# CLUBNACHRICHTEN

## SKICLUB FRIEDBERG e.V.

MÄRZ / APRIL 2019
445

Verkaufspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

LINDA® Apotheken

Sparen Sie doppelte Wege! Gewinnen Sie Zeit! Mit unserer kostenlosen LINDA Apotheken App können Sie ganz bequem, einfach und sicher Ihre Medikamente bei uns vorbestellen und am selben Tag abholen oder sich ganz bequem mit unseren Botendienst liefern lassen.* Unser Apotheken-Team steht Ihnen mit professioneller Beratung zur Verfügung. Nutzen Sie ab sofort unseren Online-Service - rund um die Uhr!

*Bis 12 Uhr vorbestellt sind die Produkte i. d. R. ab 16 Uhr abholbereit oder lieferbereit. Wir liefern in einem Umkreis bis zu 20 km. Beachten Sie bitte unsere Öffnungzeiten. Vorbehaltlich der Lieferfähigkeit des Großhandels. Ausgenommen sind Arzneimittel, die in der Apotheke hergestellt werden müssen oder für die ein individueller Klärungsbedarf besteht, z.B. wenn eine Rücksprache mit der Krankenkasse erforderlich ist. In solchen Fällen melden wir uns telefonisch bei Ihnen.

LIEBIG-APOTHEKE UND KOSMETIK IM SALIHAUS

Apotheker Bernd Ulrich
61169 Friedberg • Bismarckstrasse 30
Tel. 06031/71500 • Fax 06031/715018
www.liebig-apotheke-friedberg.de

# Club-Nachrichten



**Jahrgang 2019** **März / April 2019** **Ausgabe 445**

**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: Skitouren für Genießer im Tannheimer Tal**

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 446: 24. Mai 2019**

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

**ALBERT KEMPF**
**WEINKELLEREI • SPIRITUOSENFABRIKATION**
**GETRÄNKEVERTRIEB**
**61169 Friedberg**
**Kaiserstraße 191a**
**Telefon 06031 - 92165**
**FREI-HAUS-LIEFERUNG • ABHOLLAGER**

# Beitragseinzug 2019 mittels SEPA-Zahlungsverkehr

Aufgrund europäischer Richtlinien haben wir am 01.01.2014 unseren gesamten Zahlungsverkehr auf das neue SEPA-Zahlungsverfahren umgestellt und nutzen für den Einzug der Mitgliedsbeiträge das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren.

Durch diese neue Regelung sind wir u.a. beim Einzug der Mitgliedsbeiträge verpflichtet, Ihnen weitere Informationen mitzuteilen, wie z.B. unsere Gläubiger-Identifikationsnummer, eine sog. Mandatsreferenz (vergleichbar mit einer Kundennummer) und den Termin, an dem wir den Einzug unter dem SEPA-Mandat vornehmen werden.

Die für Sie vergebene Mandatsreferenz, sowie unsere Gläubiger-Identifikationsnummer haben wir Ihnen im Rahmen des Betragseinzug 2013 im April 2013 bereits mitgeteilt. Diese Daten finden Sie im Verwendungszweck auf Ihrem Kontoauszug.

Allen nach diesem Termin neu eingetretenen Mitgliedern haben wir diese Daten schriftlich mitgeteilt.

**Die für 2019 fälligen Mitgliedsbeiträge werden wir am 15.04.2019 erneut unter dem SEPA-Basis-Lastschriftmandat einziehen.**

Auf die bevorstehende Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge möchten wir Sie hiermit hinweisen.

Sofern der Beitragseinzug nicht von Ihrem persönlichen Konto erfolgt, bitten wir Sie diese Information an den Kontoinhaber weiterzugeben.

*Brigitte Peukert*
*- Referat Beitragswesen -*

...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

# Einladung zur Jahreshauptversammlung

**Termin: Freitag, den 10.05. 2019**
**Ort: Clubheim, Seewiese**
**Beginn: 19.30 Uhr**

**Tagesordnung:**

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Kassenwartes
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Kassenwartes
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen (Vorstand, Kassenprüfer)
8. Ehrungen
9. Anträge
10. Haushalt 2019
11. Verschiedenes

Für das leibliche Wohl – in From von Getränken und Knabbereien – ist gesorgt.

Anträge zur Jahreshauptversammlung sind bis zum 02.05. 2019 schriftlich an den 3. Vorsitzenden Stephan Adam, Königsberger Straße 8, 61169 Friedberg zu richten.

# Vorstandswahlen - Ein Hilferuf

Lieber Mitglieder, am 10. Mai ist unsere diesjährige Hauptversammlung und turnusmäßig mit Neuwahlen des Vorstandes! Unser Vorstand schrumpft von Jahr zu Jahr und die zu erledigenden Arbeiten werden auf immer weniger Schultern verteilt. Welche Auswirkungen hat das? Nun, zum einen führt dies zu Überlastung und „Frust" und zum anderen dazu, dass einige Dinge hintenan stehen müssen.
Wir brauchen daher dringend Verstärkung, damit die Arbeit wieder Spaß macht und der Verein nicht nur verwaltet, sondern auch belebt werden kann. Was fehlt uns am Dringendsten? Hier eine Auflistung der möglichst bald zu besetzenden freien Vorstandsposten mit zugehöriger Kurzbeschreibung der Aufgaben:

**Referat Gesamtsport**
Auszug aus der Satzung: „Das Referat Gesamtsport koordiniert alle sportlichen Aktivitäten des Clubs …". Dieser Vorstandsposten ist seit etlichen Jahren nicht besetzt, und das ist für einen Sportverein wirklich nicht gut. Wir benötigen dringend jemanden, der den Kontakt zu den Übungsleitern hält, der sich um die Hallenbelegung, die Zuschüsse und die Abrechnung kümmert.

**Referat Eislauf,**
auch „Eiswart" genannt. Auch dieser Vorstandsposten ist vakant, und das trifft uns immer dann, wenn auf der Seewiese Eislauf möglich ist. Der SCF ist vertraglich verpflichtet, sich um den Eislauf zu kümmern und das Clubheim zur Verfügung zu stellen. Der Eiswart organisiert den Eisdienst im Clubheim und Veranstaltungen auf dem Eis – z.B. Curling. Dabei kann der Eiswart auf eine Mannschaft zurückgreifen, die beim Vorbereiten des Clubheims hilft und auch bei der Durchführung des Eisdienstes. Ideal ist hier jemand mit Organisationstalent, der kurzfristig – bei Frost! – den Eisdienst auf die Beine stellt.

**Referat Jugend,**
das ist ein ganz trauriges Thema. Die Jugendarbeit ist nahezu verkümmert, die Skifreizeit für Jugendliche musste eingestellt werden. Wir benötigen hierzu einen engagierten Jugendwart, der Ideen hat, um Jugendliche für den Skisport und/oder andere Sportarten im SCF zu begeistern und auch wieder eine Jugendskifahrt auf die Beine stellt.

Liebe Mitglieder, bitte unterstützt Euren Verein und helft uns bei der Vorstandsarbeit! Wer Interesse an einem der oben genannten Referate hat möchte sich doch bitte bei mir (Stephan Adam 06031/2628) melden.

Noch schläft die Natur. Es scheint, als könne sie sich nicht entscheiden, ob sie sich mehr in Richtung Frühling bewegen oder noch ein paar kalte Tage schicken soll. Doch die Anzeichen sind untrüglich: Die ersten Kranichschwärme zogen bereits über die Wetterau und im Garten blühen Winterlinge und Schneeglöckchen. Vereinzelt schauen Primeln aus der Erde und Tulpen und Osterglocken recken keck ihre ersten grünen Spitzen hervor.

Die Sportler und Sportlerinnen, die alljährlich das Sportabzeichen machen – vielleicht kommen in diesem Jahr neue hinzu??? – nehmen all dies als Vorzeichen für die beginnende Saison im Freien. Am Montag, den 6. Mai 2019, um 18.30 Uhr ist es wieder soweit. Dann treffen sich im Waldstadion in Bad Nauheim Damen und Herren und auch viele Kinder zur Gymnastik. Die wird die im Winter vielleicht etwas eingerostete Muskulatur wieder auf Trab bringen. Unter der bewährten Anleitung von Andrea Vaupel geht's ans Dehnen und Strecken, ans Kräftigen und Fordern, damit die Teilnehmenden fit werden für die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

Für den Erwerb gilt: Der Weg ist das Ziel. Das bedeutet auch, dass einem die Urkunden nicht in den Schoß fallen, man muss sich anstrengen. Und das ist gut so, soll doch die körperliche Fitness durch das Training verbessert und erhöht werden. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Fertigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Disziplinen, die angeboten werden, um diese Fertigkeiten nachzuweisen, sind Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen, Rad fahren. Unbedingt nachweisen müssen die Teilnehmenden, dass sie schwimmen können. Dieser Nachweis ist für Erwachsene 5 Jahre gültig, für Kinder reicht ein einmaliger. Weitere interessante Infos können im Internet nachgelesen werden.

Zum Schluss sollen noch die Leistungen der letztjährigen Sportler und Sportlerinnen gewürdigt werden, die sich über eine Urkunde freuen konnten.

**Goldenes Sportabzeichen**

(11 bis 12 Punkte): Brodt, Ben; Brodt, Lily; van Ackern, Paul; Schott, Roland; Habermehl, Ulrich; Otte, Peter.

**Silbernes Sportabzeichen**

(8 bis 10 Punkte): Schott, Lisa; Thurn, Bernhard; Zydra, Lino; Thurn, Florian; Vaupel, Andrea; Vaupel, Uwe; Gröninger, Herbert; Schumacher, Susanne; Dr. Hullen, Gert.

**Bronzenes Sportabzeichen**

(4 bis 7 Punkte): Vaupel, Katharina, Vaupel, Philipp; Vaupel, Jaqueline.

Eine Familienurkunde erhielten: Andrea und Uwe Vaupel mit Katharina, Jaqueline und Philipp; Roland Schott mit Lisa; Bernhard Thurn mit Florian.

**Mit besonderen Abzeichen wurden geehrt:**

Ulrich Habermehl für 25malige, Dr. Gert Hüllen für 30. und Peter Otte für 34. Teilnahme.

Allen auch an dieser Stelle herzliche Glückwünsche.

Mit mir freuen sich auf die neue Saison und viele alte und neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Andrea, Uwe und Herta. Das Saisonabschlussessen 2019 mit Überreichen der Urkunden wird traditionsgemäß am Freitag vor dem Totensonntag stattfinden, vermutlich wieder in der Mehrzweckhalle in Schwalheim.

*Bericht: Monika Schäfer-Mathews*

Decher
BETTENHAUS
Kaiserstraße
32
FRIEDBERG
Telefon (06031) 61097

# Sportlerehrung der Stadt Friedberg

## *Christel Lenhart als „Stiller Star“ ausgezeichnet*

Im Rahmen der am 8. Februar 2019 in der Stadthalle durchgeführten Sportlerehrung der Stadt Friedberg wurde unsere 2. Vorsitzende und „Kassenwartin“ Christel Lenhart von Bürgermeister Antkowiak geehrt. Diese Ehrung als „Stiller Star“ ist für Personen gedacht, die im Ehrenamt nicht „an der Front“ stehen, sondern vielmehr im Hintergrund aktiv sind. Dies trifft auf unsere Christel in besonderer Weise zu. Christel ist seit vielen Jahren für die Finanzen des Vereins verantwortlich und erfüllt diese Aufgaben sehr verantwortungsvoll und sorgfältig. Quasi nebenbei kümmert sie sich um die Organisation der kostenpflichtigen Sportkurse und ist Anlaufstelle für viele Fragen rund um das Vereinsleben. Bei unseren Veranstaltungen im Clubheim ist sie bei den ersten, die helfen und geht meist als letzte.

Im Gegensatz zu ehrenamtlichen Übungs-, Kurs- und Fahrtenleitern, die von den Teilnehmern ein direktes „Feedback“ – und dabei auch Lob erhalten – findet die zeitaufwändige Arbeit mit den „Zahlen“ eher im „Stillen Stübchen“ statt. Ich bin daher froh, dass die Stadt Friedberg nach etlichen Jahren nun wieder eine Sportlerehrung durchführt und dabei die „Stillen Stars“ in besonderer Weise geehrt werden. Liebe Christel, herzlichen Glückwunsch!

*Bericht: Stephan Adam*

*Foto: von links: Erste Stadträtin Marion Götz, Stadtverordnetenvorsteher Hendrik Hollender, Christel Lenhart, Werner Roßgart (TSV), Bürgermeister Dirk Antkowiak*

# Heringe, all you can eat



## *Heringsessen des Skiclub Friedberg*

Eine neue Sitzordnung und Heringe satt gleich zum Auftakt waren zwei Neuerungen des seit Wochen ausverkauften traditionellen Heringsessens des Skiclubs (SCF) im vereinseigenen Heim auf der Seewiese. Nur ganz kurz begrüßte Stephan Adam, der 3. Vorsitzende des Skiclubs, die Besucher, dann hieß es auch schon „Kartoffel Marsch".

Der leckere Heringssalat stand schon auf den Tischen. Den hatte die vereinseigene „Schnippeltruppe" tags zuvor aus 850 Heringsfilets, Äpfeln Zwiebeln und Gewürzgurken sowie süßer und saurer Sahne, Joghurt, Milch und ein paar geheimen Zutaten hergestellt.

Schnell waren die frisch gekochten heißen Pellkartoffeln verteilt. Für „Nicht-Fisch-Esser" gab es Rippchen mit Kraut. Nachschub war reichlich vorhanden, so dass alle richtig satt wurden. Viel Beifall gab es dann auf Adams Frage, ob es geschmeckt habe. „Ich habe allerdings noch einen Hering übrig," meinte Adam.

Die Stammbesucher wussten was gemeint war. Einmal mehr hielt Ex-SCF-Vorsitzender Dirk Pfannmüller die traditionelle Heringsrede in der er in gereimten Versen das Heringsessen beschrieb: „Du setzt dich ohne, dess de rennst, nebe all die Leut', die du schon kennst, denn die Tisch' sind nummeriert, dann gibt's Hering – all you can eat."

Viel Lob gab es für „Cheforganisatorin" Kerstin Achard ebenso wie für Ingrid Philipp in der Küche und den „Kaltmamsellen", die den Salat zu bereitet hatten sowie „der Mannschaft am Hahn und den fleißigen Bienen, die uns hier bedienen".

Humorvoll ließ der Hering das Vereinsleben im letzten Jahr Revue passieren, erinnerte an den großen Hausputz ebenso wie an die Mitglieder, die bei einer Wanderung „dem falschen Anorak gefolgt sind." Nach dem dreifachen „Ski Heil" kündigte Adam einen musikalischen Überraschungsgast an, der allerdings bei den Stammgästen des Heringsessens ein alter Bekannter ist.

Der Wetterauer Kulturpreisträger Martin Schnur begeisterte schon vor zwei Jahren die Besucher mit seinen Songs, zum Großteil im „Werreraaer Dialekt". Dem Liedermacher und Sänger gelang es spielend leicht, die Besucher ein- ums andere Mal zum Toben und zum Mitmachen zu bringen. Überraschend der Beginn: Zwei „starke

Männer“ mussten ein „Mini-Klavier“ hereintragen und auf einem Tisch abstellen.

Es folgte ein besonderes „Warm up“. Auf zwei großen Pappkartons hatte Schnur einen Text über das Heringsessen geschrieben. Eine Saalhälfte sang einen Textteil auf die Melodie der „Vogelhochzeit“, die andere ihren Text auf „Freude, schöner Götterfunken.

Kaum zu glauben, dass das bestens funktionierte. Und bei „Route Werreraa“ sangen alle wieder mit. Nicht fehlen durfte Schnurs Kultsong Schiegebiet. Darin heißt es: „Die Werreraa is e schie (schönes) Gebiet“, was natürlich bestens zum Skiclub passt.

Seine Klassiker „Margarine“, „Keltenfürst“ oder „Alle wollen alles“ wurden lautstark intoniert. Die Besucher konnten gar nicht genug von Schnur bekommen. Nur das Mini-Klavier kam nicht zum Einsatz. „Ich habe spontan umdisponiert, das war zu leise“, meint der Bauernheimer, der ganz ohne technische Verstärkung auskam. Bei fast 150 Besuchern, die mucksmäuschenstill zu hören oder eben mitsingen, eine tolle Leistung.

*Bericht: Harald Schuchardt*

*Fotos: Loni Schuchardt*

# Wanderplan 2019

**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.

---

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

**14.02. 2019 Tag des „Powder-Schweins“ Freeride-Tag in Kühtai (2.020m)**

Nach einer längeren, entspannten Anreise, ging es am Mittwoch bei blauem Himmel und angenehmen Temperaturen mit Liftunterstützung im Skigebiet Kühtai zum Tiefschneefahren ins Gelände. Also ohne Felle, aber mit kompletter Sicherheitsausrüstung. Unsere „Powder-Schweine“ Christoph und Christian führten uns unermüdlich in wunderbare Schattenhänge mit allerfeinstem Pulverschnee. Hammertag!

Am Abend stießen dann die Teilnehmer des Fortbildungskurses des Hessischen Skiverbandes im Hotel zu unserer Gruppe dazu.

**15.02. 2019 Tag des unauffindbaren Rucksacks – Skitour zur Hinteren Karlesspitze (2.641m) / 920Hm / 9km**

Zusammen mit den Teilnehmern der Fobi stiegen wir, vom Parkplatz unterhalb des Stausees, in Serpentinen durch den Wald auf. Wir waren nicht die einzigen Tourengeher und es war ganz ordentlicher Betrieb in der Aufstiegsspur und alle hatten

es irgendwie sehr eilig. Kein Wunder bei dem perfekten Wetter.

Das sich anschließende Wörgetal bot überwiegend sanfte Hänge mit kurzen Steilstufen, die in Spitzkehren zu bewältigen waren. Vom Wörgetalsattel konnte, wer wollte, noch zum Gipfelkreuz der Hinteren Karlesspitze ohne Skier raufklettern. Der Rest hatte ausreichend Zeit genüsslich in der Sonne zu sitzen und das Panorama zu genießen.

Die Lawinenbedingungen waren entspannt. Die Abfahrt auf überwiegend nordseitigen Hängen durch das Wörgetal führten durch den allerfeinsten Pulverschnee.

Angeregt durch den ÜL-Kurs wurde kurz vor dem Waldstück noch die LVS-Suche geübt.

Für die Fobi-Teilnehmer wurde anschließend ein ganzer Rucksack im Schnee vergraben. Versehentlich ohne LVS-Gerät. Und der war dann erst einmal unauffindbar, obwohl der Suchbereich stark eingegrenzt werden konnte. Das machte sehr

*Fortsetzung auf Seite 14*

# 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 6. Mai bis September 2019)**

**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

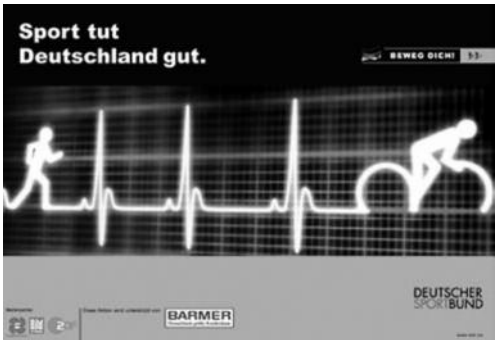
**Volleyball (Aktive/Herren)**
20.00–22.00 Uhr
Wynfrith Mahr, Tel. 0176/41760868
Turnhalle Gesamtschule West

*** Anmeldung erforderlich.**
**Ein Zusatzbeitrag wird erhoben.**

## Dienstag

**Gymnastik für Frauen**
10.00–11.00 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

**Skigymnastik ab 18.10.2018**
19.15–21.30 Uhr
Marion Zuber-Huthmacher, Tel. 06032/1514
Johann-Philipp-Reis-Schule

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

**Yogakurs***
20.30 Uhr
im Clubheim

*** Anmeldung erforderlich.**
**Ein Zusatzbeitrag wird erhoben.**

deutlich, wie wichtig ein funktionstüchtiges LVS-Gerät für das schnelle Auffinden eines Verschütteten ist und wie schlecht man sich ohne optische Hilfspunkte Stellen im Schnee merken kann.

Abends wurden sehr lange unter den Übungsleitern die unterschiedlichsten Tourenvorschläge für die nächsten Tage diskutiert. Berücksichtig wurden die Parkmöglichkeiten, Lage und die dazugehörigen Schneebedingungen, Schwierigkeitsgrad in Bezug auf die Gruppenteilnehmer etc.

Das machte deutlich, wie aufwendig und zeitintensiv eine gewissenhafte Tourenplanung ist.

**16.02. 2019 Tag des einsamen Tales**
**Skitour zur Niederreichscharte**
**(2728m)/ 852HM / 14km**

Der Einstieg in die Tour war über eine Loipe direkt links am Stausee, da dort Parkplätze vorhanden waren. Eine einsame Tour durch das Längental. Wir waren ganz allein!

Vor der Steilstufe wurde ein Blocktest durchgeführt, der darauf vertrauen ließ, dass keine praktischen Erfahrungen mit Lawinen zu erwarten waren. Zum Schluss ging es nochmals etwas steiler zur Scharte hinauf. Belohnt wurde man mit einem großartigen Blick über die Stubaier Alpen.

Abgefahren wurde wieder durch das Längental auf überwiegend schattigen Hängen im schönsten Tiefschnee. Anschließend wurde in Kühtai in der Sonne und mit Blick auf die Pisten der Koffeinspiegel wieder aufgefüllt.

**17.02. 2019 Tag der bissigen Scharte**
**Skitour zur Wechnerscharte**
**(2759m) / 890HM / 12,30km**

Der Einstieg in die Tour war rechts auf der Langlaufloipe entlang der Staumauer. Wir folgten der Spur durch den Wald in das weite Mittertal. Wie auch schon bei den vorangegangenen Touren ging es eine ganze Weile ohne großen Höhengewinn durch eine wunderschöne Winterlandschaft, die immer wieder von kurzen Steilstufen unterbrochen wurde. Nach der Querung einer Flanke ging es wieder sehr steil bis zu einem ehemaligen Gletscherbecken hinauf. Hier konnte man bereits die Wechnerscharte und den Aufstiegsweg mit den unzähligen Spitzkehren einsehen. Einige aus der Gruppe entschieden, hier nicht weiter aufzusteigen und die stimmungsvolle Landschaft zu genießen. Die, die sich jedoch die stetig steiler werdende bissige Scharte hinauf wagten, laut Augenzeugen am Ende auch mit Hilfe

von Gesangseinlagen angefeuert, wurden mit einem atemberaubenden Blick ins Längental (Tour vom Vortag) und auf die Stubaier Alpen belohnt.

Die Abfahrt bei steilen 40° Neigung ging über in das sanft abfallende Mittagstal und endete mit einigen kleinen Schiebepassagen wieder an der Langlaufloipe.

Und das Wetter? 4 Tage nichts als Sonne. Besser ging es nicht. Bei angenehmen 6°C rief uns trotz Rückfahrt und Fernpass im Nacken die wunderbare Terrasse der Dorfstadls direkt in Kühtai. Was für eine Kulisse. Man konnte sich nicht sattsehen.

Christoph und Christian, mit tatkräftiger Unterstützung von Christian Heck,waren wie immer umsichtige und geduldige Tourenführer. Die Touren waren landschaftlich großartig, technisch ausgewogen und mit schönen Abfahrten.

Durch die gleichzeitig stattfindende Fobi bekam man interessante Einblicke in die Anforderungen und Ausbildungsstandards im Skitouren-Bereich. Keine leichte Angelegenheit , aber ein Aufwand der sich lohnt. Abseits der Pisten den Zauber der Stille genießen und anschließend weite Schwünge durch das unberührte „Große Weiss“ ziehen – Skibergsteigen, eine faszinierende alpine Disziplin.

*Bericht: Alex Trapp*

# Fahrtenbericht
# Skitouren für Genießer im Tannheimer Tal



## *Skitourenwochenende für Genießer, 21. bis 24. Februar 2019*

**1. Tag**

Um 5.45 Uhr starteten wir unsere Anreise ins Tannheimer Tal, um diesen herrlichen Tag gut zu nutzen. Wir kamen gegen 12.00 Uhr im Hotel „Drei Tannen" an. Bei strahlendem Sonnenschein und viel Schnee, also optimalen Bedingungen, war die Wiedersehensfreude der Gruppe groß. Voller Tatendrang wollten alle direkt losgehen.

Allerdings mussten wir uns noch ein wenig gedulden, denn zunächst hieß es umziehen, Lawinenausrüstung verteilen und Rucksäcke packen. Dann ging es endlich los. Reinhold hatte, wie immer, alles perfekt geplant. An diesem ersten Tag sollte es auf den Schönkahler gehen. Wir schnallten an und stapften los. Voll motiviert erreichten wir den Gipfel und genossen das tolle Wetter, bevor wir in die schöne Abfahrt starteten. Geübt durchquerten wir problemlos den Wald, dabei vermieden es alle erfolgreich in den „KOTBACH" zu stürzen.

Am Abend feierten wir unseren ersten, traumhaften Tag im Brauhaus bei leckerem Bier und Johannisbeerschorle und deftigen Schmankerl.

**2. Tag**

Der 2. Tag begann mit trübem Regenwetter – aber das umfangreiche, schön angerichtete Frühstücksbuffet konnte uns die Kraft für die anschließende Tour auf die Krinnenspitze geben. Voller Elan machten wir uns am Wanderparkplatz Haldensee auf den Weg. Dieser nahm jedoch ein schnelles Ende an der Schranke des Forstweges.

„Wegen Lawinengefahr geschlossen!", sagte der Forstarbeiter, der gerade dabei war die Schranke zu schließen. Dank Reinhold und Stephan war die Alternativroute schnell gefunden. Es sollte auf die Sonnenalm gehen. Aufgrund der schlechten Sicht entpuppte sich diese Tour als gute Alternative, da wir am Rande der Piste aufstiegen. Bei der Ankunft auf der Sonnenalm waren wir kurzzeitig enttäuscht, weil wir auch dort keine Sonne finden konnten! Aber wir fanden Kaf-

fee und Kuchen, was doch ein Trost war. Nach einer schönen Pistenabfahrt schlossen einige diesen 2. Tag mit Wellness und Sauna im Hotel, andere mit weiteren Pistenabfahrten, ab.

**3. Tag**

Traumwetter, beste Stimmung! Heute geht es nach Zöblen. Wir stiegen auf zum Zierleseck. Uns bot sich ein grandioser Ausblick über die Allgäuer Alpen und wir sahen im Fels zwei Gemsen. Die Abfahrt war so schön, dass ein Teil von uns beschloss, diesen Tag mit weiteren Pistenabfahrten zu genießen. Später waren wir uns darüber einig, dass die Naturabfahrt bei weitem besser zu fahren war, als die vereiste, harte Piste. Vorbeugend gegen Muskelkater begaben wir uns im Anschluss in die Sauna. Wie gewohnt trafen wir uns in der Gaststube zum leckeren Abendessen mit gemütlichem Beisammensein.

**4. Tag**

Das Packen fiel uns bei schönstem Sonnenschein sehr schwer, aber auf der Fahrt Richtung Deutschland wartete ein letzter Aufstieg auf uns. Reinhold stieg mit uns bis zum Gipfel des Wertacher Hörnle auf. Oben wehte ein eisiger Wind, der uns schnell ans Abfahren denken ließ. Eine letzte Einkehr auf der Bucehl-Alpe ließ uns, aufgrund der langen Schlange, spontan in die Gaststätte im Tal ausweichen. Dort stärkten wir uns vor dem Abschied und der Heimreise. Unser Dank geht an Reinhold, der die Gruppe anführt und an Stephan, unseren „Letzten Mann“, der die Truppe zusammenhält. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

*Bericht Astrid Odenheimer*

# Skiclub Friedberg fährt nach Pontresina

## *Skisafari und Winterwandern*

Eine Gruppe von 30 Personen machte sich wie jedes Jahr im März auf den Weg nach Pontresina ins Engadin in der Schweiz. Es sind 21 Skifahrer und 9 Wanderer, erstmals dabei ist auch Alex Lenhart, der Wanderführer und Organisator der Wandergruppe. Von den Wanderern gibt es einen gesonderten Fahrtenbericht, den Sie unter der Überschrift „Alpine Wandertouren" ebenfalls in diesen Clubnachrichten finden.

Schnee ist perfekt, die Sonne lacht ab und zu, die Temperaturen sind winterlich. Die Wettervorhersage verspricht gemischtes Wetter. Von den 6 Skitagen sind 2 Tage einfach nur perfekt: Sonne, Neuschnee, leere Pisten und super Stimmung in den Gruppen, Skispaß pur. Weitere 3 Tage sind wettertechnisch für die Skifahrer in

Ordnung. Übungsleiter Stephan Adam und der Guide Peter Achard bringen alle Skifahrer gesund und sicher ins Tal. Die „Schülerinnen und Schüler" von Stephan werden gekonnt unterrichtet und bekommen verschiedenste Techniken des Skifahrens beigebracht, angepasst an Wetterverhältnisse und Skipiste.

Es macht Spaß, die verschiedenen Skigebiete zu erkunden.

Am Freitag entscheiden sich einige Skifahrer wetterbedingt für ein alternatives Naturerlebnis. Eine Wanderung von 15 km durch das Rossegtal, auf frisch verschneiten Wegen, gemeinsam mit der Gruppe von Wanderführer Alex Lenhart.
Nach dem Skifahren oder Wandern entspannen sich einige noch ein wenig in der Sauna, bevor es am Abend zum leckeren Viergänge-Menü geht.
Es gibt verschiedene Angebote, die der Hotelier des Sporthotels Pontresina für seine Gäste bereithält:
Eine Weinprobe mit Bündnerfleisch, Salzis und Schweizer Käse im Weinkeller des Hotels, ein Begrüßungsdrink mit Fingerfood, sowie Livemusik an der Hotelbar lassen den Abend ausklingen.
Morgens stärken sich alle am reichhaltigen Frühstücksbüffet, welches keine Wünsche offen lässt.
Der Skibus fährt direkt vor dem Hotel ab, in die verschiedenen Skigebiete, wo alle die Pisten hinab fahren und den Skitag genießen.
Am Mittag übt man natürlich auch den Hütteneinkehrschwung und stärkt sich in gemütlichen Hütten, beziehungsweise auf den Sonnenterrassen mit Bündner Gerstensuppe und leckerer Pizza aus dem Holzofen.
Am letzten Abend sitzen alle noch einmal zusammen, trinken einen Sekt, schauen

Fotos und einen Film und Bilder an, die Stephan Adam und Alex Lenhart in der Woche aufgenommen und schön aufbereitet haben. So können alle, Wanderer und Skifahrer, an den Erlebnissen der anderen teilnehmen und die schönen Tage nochmals Revue passieren lassen. Alle genießen die nette Gesellschaft und lassen den Urlaub ausklingen. Es gibt an diesem Abend noch spontane und unterhaltsame Vorträge, die alle zum Lachen bringen.
Gerne wollen alle im nächsten Jahr wieder dabei sein, wenn der Skiclub Friedberg im März 2020 nach Pontresina fährt.
Ein großes Dankeschön an Stephan Adam und Alex Lenhart, für die gute Organisation und Betreuung.

*Bericht: Kerstin Achard*

# Alpine Wandertouren in Pontresina



## *Die Donnerstagswanderer (9.30 Uhr-Gruppe) mal anders*

Die Reise nach Pontresina in der Schweiz ist seit vielen Jahren das Winter-Highlight der Friedberger Ski-Asse. Das hat sich auch bei den Donnerstagswanderern rumgesprochen, wo die Frage aufkam: Könnte es nicht Spaß machen, dieses Schneeparadies zu Fuß zu erkunden? Und so machten sich am Sonntag, 10.März 2019, 8 Wanderer der 10.30 Uhr-Gruppe auf den Weg. Das Wetter versprach wenig Gutes, es regnete in Strömen. Aber kaum hatten wir die Schweizer Grenze passiert, zeigte sich zur Begrüßung die Sonne. Die verschneiten Berge wurden immer höher und unsere Vorfreude immer größer. Noch über den Julierpass und wir hatten unser Ziel erreicht, das „Sporthotel Pontresina", in der Höhe von 1805 m. Wir bezogen unsere Zimmer, auch die 20 Skiläufer waren bereits eingetroffen. Man machte sich fein und traf sich zum ersten gemeinsamen Abendessen im Restaurant des Hotels. Das First-Class-Menü stimmte uns ein auf ein kulinarisches Verwöhnprogramm, das uns jeden Abend am Ende im wahrsten Sinne des Wortes versüßte. Das üppige Frühstück morgens machte uns fit für den Tag.

Die Sonne schien und während die Skiläufer sich in Richtung Piste orientierten, machten wir uns auf zu unserer ersten Wanderung. Die Gruppe hatte sich durch 2 „Nicht-Donnerstagswanderer" auf 10 erhöht. Wir wollten St. Moritz zu Fuß erkunden. Der Wanderweg war stellenweise spiegelglatt, weil überfroren, und wir hatten bergauf wie bergab ordentlich zu kämpfen. Die Sonne verabschiedete sich, es schneite und der starke Wind machte das Laufen nicht angenehmer. Belohnt haben wir uns mit Kaffee und Kuchen beim „Hanselmann", bevor es zurückging. Am Ende waren wir 12,5 km gelaufen. Im Hotel erwartete uns ein „Apéro" mit Sekt und leckeren Häppchen, bevor dann wieder das Erlebnis „Abendessen" auf uns wartete.
Unser Wanderführer Alex (Lenhart) kürte den Dienstag für das erste Highlight, da das Wetter zur Hochform aufgelaufen war. Auf der Steinbockpromenade (und wir haben wirklich welche gesehen!) gings zu Muottas Muragl, mit der Seilbahn hinauf auf 2456 m und von dort auf einen Rundwanderweg, den sogenannten „Philosophenweg", wo uns 10 Tafeln mit Weisheiten von Denkern wie Sokrates, Nietzsche und Sartre begleiteten. Volle Sonne und ein grandioses Bergpanorama

ließen alle Strapazen vergessen. Am Ende des Tages hatte unsere besonders sportliche Gruppe es auf 15 km und 400 Höhenmeter gebracht, während der Rest sich mit 12,5 km und 250 Höhenmeter zufrieden gab.

Am Mittwoch fuhren wir mit dem Bus nach Sils Maria. Von dort führte uns eine wunderschöne Wanderung durch das Val Fex bei guten Wanderbedingungen mit etwas Sonne, ein paar Wolken und ein paar Schneeflocken. Geschafft haben wir 12,5 km und 300 Höhenmeter. Und wieder erwartete uns eine Überraschung im Hotel: Im Keller hatte man eine Bar eingerichtet, sehr stimmungsvoll mit vielen Kerzen. Es gab Wein, Bündner Fleisch, Sennerei-Käse und Brot. Absolut originell und sehr lecker. Und Abendmenü gab's dann auch noch! Wohin nur mit den ganzen Kalorien?

Für Donnerstag hatte Alex den Morteratsch-Gletscher eingeplant. Wir fuhren ein Stück mit dem Bernina-Express und wanderten 12,5 km (hin und zurück) bis zur Gletscherzunge. Bei dieser Wanderung gab es einen Höhenunterschied von 250 m, was die gelaufenen km nicht leichter machte. Aber die Sonne meinte es wieder gut mit uns, bevor es am Nachmittag zu schneien begann. Markierungen zeigten uns in beeindruckender Weise, wie und in welcher Geschwindigkeit sich der Gletscher wegen des Klimawandels auf dem Rückzug befindet. Auf dem Heimweg war ein Abstecher beim „Kochendörfer" (Konditorei) Pflicht: Die Engadiner Nusstorte muss man einfach probiert haben.

Von Donnerstag auf Freitag hatte es die ganze Nacht geschneit und so wurde der Wanderstart, der sonst immer um 9.30 Uhr war, auf 10.30 Uhr verschoben. Aber auch da schneite es noch kräftig. Inzwischen waren bestimmt 25 cm Neuschnee gefallen und die Wanderung ins Roseg-Tal entsprechend anstrengend. 300 Höhenmeter mussten überwunden werden und nach Einkehr am Ende des Tals ging es zurück. Inzwischen hatte es zu tauen begonnen, was den Abstieg nicht leichter machte. Aber wir waren, wie immer, guten Mutes, gut gelaunt und freuten uns auf's Abendessen. Die Gruppe wurde heute durch einige Skifahrer „unterstützt", die wegen des Wetters auf die Piste verzichteten. Spätestens jetzt dürfte bekannt sein, dass unsere Wanderungen, auch wenn unser Altersdurchschnitt relativ hoch ist, keine Spaziergänge sind.

Viel zu schnell kündigte sich auch schon der Samstag, unser letzter Wandertag an. Sonne war vorausgesagt und ein Traumwetter-Tag sollte es werden, und das war es dann auch. Mit dem Bus gings nach St. Moritz, vorbei an der Olympia-Schanze und Lej Nair über den Silva-Plana-See. Auch hier boten sich wieder grandiose Ausblicke auf die umliegenden Berge. An der Furtschellas Talstation stiegen wir wieder in den Bus, der uns nach Pontresina zurückbrachte. Diese Wanderung hat uns „nur" 11 km gebracht und auch die Höhenmeter blieben bescheiden bei 100 m. Trotzdem war es wunderschön und wir hatten unseren Spass, als Wanderführer Alex im Tiefschnee eingesunken ist. Ebenso ging es unserer Ulla, die wohl meinte, sie könnte das besser und dann unter großer Gaudi „gerettet" werden musste.

Alles in allem waren es wunderschöne Tage in einer stets gut gelaunten Gruppe. Ein ganz großes „Dankeschön" gebührt unserem Wanderführer Alex, der alles, sehr engagiert unterstützt von Ehefrau Christel, perfekt vorbereitet und begleitet hat. Jeder Tag war ein ERLEBNIS! Jetzt können wir verstehen, warum die Skifahrer immer wieder nach Pontresina fahren. Das Hotel ist Spitze, und wir wurden mit erstklassigen Menüs verwöhnt. Unser Kellner Tiago erfüllte uns alle Wünsche und sorgte immer für gute Stimmung. Hat er nicht am letzten Abend noch um die Hand unserer superfitten 88jährigen Leni angehalten?

*Bericht: Hannelore Buch*

# Tai Chi Qi Gong Shibashi

## *18 Übungen für die Gesundheit, 19.10.19 – 20.10.19 Clubheim*



Auch in diesem Jahr werden wir ein Wochenendseminar zum Erlernen und Praktizieren einiger Qi Gong Übungen anbieten. Qi Gong Übungen werden in China seit über 2500 Jahren praktiziert und gehören noch heute zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung.
Qi Gong heißt schlicht ausgedrückt Energie-Arbeit. Qi Gong Übungen zielen darauf, das „Qi", die Lebensenergie, in einen ausgeglichenen Fluss zu bringen.

Wir werden eine Reihenfolge aus 18 harmonischen Übungen, auch **Tai Chi Qi Gong Shibashi** genannt, kennenlernen. Die Einfachheit der Übungen hat dieses Qigong System so beliebt gemacht. Sie werden zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt. Sie wurden entwickelt, damit Menschen jeden Alters ein Qigong System zur Vorbeugung von Krankheiten und als Unterstützung von Heilungsprozessen zur Hand haben. Sie können aber auch einfach zur Entspannung und für die Steigerung des Wohlbefindens durchgeführt werden.

Heute üben diese Bewegungen Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Je nach Bedarf können einzelne Übungen beliebig oft wiederholt werden. So ist der Übende in der Zeit flexibel. Ein regelmäßiges Üben der 18 Tai Chi Qi Gong Übungen führt zu mehr Vitalität, zur Minderung von Stress, zur Kräftigung der Muskeln, zur Stärkung der Gelenke, zur Anregung der inneren Organe, zur Stärkung des Kreislaufes, für einen tieferen Schlaf, zum Ausgleich des Blutdrucks und vielem mehr.

Die 18 harmonischen Bewegungen wurden aus der Tai Chi Form von Yang Chengfu entwickelt. Dafür wurden einzelne Tai Chi Bewegungen zu Qi Gong Übungen umfunktioniert. Im Vergleich zur Tai Chi Form sind die 18 Übungen leicht und schnell zu lernen. Die Übungen müssen nicht so perfekt und pedantisch beherrscht werden wie die Tai Chi Figuren. Wie bei vielen Qigong Übungen spielt beim Shibashi auch die Vorstellungskraft

eine entscheidende Rolle. Wie beim Tai Chi werden die Übungen in einer lückenlosen Sequenz geübt.

Im Laufe der beiden Tage des Workshops werden auch Aufmerksamkeitsübungen, Meditationen und weitere Techniken vorgestellt und gemeinsam geübt, die in das **Tai Chi Qi Gong Shibashi** einfließen können. Somit entwickelt sich eine ganzheitliche Übungsreihe, die sich hervorragend für die tägliche Gesundheitsfürsorge eignet.

Es gibt auch genügend Raum für Fragen, Antworten und den Austausch miteinander.

**Was braucht man dazu?**
Die Bereitschaft, sich eine Zeitlang etwas Gutes zu tun, eine gewisse Portion Neugierde, sowie Geduld mit sich selbst.

**Wer kann mit machen?**
Jede und jeder ist willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

**Wer leitet den Workshop?**
Ron Beier, Rostock, Trainingsleiter mit über 40 Jahre Meditationserfahrung, autorisierter Kursleiter der „World Taiji Boxing Association" sowie autorisierter Guolin-Qigong Lehrer und Mitglied des College of Sound Healing und Mitglied der GfBK e.V.

**Termin:**
Samstag 19.10.2019, 10.00 – 17.00 Uhr und
Sonntag 20.10.2019 , 10.00 – 14.00 Uhr
**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 09 5139 0000 0084 1930 03
Verwendungszweck: Qi Gong Seminar 2019
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.
Für das gemeinsame Mittagessen am Samstag und Sonntag bitten wir euch einen Beitrag für ein vegetarisches Büffet mitzubringen.

**Wir führen für Sie:**

**Schmuck von:**

Heinz Mayer, Jörg Heinz, Isabelle Fa, Gellner, Schoeffel, Cédé, Schaffrath, Bastian, Bunz Déco Art, Calvin Klein, Ochs Edelstahl, Calvin Klein, Viventy u.a.

**Trauringe von:**

Meister, Gerstner, Kaiser, Max Kemper, Ochs Edelstahl, Wörner

**Uhren von:**

Longines, Rado, Porsche Design, Ebel, Union Glashütte, Jaermann & Stübi, Vulcain, Mido, Maurice Lacroix, Junghans, Junkers, Citizen, Casio u.a.

Juwelier BURCK seit 1894

61169 Friedberg - Kaiserstraße 50 - Tel. 06031 5022

# 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 drucken jeden Auftrag klimaneutral

Wie geht das?

**Reduzieren – Vermeiden – Kompensieren**

Mittels $CO_2$-Zertifikaten kompensieren wir die $CO_2$-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.

WETTERAUER DRUCKEREI
61169 Friedberg • Am Kindergarten

Mitglied der bvdm-Klimainitiative
ID-Nr. 1976986 · gültig bis 12/19

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

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