



VEREINSNACHRICHTEN
DJK FALKE
NÜRNBERG E.V.

Nr. 212

Oktober - November - Dezember 2011



Großer Kinder-, Baby- und Teenie-
Flohmarkt

am Freitag, den 14. Oktober 2011

von 16.00 – 19.00 Uhr im Falke-Saal

(näheres siehe Seite 4)



Im Aufbau bei DJK Falke:

E-Jugend Behindertenmannschaft

für körperlich behinderte
und fußballbegeisterte Kinder

(weitere Informationen und Hintergründe siehe Seite 5)



Glückwünsche zum Geburtstag

50 Jahre

Elske Meyer 18.11.61

60 Jahre

Elisabeth Schmidt 13.10.51
Jutta Perrey 7.11.51

65 Jahre

Elfriede Kleinschrod 16.11.46

70 Jahre

Heidi Delias 4.12.41

75 Jahre

Walter Stadelmann 29.10.36

80 Jahre

Josef Reiser 10.10.31
Erich Sabitzer 16.11.31

85 Jahre

Margarethe Hofmann 26.10.26
Otto Reiser 1.12.26



Termine

Fr., 14.10.2011	16:00 Uhr	Großer Kinder-, Baby- und Teenie-Flohmarkt im Falkesaal
Mi, 9.11.2011	18:30 Uhr	Gedenkgottesdienst für verstorbene Mitglieder
Fr., 9.12.2011	20:00 Uhr	Adventfeier im Falkesaal
Sa., 4.2.2012	20:00 Uhr	Falke-Fasching
So., 5.2.2012	14:30 Uhr	Falke-Kinderfasching

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. 105 121 086

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.

Liebe Mitglieder,

Am 11. September 2011 fand der Falke Tag auf dem Sportgelände bei herrlichem Wetter statt. Ich habe mich sehr gefreut, dass auch zum Gottesdienst sehr viele Falke Mitglieder und Mitglieder der Pfarreien St. Kunigund und St. Stefan gekommen sind. Am Nachmittag fanden sportliche Aktivitäten und ein Showprogramm auf unserem Sportplatz statt. Ich hätte mich sehr gefreut, wenn noch etwas mehr **jüngere Mitglieder** daran teilgenommen hätten. Aber was nicht ist, das kann ja noch werden.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen, die diesen Falke Tag vorbereitet, unterstützt und durchgeführt haben, ganz herzlich. Es war eine Riesenaufgabe, dieses Programm vorzubereiten und auch zu betreuen.

Nun möchte ich Sie zu einigen weiteren Veranstaltungen herzlich einladen, und zwar zum Gottesdienst für unsere verstorbenen Falke Mitglieder am Mittwoch, den 9. November 2011 um 18.30 Uhr in St. Kunigund und zu unserer Adventfeier am Freitag, den 9. Dezember 2011 um 20 Uhr im Falke Saal.

Ich würde mich freuen, wenn ich sehr viele Falke Mitglieder an diesen beiden Terminen begrüßen könnte!

Wenn Sie diese Zeilen gelesen haben, werden Sie feststellen, dass sich dieses Jahr bereits wieder dem Ende zuneigt. Nach dem Erhalt der Vereinszeitung sind es ca. noch 11 Wochen, und das Jahr 2011 ist bereits wieder Geschichte. Ich darf Ihnen deshalb jetzt schon ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2012 wünschen.

Ihr Andreas Reindl, 1. Vorstand

Großer Kinder-, Baby- und Teenie- Flohmarkt

am Freitag, den **14. Oktober 2011**



von 16.00 – 19.00 Uhr
im **DJK-Falke-Saal,**
Sudetendeutsche Str. 60



(ehemaliger Flohmarkt in St. Peter, Gemeindesaal Glockenhofstr. 30)

Angeboten wird „Alles rund ums Kind“
z.B. Baby-, Kinder- und Teeniebekleidung

in den Größen 50/56 – 172, Sportbekleidung, Kinderwägen und Buggies mit Zubehör, Spielzeug aller Art, Puppenwägen, Kinderkassetten, Video- und Computerspiele, Bücher, Kinderfahrräder, Dreiräder, Roller, Inlineskates usw. usw.



Auch für Ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt!
Gerne packen wir Ihnen auch Kuchen für zuhause ein.

Weitere Informationen und Tischreservierung unter Tel.: 09 11/40 23 78

ZABO OPTIK  **opticus**

Hannes Regitz

Urbanstraße 2
90480 Nürnberg

Tel. (0911) 40 48 95

Fax (0911) 4 01 05 77

Augenoptikermeister
staatl. gepr. Augenoptiker

Ziegelsteinstraße 43
90411 Nürnberg

Tel. (0911) 5 10 58 91

Fax (0911) 5 10 59 08

Dominik leidet an einer spastischen Lähmung. Bereits im Säuglingsalter musste er zwei Operationen über sich ergehen lassen, nachdem er zehn Wochen zu früh auf die Welt kam. Dinge wie Sprechen und Laufen lernte Dominik deswegen ein bisschen später als andere Kinder. In anderer Hinsicht unterscheidet ihn jedoch gar nichts von seinen Altersgenossen, denn wie viele in seinem Alter steht er auf modische Frisuren. Und ganz besonders auf Fußball. Das Größte wäre es deswegen für den Zehnjährigen, zusammen mit allen seinen Freunden in einer eigenen Fußballmannschaft zu spielen.

Bisher konnte er durch die Begleitung seines nichtbehinderten Zwillingbruders Aaron zu den E-Junioren der DJK Falke schon einige Trainingserfahrung sammeln. Auf Dauer ist das Training dort aber zu anstrengend, die gleichaltrigen nichtbehinderten Kinder doch viel schneller und beweglicher.

Das weiß auch Dominiks Vater Roland, der gleichzeitig Trainer der E-Juniorenmannschaft ist. Trotzdem möchte er seinem Sohn und auch anderen körperbehinderten Kindern gerne den Traum, Fußball zu spielen, erfüllen. Zusammen mit der Bertha von Suttner Schule und der DJK Falke hat er deswegen ein Projekt gestartet, das in dieser Form bisher nicht nur in Nürnberg einzigartig ist: Die Gründung einer Fußballmannschaft für körperbehinderte Kinder im E-Jugendbereich.



Dabei macht es für Roland Thumser schon einen großen Unterschied, ob die Kinder in ihrer schulischen Umgebung kicken, oder regelmäßige Trainingseinheiten in einem Verein genießen können. Somit wird eine zweite Anlaufstelle geschaffen, die Kinder können neue soziale Kontakte knüpfen und dabei auch das Fußballspielen richtig lernen.

Auch unser Verein DJK Falke steht dem Unterfangen aufgeschlossen gegenüber und ist bereit, den Kindern für mindestens eine Trainingseinheit pro Woche den Platz zur Verfügung zu stellen.

Ganz so einfach wie es sich möglicherweise anhört, ist das Vorhaben allerdings nicht. Vor allem die nötigen finanziellen Mittel fehlen noch, um das Projekt dauerhaft stemmen zu können. Vor allem der Bringdienst zum Transfer von der Schule zum Training muss mit ca. 500 Euro monatlich finanziert werden.

Da es bisher in Nürnberg keine E-Junioren Behindertenmannschaften gibt, wäre es natürlich auch wünschenswert, wenn andere Vereine mit auf den Zug aufspringen würden. Vielleicht wäre irgendwann sogar ein richtiger Spielbetrieb möglich.

Dominik hat sich dafür jedenfalls schon seine Lieblingsposition ausgesucht: rechtes Mittelfeld.

Falke Fußball Behindertenmannschaft

Auch wenn das Projekt bisher schon an verschiedenen Stellen positive Resonanz hervorgerufen hat, sind wir auch weiterhin für alle Arten der Unterstützung dankbar, sei es als Sponsor, durch Spenden oder sonstiges.

Bei Interesse würden wir uns über Ihre Nachricht freuen:

DJK Falke Nürnberg e.V.
Sudetendeutsche Str. 60
90480 Nürnberg
Telefon 40 97 846
Fax 40 87 07 01
info@djk-falke.de

Weitere Infos unter www.djk-falke.de/Fussball/Behindertenmannschaft

Auch Spenden nehmen wir gerne entgegen:

Liga Bank Regensburg (BLZ 750 903 00) Konto-Nr. 105 121 086
Selbstverständlich erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenquittung



wochentags
von 11:30-14 Uhr
fast jedes Gericht
5,50 EUR

Gaststätte Falke-Saal



Sudetendeutsche Str. 60 - 90480 Nürnberg - Telefon 43 45 36 66

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:
Wochentage 11 - 24 Uhr
Samstag & Sonntag 10 - 24 Uhr
Mittwoch Ruhetag
warme Küche:
Wochentage 11-14:30, 17-22 Uhr
Samstag & Sonntag 10 - 22 Uhr

Auf Ihren Besuch freuen sich Josef, Anna und Theo

Neu

jeden Freitag ab 18 Uhr: frischer Fisch vom Kohlengrill

Wochengericht: jede Woche ein spezielles Gericht

jeden Sonntag: Schweinebraten mit Klos + Salat für 4,50 Euro
Schäufele mit Klos + Salat für 5 Euro

Neu

*Im nächsten Jahr besteht die DJK Falke e. V. 90 Jahre. Das ist Grund genug, sich auch wieder einmal an die Anfänge und die Entwicklung unseres Vereins zurückzuerinnern. Unser **Ehrenmitglied Dr. Otto Reiser** hat dankenswerter Weise in seinem umfangreichen Fundus gestöbert und einige „Highlights“, aber auch das ganz normale Vereinsleben aus den ersten Vereinsnachrichten zusammengestellt. Im Anschluss der zweite Teil.*

Rückblick von Dr. Otto Reiser

Erfreulich zahlreich nehmen die Schüler von Falke an dem schon zur Tradition gewordenen Sommerzeltlager der Jungschar St. Kunigund und St. Stephan in Michelfeld/Opf. teil. Am Sonntag genossen die 81 Buben in Anwesenheit des Pfarrers P. Deichstetter, des Vereinsvorsitzenden Bischofsberger und des Ehrenvorsitzenden Gnan mit über 70 Gästen nach dem Gottesdienst einen „Lagerzirkus“. (VN Nr. 7)

Klarstellung: Falke ist nicht erst 1947, sondern tatsächlich zwei Jahre vorher wieder gegründet worden. (VN Nr. 8)

Der langjährige Spielleiter Hans Stadler erwirbt das „Goldene Sportabzeichen“. Der Torwart der 2. Fußballmannschaft Andreas Reindl ist am Spielbetrieb verhindert, weil er seinen Militärdienst ableisten muss. (VN Nr. 9 und 11)

Bericht über das 4. Bundessportfest der DJK und des Bundes der deutschen katholischen Jugend vom 10. -13.08.1961 in Nürnberg. An den Wettkämpfen im Nürnberger Stadion nehmen über 4000 Aktive teil. Die DJK Falke stellt die Fußballauswahl. (VN Nr. 15)

Hollandfahrt vom 14. - 16. Juni 1963. Mit dem Wien-Amsterdam-Express erwidern 47 Falke-Mitglieder den Besuch der holländischen Freunde aus Heksenberg (Vorort von Heerlen in der Nähe von Aachen). RKW Heksenberg spielte beim Diözesansportfest 1953 in Nürnberger Stadion gegen die Diözesanauswahl, die die 1. Mannschaft der DJK Falke stellte. Freundschaftliche Kontakte über Grenzen hinweg! (VN Nr. 20)

Falke hat wieder eine Leichtathletikabteilung. Bei den mittelfränkischen Mehrkampfmeisterschaften in Lauf erhielten Arne Stadler und Karl Schuster für ihre Leistungen im Fünfkampf das Mehrkampfabzeichen in Gold. Bei den Kreismeisterschaften in Nürnberg gelang dem talentierten Jugendlichen Anton Gorbunow über 3000m der Titelgewinn. Beim Großstaffellauf der Stadt Nürnberg war der Verein wiederum stark vertreten und belegte in der Gesamtwertung den 1.Platz. (VN Nr. 32 und 34)

Aufstieg der 1. Fußballmannschaft unter dem Spielleiter Erich Held und Trainer Richard Polster 1969 in die B-Klasse. Die 1. Tischtennismannschaft mit dem Spielleiter Michael Reiser wird Meister der 1. Kreisliga Gruppe Nord und steigt in die 3. Bezirksliga Mittelfranken auf. (VN Nr. 44)

Gefragt waren die Gymnastikstunden der Frauensportabteilung auf dem Falkeplatz unter der Leitung von Erna Schäfer. Die Leiterin der Frauensportabteilung Rosa Rattler, die ihren 60. Geburtstag feierte, berichtete über Erfolge der Leichtathletinnen, die bei den

Wettkämpfen um den Bayern-Cup in Plannegg am 19.10.1969 den 1. Platz belegten. Ab Oktober können Lehr-Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren unter der Leitung von Georg Lang durchgeführt werden. Gut besucht sind die Gymnastikstunden der Frauen und Mädchen. Diese Mitglieder gehen auch mit gutem Beispiel voran und haben wiederum zur Adventsfeier für das Stapf'sche Kinderheim in Nürnberg genäht und gestrickt, wofür sich die Schwester Oberin herzlich bedankt. (VN Nr. 45)

Die Basketballer mit Abteilungsleiter Böhme haben am 26.02.1970 die Meisterschaft der Kreisklasse errungen und damit den Aufstieg in die Bezirksliga Mittelfranken geschafft. (VN Nr. 47)

Der Tischtennispieler Uli Ufert belegt bei den Kreismeisterschaften 1970 trotz starker Konkurrenz den 1. Platz. Das Gründungsmitglied Xaver Kürzl feierte am 17.08.1970 den 70. Geburtstag. (VN Nr. 48)

Abteilungsleiter Wolfgang Rozsypal freut sich: Sie haben richtig gelesen, Falke hat erstmals eine Herren-Handballmannschaft. Neun Mann hoch, in geliehenen Trikots, aber guten Muts, so traten wir beim ASV Zirndorf (spielt zwei Klassen höher) zu einem Übungsspiel an. (VN Nr. 50)

In der JHV vom 20.03.1971 wird die neue Vereinssatzung einstimmig beschlossen. Der neu gewählte 1. Vorsitzende Hans Stadler erinnert an die „unruhige Atmosphäre“ der Versammlung und bittet die Mitglieder um das notwendige Verständnis, dass ab 01.07.1971 die Beiträge vierteljährlich durch die Post eingehoben werden. Zugleich beschwört er den Gemeinschaftssinn der Mitglieder und wiederholt die Worte seines Vorgängers Hans Hanauer, der in einem Leitwort schrieb:

„Die Vorstandschaft ist für jeden vernünftigen Hinweis und für jede Unterstützung dankbar und hat auch Verständnis für die Anliegen der einzelnen Mitglieder und Wünsche der Abteilungen. Wir haben jedoch kein Verständnis dafür, wenn am Biertisch „Vereinsgeschichte“ gemacht wird. Mit „Reden“ ist dem Verein nicht gedient, sondern mit Taten. Wie viel Mühe und Arbeit erforderlich sind einen Verein unserer Größe zu leiten, dass Erfolge erzielt und allen Abteilungen entsprechende Übungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt werden können, dürfte einem jeden bewusst sein.“

Nach § 1 der neuen Vereinssatzung führt der Verein nunmehr den Namen DJK Falke Nürnberg e.V. Der Verein ist Mitglied des DJK-Bundesverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes. Der Verein führt das DJK-Banner und das DJK-Abzeichen. Die Vereinsfarben sind lila-weiß. (VN Nr. 51)

Zwischenfrage: Wer kennt unser „lila-weißes“ Fußballlied? Der Text ist in den VN Nr. 1 abgedruckt.

Beim 2. Bayerischen Schülerturnier Pfingsten 1971 in Schweinfurt mit 21 Mannschaften siegte die Schülermannschaft von Falke nach Elfmeterschießen dank des guten Torwarts Wendl, der drei Elfer halten konnte. (NV Nr. 52)



Wieder die Nummer 1!

Gut für Sie –
gut für die Region.

 Sparkasse
Nürnberg

Falke – Tag für alle Mitglieder und Freunde am 11. September 2011.

So wurde in den Vereinsnachrichten Nr. 211, gültig von Juli bis September 2011 die Veranstaltung am Falke - Sportplatz angekündigt. Die Mitteilung wurde ebenso in den Informationsschriften von St. Kunigund und St. Stefan bekannt gegeben. Was als „Spiel und Spaß für die ganze Familie“ ausgeschrieben war, begann um 10.30 Uhr mit einem Gottesdienst vor der Tribüne am Falke – Platz.

Die letzte Veranstaltung dieser Art wurde vor fünf Jahren am 15. und 16. Juli 2006 an zwei Tagen durchgeführt. Der Samstag diente der sportlichen Vorstellung der Abteilungen der DJK Falke und der Sonntag begann mit einem Familiengottesdienst und klang bei einem Mittagessen und gemütlichem Beisammensein am Nachmittag aus. Der Falketag 2011 war als eintägige Veranstaltung geplant. Sie begann, wie bereits erwähnt mit einem Familiengottesdienst bei herrlichem Sonnenschein und angenehm warmer Witterung. Thema bei den Lesungen und bei der Predigt war die Vergebung. Die Vergebung nicht als einmaliges Bekenntnis, sondern mehrfach wieder und immer wieder. Pater S. J. Hans Otto Husmann hat dabei auch die sportliche Seite der Vergebung betont, die Fairness die beim Sport, in der Familie und in der Gesellschaft Grundlage des Handelns sein sollte.

Der Familiengottesdienst am Falkeplatz hat eine lange Tradition. Bereits am 5. Juli 1987 fand das Pfarrfest von St. Kunigund auf dem Gelände der DJK Falke statt. Eröffnet wurde es mit einem Gottesdienst auf dem Sportplatz. Dank herrlichem Wetter, guter Bewirtung und Musik war das Pfarrfest reichlich besucht. Der Familiengottesdienst am Falkeplatz war von nun an eine feste Größe bei den jährlichen Planungen zu den Zusammenkünften der Falke - Familie.

Die sportliche Vorstellung der einzelnen Abteilungen am 11. September war nachmittags geplant, sie diente als Werbung für die einzelnen Abteilungen.

Den Anfang machten die Cheerleader der DJK Falke. Mit gewagten und riskanten Hebefiguren überzeugten sie die Zuschauer von ihrer Klasse und wurden mit viel Beifall bedacht. Man konnte sehen, dass bei vielen Meisterschaften hervorragende Platzierungen erzielt wurden. Die Wirbelsäulengymnastik stellte sich mit einem Übungsprogramm ebenso vor wie die Skiabteilung, die einen kurzen Überblick der sinnvollen Skigymnastik gab, die übrigens das ganze Jahr über stattfindet. Für Interessierte gab es eine „Schatzsuche“. Dabei wurde die Funktion von Lawinensuchgeräten vorgeführt und als Verschüttete dienten Gutscheine, die an den Piepsern angehängt waren. Für die „Finder“ gab es Preise. Teilgenommen haben allerdings nur die Kinder, den Erwachsenen war diese Schatzsuche offensichtlich zu banal. Zu gewinnen gab es Preise, die vom Einzelhandel der Stadtteile dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt wurden. Weitere Vorstellungen gab es am Tennisplatz, wo Ferdinand Bova die Feinheiten beim Tennisspielen erklärte. Die Fußballabteilung betreute das Torwandschießen, wie von der Sportschau vom ZDF bekannt. Die Schussenergiemessung wurde mit modernsten Geräten durchgeführt und ein Fußballspiel „barfuss“ durfte nicht fehlen, ebenso wie ein Gaudiparcour. Der Tag wurde beendet mit Live – Musik und Disco im Falkesaal.

Falke-Tag



Mit dem Feldgottesdienst wurde der Falke-Tag feierlich eröffnet.



Schon vor Gottesdienstbeginn sind die besten Schattenplätze vergeben.



Gestaltet wurde der Gottesdienst zusammen mit der Pfarrei St. Kunigund.



Nach dem Gottesdienst und anschließendem Frühschoppen ging es weiter mit dem sportlichen Teil. Einlage der Cheerleader und Torwandschießen an der eigens angefertigten neuen Torwand.

Falke-Tag



Die Tennisabteilung teilte sich den Hartplatz mit einem für den Falke-Tag gemieteten Soccer-Court.

Noch stehen die Nordic Walking Stöcke still...



Auch Fußball durfte natürlich nicht fehlen. Das Spiel des Tages: 1. + 2. Mannschaft gegen eine Auswahl aus DJK Falke AH und St. Kunigund.



Die Skiabteilung lud zur "Schnitzeljagd" per Lawinensuchgerät.



Fußballer-Sprüche der vergangenen BL-Saison

"Ein Lothar Matthäus gehört in den Sportteil und nicht auf die Klatschseiten. Daran arbeite ich." (*Lothar Matthäus*)

"Wir haben uns darauf verständigt, das M-Wort nicht zu benutzen. Aber wir wollen die Tabellenführung mit in die Sommerpause nehmen." (*Norbert Dickel, der Dortmunder Stadionsprecher zu den Saisonzielen von Borussia Dortmund*)

"I think we have a grandious Saison gespielt!" (*Roman Weidenfeller zu einem Reporter von Dubai TV nach dem entschiedenen Sieg um die Meisterschaft*)

"Holger Badstuber und Breno? Das klingt eher wie die Vorstellung von Reiter und Pferd bei einem Dressur-Wettbewerb." (*Mario Basler in seiner BILD-Kolumne*)

"Urin." (*Manuel Neuer auf die Reporterfrage, was bei der Dopingprobe herausgekommen sei*)

"Boah das ist aber eine fiese Frage. Die kann ich doch nicht beantworten. Nimm die sofort wieder zurück, Mensch." (*Armin Veh auf die Frage, ob er den Trainer Veh entlassen würde*)

Die haben Leute dabei, die mehr Haare am Rücken haben als auf dem Kopf. Da ist natürlich mehr Erfahrung da." (*Thomas Müller nach dem Champions-League-Aus gegen Inter Mailand*)

Wir bauen Ihr Zuhause Stein auf Stein

Festpreisgarantie



Wir informieren Sie über Wohn-Riester-Förderung

Fordern Sie gleich ihren kostenlosen 100 seitigen Katalog mit Baubeschreibung und Referenzliste an.



NORIPLANA Massivhaus

Nordostpark 24

0911/9955228

www.noriplana.de

Info@noriplana.de

Rusty Nail - Rostiger Nagel

Nachbrenner oder bekömmlicher Shortdrink?

In der Fußballabteilung war es einmal Tradition, jeden Neuzugang, sei es aus der eigenen Jugend oder von einem anderen Verein, zum Einstand mit einem "rostigen Nagel" in einem Schnapsglas zu begrüßen. Sogar Brot wurde dazu serviert, was allerdings auch nötig war, denn der "rostige Nagel" bestand aus Tomatensaft und so ziemlich allem was scharf und es wert ist, mit schwarzem Pfeffer und Tabasco in einem Atemzug genannt zu werden.

Rein garnichts gemein außer dem Namen hat damit der Shortdrink-Klassiker "Rusty Nail", der aus Whisky (nach Möglichkeit Scotch) und Drambuie gemixt wird. Beide Zutaten werden dazu in einem Rührglas verrührt und dann in einen kleinen Becher mit Eiswürfeln ausgesiebt. Falls beide Zutaten gut gekühlt sind, kann der Drink auch direkt im Glas zubereitet werden.

Als Standardmischverhältnis wird in Europa 3:3 verwendet, das heißt 3cl Whisky und 3cl Drambuie, was den Drink relativ süß macht. Weit verbreitet sind auch Mischverhältnisse von 4:2, in Amerika sogar von 6:1 oder 8:1, was den Shortdrink so langsam zum Cocktail verwandelt, aber nicht jedermanns Sache ist. In der Praxis hat sich ein Mischverhältnis von 3:2 als idealer Mittelweg herausgestellt.

Drambuie wird übrigens aus Whisky, Heidehonig und Kräutern hergestellt und geht auf ein Familienrezept der Isle of Skye zurück, das seit über 260 Jahren ein gut gehütetes Geheimnis ist.



DJK FALKE NÜRNBERG E.V.

www.djk-falke.de

DJK Falke im Internet:



Fussball

Abteilungsleiter: Thorsten Weber

Torwartstr. 18, 90480 Nürnberg

☎ 0911 / 94 00 957, E-Mail: Fussball@djk-falke.de

Jugendleiter: Matthias Meyer, ☎ 0179 / 59 64 565

Frauen

Die DJK Falke Frauenfußballmannschaft stellt sich vor!

Ja, DJK Falke hat doch tatsächlich wieder eine Frauenfußballmannschaft. Nachdem uns immer mal wieder die Frage gestellt wird, dachten wir, eine Kurzvorstellung wäre angebracht.

Am 21. Januar 2010 trafen sich 12, zum größten Teil blutige Anfänger, vor der Scharrerschule um das erste Hallentraining zu absolvieren. Bereits einen Monat später wagten wir uns auf den Sportplatz, bzw. wetterbedingt auf den Hartplatz der DJK Falke.

Wir trotzten der Kälte und dem vereisten Untergrund und trainierten dreimal pro Woche bis zu 2,5 Stunden. Es fing an Spaß zu machen und der Ehrgeiz war geweckt. Im Laufe der Wochen wurden uns Begriffe wie „Ecke“, „Anstoß“ und „Einwurf“ oder auch so skurrile Sachen wie „Schwalbe“ oder „Bananenflanke“ näher gebracht. Auch die ersten sportlichen Fortschritte waren bald zu sehen: der Ball sprang bei der Annahme nicht mehr meterweit weg, das Tor wurde nur noch knapp verfehlt und über unsere (eigenen) Füße stolperten wir auch immer seltener. Wir lernten u.a. den orangen Hütchen beim Slalom doch besser aus dem Weg zu gehen und dass ein Pass (manchmal) tatsächlich ankommen kann, wenn man den Ball mit der Innenseite des Fußes spielt. Die Entscheidung in der Punkterunde der Frauenkleinfeldliga mitzuspielen, war demzufolge schnell gefallen.

Im April ging es dann auch schon los. Unser gestecktes Ziel in der Hinrunde nicht (oder nur selten) zweistellig zu verlieren und einen Punkt zu holen, haben wir überraschend weit übertroffen. Der erste Punkt war bereits im zweiten Spiel auf unserem Konto und dieser sollte nicht der letzte bleiben. Am Ende holten wir in 16 Spielen 24 Punkte und schlossen unsere erste Saison mit einem guten fünften Platz und einem Torverhältnis von 41:25 Toren ab.

Momentan stecken wir mitten in der Rückrunde der zweiten Saison, belegen nach zehn Spielen mit nur einer Niederlage den zweiten Platz und spielen nach aktuellem Stand nächstes Jahr in der Gruppe A (was in der Frauenkleinfeldliga bedeutet: Aufstieg!).

Für die letzten Spiele dieser und vor allem nächster Saison, suchen wir DRINGEND sportliche, motivierte Verstärkung. Vielleicht kennt ihr ja jemanden, der auf der Suche nach einem neuen Verein ist oder wieder spielen möchte.

Unser Training findet immer Montag und Mittwoch ab 19 Uhr statt.

Ansprechpartner: Anja Langer / 0178 7202560 / anja.langer17@googlemail.com

*Viele Grüße und bis bald,
DJK Falke Frauenmannschaft*



**Von Bären, Typen und Freuden
Die Fußball-AH der DJK Falke - Der Aufwärtstrend bestätigt sich**

Ein Haufen sehr liebenswürdiger Chaoten. Dabei alle für sich gestandene Persönlichkeiten, die wohl ausnahmslos – was sehr erstaunlich ist – es nicht nötig haben, einen Neuzugang fragwürdig zu mustern, sondern ihn in ihrer Mitte herzlich aufnehmen. So etwas kenne ich so im Vereinsleben in Oberbayern nicht. – Zitat einer neutralen Beobachterin auf die Frage über den Ersteindruck zu den Alten Herren der DJK

Dieser Verein ist in der Tat etwas Besonderes. Und bei den Alten Herren und der Ü50 der Fußballabteilung sowieso. Mal wieder offenbart sich das Durchhaltevermögen der Teams um die Kapitäne Michael Feldkirchner und Peter Wittmann, sodass sie insbesondere jetzt die Früchte ihrer Arbeit ernten können.

Im letzten Artikel der Vereinsnachrichten berichteten wir über eine ansteigende Formkurve in der Leistungs- wie auch der Ergebnisstatistik. Heute können wir sogar auf einen wohl viele Erwartungen übertreffenden Saisonverlauf zurückblicken. Jetzt, Anfang Oktober ist die offizielle Spielzeit der AH beendet und wir starten gutgelaunt in die neue. Das können wir auch sein, denn wenn wir insbesondere die letzten Spiele rekapitulieren, wird einem warm ums Herz. Über weite Strecken gut durchdachter, disziplinierter Fußball. Ohne viel Trara, aber dafür mit umso mehr Mannschaftsgeist und Spielfreude. In Zahlen ausgedrückt haben wir die letzten fünf Spiele allesamt gewonnen mit einer Tordifferenz von 35:2. Und in den letzten drei Spielen konnten wir sogar eine Resistenz gegen Gegentore entwickeln. Was noch erfreulicher ist, schienen wir in dem Punkt in diesem Spieljahr bis dato etwas anfällig.

Wir nahmen in dieser Saison auch bei drei Turnieren teil. Beim Hallenturnier im Februar konnten wir in Heroldsberg den dritten Platz erringen, Goalie Peter Wittmann wurde sogar zum besten Torwart des Turniers gewählt. Beim Jubiläumsturnier in Rückersdorf wurde ein vierter Platz herausgespielt und bei unserem eigenen Kleinfeldturnier im Mai scheint sich seit letztem Jahr der Gedanke festgesetzt zu haben, dass der Siegerpokal fest zur Einrichtung des Vereinsheims gehört. Wir hatten auch dieses Mal keine Intention, unser Inventar und alljährliches Lieblings-Sektbehältnis für zwölf Monate auszuleihen.

Seit Frühjahr wurde das Team mit mehreren frischen Kräften bereichert. Von Neuzugängen kann man dabei jedoch nicht wirklich sprechen, denn Christian Freiberger, Dietmar Schmidmeier, Christian Ertle, Claus Härtl, Florian Papst und Ralf Hauenstein sind bei

S **SCHÜTTLER**

BAUBESCHLÄGE

GERÜSTBAU

TEL.(0 911)94 64 73 0

www.schuettler-baubeschlaege.de

www.schuettler-geruestbau.de

uns nicht unbekannt. Im Gegenteil, auf dem Rasen und auch außerhalb des Platzes waren sie schon früher Falckeraner und sind entweder aus der ersten und zweiten Mannschaft dazugestoßen oder einfach wieder zu Falke zurückgekehrt. Im Namen des gesamten Teams heißen wir sie hiermit nochmal und offiziell bei der AH herzlich willkommen.



Insgesamt könnte der Kader somit 39 Spieler fassen, jedoch wird eine Sportgemeinschaft – erst recht eine AH – immer wieder von Verletzungen heimgesucht, sodass die Dauerbrenner weiterhin stets gefragt sind. Diesen sei hiermit ein liebes Dankeschön für ihr Engagement ausgesprochen, genauso wie allen außerhalb des Spielfeldes, die moralisch und gesellig das Team unterstützen. Allen verletzten Spielern wünschen wir beste und rasche Genesung.

Der mannschaftliche Zusammenhalt spiegelt sich in den Leistungen wieder. Aber auch die Charaktere. Jeder ist auch für sich ein Individuum mit eigen-speziellen Fähigkeiten. Diese werden gefördert, doch es muss auch Kritik geübt werden können. Das ist im Sport unumgänglich. Die Frage dabei jedoch ist die Art und Weise.

Eine Mannschaft kann auch durchaus stolz sein auf ihre Divas, ihre Stefan Effenbergs und Mario Baslers. Pflegeleicht waren solche Spieler eigentlich nie. Trotzdem stand auch für diese immer die Mannschaft im Vordergrund, deswegen waren sie auch beliebt und anerkannt. Und umgekehrt bedurfte es eben auch jener mannschaftlichen Geschlossenheit, diese zu integrieren. Auch das gelingt der AH. Eine besonnene Integration aller Spieler. Das macht auch unseren Erfolg aus, auch wenn das freilich einfach zu schreiben ist, aus einer Momentaufnahme heraus, in der es gut läuft. Diese gilt es somit weiterhin stetig zu konservieren.

Loma-Sport

Es ist unser Job...

....

A L L E S

SPORT RUND UM DEN TEAM

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



Und an dieser Stelle werde ich nicht das Phrasenschwein damit füllen, eine Mannschaft mit einer gut funktionierenden Ehe zu vergleichen, oder mich in die Plattitüde flüchten, dass auf Höhen auch mal Tiefen folgen können, sondern beschreibe den Fußball an sich mit der prähistorischen Jagd: An den meisten Tagen war man erfolgreich und konnte den Bären mit nach Hause nehmen. Doch es ereigneten sich auch ab und an Tage, an denen konnte man vom Bären gefressen werden. Jedoch liegt nach wie vor der Schlüssel zum Bestehen darin, auch nach schlechteren Tagen sich wieder aufzuraffen in dem positiven Denken: Die nächste Mahlzeit folgt bestimmt. Und Gemeinschaften, die gemeinsam jagen, sind sowieso auf Dauer die erfolgreichsten.

- MZ -

Erste und Zweite Mannschaft

Unsere Erste hat sich nach Spieltag Acht für einen Platz im oberen Tabellendrittel empfohlen. Nach anfänglichen Findungs-, Einstellungs- oder was auch immer für Problemen wurden die letzten vier Spiele recht überzeugend gewonnen. Erfreulich ist vor allem die Entwicklung, dass die Jungs nicht mehr abwarten, was der Nachmittag so mit sich bringt, sondern eine für Falke-Verhältnisse ungewohnte Dominanz zeigen.

Und das könnte ruhig so bleiben.

Bei der 2. Mannschaft kann man sich dem Eindruck nur schwer entziehen, dass sie immer noch der Meinung ist, als Reserve-Team auf dem Platz zu stehen. Insider wissen, dass diese Zeiten seit 2 Jahren endgültig vorbei sind. Man ging eigentlich davon aus, dass der Leistungsgedanke auch hier Einzug gehalten hat.

Zur Erinnerung: Eine Reserve bestritt das Vorspiel der Ersten. Der Begriff des Vorspiels war auch durchaus angemessen, denn wie im Liebesleben sollte danach, wenn die Erste auf dem Platz steht, die eigentliche Post abgehen. Inzwischen müsste die Zweite aber bereits um 13.00 Uhr zu allen Schandtaten bereit sein. Weit gefehlt, man passt sich recht emotionslos dem Gegner mehr oder weniger an und versucht dann auch erst im Laufe des Spiels Fahrt aufzunehmen.

Aber das wird nicht so bleiben.

Thorsten Weber

Die verbleibenden Heimspieltermine bis zur Winterpause:

1. Mannschaft:

Sonntag, 16.10.2011	15:00 Uhr	DJK Falke	-	SC Germania
Sonntag, 23.10.2011	15:00 Uhr	DJK Falke	-	TSV Buch II
Dienstag, 01.11.2011	14:30 Uhr	DJK Falke	-	SV Eyüp Sultan
Sonntag, 06.11.2011	14:30 Uhr	DJK Falke	-	FC Bayern Kickers II
Sonntag, 20.11.2011	14:30 Uhr	DJK Falke	-	TSV Altenfurt

2. Mannschaft:

Sonntag, 16.10.2011	13:00 Uhr	DJK Falke II	-	SC Germania II
Sonntag, 23.10.2011	13:00 Uhr	DJK Falke II	-	Medina 2000
Sonntag, 06.11.2011	12:30 Uhr	DJK Falke II	-	SV Eyüp Sultan II
Sonntag, 20.11.2011	12:30 Uhr	DJK Falke II	-	Vatan Spor



Witz-Ecke

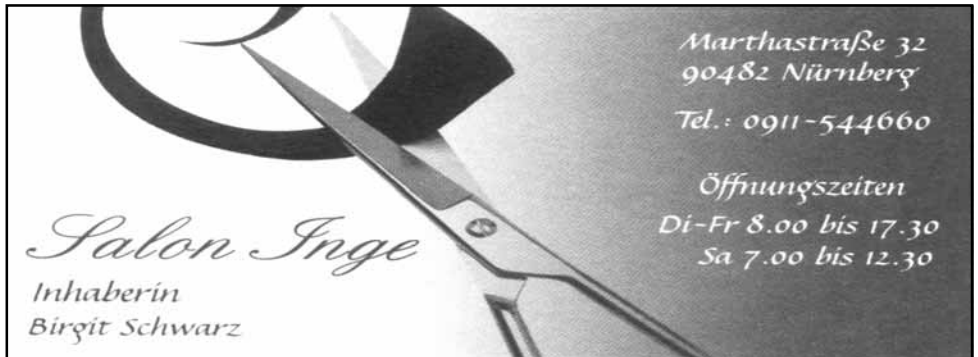
Ein alter Araber lebt seit mehr als 40 Jahren in Chicago. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn, der in Paris studiert.

"Lieber Ahmed, ich bin sehr traurig weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn du hier wärst, könntest Du mir helfen und den Garten umgraben. Dein Vater."

Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail: "Lieber Vater, bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas im Garten an. Dort habe ich nämlich 'die Sache' versteckt. Dein Sohn Ahmed."

Keine sechs Stunden später umstellen die US Army, die Marines, das FBI und die CIA das Haus des alten Mannes. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab.

Am selben Tag erhält der alte Mann wieder eine E-Mail von seinem Sohn: "Lieber Vater, ich nehme an, dass der Garten jetzt komplett umgegraben ist und du Kartoffeln pflanzen kannst. Mehr konnte ich nicht für dich tun. In Liebe, Ahmed"



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



Cheerleading

Abteilungsleiterin: Octavia Brandstätter

Scheiner Str. 12, 85051 Ingolstadt

☎ 0175 / 59 38 479, Email: Cheerleading@djk-falke.de

Die neue Saison läuft an und die Diamonds Cheerleader haben ihr Training nach einer aufregenden und erfolgreichen Saison und der wohlverdienten Sommerpause wieder aufgenommen. Nun starten wir wieder voller Power durch.

Für interessierte Mädchen wäre genau jetzt der richtige Zeitpunkt um in eines unserer drei Teams einzusteigen. Vor allem unsere Bambinis suchen dringend Verstärkung.

Wenn du Lust hast die vielseitige, aufregende Sportart Cheerleading auszuprobieren, bist du herzlich zu einem Probetraining eingeladen.

Little Diamonds

Alter: 6-10

Freitag, 15:45 - 17:45 Uhr

Falke Saal, Sudetendeutsche Straße 60, 90480 Nürnberg

Incredible Diamonds

Alter: 11-15

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Falke Saal, Sudetendeutsche Straße 60, 90480 Nürnberg

Samstag, 12:30 - 14:30 Uhr

Scharrerschule, Scharrerstraße 33, 90478 Nürnberg

Blue Diamonds

Alter: ab 16

Freitag, 17:15 - 19:15 Uhr

Samstag, 09:45 - 13:30 Uhr


Scharrerschule, Scharrerstraße 33, 90478 Nürnberg

Info unter: Cheerleading@djk-falke.de





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.



Jetzt noch einfacher:

Rufen Sie an, mailen oder faxen Sie uns Ihre Bestellung. Der schnelle **Botendienst** Ihrer **GOLDBACH-APOTHEKE** bringt Ihre Bestellung zu Ihnen **nach Hause** oder **an Ihren Arbeitsplatz**.

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*



Wirbelsäulen-gymnastik

Abteilungsleiterin: Rosi Lehner

Egerer Str. 27, 90480 Nürnberg, ☎ 40 34 83

Übungsleiterin: Ingrid Merkl, ☎ 46 22 800

Wie alle Jahre sind die Ferien und die Urlaubstage in diesem „Achterbahnsommer“ vorbei und der Alltag hat uns wieder fest im Griff. Mit unserer Gymnastik Teil zwei haben wir schon begonnen und müssen bis Weihnachten noch ein paar Mal ran, um unseren Rücken wieder fit zu machen. Bei drei Kegelabenden werden wir die Kugel hoffentlich ohne Schwierigkeiten auflegen können.

In unserem Kurs um 19.30h sind noch Plätze frei und Interessierte können gerne zum Schnuppern vorbeikommen und dann ab März 2012 evtl. voll einsteigen.

Kaum hat der Kurs in der zweiten Jahreshälfte 2011 begonnen, müssen wir uns in diesem Vereinsheft schon wieder von diesem Jahr verabschieden. Am 06.12. ist unsere letzte Übungseinheit und am 13.12.2011 unsere Weihnachtsfeier, wie immer, bei Falke.

Zum Schluss möchten wir Danke sagen an alle, die unsere Abteilung unterstützt und an den Übungsabenden teilgenommen haben und allen ein frohes Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben wünschen. Ebenso alles Gute für das Neue Jahr 2012.

Euer WS-Team

Rosi, Ingrid und Reimund

Hier noch was zur Erinnerung an den Sommer:





...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 09 11/6426828
Fax 09 11/6426827
www.schuster-druck.de
info@schuster-druck.de

Schuster Druck

Ihr Partner für Printmedien
und mehr...

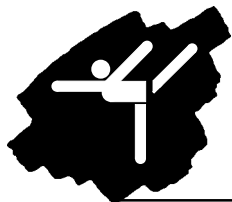


Sicher · Diskret · Neutral

Sicherheitsberatung - Objektschutz - Detektei
Observationen - Veranstaltungen u.v.m.

Isarstraße 34a · 90451 Nbg. · **27 93 833**

info@sicherheitsdienst-nuernberg.net
www.sicherheitsdienst-nuernberg.net



Kinderturnen

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

Kinderturnen DJK Falke

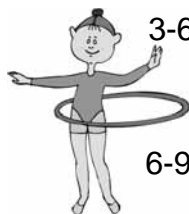


In der

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



Sie sind richtig verbunden!

**DAMEN & HERREN
SALON
SCHWEIZER**



Tel. 40 67 98
Waldluststraße 44 • Nürnberg

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de



Nordic Walking

Abteilungsleiterin: Sissy Baumann

Finish Line, Wilh.Späth-Str.15 90461 Nürnberg

☎ 0911-499312 / Fax 476636

Liebe Nordic Walking Fans,

Achtung!! Bitte beachten!!

Änderung von Treffpunkt und Zeitpunkt!!

Der neue Treffpunkt befindet sich an der Valznerweiherstraße vor dem Valznerweiher. Es befinden sich gekennzeichnete Parkplätze in diesem Bereich (siehe Abbildungen).

Ab sofort gilt auch der neue Zeitpunkt: 18.00 Uhr.

Es wird bei jedem Wetter gelaufen, ob es regnet oder schneit.

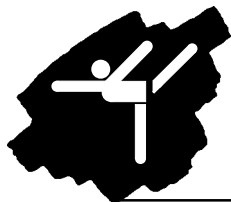
Die Tage werden wieder kürzer und nach der Zeitumstellung werden wir wieder zu den Stirnlampen greifen müssen.

Auch wenn viele Menschen beim Stichwort „Fitness“ zunächst an Joggen denken: Die gelenkschonende Variante Nordic Walking trainiert Herz und Kreislauf ebenso intensiv und verbraucht genauso viele Kalorien. Deshalb ist diese Sportart hervorragend für Menschen mit Knie-, Rücken- oder Gewichtsproblemen geeignet. Die Mischung aus Laufen und Skilanglauf an der frischen Luft aktiviert rund 85 % der Muskulatur.


Deshalb beschränken wir uns nicht nur auf die warmen Jahreszeiten, sondern laufen auch im Winter, bei jeder Witterung.

Eure Sissy





gymnastik

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

Unsere Sportstunden sind:

Gymnastikturnen der Frauen:

Montag, 18.45 - 19.45 Uhr, Neues Gymnasium, Halle 2 (Ludwig-Frank-Str.)
(Nur außerhalb der Schulferien)

Hier werden die Damen bei ihren Übungen von Erich Sabitzer musikalisch, rythmisch unterstützt.

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)



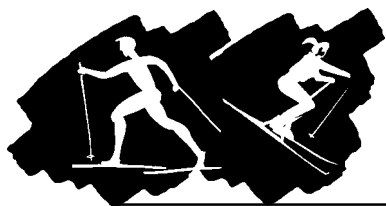
Friseursalon

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



Ski

*Abteilungsleiter: Hans Freiberger
Neuweiherstr. 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 Sommer verabschiedet sich, der Herbst schaut zur Türe herein. Glaubt man den Wetterprognosen, dann wird es noch etwas dauern, aufzuhalten wird er jedoch nicht sein, und irgendwann in weiterer Zukunft wird auch dann der Winter wieder seinen Einzug halten – hoffentlich. Wenn wir an den Winter denken, werden wir auch an unsere Fitness erinnert. Es ist also höchste Zeit, gezielt die Gelenke, Sehnen und Muskeln der Skifahrer und Wanderer auf die bevorstehende Saison vorzubereiten. Am 13. September haben wir bereits mit unserer Skigymnastik damit begonnen.

Vom 2. August bis 30. August stand „Radfahren“ auf unserem Terminplan. Seit 1994, also schon zum 18. Mal führen wir dieses beliebte Freizeitprogramm während der Sommerferien durch. Bis 1993 war der „Lauftreff“ am Schmaußenbuck unser Ferien-Trainingsprogramm.

Die Witterung während der Sommerferien 2011 war für uns ideal, es gab fast keinen Dienstag mit Regenwetter, alles ideales Sommerwetter, nicht einmal unsere regenempfindlichen Teilnehmer hatten Grund abzusagen.

Am 6. September ließen wir das Radfahren ausfallen, um uns zum bevorstehenden Falketag, der für den 11. September vorgesehen war, vorzubereiten. Es hat dann am Sonntag alles geklappt. Vorgestellt wurde ein kurzer Überblick über das Übungsprogramm der Skiabteilung. Für Interessierte gab es eine „Schatzsuche“. Dabei wurde die Funktion von Lawinensuchgeräten vorgeführt und als Verschüttete dienten Gutscheine, die an den Pipsern angehängt waren. Für die „Finder“ gab es Preise. Teilgenommen haben allerdings nur die Kinder, den Erwachsenen war diese Schatzsuche offensichtlich zu suspekt. Zu gewinnen gab es Preise, die vom Einzelhandel der Stadtteile dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt wurden.

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 13. September mit Übungsleiter Heiner Späth und mit mir im Wechsel, 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.

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 Herbstwanderung der Skiabteilung bereits Historie, sie fand am Samstag, den 17. September statt.

Herbstfest:

Diese beliebte Veranstaltung, findet am Freitag, den 21. Oktober statt. Nach derzeitigem Kenntnisstand sind noch Plätze im Bus und beim Freimann frei.

Weihnachtsfeier der Skiabteilung:

Diese ebenfalls beliebte Feier, findet am Sonntag, den 18. 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 wird voraussichtlich vom 14. bis 21. 01. 2012 stattfinden, der genaue Termin muss mit Manfred Höhenwarter noch abgestimmt werden. Wenn alles abgeklärt ist wird die Einladung in schriftlicher Form verteilt.

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 Freude.

Allen Lesern unserer Vereinszeitung und besonders den Lesern der Artikel der Skiabteilung wünschen wir frohe Weihnachten und ein erfolgreiches Jahr 2012.

Hans Freiburger



Wandern mit Falke

Die Wettervorhersage ließ uns schlimmstes befürchten. Wir waren auch alle mit Schirmen und Regenjacken ausgerüstet.

Als wir dann in Neuhaus a.P. Vom Zug ausstiegen war es schwül warm und die Sonne spitzte sogar hie und da durch die Wolken. Aber dann fiel ein Schwarm Stechmücken und Bremsen über uns her, sodass wir uns ständig wehren mussten. Sogar durch Strümpfe und Hemden wurden wir gestochen.

Bei einer Rast an der Mysterienkultstätte drängten alle zum Weitergehen, denn die Quälgeister ließen uns nicht in Ruhe. Doch dann nach ungefähr 2 Stunden wandern ließ die Belästigung langsam nach. Wir vermuteten, dass sie sich entweder langsam gesättigt hatten oder sie konnten unser flottes Tempo nicht mithalten.

Nach einen kräftigen Anstieg und mit einer halben Stunde Verspätung erreichten wir unser Ziel die Gaststätte Burgblick in Hartenstein. Da ließen wir uns im Biergarten neben einer anderen Wandergruppe nieder. Vorerst kümmerte sich keine Bedienung um uns. Doch als ich uns bei der Wirtin als angemeldete Wandergruppe vorstellte, änderte sich dies schlagartig. Sie hatte die andere Wandergruppe mit uns verwechselt und deshalb bevorzugt bedient.

Wir genossen das gute Essen, die Aussicht und das nicht vorhergesagte schöne Wetter. Nach einer ausgiebigen Mittagspause traten wir langsam den Rückweg nach Rupprechtstegen an, wo ich uns schon im Waggon zum Kaffee angemeldet hatte. Dort schauten wir ruhig bei Kaffee und Cappuccino unserem Zug zu, wie er nach Nürnberg wegfuhr. Eine Stunde später fährt der nächste. Doch dieser kam 10 Minuten früher und nachdem wir alle schon im Aufbruch waren und der Waggon neben dem Bahngleis ist, kamen wir alle mit. Wegen Umbauarbeiten am Gleis verkehrten die Züge 10 Minuten früher. Dafür endete der Zug im Ostbahnhof und fuhr nicht bis zum Hauptbahnhof.

Da die Fahrgäste nicht informiert wurden, herrschte zuerst ein Durcheinander, aber dann liefen wir zur nächsten Bushaltestelle, wo bereits ein Bus wartete, der uns nach Gleißhammer brachte.

Die nächste Wanderung führte uns in die Oberpfalz. In Pölling stiegen wir aus und wanderten über den Schlossberg, dann hinunter zum alten Ludwig-Donau-Main-Kanal. Auf dem Weg hatten wir eine schöne Aussicht auf die Täler und Berge hinter Neumarkt. Wir kehrten in Hausham im Gasthaus „Zum Ross“ ein und wurden dort gut und freundlich aufgenommen und bedient. Zufrieden und gestärkt ging es dann hinauf auf den Dillberg

Woll Lust

ERÖFFNUNG
am 1. Oktober 2011

1. ROWAN-Strickworkshop
„Winterwarmers“ am 14. 10.
Bitte um Anmeldung.

Was Wolle'n Sie mehr?

- Hochwertige Wolle
- Modelle
- Zubehör und Strickmuster
- Kompetente Beratung
- Projektbegleitung
- Workshops

Opal LANG REGIA ROWAN smc Sirona SCHULONA

Katharina Stumpf - Zerzabelhofer Hauptstr. 4 - 90480 Nürnberg - Tel: 0911-48 990 410
kontakt@wollwerkstatt-woll-lust.de www.wollwerkstatt-woll-lust.de

Öffnungszeiten:
Di., Fr. 9-12 Uhr; Di., Do., Fr. 15-18 Uhr; Mi. 14-17:30 Uhr; Sa. 10-13 Uhr

(Sendeturm). Dort verloren wir kurz die Markierung, aber mit Hilfe eines Einheimischen kamen wir wieder auf den richtigen Weg und erreichten den Bahnhof Oberferrieden, von wo uns die neue S-Bahn wieder heimbrachte.



Nach Gräfenberg ist es für uns etwas umständlich, da wir erst mit S- und U-Bahn zum Nordostbahnhof müssen, bis es mit dem Zug weitergeht. Doch dann in Gräfenberg regnete es sehr stark. Wir warteten eine Viertelstunde und als es etwas nachließ, starteten wir. Als wir dann Gräfenberg verließen fing es wieder kräftig an und der Wind blies uns ins Gesicht. Er war so stark, dass nach kurzer Zeit 2 Regenschirme unbrauchbar waren. Es war so unfreundlich und anstrengend, dass ich bei nächster Gelegenheit unter einem Baum auf der Landkarte eine kürzere Route aussuchte, die dann von allen mit Begeisterung angenommen wurde. Nach einer Stunde lies dann der Regen nach und hörte dann ganz auf.

Wir erreichten dann die Brauerei Hofmann in Hohenschwärz eine halbe Stunde früher als geplant, wo uns die Wirtin in ihrer schönen Gaststube freundlich begrüßte.

Gestärkt durch Speis und Trank und wieder trocken verließen wir die gastliche Stätte. Das Wetter war uns auch wohlgesonnen, sodass wir alle froh gestimmt die vorgesehene Abzweigung übersahen. Nach einiger Zeit stellten wir fest, dass wir umkehren mussten. Dann wanderten wir durch bis Gräfelfinger. Dort am Marktplatz ließen wir uns vor einem Cafe am Marktplatz nieder und stärkten uns für die Heimfahrt, die dann auch problemlos verlief.

So geht es dann weiter, die nächsten Termine:

- 2. November 2011 um 9.20 Uhr am S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer
- 7. Dezember 2011 um 9.20 Uhr am S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer
- 11. Januar 2012 um 9.20 Uhr am S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer

Euer H. Späth



Kaiser-Zahn
Inh: Eva Maria
Peterstr. 66-68
90478 Nürnberg
Tel&Fax
0911 / 46 37 62





Tisch tennis

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

Am 23. September hat bei uns wieder die neue Saison begonnen. Wie in der vergangenen Spielzeit treten wir in der 4. Kreisklasse Nürnberg Süd an und werden alles tun, um den zuletzt erreichten 4. Tabellenplatz zu toppen. Der Start ist jedenfalls mit einem 8:1 gegen SV Laufamholz IV schon einmal gut gelungen.

Das Training findet nach wie vor dienstags um 18 Uhr bei DJK Falke statt.
Der Spielplan für die Vorrunde sieht folgendermaßen aus:

Fr., 23.9.2011	19:30 Uhr	DJK Falke	-	SV Laufamholz IV	8 : 1
Fr., 7.10.2011	19:30 Uhr	DJK Falke	-	DJK Eintracht Süd III	
Fr., 14.10.2011	19:00 Uhr	BVSV Nürnberg	-	DJK Falke	
Fr., 21.10.2011	19:30 Uhr	DJK Falke	-	TSV Kornburg III	
Mo., 7.11.2011	20:00 Uhr	SV 1873 Süd	-	DJK Falke	
Fr., 18.11.2011	19:30 Uhr	DJK Falke	-	TSV Fischbach VI	
Mo., 21.11.2011	20:00 Uhr	TV 1860 Jahn-Schw. V	-	DJK Falke	
Fr., 25.11.2011	19:30 Uhr	DJK Falke	-	TV Eibach 1903	
Di., 13.12.2011	19:00 Uhr	TSV Katzwang V	-	DJK Falke	

Hugo Wällisch

Inhaber: 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
Baufaschnerei
Rohrreinigungsdienst



Abteilungen & Ansprechpartner unseres Nachbarvereins TV Glaishammer



aikido

Abteilungsleiter: Josef Ruck
Am Steinbruch 100, 91460 Baudenbach
☎ 09164 - 99 69 00 oder 09161 - 88 17 14



badminton

Abteilungsleiter: Hermann Schürer
Bergstr. 1, 90513 Zirndorf
☎ 600 26 82



Fussball

Abteilungsleiter: Detlef Stammwitz
Schupferstr. 6, 90482 Nürnberg
☎ 50 13 85



JUDO

Abteilungsleiter: Achim Schauer
Sendelbach 6, 91238 Engelthal
☎ 0160 - 90 32 64 25



Leichtathletik

Abteilungsleiter: Robert Hofmann
Gugelstr. 136, 90459 Nürnberg
☎ 431 83 27, Mobil: 0177 - 75 16 143



TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Rainer Trapp
Meuselstr. 18, 90408 Nürnberg
☎ 36 59 730



TURNEN

Abteilungsleiter: Walter Czerny
Parsberger Str. 12, 90478 Nürnberg
☎ 40 49 47

Elektrische Licht- und Kraftanlagen,
Nachtspeicherheizungen

Elektro Rupprecht

Zerzabelshofer Hauptstraße 11
90480 Nürnberg, Telefon 40 46 76

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



DJK

FALKE im Überblick

Abteilungen & Ansprechpartner



cheerleading

Abteilungsleiterin: Octavia Brandstätter
Scheiner Str. 12, 85051 Ingolstadt
☎ 0175 / 59 38 479, Cheerleading@djk-falke.de



Fussball

Abteilungsleiter: Thorsten Weber
Torwartstr. 18, 90480 Nürnberg
☎ 94 00 957, Fussball@djk-falke.de
Jugendleiter: Matthias Meyer, ☎ 0179/59 64 565



gymnastik

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



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
Finish Line, 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**

Abteilungsleiterin: Rosi Lehner
Egerer Str. 27, 90480 Nürnberg,
☎ 40 34 83



DJK FALKE - News

Der diesjährige Gedenkgottesdienst für verstorbene Mitglieder findet am Mittwoch, 9. November um 18. 30 Uhr in St. Kunigund statt. Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

Schon zu noch sommerlichen Temperaturen haben sich ein paar verwirrte Weihnachtsmänner und andere Weihnachtsartikel in die Läden verirrt. Bis zu unserer Adventsfeier ist es zum Glück noch etwas hin. Am 9. Dezember findet sie um 20 Uhr im Falkesaal statt.

Zusammen mit Roland Thumser und der Bertha von Suttner Schule startet DJK Falke ein bisher nicht nur in Nürnberg einzigartiges Projekt: Der Aufbau einer Fußball Behindertenmannschaft im E-Jugendbereich. Mehr Informationen dazu siehe Seite 5.

Am Freitag, 14. Oktober findet im Falkesaal zwischen 16 und 19 Uhr ein großer Kinder-, Baby- und Teenie-Flohmarkt statt. Mehr Informationen dazu siehe Seite 4.

Die DJK Falke Nordic Walking Gruppe trifft sich ab sofort zu einer veränderten Zeit an einem neuen Ort. Informationen siehe Seite 26.

Impressum

Verantwortlich: 1. Vorsitzender Andreas Reindl ☎ 40 63 92

Zusammenstellung und Bearbeitung:

Pressewart Christian Freiberger, ☎ 74 26 236

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