CLUBNACHRICHTEN

SKICLUB FRIEDBERG e.V.

MAI / JUNI 2018
440

Verkaufspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten

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 dufte Pisten.

Lisa Parfum • Kosmetik
Inhaber B. Ulrich
Kaiserstraße 40 • 61169 Friedberg
Telefon: 06031-63491 • www.lisa-friedberg.de
Fax: 06031-62949 • info@lisa-friedberg.de
www.lisa-parfumshop.de

YBPN YOUR BEAUTY PROFESSIONAL NETWORK

Club-Nachrichten

Jahrgang 2018 **März / April 2018** **Ausgabe 439**

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. 06031/7911100
Wandern	Heidi Mörler	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 Mörler	Tel. 06032/4356
Datenschutzbeauftr.	Andreas Heines	Tel. 06031/9648721

Titelbild: Donnerstagswanderer der 10 Uhr Gruppe an der Talmühle

Herausgeber: Skiclub Friedberg e.V. Redaktion: Heidi Mörler, 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 440: 25. Mai 2018

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

ALBERT KEMPF

WEINKELLEREI • SPIRITUOSENFABRIKATION
GETRÄNKEVERTRIEB

Licher Premium Bier

61169 Friedberg
Kaiserstraße 191a
Telefon 06031 - 92165

Licher Premium Bier

FREI-HAUS-LIEFERUNG • ABHOLLAGER

Reisebüro Haas

Friedberg • Karben

61169 Friedberg, Kaiserstr. 89, Tel. 0 60 31 / 94 44
61184 Karben, im City-Center, Tel. 0 60 39 / 33 66

ONLINE

www.reisebuero-haas.de

- Täglich über 1.000.000 aktuelle Last-Minute-Angebote
- Online buchbar
- Flüge weltweit zu supergünstigen Preisen online buchbar

Die diesjährige Jahreshauptversammlung fand am 20. April 2018 in unserem Clubheim statt.

Die Versammlung wurde vom 3. Vorsitzende Stephan Adam eröffnet, der sich für die rege Teilnahme trotz des sommerlichen Wetters bedankte. Er begrüßte die anwesenden 44 Mitglieder und Ehrenmitglieder, anschließend wurde eine Gedenkminute für die im letzten Jahr verstorbenen Clubmitglieder eingelegt.

Stephan Adam bedankte sich bei den Vorstandsmitgliedern für die geleisteten Arbeiten des vergangenen Jahres und gab einen kurzen Überblick über die Aktivitäten des vergangenen Jahres.

Der Skiclub Friedberg blickt auf ein Jahr mit vielen erfolgreich durchgeführten Ski- und Freizeitsportaktivitäten zurück - und das trotz der gesellschaftlichen Veränderungen, mit der viele Sportvereine heute zu kämpfen haben. Eigene aktive Freizeitgestaltung unterliegt einem Wandel, weg von Vereinsmitgliedschaften und ehrenamtlichem Engagement hin zu eher projektbezogenen Aktivitäten, die vielfach nur „eingekauft" werden. Viele Vereine leiden darunter, dass immer weniger Menschen bereit sind, sich in Vorstandsarbeit ehrenamtlich einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Auch bei uns sind etliche Vorstandsposten nicht besetzt und wir brauchen dringend Verstärkung. Die Aufgaben in der Verwaltung werden mehr - so z.B. durch die neue Datenschutzgrundverordnung - und die Zahl derer, die im Vorstand mitarbeiten, wird von Jahr zu Jahr geringer. Von Seiten der übergeordneten Verbände wird empfohlen, die Verwaltungsarbeit durch hauptamtliches, bezahltes Personal erledigen zu lassen und dafür die Mitgliedsbeiträge anzuheben. Ob dies der richtige Weg sein kann? In der Zeitung war zu lesen, Vereine müssten, um gegen sinkende Mitgliederzahlen anzukämpfen, die sportlichen Aktivitäten unabhängig von Mitgliedschaft und festen Terminen anbieten. Kann das der Sinn und Zweck eines Vereins sein?

Unser Mitgliedsbeitrag ist moderat und im Vergleich zu anderen Vereinen eher gering. Ein großer Teil der Beiträge wird an die übergeordneten Organisationen und Verbände abgeführt oder auch für Versicherungen aufgewandt. Die Einnahmen aus den Beiträgen reichen nicht aus, um alle laufenden Kosten zu decken. Wir sind darauf angewiesen, mit unseren Veranstaltungen Überschüsse zu erwirtschaften und damit z.B. die Nutzung des Clubheims für Sportstunden zu finanzieren. Der ehrenamtliche Einsatz der Organisatoren unserer Fahrten und Veranstaltungen ist die Basis zur Sicherung dieser zwingend notwendigen Einnahmen!

Nach dieser Einleitung folgten die Berichte der einzelnen Referate.

Skilauf:

In der vergangenen Saison wurden wieder einige Skifreizeiten und Lehrgänge durchgeführt, u.a. ins Pitztal, nach Flachauwinkl, Bad Hindelang, Fischen im Allgäu sowie traditionell nach Pontresina. Leider ist es nicht gelungen, die traditionelle Jugend-

freizeit durchzuführen. Ein Grund dürfte sein, dass unser Stammquartier in Obertauern umgebaut und modernisiert wurde und damit die Kosten für die Unterkunft erheblich gestiegen sind.

Wandern:

Die Mehrtagesfahrt führte im Jahr 2017 unter der Leitung von Heidi Mörler zum „Wilden Kaiser".

Die Donnerstagswanderer waren wie gewohnt sehr aktiv und unter der Leitung von Hubertus Meyer für die 9.30 Uhr Gruppe sowie unter Leitung von Christoph Kossin für die 10.00 Uhr Gruppe das ganze Jahr über sportlich unterwegs.

Veranstaltungen:

Über die Veranstaltungen des letzten Jahres berichtete Kerstin Achard und wies gleichzeitig auf den Vorverkauf des Nikolausballs 2018 ab 1. September hin. Der Nikolausball 2017war schnell ausverkauft. Ebenfalls sehr begehrt waren die Karten für das Heringsessen am Aschermittwoch. Ebenso gut besucht waren das Volleyballturnier und Sommerfest sowie der legendäre Skiflohmarkt im November.

Rechnungswesen:

Die 2. Vorsitzende Christel Lenhart legte den Kassenbericht 2017 sowie den Haushaltsplan 2018 vor. Der Kassenprüfer Jochen Peukert lobte auch im Namen von Annemarie Bacia und Ingrid Philipp die hervorragende Kassenführung von Christel Lenhart. Die Kassenwartin wurden darauf einstimmig entlastet.

Die beiden Vorsitzenden, Stephan Adam und Christel Lenhart, ehrten 29 Mitglieder für 25, 40, 50 und 60 Jahre Mitgliedschaft. Eine besondere Ehrung und einen Blumenstrauß für 70 Jahre Mitgliedschaft erhielt Frau Inge Pfannmüller. Der Abend endete mit einem fröhlichen Beisammensein.

Bericht: Nicole Heines und Stephan Adam

Decher
BETTENHAUS
Kaiserstraße
32
FRIEDBERG
Telefon (06031) 61097

Geehrt wurden für:

25 Jahre Mitgliedschaft
Dieter Bayerl, Ingeborg Bayerl, Susan Holzapfel, Eva Habermehl, Eliza Messerschmidt, Elke May, Ulrich Metzendorf, Heiderose Metzendorf, Hans-Peter Reichelt, Uta Reichelt, Gunter Radtke, Ingrid Radtke, Madeline Schwarz, Rene Schwab, Elke Weider

40 Jahre Mitgliedschaft:
Werner Hartmann, Helga Hartmann, Michael Mörler, Daniel Mörler, Bärbel Ress, Christian Rühl

50 Jahre Mitgliedschaft:
Stephan Adam, Bodo Falk, Sieghard Höhne, Peter Seher, Peter Stössinger

60 Jahre Mitgliedschaft:
Ingrid Birdwell, Ulrich Eisenreich

70 Jahre Mitgliedschaft:
Inge Pfannmüller

Die Donnerstagswanderer der 10.00 Uhr Gruppe

Christoph Kossin leitet schon seit langer Zeit mit großem Erfolg die Genusswandergruppe. Hier sind die Wanderstrecken kürzer und nicht so anspruchsvoll wie in der 9.30 Uhr Gruppe unter der Leitung von Hubertus Meyer.

Christoph und seine Frau Marlis legen sehr großen Wert auf schöne Gaststätten. Da die Anzahl der Wanderer nicht so groß ist, hat man auch eine Möglichkeit hier einzukehren.

So geht es jeden Donnerstag durch Wald und Flur. Die Anzahl der Gruppe nimmt stetig zu.

Unser Dank geht an Christoph und Marlis, die eigentlich nie für die Wanderführung als Bericht im Clubheft erwähnt wurden.

Bericht: Heidi Mörler

Wir begrüßen unser neues Mitglied

Rumi Krisztina, Friedberg

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

HEROLD
FLEISCHEREI

FLEISCHER FACHGESCHÄFT

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

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

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

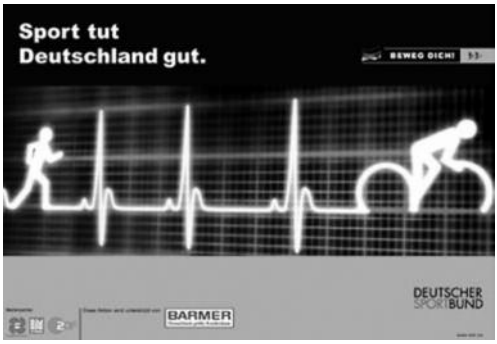
Herzsportgruppe II
19.30–21.00 Uhr
Dr. Martin Röder / Dr. Sandra Siaplaouras
Carolin Steinmetz
Ansprechpartner:
Eugen Rieß / eugen-riess@t-online.de
MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim

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 Vogelsberg. Für Mitfahrgelegenheit wird immer gesorgt.

8.6.- 15.6.2018

Wandern in dem noch ursprünglichen Ultental in Südtirol
mit Heidi Mörler ist **ausgebucht**.

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 Mörler, Gutenbergstraße 24
61231 Bad Nauheim, Tel. 0 60 32 / 43 56, E-Mail: heidi.moerler@gmx.de

Skitourenfreizeit Heidelberger Hütte 28.02 – 04.03.2018

Nachdem es im Jubiläumsjahr allen so gut auf der Heidelberger Hütte als Ausgangsort für unsere Skitouren gefallen hat, war die Entscheidung für dieses Jahr schnell gefallen. Erneutes Ziel war die auf Schweizer Grund und Boden im Fimbatal (2264 m) gelegene DAV-Hütte. Da die gesamte Anreise, mit Treffen in Ischgl und fahren übers Skigebiet zur Hütte, sehr lange ist, startete die Freizeit diesmal am Mittwoch. Somit standen uns drei volle und zwei halbe Tage zur Verfügung.

Dieser sensationelle Winter empfing uns auch in Ischgl mit Sonnenschein, niedrigen Temperaturen und jede Menge Schnee. Die Lawinenschaufeln kamen umgehend auf dem Parkplatz zum Einsatz um Platz für die Autos zu schaffen.
Zuerst wurde zivile Kleidung gegen Outdoortextil getauscht, das Gepäck für den Transport zur Hütte zum Sammelplatz gefahren und um 14 Uhr bestiegen wir endlich mit unseren beiden Tourenführern Christoph Lindemann und Christian Spiegel die Gondel. Oben angekommen erwartete uns ein Gewusel aus Wintersportlern und zahllos sich kreuzenden Liften. Um ein zersprengen der Gruppe unbedingt zu vermeiden waren hier Aufmerksamkeit von der Gruppe gefragt. Auf dem Piz Valgronda (2812 m), dem Außenposten des Skigebiets, wurden wir mit starkem Wind bei -20°C empfangen. Das ist durchaus als kalt zu bewerten und darum wurde zügig die Abfahrt zur Hütte angegangen. Ein kleiner verwegener Teil der Gruppe hatte noch Lust auf einen kleinen Zwischengipfel. Christian führte die vier auf den Piz Davo Sasse (2792 m), Christoph die anderen sechs zur Hütte. Die ersten Schwünge gaben direkten Ausblick für die folgenden Tage: Feinster Bruchharsch!

Der Donnerstag startete mit niedrigen Wolken und schlechter Sicht. Nach einem ausgiebigem Frühstück machten wir uns gemeinsam auf gen Piz Davo Lais (3027 m). Die diffuse Sicht erschwerte die Spuranlage. Der starke Wind hatte über Nacht viel Triebschnee gebildet und darum wurde aus Sicherheitsgründen das Tagesziel angepasst. Es ging auf eine Scharte die dem Piz Davo Lais vorgelagert ist. Oben angekommen besserte sich bei guter Stimmung auch das Wetter. Zurück in der Hütte belohnte sich nicht wenige mit einem frisch gebackenem Kuchen bei

einer Tasse Kaffee. Randnotiz: Die Hütte backt auch ihre eigenen drei Sorten an Brot täglich frisch.

Der Freitag empfing uns mit deutlich besserem Wetter und darum war auch das angepeilte Tagesziel mit mehr Anstrengungen verbunden. Die erste und längste Etappe war der Aufstieg zum Zahnjoch (2950 m). Dieses liegt sehr imposant südöstlich vom beeindruckenden Fluchthornmassiev. Ein Teil der Gruppe entschied sich hier, dass das Tagesziel erreicht ist und fuhren mit Christian zurück zur Hütte. Die anderen, in entgegengesetzte Richtung, ins angrenzende Jamtal. Der Finanzerstein wurde passiert und ein erneuter Anstieg zum Kronenjoch (2980 m) absolviert. Von dort ging es, bei sich verschlechternden Wetterbedingungen auf den Gipfel der Breiten Krone (3029 m). Leider ohne große Rast musste die Abfahrt zur Hütte direkt angegangen werden. Alle waren sich am Ende des Tages einig, dass Bruchharsch fahren ohne Sicht unterm Strich totaler Mist ist. Aber besser schlecht gefahren als gut gelaufen. Gemeinsam traf man sich wieder an der großen Tafel im Essensraum, unser Treffpunkt nicht alleine nur für das leckere Abendessen, sondern auch zum Austausch vom Tagesgeschehen, Fotos oder zum Doppelkopf spielen.

Samstag morgen und die arktische Kälte hat sich verzogen. Gut gelaunt geht es für die meisten zu einem alten Bekannten. Den Piz Larain (3009 m), den wir schon letztes Jahr bestiegen haben. Bei bestem Wetter haben wir diesen Gipfel aber nicht gerade alleine für uns. Es ist schlicht und ergreifend eines der Paradeziele. Oben angekommen ist die mächtige Fluchthorngruppe wieder zum greifen nah. Ein toller Anblick bei generell bester Fernsicht. Die milderen Termperaturen haben sich auch positiv auf die Schneedecke ausgeübt und steigerten den Genussfaktor bei der Abfahrt deutlich. Zurück an der Hütte waren alle sehr zufrieden. Ein kleines Grüppchen hatte aber noch or-

dentlich Puste über. Also wurde um halb zwei nochmal aufgefellt. Mit etwar höherer Reisegeschwindigkeit stiegen wir auf in Richtung Piz Mottana (2928 m). Schlussendlich wurde es zwar der Vorgipfel, nichts desto trotz gab es ein schönes Gruppenfoto auf dem schmalen Gipfelgrat.

Mit gepackten Taschen ging es Sonntag zum Frühstück. Nur sollte es nicht direkt nach Ischgl zurück gehen. Wir stiegen auf in Richtung Piz Valgronda, der Bergstation vom Anreisetag. Es war ordentlich windig und über dem Boden schwbender Triebschnee zauberten zusammen mit der herrlichen Morgensonne ein fantastisches Bild. Ein Teil der Gruppe bestieg erneut den Piz Davo Sasse, geführt diesmal durch Christian Heck. Wieder vereint verabschiedeten wir uns aus dem Fimbatal und es ging über Pisten und Ziehwege zurück nach Ischgl. Mit einer Gesamtlänge von über 16 Kilometern war auch dies eine ordentliche Tagesleistung.

Christoph und ich sind immer wieder begeistert, wie die gesamte Gruppe bei all unseren Touren mitzieht. Dafür ein Dankeschön.

Christian Spiegel

Noch einmal ....

Skifreizeit im Salzburger Land

vom 19. bis 26. Januar 2019

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 Auslandskrankenversicherung

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“.

Qi Gong

Ein Wochenendseminar zum achtsamen, heilsamen und vergnüglichen Stärken unserer Lebensenergie

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 Feng 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.

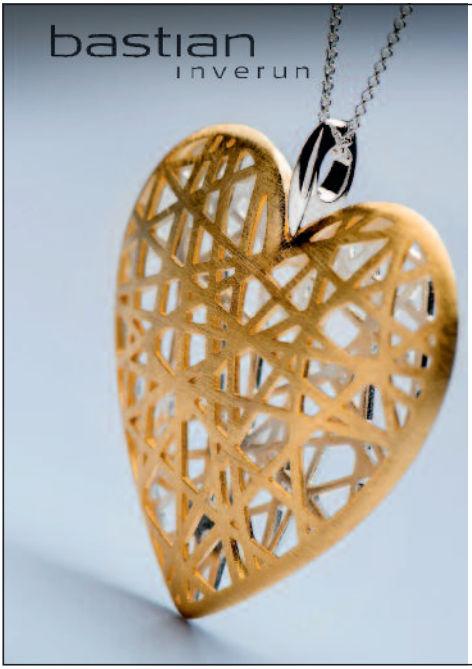
Veranstalter:
Skiclub Friedberg

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.



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

Juwelier & Uhrmachermeister
BURCK
Kaiserstr. 50 • 61169 Friedberg • Tel. 0 60 31 / 50 22 • www.juwelier-burck.de

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

23601
Herrn
Andreas Kugland
Südstr. 11
61169 Friedberg

WETTERAUER DRUCKEREI
61169 Friedberg • Am Kindergarten

Was Sie auch drucken möchten, fragen Sie uns.

Von Herzen gerne setzen wir uns für die Gesellschaft und den Umweltschutz ein. Dazu halten wir an unserem Engagement, unserer Flexibilität und Leistungsbereitschaft fest. Als moderne Bogenoffsetdruckerei bieten wir Ihnen alles, um höchsten Qualitätsansprüchen gerecht zu werden. Von der Druckvorstufe bis zum Versand als Komplettpaket oder Einzelleistung. Selbstverständlich immer kundenorientiert, professionell und zuverlässig.

Im Digitaldruck erhalten Sie von uns Kleinstauflagen ab einem Stück bis zur Übergröße DIN A0. Und nur so viele Exemplare wie Sie benötigen. Dadurch vermeiden wir „Wegwerf"-Produktion.

Doch auch in sozialen und kulturellen Bereichen haben wir schon einiges bewegt: Seit Jahrzehnten fördern wir Verbände, Vereine, sowie den Denkmalschutz.

Und unser Plus für Sie und die Umwelt:

Für jedes Druckprodukt kompensieren wir den CO_2-Ausstoß garantiert vollständig!

Gerne können Sie mit dem CO_2-Logo kostenlos für Ihr ökologisches Engagement werben.

Print CO2 kompensiert
Id-Nr. 1761523
www.bvdm-online.de

FSC
www.fsc.org
FSC® C008857
Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

ovagNatur
MEIN ÖKO-TARIF.
NACHHALTIG. SAUBER.

NACHHALTIG
HESSEN
Lernen und Handeln für unsere Zukunft
Mitglied in der Aktion
„100 Unternehmen für den Klimaschutz"