



www.djk-falke.de

Nr. 200

VEREINSNACHRICHTEN
DJK FALKE
NÜRNBERG E.V.

Oktober - November -
Dezember 2008

*Jubiläums-
ausgabe*



der **DJK** Falke

NÜRNBERG



Glückwünsche zum Geburtstag

50 JAHRE

Gerhard Kadelbach

18.11.58

60 JAHRE

Manfred Reitingen

9.10.48

Gerhard Osterrieder

18.11.48

65 JAHRE

Christa Rozsypal

27.11.43

75 JAHRE

Käthe Lutz

24.12.33



TERMINE

Mi., 5.11.2008	18:30 Uhr	Gedenkgottesdienst für verst. Mitglieder in St. Kunigund
Fr., 12.12.2008	20:00 Uhr	Adventfeier
Sa., 31.1.2009	20:00 Uhr	Falke-Fasching
So., 1.2.2009	14:30 Uhr	Falke-Kinderfasching
Fr., 13.3.2009	19:30 Uhr	Jahreshauptversammlung

DJK FALKE NÜRNBERG E.V.

Mitglied des BLSV und des Hauptverbandes der Deutschen Jugendkraft Düsseldorf e.V.

Sportplatz und Vereinshaus:
Sudetendeutsche Str. 60, 90480 Nürnberg,
Telefon 40 97 846 , Fax 40 87 07 01
Internet: <http://www.djk-falke.de>, E-Mail: info@djk-falke.de

Bürozeiten: Donnerstag 18 - 20 Uhr

Bankverbindung: Liga Bank Regensburg (BLZ 750 903 00) Konto-Nr. 0105 121 086

Monatliche Beitragssätze: Erwachsene (aktiv / passiv):	10,- EUR / 6,- EUR
Jugendliche bis 18 Jahre, Rentner,	
Azubis, Schüler und Studenten:	6,- EUR
Kinder bis 14 Jahre:	5,- EUR
Familienbeitrag ab 2 Personen:	17,- EUR

Bei Kündigung der Mitgliedschaft muss der Beitrag bis zum Jahresende bezahlt werden.

Da steht sie jetzt, die magische Zahl - 200. Bei 4 Ausgaben pro Jahr ist es also ziemlich genau 50 Jahre her, dass die Vereinszeitung in ihrer aktuellen Form zum ersten Mal erschienen ist.

Zumindest Format und Erscheinungsweise stimmen noch überein. Sonst hat sich einiges geändert. Nicht nur der Versandweg per Post - oder in alle Welt auf Abruf übers Internet. Zu Beginn waren noch die Abteilungsleiter verantwortlich, die Hefte an ihre Mitglieder zu bringen. Wer die Ausgaben doch per Post frei Haus geliefert haben wollte, war mit 50 Pfennig zusätzlich dabei.

Auf Seite 206 findet sich eine Kostprobe aus der Ausgabe Nr. 2 vom Juli 1958. Der Sportarzt Dr. Lobenhofer rät, und zwar ab Ausgabe Nr. 1 alle 3 Monate etwas anderes.

Trotz kurzem Blick in die Vergangenheit ist das Jubiläum aber noch eine viel bessere Gelegenheit zum Blick in die Zukunft. Wie wird sich die Vereinszeitung in den nächsten Jahren verändern? Was können wir tun um für Euch alle möglichst ansprechend, unterhaltsam und informativ zu sein - egal ob Ihr 10 oder 70 Jahre alt seid? Für Anregungen und Wünsche sind wir natürlich immer offen, genauso wie wir auf Eure Hilfe angewiesen sind.

Zu erreichen sind wir dafür immer gerne übers Geschäftszimmer bei DJK Falke oder unter der Emailadresse pressewart-djkgfalke@gmx.de

Christian Freiberger,
Pressewart

Wort des 1. Vorstands

Liebe Mitglieder der DJK Falke,

seit einigen Wochen hat uns der Alltag wieder, die schöne Ferien- und Urlaubszeit ist zu Ende. Der Spielbetrieb ist wieder in vollem Gange, und es hat bereits Siege und Niederlagen gegeben.

Ich habe mich sehr gefreut, dass zu unserem Sportplatzgottesdienst am 20. Juli 2008 über 60 Falkemitglieder gekommen sind und mitgefeiert haben, mussten wir doch diesen Gottesdienst ohne Unterstützung der Pfarrei St. Kunigund durchführen. Bei allen, die mitgefeiert und mitgearbeitet haben, bedanke ich mich sehr. Diese Gottesdienstfeier hat wieder gezeigt: Wir sind eine Falkefamilie. Ich würde mich freuen, wenn wir dies auch in Zukunft dokumentieren könnten. Gelegenheit haben wir dazu in Fülle, z.B. **Gedenkgottesdienst für unsere verstorbenen Mitglieder**, der am **5. November 2008** in St. Kunigund stattfindet. Am Freitag, den **12. Dezember 2008** wollen wir unsere gemeinschaftliche **Adventfeier** im Falkesaal abhalten. Wir hoffen, die Vorbereitungen dazu laufen und dieser Termin muss nicht – wie im letzten Jahr – abgesagt werden. Wir werden auf jeden Fall von uns aus alles tun, um diese Begegnung zu ermöglichen. So hoffe ich auf eine rege Beteiligung.

Schon heute weise ich auf den Termin für unseren **Faschingsball** hin, der am **31. Januar 2009** stattfinden wird. Unsere Mitglieder werden bestimmt den Weg zur DJK Falke finden und dürfen auch wieder Freunde und Bekannte mitbringen. Ein Draufzahlgeschäft wäre nicht in unserem Sinne.

Wir haben uns bei der letzten Sitzung der Vorstandschaft von TV Gleishammer dahingehend geeinigt, die beiden Faschingsbälle unserer Vereine gemeinsam zu veranstalten, so dass auch das Risiko von beiden Vereinen getragen wird. Näheres zu den Verschmelzungsgesprächen wird in der **Jahreshauptversammlung**, die am **13. März 2009** im Falkesaal stattfindet, besprochen werden.

Ich wünsche Ihnen bis zu unserem nächsten Treffen eine gute Zeit und ein gesundes Wiedersehen.

Andreas Reindl
1. Vorstand



Hannes Regitz

Augenoptikermeister
staatl. gepr. Augenoptiker

Urbanstraße 2
90480 Nürnberg
Tel. (0911) 40 48 95
Fax (0911) 4 01 05 77

Ziegelsteinstraße 43
90411 Nürnberg
Tel. (0911) 5 10 58 91
Fax (0911) 5 10 59 08

Kooperation mit dem TV Glaishammer

Anfang September haben sich die Vorstände beider Vereine offiziell getroffen. Thema war die Fusion der Vereine.

Übereinstimmung herrschte über die Notwendigkeit, die auf den gravierenden, rasanten Veränderungen in den Vereinsstrukturen gründen,

- ♦ kontinuierliche Abnahme der Mitgliederzahl bei stetig steigenden Kosten,
- ♦ Reduzierung der Dauer der Vereinszugehörigkeit als Preis für die Mobilität und Flexibilität der Gesellschaft,
- ♦ Vereine sind immer weniger auch Orte der Begegnung, als vielmehr nur „Sportanbieter“
- ♦ immer Weniger sind bereit sich ehrenamtlich zu engagieren

den Zusammenschluss der Vereine voranzutreiben.

Herausgestellt wurde, dass die Notwendigkeit eines Zusammenschlusses von der Mehrheit der Mitglieder beider Vereine getragen werden muss. Die Chancen, die ein Zusammenschluss bieten wird, wird den Verlust von „althergebrachten“ Strukturen und Traditionen hinnehmbar machen. Laut Satzungen beider Vereine können letztendlich nur die Mitglieder in den Mitgliederversammlungen über eine Fusion entscheiden.

Als Maßnahmen des Kennenlernens und Zusammenwachsens wurden verabredet:

- ♦ Alle Mitglieder beider Vereine können alle Sportangebote des anderen Vereins ab sofort kostenlos in Anspruch nehmen, soweit spartenspezifische Regelungen (z.B. Passzwang im Fußballbereich) nicht dagegen stehen. Das Angebot des TV Glaishammer kann deren Homepage im Internet entnommen werden. In der nächsten Vereinszeitung werden wir das Angebot auch noch veröffentlichen.
- ♦ Am 31. Januar 2009 wird ein gemeinsamer Faschingsball im Falkesaal ausgerichtet.
- ♦ Der Sportabzeichentag des BLSV 2009 soll wieder gemeinsam am NGN ausgerichtet werden.
- ♦ Für Sommer 2009 ist eine gemeinsames „Sportfest“ geplant.

In den Jahreshautversammlungen 2009 werden sich die Vorstände beider Vereine von den Mitgliedern legitimieren lassen, nun konkrete Fusionsverhandlungen aufzunehmen.



Salon Inge
Inhaberin
Birgit Schwarz

Marthastraße 32
90482 Nürnberg
Tel.: 0911-544660

Öffnungszeiten
Di-Fr 8.00 bis 17.30
Sa 7.00 bis 12.30

Zwar beginnt zur Zeit nicht der Sommer, aber die Kiste, in der zwecks Vereinszeitungs-jubiläum tief gegraben wurde, brachte die folgende Rubrik zu Tage. Nicht in Ausgabe 1, aber gleich in der folgenden vom Juli 1958 spricht der Sportarzt folgendes:

Der Sportarzt Spricht

Im Sommer erhöhte Gefahr für den Sportler!

Jede Jahreszeit bringt besondere Gefahren für den Sportler. Da gerade der Sommer begonnen hat, möchte ich einige Gesundheitsregeln besprechen, die Sie gerade zur jetzigen Jahreszeit beachten sollten.

1. Auch im Sommer braucht der Körper eine gewisse Anlaufzeit. Auch hier müssen wir unsere Muskeln erst langsam in Bewegung setzen, um eine ausreichende Durchblutung zu erreichen. Wir wissen, dass auch im Sommer Muskelrisse keine Seltenheit sind.
2. In erhitztem Zustand sollte man sich nicht auf den kalten Boden setzen. Der „Wolf“ und andere Erkältungskrankheiten stellen sich überraschend schnell ein.
3. Wenn der Körper dampft, sind kalte Getränke für ihn Gift. Schon mancher hat sich nach einem schnellen kalten Trunk eine Magenerkrankung und oft auch eine Lungenentzündung zugezogen.
4. Beim Abkühlen nach einem „heißen“ Kampf systematisch vorgehen. Nichts wäre gefährlicher, als sich erhitzt in kaltes Wasser zu stürzen. Zu oft schon war ein plötzlicher Herzschlag das traurige Ende. Also langsam und zielbewusst vorgehen: erst Hände und Arme abkühlen, dann die Schläfengegend, zuletzt die Herzgegend.
5. Im Sommer erheischen die Füße eine besondere Pflege. In öffentlichen Bädern infiziert man sich gerne mit den lästigen Fußpilzen, die zu Entzündungen und Macerationen der Haut zwischen den Zehen führen und oft lange einer Behandlung trotzen. Deshalb nach dem Baden in öffentlichen Anstalten die Füße besonders zwischen den Zehen mit Seife reinigen, danach mit einem guten Körperpuder einstauben.

Falken, beherzigt diese gut gemeinten Ratschläge!
Bis zum nächsten Mal, Euer Sportarzt Dr. Lobenhofer.

SCHÜTTLER

Baubeschläge

Gerüstbau

Tel. 09 11 / 9 46 47 30
Fax 09 11 / 9 46 47 35
Schweiggerstraße 31
90478 Nürnberg



30 Jahre



FUSSBALL

Abteilungsleiter: *Manfred Fleck*
Schultheißallee 43, 90478 Nürnberg
☎ 0152 / 04438985, E-Mail: Fussball@djk-falke.de

Abteilungsleitung

NGN

Die Sportanlagen des NGN wurden von der Stadt mit großem Aufwand erneuert. Der Platzwart hat uns gebeten, unsere Spieler darauf hinzuweisen, dass die Nutzung außerhalb der genehmigten Trainingszeiten nicht (mehr) gestattet wird. Im Sinne der Erhaltung der nun hergerichteten Sportanlagen können wir uns diesem Anliegen nur anschließen. Wir möchten darauf hinweisen, dass eine Nutzung der Sportanlagen außerhalb der uns vom Sport-Service genehmigten Zeiten rein privaten Charakter hat. Ein Verweis, dass der Nutzer bei DJK-Falke Fußball spielt, ist kein Rechtfertigungsgrund für die unerlaubte Nutzung.

Alte Herren

Die Sommerzeit und das tolle Fußballwetter liegen hinter uns, die kalten Tage haben Einzug gefunden in unseren Fußballalltag. Die Sommermonate waren fußballerisch für uns hübschen alten Herren sehr ereignisreich. So haben wir an Turnieren in Falkenheim (6. Platz), unser eigenes Kleinfeldturnier (4. Platz) und am Turnier bei TSV Fischbach (3. Platz) teilgenommen. Wir konnten uns von Turnier zu Turnier steigern, und schließlich traten wir auch in Wachendorf an. Unser Ü 45er Mannschaftsteil hat hier mit grandiosem Spiel, gekonnter Taktik und kühlem Kopf verdient den ersten Platz einfahren können. Hier zeigte sich wieder einmal, dass Erfahrung, ausgereifte Technik sowie das gut funktionierende, fast blinde Zusammenspiel die Schnelligkeit und Spritzigkeit jüngerer Mannschaften locker bewältigen können. Für diese tolle Leistung herzlichen Glückwunsch unseren alten Hasen.

Die restlichen Spiele gestalteten sich insgesamt recht ausgeglichen, zumindest was die Punkteverteilung angeht. Unverständlich war jedoch das Debakel gegen TV Glaihammer, wobei wir auf heimischem Rasen uns völlig ohne Gegenwehr dem Schicksal hingegeben haben und den Gegner mit einem 1:6 beschenkten. Es war geradezu so, als ob alle unsere fußballerischen Lebensgeister uns verlassen hätten. Dies war alles in allem eine frustrierende Erfahrung.

Die nächsten Spiele sollten sich anders gestalten. Gegen VFL Nürnberg erzielten wir auswärts ein 2:2-Unentschieden. Eine Umstellung des Systems durch unseren Spielführer Zottel auf jeweils eine Dreierkette in der Abwehr und im Mittelfeld mit fester Aufgabenverteilung auch im Defensivbereich für jeden einzelnen Spieler, brachte den erhofften Umschwung. Von nun an sollten wir mit zwei festen Defensivblöcken agieren. Dies verlieh allen Mannschaftsteilen viel Sicherheit, sodass nun mit schnellen



Gegenstößen die gegnerische Mannschaft unter Druck gesetzt werden konnte. Dieses System erwies sich als sehr erfolgreich. In Bernried konnten wir sogar mit einem 2:4-Sieg überzeugen. Das folgende Spiel gegen BFC Franken hatte es dann in sich. Ein Großteil der Akteure des Gegners stammte aus der zweiten Mannschaft, und es kam zu einem sehr ruppigen Spiel, wobei man den Eindruck gewann, dass einige übereifrige Gegenspieler es auf unsere Knochen abgesehen hatten. So kam es, dass unser quirliger Mittelfeldmotor Ingo von hinten „umgesäbelt“ wurde, obwohl der Gegner keine Möglichkeit hatte, den Ball zu spielen. Ingo musste das Spiel in der Halbzeit beenden, und es sollte sich herausstellen, dass er durch den unglücklichen Fall einen Schlüsselbeinbruch erlitt. Wir alle wünschen Dir gute Besserung und schnelle Genesung. Mit dem Ausfall von Ingo waren wir geschwächt, doch ungleich wie im Spiel gegen TV Glaishammer ruckte die Mannschaft zusammen und zeigte Charakter. Obwohl der Gegner mit 1:0 in Führung ging, hielten wir diesmal körperlich dagegen und spielten überlegen den Ball in unseren Reihen. Schließlich gewannen wir nach hartem Kampf mit 1:2 - Toren. Zu diesem Sieg möchte ich der gesamten Mannschaft gratulieren, anfangen mit dem Torwart, dem sehr laufstarken Abwehrverband und Mittelfeld, sowie der Sturmreihe. An diesem Tag kämpfte jeder für jeden, und wir konnten mit stolzer Brust als verdienter Sieger den Platz des Gegners verlassen. Die Stimmung in der Kneipe des Gegners war dementsprechend auf unserer Seite sehr heiter.

Auch wenn wir das Auswärtsspiel in Kalchreuth unglücklich mit 2:1 verloren haben, so zeigte sich eine diszipliniert spielende Mannschaft, die durchaus genügend Möglichkeiten hatte, das Spiel zu wenden. Leider konnten wir unsere Chancen diesmal nicht verwerten, das technisch immer besser werdende Zusammenspiel lässt uns für die nächsten Begegnungen hoffen. Insgesamt stellte sich eine positive Entwicklung ein, und gespannt warten wir nun auf die Ergebnisse der nächsten Begegnungen. Hierfür viel Spaß und gute Erfolge.

Stephan Nyáry



Gaststätte



Falke Saalbau

Sudetendeutsche Straße 60
90480 Nürnberg - Telefon 40 74 60

deutsche und griechische Küche schattiger Biergarten vollautomatische Kegelbahn Nebenzimmer für Veranstaltungen jeder Art (für ca. 40 und 60 Personen) Saal für Hochzeiten etc. (für ca. 350 Personen)	geöffnet: Dienstag - Donnerstag 11 - 24 Uhr Freitag & Samstag 10.30 - 24 Uhr Sonntag 9.30 - 24 Uhr durchgehend warme Küche Montag Ruhetag
---	--



Auf Ihren Besuch freut sich Ihre Wirtsfamilie Ntallas





Happy – B – Jugend aufgestiegen!!!!

Es hat also doch noch geklappt, mit dem Aufstieg. Im nächsten Jahr spielt die Mannschaft in der Kreisklasse Nürnberg-Frankenhöhe!!!



Doch erstmal der Reihe nach. Am Donnerstag, den 03.07.08 spielten wir am Falke gegen SV WIESET. Nachdem uns ALEX BERKE mit 1:0 in Führung brachte, konnten die Gäste bis zur Pause verdient mit 2:1 das Spiel drehen.

Doch nach dem Wechsel kämpfte sich die Mannschaft zurück ins Spiel und gewann noch mit 4:2 Toren. Zweimal MISCHA und GUISEPPE stellten den Sieg sicher. Dann kam das Finale um den Aufstieg gegen den FSV STADELN.

In einem denkwürdigen Spiel vor großer Kulisse waren wir schon nach 3 Minuten 1:0 hinten. Als GUISEPPE nach 10 Minuten das 1:1 erzielte, schien es besser zu laufen.

Doch leider hatte unser SASCHA in der 1.Halbzeit nicht seinen besten Tag. Dreimal sprang der Ball vor ihm auf und dreimal war er drin. CHRIS NEUBAUER mit einem herrlichen Freistoß in den Winkel, brachte uns kurz vor der Pause ins Spiel zurück.

In der zweiten Halbzeit, unter den Augen des Kreisspielleiters ALOIS KLIEBER, bot unsere Mannschaft eine grandiose Aufholjagd.

GUISEPPE erzielte in der 50.Minute das 3:4. Und als der überragende CHRIS NEUBAUER in der 65.Minute das 4:4 schoss war wieder alles offen. Nur eine Mannschaft spielte und das war FALKE. STADELN, das schon vor dem Spiel die Siegesfeier organisiert hatte, war angeschlagen. Doch in der 75.Minute kam der Auftritt des bis dahin sehr guten Schiedsrichters. Wir erzielten ein einwandfreies Tor und er gab es nicht. So hätten wir mit 5:4 gewonnen, doch so mussten wir in die Verlängerung. Unsere Mannschaft war stehend k.o. JOSUA mit Zehenbruch und Kevin konnten nicht eingesetzt werden. JOSCH und CHRIS hatten sich total verausgabt. Die zweite Hälfte hatte uns zuviel Kraft gekostet. STADELN, ein komplett 91-er Jahrgang erzielte in der 85.Minute den 5:4 Siegtreffer und das Spiel war entschieden.



Doch nach zwei Wochen kam der Anruf vom Spielleiter, dass wir doch noch aufgestiegen sind, da eine Mannschaft zurückgezogen hat.

Wenn unsere Jungs nicht bis zum letzten Spiel alles gegeben hätten, dann wäre der 3. Platz auch nicht erreicht worden und damit die Chance zum Aufstieg. Somit ist es auch kein Geschenk, sondern die Mannschaft hat es sich absolut verdient!!! Jetzt, nach dem dritten Aufstieg in vier Jahren, kann sie den Aufstieg für sich selbst auskosten und eine Klasse höher spielen!!!

Ich freue mich so sehr für unsere Spieler, die immer alles gegeben hatten.

Die neue Saison hat schon wieder begonnen. Unsere 91-er Spieler müssen eine Saison aussetzen, dadurch ist unser Kader auf 12 Spieler geschrumpft. PATRICK GEBHARDT hat leider aufgehört, vielen Dank für deinen Einsatz all die Jahre. Einen Neuzugang haben wir auch zu vermelden.

LEONHARD DEIFEL kam vom POST SV zu uns. Da KEVIN und JOSUA sich mit Wachstumsfuge und Rückenproblemen herumschlugen, mussten wir auch schon Spiele mit 10 Mann zu Ende spielen. Bemerkenswert ist, dass die 91-er Spieler CHRIS, ALEX und OLIVER bei uns bleiben, obwohl sie nicht spielen können. Irgendwie charakteristisch für diese Mannschaft.

Am 09.09.08 ging es im Pokal zu TUSPO NÜRNBERG. Der Gegner spielt auch bei uns in der LIGA. Verstärkt mit STEFAN und MATHIAS aus der B-2 gingen wir durch GUISEPPE mit 1:0 in Führung.

Nach dem Ausgleich konnten wir durch MISCHA und DOMINIC auf 3:1 erhöhen. Nach der Pause waren wir klar überlegen und gewannen am Ende verdient mit 7:2. DANIEL 2, JAKOB und LEO erzielten die Treffer.



TAVERNA
"MYKONOS"



Im Herzen der City

die etwas andere griech. Küche
mediterran und traditionell
fr. Seefisch und Faßweine

Biergarten

Adlerstr.14 Tel.:22 11 17
tägl. ab 18 Uhr geöffnet

Das erste Punktespiel bescherte uns am Falke den TSV Fischbach. In dieser torreichen Begegnung hatten beide Abwehrreihen nicht ihren besten Tag. MISCHA brachte uns 1:0 in Führung. Dann ging FISCHBACH mit 2:1 in Front. DANIEL erzielte den Ausgleich, doch im Gegenzug gelang den Gästen



die erneute Führung. Nach dem Wechsel gleich das 4:2 für FISCHBACH. MISCHA konnte noch einmal verkürzen, doch sofort wieder das 5:3 für die Gäste. Damit war das Spiel entschieden und am Schluss gewann FISCHBACH verdient mit 7:4. Das vierte Tor erzielte GUISEPPE.

Doch viel Zeit zum Ärgern hatten wir nicht. Vier Tage später war wieder Pokal, und wir hatten uns einiges vorgenommen. JOSUA und KEVIN verletzt, dafür mit

MAX, STEFAN und MATHIAS aus der B-2 zeigten wir, dass wir einen guten Fußball spielen können.

Wir spielten gegen den TSV SACK am Falke. Es wurde schön von hinten heraus gespielt und nach 20 Minuten und herrlichen Spielzügen stand es 4:0. MATHIAS, MISCHA, DOMINIC und DANIEL erzielten die Tore. Nach der Pause bestimmten wir weiter das Spiel und gewannen mit 9:3 Toren. TORE: JAKOB 2, MISCHA, ENZO und DANIEL.

Wieder drei Tage später unser zweites Ligaspiel beim VFL.

Wir begannen konzentriert und DOMINIC brachte uns nach 10 Minuten mit 1:0 in Führung. Dann dauerte es bis zum Pausenpfeiff ehe JAKOB das 2:0 gelang.

Nach dem Wechsel waren wir klar überlegen und die Tore fielen im Minutentakt. MISCHA 4, DANIEL, GUISEPPE, DOMINIC und JOSUA erzielten die weiteren Treffer. Verletzungsbedingt mussten wir die letzte Viertelstunde mit 10 Mann spielen. Am Ende stand es 10:0.

Also ein guter Start in die neue Saison. Wenn Alle zusammenhalten, dann können wir auch in der Kreisklasse eine gute Rolle spielen. Und im Pokal sind wir ja auch noch vertreten.

Bis bald, Gerhard





B2 Jugend

Zum Abschluss der C-Jugend fehlt noch unser Fußballwochenende in Donauwörth vom 04. - 06.07.2008. 35 Erwachsene und Kinder machten sich am Freitag auf den Weg zur Jugendherberge in Donauwörth. Bei herrlichem Wetter verbrachten wir dort ein schönes Wochenende. Wir fuhren Kanu, grillten und hatten einen lustigen Abend mit allerhand Spaß und Spiel. Dieses Mal, hatte Peter die Erdbeeren unseres Fitnessgetränks besser verteilt. Der Zorro von Pottenstein war an diesem Wochenende wieder eindeutig in seinem Element und unterhielt das ganze Haus mit seinen Geschichten.



An diesem Wochenende hat man gesehen, dass Grillen eindeutig Männersache ist. Es brauchte 5 gestandene Männer, bis der Schwenkgrill endlich seinen Dienst aufnehmen konnte und dies noch unter Aufsicht eines Anwalts. Unser amerikanischer Austauschschüler Demetrius war an diesem Wochenende mit von der Partie. Für ihn war es ein Erlebnis, dass Erwachsene solche Späße mit sich machen ließen, wie er mir sagte. Er bezog sich auf unseren bunten Abend am Samstag, an dem 4 Erwachsene einige lustige Aufgaben gestellt bekamen. Ein Phänomen war für ihn auch die fränkische Sprache. Eigentlich wollte er noch besseres Deutsch sprechen, wenn er wieder nach Hause fährt, aber ich musste ihm leider erklären, dass er hier in Franken wohl nicht am richtigen Ort in Deutschland ist um hochdeutsch zu sprechen. So gab es viel zu lachen an diesem Wochenende. Micha hatte ein Keyboard mitgenommen und Demetrius gestaltete damit den musikalischen Rahmen für unseren bunten Abend. Das war absolute Spitze.

Danach ging es für die Spieler und ihre Familien in die Sommerpause.

Zu Beginn der Saison verließen uns 3 Spieler. Wir wünschen Ihnen an dieser Stelle alles Gute. An dieser Stelle möchten wir auch einen Neuzugang begrüßen. Seit kurzem verstärkt Cameron Ruck die Mannschaft.

Einige Spieler besuchen seit einigen Wochen das Fitness-Studio Franken Fitness.

Ende August startete das Training mit Manfred Gaab, da beide Trainer noch in Urlaub waren.

Am 14.09. hätten wir unser 1. Spiel bestritten, dies wurde aber verschoben. In 3 Spielen haben die Jungs 1x gewonnen und 2x verloren. So ganz rund läuft es noch nicht.

Die Weihnachtsfeier der Mannschaft wird am 06.12.2008 stattfinden. Auch haben wir schon einen Termin für unser nächstes Fußballwochenende. Wir werden es wieder am Ellertshäuser See verbringen.

Eure Barbara

D-Junioren



Bei der Meldung der Mannschaften konnten wir noch nicht ahnen, dass nach den Sommerferien plötzlich mit Neuzugängen weit über 30 Kinder zum Training erscheinen. Um allen auch die Möglichkeit zu geben an Wettspielen teilzunehmen, haben wir kurzfristig beim Verband eine zweite D-Junioren nachgemeldet. Durch den Einsatz unseres Jugendleiters konnte bereits ab dem 27.09.08 eine zweite D-Juniorenmannschaft am Spielbetrieb teilnehmen. Ein Dank geht auch an die Jugendleitung des BFV, die schnell und unbürokratisch geholfen hat. Wir suchen für diese Mannschaft noch einen erfahrenen Betreuer/Trainer. Es kann nicht sein, dass das wieder die üblichen Personen erledigen sollen. Jugendarbeit ist die Basis, die für unsere Fußballabteilung „überlebenswichtig“ ist!

Sehr positiv ist zu bemerken, dass sich viele Spieler der B2-Junioren bereit erklärt haben in den jüngeren Juniorenteams mitzuarbeiten und Erfahrungen zu sammeln. Für die D-Junioren konnte Christian Paul und Tizian Distler gewonnen werden. Auch kommt noch Marius Steger dazu.

Im ersten Spiel (Pokal) gab es gegen körperlich überlegene „Stadelner“ eine herbe Niederlage mit 12:0. Doch bereits im ersten Punktspiel beim Post SV war eine deutliche Steigerung zu sehen. Mit etwas Glück hätten wir durchaus am Ende noch ein Unentschieden erreichen können. So endete das Spiel mit 4:3 zu Gunsten des Gegners. Im ersten Heimspiel, das durch die Sperrung des NGN, auf FALKE ausgetragen wurde, konnte der erste Sieg eingefahren werden. Die SpVgg Nbg wurde mit 4:1 besiegt. Auf diesen Sieg haben die Spieler, der Trainer und die treuen Zuschauer fast eine Jahr warten müssen! Auch im Auswärtsspiel beim SV Laufamholz wäre ein „Dreier“ drin gewesen. Leider wurde es versäumt in der ersten Halbzeit die nötigen Tore zu erzielen. Durch zwei Konter in der zweiten Hälfte lagen wir mit 2 Toren schnell im Rückstand. Der Endspurt brachte jedoch leider nur noch den Anschlusstreffer zum 2:1.

F1 Jugend

Seit ca. 2 Jahren werden die Spieler nun von Matthias Meyer und Ali Erdem trainiert. Mittlerweile gehören 17 Spieler zur Mannschaft. Sie ist stetig gewachsen und fast keiner der Spieler hat aufgehört.

Mittlerweile bemerkt man auch, eine deutliche Leistungssteigerung. Der heutige Beitrag basiert auf einem Gespräch mit dem Trainer Matthias Meyer. Von den 4 Spielen der aktuellen Saison haben die Jungs 1 Spiel unglücklich verloren, 2 deutlich gewonnen und 1 Spiel verdient gewonnen. Hier gebe ich die Aussage des Trainers wieder.

Zwei dieser Spiele habe ich selbst gesehen und man bekommt den Eindruck, dass Trainer in dieser Altersstufe auf jeden Fall über kräftige Stimmbänder verfügen müssen. Die Anweisungen müssen bis in der letzten Ecke des Feldes gehört werden, zum Glück wird hier noch auf Kleinfeld gespielt.

Montag und Mittwoch trainieren die Jungs auf Falke. Sollten sich noch fußballbegeisterte Jungs der Mannschaft anschließen wollen, es werden vor allem noch Spieler der Jahrgänge 2001 und 2002 gesucht. Einfach mal zum Training vorbeikommen.



Damit ihr euch noch ein Bild von der Mannschaft und den Trainern verschaffen könnt, gibt es auch von der F1 ein Foto.

Barbara Gaab



F2 Jugend

In der heutigen Ausgabe möchte ich Ihnen die zwei neuen Trainer der F2 Jugend vorstellen. Maximilian Reiser und Stefan Gaab, beide spielen selbst seit einigen Jahren in der DJK Falke Jugend. Im Moment sind sie Spieler der B2.

Unterstützt von Matthias Meier haben sie Ende August/Anfang September das Training der F2 übernommen.

Die ersten beiden Spiele haben die Jungs 6:1 und 11:1 gewonnen und die Mannschaft belegt im Moment den 2. Tabellenplatz. Die beiden Trainer haben sogar den Luxus einer eigenen Limousine, dem Mama-Taxi. Somit kommen auch die Eltern in den Genuss der Fußballspiele der F2.

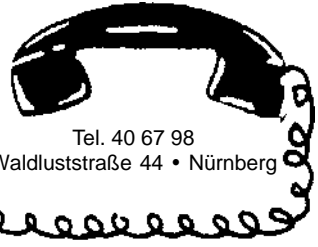
Wir wünschen den beiden „Juntrainern“ weiterhin viel Erfolg mit ihrer Mannschaft. Damit sie einen Eindruck von den Größenverhältnissen bekommen, haben wir auch ein aktuelles Mannschaftsfoto beim letzten Heimspiel gemacht. Hier sind auch zwei Spieler der F1 mit auf dem Bild.

Barbara Gaab

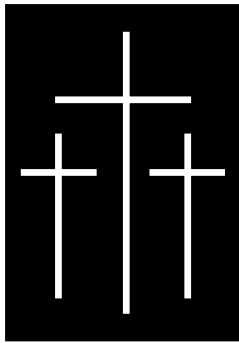


Sie sind richtig verbunden!

**DAMEN & HERREN
SALON
SCHWEIZER**



Tel. 40 67 98
Waldluststraße 44 • Nürnberg



Bestattungsunternehmen "FRIEDE"

K. Kienhöfer, Castellstr. 69, 90451 Nürnberg

Ihre Hilfe im Trauerfall

Für Sie sind wir jederzeit erreichbar - Tag und Nacht, auch an Sonn- und Feiertagen dienstbereit. Tätig in allen Krankenanstalten und Altenheimen im gesamten Stadtgebiet Nürnberg/Fürth. Entsprechend Ihren Wünschen erledigen wir alle Formalitäten bei der städt. Bestattungsanstalt, Standesamt sowie Versicherungen. - Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten.

Rufen Sie bitte Tel. 64 45 64



**BARMER
Hausapotheke**

GOLDBACH - APOTHEKE



ZERZABELSHOFSTRASSE 25
90478 NÜRNBERG

TELEFON 09 11/46 46 47
TELEFAX 09 11/46 77 47

Internet: www.goldbach-apo.de
eMail: info@goldbach-apo.de

**Montag - Freitag
8.00 - 19.00 Uhr
Samstag
8.00 - 14.00 Uhr**

gerne für Sie da... Qualität für Ihre Gesundheit: zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000

Neues Konzept: ALLES INKLUSIVE

Franken
FITNESS

www.franken-fitness.de

“DAS VOLLE PROGRAMM”

Angebot nur für DJK Falke

fitness | reha | rücken | kardio | yoga | pilates | kickboxing | cycling | pump | workout | aerobic | fitboxing | powerkids (ab 3)

2X in Nürnberg

Volzstraße 10 90431 Nürnberg U MAXIMILIANSTRASSE Tel.: 0911/32 77 88	Regensburger Str. 330 90480 Nürnberg S FRANKENSTADION Tel.: 0911/40 10 180
--	--

Öffnungszeiten:

Mo/Mi/Fr	06.00 bis 23.00 Uhr
Di/Do	09.00 bis 23.00 Uhr
So/So	10.00 bis 17.00 Uhr

Jahresbeitrag für Vereinsmitglieder

Erwachsene	249 €
Azubi / Studenten	239 €
Schüler-Projekt:	
1. Jahr	120 €
ab 2. Jahr	180 €

Franken Fitness der neue Fitnesspartner der DJK Falke

Franken Fitness dient als mögliche oder zusätzliche
Fitnessergänzung
zu den Sportangeboten der DJK Falke.

Bei Anmeldung sind mitzubringen:

- Schüler den Schülerschein und Mitgliedsausweis der DJK Falke
- Erwachsene, AZUBIs und Studenten den Mitgliedsausweis der DJK Falke



WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Abteilungsleiter: Georg Lang

Röderstr. 25, 90518 Altdorf, ☎ 09187 / 95 97 26

Übungsleiterin: Ingrid Merkl, ☎ 46 22 800

Am 9. September 2008 war es wieder soweit, unsere Mädels und Jungs (Damen und Herren) meldeten sich vom Urlaub zurück und freuten sich auf ihre Gymnastik.

Wir konnten auch einige neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Reihen begrüßen und hoffen, dass sie sich bei der DJK Falke wohl fühlen mögen.

Einen kleinen Wermutstropfen allerdings gab es doch, denn unsere Kegelbahn ist noch nicht betriebsbereit und somit können wir unsere Kegelabende nicht festlegen.

Eine erfreuliche Nachricht gab es trotzdem, denn wir haben wieder unser Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ vom Bayerischen Landes Sportverband erhalten, dieses ist wieder für zwei Jahre bis Juli 2010 gültig!!!

Um nicht von etwaigen Schwierigkeiten während der Übungsstunden seitens der Teilnehmer wegen Überanstrengung oder sonstigen Einschränkungen überrascht zu werden, hat der DSV einen Eingangsfragebogen (Gesundheits-Check) erstellt, der von den Teilnehmern an den Präventions- Angeboten wie Rückenschule und Wirbelsäulen - Gymnastik auszufüllen und notfalls dem Hausarzt vorzulegen ist, ob die Gymnastikstunden zumutbar sind!!

Wir sagen immer wieder zu unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern sofort zu unterbrechen, wenn sie sich zu sehr anstrengen müssen bzw. bestimmte Bewegungen nicht durchgeführt werden können. Es wird niemand angehalten die eine oder andere Übung zu machen, auch wenn diese im Übungsablauf vorgesehen ist.

Nun aber etwas zu unserem gesellschaftlichen Teil der WSG für die zweite Hälfte des Jahres 2008. Unser Vorstand hat versichert, dass die Kegelbahn noch anfangs Oktober 2008 betriebsbereit wird, sodass wir dann noch zwei Kegelabende einlegen können.

Am 9. Dezember 2008 werden wir mit unserem Abschlussabend den Winterurlaub bzw. die Weihnachtsferien einleiten, um im Jahr 2009 wieder etwas für unseren Körper zu tun. Somit möchte ich mich bei unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Treue zu unserer Abteilung bedanken. Mein besonderer Dank gilt aber dennoch meinen beiden Mädels Ingrid und Rosi für die sehr gute Leitung der Gymnastikstunden sowie allen Helferinnen und Helfern, die uns bei unserer Arbeit während – vor und nach den Übungsstunden zur Seite stehen DANKE!!

Ich möchte ALLEN, die diesen Bericht lesen, ein gesegnetes frohes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben wünschen und alles Gute sowie Gesundheit fürs neue Jahr 2009.

Euer Georg Lang und sein Team



NORDIC WALKING

Abteilungsleiterin: Sissy Baumann
Finish Line, Wilh.Späth-Str.15 90461 Nürnberg
☎ 0911-499312 / Fax 476636

Liebe Nordic Walking Fans,

unser Nordic Walking geht nach wie vor zur gleichen Zeit montags um 18:45 Uhr - Treffpunkt am Tiergarten - los.

Es wird bei jedem Wetter gelaufen, ob es regnet oder schneit. Ich freue mich über jeden Teilnehmer (auch Anfänger sind willkommen) auch wenn er nicht bei DJK Falke Mitglied ist.

In diesem Sinne

Eure Sissy

LOMA-SPORT

Es ist unser Job...

....

ALLES



LOMA SPORT GMBH
Moritzbergstraße 40
90482 Nürnberg
Tel. 09 11 / 50 30 22
Fax 09 11 / 5 04 85 22

Auch für Werbepartner bedrucken wir T-Shirts, Sweat-Shirts etc., nach Ihrer Vorlage oder wir erstellen ein Logo nach Ihren Wünschen.

Besonders günstige Angebote und Auslauf-Ware haben wir immer auf Lager----- Ein unverbindlicher Anruf rentiert sich.....

LOMA SPORT GMBH
Friedrich-Ebert-Straße 2
91781 Weissenburg
Tel. 0 91 41 / 7 19 90
Fax 0 91 41 / 9 27 58

Ihr Running- und
Langlauf-Spezialist
seit 20 Jahren

FINISH LINE

Sissy Baumann

**RUNNING
TRIATHLON
NORDIC WALKING
SKILANGLAUF**

GUTSCHEIN

gültig bis 31.03.2009
dieses Coupons erhalten

bei der Einlösung 15 % Rabatt auf Ihren Einkauf
Sie einmaldig 12.12.-14.12.08 Skilanglaufen in Klingenthal
12.12.-14.12.08 Skilanglaufreise nach Finnland
21.2. - 4.3.09 Langlaufkurse stehen im Internet
Termine für die Nachkurse

20 Jahre

**Kompetenz in orthopädischer
Laufschuhberatung
(auch MBT-Schuhe)**

Wilhelm-Spaeth-Str. 15, 90461 Nürnberg
Telefon 0911.499312 Telefax 0911.476636
www.finish-line.de, info@finish-line.de



Unsere Öffnungszeiten

Mo 10.00-18.30 Uhr

Die, Mitw 10.00-18.00 Uhr

Do, Fr 10.00-19.00 Uhr

Samstag 10.00-15.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de



KINDERTURNEN

Abteilungsleiterin: Jutta Lutz
Burgerstr. 60, 90478 Nürnberg
☎ 49 28 64

Kinderturnen DJK Falke



In der

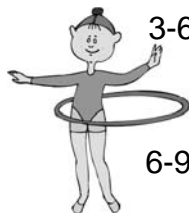
Scharrerschule, untere Turnhalle

findet jeden Mittwoch (außer in der Ferienzeit) unser Kinderturnen statt.

Mitmachen können alle Kinder im Alter zwischen



3-6 Jahren in der 1. Gruppe von 17.00 - 18.00 Uhr



und

6-9 Jahren in der 2. Gruppe von 18.00 - 19.00 Uhr.

Kommt und macht mit!



Ansprechpartner: Jutta Lutz, Tel. 49 28 64
Sandra Glauber, Tel. 40 89 961



Tiergarten-Apotheke

Klaus Langer

Zerzabelshofer Hauptstraße 1 • 90480 Nürnberg-Zabo

Telefon (0911) 40 62 51 • Fax (0911) 40 62 91

<http://www.mon.de/mfr/>



SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Rosi Freiberger
Neuweiherstr. 12, 90480 Nürnberg
☎ 40 15 18

Fitness im Wasser – Sport für jedes Alter.

Eintauchen und wohlfühlen – Schwimmen nicht nur als Ausgleichssport!

Wir treffen uns mit Ausnahme der Ferienzeiten jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr im Altenfurter Hallenbad.



Friseursalon

Blomenhofer

Wohnstift am Tiergarten
Bingstr. 30
90480 Nürnberg
Telefon 09 11/ 40 30 205

Öffnungszeiten: Dienstag-Freitag: 8.00 - 17.00 Uhr
Samstag: 8.00 - 12.00 Uhr

auch Hausbesuche möglich

Portrait

Damit Sie und Ihr ein bisschen mehr über unsere Vorstandschaft und andere wichtige Leute im Verein erfahren könnt und wisst, wer Euer Ansprechpartner für welche Probleme ist, geht die Reihe der Portraits weiter. Dieses Mal ist einer der beiden Fußball-Abteilungsleiter an der Reihe - Karsten Trappe

Karsten Trappe - Abteilungsleiter Fußball

Name: Trappe

Vorname: Karsten

Geboren am: 28.07.56

Beruf: KFZ-Meister und seit 25 Jahren im Vertrieb

Im Verein seit: 1.1.1994

Funktion: - Fußballabteilungsleiter

- Vorstand im Förderverein

- 4. Vergütungsausschuß AH

Aufgabenbereiche: Sportliche Leitung Fußball

Aktive Sportarten (jetzt und in der Vergangenheit): Fußball und Karate

Größte Erfolge: Platzverlegung bei DJK Falke – Aufstieg mit der 1. Mannschaft bei DJK Falke – Gewinn des DJK – Bayernschildes mit der AH und der A-Jugend SG Falke / Glaishammer

Vorbild(er): alle die ehrliche Arbeit abliefern und sich für andere einsetzen

Hobbies & Freizeit: Fußball – Wohnung renovieren

Lieblingssessen: Hausmacher Stadtwurst

Lieblingsbuch: Herr der Ringe und Sakrileg

Lieblingofilm: Herr der Ringe

Was ich mag: lustige, nette und ehrliche Menschen

Was ich nicht mag: Menschen die sich immer in den Vordergrund stellen und welche die sich mit fremden Federn schmücken

Was ist mir wichtig als Mitglied der Vorstandschaft: Aufstieg mit der 1. Mannschaft und das Umfeld bei Falke mit zu gestalten

Kuriosestes Erlebnis in meiner Vereinslaufbahn: Aufstellungsvarianten bei der AH z.B. Tannenbaumtaktik – sternförmig ausschwirren (Wittmannische Taktik)





GYMNASTIK

Abteilungsleitung: *Rotraut Kraft*
Ehemannstraße 9, 90459 Nürnberg
☎ 47 18 26

Unsere Sportstunden sind:

Gymnastikturmen der Frauen:

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr, Neues Gymnasium, Halle 2 (Weddigenstraße)

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr, Scharrerschule obere Halle (Scharrerstraße)
(Leitung: Hilde Götz, Tel. 09131 / 47 619)

Seniorengymnastik I

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr, Heinrichssaal, Pfarrei St. Kunigund (Scharrerstraße)

Wir machen keine Ferien - sondern das ganze Jahr durch!

Seniorengymnastik II

Dienstag, 9.30 - 11.00 Uhr, Herz Jesu, Gemeindehaus "Arche" (Breitscheidstr. 60)

Wir bauen Ihre Träume!



Massiv gemauert zum garantierten Festpreis!



**Fordern Sie Ihren 100 seit. Katalog mit
Baubeschreibung und Referenzliste an!**

NORIPLANA Massivhaus
www.noriplana.de 0911/9955228



TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: *Martin Plobner*
Walter-Meckauer-Str. 11, 90478 Nürnberg,
☎ 47 19 056, E-Mail: Tischtennis@djk-falke.de

Mittlerweile sind wir in die neue Saison gestartet, die am 19. September mit einem 7:7 Unentschieden gegen SV Nürnberg-Laufamholz III begonnen hat. Hier die weiteren Spieltermine:

Vorrunde:

Fr., 10.10.08, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TSV Mühlhof 1903 V
Mo., 20.10.08, 20:00	TSV Nbg.-Fischbach V	-	DJK Falke Nürnberg
Do., 30.10.08, 20:00	TSV Katzwang VI	-	DJK Falke Nürnberg
Mo., 10.11.08, 20:00	TSV Altenfurt IV	-	DJK Falke Nürnberg
Fr., 28.11.08, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	SF Großgründlach V
Mi., 03.12.08, 19:30	TV Eibach 1903	-	DJK Falke Nürnberg
Fr., 12.12.08, 20:00	TV 1860 Jahn-Schw. VII	-	DJK Falke Nürnberg
Fr., 19.12.08, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TSV 72 Kleinschwarzenlohe IV

Rückrunde:

Fr., 09.01.09, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TV Eibach 1903
Mo., 12.01.09, 20:00	TSV 72 Kleinschw'lohe IV	-	DJK Falke Nürnberg
Fr., 16.01.09, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TSV Katzwang VI
Do., 22.01.09, 20:00	SF Großgründlach V	-	DJK Falke Nürnberg
Fr., 23.01.09, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TV 1860 Nbg. Jahn-Schw. VII
Fr., 13.02.09, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	SV Nürnberg-Laufamholz III
Fr., 20.02.09, 20:00	TSV Mühlhof 1903 V	-	DJK Falke Nürnberg
Fr., 06.03.09, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TSV Altenfurt IV
Fr., 20.03.09, 19:30	DJK Falke Nürnberg	-	TSV Nürnberg-Fischbach V

Hugo Wällisch

Inhaber: Wolfgang und Frank Wällisch

Gegründet 1880

90478 Nürnberg
Hintere Cramergasse 19
Telefon (0911) 46 53 84
Fax (0911) 46 95 20
Auto (0171) 80 26 290
Handy (0171) 75 57 836

Planung und Ausführung von
sanitären Anlagen und
Gasheizungen
Bauflaschnerei
Rohrreinigungsdienst

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen.

Nutzen Sie die Möglichkeit eines Inserats
in unseren Vereinsnachrichten
und unterstützen Sie gleichzeitig Ihren Verein

Elektrische Licht- und Kraftanlagen,
Nachtspeicherheizungen

Elektro Rupprecht

**Zerzabelshofer Hauptstraße 11
90480 Nürnberg, Telefon 40 46 76**

Bankkonto:
Stadtparkasse Nürnberg 1 032 730
HypoVereinsbank
Konto-Nr. 346/113 700



... Will ich haben!

JETZT NEU!

**Vierfarb Digitaldruck in einer neuen,
noch nicht dagewesenen Dimension!**

**Ideal für kleine Auflagen,
bei denen Preis und Qualität stimmen müssen.**

**Z.B.: 500 Flyer A5, einseitig vierfarbig bedruckt
auf 120 g Papier von Ihren druckfertigen Daten:
78,- € zzgl. MwSt.**

Satz · Offsetdruck
Digitaldruck · DTP
Weiterverarbeitung

Castellstraße 10
90451 Nürnberg
Telefon 0911/6426828
Fax 0911/6426827
www.schuster-druck.de
info@schuster-druck.de

Schuster Druck

**Ihr Partner für Printmedien
und mehr...**





SKI

Abteilungsleiter: Hans Freiberger
Neuweiberstr. 12, 90480 Nürnberg,
☎ 40 15 18, E-Mail: Ski@djk-falke.de

Vorbereitung auf den bevorstehenden Skiwinter

Jetzt die Fitness für den bevorstehenden Skiwinter aufbauen.

Der Winter steht in absehbarer Zeit vor der Türe. Wir von der Skiabteilung versuchen gegenwärtig wieder unsere Gewohnheiten vom „Sommer-Betrieb“ auf den „Winter-Betrieb“ umzustellen. Seit 23. September bewegen wir uns wieder in der Halle I des „Neuen Gymnasiums“ um unsere Muskeln, Sehnen und Bänder auf die Skisaison 2008/2009 vorzubereiten.

Blicken wir zurück zu den „Highlights“ des vergangenen Sommers, so können wir uns bei den „Wettermachern“ nicht beklagen. Die Witterung am Dienstagabend, bei unseren Radtouren war akzeptabel.

Doch nun zum Titelthema „Vorbereitung auf den bevorstehenden Skiwinter“

Jetzt muss man die Fitness für den kommenden Skiwinter aufbauen. Man kann es gar nicht oft genug wiederholen, körperliche Fitness ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes Wohlbefinden. Egal ob Spitzensportler oder „Otto-Normalbeweger“, Fitness in entsprechend notwendigem Maß hilft uns unsere Ziele zu verwirklichen, sowohl im körperlichen wie auch im geistigen Bereich. Gerade der mentale Zustand wird durch die körperliche Fitness optimiert – fast automatisch. Wer sich vorgenommen hat, im Winter Skisport zu betreiben, sollte auch unbedingt die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Elemente seines Körpers, sprich Gelenke, Bänder und Muskeln entsprechend trainiert werden. Es geht nicht darum, nur den Berg schneller hinunterzufahren oder mehr Abfahrten ohne Erschöpfung zu überstehen. Der gezielt trainierte Körper bietet eine gewisse Sicherheit gegen Verletzungen. Einen Großteil der Skiunfälle erleiden übermüdete, erschöpfte Skifahrer durch mangelnde Konzentration. Lasst es nicht soweit kommen, beugt vor!

Gymnastikprogramme:

Skigymnastik traditionelle Gruppe:

Wie bereits anfangs erwähnt trainiert die „traditionelle Gruppe“ seit 23. September jeden Dienstag von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der Halle I des Neuen Gymnasiums. Unterbrochen werden diese regelmäßigen Übungsabende nur durch die jeweiligen Schulferien. Karl Hammer hat als Aushilfsübungsleiter am 23. September die Gruppe in Bewegung gebracht. Heiner Späth und Hans Freiberger konnten als Übungsleiter noch nicht in Erscheinung treten. Heiner Späth hatte sich bei einem seiner zahllosen Gebirgsausflüge durch einen Sturz verletzt und ich musste nach einer Entzündung an einem Zeh ins Krankenhaus. Bei uns beiden geht es jedoch seit geraumer Zeit wieder aufwärts.

Gruppe - Gymnastik konditionelles Training:

Das zweite Standbein der Skiabteilung bildet die Gruppe um Sandra Glauber. Auch diese Gruppe trainiert dienstags, und zwar von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr in der Scharrerschule,



untere Halle. Auch für diese Gruppe gilt der Slogan -: „Körperliche Fitness ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes Wohlbefinden“. Was diese Gruppe von der traditionellen Gruppe unterscheidet ist vor allem das Alter. Die Teilnehmer sind erheblich jünger.

Gesellige Programme:

Herbstwanderung:

Wenn die Vereinszeitung erscheint, ist die große Herbstwanderung der Skiabteilung unter Umständen bereits Historie, sie findet am Samstag, den 11. Oktober statt.

Herbstfest:

Diese Veranstaltung, findet am Freitag, den 24. Oktober statt.

Weihnachtsfeier der Skiabteilung:

Diese beliebte Feier, findet am Sonntag, den 21. Dezember statt. Wir laden neben unseren Mitgliedern, Gästen und Freunden besonders die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe – „Konditionelles Training“ dazu ein.

Skigemeinschaftsfahrt der Skiabteilung:

Unser sportlicher Höhepunkt wird die Skigemeinschaftsfahrt ins „Gasteiner Tal“ sein. Sie ist geplant für die 3. Kalenderwoche vom 10. bis 17. 01. 2009. Die genaue Abstimmung mit Manfred Höhenwarter muss jedoch noch „in trockene Tücher gebracht werden“.

Dies ist nur ein Einblick in die interessantesten Veranstaltungen unserer Skiabteilung. Die weiteren Aktionen sprechen wir kurzfristig ab und informieren alle die Interesse zeigen.

Allen Mitgliedern, Freunden und Gästen unserer Veranstaltungen eine schöne Zeit und viel Spaß an der Freud´.

Allen Lesern unserer Vereinszeitung und besonders den Lesern der Artikel der Skiabteilung wünschen wir frohe Weihnachten und ein erfolgreiches 2009.

Hans Freiburger

Wandern mit Falke

Situationsbedingt will ich diesmal auf einen Rückblick auf unsere letzten Wanderungen verzichten und nur die nächsten Termine bekannt geben.

Wandertermine:

- 1.) Mittwoch, den 5. November 2008, 9.20 Uhr S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer
- 2.) Mittwoch, den 3. Dezember 2008, 9.20 Uhr S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer
- 3.) Mittwoch, den 7. Januar 2009, 9.20 Uhr S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer

Euer H.Späth



Meine Rente
ist sicher.

Dr. Rente rät:

„Lassen Sie Ihre Altersvorsorge genau untersuchen und beugen Sie mit der Riester-Rente wirksam vor.“

 Sparkasse
Nürnberg

Vorsorgen lohnt sich für jeden: Der Staat belohnt das Sparen für die eigene Altersvorsorge mit Zuschüssen und Steuerbefreiungen. Egal für welches Medikament Sie sich entscheiden, alle staatlich zertifizierten Riester-Produkte der Sparkasse Nürnberg garantieren eine lebenslange Rente. Kommen Sie zur Sprechstunde und lassen Sie sich beraten. Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-nuernberg.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse Nürnberg.**



DJK FALKE im Überblick

Abteilungen & Ansprechpartner



CHEERLEADING

Abteilungsleiterin: Octavia Brandstätter
Hennenbühlstr. 7, 85051 Ingolstadt
☎ 0175 / 59 38 479, Cheerleading@djk-falke.de



FUSSBALL

Abteilungsleiter: Manfred Fleck
Schultheißallee 43, 90478 Nürnberg
☎ 0152 / 044 38 985, Fussball@djk-falke.de



GYMNASTIK

Abteilungsleiterin: Rotraut Kraft
Ehemannstraße 9, 90459 Nürnberg
☎ 47 18 26
Übungsleiterin Hilde Götz: ☎ 09131 / 47 619



HANDBALL

Abteilungsleiterin: Petra Koki
Hannbergerstr. 6a, 91093 Hessdorf
☎ 09 135 / 16 17, Handball@djk-falke.de



KINDERTURNEN

Abteilungsleiterin: Jutta Lutz
Burgerstr. 60, 90478 Nürnberg, ☎ 49 28 64



NORDIC WALKING

Abteilungsleiterin: Sissy Baumann
FinishLine, Wilhelm-Späth-Str. 15, 90461 Nürnberg
☎ 49 93 12 / Fax: 47 66 36



SCHWIMMEN

Abteilungsleiterin: Rosi Freiburger
Neuweiherstr. 12, 90480 Nürnberg,
☎ 40 15 18



SKI

Abteilungsleiter: Hans Freiburger
Neuweiherstr. 12, 90480 Nürnberg,
☎ 40 15 18, Ski@djk-falke.de



TENNIS

Abteilungsleiter: Ferdinand Bova
Schloßstr. 50, 90478 Nürnberg, ☎ 46 44 44



TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Martin Plobner
Walter-Meckauer-Str. 11, 90478 Nürnberg,
☎ 0174/ 32 36 253, Tischtennis@djk-falke.de



VOLLEYBALL

Ansprechpartnerin: Petra Reiser
☎ 40 32 86



WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

Abteilungsleiter: Georg Lang
Röderstr. 25, 90518 Altdorf,
☎ 09187 / 95 97 26



DJK FALKE - News

Da die alte Emailadresse in Sachen Speicherplatz und Dateianhänge sehr limitiert war, haben wir eine neue eingerichtet, unter der uns auch sicher alle Emails erreichen, egal wieviele und wie groß:

pressewart-djfalke@gmx.de.

Die alte Adresse bleibt jedoch vorerst weiter bestehen.

Am Freitag, den **12. Dezember 2008** findet nach einjähriger Pause um 20 Uhr wieder eine **Adventfeier** im Falke-saal statt. Die Vorstandschaft hofft auf rege Beteiligung.

Aus gegebenem Anlass und nach aufwändiger Erneuerung der **NGN-Sportanlage** weist die Stadt Nürnberg darauf hin, dass die Sportplätze auch von Falke-Mitgliedern **nur** innerhalb der offiziellen **Trainingszeiten** benützt werden dürfen. Privat ist die Benutzung der Plätze nicht erlaubt.

Trotz verlorenem Entscheidungsspiel ist unsere Fußball **B-Jugend** noch **aufgestiegen** und kann in der laufenden Saison in der **Kreisklasse** spielen. Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

Verantwortlich: 1. Vorsitzender Andreas Reindl ☎ 40 63 92

Zusammenstellung und Bearbeitung:

1. Pressewart Christian Freiberger, ☎ 74 26 236

2. Pressewart Franz Reger, ☎ 0160/97696621

E-Mail: Pressewart-djfalke@gmx.de

Satz und Druck: Schuster-Druck GmbH ☎ 6 42 68 28

Verleger: DJK Falke Nürnberg. Erscheint einmal im Vierteljahr.

Der Bezugspreis der Vereinsnachrichten ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Feld für Barcode

DIE ALTERNATIVE BEI KURZSICHTIGKEIT



Neues Sehgefühl *ohne*
Operation / Brille / Contactlinsen
durch moderne

ORTHOKERATOLOGIE

Wir machen's möglich!

**Gerhard Schweiger
und sein Team**

- *Augenoptikermeister*
- *staatlich geprüfter Augenoptiker*
- *geprüfter Contactlinsenspezialist*
- *VDC-Mitglied*



Schweiger

Augen
optik

Brillen
Contactlinsen
binokulare
Refraktion
Computer-Sehtest
Mineralien

Stephanstraße 35 • 90478 Nürnberg
Tel.: 0911 / 4 72 00 97

www.optikschweiger.de