

CLUBNACHRICHTEN

SKICLUB FRIEDBERG e.V.



JULI / AUGUST 2018

441



Damit es Ihnen gut geht!



**LIEBIG-APOTHEKE UND
KOSMETIK IM SALIHAUS**

Apotheker Bernd Ulrich
61169 Friedberg • Bismarckstrasse 30
Tel. 06031/71500 • Fax 06031/715018



Freecall-Nr. 0800-7254428
www.liebig-apotheke-friedberg.de

Linda
Apotheken

Wir kennen unsere Kunden



ENGEL APOTHEKE

Apotheker Bernd Ulrich
61169 Friedberg • Kaiserstrasse 48
Tel. 06031/68918-0 • Fax 06031/68918-18
Freecall-Nr. 0800-374332374
www.engel-apotheke-friedberg.de



Auf die Bretter...

... fertig Los!

Ihr LISA Team wünscht Ihnen viel
Spaß und jede Menge duftende Pisten.

Lisa
Parfum • Kosmetik

Inhaber B. Ulrich
Kaiserstraße 40 • 61169 Friedberg
Telefon: 06031-65491 • www.lisa-friedberg.de
Fax: 06031-62940 • info@lisa-friedberg.de
www.lisa-parfumshop.de



**YOUR BEAUTY
PROFESSIONAL NETWORK**

Club-Nachrichten



1

Jahrgang 2018

Juli / August 2018

Ausgabe 441

GESCHÄFTSSTELLE: Postfach 100906, 61149 Friedberg

Der Emailkontakt läuft über die Ski-Club Internetseite: www.skiclub-friedberg.de/kontakt

1. Vorsitzender	N.N	
2. Vorsitzender	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929
3. Vorsitzender	Stephan Adam	Tel. 06031/2628
Rechnungswesen	Christel Lenhart	Tel. 06031/62929
Beitragswesen	Brigitte Peukert	Tel. 06032/87064
Protokolle	Nicole Heines	Tel. 06031/9648721
Veranstaltungen	Kerstin Achard	Tel. 06031/93385
Volleyball	Wynfrith Mahr	Tel. 06031/791100
Wandern	Heidi Mörlner	Tel. 06032/4356
Lehrwesen	Timo Pipp	Tel. 0175/5415697, t.pipp@gmx.de
Fahrten	Stephan Adam	Tel. 06031/2628
Sport/Gesundheit	Dr. Ulrich Mehler	Tel. 06031/61212
Clubheim	Reinhold Jakobi	Tel. 06031/61108
Öffentlichkeitsarbeit	Heidi Mörlner	Tel. 06032/4356
Datenschutzbeauftr.	Andreas Heines	Tel. 06031/9648721

Titelbild: Wandertour im Ultental

Herausgeber: Skiclub Friedberg e.V. Redaktion: Heidi Mörlner, Tel. (0 60 32) 43 56

Anzeigenverwaltung: Kerstin Achard, Tel. (0 60 31) 9 33 85, Druck: Wetterauer Druckerei, Tel. (0 60 31) 71 73 - 0, Fax 71 73 73.

Redaktionsschluß für Heft 442: 25. September 2018

SCF im Internet unter: **www.skiclub-friedberg.de**



ALBERT KEMPF

**WEINKELLEREI • SPIRITUOSENFABRIKATION
GETRÄNKEVERTRIEB**

**61169 Friedberg
Kaiserstraße 191a
Telefon 06031 - 92165**



FREI-HAUS-LIEFERUNG • ABHOLLAGER



2 Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag

Unser Ehrenmitglied Werner Ries hat im Juni seinen 90. Geburtstag gefeiert. Wir wünschen ihm alles Gute, viel Glück und Gesundheit.

Lieber Werner, Du bist der offizielle Bote des Skiclubs und überbringst seit mehr als 40 Jahren unseren Mitgliedern die Geburtstagswünsche – dafür gebührt Dir unser herzlichster Dank. Wir bauen auf Dich und hoffen, dass Du diese Aufgabe auch weiterhin übernimmst.

Für den Vorstand
Christel Lenhart und Stephan Adam



...die frische Qualität seit 1900
aus eigener Schlachtung und Herstellung von Ihrem Fleischerfachgeschäft

HEROLD
FLEISCHEREI

Friedberg-Fauerbach
Fauerbacher Straße 82
Telefon 0 60 31 / 57 15
Telefax 0 60 31 / 6 36 87
fleischerei@herold-friedberg.de



Freiluft -Volleyball-Turnier und Sommerfest Samstag 01.09.2018

3

Los geht's um 12 Uhr auf der Seewiese



Wir versorgen Euch
mit Kuchen, heißen Würstchen und belegten Brötchen
zwischen den Spielen.

Die Anmeldung für die Volleyballmannschaften
findet ihr auf unserer Homepage: www.skiclub-Friedberg.de

Wir freuen uns auf Euch und bitten auf jeden Fall
die Anmeldung auf unserer Homepage auszufüllen und abzusenden.

Wynfrith Mahr:
06031/7911100
0176/41760868

Anmeldeschluss 13.08.2018

Startgebühr 35,-€ pro Mannschaft

Wichtig:

2 Frauen sollten mitspielen

Für Kuchenspenden: Kerstin Achard Tel.: 0 60 31 / 9 33 85

Christel Lenhart Tel.: 0 60 31 / 6 29 29

Vorankündigung

Auch dieses Jahr wieder

Skiclub-Flohmarkt

Unser traditioneller Flohmarkt für Wintersportartikel zum 46. Mal

am 2. und 3. November 2018
im Clubheim auf der Seewiese in Friedberg

Hier kann jeder, also nicht nur Clubmitglieder, Sachen zum Kauf anbieten, sofern diese bestimmten Anforderungen (siehe nachstehend) genügen, bzw. Sachen kaufen.

- **Anlieferung**

Freitag (2. 11. 2018) von 15.00 - 19.00 Uhr (auch noch am Samstag möglich)

- **Verkauf**

nur am Samstag (3. 11. 2018) von 9.00 - 16.00 Uhr

- **Auszahlung der Verkaufserlöse**

sowie Rückgabe nicht verkaufter Sachen

Samstag (3. 11. 2018) ab 14.00 Uhr - 17.00 Uhr,

(nur in Ausnahmefällen auch am folgenden Montag in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr)

Auszeichnungsunterlagen können bereits am 1. 11. 2018 zwischen 18.00 und 19.00 Uhr (ebenfalls im Clubheim auf der Seewiese) abgeholt werden.

Näheres regelt die vor Ort einsehbare **Flohmarkt-Ordnung**.

Hier das wichtigste in Kürze:

- Zum Verkauf angenommen werden grundsätzlich nur Wintersportartikel. Die angebotenen Artikel dürfen weder schmutzig noch schadhaft und nicht älter als 5 Jahre sein. Funktionsuntaugliches Material ist von der Annahme ausgeschlossen. **Alpin-Skier werden nur bis zu einer Länge von max. 180 cm angenommen.**
- Der Kaufpreis ist in BAR zu entrichten.
Schecks werden grundsätzlich nicht angenommen.
- Als Bearbeitungsgebühr werden 10 % des Verkaufserlöses erhoben.
- Geldbeträge und/oder nicht verkaufte Sachen, die nicht spätestens an dem auf das Flohmarkt-Wochenende folgenden Montag in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr abgeholt werden, verfallen dem Skiclub als Spenden für gemeinnützige Zwecke.

Zufahrt am 2. 11. und 3. 11. nur über die Mörlers Straße / St. Bardo möglich.

73. *Nikolausball*



Vorverkauf
3.9. - 22.9.
zum Vorzugspreis von
75 Euro je Karte !

Transatlantic Showband

Showtanz des Ballettstudios Monika Rogoschinski & Showauftritt teuflische Jonglage mit Marcos Furnero
Sekttempfang, weihnachtliches Buffet & Mitternachtsstombola

Samstag, 8. Dezember 2018

Dolce - Bad Nauheim

veranstaltet vom Skiclub Friedberg e. V.

telefonische Vorbestellung am 25.8.

Ingrid Philipp 06002 5989 / 8 - 13 Uhr

ab 24.9. Karte je 80 Euro im
Porzellanhaus Frick

AUTO KUHLM
www.kuhl.de

DOLCE
HOTELS AND RESORTS
BAD NAUHEIM

RECONA

U & S
Juwelier
Uhrmachermeister
BURCK
Juwelier
UND KUNSTSTUFE
FRIEDBERG

BURCK
Juwelier
UND KUNSTSTUFE
FRIEDBERG

**W D WETTERAUER
DRUCKEREI**

FRICK
Mit was Neues für Küche und Tisch !
Glas - Porzellan - Keramik - Besteck

Kaiserstraße 78
61169 Friedberg
Tel.: 0 60 31 / 53 37
Fax: 6 32 37

Bildquelle: tumblr.com

Einladung
73. Nikolausball

**Hotel Dolce in Bad Nauheim
 Veranstalter Skiclub Friedberg e.V.**

zum 73. Nikolausball des Skiclubs Friedberg e.V., am 08. Dezember 2018, ab 19:15 Uhr, im Hotel Dolce in Bad Nauheim laden wir Sie herzlich ein. Wir würden uns freuen Sie an diesem Abend als unsere Gäste begrüßen zu dürfen.

Zu unserem diesjährigen Ball möchten wir Sie mit Sekt im Spiegelsaal begrüßen. Wir wünschen Ihnen viel Glück beim Ziehen der Tombolose. Es warten attraktive Hauptpreise auf die Ballgäste.

Um 20.00 Uhr wird unser Ball eröffnet. Danach wird die Tanzabteilung des Skiclubs, wie schon im letzten Jahr, ihr Können zu Beginn des Abends vorstellen.

Die Transatlantic Showband begleitet unsere Gäste mit guter Tanzmusik durch die Ballnacht.

Wir bieten unseren Gästen nicht nur einen musikalischen, sondern auch einen kulinarischen Genuss. Die anspruchsvolle Küche des Hotels Dolce Bad Nauheim wird Sie verwöhnen. Ein weihnachtliches Buffet von der Vorspeise bis zum Nachschick steht für Sie an diesem Abend bereit. Präsentiert werden diese Köstlichkeiten im Emporensaal. Gespeist wird bei guter Musik, festlichem Ambiente und netter Gesellschaft im Ballsaal.

Weitere Unterhaltung bietet ein Auftritt des Balletstudios Rogoschinski, sowie eine Vorstellung von Marcos Furtner mit einer teuflischen Jonglage.

Im Zeitraum vom 03.09.2018 bis 22.09.2018 gibt es Karten zu einem Vorzugspreis von 75,- € pro Karte. Vom 24.09.2018 bis zum 07.12.2018 kosten die Karten 80,- €. Der Sektempfang, das Buffet und die Garderobengebühr sind im Preis enthalten.

Die Karten sind gegen Barzahlung ab 03.09.2018 im Porzellanhaus Frick, Kaiserstr. 78 in Friedberg, während der Öffnungszeiten erhältlich.

Telefonische Vorbestellungen sind am 25.08.2018 unter der Nummer 06002/5989 von 8:00 bis 13:00 Uhr bei Frau Ingrid Philipp möglich.

Für diesen festlichen Abend wird um Abendgarderobe gebeten.

Wir freuen uns, Sie zum Nikolausball 2018 begrüßen zu dürfen und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Christel Lenhart
 2. Vorsitzende

Skiclub Friedberg wanderte im Ultental in Südtirol

7

Unlängst trafen 17 Wanderer des Skiclubs Friedberg im wunderschönen Ultental ein.

Im Hotel wurden sie von der Wanderführerin Heidi Mörlner begrüßt. Anschließend genossen alle das leckere Abendessen.

An den nächsten Tagen wurden schöne Touren erwandert, die mit Sonne, Wolken und vereinzelt Regenschauern versehen waren.

Die Wandertouren gingen z. B. vom Ultentaler Höfeweg vorbei an blühenden Wiesen hin zu den gewaltigen Urlärchen. Diese gelten als die ältesten Nadelbäume Europas.

Eine Wanderung begann mit einer Fahrt der Kabinenbahn zur Schwemmalm. Es wurde vorbei an der Innerschwende Alm über die Grube hin zur Schusterhütte gelaufen.

Von dort aus bot sich ein wunderbares Panorama hin zum verschneiten Ortlergebiet. Kurze Einkehr mit Heidelbeerpfannkuchen, Käse- und Schinkenteller, sowie ein Schnäpschen zum Abschied. Dann schnell zurück, damit man die letzte Kabinenbahn noch bekommt.

Eine weitere Bergwanderung führte ins hintere Ultental und hinauf zum Weißbrunnsee.

Die Landschaft war geprägt von vielen Bergblumen und kleinen Gebirgsbächlein und führte uns zur Fichtalm mit eigener Käserei. Leider wurden die Wanderer vorher von einem Regenguss überrascht und so freute man sich auf Kaffee und Kuchen in der Hütte.

Diese schöne Tour wurde von Armin, unserem Hotelbesitzer geleitet.

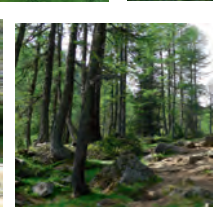
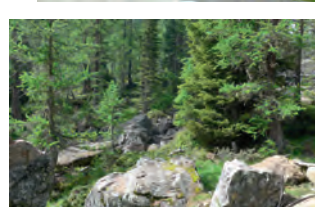
Der nächste Tag stand zur freien Verfügung und bei vielen Wanderern war ein Besuch von Meran angesagt.

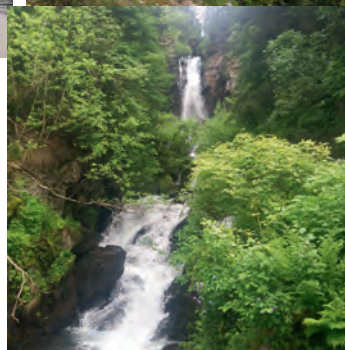
Eine Almrunde am Deutschonsberg wurde noch gelaufen um eine Vielzahl von seltenen Blumen zu bewundern, die es in anderen Gebieten schon lange nicht mehr gibt.

Am Ende dieser schönen Wandertage bedankte man sich bei Heidi Mörlner und auch bei Gertrud und Armin vom Hotel Unterpichl, die uns sehr verwöhnt haben.

Vielen Dank für die Bereitstellung der Bilder von Dr. Gerd Meinert, Mechthild Martin-Metz, Waltraud Reinsch und Reimund Emmerich.

Heidi Mörlner





Ergebnisse der Donnerstagswanderer im 1. Halbjahr 2018 (nur 9.30 Uhr)

lfd. Nr.	Rang	Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl
1	1	Blank, Harald	517	26
2	1	Krämer, Dorette	517	26
3	2	Meyer, Hubertus	469	24
4	3	Engisch, Dieter	461	23
5	4	Stark, Gerti	452	23
6	5	Basenau, Ingrid	450	22
7	6	Michalik, Axel	437	22
8	7	Bietz, Karl Heinz	436	22
9	8	Stark, Karl	428	22
10	9	Lenhart, Alex	426	22
11	10	Zuckerstätter, Horst	415	21
12	11	Meyer, Gudrun	405	21
13	12	Pfeifhofer, Herbert	400	19
14	13	Rasch, Marina	396	20
15	14	Ohlmann, Peter	395	20
16	14	Reitmeier, Heinrich	395	19
17	15	Heisig, Leni	374	19
18	16	Gruner, Eva	369	19
19	17	Buch, Hannelore	367	18
20	18	Reinsch, Kurt	362	18
21	19	Seibel, Ulla	359	18
22	20	Würker, Friedegart	354	17
23	21	Löschner, Jürgen	342	17
24	22	Wattendorf, Werner	326	16
25	23	Ohlmann, Karin	324	17
26	24	Nagel, Horst	314	16
27	25	Seibel, Jürgen	304	16
28	25	Podlesak, Herbert	304	15
29	26	Spiegel, Jürgen	300	16
30	27	Zielke, Petra	299	14
31	28	Pelka, Ivanka	296	15
32	28	Metz, Hans-Jürgen	296	14
33	29	Martin-Metz, Mechthild	290	14
34	30	Geppert, Elfriede	288	14
35	31	Biß, Renate	279	14
36	32	Holtorf, Ingrid	275	13

37	33	Fuchs, Gertrud	266	13
38	34	Harbach, Hubert	263	14
39	35	Englert, Manfred	252	12
40	36	Krebs, Axel	246	13
41	37	Klinkerfuß, Hedi	244	12
42	38	Hirsch, Gisela	236	11
43	39	Schaaf, Helmut	230	12
44	40	Meinert Dr., Gerd	225	12
45	41	Walter, Karin	219	11
46	42	Spiegel, Gudrun	209	11
47	43	Winkler, Dorle	205	10
48	44	Meinert, Ulla	201	11
49	45	Krauss, Elke	200	9
50	46	Bingel, Manfred	176	10
51	47	Weider, Elke	142	7
52	48	Hurlebaus, Carmen	131	6
53	48	Hurlebaus, Dieter	131	6
54	49	Quass, Renate	109	7
55	50	Bingel, Traude	105	5
56	51	Keller, Günther	81	4
57	52	Krebs, Inge	78	5
58	53	Reinsch, Waltraud	58	3
59	54	Rack, Dietlinde	52	3
60	55	Baumhammel, Heide	48	3
61	56	Gerhards, Renate	44	2
62	57	Vollstedt, Gaby	38	2
63	58	Herbert, Lydia	36	2
64	58	Schröder, Leonore	36	2
65	59	Wörenkämper, Erwin	35	2
66	60	Blank, Ulrike	24	1
67	60	Nestle, Petra (Gast)	24	1
68	61	Harbach, Ilona	20	1
69	62	Buch, Marco (Gast)	17	1
70	62	Quass, Kirsten (Gast)	17	1
71	63	Rajcewic, Numa (Gast)	16	1
72	63	Sibbe, Gudrun	16	1
73	64	Weil, H.J. (Gast)	13	1

SCF-SPORT- UND TR

Montag

Nordic Walking

17.00 Uhr

Autobahnbrücke in Ockstadt
Dietmar Kipper, Tel. 06031/9879
dkipper@web.de

Gymnastik und Sportabzeichenerwerb

18.30 Uhr

Waldsportplatz, Bad Nauheim
(ab 7. Mai bis September 2018)

Pilates

19.00–20.00 Uhr

Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Herzsportgruppe I

19.00–20.30 Uhr

Dr. Ulrich Mehler, Tel. 06031/61212
Iris Saulite-Schubiger, Tel. 06032/1306
Gesamtschule

Herzsportgruppe II

19.30–21.00 Uhr

Dr. Martin Röder / Dr. Sandra Siaplaouras
Carolin Steinmetz
Ansprechpartner:
Eugen Rieß / eugen-riess@t-online.de
MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim

Volleyball (Aktive/Herren)

20.00–22.00 Uhr

Wynfrith Mahr, Tel. 0176/41760868
Turnhalle Gesamtschule West

Dienstag

Gymnastik für Frauen

11.00–12.00 Uhr

Ute Lichtenberger, Tel. 0177/7558651
ulichtenberger@web.de
Clubheim

Lust auf Tanzen

19.30–21.00 Uhr

Annemarie Bacia, Tel. 06031/93384
Clubheim
annemarie06@web.de



RAININGS-ANGEBOT

Mittwoch

Nordic Walking

14.30 Uhr am Waldstadion in Bad Nauheim
Helga Hartmann, Tel. 06032/1269
helgwer.hartmann@t-online.de

Tischtennis

19.30–21.30 Uhr
Dr. Werner Braam, Tel. 06031/2622
Clubheim

Donnerstag

Donnerstagswanderer

9.30 Uhr
Hubertus Meyer, Tel. 06032/938870
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

10.00 Uhr
Christoph Kossin, Tel. 06031/14342
Parkplatz Stadthalle in Friedberg

Rückenfit

18.00–19.00 Uhr
Bettina Meißner, Tel. 06032/5812
Clubheim

Rückenfit II

19.15–20.15 Uhr
Bettina Meißner, Tel. 06032/5812
Clubheim

Konditionstraining mit Basketball

19.15–21.30 Uhr bis zu den Herbstferien
20.00–22.00 Uhr nach den Herbstferien
Andreas Wolniewicz, Tel. 06035/2337
mit Basketball
Johann-Philipp-Reis-Schule

Freizeitvolleyball

20.15–22.00 Uhr
Joachim Kautz, Tel. 0176/38709735
Helmut-von-Bracken-Schule

Yogakurs

20.30 Uhr
Anmeldung bei Christel Lenhart,
Tel. 06031/62929
christel.lenhart@web.de
Clubheim

Wanderplan 2018



Wir wandern auch ...
(Wandern für Jedermann)

**Jeden Donnerstag um 9.30 und 10.00 Uhr
in 2 Gruppen vom Parkplatz Stadthalle
in Friedberg.**

Weglänge 10 - 15 km, mit Einkehr/Mittagspause,
Ende ca. 16.00 Uhr. Gewandert wird im Taunus oder Vogels-
berg. Für Mitfahrgelegenheit wird immer gesorgt.

Bitte das **Stichwort** auf der Überweisung **nicht** vergessen!
Änderungen in den Wanderplänen bleiben vorbehalten.

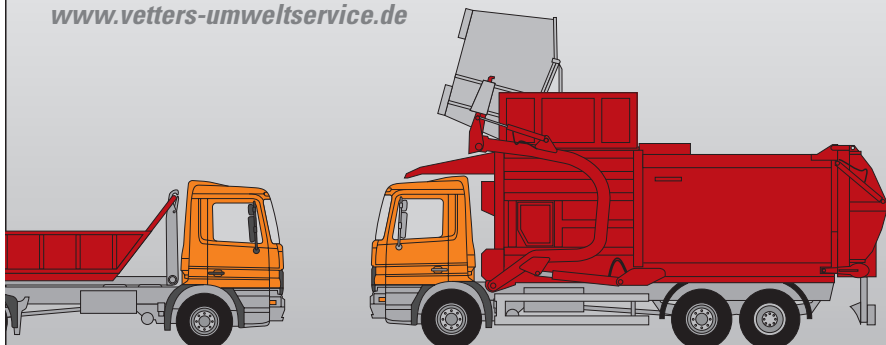
Skiclub / Wandern, VB-Mittelhessen, IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08.

Skiclub Friedberg / Referat Wandern, Heidi Mörlner, Gutenbergstraße 24
61231 Bad Nauheim, Tel. 0 60 32 / 43 56, E-Mail: heidi.moerler@gmx.de

**Kompetenz die überzeugt
zu fairen Preisen**

*Feldbergstraße 4
61231 Bad Nauheim
Telefon (0 60 32) 9 10 10
Telefax (0 60 32) 3 31 50
www.vetters-umweltservice.de*

**VETTER'S
UMWELT
SERVICE**



Frühjahrsputz im Clubheim 15

Ende April traf sich eine Schar engagierter Mitglieder, um unser Clubheim mal wieder „auf Vordermann“ zu bringen. Gut geplant von Ursula und Reinhold Jakobi wurde geräumt, gesaugt, geschrubbt, gewienert und gepinselt. Allen Helfern unseren herzlichsten Dank – jetzt ist das Clubheim wieder fit für die nächsten Sportstunden, Vermietungen und Veranstaltungen. Der Arbeitseinsatz en-

dete mit einem gemeinsamen Imbiss. Hoffentlich haben wir beim nächsten „Frühjahrsputz“ wieder so viele fleißige Helfer!



Wir begrüßen unser neues Mitglied

Füle Doris, Bad Nauheim

Decher
BETTENHAUS

Telefon (06031) 61097

Kaiserstraße

32
FRIEDBERG



Bei Auto Kuhl sind Sie richtig!

- Neuwagen • Gebrauchtwagen • Nutzfahrzeuge • Zulassungsservice
 - Kompetente Leasing- und Finanzierungsberatung
- Neu- und Gebrauchtwagengarantie • Kfz-Versicherungen
 - Technische Instandsetzung • TÜV und AU im Haus • Reifenlagerung
- Fahrzeugvermietung/Ersatzfahrzeuge • Karosserie-Instandsetzung
 - Lackiererei im Haus • Abschleppdienst

Ob **Neu-** oder **Gebrauchtwagen** – wir haben
das **passende Fahrzeug** für Sie.

Gerne begrüßen wir Sie zu einer Probefahrt!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Auto Kuhl, Inhaber: Armin Kuhl e. K.
Frankfurter Straße 9–15, 61169 Friedberg
Telefon 06031/7220-0

Ergebnisse der Donnerstagswanderer im 1. Halbjahr 2018 (nur 10 Uhr)

17

lfd. Nr.	Rang	Zuname, Vorname	Punkte	Anzahl
1		Clausen, Rainer	244	23
2		Clausen, Juliane	236	22
3		Thümmel, Liesl	234	22
4		Schmidt, Reiner	218	21
5		Schäfer, Mechthild	216	20
6		Kossin, Marlies	212	20
7		Gerhards, Renate	207	19
8		Päsel, H.Dieter	200	19
9		Kossin, Christoph	195	18
10		Rudolph, Gundula	184	17
11		Gruner, Dieter	183	17
12		Zuckerstätter, Brigitte	182	17
13		Winkler, Erwin	176	17
14		Beinlich, Lore	163	16
15		Paliga, Ulrike	122	11
16		Freitag, Erika	121	11
17		Kernbach, Klaus	113	11
17		Kreutzer, Karin	113	10
18		Wörenkämper, Erwin	107	10
19		Simic, Karin	89	9
20		Fuchs, Gertrud	85	8
21		Aumüller, Horst	77	7
22		Mörler, Heidi	61	6
23		Graighead, Michael (Gast)	35	3
24		Hoos, Klaus	29	3
25		Aumüller, Herta	22	2
26		Kinkerfuß, Hedi	20	2
27		Julius (Gast)	17	2
28		Quass, Renate	12	1
29		Schröder, Leonore	11	1
29		Würker, Friedegard	11	1
30		Vollstedt, Gaby	10	1
31		Müller, Helga	9	1
31		Reinsch, Waltraud	9	1
32		Beßling, Werner	8	1
32		Hardt, Erika	8	1
32		Mörler, Lorenz (Gast)	8	1
32		Strauchenbruch, Andrea	8	1
33		Hackenberg, Seppl	7	1

Qi Gong

Ein Wochenendseminar zum achtsamen, heilsamen und vergnüglichen Stärken unserer Lebensenergie

18

Qi Gong heißt schlicht ausgedrückt Energie-Arbeit. Es gibt viele Tausende Arten von Qi Gong; die meisten zielen darauf, das „Qi“, die Lebensenergie in einen ausgeglichenen Fluss zu bringen. Dies geschieht durch Bewegung, Atmung, Klang, Vorstellung, Körperhaltung.

Qi Gong Übungen werden in China seit über 2500 Jahren praktiziert und gehören noch heute zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung. Auch die westliche Medizin ist heute vom gesundheitlichen Nutzen der weichen und fließenden Bewegungen des Qi Gong überzeugt.

Es ist eine Besonderheit der Qi Gong Übungen, dass mit ihnen ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einhergeht, ein ständiger Wechsel zwischen Yin und Yang. Somit unterstützen diese Übungen die körpereigenen Heilvorgänge, steigern die körperliche Fitness, verbessern das Wohlbefinden sowie die Vitalität und fördern die Ausgeglichenheit der Seele. Zudem beinhaltet Qi Gong ein mentales Training zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, des Selbstvertrauens und der Disziplin. Dadurch können wir die von uns so dringend benötigte innere Ruhe finden und schaffen somit innere Harmonie, ermöglichen den Aufbau neuer Energie und fördern den energetischen Fluss (Qi Fluss). Dies gilt für den Geist in gleicher Weise wie für den Körper.

Wir werden an diesem Wochenende, neben den Kernübungen, viele unterschiedliche,

teilweise auch sehr lustige Übungen erleben, um das Qi, die Lebensenergie, harmonisch in Fluss zu halten und die körpereigenen Heilvorgänge zu unterstützen. Alle Übungen sind leicht zu lernen.

In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf Übungen des **„Sheng Zhen Healing Qigong“**, dem heilenden Qi Gong von Li Jung Fung und den „sechs heilenden Lauten“.

Sheng Zhen ist eine medizinische Qi Gong Form - im sitzen - die reinigt und belebt. Die Übungen „öffnen das Herz“, entwickeln positive Gefühle und eine wohltuende Zufriedenheit. Der Körper dehnt und schließt sich, um frische Energie „Qi“ aufzunehmen. Niere und Lunge werden gestärkt. Die Atmung wird ruhiger und tiefer. Die rollenden, dynamischen Bewegungen massieren alle inneren Organe. Sie lockern die Wirbelsäule, den Nacken und die Schultern. Durch regelmäßiges Üben kann Heilung, Genesung und Gesundheit selbständig unterstützt werden.

Sechs heilende Laute

Sechs leichte Stimmeinsatzübungen zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers und Beruhigung des Geistes. Diese Übungen werden im Sitzen durchgeführt

Übungsleiter: Ron Beier, Rostock, autorisierter Kursleiter und deutscher Vertreter der „World Taiji Boxing Association“, langjähriger Meditationslehrer sowie autorisierter Guolin Qi Gong Lehrer und Mitglied der College of Sound Healing und der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr.

Termin:

Samstag **20.10.2018**, 10 - 17 Uhr und Sonntag **21.10.2018**, 10 - 14 Uhr

Voraussetzung:

Die genial einfachen Übungen sind für alle Altersgruppen und jeden Gesundheitszustand geeignet. Mitmachen können **alle**, die nicht auf Gehhilfen angewiesen sind.

Veranstalter:

Skiclub Friedberg

Ort:

Clubheim auf der Seewiese

Kosten:

85,- € pro Person für SC Mitglieder
110,- € pro Person für Nichtmitglieder

Information, Anmeldung und Organisation:

Ursula Jakobi Tel: 06031 / 61108
clu@skiclub-friedberg.de

Die Anmeldung muss schriftlich per Mail erfolgen und ist erst mit Überweisung des TN Betrages gültig. Bitte Name, Adresse, Tel Nr. und Geburtsdatum angeben
Skiclub Friedberg,
Kto. DE 09513900000084193003
Verwendungszweck: Qi Gong Seminar.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitbringen:

bequeme, lockere Kleidung, Matte, Decke, warme Socken und oder Hallenturnschuhe für das Üben im Raum. Wenn möglich üben wir viel im Freien. Bitte denkt an entsprechende Kleidung (Mütze und Handschuhe) und Schuhe, die für alle Wetterlagen (Wind/leichter Regen/Sonne) geeignet sind.



Skifreizeit im Salzburger Land

vom 19. bis 26. Januar 2019

20

Ziel der Skifreizeit ist wieder die **Amadé-Skiregion um St. Johann / Flachau / Wagrain**. Hier warten traumhafte Pisten auf uns und beschneite Abfahrten bis ins Tal – Einladung zum absoluten Skivergnügen für jedes Fahrkönnen.

Auch für Skilangläufer und Wanderer gibt es viele gute Möglichkeiten.

Ausgangspunkt unserer Skiwoche ist Wagrain.

Hier werden wir im **Gästehaus des ****Hotels Schattauer** wohnen – im Zentrum von Wagrain. Die Unterbringung erfolgt in Doppel- und Einzelzimmern. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, WC, Flat-TV, Safe, Haarfön, kostenlosem W-LAN Internetzugang und teilweise mit Balkon ausgestattet. Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Infrarot-Kabinen und Solarium steht im Hotel zur Verfügung. Der Skibus hält in unmittelbarer Nähe und erreicht die Liftstationen in wenigen Minuten.

Der Reisepreis beträgt pro Person

im Doppelzimmer 890,-- Euro

im Einzelzimmer 975,-- Euro

Er beinhaltet folgende **Leistungen**:

- Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gänge-Menue mit 3 Wahlmöglichkeiten)
- 6-Tage-Skipass
- kostenlose Nutzung von Sauna, Dampfbad und Infrarot-Kabinen
- täglich 3 Stunden Eintritt in die Wasserwelt Amadé

- Betreuung durch clubeigene Reiseleitung
- Haftpflicht-, Unfall- und Auslandsrankenversicherung

Skilangläufer und Wanderer zahlen 610,-- Euro / Person im Doppelzimmer und 695,-- Euro im Einzelzimmer.

Nichtmitglieder zahlen einen Aufpreis von 35,-- Euro.

Die Anreise erfolgt mit eigenem Pkw (evtl. Fahrgemeinschaften). **Bei genügendem Interesse auch Einsatz eines Kleinbusses** (Kosten ca. 110,-- Euro pro Mitfahrer).

Voraussetzung für das Zustandekommen der Fahrt ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen.

Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Es gelten die seit 01.01.2013 gültigen Fahrtenbedingungen des SCF, veröffentlicht in den Clubnachrichten Nr. 408 und im Internet unter www.skiclub-friedberg.de.

Bei Interesse bitte **Anmeldung bis spätestens 30.09.2018** bei Jochen Peukert, Hildegardstr. 4, 61231 Bad Nauheim, Telefon: 06032 / 87064 **und bis dahin auch Anzahlung in Höhe von 150,-- Euro pro Person** auf das SCF-Konto bei der Volksbank Mittelhessen
IBAN: DE 03 51390000 0084193208
mit dem Vermerk „Skifreizeit Wagrain“.

Skitouren im Tannheimer Tal

Skitourenwochenende für Genießer

21

Als Standort für unser Skitourenwochenende für Genießer konnten wir für den kommenden Winter das Hotel „Drei Tannen“ in Tannheim buchen. Von dort steht uns je nach Wetter, Schnee- und Lawinenlage das Tannheimer Tal als Tourengebiet zur Verfügung. Geplant sind wieder Touren mit moderaten Anstiegen und mäßig steilen Abfahrten.

Wo:

Tannheim im Tannheimer Tal / Tirol

Wann:

Vom 21.02.2019 (Anreise bis 12 Uhr)
bis zum 24.02.2019 (Abreise ca. 15 Uhr)

Veranstalter: SC Friedberg

Leistungen:

Halbpension (Doppelzimmer) im
Drei Sterne Hotel Drei Tannen
(<https://www.3tannen.at/>), Touren- und
Reiseleitung, Lawinensicherheitsausrüstung
soweit möglich (Lawinenschaufel
und -sonde von Ortovox), mindestens 7
bis max. 10 Teilnehmer

Fahrtpreis:

295,00 € pro Person für SC Friedberg
Mitglieder
325,00 € pro Person für Nichtmitglieder
bei Einzelbelegung kann ein EZ-Zuschlag
berechnet werden

Ausrüstung:

Normale Skitourenausrüstung; Tourenski
mit Steigfellen und Harscheisen, die
Lawinensicherheitsausrüstung, (Schaufel,
Sonde) ist inklusive. Wer kein Lawinensicherheitsgerät hat, kann

dies vor Ort ausleihen oder beim Skiclub.
Snowboarder sind gerne willkommen. Im
Aufstieg benutzen sie Schneeschuhe
oder ein Splitboard.

Leihgebühr:

Für Ski: Preise im Sportgeschäft vor Ort
erfragen. Skiclub LVS-Geräte 40,00 € für
4 Tage (rechtzeitig reservieren, Anzahl
begrenzt)

Voraussetzungen:

Grundkondition für 3 – 4 Stunden Aufstieg
(bis ca. 1000 hm), sowie sicheres
Skifahren im Gelände

Fahrtenleitung:

Reinhold Jakobi, Stephan Adam

Anmeldung:

Reinhold Jakobi
Tel.: 06031/61108
urd.jakobi@t-online.de

Anzahlung:

50 € (Anmeldung nur gültig in schriftlicher
Form und nach Anzahlung)
Bankverbindung: VB-Mittelhessen,
IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08
Bitte das Stichwort Skitour Tannheim
2019 auf der Überweisung nicht vergessen!

Allgemeines:

An- und Abreise ist nicht in den Leistungen
enthalten. Wir empfehlen die Bildung von
Fahrgemeinschaften. Es gelten die Fahrtenbedingungen
des SCF vom 01.01.2013, veröffentlicht in den Club-
nachrichten 408 und im Internet unter
www.skiclub-friedberg.de

- Veranstalter-, Unfall- und Haftpflichtversicherung über den LSB. Eine Auslandsrankenversicherung ist von den Teilnehmern selbst abzuschließen. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Datenschutz:

Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind (Bestandsdaten). Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet.

Die erhobenen Mitglieder-/Reiseteilnehmerdaten werden nach Abschluss des Auftrags oder Beendigung der Geschäftsbeziehung gelöscht. Gesetzliche Aufbewahrungsfristen bleiben unberührt.

Die Daten, die Sie uns bei Anmeldung übermitteln, werden nur für die Durchführung der Freizeit verwendet. Eventuell ist es dafür notwendig, dass Ihre Daten dem Hotel übermittelt werden. Wenn Sie Fragen haben, wie Ihre Daten verwendet werden, kontaktieren Sie bitte den Vorstand. Als Teilnehmer erklären Sie mit der Reiseanmeldung Ihr Einverständnis zur Speicherung, Verarbeitung und Übermittlung von Daten an Dritte soweit dies für die Planung, Organisation, Durchführung und Nachbereitung der entsprechenden Reise notwendig ist.

SKISAFARI und WINTERWANDERN

vom 10. bis 17. März 2019 nach Pontresina im Oberengadin

23



Traditionell wollen wir auch im März 2019 das Oberengadin besuchen und eine schöne Urlaubswoche auf den Bergen um St. Moritz verbringen. In den letzten Jahren waren die Wetter- und Pistenbedingungen sehr gut, wir hoffen auch im kommenden März wieder auf eine schöne Reise.

Diesen Winter wollen wir die Fahrt auch für "Nichtskifahrer" attraktiver gestalten. Im vergangenen Jahr waren einige Langläufer und Wanderer mit von der Partie und hatten auch ohne Skifahren eine tolle Woche. Alex Lenhart wird mich bei der Organisation unterstützen und einige Ausflüge und Wanderungen planen und leiten (z.B. Panoramaweg auf Muottas Muragl, Wanderung zum Morteratsch Gletscher, Ausflug ins Rosegg-Tal ...).

Wie bisher geht die Fahrt von Sonntag bis Sonntag.

Der Pauschalpreis für die u.a. Leistungen beträgt € 1.120,00 im DZ
Ohne Skipässe reduziert sich der Preis auf € 840,00 im DZ

Einzelzimmerzuschlag (soweit verfügbar)

normal € 70,00

Grandlit € 140,00

Nichtmitglieder zahlen zusätzlich € 35,00.

Die Preise wurden auf der Grundlage eines Wechselkurses von 1,15 SFr je € kalkuliert. Preisanpassungen nach oben oder unten sind je nach Entwicklung des Wechselkurses möglich, daraus können sich Nachzahlungen oder Rückvergütungen ergeben. Die Hotelpreise sind leicht gestiegen, die Liftpreise konstant.

Die Kurtaxe von 3,10 €/Tag ist im Preis enthalten.

Dafür wird geboten:

- 7 Übernachtungen im Sporthotel Pontresina, HP mit 4-Gang-Menü, Nutzung des Wellnessbereiches und Hotelveranstaltungen. Die Zimmer sind mit Bad oder Dusche und WC, Fernseher und weiterem Komfort ausgestattet. WLAN und Bademantelbenutzung sind im Preis enthalten.
- Skipässe (6 Tage) für das Oberengadin mit freier Skibusbenutzung.
- Nutzung des öffentlichen Verkehrs im Oberengadin (auch ohne Skipass)
- Veranstalter-, Unfall- und Haftpflichtversicherung über den LSB. Eine Auslandsrankenversicherung ist von den Teilnehmern selbst abzuschließen. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Vorgesehen ist die Anreise im eigenen PKW. Die Garagenstellplätze im Hotel oder öffentlichen Parkhaus sind kostenpflichtig. Bei genügend Nachfrage besteht die Möglichkeit, einen Kleinbus einzusetzen, die Kosten dafür betragen

ca. 100,00 € je Person (einschl. Stellplatzgebühr). Bitte bei der Anmeldung gleich mitteilen, ob ein Platz im Bus gewünscht wird.

Im Übrigen gelten die Fahrtenbedingungen des Skiclubs vom 01.01.2013, veröffentlicht in den Clubnachrichten 408 (Januar/Februar 2013) und im Internet unter www.skiclub-friedberg.de.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 20 Personen, die Höchstteilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir bitten alle Teilnehmer sich möglichst frühzeitig anzumelden, Anmelde-schluss ist der 15.01.2019.

Eine Anzahlung in Höhe von 200,00 € ist bis zum 15.01.2019 fällig, für die Teilnahme gilt die Reihenfolge der Zahlungseingänge. Der vorläufige Restpreis ist dann bis zum 30.01.2019 zu zahlen (wie oben beschrieben kann sich der Reisepreis aufgrund des Frankenkurses ändern).

Kontoverbindung: SCF Fahrtenkonto bei der Volksbank Mittelhessen
IBAN DE03 5139 0000 0084 1932 08 –
Stichwort: Pontresina 2019

Anmeldungen: möglichst per E-Mail unter fah@skiclub-friedberg.de oder telefonisch bei
Stephan Adam 06031/2628.

Datenschutzhinweis zur Verarbeitung von Daten

Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind (Bestandsdaten). Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Die erhobenen Mitglieder-/Reiseteilnehmerdaten werden nach Abschluss des Auftrags oder Beendigung der Geschäftsbeziehung gelöscht. Gesetzliche Aufbewahrungsfristen bleiben unberührt.

Die Daten, die Sie uns bei Anmeldung übermitteln, werden nur für die Durchführung der Freizeit verwendet. Eventuell ist es dafür notwendig, dass Ihre Daten dem Hotel übermittelt werden. Wenn Sie Fragen haben, wie Ihre Daten verwendet werden, kontaktieren Sie bitte den Vorstand. Als Teilnehmer erklären Sie mit der Reiseanmeldung Ihr Einverständnis zur Speicherung, Verarbeitung und Übermittlung von Daten an Dritte soweit dies für die Planung, Organisation, Durchführung und Nachbereitung der entsprechenden Reise notwendig ist.

bastian
inverun



Wir führen für Sie folgende Marken:

Schmuck

Baldessarini • Bastian • Bunz Déco Art
Calvin Klein • Cédé • Elaine Ferrari • Gellner
Jörg Heinz • Heinz Mayer • IsabellaFa
Meister • Ochs Edelstahl • Ratius • Schoeffel
Viventy

Uhren

Calvin Klein • Casio • Certina • Citizen • Ebel
Festina • Fortis • Jaermann & Stübi • Junghans
Junkers • Maurice Lacroix • Mido Longines
Porsche Design • Rado • Regent • Tissot
Traser • Union Glashütte • Vulcain



Sachverständigenbüro Stephan Adam

öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für Schäden an Gebäuden
Mediator im Bauwesen

- Gutachten zu Bauschäden und Baumängeln
- Beurteilung von Schimmelschäden in Gebäuden
- Baubegleitende Qualitätskontrolle
- Begleitung bei der Abnahme von Wohneigentum und Gebäuden
- Beweissicherungsgutachten
- Wertermittlung von bebauten und unbebauten Grundstücken
- Außergerichtliche Streitbeilegung durch Mediation
- Energieberatung
- Unterstützung bei der KfW-Finanzierung (energieeffizient Bauen und Sanieren)
- Tragwerksplanung, Wärmeschutz- und Schallschutznachweise

Königsberger Straße 10a – 61169 Friedberg – Tel (06031) 6856235
www.adam-ingbuero.de www.die-baubegleiter.com

Skiclub Friedberg e.V. • Postfach 100906 • 61149 Friedberg
Postvertriebsstück ZKZ 4078 Deutsche Post 

**Wir übernehmen
Verantwortung**



**für die einzige Welt,
die wir haben.**

**Wir drucken jeden
Auftrag klimaneutral**

Wie geht das?

Reduzieren – Vermeiden – Kompensieren

Mittels CO₂-Zertifikaten kompensieren wir die CO₂-Emissionen, die bei der Druckproduktion entstehen an anderer Stelle. Durch den Kauf von hochwertigen Gold-Standard Zertifikaten unterstützen wir derzeit das Klimaschutzprojekt „**Effiziente Kochöfen in Uganda**“.

Wir handeln zum Wohle künftiger Generationen, damit diese auch in Zukunft ihre Bedürfnisse befriedigen können.

**WD WETTERAUER
DRUCKEREI**

61169 Friedberg • Am Kindergarten



ID-Nr. 1869673 - gültig bis 12/18



Das Zeichen für
verantwortungsvolle
Waldwirtschaft



Lernen und Handeln für unsere Zukunft
Mitglied in der Aktion
„100 Unternehmen für den Klimaschutz“

