

Pressemitteilung für die 51. KW 2013

1.) Gesundheitskurse „RÜCKEN-FIT“ und „NATÜRLICH-FIT“ starten im neuen Jahr wieder ab 06. Januar 2014

Im Herbst 2013 haben die Sportfreunde Monreal Reudelsterz 1928 e. V. das Angebot der Gesundheitskurse erweitert und bieten zu dem bereits im Jahr 2012 ausschließlich für Männer gestarteten Kurs „NATÜRLICH-FIT“ den mit dem Qualitätssiegel „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ des Deutschen Turner-Bundes sowie „SPORT PRO GESUNDHEIT“ vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer ausgezeichneten Kurs „RÜCKEN-FIT“ für Frauen als auch Männer an. Bandscheibenvorfall, Ischias, Hexenschuss – es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz. Dabei spielt es keine Rolle, ob man 30 oder 70 Jahre alt ist. Kein Wunder, dass der Gesundheitssport immer mehr Zulauf erhält. Deswegen werden die **Sportangebote**, die **mit dem Qualitätssiegel** ausgezeichnet sind, im besonderen Maße **gefördert**. Abhängig **von der Krankenkasse** übernehmen diese einen Teil oder sogar alle Kosten für diese Gesundheitskurse.

Das Angebot „NATÜRLICH-FIT“ richtet sich an alle Männer, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten und den Alterungsprozess hinausschieben wollen. Das Fitnessprogramm bietet eine Kombination aus Konditions-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen.

Die neuen Kurse über 10 Übungseinheiten für „RÜCKEN-FIT“ (**Beginn 19.00 Uhr**) bzw. „NATÜRLICH-FIT“ (**Beginn 20.00 Uhr**) starten wieder im neuen Jahr **ab Montag, 06. Januar 2014 in der Mehrzweckhalle Monreal.**

Anmeldung und Infos zu diesen beiden Kursangeboten über den **Übungsleiter Michael Simon (02651/76234)** oder den **2. Vorsitzenden Uwe Thelen (02651/902024).**

2.) Spielbetrieb Seniorenmannschaft Kreisliga C Mayen / Rückblick Hinrunde Saison 2013/2014

Mit noch drei ausstehenden Nachholspielen vor der Brust gastieren die Jungs von Trainer Thomas Theisen derzeit auf Platz 7 im gesicherten Mittelfeld der Kreisliga C Mayen. Aufgrund der Witterungsverhältnisse konnten die im November bzw. Dezember 2013

angesetzten Heimspiele aufgrund der Platzsperre nicht ausgetragen werden, so dass im neuen Jahr die ein oder andere „Englische Woche“ einzulegen ist. Derzeit stehen nach 12 Pflichtspielen insgesamt 19 Punkte auf der Habenseite. Dies könnte sicherlich besser sein, wenn da nicht die eklatante Auswärtsschwäche wäre, denn mit 6 gewonnenen Heimspielen und einem Unentschieden musste man in der Fremde insgesamt 5 Niederlagen einstecken. Hinzu kommt, dass man zwar mit dem Torgarant Thorsten Schössler sowie Youngstar Timo Theisen zwei hervorragende Offensivkräfte aufbieten und 35 Treffer erzielen konnte, jedoch die Mannschaft insgesamt zu viele Gegentreffer (38 Tore) hinnehmen musste. Hier müssen wir unbedingt den Hebel ansetzen, sieht auch Thomas Theisen das Hauptaugenmerk für die Rückrunde. Positiv ist, dass sich die Neuzugänge Tim und Yannik Höfker – kamen beide im der Sommerpause von der SG Ettringen/St.-Johann nach Monreal – zwischenzeitlich akklimatisiert haben und immer besser ins Schwung kommen. Tim Höfker verzeichnet bereits 5 Treffer für sich.

Wichtig ist, dass man in den ersten Partien der Rückrunde die notwendigen Punkte einfährt und somit den Abstand zu den Abstiegsrängen weiter ausbaut, sieht Übungsleiter Theisen bereits in die Zukunft. Was danach kommt, ergibt sich dann von selbst, denn nach oben sind die Punkteabstände ebenfalls überschaubar, da der Tabellendritte FC Plaidt II gerade mal 25 Punkte mit drei Spielen mehr auf der Habenseite hat! Mannschaft, Trainer und Betreuer wünschen den treuen Fans ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

3.) Ankündigung Veranstaltungen der Sportfreunde im Jahr 2014

Nachfolgende und derzeit bereits terminierte Veranstaltungen im laufenden Jahr 2014 bitten wir bereits im Kalender zu notieren:

07. März 2014 – Jahreshauptversammlung Sportlerheim

10./11. Mai 2014 – 38. Int. Elztalwanderung Sportlerheim

02. August 2014 – Familien- und Vereinsspielfest Sportanlage

04. bis 08. August 2014 – Sportwoche Monreal

03. Oktober 2014 – Familientag Sportlerheim

Weitere Veranstaltungen, Fahrten zu befreundeten Wandervereinen, ggf. eine Vereinsfahrt etc. werden nach Konkretisierung bekanntgegeben.