaus Schlereth
60 Jahre: Friedrich Ort, Walter Pauly, Hermann Weckert

Web-Publishing Ronge

Ihre Firma im Internet aus einer Hand,
ob Internetseite oder Onlineshop

info@web-publishing.de oder Tel. 0 93 24 / 98 12 20

Hosting
Ich registriere Ihre Internetadresse auf Ihren Namen und lege Ihre eMail-Adressen an.

Entwurf
Umsetzung des Layouts nach Ihren Wünschen, Ihrem Corporate-ID oder einer fertigen Vorlage von Ihrem Grafiker.

Shop- und Website-Systeme
modified eCommerce Shopsoftware · TYPO3 · WordPress

Software
Sie benötigen einen Internetzugang und einen Browser, z.B. den Microsoft Internet Explorer oder den Firefox.

Seiten selbst erstellen und ändern
Einfach auf Ihrer Internetseite oder Ihrem Onlineshop einloggen
... selbst neue Seiten oder Produkte mit wenigen Klicks anlegen
... von dort die Texte eingeben und Bilder hochladen
... einfacher geht's nicht!

Das Meisterstück

Eine Profikabine von den Holz-Profis!

Aus einer fixen Idee heraus entstand im Vereinsheim unseres SV Stadtschwarzach eine neue Umkleidekabine. Unsere Spieler Alexander Lang und Daniel Lang, zwei Schreinermeister, nahmen sofort ihr Projekt in Angriff und vollendeten es zum Saisonstart 2017/2018.

„Wir waren auf einem Mannschaftsausflug nach Würzburg ins Kino“, berichtet Alexander Lang über die Anfänge. „Zusammen mit Wolfgang Schneider sind wir auf die Idee gekommen, dass wir den nötigen Platz hätten, um eine richtige Profikabine entstehen zu lassen.“ Erste Vorschläge und Wünsche waren schnell gefunden, so dass Daniel Lang gleich am nächsten Tag am Computer einen Plan in 3D erstellte. „Mit der Zeit und weiteren Verbesserungen wurde es größer und mehr“, fügt Daniel Lang hinzu. Wolfgang Schneider: „Es ist zwar größer geworden, aber nicht teurer. Und wir wurden trotzdem rechtzeitig fertig.“

Die Idee stieß im Vereinsausschuss auf offene Ohren, da ein paar Jahre zuvor beschlossen worden war, das Vereinsheim zu sanieren. Nach dem Erdgeschoss wäre der Keller mit den Kabinen ohnehin der nächste Schritt gewesen. Der für den Einbau benötigte Platz konnte geschaffen werden, indem das nur alle zwei Jahre einmal benötigte Fastnachtszubehör aus dem großen Lagerraum unterhalb der Terrasse in ein Außenlager verlegt wurde. Mit den Planungen und weiteren Ideen entwickelten Lang und Lang das Projekt.

„Die Kabine war ein Feierabendprojekt“, berichtet Alexander Lang. „Für uns als Verein war es ein riesengroßer Vorteil, dass wir nur das Material übernehmen mussten, da die beiden Jungs die Stunden eingebracht haben“, hebt unser Vorstand Josef Hitzinger deren Einsatz hervor.

„Wenn du selbst im Verein und in der Mannschaft aktiv bist, motiviert dich das natürlich. Wir wollten, dass es am Ende so gut wie möglich aussieht“, sagt Alexander Lang. Beide führten das Projekt an, daneben brachte ein Team von ehrenamtlichen Helfern weitere Arbeit ein. Harald Öttinger übernahm die Abbrucharbeiten, Uwe Hofmann baute die Heizung ein, Johannes Fuchs schraubte die Elektrik zusammen und Wirt Josef „Sepper“ Wandelt half dort aus, wo er benötigt wurde, und sorgte schließlich dafür, dass es bei den Arbeiten insgesamt nicht zu trocken wurde. Bei den Einbauten waren die Schwarzacher erfinderisch, stöberten bei Büroauflösungen herum und verwendeten anderenorts bereits aussortierte Gegenstände. „Wir versuchten aus allen Mitteln, das beste rauszuholen“, erklärt Wolfgang Schneider, der sich selbst bei handwerklichen Arbeiten als „perfekter Handlanger“ sieht und holt weiter aus: „Ohne Alexander und Daniel wäre es für uns unmöglich gewesen, so etwas auf die Beine zu stellen.“ An erster Stelle stand trotz aller Wünsche und Ideen – von Musikanlage bis Kühlschrank – stets das Funktionale.

„Am Spieltag selbst müssen kurze Wege und schnelle Abläufe gewährleistet sein. Wir haben das zusammen geplant und für die Qualität in der Umsetzung waren die beiden verantwortlich“, sagt Schneider. Lang und Lang achteten selbst auf die Verwendung von hochwertigem Material. Der zur Verfügung stehende Platz wurde dabei für die maximale Kadergröße von 23 Spielern optimal ausgenutzt.

Doch es geht weiter, Lang und Lang sägen und hämmern schon wieder, denn nach dem Vorbild der ersten entsteht nebenan eine zweite Kabine. „Wir wollen schließlich keine Zwei-Klassen-Gesellschaft haben, hier die erste Mannschaft und da die anderen. Alle Schwarzacher Teams sollen hier das gleiche vorfinden“, erklärt Schneider.

Die offizielle Einweihung fiel – aber das war schon zuvor geplant gewesen – mit dem Gewinn der Meisterschaft drei Spieltage vor Saisonende zusammen. Für Wolfgang Schneider als Trainer bringt die renovierte Kabine einen entscheidenden Vorteil mit sich: „Die Spieler fühlen sich hier wohl. Deshalb kommen sie früher zum Training oder Spiel und gehen später. Für einen Trainer ist das perfekt, denn so wächst das Team zusammen.“

Co-Trainer Jan Hinrichs fasst es zusammen: „Die Arbeit, die Alex und Daniel für unseren Verein geleistet haben, ist aller Ehren wert. Wer sich in den Feierabendstunden zu solch einem Projekt ehrenamtlich verpflichtet, der hat größten Respekt verdient, das gilt im Besonderen für die beiden, aber natürlich auch für alle anderen Helfer. Und das Ergebnis spricht natürlich für sich!“

Jan Hinrichs

Haus- und Platztechnik

Wir freuen uns sehr, dass die vor einigen Jahren begonnene Gesamtrenovierung des SVS-Sportheims weiter Formen annimmt und wir zudem auch die Qualität unserer Sportstätten auf bereits hohem Niveau noch weiter verbessern konnten. Dass wir uns dabei auf das große ehrenamtliche Engagement und die finanzielle Unterstützung vieler Mitglieder und Freunde des SVS verlassen können, ist nicht selbstverständlich – **sehr herzlichen Dank dafür!**

Nach der aufwändigen Sanierung des Erdgeschosses strahlt mittlerweile auch die Fassade unseres Sportheims in neuem Glanz. Außerdem konnte ein Außenlager errichtet werden. Der dadurch frei gewordene Lagerplatz wich einer weiteren Spielerkabine und die alte Heimkabine wurde kernsaniert. *Wolfgang Schneider*

Der Wirtschaftsraum vom Eingang her …

… und mit Blick auf die Theke

(2010–2011) Sanierung des Erdgeschosses: Leitung Thomas Pfriem

Unser Sportheim erstrahlt nach seinem Anstrich im neuen Gewand

(2016) Fassade: Armin Döpfner (Farbkonzept und Material), Armin Döpfner, Matthias Maesel (Gerüst), Harald Werner (Spenglerarbeiten), Erwin Link, Josef Wandelt (Malerarbeiten), Helmut Meuser, Josef Hitzinger, Wolfgang Schneider (Helfer)

Das Außenlager bietet viel Platz …

… und passt gut zum Sportheim-Eingang

(2016) Außenlager: Holzbau Blaß (Konzept und Rohbau), Alexander und Daniel Lang (Fertigstellung), Josef Wandelt, Josef Hitzinger, Wolfgang Schneider (Helfer)

Die neue Ersatzspielerkabine für unsere Heimelf

(2016) Herzlichen Dank an die Fa. Modellbau Reuss – die neue Spielerkabine am Hauptspielfeld ist ein echtes Schmuckstück und bietet jede Menge Platz für Trainer, Betreuer und Ersatzspieler.

Die beiden Umkleidekabinen können sich sehen lassen

(2017) Alexander und Daniel Lang (Konzeption), Harald Öttinger (Maurerarbeiten), Michael Lukacz (Trockenwand), Uwe Hofmann (Heizung), Johannes Fuchs (Elektro), Josef Wandelt (Malerarbeiten), Alexander und Daniel Lang (Inneneinrichtung)

Instandsetzung des Containers im Innenbereich sowie dessen Überdachung

(2016) Durch den neuen Fußboden und die „alten" Umkleidebänke aus der Schwarzachhalle haben wir neben der technischen Anlage jetzt auch genügend Platz für Trainingsmaterial und Ausrüstung geschaffen. – Alexander und Daniel Lang (Innenausbau)

(2017) Im Mai wurde das Dach am Trainingsplatzcontainer nicht nur wetterfest gemacht, sondern auch noch bis zum Ballfangzaun verlängert. Eine praktische Veränderung, die vielseitig genutzt werden kann. – Falk und Guntram Müller (Planung und Aufbau), Johannes Butz, Michael Butz, Josef Hitzinger, Josef Wandelt, Wolfgang Schneider (Helfer)

So bald wie möglich sollen die Arbeiten im Kellerbereich fortgesetzt werden (Kellergang, Duschen, Toiletten, Schiedsrichter, Büro, Gästekabine), bevor wir in ein paar Jahren die Renovierung des Dachgeschosses angehen können.

Rund um Blumen

CARMENS Blumen ECK

FLORISTIK MIT STIL.

Alles was das Herz begehrt

- Schnittblumen
- Topfpflanzen für innen & außen
- Dekorationsartikel
- Blumen für jeden Anlass ob Geburtstag, Hochzeit, Taufe, Trauer,…

Öffnungszeiten:
MO-DI-DO-FR 8.00-12.00 Uhr & 15.00-18.00 Uhr
MI-SA 8.00-12.00 Uhr

Bamberger Straße 2 - 97359 Schwarzach
Tel. 09324-621 - www.carmens-blumen-eck.de

Freizeitsport Breitensport

Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen geht es hoch her. Bis zu 20 Kinder ab 2 Jahren versuchen sich an den ersten Turnübungen. Die Stunde beginnen wir mit einem Spiel, anschließend spielen wir z.B. mit dem Ball, dem Seil oder dem Reifen. Inzwischen haben wir eine Gerätebahn aufgebaut. Hier lernen die Kinder, über eine Bank zu laufen oder von einem Kasten zu springen. Zum Schluss singen wir mit großer Begeisterung „Alle Leut', alle Leut' gehen jetzt nach Hause…". Ganz scharf sind die Kleinen auf ihre Belohnung: ein Gummibärchen!

Kinderturnen

Für 12 bis 14 Kinder stehen in dieser Stunde Spiele im Vordergrund. Gefragt sind „Feuer, Wasser, Luft", das „Schäfchenspiel" oder „Reifenstecher". Wir versuchen uns auch an „Völkerball" oder „Fußball". Anschließend geht es noch auf den Geräteparcour. Ganz begeistert sind alle, wenn wir im Sommer draußen im Klettergarten turnen und toben und Wasserspiele machen.

Geräteturnen

10–12 Kinder sind beim Geräteturnen dabei. Es werden die ersten Versuche am Barren, Reck oder Schwebebalken gestartet. Manchmal gar nicht so einfach. Auch hier kommen die Spiele nicht zu kurz.

Die Highlights für alle Gruppen sind das Faschingsturnen mit vielen lustigen Kostümen und das Weihnachtsturnen mit Plätzchen, Tee und einer kleinen Überraschung.

Unsere Übungszeiten finden immer ***mittwochs*** in der Schwarzachhalle statt:
15.45–16.30 Uhr: Eltern-Kind-Turnen (1½ Jahre–3 Jahre). Die Kinder sollen sicher und selbständig laufen können.
16.30–17.15 Uhr: Kinderturnen (4–6 Jahre) Grundlagen und Spiele – ohne Eltern.
17.15–18.00 Uhr: Kinderturnen (ab 5 Jahre) Grundlagen Geräte- und Bodenturnen.

Zu den Turnstunden bringt bitte die passende Turnkleidung, Turnschuhe, Schläppchen oder Rutschersocken mit. Bitte auch ans Trinken denken! Es freuen sich auf Euch

Ingrid Eichler und Pia Kempf

Badminton – für jedermann

Wir treffen uns regelmäßig jeden Montag in unterschiedlichen Zusammensetzungen zum Badmintonspiel. Hier steht der Freizeitsport im Vordergrund. Wer Badminton einmal ausprobieren möchte, ist bei uns jederzeit willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es ist keine SVS-Mitgliedschaft erforderlich. Schläger und Bälle werden gestellt.

Treffpunkt ist die Schwarzachhalle an jedem ***Montag,*** außer in der Ferienzeit, von ***20.00 bis 21.30 Uhr.***

Bernhard Bespalko

Tanzmäuse

Hallo zusammen, wir sind die Tanzmäuse des SV Stadtschwarzach. Wir sind zwischen 6 und ca. 10 Jahre alt und trainieren jeden ***Mittwoch von 18–19 Uhr*** in der Turnhalle des EGM. Dieses Jahr haben wir einen Piraten-Showtanz an Fasching aufgeführt und waren auch das erste Mal auf dem Kinderfasching in Schwarzenau mit unserem Tanz zu Gast.

Die Kids hatten riesigen Spaß und auch die Zuschauer waren begeistert von den Mädels (und dem Bub!). Auch in der kommenden Saison sind wir wieder fleißig am trainieren. Wir werden am ersten Mittwoch nach den Sommerferien beginnen.

Die Kids und wir würden uns über neugierigen Nachwuchs freuen. Schaut einfach bei uns vorbei. Liebe Grüße

Linda Döring &
Sophia Bräutigam

Ihre Ansprechpartner im Bereich Freizeitsport

Bereich	Verantwortlicher	Telefon/Netz	Telefon/Mobil
Badminton	Bernhard Bespalko	09324/4173	
Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen	Ingrid Eichler	09324/1249	
Tanzgruppen	Linda Döring		0176/84852169
Laufgruppe	Uwe Hofmann		0151/14759966

Laufgruppe Schwarzach

Im letzten Jahr trafen sich immer wieder die gleichen Schwarzacher bei diversen Laufevents im Landkreis und der näheren Umgebung.

Schnell war der Gedanke geboren, es ähnlich wie die Kitzinger oder Großlangheimer zu machen und gemeinsam als eine Laufgruppe Schwarzach auf- und anzutreten. Uwe Hoffmann und ich haben immer

wieder über dieses Thema gesprochen und schlussendlich im Oktober 2016 mit Hilfe des SVS ein Treffen aller interessierten Freizeitläufer organisiert. Es fanden sich mehr als zwanzig Personen zusammen und es wurden gemeinsame Laufeinheiten am ***Mittwochabend und Sonntagmorgen*** ausgemacht.

Trotz der nun folgenden Wintermonate hielt der harte Kern durch und trotzte auch Eis, Schnee und Kälte, so dass wir die Laufgruppe über diese Jahreszeit retten konnten. Seitdem treffen sich unterschiedliche Gruppen mit unterschiedlichen Ambitionen und Trainingsgeschwindigkeiten mehrmals in der Woche. Eine konstante Frauentruppe läuft immer mittwochs um 19.00 Uhr vom SV-Sportheim ihre Runde, oft begleitet von einem oder mehreren Männern. Am Sonntag trifft sich um 9.00 Uhr eine bunte Truppe am EGM-Sportplatz, um die eine oder andere längere Runde im Wald oder um die Mainschleife zu unternehmen. Seit diesem Frühjahr ist der Dienstagabend mit einem Intervalltraining um 19.00 Uhr auf der Aschenbahn dazugekommen.

Noch ist unsere Laufgruppe ein loser Verbund von teilweise laufverrückten Einzelpersonen, doch wir hegen durchaus hin und wieder den Gedanken, auch nach außen hin einheitlich aufzutreten, z.B. durch die Anschaffung von einheitlichen Laufshirts mit unserem Namen und einem passenden Logo.

Die Laufgruppe fällt langsam auch den anderen Läufern im Landkreis auf. So haben wir bereits an mehreren Trainingseinheiten mit dem Laufteam der TG Kitzingen, wie ihren Winterläufen auf dem Schwanberg, dem Silvesterlauf oder erst kürzlich den beiden Probeläufen für den anstehenden Schwanberglauf teilgenommen. Aber auch Wettkampferfahrung konnte schon mehrfach gemeinsam gesammelt werden. Am Gedächtnislauf von Würzburg nach Himmelstadt waren wir zu dritt vertreten, um eine Vorbereitung auf den iWelt-Marathon in Würzburg zu haben. Christian Werner und Thorsten Priesnitz liefen dort erfolgreich die Marathondistanz, Holger Sauer, Uwe Hoffmann und ich den Halbmarathon. Beim Krackenlauf in Langa traten wir mit neun Kindern und vier Erwachsenen an. Auch am Scheinfelder Lindwurmlauf, am Krankenhauslauf und am Kultlauf auf dem Schwanberg waren wir vertreten. Wir hoffen natürlich, unsere Truppe auch in Zukunft in allen Bereichen ausbauen zu können.

Selbstverständlich sind neue Läufer auch immer willkommen. Und deswegen hiermit: Guten Lauf!

Bastian Scheibenberger

Stürmischer Ski-Spaß

„Auf ein Neues!“ hieß es am 26.02.2017, als die Neukirchener Skipisten am Großvenediger erneut von der Familienskifreizeit des SVS heimgesucht wurden. Bei durchwachsenem Wetter ließ sich die Gruppe rund um Organisator Wolfgang Schneider die gute Laune nicht verderben. Gemeinsame Abfahrten, abendliche Abstecher ins Fuchsloch und die täglichen Gruppenabende sorgten für ausgelassene Stimmung.

Ob Snowboarder oder Skifahrer, Kind oder Erwachsener, Anfänger oder Fortgeschrittener – das Skigebiet Wildkogel bot für jeden den richtigen Hang. Aufgrund der optimalen Lage unserer seit mehreren Jahren besuchten Un-

terkunft, dem Gasthof Wolkenstein auf über 2000 m, waren wir meist auch die ersten auf der Piste und konnten die frisch präparierten Abfahrten ungestört genießen.

Als am vierten Tag die Lifte vormittags nicht liefen, da der Wind zu stark war, verlängerten die Erwachsenen ihren morgendlichen Kaffeeklatsch, während die Kinder sich die Popo-rutscher griffen und unbeirrt weiter den Hang hinunter schossen, ohne allzu groß an den damit verbundenen Fußweg bergauf zu denken. Schließlich wurden die Lifte aber wieder angeworfen und die mittlerweile wieder an der Hütte angekommenen Kinder konnten zu Ski und Snowboard wechseln.

Das krönende Ende der Woche war der traditionelle Abschlussabend, bei dem mehrere Teams ihren Ideen freien Lauf lassen konnten und die ganze Gruppe mit lustigen und spannenden Spielen versorgten. Die Abreise erfolgte dann natürlich bei strahlendem Sonnenschein, um den Abschied vom glänzenden Weiß der Berge möglichst schwer zu gestalten.

Nun heißt es wieder warten auf die nächste SVS-Skifreizeit 2018! Die wird wieder in den Faschingsferien sein und zwar von Sonntag, den 11. Februar bis Freitag, den 16. Februar. Anmeldungen sind bei Wolfgang Schneider schon wieder möglich. Interessierte müssen sich aber sputen – die begrenzten Plätze sind gewöhnlich schnell vergriffen. *Fredrik Fuchs*

Sport und Ernährung

Ein Zusammenspiel für die Gesundheit

Egal ob Sportler oder Nichtsportler, Eigenschaften wie Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Gesundheit wünscht sich eigentlich jeder. Wer einen aktiven Lebensstil pflegt, der achtet neben sportlicher Aktivität auch auf eine gezielte Ernährung.

Regelmäßiger Sport und gesunde Ernährung sind die wichtigsten Faktoren, um Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit positiv zu beeinflussen. Es ist unter Sportmedizinern allgemein anerkannt, dass dazu eine vollwertige, ausgewogene Kost gehört sowie eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln.

Dabei ist es wichtig, dass es dem Körper nicht an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen mangelt. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse ist dafür bestens geeignet. Hobbysportler sollten außerdem ganz allgemein auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten.

Ich führe in diesem Artikel vier Eckpunkte einer ausgewogenen, sportlerorientierten Ernährung auf:

1 ***Viel Trinken***

Es ist eminent wichtig, zu erwähnen, dass sportlich Aktive auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten sollten. Denn während körperlicher Aktivitäten verliert der menschliche Körper durch Schwitzen jede Menge Wasser. Zwei Liter am Tag sollte jeder schon ohne körperliche Ertüchtigung trinken. Wenn Sie zum Sport gehen oder eine Runde joggen, dann beugen Sie dem Flüssigkeitsverlust vor und trinken Sie ausreichend. Wer länger als eine Stunde Sport macht, sollte auch zwischendurch immer mal wieder kleinere Mengen trinken. Eine alte Ernährungsweisheit lautet: Wenn Sie bereits Durst haben, dann ist es bereits zu spät und Ihr Körper weißt Sie auf eine beginnende Dehydrierung (Austrocknung) hin. Deshalb gilt: „Beuge dem Durst vor!“

Greifen Sie besonders zu Wasser mit einem hohen Magnesium- und Natriumanteil oder zu Saftschorlen. Diese sollten im Verhältnis 1 : 3 oder 1 : 2 (Saft : Wasser) getrunken werden. Apfelschorle eignet sich besonders. Auch ungesüßte Kräutertees dürfen getrunken werden.

2 ***Die richtigen Kohlenhydrate***

Nicht ohne Grund essen Marathonläufer in den Tagen vor dem großen Lauf verstärkt Nudeln, Reis und Kartoffeln. Denn Kohlenhydrate sind für Sportler extrem wichtig und werden vom Körper während des Sports effizienter verstoffwechselt als Eiweiß und Fett. Würde man als Sportler auf Kohlenhydrate verzichten, wäre ein Leistungsabfall garantiert.

So richtig vorbeugend zuführen kann man Kohlenhydrate allerdings nicht, denn unser Organismus kann nur eine bestimmte Menge Kohlenhydrate als Glykogen speichern. Die Speicher reichen meist für eine sportliche Betätigung von circa einer bis eineinhalb Stunden aus. Danach sollten die Speicher wieder aufgefüllt werden. Für längere Aktivität ist schnelle Energie in Form von Riegeln oder Shakes empfehlenswert.

Gut geeignet sind Vollkornprodukte, wie zum Beispiel Vollkornpasta. Sie zählen zu den lang-

Handball-Jugend

Im Bereich Handball kooperiert der SVS seit Jahren mit dem TV Dettelbach. Die Mannschaften treten unter dem Namen TV Dettelbach an.

D-Jugend

Es ist uns gelungen, die Jugendarbeit zu verstärken. Mit einer neu zusammen gestellten D-Jugend der Jahrgänge 2004 bis 2007 haben wir eine erfolgreiche Hallensaison gespielt. Hier gelang uns sofort der Aufstieg in die A-Gruppe der Bezirksliga. Dort belegten wir einen guten 6. Platz.
Training: EGM, Münsterschwarzach
Montag, 18.00–19.30 Uhr

C-Jugend

Nach der ersten Saison 2016/17 als C-Jugend mit den Jahrgängen 2003 und 2004, die wir nutzen wollten, um mit unserem jungen Team Erfahrungen und Spielpraxis in der neuen Altersklasse zu sammeln, wurde der Trainingsfleiß der Jungs schon mit fünf Siegen belohnt. Die Mannschaft erreichte den 8. Tabellenplatz.
Der Höhepunkt der Hallensaison bildete am 29. April 2017 das Scheyener Jugendturnier in Pfaffenhofen, wo wir mit Spielwitz und großem Kampf den Turniersieg eroberten.
Training: Maintalhalle Dettelbach
Montag, 18.30–20.00 Uhr
Mittwoch, 19.00–20.15 Uhr

B-Jugend

Nach der Meisterschaft 2016 konnte die B-Jugend in der abgelaufenen Saison 2016/17 in der Bezirksoberliga einen beachtlichen 8. Platz erreichen.
Training: EGM, Münsterschwarzach
Montag, 18.00–19.30 Uhr
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Das Training der Mannschaften beinhaltet zum Aufwärmen ein Spiel, Koordination und Kondition, Technik und natürlich zum Abschluss ein Handballspiel.

B-Jugend: 8. Platz in der Bezirksoberliga

Lust auf Handball?
Dann komm einfach vorbei!

Ab Mai nutzen wir bei schönem Wetter immer mittwochs unsere Beach-Handball-Anlage, um im Sand zu trainieren und Spiel und Spaß zu haben (TVD-Beach-Platz, Dettelbach, Mainstockheimer Straße, Richtung Kitzingen).

Alois Kleinhans

kettigen Kohlenhydraten, die lange Energie liefern, da sie langsam, aber leicht verdaut werden und der Blutzuckerspiegel auch nur langsam ansteigt. Nicht geeignet sind Weißmehlprodukte, Süßigkeiten oder weißer Reis. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und wieder sinken.

3 *Essenszeiten*

Große kohlenhydratlastige Mahlzeiten eine halbe Stunde vor dem Sport zu essen ist keine gute Idee. Denn die Nahrung liegt möglicherweise schwer im Magen und kann zum Beispiel Sodbrennen oder Seitenstechen verursachen.

Essen Sie daher die letzte große Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Sport. Wer kurz vorher einen Energiekick benötigt, der isst zum Beispiel eine Banane oder trinkt einen Smoothie.

4 *Essensplan*

NACH dem Training

Es ist wichtig, wenn man sein Körpergewicht nicht reduzieren möchte, die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. „Fast food" etc. sind hierbei allerdings keine guten Ratgeber.

Essen Sie besser eine fettarme Mahlzeit mit leichtverdaulichen Kohlenhydraten (siehe 2.) und etwas Eiweiß. Mit einer Ofenkartoffel und selbstgemachtem Kräuterquark liegen Sie beispielsweise richtig. Wer abnehmen möchte, der kann sich den „Nachbrenneffekt" der Muskeln zunutze machen: Denn bekommen die Muskeln nach dem Sport keine Kohlenhydrate, greifen sie auf die Fettreserven zurück.

Wichtig: Warten Sie mit dem Essen ein bis zwei Stunden nach dem Sport. Denken Sie aber in jedem Fall daran, genügend zu trinken, um den Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen.

Ein Hinweis in eigener Sache:
Es ist geplant, im Herbst 2017 eine Veranstaltu ng zu „Sport und gesunder Ernährung" anzubieten.

Jan Hinrichs

Über 60 Jahre Erfahrung

M GmbH REUSS

Modelle · Formen · Werkzeuge

Industriestraße 8
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 09324/9717-0
www.mreuss.de
info@mreuss.de

Wir bilden aus!

Qualitätsmanagement
Wir sind zertifiziert
Regelmäßige freiwillige Überwachung nach ISO 9001:2008

Partner des SV DJK Sommerach
Partner des SV Schwarzach

Infos jederzeit unter 0172 13 62 030 oder tagl. ab 16 Uhr: 09321 383 0 898

Fahrschule W. Schellhorn

Fährst du schon?

www.Fahrschule-Schellhorn.de - In Kitzingen & Schwarzach!

Termine 2017/2018

November 2017	
4.11.2017	Kesselfleischessen
Dezember 2017	
2.12.2017	Weihnachtsfeier
Februar 2018	
11.–16.2.18	Familien-Ski-Freizeit
Juni 2018	
22.6.2018	Generalversammlung
Juli 2018	
21./22.7.18	Sportwochenende
November 2018	
3.11.2018	Kesselfleischessen
Dezember 2018	
1.12.2018	Weihnachtsfeier

Zum Gedenken an Herrn

Willi Blaß

† 22. August 2017

Willi Blaß war Mitglied des SV seit 1. Januar 1971. Aufgrund seiner Zimmerei unterstützte Willi uns immer wieder bei anfallenden Arbeiten des Vereins.
Vielen Dank!

SV Stadtschwarzach

1. Vorsitzender
Josef Hitzinger
09324 – 9828054
0171 – 8106988

2. Vorsitzender
Markus Weckert
0177 – 6361739

- Geschäftsführung
- Platztechnik
- Haustechnik
- Wirtschafts- und Eventbetrieb
- Ehrenamt
- Sportbeirat

- Öffentlichkeitsarbeit
- Marketing/Sponsoring
- SC Schwarzach
- **Wettkampfsport**
  Gardetanz, Handball
- **Freizeitsport**
  Badminton, Eltern und Kind Turnen, Geräteturnen, Laufgruppe, Kinderturnen und wechselnde Angebote

1949 e.V.

Kassier	Schriftführer
Bernd Keilholz	**Wolfgang Schneider**
0176 – 47147726	0171 – 2873181

Vereinsausschuss

1.Vorsitzender	**Josef Hitzinger**
2.Vorsitzender	**Markus Weckert**
Kassier	**Bernd Keilholz**
Schriftführer	**Wolfgang Schneider**
Mitgliederverwaltung	**Norbert Filbig**
Marketing/Sponsoring	**Rüdiger Wander**
Öffentlichkeitsarbeit 1	**Jan Hinrichs**
Öffentlichkeitsarbeit 2	**Nico Eichelbrönner**
Haustechnik 1	**Alexander Lang**
Haustechnik 2	**Daniel Lang**
Platztechnik	**Helmut Meuser**
Sportheimwirt	**Josef Wandelt**
Beisitzer	**Michael Butz**
Alte Herren	**Gerhard Wandelt**
Freizeitsport	**Uwe Hofmann**

Stand: 23.06.2017

Aktuelles aus dem Sportheim ist auch über die Homepage www.sv-stadtschwarzach.de zu erfahren.

Öffnungszeiten des Sportheims

Mi–Fr	16.00 – 24.00 Uhr	(Küche 18.00 bis 22.00 Uhr)
Sa	14.30 – 24.00 Uhr	(Küche 16.00 bis 22.00 Uhr)
So	10.00 – 13.00 Uhr	

Es werden kleine Speisen, wie z.B. Bratwurst mit Sauerkraut, Cheeseburger, Strammer Max u.ä. angeboten.

Wir bieten allen Fußballbegeisterten und denen, die es noch werden wollen, in der „Sportsbar" des Sportvereins „Sky" mit allen Bundesligaspielen usw. auf einer Großbildleinwand und/oder auf einem Flachbildfernseher an.

Josef Hitzinger

Herzlichen Dank an alle aktuellen Bandenwerber!

Auto-Back
Döpfner Armin
Düll-Brauerei
Höhn, Metzgerei
HZ-Reisen
Kieser Valentin
Kleinhans Peter
Lindner, Getränke
LZR GmbH
N-ERGIE AG
Reuß GmbH
Schellhorn Walter
Sparkasse

Herzlichen Dank den Spendern, die unseren Verein unterstützen!

Nicht nur durch Ihre Mitgliedschaft oder ein ehrenamtliches Engagement helfen Sie uns.

Bankverbindung:
SV Stadtschwarzach
1949 e.V.
Castellbank Kitzingen
IBAN: DE15 7903 0001
0016 0007 57
BIC: FUCEDE77

Werden Sie Mitglied!

Wenn Sie selbst oder Ihre Kinder aktives oder passives Mitglied beim SVS werden wollen, dann sprechen Sie einfach Trainer, Betreuer, Kontaktpersonen oder Vorstandsmitglieder an. Die helfen Ihnen dann gerne weiter.

Jugend mit „Herzblut“

In der abgelaufenen Saison 2016/2017 gingen insgesamt 109 gemeldete (gegenüber 117 im letzten Jahr) Spielerinnen und Spieler an den Start. Unterteilt waren die Altersklassen in eine U7, eine U9, eine U11, eine U13, zwei U15 sowie je eine U17 und eine U19.

In den Altersklassen U17 sowie der U15 (B- und C-Jugend) bildeten wir wie im Vorjahr eine Spielgemeinschaft mit dem Nachbarverein „Dettelbach und Ortsteile 09“. Durch die Beteiligung eines dritten Vereins (Bayern Kitzingen) konnte man auch in der U19 (A-Jugend) eine Mannschaft melden.

U19 – A-Jugend (SG)

Als letztjähriger Meister der Gruppe Kitzingen startete unsere U19 in der Kreisliga. Bedingt durch Spielerabsagen und -wechsel stand die Spielrunde unter schwierigen Vorzeichen. So musste die Truppe kurz vor Rundenbeginn durch eine Spielgemeinschaft mit Bayern Kitzingen komplett neu durchgewürfelt werden. Entsprechend schwierig gestaltete sich der Saisonverlauf. Erst im Lauf der Rückrunde war das Team unter der Leitung von Christian Korn merklich besser eingespielt. So holte man auch gegen höherplatzierte Vereine den einen oder anderen Sieg und Punkt. Zu mehr als die Abgabe der Roten Laterne reichte es jedoch am Ende nicht.

U17 – B-Jugend (SG)

Die U17 der Saison 2016/2017 wurde vom Trainerteam um Jusuf Chasanoglou / Stefan Schielke betreut. Wie im Vorjahr wurde eine Mannschaft unter der Spielgemeinschaft mit Dettelbach und Ortsteile gemeldet. In der Kreisklasse Würzburg erreichten wir einen guten vierten Tabellenplatz. Gemessen an den Ergebnissen gegen die höherplatzierten Vereine (JFG Schwanberg, (SG) Kürnach und (SG) Gössenheim) war das wohl das optimale Ergebnis. Aufgrund der hohen Spielerzahl wurden auch in loser Folge Freund-

La Luna

Pizzeria und Lieferservice
Würzburgerstr.11
97359 Schwarzach
0175 / 87 65 921 oder 0170 / 69 83 299
Facebook: LaLuna-bistro

sky Ab sofort auch bei uns sky

schaftsspiele für eine „zweite Mannschaft“ ausgetragen, so dass alle Spieler zu ihren Einsatzzeiten kommen konnten.

U15 – C-Jugend (SG)

Bei den C-Junioren (U15) meldeten wir zwei Mannschaften ebenfalls als Spielgemeinschaft mit Dettelbach, allerdings unter der Federführung des SC Schwarzach. Unter der Betreuung von Achim Wehner erreichte unsere U15-1 einen respektablen fünften Tabellenplatz in der Kreisklasse Würzburg/Kitzingen. Ganz so erfreulich lief es bei der zweiten Mannschaft leider nicht, denn bedingt durch häufige Spielerabsagen und Rücktritte während der Saison, sahen wir uns kurz vor Rundenende dazu gezwungen, das Team von Trainer Klaus Fröhlich aus der Gruppe Kitzingen zurückzuziehen.

U13 – D-Jugend

Die U13 (D-Junioren) der abgelaufenen Saison startete erneut in der Kreisklasse Würzburg/Kitzingen. Ins Rennen geführt wurde eine vom Trainerteam Rüdiger Wander, Falk Müller und Michael Estenfelder betreute Mannschaft, die „im Kern“ bereits seit der U7 zusammen spielt. Diese Einteilung der Trainer- und Betreueraufgaben darf ohne Übertreibung als beispielhafte Aufteilung der Jugend-„Arbeit“ auf möglichst viele Schultern bezeichnet werden. Dies ist angesichts des zunehmenden Betreuermangels (in nahezu allen Vereinen!) eine schöne Sache und zukünftig auch dringendst nötig.

Der Saisonverlauf darf durchaus als kurios bezeichnet werden: Trotz oftmaliger spielerischer Überlegenheit gegen die meisten Mannschaften aus dem oberen Tabellendrittel schaffte man es zu selten, den „Sack zuzumachen“. Oft fielen die Gegentreffer in den letzten Sekunden oder vorne wollte der Ball, trotz bester Chancen, nicht ins Tor. Es fehlte die „Kaltschnäuzigkeit“ und vielleicht auch ein echter „Knipser“.

So war es bis zum Schluss der Saison ein Zittern um den Verbleib in der Spielklasse. Erst wenige Spieltage vor Schluss wähnte man sich nach Siegen gegen die direkten Konkurrenten im gesicherten Mittelfeld. Im vielleicht besten Saisonspiel gewann unsere U13 auswärts bei Bayern Kitzingen mit 5:1(!) und gegen die FG Marktbreit-Martinsheim zu Hause mit 3:1. Leider machte uns der weitere Spielplan einen dicken Strich durch unsere Rechnungen. Denn am vorletzten Spieltag trat der Tabellensechste und längst gesicherte SV Willanzheim daheim(!) gegen unsere direkte Konkurrenz Bayern Kitzingen nicht an. Über die Hintergründe des Nichtantritts sind uns keine Fakten bekannt. Aber wir mussten davon ausgehen, dass das Spiel für Bayern Kitzingen gewertet wird und die drei Punkte an den Bleichwasen gehen. Trotz deutlich besserem Torverhältnis hatten wir jedoch einen Punkt weniger auf dem Konto, so dass wir letztlich „über den grünen Tisch“ als sportlich abgestiegen gewertet wurden.

Die gute Nachricht jedoch zum Schluss: Wie letztendlich nach Rundenende bekannt wurde, zieht der SV Willanzheim seine U13 aus der Liga zurück. Der so entstehende freie Platz bleibt unserer Mannschaft (bester Absteiger) vorbehalten und es ist gesichert, dass unsere U13 auch nächstes Jahr in der Kreisklasse antritt!

U11 – E-Jugend

In der Runde der U11-Gruppe Kitzingen/Ochsenfurt konnten wir dankenswerterweise auf einen neuen Betreuer zurückgreifen und eine Mannschaft

(h.v.l.) Julian Wald, Sebastian Pfannes, Ehis Godday, Rafael Moser, Leo Scheuernstuhl, Max Maier, Lukas Wolf, Timo Drenkhard, Trainer Christian Korn (v.v.l.) Massimo Hemberger, Abdi Omar, Freddy Fuchs, Mohamad Ahmadi, Youssef Kamal – Es fehlen: Christian Rumpel, Florian Kieser, Danny Zimmermann, Alex Gerstner, Vallentin Weikert, Sawez Tajik

(h.v.l.) Elias Kleinhans, David Böhm, Philipp Köhl, Max Fröhlich, Leon Riegel, Christian Schielke, Ian Mergenthaler, Simon Abt – (v.v.l.) Leon Rufl, Julius Rümmele, Jens Rechin, Pascal Wrobel, Anianus Steinhoff, Simon Söder, Elias Bremer – Es fehlen: Pascal Heltner, Leon Hitzinger, Nils Saul, Bastian Schindler

(h.v.l.) Achim Wehner, Luis Wehner, Julian Maier, Jan-Phillip Keil, Tobias Mack, Luca Zedlitz – (v.v.l.) Samuel Lechner, Paul Hempe, Fritz Turnwald, Maik Reith, Louis Böhm, Moritz Heinrich – Es fehlen: Andre Köberlein, Jonas Sauer, Max Stampfer, Kilian Markert, Leo Zeifiner, Jakob Dvorak

(h.v.l.) Klaus Fröhlich, Hannes Grebner, Nicolas Walter, Niklas Gold, Dominik Schöbert – (v.v.l.) Jakob Kuhn, Timon Otte, Lara Siegl, Lucy Flick, Emilia Zugelder, Paula Neckermann, Matilda Zugelder – Es fehlen: Felix Pausch, Alex Stier, Luis Voll, Benjamin Winterstein, Maurice Markoski

· Friseur
· Haarverlängerung
· Nageldesign
· Kosmetik
· Wohlfühlangebote
· Fußpflege
· Permanent Make-up
· Farb- und Stilberatung

verWandelt

von Kopf bis Fuß auf Schönheit eingestellt

„Das Schöne ist beständig"

Jetzt im Programm: **Permanent Make-up**
Professionelle Wimpernverlängerung

Vereinbaren Sie einen Termin, wir beraten Sie gerne!

Lisa Helemann-Wandelt

verWandelt ✶ Gartenstraße 13 ✶ 97359 Schwarzach
Lisa Helemann-Wandelt, Inh., Friseurmeisterin
Telefon 09324 903461
Sonja Wandelt, Fachkosmetikerin
Telefon 09324 1729

Nagel RW Winzerhof

Eigenbauweine
Weinproben
Fremdenzimmer
Ferienwohnung

Raiffeisenstraße 1
97337 Dettelbach
Telefon 09324/2963
Fax 09324/903161
e-mail: winzerhof-nagel@t-online.de
www.winzerhof-nagel.de

(h.v.l.) Trainer Falk Müller, Lukas Siegert, Marius Berndes, Trainer Michael Estenfelder, Lukas Müller, Marc Höfle, Jeremy Bluhm, Benedikt Wander, Simon Estenfelder, Trainer Rüdiger Wander – (v.v.l.) Fabio Walter, André Meuser, Simon Wagner, Lorenz Heller, Lukas Horlemann, Karl Höfle, Sebastian Fuchs

(h.v.l.) Julius Beck, Paul Heinze, Betreuer, Markus Mack, Trainer Nicolas Helfririch, Marcel Götz, Luis Hilsenbeck, Marlon Schebler – (v.v.l.) Sebastian Elster, Jan Luka Hofbauer, Stefanie Dees, Simon Elster – Es fehlen: Manuel Kuhn und Luna Fackelman

melden. Trainer Nicolas Helfririch, unterstützt durch fleißige Eltern, hatte jedoch keine leichte Aufgabe, denn bedingt durch Spielerabsagen war der Kader relativ ausgedünnt. Es kamen zwar einige neue Spieler hinzu, aber erst im Lauf der Rückrunde konnte man sich als Team etwas besser einspielen. Der Spaß an der Sache ging jedoch niemals verloren.

U9 – F-Jugend

In der abgelaufenen Saison meldeten wir auch wieder eine eigene U9. Betreuer Matthias Reus konnte hier auf die Unterstützung des Schwarzacher Jugendtrainer-Talents Johannes Möslein zurückgreifen. Johannes hatte einen BFV-Junioren-Trainer-Lehrgang in Gaibach als erfolgreich abgeschlossen. Wir alle dürfen stolz und dankbar sein, einen solchen Jungen in unserer Betreuerriege nennen zu dürfen!

Das Resümee von Trainer Matthias Reus: „Insgesamt wurde eine ganz passable Runde gespielt, wobei die Mehrzahl der Siege deutlich überwogen hat. Trotzdem hätte man mit dem Potential der Mannschaft ganz leicht noch ein insgesamt besseres Ergebnis erzielen können. Doch leider haben zu häufig einige der Stammspieler im älteren Jahrgang gefehlt. Es ist uns kein einziges Mal ge-

lungen, an einem Turnier alle Stammspieler vom älteren Jahrgang an Bord zu haben. Trotzdem haben wir es geschafft , an mehreren Turnieren den 2., 3. oder 4. Platz zu ergattern. Das Highlight war dann natürlich zuletzt der 1. Platz beim Speckfeld-Turnier in Markt Einersheim. Da war die Freude riesengroß."

Auch in diesem Jahr war die Spielkasse als „Fairplay-Liga" ohne Wertung/Tabelle eingestuft. Kindern soll so das Erlebnis des „Straßenfußballs" – ohne Schiris, ohne Eltern (die z.B. einen Mindestabstand zum Spielfeld einhalten müssen!) – näher gebracht werden. Dabei geht es u.a. auch um den respektvolleren Umgang der Spieler untereinander. Es wird quasi ein „sich selbst regulierendes" System geschaffen, welches Kindern den „Druck von Außen" nehmen und den nachhaltigen Spaß am Fußball aufleben lassen soll.

Unserer Erfahrung nach ist es hauptsächlich eine gute Vereinsarbeit, die Jugendliche eine Form von Identifikation und Zusammenhalt lehrt. Ob die „von oben" vorgegebenen Verhaltensregeln, die in „engen Korridoren" vorschreiben, wie ein Spieltag zu absolvieren ist, letztlich auch zu Erfolgen führen – nämlich dass die Jugendlichen in den späteren U15-/U17- und U19-Jahrgängen dem Vereinsfußball erhalten bleiben –, darf kritisch hinterfragt, muss jedoch letztlich abgewartet werden.

Fußball: Spielort, Trainingsort, Trainingszeit, Ansprechpartner *)

Mannschaften	Spielort	Training			Ansprechpartner	
		Zeit		Ort		
Senioren I	Stadtschw. Schwarzenau	Di u. Do	19.00 – 21.00	Stadtschw. Schwarzenau	Wolfgang Schneider	0171/2873181
Senioren II	Münstersch. Gerlachsh.	Di u. Do	19.00 – 21.00	Münstersch. Gerlachsh.	Christoph Wich	0170/3176148
Senioren III	Stadtschw. Schwarzenau	Di u. Do	19.00 – 21.00	Stadtschw. Schwarzenau	Max Hegler	0151/27091092
Alte Herren	Stadtschw. Schwarzenau	Do	19.00 – 20.30	Stadtschw. Schwarzenau	Gerhard Wandelt	09324/903473 0176/4363453
Damen	Stadtschw. Schwarzenau	Di u. Do	19.00 – 20.30	Stadtschw. Schwarzenau	Roland Kempf	09324/982590 0171/3587732
U19	Bayern KT Bleichwasen	Do	18.00 – 20.00	Bayern KT Bleichwasen	Ralf Einbecker	0176/61332997
U17	Schwarzenau	Mi Fr	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Schwarzenau	Stefan Schielke	0160/5514694
U15	Euerfeld	Mo u. Mi	18.30 – 20.00	Euerfeld	Sonja Müller	0176/40508950
U13	Stadtschw.	Di u. Do	17.30 – 19.00	Stadtschw.	Gunnar Heller	0151/12054290
U11	Stadtschw.	Mi	17.30 – 19.00	Stadtschw.	Matthias Reuß	0162/5960960
U9	Stadtschw.	Di	17.00 – 18.30	Stadtschw.	Paul Nowak	0176/24116857
U7	Stadtschw.	Mo	17.00 – 18.00	Stadtschw.	Erik Finke	0177/6628467
U6					Gerhard Wandelt	0172/4363453
Jugendbetreuung					Erik Finke	0177/6628467

U7 – G-Jugend/Bambini

Unsere jüngsten Fußballer zählten am Ende der Runde immerhin insgesamt 19 Spielerinnen und -Spieler (U7/G-Ju-

Werner Bedachungen
Dachdeckermeister-Betrieb

Schweinfurter Straße 8
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 09324/1206
Fax 09324/981934
Mobil 0171/2666777
werner-bedachungen@t-online.de
www.werner-bedachungen.info

Gerne beraten wir Sie und erstellen ein kostenloses Angebot.

- Neueindeckungen
- Flachdächer
- Wohnraumdachfenster
- Holzkonstruktionen aller Art
- Bauspenglerarbeiten
- Dachsanierungen
- Wärmedämmsysteme
- Blitzschutz
- Schiefereindeckungen

Zimmerei Holzbau
Roland Schamberger
Dach-/Altbausanierung
Bamberger Straße 34
97359 Schwarzach/Main
Tel. 0 93 24 / 97 44 0
Fax 0 93 24 / 97 44 44
info@holzbau-schamberger.de

nioren und Bambini)! Angeführt durch das Betreuerteam Erik Finke und A-Junioren-Talent Frederik Fuchs, erlebten wir eine Saison, in der hauptsächlich Wert auf Training und Spaß gelegt wurde. Einige Turniere und einzelne Freundschaftsspiele in „wilder Runde" wurden ebenfalls gespielt. Die sportliche Entwicklung ließ sich am besten in den Turnieren des Sommers ablesen. In Marktbreit wurden wir nur aufgrund eines fehlenden Tores(!) Turnierzweiter. In Geesdorf boten wir in rassigen Spielen gegen die späteren Turnierfinalisten lange Paroli und zeigten die vielleicht besten Spiele unserer Saison. Den Abschluss feierten wir mit zwei Freundschaftsspielen (der U6 und der U7) bei unseren Freunden von der Spielgemeinschaft Dettelbach.

Hallenturniertage, Spenden zugunsten Station Regenbogen

Im Winter fand wieder unser alljähriges Hallenturnier für Jugendmannschaften, Frauen und „Alte Herren" in der Schwarzach-Halle statt. Es nahmen, auf zwei Wochenenden verteilt, ca. 90 Mannschaften und somit fast 800 aktive Spieler teil. Wie im Vorjahr konnte eine Spendenaktion zu Gunsten der „Station Regenbogen", einer Station, die sich in Würzburg um leukämieerkrankte Kinder und deren Eltern kümmert, durchgeführt werden.

(h.v.l.) Trainer Johannes Möslein, Phil Mergenthaler, Florian Konzack, Tobias Köberlein, Anton Hoffmann, Lenny Hertrich, Moritz Walter, Lasse Wander, Trainer Matthias Reus (v.v.l.) Juice Heilmann, (unbekannt), Michael Schmitt, Noel Schweigerdt, Maik-Leon, Max Ort, Jonas Heinze, Henry Fuchs – Es fehlen: Simon Fuchs, Lukas Schmitt, Konstantin Giess, Julian Pfost

(h.v.l.) Niklas Schülein, Fynn Nowak, April Zänglein, Szabolcz Raffel, Valentin Horlemann, Julian Pfost – (v.v.l.) Sandro Schreck, Lenny Schweigerdt, Rene Schmitt, Tobias Finke, Ben Dallner, Leopold Mahler – (vorne) Alexander Maske – Es fehlen: Max Schneider, Marsel und Suheyl Nergüz, Trainer Erik Finke und Frederik Fuchs

Ausblick – die „große Lösung" mit DuO09!

Die langjährige Zusammenarbeit mit dem Partnerverein Dettelbach und Ortsteile wird in der kommenden Saison 2017/2018 auf alle Jugendmannschaften ausgeweitet. Mittel- und langfristiges Ziel ist dabei vor allem, dass es allen Kindern im Schwarzacher Becken und dem Dettelbacher Raum ermöglicht wird, den Mannschaftssport Fußball zu betreiben. Erhoffte Nebeneffekte sind das Anheben des fußballerischen Niveaus und die bessere Planbarkeit der Jugendmannschaften innerhalb der nächsten Jahre. Auch wenn hier noch viel Arbeit vor uns liegt: Es sei an dieser Stelle den Verantwortlichen – in erster Linie den Vorständen Josef Hitzinger und Ralph Peckmann – zu danken. Die in vielen meist konstruktiven Sitzungen beschlossene Zusammenarbeit schlägt sich in den Mannschaftsmeldungen für nächste Saison nieder:

▶ Eine A-Jugend (U19) in einer Spielgemeinschaft (SG) zusammen mit Dettelbach und Ortsteile unter Federführung von Dettelbach und Ortsteile wird in der Gruppe Würzburg/Kitzingen starten. Unterstützt werden wir durch den Beitritt des VfR Bibergau in die Spielgemeinschaft. Als Trainer/Betreuer konnten Ralf Einbecker und Lukas Höhle (VfR) gewonnen werden.

▶ Eine B-Jugend (U17) in einer Spielgemeinschaft (SG) zusammen mit und unter Federführung von Dettelbach und Ortsteile wird in der Kreisklasse Würzburg an den Start gehen. Der letztjährige U15-Betreuer Achim Wehner wird durch Manager Stefan Schielke sowie durch Jusuf Chasanoglou unterstützt.

▶ Zwei C-Jugendmannschaften (U15) in Spielgemeinschaft (SG) unter unserer Federführung zusammen mit Dettelbach und Ortsteile. Als Trainer steht ein Betreuerteam um Erwin Müller aus Schernau bereit. Die U15-1 meldet in der Kreisklasse Würzburg/Kitzingen und die U15-2 in der Gruppe.

▶ Bei den U13 melden wir zwei Teams unter Federführung des SC Schwarzach. Eines in der Kreisklasse und eines in der Gruppe Würzburg/Kitzingen.

▶ Bei den U11 melden wir drei Teams unter Federführung von DuO09.

▶ Bei den U9 melden wir drei Teams unter Federführung vom SC Schwarzach.

▶ Bei der U7 bilden wir drei Teams unter Federführung von DuO09.

Als Verantwortliche im Bereich Jugend des zukünftigen Gesamt-Fußballvereins SC Schwarzach möchten wir alle Fußballinteressierte dazu einladen, als Zuschauer und Unterstützer zu unseren Jugend-Spielen zu kommen. Nur so kann man sich wieder einmal ein Bild davon machen, mit welchem Herzblut und welcher Hingabe sich die heutige Jugend Woche für Woche beim Vereinsfußball einsetzt. Auch wenn es manchmal, z.B. bei Niederlagen, nicht den Anschein hat: Wenn sie ausnahmslos und immer positive Anfeuerung von außen erfahren, führt das auf lange Sicht zu engerer Identifikation mit dem Verein, zu mehr Spaß am Spiel. Die Spieltermine und -Orte sind auf unserer Homepage (www.sc-schwarzach.de) gelistet. Auch weitere Informationen, wie Spielberichte oder Bildergalerien, können dort abgerufen werden.

Zum Abschluss: Danke!

Unser besonderer Dank gilt den vielen freiwilligen Helfern, de Trikot-Wäschern, den Fahrdiensten unter allen Spieler-Eltern sowie allen Betreuern und Trainern. *Erik Finke*

Warum sich Sport im Alter lohnt

Wissenschaftlich betrachtet kann man sagen, dass Sport für Senioren bereits im Alter von 30 Jahren beginnt. Ab diesem Alter setzt nämlich ein kontinuierlicher Abbau der Motorik ein. Dies betrifft vor allem den Abbau der Muskulatur, welcher einige Fähigkeiten beeinflusst: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach, Sinnessysteme werden beeinträchtigt. Gleichzeitig steigt der Körperfettanteil. Ein Mittel zur Verlangsamung dieser Prozesse stellt sportliches Anti-Aging-Training dar, das auch im Alter von mehr als 70 Jahren noch ratsam und nützlich ist.

Angebote für Sport im Alter könnten auch in unserem Sportverein in unterschiedlichen Varianten Einzug finden. So wären verschiedene Fitness- und Trainingsangebote oder Kurse sogar in Zusammenarbeit mit Krankenkassen in Form von Gesundheitsprävention möglich.

Und damit Sie wissen, mit wem Sie es dann zu tun hätten, stelle ich mich kurz vor:

Mein Name ist **Alisa Keilholz.** Ich habe eine Ausbildung und ein Studium zur Ergotherapeutin hinter mir und mein Arbeitsgebiet ist die Geriatrie. In Zusammenarbeit mit dem SVS möchte ich in der Zukunft ein Rehasport-Programm für Senioren anbieten, wenn Interesse daran besteht. Vorrangiges Ziel des Reha-Sports ist es, die Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren.

Melden Sie sich gerne bei mir oder Verantwortlichen des SVS, wenn Interesse an einem Angebot besteht oder Sie Fragen haben.

Ich würde mich sehr freuen, wenn aus dieser ersten Idee eine Gruppe entstehen würde, die sich regelmäßig zum gemeinsamen Training trifft! *Alisa Keilholz*

Definition Ergotherapie:

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen. (DVE 2007)

(v.v.l.): Tamara Fries, Lena Pauluhn, Nicola Steffen, Anna-Lena Issing, Corinna Keilholz – (m.v.l.): Roland Kempf, Mona Eichelbrönner, Jule Mangold, Luisa Manger, Bernadette Greubel, Bettina Winkler, Martina Henkelmann, Verena Haase, Volker Neumann – (h.v.l.): Yvonne Weber, Annemarie Burger, Alisa Keilholz, Christina Uhl, Agostina Amore, Kristina Rickel – Es fehlen: Franziska Steigleder, Natascha Bader, Sarah Seufert, Aileen Kosikors, Katharina Barth, Anika Sauer, Stephanie Rolecek, Daniela Reinlein, Sibylle Seufert, Markus Schmitt (Betreuer)

Tendenz steigend

In der 6. Saison unserer Damenmannschaft finden wir uns erstmals in der oberen Tabellenhälfte wieder. Dies haben wir wohl unserer intensiven Vorbereitung zu verdanken. Neben vielen Trainingseinheiten auf und neben dem Platz wurde diese durch den Einzug ins Halbfinale des Kreispokals gekrönt. Leider konnten wir uns in der Begegnung auf partensteinischem Boden aufgrund fehlender Durchschlagskraft nicht durchsetzen (Vielleicht lag dies auch an den widrigen Bedingungen – eine Stromtrasse prangte bedrohlich nah über dem Rasen:D). Schließlich stand der Rundenstart auf den Plan. Hier konnten wir mit einem 4:0-Sieg in Wiebelsberg ein erstes Zeichen setzen. Nach sechs ungeschlagenen Spielen kassierten wir unsere erste Niederlage in Westheim (1:0). Hervorzuheben ist zum einen das Spiel gegen den späteren Meister aus Stadelschwarzach, in dem wir mit vier Toren aus Standards zu Null glänzten, zum anderen der höchste Sieg in der Geschichte der Damenmannschaft, ein überragendes 9:0 gegen Oberscheinfeld. Wir überwinterten somit auf Platz 3 der Tabelle. Leider konnten wir nach dem kalten Winter nicht wieder zu unserer alten Form finden. Dies spiegelte sich in vielen unnötigen Niederlagen wieder und brachte uns am Ende auf den 4. Platz der Tabelle mit 29 Punkten aus 18 Spielen.

Leider mussten wir uns in der Winterpause von unserer Torjägerin Tanja Falkenstein verabschieden, welche mit neun Toren unsere Torschützenliste anführte. Ebenso zu verschmerzen ist der Abschied

Schwarzes Roß
GASTHOF IN HÖRBLACH
Besitzer: Johannes Hubert

- gutbürgerliche fränkische Küche
- komfortabel eingerichtete Gästezimmer
- behagliche Räume bis 150 Personen
- Biergarten
- ideal für Betriebs- und Vereinsfeiern, Hochzeitsgesellschaften, Busreiseveranstaltungen und Familienfeiern
- Montag Ruhetag / Die bis Fr ab 17 Uhr geöffnet
- Hotel geöffnet (Rezeption montags von 17–20 Uhr besetzt)

Kitzinger Straße 4 – Ortsteil Hörblach
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 0 93 24 / 7 07, Fax 0 93 24 / 91 93 66
www.gasthof-schwarzes-ross.de
schwarzes.ross.schwarzach@t-online.de

PFRIEM
SCHREINERWERKSTATT
Am See 1 | 97359 Schwarzach | Tel. 0 93 24 - 15 29
info@pfriem-schreinerwerkstatt.de
www.pfriem-schreinerwerkstatt.de

von Kristina Völk, die aus beruflichen Gründen ihre Fußballschuhe an den Nagel hängen musste. Überraschend war auch der Ausfall unserer Torhüterin Nicola Steffen. Aus gesundheitlichen Gründen musste sie uns ebenfalls in der Winterpause verlassen. Wir wünschen Dir viel Kraft auf deinem Weg. Wir danken Euch für die gemeinsamen Jahre und heißen Euch jederzeit wieder willkommen.

Die vergangene Saison war auch für unseren langjährigen Trainer Peter Kuhn die letzte. Nach reichlicher Überlegung entschied er sich, die Verantwortung in andere Hände zu übergeben. Wir danken auch Dir herzlich für Deinen Einsatz und die Aufopferung in den vergangenen drei Jahren und freuen uns, Dich auch in Zukunft noch am Spielfeldrand sehen und hören zu dürfen.

Trotz der ganzen herben Verluste gibt es auch Positives für die Zukunft zu berichten: So gesellten sich in den letzten Wochen einige neue Spielerinnen mit fußballerischer Erfahrung in unsere Reihen. Herzlich Willkommen Mona Eichelbrönner (ETSV Würzburg), Anna-Lena Issing (ETSV Würzburg), Aileen Kosikors (Wiedereinsteiger DJK Dipbach), Ivonne Weber (SV Veitshöchheim), Luisa Manger (DjK Stadelschwarzach) und Katharina Barth (Wiedereinsteiger). Perfektioniert wird das Ganze durch unser neu aufgestelltes Trainerteam. Unser langjähriger Fitnesscoach Markus Schmitt bleibt uns erhalten. Hinzu kommt als Leiter des Trainerstabs Roland Kempf, unterstützt durch Volker Neumann. Wir freuen uns auf die kommende Zeit und bedanken uns bei allen, die uns unterstützt haben und auch weiterhin zur Seite stehen.

Alisa Keilholz &
Annemarie Burger

„Glück ist eine Entscheidung“

SCS 1 gelingt der Durchmarsch in die höchste unterfränkische Liga

„Glück ist eine Entscheidung!“ Als ich diesen Spruch, den ich im Saisonverlauf ein paar Mal verwendet hatte, auf dem Meisterschaftsbanner las, war ich erst überrascht und dann habe ich mich gefreut. Zeigt es doch, dass die Jungs vieles von dem, was man vor allem im Amateurfußball beeinflussen kann, nicht dem Zufall überlassen haben.

Zuerst waren da die Entscheidungen, dem SCS nach dem Meisterschaftsjahr 2016 die Treue zu halten oder sich ihm anzuschließen. Bis auf Mladen Grujic, der arbeitsplatzbedingt zum TSV Abtswind wechselte, blieben uns alle Jungs erhalten und wir konnten drei Neuzugänge in Schwarzach begrüßen – TOBIAS Schulz, NIKLAS Romanovskis und JULIAN Bohlender. Alle drei erwiesen sich als Volltreffer. Tobias war der einzige Spieler, der in allen Saisonspielen von der ersten bis zur letzten Minute im Einsatz war. Er übernahm zudem bereits in seinem ersten Jahr vielfältige Aufgaben rund um das Team. Niklas – dessen Vater Elmar innerhalb kürzester Zeit zum zuverlässigen SCS Anhänger wurde – kämpfte zwar immer wieder mit Verletzungen, verhalf aber mit seiner Erfahrung und spielerischen Fähigkeiten dem Team zu mehr Qualität. Julian hatte nach seiner vorgeschalteten Fußballpause die kürzesten Einsatzzeiten. Wenn er aber gebraucht wurde, dann war er da. Und mittlerweile fast unverzichtbar und legendär ist „JUBO’S Athletiktraining“. Davon profitierte u.a. auch FRANZ Döring – eigentlich unser vierter Neuzugang, weil er nach seinem Verletzungsmarathon in der Vorsaison erst im Jahresverlauf schmerzfrei agieren konnte.

Schon in der intensiven und reibungslosen Vorbereitung gelang uns mit dem Halbfinale beim bayerischen Finale des ERDINGER MEISTER CUP 2016 eine überragende Platzierung. Dort mussten wir uns erst mit einem 1:2 gegen den SC Jahn Regensburg geschlagen geben, nachdem wir bis dahin Landes- und Bayernligisten aus dem Wettbewerb gekegelt hatten.

Überraschend war dann aber schon, dass wir nach dem überzeugenden 2:0 im Eröffnungsspiel in Eibelstadt mit weiteren sieben Siegen nacheinander von Anfang an die Kreisliga dominieren konnten. Somit war aber auch eines klar: Unsere Konkurrenz kocht auch nur mit Wasser. Und so konnten wir die Spitzenposition relativ souverän mit in die Winterpause nehmen.

Vielleicht nachvollziehbar, für mich aber nicht verständlich, war dann der „Spannungsabfall“ in und vor allem auch nach der Winterpause. Unter dem Strich stand jedenfalls eine grottenschlechte Wintervorbereitung, unterirdische Testspiele und fast folgerichtig die 0:1 Auftaktniederlage beim damaligen Schlusslicht SG Margetshöchheim. Das war die einzige Phase, in der wir leichtfertig den Saisonerfolg auf’s Spiel gesetzt haben.

Im Nachhinein kam dann mit DuO Dettelbach genau der richtige Gegner nach Schwarzach. Denn nach diesem verdienten Heimsieg marschierten die Jungs – wie anschließend von Peter Link vorausgesagt –

1. Mannschaft 2017/2018: (Stehend hinten v.l.n.r.) Markus Weckert, Patrick Gutsche, Bernd Keilholz, Dominik Laudenbach, Nino Scheidler, Fabian Rabenstein, Franz Döring, Florian Soldner – (Stehend Mitte v.l.n.r.) Wolfgang Schneider (Trainer), Annette Flick (Physiotherapeutin), Nico Eichelbrönner, Christian Unger, Tobias Schulz, Peter Link, Julian Müsch, Tobias Bürkner, Tobias Michel, Marlon Willeführ, Volker Laudenbach (Betreuer), Josef Hitzinger (Betreuer) – (Sitzend v.l.n.r.) Daniel Lang, Michael Butz, Dominik Döring, René Schnur, Alexander Lang – Es fehlen: Marvin Eigner, Niklas Romanovskis, Thomas Dornbusch (Betreuer), Jan Hinrichs (Co-Trainer

sensationell bis zur vorzeitigen Meisterschaft am viertletzten Spieltag von Sieg zu Sieg.

Auf dem Weg dahin mussten viele Entscheidungen getroffen werden. Bin ich bereit, hinter Familie und Beruf meine Freizeit dem Fußball unterzuordnen? Bin ich bereit, für meine Fitness entsprechend viel Zeit und Geld für Material und Physiotherapie aufzuwenden? Bin ich bereit, mich im Trainingsbetrieb nicht nur körperlich, sondern auch mit voller Konzentration einzubringen? Bin ich bereit, mich im Spielbetrieb voll einzubringen, auch wenn ich vielleicht nicht die gewünschten Einsatzzeiten habe? Bin ich bereit, mich immer dem SCS-Teamgedanken unterzuordnen? Bin ich bereit, mich darüber hinaus auch noch am Vereinsleben zu beteiligen?

Die Jungs haben sich für das Glück entschieden. Dafür gebührt Ihnen erst mal jede Menge Respekt! Am Ende kann dabei natürlich nicht jedes Jahr eine Meisterschaft stehen. Aber eines ist klar: Wenn wir uns im nächsten Jahr wieder für GLÜCK entscheiden, dann werden wir auch unabhängig von der Platzierung hoffentlich wieder eines schaffen, nämlich JEDE MENGE SPASS miteinander zu haben!

Am Ende noch der HERZLICHE DANK an die SPASSMACHER hinter dem Team:

▶ **Danke Jan** für die zweite Meinung und das dritte und vierte Auge ☺
▶ **Danke Raimund und Timo** für die hochwertigen Einheiten mit unseren Torleuten
▶ **Danke Anette** für die vielen Massagen von Muskel und Seele ☺
▶ **Danke Dominik Schuler** für die sensationelle Physiotherapie zu den verrücktesten Zeiten
▶ **Danke Dr. Olaf Müller** für die zuverlässige Zusammenarbeit
▶ **Danke Volker Laudenbach, Thomas Dornbusch, Josef Hitzinger und Sebastian Schösser** für den großen Aufwand im Funktionsteam – Ihr seid sensationell!
▶ **Danke Markus Weckert** und einigen anderen für die umfangreichen Arbeiten und Jobs rund um unser Team
▶ Danke Platzwarte für die tollen Sportstätten
▶ **Danke Günther** für deine Linien, die uns auch im Training immer Orientierung geben
▶ **Sorry Günther,** aber die Winkerfahne müssen wir Dir jetzt leider wegnehmen. ☺

Wolfgang Schneider

Das Selbstbewusstsein ist groß – die Unbekannten aber noch größer

Bezirksliga – wir kommen

Schwarzach schwimmt derzeit auf einer Erfolgswelle – auch in der Saison 2017/18 bleiben alle Spieler erhalten. Michael Philipp, David Möslein und Tobias Felix haben sich entschieden, beim SCS 2 ihre Stiefel zu schnüren. Auf der anderen Seite konnten wir wieder einige neue Gesichter beim SCS 1 begrüßen:

▶ **Moritz Diemer** ist das Phantom beim SCS – kann sein, dass wir ihn niemals zu sehen bekommen! Moritz ist ein Ex-Schulkamerad von Bernd Keilholz, Ex-Mitspieler von Nino Scheidler, lebt zurzeit beruflich in München und spielte dort für Geretsried in der Landesliga. Sollte sein Mitwirken möglich sein, könnten wir uns auf einen gelernten Mittelstürmer freuen.
▶ **Marvin Eigner** wohnt seit kurzem in Schwarzach und kam vom 1. FC Geesdorf über einen Kurzaufenthalt bei DuO Dettelbach zum SCS. Er ist gerade dabei, sich nach einer Kreuzbandverletzung wieder fit zu machen.
▶ **Patrick Gutsche** haben wir der Familie Eichelbrönner zu verdanken, genauer gesagt der Tochter Mona, die ihn aus dem Schwabenländle – dort spielte er für den TB Beinstein – nach Unterfranken lockte.
▶ **Tobias Michel** war Mannschaftskamerad von Tobias Schulz beim SV Erlach und schon länger auf unserem „Zettel".
▶ **Nino Scheidler** kann aus dem Nachbarort Kleinlangheim mit dem Fahrrad zum Training fahren. Nach seiner Jugendzeit in Wiesentheid (dort spielte er schon mit Nico Eichelbrönner zusammen) wechselte er in seinen Studienort Schweinfurt zu den dortigen Freien Turnern, wo er sogar Landesligaerfahrung sammelte.
▶ Fabian Rabenstein war schon vor zwei Jahren für uns der auffälligste Spieler, als wir in der Kreisklasse gegen seinen Heimatverein Seinsheim/Nenzenheim Gegner waren.
▶ **Marlon Willefür** kennt Schwarzach schon aus seiner Jugendzeit. In den vergangenen Jahren spielte er für Kickers Würzburg und zuletzt U19 beim SV Heidingsfeld. Er ist somit unser Küken und hat noch etwas „Welpenschutz". Wir hoffen, dass er sich bei uns weiter entwickeln kann.

Die Vorbereitung bis zum Redaktionsschluss am Sportwochenende verlief gut, auch wenn wir neben den Dauerausfällen nie den gesamten Spielerkader auf dem Trainingsplatz hatten und viele Inhalte dadurch immer aufs Neue wiederholt werden mussten.

▶ **Julian Bohlender** steht aufgrund beruflicher Veränderungen als Spieler nur noch eingeschränkt zur Verfügung und wird so gut es geht noch das Athletiktraining koordinieren.
▶ **Tobias Bürkner** kann aufgrund einer beruflichen Schulungsmaßnahme nur eingeschränkt trainieren.
▶ **Julian Müsch** wird durch einen studienbedingten USA-Aufenthalt fast die komplette Vorrunde fehlen.
▶ **Niklas Romanovskis** laborierte noch immer an einer Verletzung aus der Rückrunde und stieg erst sehr spät in die Vorbereitung ein.
▶ **Christian Unger** musste sich einer Fuß-OP unterziehen und wird erst im Verlauf der Vorrunde zum Team stoßen.
Die ersten Tests verliefen aber durchaus überzeugend. Vor allem die Spiele gegen Höchberg und Grünsfeld zeigten, dass in der Mannschaft noch weiteres Potential steckt.

Ob das für die Bezirksliga West ausreichend ist, lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt nicht verlässlich beantworten. Viele für uns noch unbekannte Vereine und ein großer Reiseaufwand – es fallen mehr als 2000 km Fahraufwand an – stehen im Raum. Wir hoffen dabei sehr auf die Unterstützung unserer Schwarzacher Fans und werden versuchen, bei den Auswärtsspielen so gut es geht Mitfahrgelegenheiten anzubieten.

Wolfgang Schneider

ÖKOKISTE Schwarzach
Ihr frischer Bio-Lieferservice

Gewerbering Nord 6
97359 Schwarzach

ökokiste

Wir führen über
1.000 BIO-Produkte:
auch Käse, Eier, Milchprodukte,
Trockenwaren
oder Getränke.
100% BIO!

Telefonzeiten
Mo. bis Fr.:
08:00-12:00 Uhr
Tel: 09324 – 97 899 0
Fax: 09324 – 97 899 29

demeter

Frische Ernte aus eigener
DEMETER-Gärtnerei

RARITÄTEN GÄRTNEREI
Bio-Lebensmittel vom Plietz

info@oekokiste-schwarzach.de
www.oekokiste-schwarzach.de

lecker • gesund • nachhaltig • regional

Auf einer Reise in den Senegal (10. bis 25.02.2017), bei der er Bildungsprojekte seines Arbeitgebers besuchte, überreichte unser Mitglied **Wolfgang Meyer zu Brickwedde** nicht mehr benötigte Trikots des SVS an Fußballer eines kleinen Dorfes in der Nähe von Kaolack.

SCS 2. Mannschaft

Die 2. Mannschaft trainierte Thomas Seidl mit Unterstützung von Paul Nowak. Thomas Seidl wird den Verein zum Saisonende verlassen und sucht eine neue Herausforderung in Wiesentheid. Thomas, wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner neuen Aufgabe und bedanken uns für Deine insgesamt fast 10-jährige Tätigkeit für den Sport hier in Schwarzach (A-Jugend, Trainer Münsterschwarzach und zuletzt SC Schwarzach 2). Der Saisonstart 2016/17 verlief für die 2. Garde sehr holprig, und erst zum Ende der Hinrunde fand man etwas zu seiner Form und erlangte einen Achtungserfolg gegen den Tabellenführer aus Iphofen. Ihnen konnte die Mannschaft nach einem großartigen Spiel einen Punkt auswärts abknöpfen. Zu diesem Zeitpunkt war der Punkteabstand aber schon zu groß, um an die Spitzenteams nochmal ran zu kommen. Somit startete man vom Niemandsland der Tabelle aus in die Rückrunde. Im Schlussspurt konnte man sich, wie schon im Vorjahr, den 6. Platz in der Liga sichern. Bes-

2. Mannschaft: Hinten von links: Betreuer Paul Nowak, Betreuer Dominik Helemann, Dominik Hubert, Florian Freibott, Daniel Weckert, Jonas Lukacz, Michael Philipp, Marco Poschet, Lukas Bremer, Dominik Freibott, Trainer Thomas Seidl – Vorne von links: Martin Sauer, Marc Philip Link, Stefan Pomazy, Alexander Klos, Rico Repmann, Christian Weckert, Karsten Fuchs

3. Mannschaft: Hinten von links: Coach Max Hegler, Kanny Blank, Bastian Hegler, Raimund Schlereth, Marcel Strasser, Lukas Bremer, Stefan Ehrlich, Dominik Weickert, Stefan Maurer, Thomas Seidl – Vorne von Links: Andre Falkenstein, Markus Schmitt, Jürgen Thomaier, Ralf Löb, Michael Butz, Manuel Müller, Florian Filbig

ter Torschütze wurde Stefan Pomazy mit 7 Toren. Trotz einer durchwachsenen Rückrunde hat unsere „Zweite“ gezeigt, dass sie in der A-Klasse jeden Gegner in die Knie zwingen kann und auch 2017/2018 steckt sie sich wieder hohe Ziele. Denn wer einmal oben stand, der möchte da auch wieder hin!

SCS 3. Mannschaft

Aufgrund der hohen Anzahl an Spielern im Verein konnte auch in der vergangenen Saison 2016/17 wieder eine 3. Mannschaft gemeldet werden. Hier stehen der Teamgeist und die Freude am Sport im Vordergrund. Sehr erfreulich ist, dass wir in der vergangenen Saison sehr viele ehemalige Jugendspieler, die aus diversen Gründen im Jugendalter das Fußballspielen aufgegeben hatten, wieder zum Fußball bringen konnten. Aber auch alte Hasen wie Stefan Ehrlich (C), Hans Dresch, Dominik Ruß, Dominik Weickert, Jürgen Thomaier, Markus Schmitt und Stefan Maurer komplettierten den Kader der 3. Mannschaft. Gerade von Ihnen profitieren die Jungspunde und können sich auch noch viel in Sachen Ehrgeiz und Einstellung abschauen. Betreut wird die Truppe von Max Hegler, der aufgrund einer Hüftarthroskopie fußballerisch kürzer treten muss. Die 3. Mannschaft schnitt in der vergangenen Saison mit einem akzeptablen Mittelfeldplatz ab. Schmerzlich vermissen werden wir unseren Topstürmer Stefan Segritz, der mit 12 Toren Toptorschütze war. Er wird uns in Richtung Sickershausen verlassen. Die Marschroute für die neue Saison heißt, sich in der oberen Tabellenhälfte zu etablieren und für die ein oder andere Überraschung zu sorgen. Der Trainingsbetrieb wird zusammen mit der 2. Mannschaft ausgeübt. *Jan Hinrichs*

Interview mit Julian Bohlender, Spieler und Athletiktrainer SC Schwarzach 1

„Jubos Ratschläge“

Faszien Training ist im Moment in aller Munde

Julian Bohlender (Spitzname: Jubo) ist Sportwissenschaftler. Neben dem Sportstudium an der Universität hat der 28-Jährige, der seit

Sommer 2016 für den SC Schwarzach spielt und – sofern es die Zeit zulässt bei der ersten Mannschaft das Athletik-Training übernimmt – einige Lizenzen im Bereich Fitness und Ernährung absolviert (u.a. Fitnesstrainer A – Lizenz, Athletiktrainer, Ernährungstrainer). Wir haben mit ihm unter anderem über Verletzungen und alles, was auf dem Weg zum Comeback wichtig ist, gesprochen.

SC: Was machst Du aktuell, Jubo?
Julian: Seit Januar 2017 arbeite ich mit dem Physiotherapeuten Dominik Schuler (Praxis in Schraudenbach und Gerolzhofen) Hand in Hand. Wir machen Eingangsanalysen (Pre-Tests), erstellen individuelle Trainingspläne und überprüfen in regelmäßigen Abständen die Fortschritte (Post-Tests). Das Training läuft in Gruppen mit maximal fünf Teilnehmern, um die Qualität möglichst hoch zu halten.

SC: Du bist seit dieser Saison auch Athletiktrainer beim TSV Unterpleichfeld. Was sind dort deine Aufgaben?
Julian: Ich bin dort einmal die Woche vor Ort und arbeite zum einen mit verletzten Spielern an ihrem Comeback und zum anderen an den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten fitter Spieler. Auch hier versuche ich, möglichst individuell zu arbeiten, um jeden einzelnen Spieler besser zu machen.

SC: Welche Trends gibt es derzeit?
Julian: Faszientraining ist im Moment in aller Munde. Faszien ermöglichen die Beweglichkeit und Stabilität in alle Richtungen. Die Faserausrichtung und Belastbarkeit passt sich langfristig den Belastungen an, das heißt, dass die Faszien nur durch Bewegungen geschmeidig bleiben (Use It Or Lose It!).

SC: Wie können sich Fußballer am besten vor Verletzungen schützen?
Julian: Man sollte sich vor jeder Einheit ordentlich aufwärmen. Dazu gehören zum einen verschiedenste Laufvariationen und zum anderen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, bei denen Muskelketten aktiv sind (Functional Training). Aber nicht nur das Aufwärmen spielt eine entscheidende Rolle, auch das Abwärmen gewinnt immer mehr an Bedeutung, um die Regenerationszeit zu verkürzen. Dazu eignet sich zum Beispiel die Blackroll.

SC: Wie häufig und wie lange sollte man Stabilisationsübungen durchführen?
Julian: Optimaler Weise vor jeder Einheit. 10–15 Minuten sind ausreichend.

SC: Was sind die wichtigsten Dinge, die man unmittelbar nach der Verletzung tun sollte?
Julian: Das kommt natürlich auf die Art der Verletzung an. Bei allem Muskulären eignet sich die P-E-C-H-Regel: Pause-Eis-Compression-Hochlagerung.

SC: Was ist beim Weg zum Comeback wichtig?
Julian: Bei einem Comeback spricht man von vier Phasen: 1. Frühphase (Diagnose), 2. Reha-Phase, 3. Übergangsphase, 4. Wettkampfphase. Entscheidend ist die Reha-Phase. Hier geht es um die Steigerung der Funktionalität, Stärkung der Muskulatur, Erweiterung der Beweglichkeit und der Wiedererlangung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

SC: Wie schütze ich mich, dass alte Verletzungen nicht noch einmal aufbrechen?
Julian: Hier kann man noch einmal das sorgfältige Auf- und Abwärmen erwähnen. Zudem

muss ich an meinen individuellen Schwachstellen arbeiten und auf meinen Körper hören, wenn er mir Signale gibt.

SC: Welche Rolle spielt das Schuhwerk?
Julian: Das Schuhwerk spielt eine entscheidende Rolle. Je dicker die Schuhsohle, umso weniger muss der Fuß arbeiten. Die Muskulatur des Fußes wird also geschwächt. Falls möglich also regelmäßig barfuß laufen.

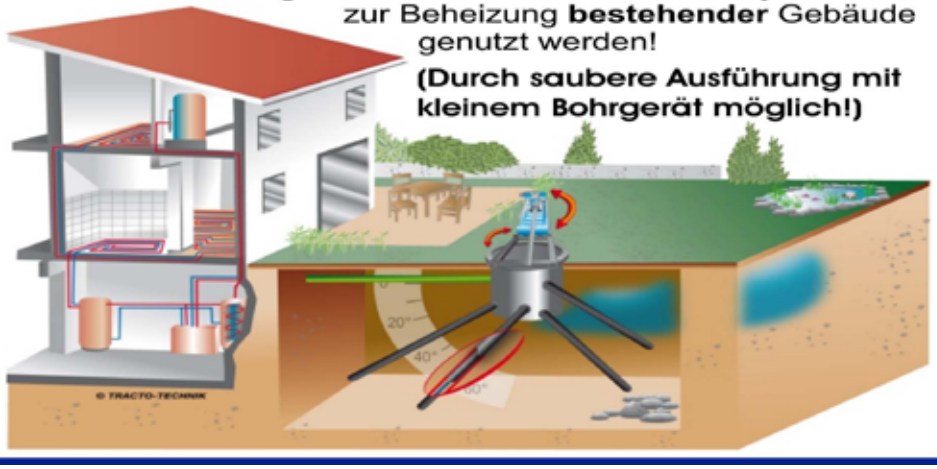
SC: Welche kurzen Tipps zwecks Ernährung kannst Du geben?
Julian: Ganz wichtig: Trinken! Regelmäßig kleinere Mengen! Ein bis zwei Stunden vor dem Sport bietet sich ein kleiner Snack an, z. B. eine Banane, Laugenstange oder eine Reiswaffel. Nach dem Sport eignen sich leicht verdauliche Kohlenhydrate und eiweißhaltige Lebensmittel, z.B. ein Vollkornbrot mit zwei Scheiben Schinken und ein Quark mit Honig.

Das Interview führte Nico Eichelbrönner

Kameradschaft und Geselligkeit

Die AH-Mannschaft ist mit 43 aktiven oder passiven Mitgliedern eine große Gruppe beim SC Schwarzach. Der jährliche Spielbetrieb der AH beginnt mit den Hallenturnieren im Januar; die Spielzeit auf dem grünen Rasen dauert von April bis Oktober. Angestrebt werden circa 15 Spiele mit Gegnern aus dem nahen Umfeld aber auch anderen Landkreisen.

MICHAEL KÖNIG
GmbH & Co.KG
HEIZUNG
BRUNNEN
BAD
Buchgasse 6, 91483 Prühl
Tel.: 0 91 67 / 13 25
www.koenig-heizung-brunnen.de
Mit unserem Schrägbohrverfahren kann Erdwärme jetzt auch zur Beheizung **bestehender** Gebäude genutzt werden!
(Durch saubere Ausführung mit kleinem Bohrgerät möglich!)



Geselligkeit und Kameradschaft wird bei uns in der AH groß geschrieben. Dies beweist u.a. unser alljährliches Freizeitwochenende. Dieses Jahr waren wir drei Tage lang mit dem Rad von Bischofsgrün bis Schwarzach unterwegs. Darüber hinaus veranstalten wir gemeinsame Wanderungen oder gesellige Abende.

Wir sind in der Regel donnerstags im Sportheim des SVS anzutreffen. Doch zuvor findet ab 19.00 Uhr das Training der Aktiven statt. Danach beginnt zusammen mit den Passiven der gesellige Teil.

Wer Lust hat, aktiv oder passiv bei der AH mitzumachen, der soll einfach mal vorbei schauen oder sich bei mir melden. Herzlich Willkommen.

Gerhard Wandelt, AH-Leiter

www.aral.de

PetitBistro, SuperWash, PAYBACK, ultimate

Aral Tankstelle
Stefan Ehrlich
Kitzinger Straße 38
97359 Schwarzach

ARAL
Alles super.

Ambulanter Pflegedienst

Claudius Feidel

Alten-, Kranken- und Urlaubspflege
Zugelassen für alle Kassen

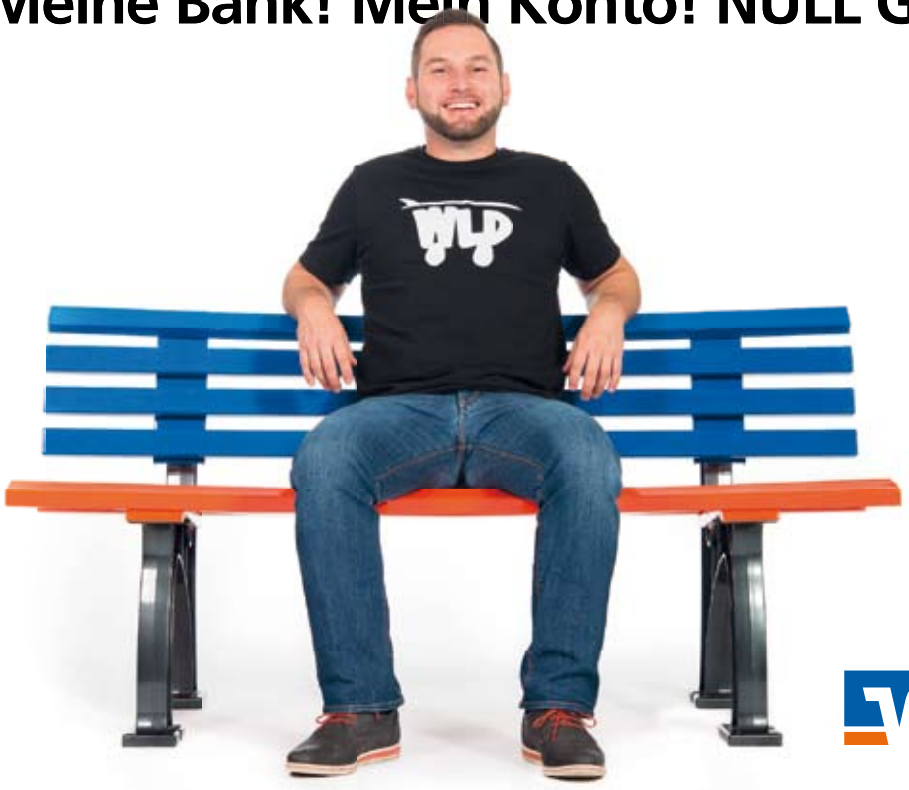
Atzhäuser Straße 10a (OT Düllstadt)
97359 Schwarzach a. Main
Telefon: 0 93 25 / 98 08 72
Mobil: 01 71 / 5 08 68 84
e-mail: feidel.atwood@t-online.de

Unsere Dienstleistungen

- Behandlungspflege
- Grundpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- medizinische Fußpflege
- Kurse für pflegende Angehörige
- Einkaufsservice
- Vermittlung von Essen auf Rädern
- Kostenlose Beratung bei der Versorgung und Beschaffung von Pflegehilfsmitteln
- 24 Stunden Erreichbarkeit

Keine Kontoführungsgebühren für Mitglieder ab 600 Euro Geschäftsguthaben.

„Meine Bank! Mein Konto! NULL Gebühren!“



VR Bank Kitzingen eG

Erleben Sie wie wir Ihr Bad in wenigen Tagen verzaubern

Ob Sie Ihr Bad komplett erneuern wollen oder eine Teilsanierung planen – bei uns sind Sie in jedem Fall richtig. Holen Sie sich die besten Ideen!

Komplett-Bad-Modernisierung in zwei bis drei Wochen! Mit Termin- und Sauberkeitsgarantie zum Fixpreis. Alles aus einer Hand. Ganz nach Ihren Wünschen!

Wenn Sie Wert auf Kreativität und Individualität legen dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse. Besuchen Sie unsere Ausstellung und lassen Sie sich inspirieren.

Roland Kempf mit Team

KIV moderne Bäder und Heizungen
• Kompetent • Innovativ • Vertrauensvoll

Lindenstraße 5
97359 Schwarzach a. Main
Telefon 09324 / 982590
Fax 09324 / 982591
www.kiv-schwarzach.de

Rudolf-Diesel-Straße 8
97318 Kitzingen
Telefon 09321-3881333
Fax 09321-3881332
info@kiv-schwarzach.de

Partner im vfm-Verbund

vfm® Versicherungs- & Finanzmanagement

Mit unseren Leistungen punkten Sie immer!

Mit vfm punkten Sie in allen Versicherungs- und Finanzfragen.
Wir überzeugen durch Transparenz und Angebotsvielfalt.

Christian Schneider Dipl. Betriebswirt (FH)
Versicherungs- und Finanzmakler

Am See 11 · 97359 Schwarzach · Telefon: 09324 979314
Telefax: 09324 979313 · E-Mail: Service@vfm-Schneider.de

www.vfm-Schneider.de