



Inhalt

	Seite
Vorwort des Vorstandes	2
Einladung zur Jahreshauptversammlung	3
Outdoor ist im Trend	5
Aikido	6
Leichtathletik / Triathlon	7
Alte Leichtathleten treffen sich online	9
Volleyball – „Wir greifen wieder an“	10
Sport im Verein – unverzichtbar	10

Vorwort des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder,

die hessischen Sportvereine können zu einem fast normalen Sportbetrieb zurückkehren.

Weiterhin gilt das Motto „Vorsicht, Vertrauen, Verantwortung“. So beschreibt der hessische Landessportbund die aktuell positive Entwicklung bei den Inzidenzen. Allerdings können weiterhin Städte, Gemeinden und Kreise kommunale Allgemeinverfügungen treffen, die über die Landes- bzw. Bundesebene verschärfend hinaus gehen.

Viele Virologen befürchten nun, dass die Delta-Variante wegen der deutlich höheren Übertragungsrate spätestens nach dem Sommer zu einer neuen Erkrankungswelle führt.

Das bedeutet, dass wir weiterhin konsequent die Abstands- und Hygieneregeln einhalten und eine hohe Impfdichte erreichen müssen. Ein wichtiger Punkt wäre natürlich endlich in den Schulen flächendeckend Filteranlagen einzubauen. Das würde bei ca. 650.000 Klassenzimmern in Deutschland etwa 2,3 Milliarden Euro kosten. Man könnte damit die Viruslast in den Klassenräumen erheblich mindern und das Ansteckungsrisiko deutlich reduzieren. Das sollte uns eigentlich die Gesundheit unserer Kinder und deren Angehörigen Wert sein. Die Folgekosten einer neuen und eventuell weiterer Viruswellen wären mit Sicherheit viel höher anzusetzen.

Wir setzen weiterhin auf Disziplin und Ausdauer unserer Mitglieder und Übungsleiter verantwortungsvoll der Pandemie zu begegnen. Für den vorbildlichen Einsatz und der großen Unterstützung möchten wir uns ganz herzlich bei unseren Mitgliedern, Übungsleitern/innen, Helfer/innen, Abteilungsleiter/innen, Vorstandskolleg/en/innen und Sponsoren bedanken.

Die DJK Flörsheim wünscht allen Mitgliedern und Ihren Angehörigen eine schöne, coronafreie und erholsame Urlaubs- und Ferienzeit.

Das Vorstandsteam

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Liebe Vereinsmitglieder,

hiermit möchten wir Sie sehr herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung am **16. Juli 2021, 19.00 Uhr**, im Gemeindezentrum St. Gallus, Hauptstr. 28 einladen. Eingeladen sind alle Mitglieder ab dem 16 Lebensjahr, die nach unserer Satzung stimmbe-rechtigt sind.

Zur Jahreshauptversammlung 2019/2020/2021 stehen folgende Punkte auf der Tagesord-nung:

1. Begrüßung durch den Vorstand
2. Totenehrung
3. Wort des geistlichen Beirats
4. Genehmigung der Tagesordnung,
Feststellung der Beschlussfähigkeit,
Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2019
5. Bericht des Vorstandes
6. Jahresbericht der Abteilungsleiter
 - Aikido
 - Fußball Jugend
 - Fußball Senioren
 - Gymnastik
 - Leichtathletik/Triathlon
 - Turnen
 - Volleyball
7. Kassenbericht
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Entlastung des Kassenwarts
10. Entlastung des Vorstandes
11. Wahlen zum Vorstand:
 - Vorsitzende/r
 - Geschäftsführer/in
 - Kassierer/in
 - Schriftführer/in
 - Sportwart/in
 - Stellvertretende/r Vorsitzende/r
 - Jugendleiter/in
 - Pressewart/in (nicht in der Satzung)
 - Datenschutzbeauftragte/r (nicht in der Satzung)
12. Wahl der Kassenprüfer
13. Beschluss zum Vereinsbeitrag auf Erhebung einer Aufnahmegebühr von 10.- Euro.
14. Beschluss Vorstandssitzungen auch digital durchzuführen.
15. Beschluss über eine Ergänzung bei Beendigung der Mitgliedschaft durch schriftliche Kündigung, dass bei gleichzeitigem Vereinswechsel besondere Verbandsvorgaben zu be-achten sind.

Schriftliche Anträge sind spätestens bis zum 09.07.2021 einzureichen.

Wegen der leider noch bestehenden Covid 19 Pandemie und der damit verbundenen Lan-desregelung bei Stufe 2 müssen folgende Bestimmungen zur Jahreshauptversammlung drin-gend beachtet werden:

Anmeldung zur Teilnahme per Mail post@djk-floersheim.de oder schriftlich bis 3 Tage vor der Veranstaltung unter Nennung des Vollständigen Namens, Anschrift und Telefonnummer. Zur Vermeidung von Staus vor dem Eingangsbereich wird die Halle bereits um 18:30 Uhr geöffnet.

Bitte auch vor der Halle die Abstandsregelung einhalten.

Ab dem Betreten der Innenräume besteht Maskenpflicht mit medizinischer Maske oder FFP2-Maske.

Es muss ein aktueller Negativnachweis (nicht älter als 24 Stunden) vorgelegt werden.

Ausnahmen gelten für Genesene und vollständig Geimpfte.

Bei Genesenen muss eine entsprechende Bescheinigung über den PCR – Test vorgelegt werden. Dieser muss mindestens 28 Tage alt sein aber nicht älter als 6 Monate.

Bei Vollständig Geimpften bitte Impfpass oder Impfbescheinigung vorlegen. Die 2. Impfung muss mindestens vor 14 Tagen erfolgt sein (Bestätigung auf Smartphone ist auch gültig).

Im Saal gelten natürlich die Abstands- und Hygieneregeln. Es herrscht Einbahnstraßenverkehr.

Bitte Händedesinfektionsgerät am Eingang/Ausgang nutzen und im Saal die auf Abstand gestellten Stühle nicht mehr verrücken. Die Toilettenanlage bitte nur einzeln betreten.

Wir wissen natürlich, dass die Regeln mit den zahlreichen Beschränkungen zum Teil sehr nervig sind.

Aber im Hinblick auf die inzwischen weltweite nun wieder steigende Reisetätigkeit, hat nun auch die hochansteckende indische Mutante, unser Land erreicht. Wir werden daher auf nicht absehbare Zeit mit der Pandemie zu kämpfen haben. Deshalb ist Disziplin, Ausdauer und weiterhin eine große Impfbereitschaft oberstes Gebot den Virus auf Abstand zu halten. Sollten sich die Regelungen oder der Austragungsort bis zur Sitzung ändern, werden wir Euch natürlich rechtzeitig informieren. Alternativ wäre auch der Sportplatz für die Durchführung der Sitzung denkbar.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

DJK SC Schwarzweiß 1924 e.V. Flörsheim

Das Vorstandsteam

Outdoor ist im Trend

Gesundheitssport kann seit Anfang Juni wieder stattfinden. Die gemischten, doch meist guten Erfahrungen des vergangenen Sommers sind für mich ein Grund, wieder zwei Präventionskurse in einem städtischen Park anzubieten. Nach einer Probezeit von drei Wochen auf verschiedenen Grasflächen habe ich mich für den Park an der Kapellenstraße entschieden. Schattenzonen auf der Wiese und ein Springbrunnen im Teich bieten eine förderliche Atmosphäre. Naturboden gibt den Beinen beim Üben im Stehen vielfältige Reize, was die Koordination betrifft.

Für einige Teilnehmer(innen) sind Bewegungsstunden unter freiem Himmel sicher gewöhnungsbedürftig, doch aus meiner Sicht bieten sie sich als Kompromiss für den Hochsommer an. Jedenfalls ist die Atmosphäre dieses Parks wesentlich angenehmer als ein nüchterner eingezäunter Sportplatz.

Qigong

Diese Entspannungsform besteht aus einzelnen Bewegungsabläufen, die zu Bewegungsreihen verbunden werden. Bei diesen wechseln sich Anspannung und Entspannung stetig ab und die Bewegungen werden langsam und ruhig ausgeführt. Atmung, Körperhaltung und Bewegungen zu koordinieren, erfordert volle Aufmerksamkeit beim Üben.

Rückengymnastik

Bei der Rückengymnastik draußen sind Übungen zur Mobilisation der Gelenke, solche zur Rückenkräftigung und Dehnübungen wichtige Elemente. Einseitige Alltagsbelastungen können mit vielfältigen Bewegungen ausgeglichen werden. Auch Koordinationsübungen haben einen hohen Stellenwert. Koordinative Fähigkeiten werden im Alltag und der Freizeit ständig gebraucht und sollen bewusst trainiert werden.

In den Sommerferien gehen diese beiden Kursangebote im Park weiter.

Beatrix Rinkart

Aikido

Erneuter Start ins kontaktfreie Waffentraining

Nachdem Ende Mai der Inzidenzwert weit nach unten ging, die Landesregierung den Sport wieder zugelassen hat, ein neues Hygienekonzept erstellt wurde, ging es am 15.06. mit dem ersten Training wieder los.

Von 0 auf 100 mit körpernahe Aikido in der Halle? Nein! Trainer und Teilnehmer waren sich schnell einig, dass dieser Schritt zu schnell und zu groß sei. Einige hätten unter dieser Bedingung gar nicht mittrainiert. Nach Rücksprache mit dem SV 09 durften wir wieder auf das kleine Trainingsfeld des Fußballplatzes unter freiem Himmel. Nach einem halben Jahr Pause wurde erneut mit dem kontaktfreien Waffentraining begonnen, mit dem letztes Jahr aufgehört wurde. Einige mussten sich wieder erinnern, andere hatten in der Pause fleißig daheim geübt und ein Neuling musste in die Waffenkunst eingeführt werden.

Alle sind froh, sich wieder live sehen und miteinander trainieren zu dürfen.

Für die Ferien ist die Halle reserviert. Wenn ein Großteil der Gruppe geimpft sein wird, möchte man wieder körpernahes Aikido trainieren. Alle sehnen sich nach diesem Tag.

Ein großer Dank an die ganze Gruppe für das Durchhaltevermögen. Trotz oder vielleicht durch unsere Online-Einheiten hat sich unsere Gruppe in der trainingsfreien Zeit nicht verkleinert, sondern vergrößert.

Dagmar Petigk



Bild: Dagmar Petigk

Leichtathletik / Triathlon

Pandemie-Sport

Ein kühles und regnerisches Frühjahr geht zu Ende und die Läufer und Triathleten können endlich die Sommerkleidung aus dem Keller holen. Wenn alles blüht und grünt, macht der Outdoor-Sport doch gleich viel mehr Spaß.

Mit dem Rückgang der Corona-Infektionszahlen und der Rücknahme der Kontaktbeschränkungen steigt auch die Aussicht auf gemeinsame Trainings, Wiedereröffnung der Schwimmbäder und Badeseen und vielleicht auch die ersten Wettkämpfe.

Aber bis dahin mussten wir wie bisher einzeln oder auf Abstand unsere Trainings durchführen. Als Ersatz für ausgefallene Wettkämpfe haben wir am 16. Mai wieder einen schnellen Trainingslauf auf der vermessenen 10km-Strecke in Groß-Gerau durchgeführt. Wie schon in den ersten Läufen war Irina die Schnellste, diesmal mit 39:36 Min. Auf Platz 2 folgte Markus mit 43:49 Min. Die weiteren Platzierungen:

3. Daniel 45:28 Min.
4. Volker 48:46 Min.
5. Jürgen 1:01:49 Std.
6. Engelbert 1:03:07 Std.



Beim virtuell auf der Originalstrecke ausgetragenen „Schnellen Zehner“ der TGS Niederrodtenbach lief Volker die 10km in 49:15 Min. Eine Wertung gab es hierbei nicht.

Den ebenfalls virtuell auf beliebigen Strecken „laufbaren“ Königsteiner Benefizlauf absolvierte Volker ohne Wertung in 48:33 Min.

Lauftraining

Da zwischenzeitlich Outdoor-Sport mit bis zu 10 Personen gestattet ist, bieten wir ab sofort wieder ein Bahntraining auf dem Flörsheimer Sportplatz an. Das Training startet mittwochs um 20 Uhr. Eine vorherige Anmeldung unter djk.bootcamp@web.de wird erbeten.

Radtraining

Benjamin übernimmt die Organisation der Radtrainings. Die Termine werden in der Strava-Gruppe bekannt gegeben. Der Link zur Gruppe lautet:

<https://www.strava.com/clubs/889814/members> (Registrierung erforderlich)

Schwimmtraining

Ab sofort ist wieder ein Schwimmtraining im Hochheimer Hallenbad möglich. Das Training findet montags und donnerstags von 22 bis 23 Uhr statt. Einlass ist um 21:35 Uhr (Montag) bzw. 21:45 Uhr (Donnerstag), Treffpunkt im Foyer um 21:35 Uhr (Montag) bzw. 21:45 Uhr (Donnerstag). Interessierte melden sich bitte bei Eddie.

High Intensity Interval Training (Bootcamp)

Ab sofort findet auch unser wöchentliches Bootcamp unter Leitung unserer Trainerin Irina wieder statt. Treffpunkt ist jeweils montags um 19 Uhr auf der Flörsheimer Volleyball-Wiese am Main. Hier erheben wir eine Teilnahmegebühr von 5 Euro bzw. 10 Euro für Nicht-Mitglieder. Bitte meldet Euch vorab über djk.bootcamp@web.de bei Irina an.



Bild: Marcus Haub

Eine Yogamatte wird dringend empfohlen!

Ausblick

Die ersten Laufveranstaltungen melden sich mit Nachholterminen zurück. Aber auch diese Läufe werden noch mit Kontaktbeschränkungen, ohne Zuschauer und mit weiteren Einschränkungen ablaufen.

Aktuell planen wir die Durchführung des Flörsheimer Lebenslaufs, bei dem wir traditionell die Anmeldung, Zeitnahme, Auswertung und Urkundendruck übernehmen. Die neuesten Informationen zu diesem Lauf findet man auf Facebook unter <https://www.facebook.com/Lebenslauf.Floersheim>

Nächstes Teamtreffen

Unser nächstes Team-Treffen findet am 9. Juli 2021 um 19:30 Uhr im bzw. außerhalb vom Vereinsheim statt. Bei dieser Gelegenheit wollen wir auch noch die Siegerehrung der Vereinsmeisterschaften durchführen. Zur besseren Vorbereitung wäre es sehr nett, Marcus oder Josef mitzuteilen, ob Ihr diesen Termin wahrnehmen könnt.

Volker Sittig

Alte Leichtathleten treffen sich online

Hallenschließung zwingt die Sportler auf Heimtraining auszuweichen

Mit dem Schließen der Sporthallen konnte sich anfänglich die Sportgruppe der „alten Leichtathleten“ nicht mehr treffen. Lediglich ein Individualtraining war möglich, was aber nicht für jedermann möglich war und auch das Gemeinsame total vermissen ließ. Dank unseres Mitgliedes Joachim traf sich die Gruppe freitags, zur üblichen Trainingszeit, jetzt online. Eine Stunde Gymnastik war angesagt. Dank seines Engagements und seiner, auch mit Hilfe von Anregungen aus dem World Wide Web, angeeigneten Kenntnisse konnte die Stunde kurzweilig und insbesondere für unsere Beweglichkeit und Gesundheit förderlich, gestaltet werden.

Über Zoom kam unser Übungsleiter in unsere Wohnzimmer und alle machten mit. Der Erfolg blieb auch nicht aus, die Beweglichkeit nahm zu oder konnte wenigstens auf dem vor Corona vorhandenen Niveau gehalten werden. Vielen Dank dafür Joachim.

Nach einer Stunde hartem Gymnastiktraining – Gymnastik wird nicht von jedermann geliebt – folgte der gesellige Teil. Jeder besorgte sich ein Getränk und man konnte sich über die Neuigkeiten der letzten Woche austauschen. Leider drehten sich die Gespräche meist um Corona und die damit verbundenen Erwartungen, Enttäuschungen und Hoffnungen, dass es bald wieder so wird wie es einmal war.



Jetzt sieht es gut aus. Alle sind wenigstens einmal geimpft und bis zu den Sommerferien hat jeder seine zweite Impfung. Bisher haben die Impfungen alle gut und ohne Komplikationen vertragen. Eigentlich könnten wir jetzt wieder in unsere Halle, in der wir seit 1969 gemeinsam trainieren. Wir wollen aber nichts überstürzen und werden uns erst wieder nach den Sommerferien dort treffen.



Vor ein paar Tagen haben wir uns schon mal im Freien getroffen und haben eine schöne Wanderung vom Berliner Brunnen über die Wiesenmühle, mit Rast an der Flörsheimer Warte, zum Zwischenstopp beim Testcenter an der Stadthalle, um am Ende der Wanderung problemlos einkehren zu können. Es tat wirklich gut sich wieder einmal zu sehen und gemeinsam an einem Tisch unser Bier oder Apfelwein zu trinken.



Volleyball – „Wir greifen wieder an“

Auch die Volleyballer konnten nach einer Zwangspause von fast 8 Monaten ab Mitte Juni wieder mit dem Training beginnen. Alle Teilnehmer freuen sich endlich wieder zu Pritschen, Baggern und Angriffe zu schlagen.

Das Training findet zurzeit dienstags, von 19.30 – 21.30 h in der Paul-Maar-Halle statt. Zu beachten sind aber nach wie vor die coronabedingten Regeln.

Auch wir als Freizeitmannschaft freuen uns immer wieder über neue Gesichter beim Training. Also wer Lust hat, an unserem Training teilzunehmen, kann gerne Kontakt mit der Abteilungsleiterin Brigitte Schader (brigitte.schader@djk-floersheim.de) aufnehmen.

Marc Schuldt

Sport im Verein - unverzichtbar

Sport bringt Menschen auf freiwilliger Basis zusammen, die sich sonst nie begegnen würden und der organisierte Wettkampfsport ist nur möglich, wenn alle dieselben Regeln sowie die gleiche Wertebasis (Fair Play) akzeptieren.

Damit ist der Vereinssport ein gutes Lernfeld, um das menschliche Miteinander einzuüben und tolerant und menschlich zu gestalten.

Walther Bensemann (1873 – 1934). Mitbegründer des DFB fasste es so zusammen:

„Der Sport ist vielleicht das einzige Verbindungsmittel der Völker.“

Es lohnt sich, sich dafür einzusetzen, dass der Vereinssport am Leben bleibt.

Da ein gelingendes Vereinsleben von allen Mitgliedern - nicht nur vom Vorstand - abhängig ist, sollten sich möglichst Viele im Rahmen ihrer Möglichkeiten einbringen, unterstützen und mitarbeiten.

So kann sichergestellt werden, dass alle, die offizielle Aufgaben übernommen haben, diese fehlerfrei und mit Freude ausfüllen können und sich nicht ausgenutzt sowie überfordert fühlen.

Die Möglichkeiten sich einzubringen sind vielfältig:

- Ausgewählte Verwaltungsaufgaben übernehmen, z. B. Meldungen an die Verbände, Kontakte zu Sponsoren halten, Zuschüsse beantragen, Unterstützung bei der Homepage, Berichte der Abteilung/Gruppe/Mannschaft für den Newsletter schreiben, ...
- Helfer bei Veranstaltungen/Training/Turnieren/Wettkämpfen.
- Handwerkereinsatz bei Reparaturen und Renovierungen.

Fragen Sie Ihre Abteilungsleitung und den Vorstand.

Alois Platt