



Vereinsnachrichten

DJK Falke

Nürnberg e.V.

Nr. 216

Oktober - November - Dezember 2012

Gaststätte

Falke-Saal

seit August unter
neuer Wirtin
und mit

fränkischer Küche

Ein Besuch lohnt sich immer

*große Silvesterparty
am 31. Dezember
Siehe Seite 5*

*Kegelbahn
Nebenzimmer und
Saal für Festlichkeiten*

geöffnet:

Dienstag - Freitag 15 - ? Uhr

Samstag & Sonntag 10 - ? Uhr

warme Küche: durchgehend bis 22 Uhr

Montag Ruhetag

Sonntag und Feiertag ist Bratentag!

Auf Ihren Besuch freut sich Julia Michou mit Team



Glückwünsche zum Geburtstag

Geburtstage Oktober - Dezember

50 Jahre
Monika Gastl
Udo Wagner

65 Jahre
Hendrik Vogt

70 Jahre
Dieter Blaschke
Hans Freiberger

75 Jahre
Willi Pirkel
Hans Bischofsberger

90 Jahre
Eduard Kalb



ZABO OPTIK  opticus

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

Termine

- | | | |
|-----------------------|-----------|--|
| Mi., 7.11.2012 | 18:30 Uhr | Gedenkgottesdienst für verstorbene Falke-Mitglieder in St. Kunigund |
| Fr, 7.12.2012 | 20:00 Uhr | Adventfeier im Falkesaal |
| Sa./So., 1./2.12.2012 | | Weihnachtsmarkt im Zeltnerschloss (siehe auch Ankündigung auf Seite 6) |
| Mo., 31.12.2012 | 20:00 Uhr | Große Silvesterparty im Falkesaal (siehe auch Ankündigung auf Seite 5) |

Redaktionsschluss nächste Vereinszeitung: 3. Januar 2013

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.

Abteilungen und Ansprechpartner

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

Fußball: Thorsten Weber, Arnoldstr. 7, 90480 Nürnberg
☎ 40 36 40, Fussball@djk-falke.de
Jugendleiter: Hartmut Ühlein, ☎ 0173 / 39 26 550

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

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

Kinderturnen: Jutta Lutz, Bürgerstr. 60, 90478 Nürnberg, ☎ 49 28 64

Nordic Walking: Andreas Reindl, Schedelstr. 45, 90480 Nürnberg, ☎ 40 63 92

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

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

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

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

Volleyball: Petra Reiser, ☎ 40 32 86

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

Wort des 1. Vorsitzenden

Liebe Mitglieder,

lassen Sie mich zum Jahresende bitte einen kurzen Rückblick auf die vergangenen Monate werfen. Was hat uns in diesem Jahr alles in Bewegung gehalten?

Am 22. Juli verabschiedeten sich die Jesuitenpatres nach 90 jähriger Tätigkeit von St. Kunigund und damit auch von der DJK Falke. Am 8. September 2012 feierten wir das 90jährige Bestehen der DJK Falke mit einem Festabend im Falke Saal. Über die rege Teilnahme von 240 Anwesenden habe ich mich sehr gefreut. An diesem Abend wurde auch unser langjähriger geistlicher Beirat von uns würdig verabschiedet. Am nächsten Morgen um 10.45 Uhr fand der traditionelle Gottesdienst auf dem Sportplatz statt in Conzelebration mit unserem gegenwärtigen geistlichen Beirat Pater Hans Otto Husmann und dem geistlichen Beirat des Diözesanverbandes Bamberg Herrn Pfarrer Helmut Hetzel. Ich bedanke mich bei allen, die nicht nur bei der Vorbereitung dieses Festes tätig waren, sondern auch bei denjenigen, die mitgefeiert haben. Es war ein sehr würdiger Abschluss unseres 90jährigen Vereinsjubiläums.

Am 3. Oktober 2012 fand die DJK Wallfahrt zum 1000jährigen Domjubiläum in Bamberg statt. Ich habe mich gefreut, dass von unserem Verein doch 16 Personen den Weg nach Bamberg gefunden haben.

In den nächsten Monaten wird die Weichenstellung für die Zukunft der DJK Falke und des TV Glaishammer stattfinden. Ich hoffe und wünsche, dass es zum Wohle der beiden Vereine geschieht.

Der Gedenkgottesdienst für verstorbene Falke Mitglieder findet am 7. November 2012 um 18.30 Uhr in St. Kunigund statt. Zur traditionellen Adventfeier am 7. Dezember 2012 um 20 Uhr im Falkesaal sind alle Mitglieder herzlich eingeladen, ebenso auch zum Gedenkgottesdienst.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen Mitarbeitern in der Verwaltung, den Übungsleitern, Betreuern und bei Ihnen, liebe Mitglieder, für die Unterstützung im vergangenen Jahr. Ich darf Ihnen und Ihren Angehörigen eine besinnliche Adventszeit und ein gesegnetes und frohes Weihnachtsfest wünschen.

Ich hoffe, Sie können in bester Gesundheit feiern.

Andreas Reindl, 1. Vorsitzender



Katharina Stumpf • Zerzabelshofer Hauptstr. 4 • 90480 Nürnberg
Tel. 0911-48 990 410 • kontakt@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

www.wollwerkstatt-woll-lust.de

Was Wolle'n Sie mehr?
Hochwertige Wolle • Modelle • Zubehör
und Strickmuster • Kompetente Beratung
Projektbegleitung • Workshops

Nächster Rowan Workshop
am 30.11. um 18 Uhr
Tips und Tricks von der Fachfrau für Anfänger
und Fortgeschrittene. Projekt nach Absprache
30,- EUR Material. Anmeldung erforderlich!



Große Silvesterparty im Falkesaal

kaltes / warmes Buffet

Beginn: 20.00 Uhr

Unkostenbeitrag inkl. Buffet:
25 Euro pro Person

Vorverkauf ab sofort
bei unserer Wirtin Julia Michou

Gaststätte

Falke-Saal

Sudetendeutsche Str. 60 - 90480 Nürnberg
Telefon 43 45 36 66 - Mobil 0175 / 277 36 23

fränkische Küche
schattiger Biergarten
vollautomatische Kegelbahn
Nebenzimmer für Veranstaltungen jeder Art
(für ca. 40 und 60 Personen)
Saal für Festlichkeiten etc. (für ca. 350 Personen)

geöffnet:
Dienstag - Freitag 15 - ? Uhr
Samstag & Sonntag 10 - ? Uhr
warme Küche: durchgehend bis 22 Uhr
Montag Ruhetag
Sonntag und Feiertag ist Bratentag!

Auf Ihren Besuch freut sich Julia Michou mit Team

Weihnachtsmarkt im Zeltnerschloss

Auch in diesem Jahr

Romantischer Weihnachtsmarkt im Zeltnerschloss

am 1. und 2. Dezember 2012

Öffnungszeiten:

Samstag 01.12. 14:00 – 19:00 Uhr

Sonntag 02.12. 13:00 – 18:00 Uhr

Am Sonntag kommt um 14:30 Uhr das Nürnberger Christkind.

Auf diesem Markt können sie Handwerkskunst und gebastelte Geschenke von ortsansässigen Künstlern und Organisationen erwerben. Ein musikalisches Programm untermalt die vorweihnachtliche Stimmung.

Für das leibliche Wohl sorgt die DJK Falke mit frischen Bratwürsten vom Holzkohलगrill. Außerdem gibt es Glühwein, Lebkuchen, heiße Maroni, Kakao und allerhand Süßes und deftiges für Ihren Gaumen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in neugestalteten Schlossohof.

Das Falkegrill-Dreamteam



Sicher • Diskret • Neutral

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

Planetenring 45 • 90471 Nbg. • **0800-7367360**

info@sicherheitsdienst-nuernberg.net

www.sicherheitsdienst-nuernberg.net

Der Bericht darf nicht erst beim Einzug der Gäste zum Festabend beginnen, obwohl da bereits illustere Paare in der Sudetendeutschen Straße zu sehen waren – nein, denn dann hätte man den Anspannungen nicht Rechnung getragen, denen die Verantwortlichen, Organisatoren und Mitstreiter während der Vorbereitungszeit ausgesetzt waren.



So die Maßnahmen zur Planung der gesamten Veranstaltungen, der Programmablauf des Festabends und des Sportsontages. Wie soll die Festschrift gestaltet werden, mit wie vielen Grußworten können wir rechnen, welche Highlights können eingefügt werden usw.? Welche Musikkapelle engagieren wir, haben wir dazu die notwendigen finanziellen Mittel? Nachdem wir uns entschieden haben eine Tombola durchzuführen, sind ausreichende

Preise in Aussicht, oder gehen wir dabei baden? Weitere Anstrengungen waren erforderlich zur Vorbereitung des Festabends, die Anordnung der Tischreihen, die Dekoration der Tische und des Saales. Sind alle wichtigen Gäste eingeladen, haben wir jemand vergessen? Kommen ausreichend Gäste und Mitglieder um dem Festabend den erforderlichen äußeren Rahmen zu verleihen? Diese und viele Fragen und Probleme mussten beantwortet und gelöst werden, bis es letztlich



zum - nicht so - erwarteten Ansturm der Gäste kam. Zum Auftakt stellte sich die Teddys – Tanzband vor, vielen schon bekannt aus zahlreichen Faschingsbällen der DJK Falke. Dann die Begrüßungsrede des 1. Vorsitzenden Andreas Reindl. Er begrüßte die Ehrengäste und das Ehrenmitglied der DJK Falke, Dr. Otto Reiser. Im weiteren Verlauf kündigte der Schirmherr des Festabends Hermann Imhof eine nur kurze Rede aus dem Stegreif an, doch wie bei Politikern nicht unüblich, wurde eine

umfassende Würdigung der DJK Falke, der Bezug zu seinen Jugenderinnerungen in der Gemeinde St. Kunigund und das Wirken der Jesuiten leidenschaftlich dargestellt, was mit der Zusage endete künftig wieder Mitglied bei der DJK Falke zu werden. Den Übergang zum geselligen Teil des Abends mit Tanzmusik gelang der Kapelle „Die Teddys“ zwar vorzüglich, doch es dauerte einige Zeit bis die ersten Gäste und Besucher die Aufforderung zum Tanz annahmen. Was bei derartigen Veranstaltungen ebenso wichtig ist, sind die persönlichen Gespräche untereinander. Dazu passten die eingestreuten Tanzpausen ganz vorzüglich.

90 Jahrfeier - Festabend



Im hinteren Teil des Saales konnte in verschiedenen Bildtafeln die Historie der DJK Falke besichtigt werden. Viele Fotos und Berichte von der Gründerzeit bis zur Gegenwart waren zu sehen. Die Bilder der ersten Fußballmannschaften, Fotos von den ersten Spielen 1922, das Gründungsprotokoll in deutscher Schrift und für diejenigen die diese Schreibweise nicht lesen konnten, eine Übersetzung in bekannter lateinischer Schrift. Im vorderen Teil des Saales, neben der Bühne

wurden die Gewinne zur Tombola aufgebaut. Zur oft gestellten Frage, wann denn die Gewinne gezogen werden und ob man da bis zum Ende der Veranstaltung warten müsste, haben wir festgelegt im Zeitraum der Feier alle 30 Minuten einen Teil der Gewinne auszugeben. Diese Art der Gewinnausgabe fand große Zustimmung. Michael Reiser erfüllte die Ausgabe der Gewinne zusammen mit seinen „Mädels“ hervorragend. Die Preise wurden von Takt zu Takt wertvoller und der Hauptgewinn, ein Besuch des Heimspieles von Bayern München gegen Bayer Leverkusen mit Besuch in der VIP – Lounge des FC Bayern für drei Personen, wurde um Mitternacht gezogen. Mittlerweile waren auch die Tanzrunden sehr gut angenommen worden und das für 24 Uhr angekündigte Ende der Veranstaltung wurde vom harten Kern der Mitglieder um einiges überzogen.



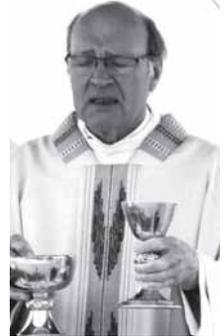
Hans Freiburger



Der Sportsonntag begann traditionell mit dem Familiengottesdienst auf dem Falkeplatz. Pater Hans-Otto Husmann SJ – scheidender Pfarrer der Pfarrei St. Kunigund und Geistlicher Beirat unseres Vereins - hielt den festlichen Gottesdienst zusammen mit dem Geistlichen Beirat des DJK Verbandes der Erzdiözese Bamberg, Pfarrer Helmut Hetzel. Eine Gruppe der Jugendband – ebenfalls aus St. Kunigund – sorgte für die musikalische Begleitung während des Gottesdienstes. Flankiert wurde der Altarbereich durch drei Banner, denn dieses Mal wurden nicht nur die beiden Falke Banner, mit dem traditionellen

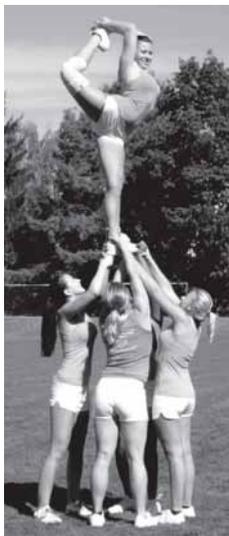


Banner aus der Vorkriegszeit – das älteste erhaltene DJK-Banner überhaupt - sowie der derzeit neuesten Variante mit den drei Säulen der DJK präsentiert, sondern auch das Banner des befreundeten Vereins, DJK BFC e.V.! Herr Robert Seel, 1. Vorstand dieses Vereins ließ es sich nicht nehmen das rote Banner der Berufsfeuerwehr selbst zu präsentieren.



Pater Hans-Otto Husmann S.J. wurde mit viel Beifall nach seinem letzten Feldgottesdienst von den Besuchern verabschiedet. Die DJK Falke bedankt sich für die 13 jährige Amtszeit, die er als Geistlicher Beirat geleistet hat und wünscht ihm eine gute Zukunft in seiner neuen Heimat Berlin. Er war der neunzehnte Geistliche Beirat bei DJK Falke in der Reihenfolge seit 1922. Er trat im Jahr 2000 die Nachfolge von Pater Klaus Vähröder S.J. an. Der Jesuitenorden, dem die Patres von St. Kunigund angehört haben, verließ im August diesen Jahres St. Kunigund. Das Pfarrhaus wird rundum erneuert. Comboni - Missionare werden ins Pfarrhaus einziehen. Somit endet die 90 jährige Seelsorgearbeit der Jesuiten in St. Kunigund und damit auch ihre Tätigkeit als Geistliche Beiräte bei der DJK Falke. Ein Dank auch an den Orden der Jesuiten mit dem offiziellen Namen, Gesellschaft Jesu. Der Ordenskürzel S.J. bedeutet: Societas Jesu.

Begünstigt durch das wunderbare Spätsommerwetter spielten sich die weiteren Programmpunkte im Biergarten und auf dem



90 Jahrfeier - Festabend und Falke Sportsonntag

Sportplatz ab. Da gab es zunächst das Mittagessen, welches der neue Koch „Klaus“ vorzüglich zubereitete. Die neue Wirtin „Julia“ führte Regie und mit ihr hat Falke wieder eine Gaststätte, die auf eine erfolgreiche Zukunft hoffen lässt. Einzig unser Karl Hammer war wieder vom Pech verfolgt.

Wer genaueres wissen will, soll ihn ganz einfach einmal fragen.

Die weiteren Aktivitäten spielten sich, nach einer Pause, die der Verdauung der köstlichen Speisen diente, am Sportplatz ab.

Zunächst führte Rosi Lehner, die Leiterin der Abteilung Wirbelsäulengymnastik, die Teilnehmerinnen aufs Feld vor der Tribüne. Ingrid Merkel, die Übungsleiterin, zeigte dann was die Übungen der



Wirbelsäulengymnastik so

interessant macht und wo die Schwerpunkte liegen. Nächster Programmpunkt war Nordic Walking. Die Teilnehmer, die sich am Montagabend am Tiergarten zur Nordic Walking Runde treffen, glänzten beim Falketag durch Abwesenheit. Die Skigymnastik, als nächste Gruppe vorgesehen, übernahm die Präsentation der „Nordic Walker“. Der Bewegungsablauf, mit einigen Abweichungen sind beim Skilanglauf ähnlich und so war es keine Schwierigkeit diese Sportart darzustellen.

Heinz Späth, Übungsleiter und Tourenführer der Skiabteilung zeigte mit seinen Mitstreitern einige Übungen, welche unter anderem bei der Skigymnastik in der Halle am Neuen Gymnasium gemacht werden.

Als Mitmachaktion für alle Interessierten hatte Heiner, wie er von uns genannt wird, eine „Slack-Line Strecke“ aufgebaut. Zwei Bäume im Biergarten dienten als Befestigung des Laufbandes. Man musste auf dem gespannten Band von Baum zu Baum laufen bzw. balancieren und da keiner von uns perfekt ist, auch nicht Heiner, konnte man die verlängerten Skistöcke zum Ausgleich benutzen. Die Idee war wunderbar, die Strecke war den ganzen Nachmittag belegt (siehe die beigefügten Fotos, auch kurze Videos liegen vor). Am Sportplatz zeigten mittlerweile die Cheerleader ihr Können. Sie sind eine Abteilung



90 Jahrfeier - Festabend und Falke Sportsonntag

die sich bei sportlichen Veranstaltungen sehen lassen kann. Viele gute Platzierungen und Meisterschaften konnten national errungen werden und auch international hatten sie viel beachtet Auftritte.

Viel Betrieb herrschte auf dem Tennisplatz, hier war besonders die Jugend aktiv.

Dann am späten Nachmittag noch ein besonderer Höhepunkt zum Ausklang des Sportsonntages. Der Besuch von Marek Mintal wurde angekündigt. Der Liebling des



Nürnberger Bundesligapublikums kam, wurde kurz begrüßt und stellte sich den Fragen der Gäste. Seine nette aufgeschlossene Art wirkte wohltuend. Dann ging es zum Torwandschießen. Er hielt sich erst zurück, überließ anderen das Leder. Treffer waren jedoch Mangelware. Dann die Aufforderung, seine Torjägerqualitäten zu zeigen. Doch die blieben, mit einer Ausnahme, auch Mangelware. Auch die neue Falke Wirtin Julia trat an, zwar ohne Erfolg, jedoch mit einer überraschend professionellen Schusshaltung (im Bild dokumentiert). Dann war

„Fotoshooting total“ angesagt. Viele Motive, viele Personen, Einzelne, Gruppen, Kinder, Jugend, Erwachsene alle mit dem Mittelpunkt „Marek Mintal“.

Autogrammünsche wurden erfüllt und unser Vorstand Andreas Reindl überreichte dem Publikumsliebbling einen Falke Wimpel. Marek Mintal verabschiedete sich und mit der tiefer stehenden Sonne, neigte sich der Sportsonntag dem Ende entgegen. Eine gelungene Veranstaltung, wie sicherlich jeder Teilnehmer bestätigen kann.

Hans Freiberger



weitere Fotos unter www.djk-falke.de/Galerien

Am 03. Oktober 2012 fand die DJK Landeswallfahrt statt. Im Abstand von drei Jahren führt der DJK Landesverband Bayern eine Sportlerwallfahrt durch. Ausgerichtet wurde dieses Mal die Wallfahrt vom Diözesanverband Bamberg. Sie stand unter dem Schutz Heinrichs des II.



Heinrich war zusammen mit Kunigunde das herrschende Kaiserpaar von 1002 bis zum Tod Heinrichs im Jahr 1024. Im Jahr 1012 wurde das Bistum Bamberg gegründet und der Dom erbaut. Heinrich wurde 1146 heilig gesprochen, Kunigunde im Jahr 1200. Bis heute wird das fromme Herrscherpaar in Bamberg verehrt.

Zur Wallfahrt waren zahlreiche Diözesen aus Bayern anwesend, z.B. starke Gruppen aus Passau, Augsburg und Würzburg ebenso viele DJK – Vereine aus dem Bistum Bamberg. Rund 1000 Teilnehmer waren vertreten mit 53 Bannern ihrer Vereine.

Die DJK Falke war mit Andreas Reindl (stellvertretender Diözesanvorsitzender und 1. Vorstand von DJK Falke) und weiteren 16 Personen zur Wallfahrt angereist. Dankenswerter Weise stellte der DJK Verband für die Wallfahrer aus der Metropolregion Nürnberg einen Bus zur Verfügung, die Mitfahrt war kostenfrei. Treffpunkt für die Teilnehmer aus Nürnberg war der Sportplatz der DJK BFC an der Hofer Straße in Ziegelstein. Günstig für uns, denn der Präsident dieses Vereins, Robert Seel, wohnt nicht weit entfernt und



kam als erster seiner Wallfahrertruppe mit dem Fahrrad angefahren. Günstig deshalb, denn so konnte er für uns die Toiletten zur Vereinsgaststätte aufschließen. So früh am morgen ist nach dem Frühstück dieses Bedürfnis relativ groß. Vielen Dank für diesen Service am frühen Morgen.

Abfahrt war um 8 Uhr mit der zehnköpfigen Wallfahrergruppe von Falke und der Sportjugend von der DJK BFC. Die Teilnehmer aus Fürth waren bereits im Bus und so mussten aus Erlangen noch drei Personen aufgenommen werden bis es nach

Bamberg weiter ging. Die ersten Informationen über die Wallfahrt, die Aufstellung und den weiteren Verlauf bekamen wir bereits im Bus von einem Mitarbeiter des Diözesanverbandes. Es wurden vom Busunternehmen Spörlein, aus dem Bamberger Umland, Stadtpläne verteilt, alles inklusive. Angekommen am Heinrichsdamm, beim Bistumshaus St. Otto wurden die Wallfahrer aufgestellt und eingewiesen. Inzwischen waren die restlichen Falke Wallfahrer, die mit dem Auto





angereist waren auch eingetroffen. Die Organisation und die technischen Hilfsmittel wie Lautsprecher und Streckenbetreuung waren vorbildlich. Der Streckenverlauf der Wallfahrt führte ca. 1,8 km durch die Innenstadt von Bamberg, durch das alte Rathaus zum Dom. Der Wallfahrerzug wurde vom geistlichen Beirat des DJK Diözesanverbandes Pfarrer Helmut Hetzel angeführt. Es folgte die Blasmusikkapelle Don Bosco und



dann, geordnet nach Verbänden und Gruppen die Wallfahrer der Sportjugend. Wie dehnbar der Begriff „Jugend“ ist, wurde bei dieser Veranstaltung deutlich. Es wurde gesungen und gebetet, die Texte waren den rund eintausend Teilnehmern vor dem Beginn ausgehändigt worden. Lesungen und Fürbitten lockerten kurzweilig die etwa einstündige Wallfahrt auf. Den Bambergern und ihren Gästen bot sich mit den 53 Bannern und den vielfach in Sportbekleidung angetretenen Wallfahrern ein buntes Bild. Auf der Internet Home Page der DJK Falke kann in der Bildergalerie der farbenprächtige Wallfahrerzug angesehen werden. In dieser gedruckten Vereinszeitung leider nur in schwarz / weiß.

Dr. Ludwig Schick kam in Zivil den Wallfahrern entgegen und führte sie in den Dom. Zum anschließenden Gottesdienst im Dom, erschien er dann in kompletter Dienstkleidung und zelebrierte mit einer Schar weiterer Geistlicher die Messe. Die im Altarraum im Halbkreis platzierten



farbenfrohen Banner bildeten einen feierlichen Rahmen. Erzbischof Dr. Ludwig Schick betonte in der Predigt, wie wichtig der heutigen Kirche der Sport und der Bezug zum Leiblichen ist, anders als früher, wo die Leiblichkeit unterdrückt wurde, er bezeichnete dieses als Irrlehre.



Nach dem Gottesdienst wurden die Teilnehmer zur Agape in die „Alte Hofhaltung“ eingeladen, es gab einiges zur Erfrischung und zur Stärkung, auch etwas zum Andenken an diese Wallfahrt.



Zur musikalischen Untermalung spielte eine Blaskapelle und so konnte der Wein, das Bier und die alkoholfreien Getränke zu den Kunigundenringen beschwingt konsumiert werden. Der Begriff der Agape stammt aus der frühen Kirche und war ein Synonym für die Eucharistie. Hierbei brachten die Christen Lebensmittel und Wein mit, die gesegnet und dann gemeinsam verzehrt wurden. Damit erfüllte die Agape neben der rituellen Aufgabe auch eine karitative.

Für die Wallfahrer war die Möglichkeit zur Begegnung auf dem Platz der „Alten Hofhaltung“ gegeben. Für Gespräche untereinander und zum Austausch von Erinnerungen und Informationen. Auch der H.H. Erzbischof Dr. Ludwig Schick legte eine Begrüßungs- und Gesprächsrunde ein und so konnte er Fragen beantworten und mit den Wallfahrern sprechen.

Der Rest des Tages stand zur freien Verfügung und so konnten zum Dom Jubiläum eine Sonderausstellung im Dommuseum besichtigt und verschiedene Angebote angenommen werden. Die bayerische Landesgartenschau stand ebenso zur Auswahl, wie der „Antik – Trödelmarkt“ in der Altstadt.



Mit der Busheimfahrt und der Ankunft in Nürnberg ging um 18 Uhr ein erlebnisreicher Tag zu Ende, den viele sicherlich in guter Erinnerung behalten werden.

Hans Freiberger

— Gegründet 1880 **HW** | **HUGO WÄLLISCH**
Sanitärtechnik und Service

Planung und Ausführung
von sanitären
Anlagen und Gasheizungen
Bauflaschnerei und
Rohrreinigungsdienst

Mobil-Kundendienst (0160) 72 73 149

Inh. Frank Wällisch
Hintere Cramergasse 19
90478 Nürnberg
Telefon (0911) 46 53 84
Fax (0911) 46 95 20
E-Mail: info@hugo-waellisch.de
Internet: www.hugo-waellisch.de



Fußball

Abteilungsleiter: Thorsten Weber, Arnoldstr. 7, 90480 Nürnberg

☎ 0911 / 40 36 40, E-Mail: Fussball@djk-falke.de

Jugendleiter: Hartmut Ühlein, ☎ 0173 / 39 26 550

„Falke mischt die Kreisliga auf!“

So überschrieb es am 24. August die *Nürnberger Zeitung* in ihrer Ausgabe. Von aufmischen kann zwar inzwischen nicht mehr so ganz die Rede sein, aber angekommen ist die Erste Mannschaft in der höchsten Spielklasse unseres Kreises aber dennoch.

Nach dem ersten Drittel der Saison haben sich die Jungs von Christian Strehl mit einer ausgeglichenen Bilanz im Mittelfeld festgesetzt. Aber dass der Klassenerhalt für uns als Aufsteiger das Maß aller Dinge ist, stellt auch nach dem gelungenen Saisonstart niemand in Frage.

Kult statt Kohle

Von der Bundesliga bis hinab in die Tiefen der B-Klasse, im Raum Nürnberg / Fürth sind im Moment etwa 160 Mannschaften im Spielbetrieb unterwegs. Als Kreisligist gehört man dann schon zu den **Top 30**. Was andere Vereine nur mit dem Unterhalt kostspieliger Söldnertruppen schaffen, ist eben auch mit solider Arbeit, hervorragender Jugendarbeit und unvergleichlicher Kameradschaft auf die Beine zu stellen.



Trainer Christian Strehl führte die DJK Falke nach 22 Jahren zurück in die Kreisliga.

Foto: Sportfoto Zink



Stadion-Atmosphäre am Falke-Platz

*Kein Revival der Muppet-Show:
Die neuen Stadion-sprecher
Markus Zabron und Jürgen Bier.*



Nachdem vor einigen Wochen die DJK Falke ihr **90jähriges Vereinsjubiläum** feierlich begangen hatte, möchte auch die Fußball-Abteilung künftig in den Vereinsnachrichten an Erfolge aus vergangenen Zeiten erinnern.

Damals wars

Vor 25 Jahren – 3fache Meisterschaft

Unter der Leitung der Fußball-Jugendleiter Günter Enzenhöfer und Klaus Polster gelang der DJK das Kunststück mit der A-, B- und C-Jugend jeweils die Meisterschaft ihrer Spielgruppe zu erlangen.

Die sportlichen Erfolge der damaligen Fußball-Jugend wurden auch in Verbandskreisen positiv wahrgenommen. Folglich wurde der DJK Falke im Jahre 1988 der **Sepp-Herberger-Preis** des *Deutschen Fußball Bundes* für langjährige, erfolgreiche Jugendarbeit verliehen.



Sanitär Heizung

mehr Spaß im Bad

Roland Fischer

Waldluststr. 44 - 90480 Nürnberg
0911 - 42 46 863 - 0175 - 52 17 864
rolandfischer70@gmx.de

Badrenovierung - Kundendienst Sanitär - Kundendienst Heizung
Wartung - Reparaturen - Heizungsanlagen - Rohrmontage
Fertigmontage - und vieles mehr!

A-Jugend 1986/87



*Stehend: Co-Trainer Frank Zappatore, Jörg Schreiber, Thorsten Weber, Thomas Moosburger, Jochen Bergmann, Thomas Däschlein, Bimi Iger, Trainer Wolfgang Lutz
Knieend: Michael Reindl, Thomas Scheller, Pablo Buendia, Thomas Rohringer, Jürgen Bischofsberger, Kenan Bas
Liegend: Michael Epplein*

B-Jugend 1986/87



*Stehend: Fritz ?, Ronny Hecht in schlank, Stefan List, Marcel ?, Manfred Hampl, Boris Albl
Knieend: Carsten Woppmann, Uwe Roth, der Schubser, Achim Bergmann, Heinz Roth*

Trainer Jürgen Polster

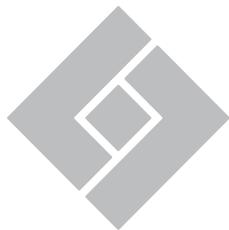


C-Jugend 1986/87



Stehend: Markus Grashiller, der Dieter, Ralph Epplein, Volker Sturm, Salvatore ?, Boris Abl, Rocco ?, Georg Vogel, Norbert Hertel, Trainer Günter Enzenhöfer
Knieend: Carsten Woppmann, Alexander Schüler, Slatko Skrbinek, Timo Enzenhöfer, Carlo ?, Michael Heusinger

Thorsten Weber



SchusterDruck

IHRE DRUCKEREI IN EIBACH

Castellstraße 10
90451 Nürnberg

Tel 0911 642 68 28
Fax 0911 642 68 27
info@schusterdruck.de
www.schusterdruck.de



Allen guten Seiten von viel Bewegung und Sport zum Trotz, mit etwas Pech hat man sich auch einmal eine kleinere Blessur eingefangen. Sportverletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen gehören oft auch ein Stück zum Sportlerleben dazu. Doch Pech ist hier nicht nur negativ gemeint, sondern kann auch helfen. Wer regelmäßig Sport treibt sollte nämlich für alle Fälle immer die **PECH**-Regel im Hinterkopf behalten, denn bei solchen Verletzungen gilt: **P**ause einlegen, **E**is zum Kühlen benutzen, **C**ompressionsverband anlegen und das betroffene Körperteil **h**ochlegen.

Pause einlegen - Bei einer Sportverletzung wird sich dieser erste, wichtige Schritt für den Aukfall meist von selbst ergeben: Unterbrechen Sie die sportliche Aktivität und legen Sie eine Pause ein! Jegliches „Zähne zusammenbeißen“ ist jetzt fehl am Platz!

Eis zum Kühlen benutzen - Schnelles Kühlen ist bei Sportverletzungen eine essentielle Erste-Hilfe-Maßnahme. Denn durch die Verengung der Blutgefäße werden Blutergüsse und Schwellungen gemindert. Auch der Schmerz wird so eingedämmt. Wichtig: Eis niemals direkt auf die Haut legen, sondern die Stelle mit einem Tuch abdecken. Wichtig ist die ausreichend lange Kühlung von mindestens 30 Minuten im Bereich von Knöcheln und Knien, bei Verletzungen im Oberschenkel-Bereich werden mindestens 45 Minuten Kühlzeit empfohlen.

Compressionsverband - Das Anlegen eines Druckverbandes mit mäßiger Spannung ist der nächste Schritt. Komprimierende Verbände werden vor allem an den Gliedmaßen bei Schwellungsneigung und bei Krampfadern, an den Gelenken bei Ergüssen, nach Gelenkzerrungen und Prellungen eingesetzt.

Verletztes Körperteil hochlagern - Auch Hochlagern des betroffenen Körperteils ist bei einer Sportverletzung hilfreich. Denn so wird die Blutzufuhr verringert und der Abtransport der ins Gewebe ausgetretenen Flüssigkeit beschleunigt. Sind die Schwellungen stark ausgeprägt, sollte das an den Folgetagen auch regelmäßig wiederholt werden.

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



Auch Ihre Mutter würde es wollen. Die Sparkassen-Altersvorsorge.

VER SICHER UNGS
KAMMER BAYERN

Deka
Investmentfonds

LBS

 Sparkasse
Nürnberg

Tun Sie es Ihrer Mutter zuliebe. Und vor allem sich selbst. Mit einer Sparkassen-Altersvorsorge entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Vorsorgekonzept und zeigen Ihnen, wie Sie alle privaten und staatlichen Fördermöglichkeiten optimal für sich nutzen. Vereinbaren Sie jetzt ein Beratungsgespräch in Ihrer Geschäftsstelle oder informieren Sie sich unter www.sparkasse-nuernberg.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse Nürnberg.**



Tischtennis

Abteilungsleiter: *Martin Plobner, Walter-Meckauer-Str. 11
90478 Nürnberg, ☎ 0174/3236253, E-Mail: Tischtennis@djk-falke.de*

Gleich mit einer englischen Woche hat die neue Saison 2012/2013 der 4. Kreisliga Süd Anfang Oktober begonnen - und sie konnte garnicht besser sein. Sowohl Zuhause gegen die 3. Mannschaft der DJK Eintracht Süd als auch auswärts gegen TSV Mühlhof V konnten wir die Partien jeweils ohne Spielverlust mit 8:0 für uns entscheiden.

Mit noch einem Spiel weniger auf dem Konto als Tabellenführer TSV Kornburg III befinden wir uns im Moment auf dem 2. Tabellenplatz, was natürlich aber zu dem frühen Zeitpunkt in der laufenden Spielzeit noch nicht allzu aussagekräftig ist. Die Mannschaft konnte im Vergleich zu letzter Saison jedoch verstärkt werden und so hoffen wir, auch über die gesamte Saison ganz oben mitspielen zu können.

Für unsere Heimspiele jeweils dienstags um 19.30 Uhr im Tischtennisraum bei DJK Falke hoffen wir auf Ihre und Eure Unterstützung. Die Termine bis Ende des Jahres sind:

16. Oktober 2012	DJK Falke	-	ASV Buchenbühl II
23. Oktober 2012	DJK Falke	-	TSV Katzwang V
20. November 2012	DJK Falke	-	TSV Kornburg III
11. Dezember 2012	DJK Falke	-	TV Eibach 1903



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



Wirbelsäulen-Gymnastik

Abteilungsleiterin: Rosi Lehner, Egerer Str. 27, 90480 Nürnberg

☎ 40 34 83

Übungsleiterin: Ingrid Merkl, ☎ 46 22 800

Auch dieser Sommer ist vorbei und wir gehen schon wieder mit Riesenschritten auf Weihnachten zu. Am 04. September haben wir mit unserem II. Kurs im Jahr begonnen und müssen bis Dezember noch etwas tun, um nicht einzurosten. Auch 3 Kegelabende sind wieder fest eingeplant.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder „Zuwachs“ bekommen. 3 neue Teilnehmer konnten wir begrüßen und wir glauben, dass sie uns auch treu bleiben.

Ganz erfreulich ist auch noch zu sagen, dass an der 90-Jahr-Feier und am Falke-Tag einige unserer Teilnehmer dabei waren und mitgemacht haben, was uns sehr gefreut hat. Dafür recht herzlichen Dank.

Kaum hat der Kurs begonnen, müssen wir uns in diesem Vereinsheft schon wieder von diesem Jahr verabschieden. Am 11. Dezember schließen wir unseren Kurs mit einer Weihnachtsfeier, wie immer bei Falke, wieder ab.

Zum Schluss möchten wir wie jedes Jahr Danke sagen an alle, die unsere Abteilung unterstützt und an den Übungsabenden teilgenommen haben und allen ein frohes Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben und ein gesundes Neues Jahr 2013 wünschen.

Euer WS-Team Rosi, Ingrid und Reimund

Hier noch ein paar Impressionen zur 90-Jahr-Feier und zum Falke-Tag:





weitere Fotos unter www.djk-falke.de/Galerien



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

GFA

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 9001:2008*



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.



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



Kinderturnen

Abteilungsleiterin: Jutta Lutz, Burgerstr. 60, 90478 Nürnberg

☎ 49 28 64

Kinderturnen DJK Falke

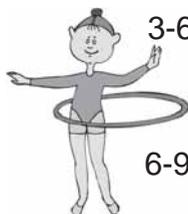


In der

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.



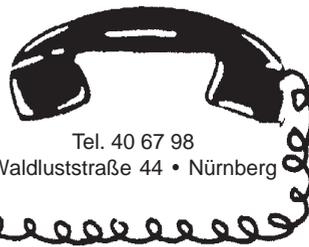
Kommt und macht mit!

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

Ansprechpartner: *Andreas Reindl, Schedelstr. 45, 90480 Nürnberg*
40 63 92

Liebe Nordic Walking Fans,

Es wird bei jedem Wetter gelaufen, ob es regnet oder die Sonne herunterbrennt. 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.

Da die Tage schon merklich kürzer werden, treffen wir uns ab sofort wie in der Winterzeit gewohnt immer montags um 18:00 Uhr an der Valznerweiherstraße vor dem Valznerweiher (siehe auch Infos unter www.djk-falke.de/Walking).

Eurer Nordic-Walking Team

Nürnberg - Fürth

FINISH LINE
Immer einen Schritt voraus
seit 1987

Termine 2013
Jetzt schon vormerken!

10.03. Rothseelauf
21.07. Birkenseetriathlon
18.08. Finish Line HERBSTLAUF
19.08. Fürther FIRMENLAUF

16.-18.11.2012
Finish Line Skating Wochenende
in Oberhof

Infos und Anmeldung online oder direkt im Geschäft:
Wilhelm-Spaeth-Straße 15 in 90461 Nürnberg oder
Schwabenstraße 3 in 90762 Fürth

www.finish-line.de

Gaststätte Falke-Saal

Sudetendeutsche Str. 60 - 90480 Nürnberg
Telefon 43 45 36 66 - Mobil 0175 / 277 36 23

fränkische Küche
schattiger Biergarten
vollautomatische Kegelbahn
Nebenzimmer für Veranstaltungen jeder Art
(für ca. 40 und 60 Personen)
Saal für Festlichkeiten etc. (für ca. 350 Personen)

geöffnet:
Dienstag - Freitag 15 - ? Uhr
Samstag & Sonntag 10 - ? Uhr
warme Küche: durchgehend bis 22 Uhr
Montag Ruhetag
Sonntag und Feiertag ist Bratentag!

Auf Ihren Besuch freut sich Julia Michou mit Team



NORIPLANA
MASSIVHAUS

Massiv bauen mit Vertrauen

Besuchen Sie unser Musterhaus
Innstr. 35, 90451 Nürnberg
Dienstag - Freitag, 14:00 - 18:00 Uhr.
Samstag nach Vereinbarung.
Sonntag, 14:00 - 17:00



www.noriplana.de Tel. 0911 - 99 55 228

Über **40**
Jahre
Bauerfahrung



Gymnastik

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

Nun wurde es zur traurigen Gewissheit – mit der Seniorengymnastik waren wir zum letzten Mal in unserem geliebten Heinrichssaal. Dort verbrachten wir viele gemeinsame Stunden und waren immer fröhlich und gut gelaunt.

Mein persönlicher Dank gilt unserem Pater Husmann, der immer ein offenes Ohr für meine Probleme hatte. Leider trat er in den Ruhestand.

Nun sind wir schon seit dem 30. Juli im Falkesaal, weiterhin wie bisher immer montags. Nur unsere Zeiten haben sich etwas geändert: von 10 – 12 Uhr.

Ich hoffe, dass mir meine Damen weiterhin treu bleiben und mich nicht im Stich lassen.

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, 10.00 - 12.00 Uhr, Falkesaal (Sudetendeutsche Str. 60)

Wir machen keine Ferien - sondern das ganze Jahr durch!

Seniorengymnastik II

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

SCHÜTTLER

BAUBESCHLÄGE

GERÜSTBAU

TEL. (0911) 94 64 730

www.schuettler-baubeschlaege.de

www.schuettler-geruestbau.de



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.

Die 90 Jahr Feier, mit dem Festabend und dem Sportsonntag hat die betagte DJK Falke überraschend gut überstanden. Nachdem unser Nachbarverein der TV Glaishammer eine 150 jährige Vereinszeit ja offensichtlich auch gut überstanden hatte, müssten wir uns ja wie Kinder fühlen. Der große Anteil an Jugendlichen bei unserem Mitgliederbestand würde dies eigentlich auch bestätigen. Wenn es da nicht Abteilungen gäbe die sich mehr an Jubiläen orientieren müssen. Die Skiabteilung ist auf dem besten Weg zu ihnen zu gehören, auch wenn noch der eine oder andere voll im Berufsleben steht. Jung fühlen wir uns aber dennoch fast alle, das sieht man an unserem Bewegungsdrang. Die Abteilung ist ja auch erst 43 Jahre alt. Anders ist es mit dem Durchschnittsalter derer, die Skigymnastik und Wandern betreiben. Der Gesamtdurchschnitt liegt über 70 Jahre. Der Älteste (Wandern) ist 82 Jahre, der Älteste (Skigymnastik) ist 79 Jahre, die Jüngste (Skigymnastik) ist 50 Jahre, alles andere liegt dazwischen. Wo dies hinführt, wissen wir, wir werden nicht jünger, sondern älter. Doch nun zum Thema „Was geschah während der letzten Wochen?„

Vom 7. August bis 11. September stand „Radfahren“ auf unserem Terminplan. Die Witterung während der Sommerferien 2012 war für uns ideal, es gab fast keinen Dienstag mit Regenwetter, alles ideales Sommerwetter, nicht einmal unsere regenempfindlichen Teilnehmer hatten Grund abzusagen.

Der Sommer verabschiedet sich, der Herbst schaut zur Türe herein. Glaubt man den Wetterprognosen, dann wird er schrittweise kommen, mit dazwischen eingelagerten warmen Tagen, 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 18. September haben wir bereits mit unserer Skigymnastik damit begonnen.



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

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! Dabei spielt weder ein hohes Durchschnittsalter, noch ein Alter über 80 eine Rolle, denn manchmal sind die Jüngeren nicht so gut drauf, wie die Älteren.

Gymnastikprogramme:

Skigymnastik traditionelle Gruppe:

Wie bereits anfangs erwähnt trainiert die „traditionelle Gruppe“ seit 18. 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 15. September statt.

Herbstfest:

Diese beliebte Veranstaltung, findet am Freitag, den 26. Oktober statt. Versehentlich wurde in der letzten Vereinszeitung der 19. Okt. genannt, ich bitte dies zu entschuldigen.

Weihnachtsfeier der Skiabteilung:

Diese ebenfalls beliebte Feier, findet am Sonntag, den 9. Dezember in St. Stefan statt. Wir laden neben unseren Mitgliedern, Gästen und Freunden besonders die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe – „Konditionelles Training“ dazu ein.

Skigemeinschaftsfahrt der Skiabteilung:

Die Skigemeinschaftsfahrt ins „Gasteiner Tal“ wird voraussichtlich vom 12. bis 19. 01. 2013 stattfinden, der genaue Termin muss mit Manfred Höhenwarter noch abgestimmt werden. Wenn alles abgeklärt ist wird die Einladung in schriftlicher Form verteilt. Leider



sind einige Absagen bei der ohnehin kleinen Mannschaft von 2012 zu erwarten. Josef bekommt eine neue Hüfte und ob Eduard sein Knie skitauglich bekommt, ist auch ungewiss.

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 2013.

Hans Freiburger

Wandern mit Falke

Wir waren dieses mal bereits vor 10 Uhr in Hartmannshof unterwegs, dank der vorverlegten Zeit für unsere Treffen. Die Sonne meinte es schon jetzt sehr gut mit uns, sodass wir einen heißen Tag zu erwarten hatten. Nach kurzer Zeit erreichten wir Oed, doch nun fehlte ein Mitwanderer. Da der weitere Weg so einfach nicht zu finden war, machte ich mich auf die Suche. Dabei begegneten mir eine Gruppe Radfahrer, die ich nach einem einzelnen Wanderer fragte. Als diese verneinten, brach ich meine Suche ab. Doch kurz darauf trafen sie auf unseren verlorenen Wanderer und schickten ihn zu mir zurück, sodass wir dann gemeinsam unserer Wandergruppe folgen konnten. Nach einem steilem Anstieg erreichten wir unsere wartende Gruppe.

Wieder vollzählig setzten wir unsere Wanderung fort. Doch kurz darauf entdeckten einige ein Schild, auf dem „Lehendorf, 45 Minuten“ stand. Einige wollten dem Schild (unser Ziel) folgen. Nach einer kurzen Diskussion folgten wir alle der vorgesehenen Route. Vom Wald von der einsetzenden Hitze geschützt, erreichten wir nach einer guten Stunde die Liftstation bei Etzelwang. Nach dem Abstieg nach Etzelwang machten wir eine kurze Rast, die einige Wanderer nutzten, um sich für den Rest der Woche mit Schinken und delikaten Wurstspezialitäten einzudecken. Unser Weg führte uns durch den kleinen Ort und am Ende verpassten wir den Feldweg nach Lehendorf. Wir folgten dann der Straße und waren gar nicht böse, da wir bei der jetzt größten Hitze einen kürzeren Weg hatten. Nach 20 Minuten sahen wir bereits den schönen Wirtsgarten und freuten uns auf unsere verdiente Mittagspause.

Gut bedient und gespeist verließen wir die schöne Gastwirtschaft und nahmen jetzt den bereits am Vormittag gesehenen kurzen Weg nach Hartmannshof. Hier in dem neuen Cafe am Bahnhof bei Eiskaffee und Cappuccino beendeten wir unsere Wanderung.

Dann im August benutzten wir den neuen S-Bahnhof Happurg zum Start unserer Wanderung. Sie führte uns zuerst durch einen Teil von Happurg hinauf zur „Houbirg“. Kurz nach einem Denkmal oberhalb von Happurg ging der Voraustrupp nicht auf dem vorgesehenen Weg. Nach einer Diskussion entschieden wir uns für den nun eingeschlagenen Weg. Wegen des heißen Tages wurde diese kürzere Variante gegen einige wenige Gegenstimmen befürwortet. Trotz des kühlen Waldes kamen wir wegen des steilen Anstieges zum hohen Fels kräftig ins Schwitzen. Dort oben machten wir eine längere Pause, um die schöne Aussicht auf den Happurger See, den Deckersberg und

das Förrenbach-Tal, zu genießen.

Nach einem kurzen Abstecher zum darunterliegenden Hohlen Fels wanderten wir durch den angenehmen kühlen Wald nach Arzlohe.

Im Gasthaus „Zur Waldesruhe“ wurden wir mit der fränkischen Küche

verwöhnt. Die Mittagshitze hatte bereits nachgelassen, als wir uns wieder aufmachten. Der Rückweg über Stallbaum nach Hartmannshof verlief meist im schattigen Wald, dadurch war es nicht so anstrengend. In Hartmannshof ließen wir dann einen Zug fahren, um wie schon gewohnt, mit Eiskaffee und Cappuccino die Wanderung zu beenden.



Obwohl die bei uns beliebte Wirtin der Osterhöhle aufgehört hat, hatten wir sie wieder als unser nächstes Ziel ausgesucht. Dieses Mal startete ich ein Experiment. Für den Hinweg hatte ich 2 Möglichkeiten angeboten:

- 1.) den Normalweg mit 2 ½ Stunden Laufzeit und
 - 2.) einen verkürzten Weg mit 1 Stunde Laufzeit
- Rückweg dann gemeinsam.

Auf der Fahrt im Zug entschieden sich, für mich überraschend, fast die Hälfte für die kurze Variante. Die Führung der kurzen Variante übernahm der Eddi. Herzlichen Dank dafür.

Das Überbleibsel im Zug stieg in Sulzbach-Rosenberg aus und wir ließen uns durch die veränderte Markierung durch Sulzbach-Rosenberg über den sehr schönen Marktplatz führen. Dann durch die Felder, an einer Wegkreuzung war ein Pfosten mit der Markierung umgefallen, wir stellten ihn auf und drehten ihn in alle möglichen Richtungen. Am Schluss nahmen wir den falschen Weg, was uns aber nur 10 Minuten Umweg einbrachte. Doch dann später im Wald übersahen wir eine Abzweigung und der nun markierte Weg führte uns nach einiger Zeit hinaus aus den Wald. An einem Straßenschild konnten wir uns dann orientieren. Wir entschieden uns, keine weiteren Umwege in Kauf zu nehmen und folgten der Straße. Ausgerechnet an diesem Tag war es wieder besonders heiß. Doch die Hitze machte nur unserem Hund „Tobi“ sehr zu schaffen, der immer wieder Wasser zu trinken brauchte.

So erreichten wir zur vereinbarten Zeit die Osterhöhle.

Dort empfing uns der andere Teil unserer Wandergruppe. Sie waren bereits gesättigt und gut gelaunt. Die Wirtin hatte ein großes Büfett für uns alle angerichtet und es war auch noch mehr als genug da.

Als dann auch wir gesättigt waren und die Höhle besichtigt hatten, traten wir gemeinsam gut aufgelegt den Rückweg an und waren uns einig, dass wir die Osterhöhle wieder einmal besuchen werden.

Auch das Experiment mit den 2 Wandergruppen wurde von allen Seiten gelobt und eine Wiederholung angeregt. Ich will es auch, wenn möglich wiederholen, z.B. bei unserer nächsten Wanderung nach Oberndorf.

Das Stichwort nächste Wanderung und damit zu unseren nächsten Terminen:

- 1.) 7. November 2012 um 9.20 Uhr am S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer
- 2.) 5. Dezember 2012 um 9.20 Uhr am S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer
- 3.) 9. Januar 2013 um 9.20 Uhr am S-Bahnhof Nürnberg-Gleißhammer

Euer H. Späth



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: Robert Kir
☎ 0163 - 7 88 56 36

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: Waltraud Schillinger
Trewstr. 6, 90482 Nürnberg
☎ 54 69 64

Wandern

Abteilungsleiter: Hans Zirngibl
☎ 40 95 80, Mobil: 0160 / 95 94 6846

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



DJK FALKE - News

Unsere **90 Jahrfeier** - vor allem der Festabend am 8. September - war ein voller **Erfolg!** Wir **danken** allen Sponsoren, Gönnern und Helfern recht herzlich, die die Feier in diesem Rahmen ermöglicht haben!

Am **31. Dezember** steigt ab 20 Uhr die große DJK Falke **Silvesterparty** im Falkesaal.

Näheres dazu auch auf Seite 5.

Bitte unbedingt vormerken und **Karten sichern!**



Am **1. und 2. Dezember** findet wieder der romantische **Weihnachtsmarkt** im Zeltnerschloss statt, auf dem die DJK Falke mit Bratwurstgrill für das leibliche Wohl sorgt. Vorbeischaun lohnt sich allemal (siehe auch Seite 6).

Zwar liegt die Adventzeit noch in der Ferne, doch so langsam werden die Tage schon kürzer und kühler. Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden eine recht frohe und besinnliche Zeit!

Anfang Oktober ist auch die **Tischtennisabteilung** wieder in die neue **Saison** gestartet und freut sich über Interesse und **Unterstützung** vor allem bei den Heimspielen. Die Termine findet Ihr auf Seite 21 oder unter www.djk-falke.de/Tischtennis.

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.

Barcodefeld für
Nordbayern Post

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