

SPORT CLUB HOYERSWERDA E.V.



18. Ausgabe

01.10.2012



Halloween -
Turntag
30.10.2012



Paarlauf
11.11.2012



Weihnachts-
show
Sportakrobatik
15.12.2012

TopNews: ++ Dachsanierung ++ 6. DAK Citylauf ++ KnappenMan ++
++ 20 Jahre Silbersee-Beach ++ Lungensport ++ Exklusivinterview ++ Impressionen ++

Mobil in der Lausitz



Verkehrsverbund Oberelbe
Ihr Nahverkehr in Dresden und der Region Oberelbe
Bus und Bahn unterwegs aufs Handy holen unter
www.vvo-mobil.de

Mehr Informationen zu Fahrplan und Tarif
InfoHotline 0351/852 65 55
www.vvo-online.de

einfach umsteigen





Daniela Fünfstück Geschäftsführerin

Der Sommer ist schon wieder vorbei und die neue Spiel- und Wettkampfsaison läuft bereits auf Hochtouren. Nicht erst mit dem 1. Schultag haben gerade die leistungssportlich

ambitionierten Abteilungen den erfolgreichen Einstieg bewältigt. Die Handballfrauen entschieden das 1. Pokalspiel und auch das 1. Punktspiel für sich und auch der Handballnachwuchs siegte in den verschiedenen Spiel- und Altersklassen. Die Sportakrobaten haben den 1. Landesmeistertitel eingefahren. Tänzer und Sportakrobaten waren bei dem Projekt „Eine Stadt tanzt – Gundermann“ in der Lausitzhalle dabei. Die Radsportler und Triathleten haben in diesen Tagen den „Bike-Biathlon“ und das „Swim-and-Run-Bike“ veranstaltet.

Eine Riesen-Herausforderung stemmt unser SC in diesen Tagen und Wochen: die ca. 3-monatige „Umsiedlung“ der Abteilungen Handball, Volleyball, Kindersport, Gesundheitssport und Triathlon in andere Turnhallen in der Stadt sowie auch der Geschäftsstelle in die Räumlichkeiten des Sportbundes Lausitzer Seenland – Hoyerswerda e.V. (Burgplatz 2). Endlich bekommen wir unser lang erhofftes und erkämpftes neues Turnhallendach in der Jahnsporthalle. In diesem Herbst dient das Überdach ausschließlich zur Dachsanierung und schon Weihnachten werden wir in unserer heimischen Halle feiern. Auch das traditionelle letzte Volleyball-Turnier, das „Allerletzte“ wird in diesem Jahr in der Jahnsporthalle stattfinden. Die Ausschreibung dazu findet Ihr auf Seite 8. Zeitiges Anmelden sichert einen begehrten Platz! Bis dahin heißt das Motto für uns Alle: DURCHHALTEN. Die Trainingszeiten sind abgesichert, der Spiel- und Wettkampfbetrieb konnte in andere Hallen verlegt werden. Wir wünschen allen unseren Mitgliedern eine schöne Herbstzeit, viel Erfolg bei allen sportlichen Höhepunkten, Spaß beim Training und den betroffenen Abteilungen gute Nerven in allen Ausweichsportstätten!

Die neue Vereinsbroschüre ist da!!

Trainingszeiten der Abteilungen des

sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

für die Zeit der **Dachsanierung**
09 - 12/2012



Eine Stadt tanzt Gundermann ...

... und die Sportakrobaten tanzen mit.



Am Abend des 14.09.2012 war es nun so weit. Um 20.00 Uhr fand in der gut gefüllten Hoyerswerdaer Lausitzhalle das Tanzprojekt „Eine Stadt tanzt – Gundermann“ seinen Abschluss. Etwa eine gute Stunde gab es für die Zuschauer einen bunten Tanzmix zur Musik von Gerhard Gundermann zu sehen. Und mit dabei waren natürlich die Sportakrobaten vom SC Hoyerswerda. Die Gundermann-Show

wurde im Sommertrainingslager (Bericht Seite 10) erstellt und geübt. Gemessen an den Zuschauerreaktionen konnten die Akrobatenmädels und -jungs mit ihrem Tanz das Publikum vollkommen mitreißen.

Ausschreibung Karnevals - Paarlauf / Walking



Wann?
Wo?
Wer?

11.11. um 11.11 Uhr
Jahnstadion HY
Teilnahmeberechtigt sind nur Narren und Närrinnen, die sich durch entsprechende äußere Erscheinung (Kostüm) als solche zu erkennen geben. (D.h., Kostüm ist Pflicht!!!)
Familien- od. Paarlauf, Paar-Walking über 2 x 11 = 22 Runden = 8,8 km (mit beliebigen Rundenwechsel)

Wie?

Anmeldung? R.Gähler, HY/ 922113

www.leichtathletik.sportclub-hoyerswerda.de

Verlagerung der Geschäftsstelle ab 17.9.12

In der Zeit des Dachbaus (voraussichtlich bis Ende 2012) ist die Geschäftsstelle in den Burgplatz 2 in Hoyerswerda umgezogen. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern:

Geschäftsführerin Daniela Fünfstück:

HY 6027736

Ass. d. Geschäftsleitung Christin Steinborn:

Hy 6027735

Finanzen Helmut Kosubek:

HY 6027734

Abteilung Gesundheitssport Antje Fünfstück & Tom Wendler:

HY 6027738

Abteilung Kindersport Dana Schöne & Mathias Barth:

HY 6027739

Sportwarte LLSP-Halle (D.-Bonhoeffer-Str. 14):

HY 600982

Klaus Hartmann:

0157/77864096

Fax: HY 604932



Noch nicht
die richtige Sportart gefunden?
Bei uns finden Sie (fast) alles!

Informieren Sie sich!

www.sportclub-hoyerswerda.de

6. HOYWOJ-DAK-Citylauf



Teilnehmerrekord beim 6. HOYWOJ-DAK-Citylauf

Mit knapp 1.500 Teilnehmern hat die Altstadt am Samstag, den 08.09.2012, so richtig gebebt. Dabei haben der SC-Bär, Max der DAK's und der VVO-Frosch "Mobilius" sowie die Moderatoren und die vielen tausend Zuschauer allen Startern so richtig eingeheizt.

Emotionen welche unbeschreiblich sind, Begeisterungen in jedem Gesicht und eine atemberaubende Atmosphäre - so kann der 6. HOYWOJ-DAK-Citylauf wohl am besten beschrieben werden.

Die kleine Marie ging an den 1km-Start, "mit Bauchkribbeln" verriet sie uns und wenige Minuten später lief sie mit einem Lächeln ihrer Zieleinlaufmedaille entgegen. "Es war gar nicht schlimm und ich war sehr schnell, denn meine Freundin Lisa habe ich schon in der ersten Kurve überholt".

1.430 Finisher erreichten den Lichtenauer-Versorgungsstand in Höhe des Rathauses: "Die Kleinen kamen putz munter ins Ziel und schnappten sich ein schnelles Wasser. Mancher 4km- und auch 10km-Läufer hatte jedoch etwas mehr zu kämpfen und erholte sich erst einmal im Zielbereich", so die fleißigen Helfer am Lichtenauer-Pavillon.

Der 3-jährige Anton läuft mit seiner Mutti über den großen Markt, in der einen Hand ein BonBon und ein Wasserball, an der anderen schwebt ein großer gelber Sportclub-Helium-Ballon und etwa in Kniehöhe baumelt seine Medaille. Mit roten Bäckchen grinst er in die Kamera und sagt mit großen Augen: "Das darf ich alles mit Heim nehmen."

"Von vorn bis hinten - einfach super" und dazu zeigt uns ADI den Daumen nach oben.



HOYWOJ DAK

6. Citylauf

Schon einmal vormerken:

07.09.2013

7. HOYWOJ-DAK-Citylauf

Alle Ergebnisse sind online gestellt, auch die Urkunden der Platzierten können ausgedruckt werden und die Finisher-Clips (Zieleinläufe) aller Starter können über die Ergebnisliste aufgerufen werden. Alle Impressionen zum diesjährigen Lauf finden Sie ebenfalls online.

Wir bedanken uns bei all unseren Sponsoren, Sportlern, Schulen, Kitas und Helfern sowie den Stadtfest-Organisatoren und blicken auf eine rundum gelungene Veranstaltung mit super Wetter, tollen Teilnehmern und nur wenigen kleinen Schürfwunden zurück.



Ergebnisse:

10km DAK-Hauptlauf



Männer

1. Nico Pietsch (OSSV Kamenz)
2. Frank Plamann (TVB 09)
3. Jörg Dani (Lichtenau)

Frauen

1. Anne Neururer (SSV Altenburg)
2. Ina Heller (LT Lausitz Hoyerswerda)
3. Melanie Kempe (TSV Flöha 1848)

4km Walking



Männer

1. Bernd Kubisch (SC Hoyerswerda)
2. Siegfried Zwoch (SC Hoyerswerda)
3. Frank Schäfer (SC Hoyerswerda)

Frauen

1. Britta Ullmann (BSG Rolls Royce)
2. Sigrun Petraschk (Hoyerswerda)
3. Petra Wobst (Hoyerswerda)

4km VBH-Lauf

Jungen

1. Jonas Zschornak (Léon-Foucault-Gymnasium)
2. Phillip Koplanski (Lessing Gymnasium)
3. Steffen Herrmann (Torno)

Mädchen

1. Sabine Müller (Schönau)
2. Marie Gille (Johanneum)
3. Johanna Handrick (Lessing Gymnasium)

2km Ford-Kieschnick-Lauf

AUTOHAUS KIESCHNICK GmbH



Jungen

1. Sebastian Müller (Léon-Foucault-Gymnasium)
2. Steven Brohmann (MS Lautau)
3. Franz Jurjans (Léon-Foucault-Gymnasium)

Mädchen

1. Nicole Burghard (Johanneum)
2. Alina Köhler (MS am Stadtrand)
3. Lea Uhlig (Lessing Gymnasium)

1km Grundschul-Lauf

1./2. Klasse Jungen

1. Simon Schierack (Krabat-Grundschule)
2. Philip Rietscher (GS "Am Adler")
3. Max Seibt (GS "An der Elster")

1./2.Klasse Mädchen

1. Henriette Gille (GS "Am Park")
2. Cora Klötzel (GS "An der Elster")
3. Marielle Riedel (GS "Lindenschule")

3./4.Klasse Jungen

1. Lorenz Gille (GS "Am Park")
2. Yannik Noack (GS "An der Elster")
3. Edwin Kwoka (GS "Am Park")

3./4.Klasse Mädchen

1. Lina Ebert (GS Laubusch)
2. Steffi Hefter (Krabat-Grundschule)
3. Jasmin Bartusch (GS Lautau)

555m VVO-Kita-Lauf



Ohne Eltern Jungen

1. Danny Mietasch (Brüderchen u. S.)
2. Felix Hoffmann (Am Elsterbogen)
3. Felix Tzeuschner (Am Elsterbogen)

Ohne Eltern Mädchen

1. Josi Jando (Spatzennest)
2. Sarah Hallas (St. Elisabeth)
3. Chantal Nowak (Sonnenblume)

Mit Eltern Jungen

1. Anton Friedrich Koch (Nesthäkchen)
2. Niklas Scheibe (Pumpot)
3. Lennart Tlustý (Am Elsterbogen)

Mit Eltern Mädchen

1. Erwinia Glöckner (Pumpot)
2. Zoe Sachon (Waldsee)
3. Elea Kasper (Am Zoo)

Herzlichen Glückwunsch!





Impressionen Sommerferienangebote Sommerolympiade und Neptunfest



Vorschau Veranstaltungen Halloween-Turn-Tag 30.10.12

vorauss. Turnhalle Johanneum
09.00- 12.00 Uhr
genauer Zeitplan in Absprache mit Kita's
und Schulen/Horten
zu finden unter kindersport.sportclub-hoyerswerda.de
Turn- und Sportspiele
Kommt im Kostüm vorbei und seid dabei!!



Nikolaus-Sportfest 05.12.12

vorauss. Turnhalle Lindenschule
16.00 - 17.45 Uhr
Der Nikolaus sportelt
mit allen kleinen und
großen Sportlern!!!



Neue Kindersport-Gruppen-Namen

Endlich haben nun alle Kindersport-
Gruppen einen richtigen Namen!!!:

1-2 Jahre Sportfrösche

2-3 Jahre Sportmäuse

3-4 Jahre Sporthäschen

4-6 Jahre Sportlöwen

ab 7 Jahre Sportdinos



Jetzt wisst ihr immer genau, wie ihr heisst!
Welche Gruppe wann trainiert, findet ihr
auf kindersport.sportclub-hoyerswerda.de! So könnt ihr schon ganz
Jung anfangen und immer in eine größere
Gruppe wechseln!!

Neue Helfer im Kindersport



Für 1
Jahr
werden
uns
Almut
und
Marcus
beim
Kinder-
sport
unter-
stützen!

Kinder-Kürbissuppe

Lasst euch beim Abmessen und mit der Herdplatte ein bisschen von euren
Eltern oder größeren Geschwistern helfen!



Zutaten:

200 g Porree

50g Karotten

300 g Kartoffeln

500 g Kürbisfleisch

150 g Creme fraiche

1 EL Butter

1/2 l Brühe

1/4 l Milch

Salz

Pfeffer

Muskat

Anweisungen:

1. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.

2. Kürbis in kleine Stückchen schneiden.

3. Porree in Scheiben schneiden.

4. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

5. Butter in die Pfanne, Herd anschalten, alles in den
Topf und ein bisschen anbraten.

6. Milch und Brühe dazu geben und alles 30min kochen
lassen bis alles weich ist. (Tipp: Wenn ihr noch keine
flüssige Brühe habt: Brühpulver oder Brühwürfel in
Wasser geben!)

7. Alles mit dem Pürierstab kleinhexeln. Mit Salz,
Pfeffer, Muskat und Creme fraiche würzen.

Lasst es euch schmecken!



Gesundheitssport - Lungensport im SC Hoyerswerda

Die **Lunge** ist ein der Atmung dienendes, paarig angelegtes Organ. Es nimmt Sauerstoff aus der Atemluft auf und transportiert Kohlendioxid als Endprodukt des Körperstoffwechsels ab.

Gesunde Menschen atmen automatisch, ohne darüber nachzudenken zu müssen. Deswegen schenken viele ihren Lungen keine große Beachtung. Raucher muten ihrem Körper einiges zu und müssen mit chronischem Husten oder im schlimmsten Fall Lungenkrebs rechnen. Aber auch die Lungen von Nichtrauchern werden belastet - unter anderem durch Feinstaub.

Atmen ist Leben

Die Lunge ist eines unserer leistungsstärksten Organe. Im Idealfall verrichtet sie im Verborgenen ein Leben lang ihren unersetzlichen Dienst. 10.000 bis 20.000 Liter Luft atmen wir jeden Tag automatisch

Mögliche Krankheiten

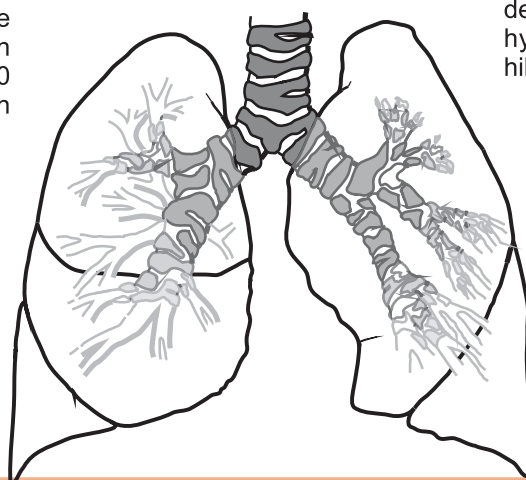
- Allergien sowie Asthma
- Infektionen
- COPD
- Lungenhochdruck
- Mukoviscidose
- Lungenkrebs
- Lungenemphysem

Quellen:
<http://flexikon.doccheck.com/de/Lunge>
http://www.planet-wissen.de/natur_technik/anatomie_mensch/lunge/index.jsp
www.lungeninformationsdienst.de

ein und aus. Wie von selbst wird der Körper so mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt, ohne den das Gehirn maximal nur zwölf Minuten überleben kann. Können Menschen länger die Luft anhalten, befindet sich noch Sauerstoff im Blut, das das Gehirn versorgt.

Die Lunge fit halten

In der Atemmuskulatur steckt jede Menge Potenzial. Wer sie aktiv trainiert, kann ihre Leistung um bis zu 300 Prozent steigern. Oft machen Sportler schlapp, weil die Atemmuskulatur aufgegeben hat, obwohl die Beine noch laufen könnten. Denn wenn das am Atmen beteiligte Zwerchfell er-



müdet, vermindert ein Reflex des Nervensystems den Blutfluss in den Beinen - eine eingebaute Notbremse, die vor Sauerstoffmangel schützt. Nur wenn auch die Lunge fit ist, kann man laufen, so weit die Beine tragen.

Sport ohne Luftnot

Asthma und chronisch obstruktive Bronchitis sind noch lange kein Grund, bewegungslos zu bleiben. Die Zeiten, in denen asthmakranke Kinder vom Schulsport befreit wurden, sind vorbei. Heute weiß man, dass nur mithilfe von Sport- und Bewegungstherapie körperliche und psychische Folgen chronischer Lungenkrankungen erfolgreich gelindert werden können. Beim Schulsport sollte ein Asthmatiker laut Deutscher Atemwegsliga einige Punkte beachten, zum Beispiel, dass er sich zwischen den Belastungen beruhigen kann, um nicht zu hyperventilieren. Lungensportgruppen sind hilfreich.

Schädigendes für die gesunde Lunge

- Rauchen (auch passiv) und andere Drogen
- Feinstaub
- Bakterien und Viren
- kalte und/oder trockene Luft
- Antibiotika

Trainingszeit

Mittwoch	12.30 - 13.30 Uhr	SC II-Halle	D.-Bonhoeffer-Str., HY
nach der Fertigstellung des Dachs der Jahnsporthalle:			
Mittwoch	10.45 - 11.45 Uhr	Jahnsporthalle	L.-Herrmann-Str., HY



Interview mit Antje Fünfstück, Übungsleiterin im Lungensport

1. Antje, seid 3 Jahren bieten wir schon den Lungensport im Verein an. Viele wissen gar nicht, dass Sport gut ist, wenn man Krankheiten wie beispielsweise Asthma hat. Wie siehst du das?

Ganz einfach. Sportliche Bewegung ist für jeden gut und gesund. Warum sollte das nicht auch für Lungenpatienten gelten?! Diese Sportler müssen nur auf bestimmte Dinge achten. Diese, z.B. die Lippenbremse, lernen sie dann im Sport. Mit einem regelmäßigen, speziell auf die COPD abgestimmten Training, dem so genannten Lungensport, werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, vor allem die Atemmuskulatur, gestärkt. Der Teufelskreis Luftstau und seine Folgen können durch körperliche Bewegung durchbrochen und der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden.

2. Was sind die Besonderheiten des Sports im Gegensatz zu den anderen Sportgruppen?

Durch den Sport soll vor allem den Teilnehmern die Angst vor Atemnot bei

körperlicher Belastung genommen werden. Durch gezielte und gut dosierte Übungen wie Ergometertraining, Kraftübungen mit Kleinsportgeräten und Gymnastik sollen Herzkreislauf und Muskulatur wieder aufgebaut werden. In einer guten Mischung aus Sport und Spiel werden außerdem Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer trainiert, Muskelaufbau gefördert, und die Muskelkraft gestärkt.

3. Kann man den Kurs auch vorbeugend machen oder braucht man dafür immer eine Bescheinigung? Woher kommt so eine Bescheinigung und was macht man dann damit?

Lungensport kann bei uns auch vorbeugend besucht werden. Die meisten Patienten mit dieser Krankheit werden jedoch vom Arzt aufgefordert sich unter Anleitung körperlich zu betätigen. Der Rehasport wird bei Bedarf von dem/der behandelnden Arzt/Ärztin (auch Hausarzt) verordnet. Die einzelne Verordnung erstreckt sich je nach Schweregrad im

Allgemeinen auf 50 Übungsveranstaltungen in 18 Monaten, im Extremfall können sogar 120 Übungsveranstaltungen in 36 Monaten verordnet werden. Dieser Schein muss dann noch zur Kontrolle zur Krankenkasse. Sobald die Krankenkasse mit der Prüfung fertig ist, kann der Sport im Verein angefangen werden.

4. Was macht den Teilnehmern deiner Gruppe am Sport am meisten Spaß?

Der ständig wechselnde Inhalt jeder Sportstunde gefällt, glaube ich, den Teilnehmer gut. Aber ich denke, dass die meisten Teilnehmer nicht nur wegen dem gemeinsamen Sporttreiben in die Turnhalle kommen, sondern auch viel Wert auf den Austausch von Gedanken und Gefühlen legen, wie man am Besten mit dieser Krankheit leben kann. Die Kommunikation zwischen den Teilnehmer vor, während und nach dem Sport ist neben dem methodischen Training mit das Wichtigste.



Silbersee-Beach 28./29.07.2012

20. ewag Silbersee-Beach 2012

ewagkamenz
energie und wasserversorgung AG

Startblock 24.de WOCHENKURIER

Hier sind Sie zu Hause

Ostächsische Sparkasse Dresden
Partner des Sportclub Hoyerswerda e.V.

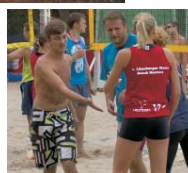
Pünktlich 10 Uhr am Samstag Morgen startete das Jubiläumsturnier am Silbersee. Alle Teams erhielten Shirts und Sangria, gesponsert von Lausitzer Früchte, zum warm werden. Bei heißen Temperaturen um die 30° baggerten und pritschen die 41 Teams um den Staffelsieg und den Einzug in die Hoffnungs- bzw. Qualirunde. Am Abend feierten alle bei der Jubiläums-Beachparty im Festzelt. Die Querbeetmusik ließ Jung und Alt zusammen tanzen.

Frisch und munter standen dann alle 10 Uhr am Sonntag Morgen für den Anpfiff zur 2. Runde auf den Feldern. Nun wurden die festen Platzierungen ausgespielt und der leicht bewölkte Himmel verhalf den Sportlern zu etwas Schatten. Während einer kleinen Frühstückspause verteilten die Orgas ihren Geburtstagskuchen an alle. Bei einem kurzen Regenschauer rutschten alle eng zusammen unter die Pavillons und spielten anschließend bis zum Schluss bei Sonnenschein ihre Punkte aus.

Ergebnisse



- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. unrasiert & nicht gewaschen | 21. Die fantastischen 4 |
| 2. Die Drachen | 22. 4/4 Takt |
| 3. Kings of Beach | 23. Die kurzen Füße |
| 4. Geordnetes Chaos | 24. Unter der Bettdecke |
| 5. Sven & Co | 25. Ballquäler |
| 6. Blind Beacher | 26. wir vier |
| 7. Haihappen | 27. No Chance |
| 8. Beach 4 Fun | 28. Victory Hunter |
| 9. Die tierischen 4 | 29. in-team |
| 10. Zapfhahnjäger | 30. Tom & Cherrie |
| 11. Bumschlaberlaber | 31. ImPoSand |
| 12. Die Haltlosen | 32. Die, die grad baden sind |
| 13. Die wilden 80er | 33. Gute Zeiten |
| 14. Joint Venture | 34. Schlechte Zeiten |
| 15. Orgas | 35. Einsteine |
| 16. Rapante Rapante | 36. Die Stadtaffen |
| 17. Stefan's Lakaien | 37. Pan Jan |
| 18. Döschko Einsiedler | 38. Hungerpeitschen |
| 19. Bundy's | 39. Chlorpuppe |
| 20. Two an two half men | 40. Ballschoner |
| | 41. Partymacher |



Allerletzter-Volley-MIXED 2012

- Ausschreibung -

sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

www.sportclub-hoyerswerda.de



- Termin:** Donnerstag, den 27. Dezember 2012
- Ort:** Jahnsporthalle des Sportclub Hoyerswerda e.V.
(Liselotte-Herrmann-Strasse 11)
- Kontakt:** Sportclub Hoyerswerda e. V.
e-mail: info@sportclub-hoyerswerda.de
Tel.: 03571- 6027735, Fax: 03571- 604932
- Zeitplan:** Beginn: 10.00 Uhr
Ende: gegen 24.00 Uhr
- Startgeld:** 60 Euro pro Mannschaft
- Meldetermin:** bis 30. November 2012
- Einzahlung:** erst nach Meldebestätigung (Kontonummer wird dann bekannt gegeben)
- Modus:** Mixed-Mannschaften (Mannschaftsstärke : max. 10 SpielerInnen)
Spielstärke : 3 Frauen, 3 Männer
3 Sechser-Staffeln, innerhalb der Staffeln spielt Jeder gegen Jeden auf Zeit,
Vor- und Endrunde, jeder Platz wird ausgespielt!
- Schiedsrichter:** Jede teilnehmende Mannschaft stellt Schiedsrichter + Schreiber!
- Staffeleinteilung:** erfolgt nach Meldeschluss durch Losentscheid!
- Nicht vergessen:** Jede Mannschaft bringt ihren Spielball mit! Die Schiedsrichter denken bestimmt an Ihre Pfeifen! Alkohol wird nicht eingeschmuggelt! Gute Laune und alle angefutterten Weihnachts-Pfunde sind mitzubringen, bei uns steht der Spaß im Vordergrund!
- Versorgung:** Essen + Getränke können kosten günstig vor Ort gekauft werden

Änderungen vorbehalten!

Ostächsische Sparkasse Dresden
Partner des Sportclub Hoyerswerda e.V.

Handball

50. Geburtstag von Kerstin Herzer

Der SC Hoyerswerda e.V. gratuliert der erfolgreichen Handball-Trainerin Kerstin Herzer zum besonderen Jubiläumsgeburtstag, wünscht ihr viel Erfolg, Spaß und

Durchhaltevermögen in allen sportlichen Angelegenheiten und natürlich viel Gesundheit bei allem was sie tut!!!

Happy Birthday Kerstin!!!



SC-Geschäftsführerin Daniela Fünfstück gratuliert Kerstin Herzer und übergibt ihr im Namen des ganzen Vereines ein Geschenk - ein Bild mit dem Titel "Leistung"

1. Einige Wochen sind nun schon vergangen, seit dem das Team souverän den Aufstieg in Sachsens höchste Spielklasse, die Sachsenliga, geschafft hat. Wie würden Sie den Verlauf der letzten Saison beschreiben?

In der letzten Saison konnte die Mannschaft, die sehr homogen ist, ihre Stärken erstmalig so richtig zeigen. Schnellen Handball, mit möglichst wenigen Schaltphasen im Spiel. Und eine Torhüterin, die sich wahnsinnig gut entwickelt hat.

2. Nach der langen Sommerpause ging es wieder in die Vorbereitung. Gab es individuelle Anweisungen für die Frauen?

So lang war die Sommerpause gar nicht, denn die erste Vorbereitungsphase begann schon im Mai, die zweite dann schon im Juli. Ansonsten war jede Spielerin für ihre Fitness selbst verantwortlich. Augenmerk dieser Vorbereitung war mehr Kraft und Schnelligkeit.

3. Bevor es zum neuen Saisonstart kommen konnte, wurden eine Reihe von Testspielen absolviert. Wie zufrieden sind Sie mit dem Trainingsauftritt und der gesamten Vorbereitungsphase?

Total zufrieden! Da die Frauenmannschaft eine sehr trainingsgeile Truppe ist, macht jedes Training mega Spaß! Die Jungen

fordern die "Alten" und diese wehren sich! In den Vorbereitungsspielen waren wir, bis auf ein Spiel, a u s - nahmslos immer der Sieger. Da muss man auch aufpassen, dass niemand abhebt!

4. Das erste Saisonspiel ist nun vergangen (Heimsieg mit 31:21). Welchen Eindruck hatten Sie von Ihrem Team und wie ist diese Leistung einzuschätzen?

Dass wir gut mithalten können, hatten alle gehofft, aber das es dann doch so gut läuft, damit hat keiner gerechnet (nur ich, da ich die enorme Leistungssteigerung hautnah miterlebt habe).

5. Eine kurze Prognose: Welche Rolle ordnen Sie den Handballdamen des SC Hoyerswerda in der ersten Sachsenliga-Saison zu und wie definieren Sie das Saisonziel?

Saisonziel ist ein Mittelfeldplatz. Bis jetzt, nach zwei Siegen voll im Plan. Es wird sicherlich auch Spiele geben, wo wir Lehrgeld zahlen müssen. Aber ich denke wir werden eine gute Rolle in der Liga spielen können.

Vielen Dank für das Gespräch!



KnappenMan 2012

Die Königsdisziplin des KnappenMan, das Rennen über die Mitteldistanz wurde am Sonntag ausgetragen. Die Titelverteidigerin Simone Bürli wollte sich auch in diesem Jahr den Pokal nicht streitig machen lassen. Bei den Herren gab es dann doch Überraschungen auf dem Podium – Sven Kunath rollte das Feld von hinten auf und sicherte sich den Sieg.



Die favorisierte Dame, Simone Bürli, kam erwartungsgemäß als erste aus dem Wasser und ließ selbst die männlichen Schwimmer weit hinter sich. Allerdings machte ihr der Wind auf der

Radstrecke doch sehr zu schaffen. Ihre Verfolgerinnen fuhren zwar schneller, Bürli's Vorsprung war jedoch so groß, dass ihre Position nicht mehr in Gefahr war. Bürli lief mit über zehnmütigem Vorsprung zu ihren Verfolgerinnen glücklich ins Ziel.

Kurioses am Rande

Für Verwunderung sorgte dafür das

orangene Mini-Fahrrad im Wechselgarten, das den einen oder anderen zum Schmunzeln brachte. Jan Frobart, der als Vierter aus dem Wasser kam, wollte es mit seinem Drahtesel allen zeigen. Gegen seine gut ausgerüsteten Kontrahenten hatte er leider keine Chance. Er

kämpfte sich mit einer Radzeit von 3:36:07 tapfer durch und erreichte nach 6:42:11 als 111. das Ziel.

<http://www.competitions.com/knappenman-2012-faire-wettkaempfe-und-tolle-stimmung-51194.html>

Auch der Sportclub Hoyerswerda e. V. war beim 24. Sparkassen KnappenMan vertreten. Überraschend belegte Robert Lüderitz (Abt. Triathlon) den 2. Platz bei den Männern (eigentlich Jugend B) im ewagKamenz Sprint Einzel. Auch Jens Kieschnick (Abt. Volleyball) konnte hier in



Sparkassen
KNAPPEN MAN
Der schnelle Triathlon im Lausitzer Seenland

seiner Altersklasse (AK) einen guten 8. Platz belegen.

Rang 11 seiner AK belegte Ulf Wackermann (Abt. Triathlon).

Michael Hannuschka (Abt. Volleyball) konnte es ebenfalls auf einen beachtlichen 7. Platz seiner AK schaffen.

Dietmar Sachse (Abt. Triathlon) schaffte den 3. Platz seiner AK und Peter Knecht errang in seiner Altersklasse den 5. Platz. Jana Wersch (Abt. Triathlon) belegte im triathlon.de Olympic Einzel einen hervorragenden 4. Platz ihrer AK.

Mario Neumann (Abt. Triathlon) wagte sich sogar an den großen KnappenMan, bei dem er einen hervorragenden 6. Platz in der AK belegte.



Volleyball

Am Samstag den 15.09.12 kam es zum ersten großen Test für unsere Volleyball-Männer.

Die erste Runde des Bezirkspokals stand an. Gegner war zunächst der SV 1861 Oberoderwitz.

Von Beginn an war unsere Startsechse (Schüler, Pötschke, Kleine, Demmler, Kubasch, Zillich) gefordert und konnte gleich mit einer Hand voll guter Aktionen den Kontrahenten davon marschieren. Dieser große Vorsprung konnte dann bis zum Ende sogar auf ein 25:12 ausgebaut werden. Nun hieß es die Nerven zu bewahren. Denn nach so einem ersten Satz schleichen sich oftmals kleine Fehler ein, die einen viel Kosten können. Nicht jedoch in diesem Spiel. So konnte man auch bei Runde zwei eine hoch-konzentrierte und

gut arbeitende SC Mannschaft beobachten. Am Ende ging auch der zweite Satz mit einem klaren 25:16 an den Sportclub Hoyerswerda e. V.

Als erstes Resümee kann man sagen, dass wir der Favoritenrolle bis dahin gerecht wurden. Voller Zuversicht konnte man nun auf das „Finalspiel“ der Runde eins blicken. Mit gleicher Startbesetzung sollte es gegen Bautzen jedoch kein einfacher Durchmarsch werden. Das Team der Kreisklasse wollte für die ganz große Überraschung sorgen. So verwandelte sich schon der erste Satz in einen kleinen Krimi, bei dem die Spieler auf der Bank kaum still sitzen konnten. Zum Ende setzten wir uns mit 26:24 durch. Auch der zweite war kein Selbstläufer, so dass man nach einigem hin und her das Spiel am Ende wieder nur mit

drei Punkten Vorsprung gewinnen konnte. Der zweite Sieg des Tages sicherte uns so den Einzug in die Finalrunde des Bezirkspokals.
M. Tietz



Trainingslager 1 - Tanzen

Sommertrainingscamp KIEZ in Sebnitz



Trainingslager 2 - Sportakrobatik



Eine Woche vor dem Beginn des neuen Schuljahres bereiteten sich die Sportakrobaten des Sportclub Hoyerswerda auf die neue Wettkampfsaison vor. Auch in diesem Jahr war das Hotel Maxov in Josefov Dul, nahe Jablonec, für fünf Tage die Heimstätte für die Sportakrobaten. Insgesamt 38 Sportler wurden von zwölf Trainern und Übungsleitern betreut. Verstärkung gab es von 14 Thüringer Sportakrobaten aus Möbisburg. Neben vielen



Erfolgen auf der Bodenmatte und dem großen Sportler nicht nehmen, auch Neben dem alltäglichen Morgenlauf, auf der Sommerbahn standen auch "nicht sportliche" Aktivitäten wie



Podest, ließen es sich die kleinen und Spaß "außerhalb" der Sportfläche zu haben. dem Toben im Kletterpark und dem Rodeln



Lagerfeuer oder ein kleiner Schabernack für die anderen Sportler auf dem Programm. Es war auf jeden Fall einmal mehr wirklich schön...



Wichtige Info`s

Tauchen Sie ein in die Welt von

- * spektakulären Hebefiguren
- * atemberaubenden Wurfelementen
- * ausgefeilter Choreographie

mit mitreisender Musik

in einer weihnachtlichen Show,

dargeboten von den kleinen und großen Akrobaten des Sportclub Hoyerswerda.

Karten gibts beim Sportclub Hoyerswerda!



Tanzrichtungen:

Kids Groups, Teens Solo/Duo, Teens Groups, Adults Solo/ Duo, Adults Groups
Teens/Adults Show-dance

Bewertet werden Musik und Choreographie, Kostüm, Ausstrahlung und tänzerisches Können.

Anmeldeformular sowie viele Infos:

<http://tanzen.sportclub-hoyerswerda.de>

Fortbildungen

Übungsleiter C-Lizenz	05.11.12
Übungsleiter Grundlehrgang	16.11.12 - 24.11.12
Übungsleiter Fortbildung	10.10. - 13.10.12
Fahrsicherheitstraining	06.10.12
Mental- Gewinn	10.11.12

Crostwitz
Hoyerswerda
Hoyerswerda
Flugplatz Bautzen
Bautzen

Für weitere Informationen und Lehrgangsangebote sowie Anmeldung besucht bitte die Seite des Sportbund Bautzen unter www.sportbund-bautzen.de oder 03591/270630 anrufen!

Vereinsleben pur



Der

sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

bei

facebook



Gefällt mir

Die nächste Ausgabe der Vereinszeitung erscheint im Dezember!

Herausgeber:
Geschäftsstelle:
Sprechzeiten:
Kontakt:

Impressum:

Sportclub Hoyerswerda e.V.
Jahnsporthalle Liselotte-Herrmann-Str. 11,
Hoyerswerda
Dienstag: 13 - 17 Uhr
03571 / 406679
info@sportclub-hoyerswerda.de

Gestaltung: Geschäftsstelle des Sportclub Hoyerswerda e.V.

Veränderte Daten, bitte Seite 3 beachten!

Offizieller Partner
OLYMPIA STÜTZPUNKT BERLIN

Mein SPORT.

Treibstoff für sportliche Lichtblicke!

Lichtenauer. Mein täglicher Lichtblick.

Lichtenauer
MINERALQUELLEN

SPORT
isotonisch
kalorienarm und isotonisch
mit wichtigen Vitaminen

Isotonisch und kalorienarm.

Unsere Sportförderung: Gut für die Jugend. Gut für die Region.



 Ostächsische
Sparkasse Dresden

Sport ist so vielfältig wie unser Leben. Um diese Vielfalt zu stärken, unterstützt die Ostächsische Sparkasse Dresden zahlreiche Vereine und Initiativen. Damit ist sie der größte Sportförderer in unserer Region. Setzen Sie auf dieses Engagement – ganz in Ihrer Nähe!