

Pressemitteilung für die 07. KW 2013

1.) „Preisskat-Turnier“ am 24. Februar 2013 im Sportlerheim Monreal

Auch in diesem Jahr darf die zwischenzeitlich etablierte Veranstaltung im Kalender der Sportfreunde nicht fehlen. Aufgrund von Terminengpässen wurde die in den letzten Jahren jeweils Ende Januar ausgetragene Veranstaltung in den Februar und hier nach Karneval verlegt. So werden am **24. Februar 2013 (Anmeldung ab 13.30 Uhr im Sportlerheim Monreal / Spielbeginn 14.00 Uhr)** wieder spannende und mitreisende Spielpaarungen erwartet, dessen Hauptpreise zwischen 30 und 90 Euro dotiert sind. Für das leibliche Wohl der Spieler bzw. Zuschauer ist wieder bestens gesorgt (siehe auch Plakat auf den ersten Seiten des Mitteilungsblattes).

2.) Kursangebot – „NATÜRLICH FIT“ für Männer ab 30 Jahren geht in die zweite Runde / Start neuer 10-Block ab Montag, 04. März 2013, 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Monreal

Zwar läuft der erste Block des Kurses „NATÜRLICH FIT“ noch bis Ende Februar, jedoch möchten wir bereits darauf hinweisen, dass aufgrund der großen Resonanz bereits der nächste **Kurs über 10 Trainingseinheiten ab Montag, 04. März 2013, 19.30 Uhr**, in gewohnter Umgebung der Mehrzweckhalle Monreal startet.

Der Vorstand sowie Übungsleiter Michael Simon sind erfreut über das rege Interesse von Männern im Alter zwischen 30 und 80 Jahren. Dies zeigt uns ganz deutlich, ist sich der 2. Vorsitzende Uwe Thelen und gleichzeitig aktiver Teilnehmer am Kurs sicher, dass dieses Angebot in einem Ort wie Monreal längst überfällig war. Gesundheit ist eben für die Menschen unserer Wohlstandsgesellschaft ein Wert mit höchster Priorität. Nachdem wir anders als frühere Generationen fast alles haben was wir uns wünschen – wie z.B. Freizeit, Urlaubsreisen und Nahrung in Überfülle – sowie kaum noch körperliche Anstrengungen im Job vollbringen, machen wir uns vor allem Sorgen um unsere Gesundheit. Und hier zeigt Übungsleiter Michael Simon allen Beteiligten mit seinem reichhaltigen und abwechslungsreichen Übungsprogramm Muskelpartien am Körper auf, die man dort nie vermutet hätte. Das Fitnessprogramm bietet eine **Kombination aus Konditions-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen**. Es werden für **jedes Fitness-Level** Übungen angeboten. **Vorkenntnisse** sind daher **nicht erforderlich**.

Nach getaner Arbeit kann dann anschließend zur Auflockerung der Muskeln noch auf freiwilliger Basis Volleyball oder eine andere Ballsportart gespielt werden.

Der Kurs bzw. das Training findet **jeweils montags in der Mehrzweckhalle in Monreal** statt und läuft **über 10 Abende**. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass während der Schulferien kein Training stattfindet, was jedoch im Detail noch mit den Kursteilnehmern abgestimmt wird. Die **Kursgebühr beträgt 25,00 Euro für Vereinsmitglieder und 35,00 Euro für Nichtmitglieder**. Die **Teilnehmerzahl ist auf maximal 25 Teilnehmer begrenzt**. Es werden nur Sportbekleidung und Hallenschuhe benötigt. Wenn möglich bitte ein Handtuch und eine Trainingsmatte mitbringen.

Wer also **Interesse** hat bzw. den nächsten 10er Block anhängen möchte, sollte sich umgehend mit dem **2. Vorsitzenden Uwe Thelen** unter der **Telefon-Nr. 02651/902024** oder unmittelbar mit dem **Übungsleiter Michael Simon** unter der **Telefon-Nr. 02651/76234** über das künftige Angebot informieren bzw. dort anmelden!

3.) Fortsetzung Instandsetzungsarbeiten am Sportlerheim Monreal am 16. und 23. Februar 2013 / tatkräftige Hilfe erwünscht

Wir möchten an dieser Stelle nochmals darauf hinweisen, dass es für den laufenden Betrieb der Jugend- und Seniorenmannschaften sowie die zahlreichen öffentlichen Veranstaltungen im Sportlerheim Monreal zwingend erforderlich ist, diverse Sanierungsarbeiten im Innenbereich durchzuführen. Zwischenzeitlich hat der Zahn der Zeit insbesondere im Kabinen- und Duschtrakt seine Spuren hinterlassen. In Abstimmung mit der Ortsgemeinde Monreal als Eigentümer der dortigen Immobilie wurden die Sportfreunde Monreal/Reudelsterz als hauptsächlicher Nutzer und Betreiber des Sportlerheims bereits am vergangenen Samstag, 02. Februar 2013, dort tätig. Hierbei wurden bereits die Abrissarbeiten zur Vorbereitung der neuen Deckenverkleidung etc. vorgenommen. Für die weiteren Arbeiten vor dem Rückrundenstart der Jugend- und Seniorenwettbewerbe stehen jedoch noch zwei weitere Termine an. Wir bitten daher nachfolgende **Termine** für vorzumerken:

- **Samstag, 16. Februar 2013, ab 8.30 Uhr und**
- **Samstag, 23. Februar 2013, ab 8.30 Uhr.**

Anmeldung erwünscht:

Da diese Arbeiten nur mit tatkräftiger Unterstützung der Vereinsmitglieder durchzuführen sind, bitten wir zu Koordinierung der Arbeiten im Vorfeld um kurze Rückäußerung, wer zu welchem Termin seine Hilfe anbietet. Hier bitte unmittelbar den 1. Vorsitzenden, **Daniel Becke**, unter der **Tel.-Nr. 02651/901927 (nach 18.00 Uhr)**, kontaktieren. Ebenfalls besteht die Möglichkeit über die **Mail-Adresse** der Sportfreunde „**sportfreunde.monreal@web.de**“ eine Anmeldung vorzunehmen. Für die Verpflegung an diesen Tagen ist selbstverständlich gesorgt!