



Infobrief der

HSG

Ausgabe 1 – April 2014

Liebe Mitglieder der Holzheimer Sportgemeinschaft, in unregelmäßigen Abständen möchten wir sie über Neuigkeiten, neuen Sportangeboten, Veranstaltungen im Verein informieren. Viel Spass bei der Lektüre wünscht Ihnen und Euch der Vorstand.

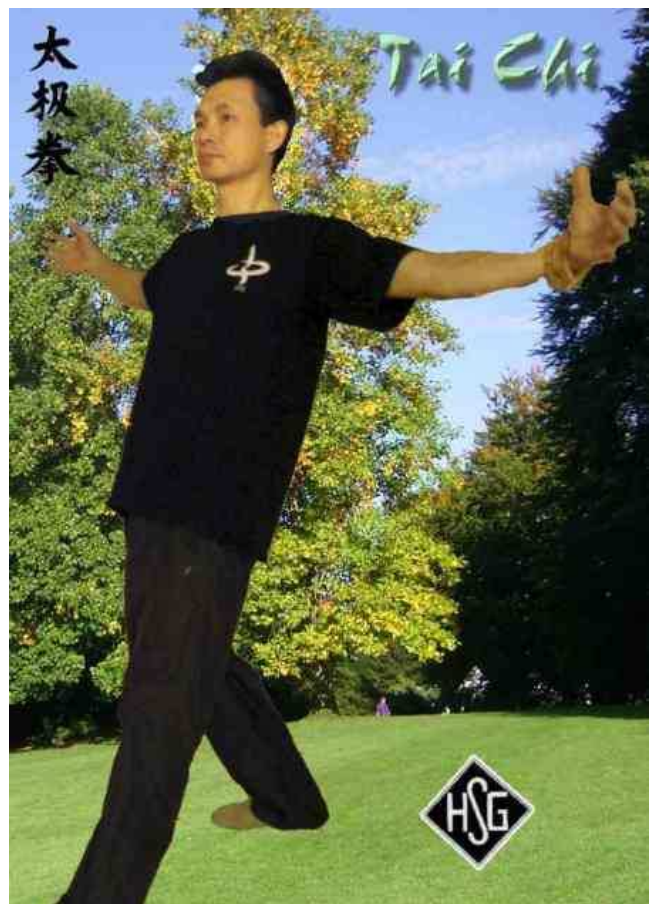
Neues Sportangebot: TAI CHI

Ab dem 30. April 2014 startet die HSG mit dem Integralen Tai Chi (iTC). Integrales Tai Chi verbindet eine Reihe von Bewegungsabläufen des Qi Gong, traditionellen Tai Chi, Yoga und der Meditation. Es stellt die Harmonie zwischen Körper, Atem sowie Geist her. Durch eine Kombination von achtsamen Bewegungen, Atmung, Entspannung, Visualisierungs- und Meditationstechniken wird unser körperliches Wohlbefinden verbessert und unser geistiges Bewusstsein geschärft.

Im Integralen Tai Chi beginnt man mit der Himmelsform und endet mit der Erdenform, um die Energie zwischen Himmel und Erde zu harmonisieren. Es folgen die acht Formen mit den acht symbolischen Tieren, die sich paarweise die Yin- und Yang-Energie ergänzen. Diese sind der Frosch, der Büffel, der Kranich, der Drache, der Phönix, der Schmetterling, der Tiger und die Schildkröte. Die ersten vier Tierformen symbolisieren die Befreiung der gefangenen Körperlichkeit, die letzten vier Tierformen stellen die Vollkommenheit des Geistes dar.

Inhalt:

1. Neues Sportangebot – Tai Chi
2. Damals wars.. 50 Jahre Olympiasieg in Tokio
3. 22. Holzheimer Erftflitzerlauf
4. Termine



Phuoc Nguen , Übungsleiter für integrales Tai Chi

Der Weg des Integralen Tai Chi wirkt sich positiv auf Gesundheit, Haltung, Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit und spirituelle Entwicklung aus.

Jeder kann die Kunst des Integralen Tai Chi, unabhängig vom Alter und den körperlichen Fähigkeiten, erlernen. Man braucht dazu nur bequeme Sportkleidung, eine Yoga-Matte und ein Meditationskissen.

Folgender zeitliche Ablauf der Übungen:

- Aufwärmübungen (ca. 15 Min.)
- Praxis der 10 iTC-Formen (ca. 45 Min.)
- Entspannung (ca. 15 Min.)
- Meditation (ca. 20 Min.)
- Erfahrungsaustausch (ca. 10 Min.)

Übungshalle:

Sporthalle der Martinus Grundschule Holzheim Martinstr. 19-29

Übungszeit: **Ab 30.04.2014**, Mittwochs von **20:00 - 21:45 Uhr**

Hinweis: Dieses Angebot findet nicht in Kursform statt sondern setzt eine Mitgliedschaft bei der HSG voraus

Kontaktpersonen:

Phuoc Nguyen (Übungsleiter)

giaphuoc@yahoo.de,

mobil: 01575 480 5503

Hans-Josef Otten (Geschäftsführer HSG)

hans-j.otten@sg-holzheim.de,

mobil: 01575 576 9612

Damals wars..

50 Jahre Olympiasieg in Tokio

Vor fünfzig Jahren, genau am 22.10.1964 errangen die HSG-Kanutinnen Roswitha Esser und Annemarie Zimmermann die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Tokio im Zweier-Kajak.

Nachfolgend ein Pressebericht vom nächsten Tag:

Seit gestern steht ganz Holzheim Kopf

Gold für Kajakmädchen schlug wie eine Bombe ein



Holzheim. Wie ein Lauffeuer verbreitete sich am Donnerstagvormittag in der rund 5000 Einwohner zählenden Gemeinde Holzheim bei Neuß die Kunde vom Olympiasieg der beiden Kajakfahrerinnen Roswitha Esser und Annemarie Zimmermann. In zahlreichen Wohnungen waren schon in früher Morgenstunde die Nachrichtensendungen aller erreichbaren Radiostationen abgehört worden. Gegen 8.30 Uhr öffneten sich trotz der ungemütlichen Witterung zahlreiche Fenster und Türen; auch die Nachbarn sollten am großen Olympiasieg der beiden Mädchen aus der kleinen Gemeinde Anteil haben.

In Holzheim findet der Kanurensport schon seit vielen Jahren eine begeisterte Pflege. Mit großem Erfolg: Die Holzheimer Sportgemeinschaft hat nach dem Kriege allein 37 Deutsche Meistertitel nach Hause gebracht, dazu im letzten Jahr eine Europa- und zugleich Weltmeisterschaft. Und jedesmal stand Holzheim Kopf,

jedesmal gab es eine große Familienfeier mit Umzug und schmetternder Musik. Was sich bei dem Empfang der beiden " goldenen " Holzheimerinnen im Dorf der 5000 Einwohner diesmal abspielen wird, ist noch gar nicht abzusehen.



Die Holzheimer Sportgemeinschaft, kurz HSG genannt, drückt dem ganzen Leben dieses Ortes ihren Stempel auf. Jeder zehnte Einwohner ist Mitglied und Sieg oder Niederlage der HSG trifft praktisch jede Familie.

Ein Beispiel für diesen " Familiengeist " : Der Vorsitzende rief vor einigen Wochen die Bürger zu einer Sammlung auf, um dem Trainer Esser die Mitfahrt nach Tokio zu ermöglichen. Am Erfolg dieser Aktion zweifelte von vornherein niemand: Trainer Esser ist in Tokio dabei.

Annemarie Zimmermann, 23 Jahre alt, verheiratet mit dem Trainer der HSG Fußball-Abteilung Hans Zimmermann, von dem der Vorstand sagt: " einer unserer Besten ! "

Roswitha Esser: 22 Lenz und noch ledig, Verkäuferin in einem Neusser Lebensmittelgeschäft.

Bescheiden beide, so bescheiden, wie im Grunde der ganze Verein. Niemand spricht mehr davon, daß die HSG 1949 und in den folgenden Jahren direkt an der Erft im verträumten Minkel in rund 21 000 freiwilligen unbezahlten Arbeitsstunden ein mehrgeschossiges Klubhaus gebaut hat.

Die HSG hat keine eigene Regattabahn; die stille Erft schlängelt sich zwar romantisch, aber in keiner Weise olympisch und im Grunde nur zu gelindem Rudern tauglich am Minkler Bootshaus vorbei. Die Holzheimer Kanuten mußten stets auf Wanderschaft gehen, um zu trainieren. Jahrelang ging's während der Saison Abend für Abend punkt 18.00 Uhr mit Sack und Pack nach Duisburg-Wedau, und bei der Heimkehr schlug die Holzheimer Turmuhr Mitternacht. Dennoch holten sich die Holzheimer bereits 1947 in Hamburg die ersten Siege: drei Nordwestdeutsche Jugendmeisterschaften. Die Kette der Erfolge riß nicht ab. Mit Ausnahme von 1956/57 errangen die HSG-Kanuten jedes Jahr bis zu fünf Meistertitel.

Seit einigen Jahren kann die HSG im Floßhafen der Nachbarstadt Neuß trainieren, und so fällt auch ein kleines Stück der beiden Goldmedaillen für die Hafenvverwaltung ab; ein weiteres Stück sicherlich auch für den Landkreis Grevenbroich, der mit seinen 64 Turnhallen, zahlreichen Schwimmbecken und vielen Millionen silberner Mark den Goldplan verwirklicht hat und damit an der Spitze im Bundesgebiet steht. Alles in allem: die beiden Holzheimer Mädels Annemarie und Roswitha sind in besten Händen.

Und noch einmal auf die erste Reaktion auf den Olympiasieg zurückzukommen: Hans Zimmermann, der daheimgebliebene Gatte von

Annemarie, war über den Olympiasieg seiner Frau gar nicht sonderlich erstaunt.

" Die beiden waren in der Form ihres Lebens. Das hatte mir Trainer Esser noch vor zwei Tagen geschrieben", meinte er." Und als ich die Zeiten des Vorlaufs erfuhr, war mir klar, daß eine große Chance bestand. Bei so ausgezeichneten Zeiten konnte keiner " geblufft " haben, sondern jedes Boot mußte mit voller Kraft gefahren sein. Im Endlauf hat sich das ja auch eindeutig bestätigt."

Unnötig zu sagen, daß man bei der Gemeindeverwaltung schon gestern die ersten Vorbereitungen für den Empfang der beiden Goldmädchen traf. Der Empfang der alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen sollte.

22. Holzheimer Erftflitzerlauf

Am **27. Juni 2014** ist es wieder soweit, der Holzheimer Erftflitzerlauf findet nun bereits zum 22. mal auf der Johann-Dahmen Sportanlage statt.

Mit ständig über 300 Teilnehmern ist diese Veranstaltung mittlerweile eine Erfolgsgeschichte geworden.

Dabei fing es am 6. August 1993 ganz klein an: In der Sportwoche wollten die Leichtathleten der HSG einen Trimm-Lauf über 4 und 8 Km über einem Rundkurs auf der Sportanlage durchführen.

Ohne große Werbung wurden Mitglieder und Freunde der HSG angesprochen. Das Startgeld betrug ganze 2,- DM, erstaunlich – bereits hier gab es eine Tombola !

Waren es 1993 zwei Läufe so finden 2014 bereits 9 Läufe statt. Nachfolgend der Zeitplan:

1. Bambini weiblich Jg. 2007 und jünger ca. 400 m 17:30 Uhr
2. Bambini männlich Jg. 2007 und jünger ca. 400 m 17:40 Uhr
3. Schülerinnen D Jg. 2005 und 2006 ca. 600 m 17:50 Uhr
4. Schüler D Jg. 2005 und 2006 ca. 600 m 18:00 Uhr
5. Schüler/innen Jg. 1999 bis 2004 ca. 1.500 m 18:10 Uhr
6. Staffellauf 1 Jg. 1999 und jünger 3 mal ca. 777 m 18:30 Uhr
7. Staffellauf 2 Jg. 1998 und älter 3 mal ca. 777 m 18:55 Uhr
8. M/F und Jugend Jg. 1998 und älter ca. 3.700 m 19:20 Uhr
9. M/F und Jugend Jg. 1998 und älter ca. 7.500 m 19:55 Uhr



Weitere Informationen und Anmeldung auf www.erftflitzer.de

Termine:

- 29. Mai 2014 - Anpaddeln am Bootshaus
- 10. Juni 2014 - Jahreshauptversammlung im Bootshaus
- 15. Juni 2014 - Volleyballturnier Sportanlage
- 28. + 29. Juni - Jugendfußballturnier Sportanlage

Redaktion: Hans-Josef Otten (Geschäftsführer Holzheimer Sportgemeinschaft)
hans-j.otten@sg-holzheim.de