

Pressemitteilung für die 09. KW 2013

1.) 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!

2.) Spielbetrieb Seniorenmannschaft – Rückrunde startet mit Nachholspiel in Eich am kommenden Freitag

Für die Mannen von Trainer Thomas Theisen startet am kommenden Wochenende mit dem Nachholspiel gegen den SV Eich (Anpfiff 19.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz in Eich) in die Rückrunde. Die Vorbereitung auf das schwere Auswärtsspiel war alles andere als gut, denn aufgrund der winterlichen Bedingungen in den letzten Wochen konnte man bis dato nicht einmal auf den Platz, so das man lediglich durch Laufeinheiten den Trainingsbetrieb aufrechterhalten konnte.

Derzeit gastiert die Elf um Kapitän Henrik Höfker mit 22 Punkten auf Platz 9 der Tabelle im gesicherten Mittelfeld der Liga und hat mit Thorsten Schössler einen erstklassigen Torjäger in seinen Reihen, der derzeit souverän mit insgesamt 22 Treffern vor dem zweiten (13 Treffer) die Torjägerliste dominiert.

Ob Schössler am kommenden Freitag auflaufen kann ist jedoch noch fraglich, denn er laboriert an einer Muskelverletzung und konnte nur bruchstückhaft am Trainingsbetrieb teilnehmen. Wichtig ist, dass man in den ersten Partien der Rückrunde die notwendigen Punkte einfährt und somit den Abstand zu den Abstiegsrängen weiter ausbaut, sieht Trainer Thomas Theisen bereits in die Zukunft. Was danach kommt, ergibt sich dann von selbst, denn noch oben sind die Punkteabstände ebenfalls überschaubar, da der Tabellendritte SV Alzheim, welcher im nächsten Heimspiel in Monreal antritt, gerade mal 28 Punkte mit einem Spiel mehr auf der Habenseite hat!

Vorstand, Mannschaft und Betreuer hoffen auch in der Rückrunde auf die Unterstützung der treuesten Fans, die sicherlich nach der langen Winterpause wieder hungrig nach Fußball sind!

Die **nächsten Paarungen im laufenden Spielbetrieb der Kreisliga C Mayen** sind wie folgt terminiert:

- **Freitag, 01.03.2013, Auswärtsspiel gegen SG Eich II (Anpfiff 19.30 Uhr);**
- **Samstag, 09.03.2013, Heimspiel gegen den SV Alzheim (Anpfiff 17.00 Uhr);**
- **Samstag, 16.03.2013, Heimspiel gegen den SV Kürrenberg (Anpfiff 17.00 Uhr).**