

SCG – AKTUELL



Wir gratulieren zur Volljährigkeit:

Reichel, Johannes	im April
Haßler, Kevin	im Mai
Kolb, Jannick	im Mai
Fiedler, Franziska	im Juni



Wir gratulieren zum „Runden“ Geburtstag:

Förster, Silvana	zum 50.
Stegbauer, Kristina	zum 50.
Kulig, Michael	zum 60.
Braun, Thomas	zum 60.
Pcibil, Robert	zum 60.
Beltz, Klaus	zum 70.
Kress, Rosa	zum 70.
Heimhuber, Bärbel	zum 70.
Wirkner, Helmut	zum 80.
Prütting, Paula	zum 80.
Wunder, Hans	zum 80.
Scheiderer, Albert	zum 80.
Brisch, Renate	zum 80.
Beltz, Ingeborg	zum 80.

Sollte eine Veröffentlichung ihres Namens auf dieser Seite nicht erwünscht sein, bitten wir dies rechtzeitig an die Geschäftsstelle unter info@sc-grossschwarzenlohe.de zu melden.

Wir begrüßen als neue Mitglieder:

Böse, Claudia	Khan, Manu
Catak, Kerstin	Köhler, Alina
Catak, Tomas	Köhler, Gabi
Grund, Dirk	Koschig, Michaela
Grund, Ricarda	Roderer, Britta
Illner, Moritz	Wiesner, Kerstin

Sport ist im Verein am schönsten!

**Inserenten sind Gönner des Vereins,
bitte denken Sie bei ihren Einkäufen daran.
Danke sagen Vorstand, Verwaltung und Redaktion**

IMPRESSUM

Herausgeber: Sportclub Großschwarzenlohe e.V.
Redaktion: Rudolf Sedlacek, Tel: (0 91 29) 26 8 36
E-mail: scg-aktuell@gmx.de
Werbung: SCG-Geschäftsstelle, Tel: (0 91 29) 26 20 3
Druck: Druckerei Scheffel & Verlag GmbH,
Wendelstein. Tel: (0 91 29) 65 10
Erscheint: 4-mal jährlich ca. 1. März / 1. Juni /
1. September / 1. Dezember
Redaktionsschluss: für das September-Heft ist der 15.08.2021

Liebe Mitglieder,
vergessen Sie bitte nicht:
Kontoänderungen und Änderungen in Ihrer Anschrift
unserer Geschäftsstelle (Tel: (09129/26203) mitzuteilen.
Postanschrift: Erlenstr. 30, 90530 Wendelstein

ACHTUNG:

Alle Mitglieder die das 18. Lebensjahr vollendet haben bitten wir,
Schulzugehörigkeit, Studium oder Ausbildung mit einer
entsprechenden Bescheinigung nachzuweisen.
Immatrikulationsbescheinigungen sind
unaufgefordert bei Beginn des Semesters vorzulegen.
Gerne per Mail direkt von der Campus-Seite an:
info@sc-grossschwarzenlohe.de

Liebe SCG'ler,

wann geht es endlich wieder los? Zu dem Zeitpunkt, an dem Ihr dieses Heft in der Hand haltet, wird scheinbar wenigstens im Außenbereich mehr gehen als heute! Bisher war lediglich Tennis (Einzel) oder Kinderfußball in Kleinstgruppen mit Corona-Test erlaubt und es wird natürlich immer noch wacker mehrmals pro Woche per Skype geturnt.

Wir alle wollen aber wieder unseren Sport treiben und auch das eine oder andere Kaltgetränk auf Willi`s Terrasse würde uns sicherlich schmecken! Der SCG unterstützt daher die notwendigen Hygienemaßnahmen so weit wie möglich, bittet aber alle um Umsicht und Mitwirkung!

Die letzten Monate waren wir aber bei weitem nicht untätig, wir sind begeistert und dankbar über die vielen Helfer, die in ihrer Freizeit Hand angelegt haben:

- Unsere neue Homepage ist online und gibt dem SCG ein frisches, modernes Erscheinungsbild. Der eine oder andere Inhalt fehlt noch, aber mit vereinten Kräften schaffen wir das auch noch! Schaut zukünftig regelmäßig auf

www.SC-GrossSchwarzenlohe.de

für alle Informationen rund um unseren Verein!

- Die Tribüne ist fertig und ist ein echtes Schmuckstück geworden!
- Unsere Walhalla, letztes Jahr noch eine Bauruine, bietet zwei schöne Umkleideräume für die SGS, Lagerräume für Fußballer und den Vergnügungsausschuss, glänzt auch von außen und ist endlich wieder eine Visitenkarte für unseren SCG.
- Der Fußballtrakt wurde (von den Mannschaften in kompletter Eigenleistung!) renoviert, einschließlich einer Chill-out-Area mit einem tollen SCG-Graffiti hinter dem Trakt.

Mit so vielen motivierten Helfern wird uns um die Zukunft des SCG nicht Bange, wir müssen aber kontinuierlich weiter am Ball bleiben, dass der Berg der Arbeit nicht wieder so groß wird.

Unser Dank gilt allen treuen Mitgliedern, denn trotz der Einschränkungen gab es beim SCG keine Austrittswelle.

Leider fehlen uns aber die üblichen Neuzugänge – kein Wunder, wenn man nicht Sport treiben darf! Seit Januar bekommen wir auch keine staatliche Hilfe mehr und haben natürlich erhebliche Einnahmeausfälle (Tennishalle!) zu verzeichnen. Daher bitten wir Euch: Macht Werbung für unseren tollen Verein, dass wir nach dem Lockdown wieder wachsende Mitgliederzahlen verzeichnen können.

Für diejenigen, die sich Sorgen machen: Alle Modernisierungsmaßnahmen waren sauber geplant und die Finanzierung bereitet dem SCG keine Kopfschmerzen. Trotzdem sind wir immer auf der Suche nach neuen Sponsoren für den SCG und freuen uns über jeden Meter Bandenwerbung, jede Anzeige im SCG Aktuell und natürlich auch, wenn unsere Mannschaften ordentlich ausgerüstet und eingekleidet ihre Wettkämpfe bestreiten können.

Auch heuer konnte die Mitgliederversammlung im April nicht wie gewohnt stattfinden und wir gehen davon aus, dass wir sie im Spätsommer in ähnlichem Format wie 2020 durchführen müssen.

Wir wünschen Euch, dass Ihr alle gesund durch den vor uns liegenden Sommer kommt und freuen uns wie Bolle auf die hoffentlich bald greifenden Lockerungen!

Eure 3 Vorstände

Nils Mehnert / Thorsten Schöller / Stefan Schenk





Tennis

Start der Freiluftsaison 2021

Nach einer Durststrecke von 5 Monaten durch die Corona-bedingte Schließung unserer Tennishalle, kann es jetzt endlich wieder losgehen.

Bereits Ende März/Anfang April hat Viktor innerhalb weniger Tage die Plätze bespielbar gemacht und für das erste, vorsichtig / zaghafte, Spiel freigegeben.

Mittlerweile sind auch schon einige Filzkugel-Jäger auf den Plätzen unterwegs und bereiten sich auf die Saison vor. Da das Wetter noch recht feucht und kühl ist (gut für die Natur!), ist die Auslastung der Plätze noch steigerbar.

Ab Mitte Juni wieder um Punkte kämpfen. Sofern es zulässig ist, sind natürlich Fans auf unserer Anlage jederzeit willkommen!

Weitere Infos findet Ihr auf der neuen SCG-Internetseite unter: www.sc-grossschwarzenlohe.de unter der Rubrik: *Abteilungen -> Tennis*.

Für den Spielbetrieb sind aktuell diese Bedingungen **UNBEDINGT** einzuhalten:

- nur EINZEL darf gespielt werden!
- Doppel oder Training nur mit Personen eines Haushalts plus einer weiteren Person
- kontaktfrei auf dem Platz bewegen!
- Einhaltung der aktuell bekannten Hygienevorschriften
- die Duschen und Umkleiden bleiben vorerst geschlossen

...weitere Informationen und Maßnahmen sowie die Inzidenzbedingten Änderungen, etc. werden zeitnah hier und am Platz bekanntgegeben ...

In diesem Sinne wünsche ich allen Mannschaften und Spielenden eine verletzungsfreie, erfolgreiche und hoffentlich konstant stattfindende Tennissaison 2021!

Sportliche Grüße
Benny



Tennis Punktspiele ab 11. Juni

Die SCG Tennisabteilung hatte zur Sommersaison 2021 12 Mannschaften gemeldet, im Mai hatte sich leider herausgestellt, dass auch mit Unterstützung der alten Herren die Spielerdecke der Herren 00 zu dünn ist um die Runde zu bestreiten. So bleiben 11 Teams die ab 11. Juni um Punkte kämpfen.

Die **Herren 40** haben mit Jürgen Kolb endlich einen engagierten Mannschaftsführer gefunden. Die Termine liegen auch heuer wieder so günstig, dass die Spieler der H50 Udo, Dieter und Stefan Schenk bei Bedarf aushelfen können. Am 13. Juni startet die Mannschaft mit einem Heimspiel und freut sich ab 10 Uhr auf ihre Fans.

Die trainingseifrigen **Herren 50** von Kapitän Harald Fleischmann starten in der Landesliga schon am 12. Juni mit einem Auswärtsspiel in Amberg Kümmersbruck. Die Mannschaft will wie im Vorjahr jedenfalls wieder vorne mitspielen.

Die Landesliga **Herren 60** zeigen sich am 19.6. ab 14 Uhr ihren Fans. Kapitän Edgar Gerold hat sicher wieder die Qual der Wahl mit welchen seiner 15 Spielern er an den Start gehen wird.

Auch die **Herren 65** spielen in der Landesliga, am 16.6. ist Saisonstart gegen Obernau, und am 23.6. Lokalderby gegen Kleinschwarzenlohe. Auch Kapitän Klaus Bauer verfügt über einen soliden Kader und will sicher wieder vorne mitspielen. Zumindest auf dem Papier wird der ESV Flügelrad ein schwer zu knackender Gegner.

Henryk Gabrysch kümmert sich als Mannschaftsführer um die **Herren 65 II**, die **Herren 65 III** spielen wieder als reine Doppelrunde und der Regie von Wolfgang Kelz.



FLEXIBEL WIE IHRE GEDANKEN

RAUMPLUS - EINFACH MEHR RAUM



schenk

exquisit wohnen

schreinerei
einrichtungshaus
raumausstattung
fliesen & kachelofenbau
bad & wellness

„Alles aus einer Hand!“

Nürnberg

Glockenhofstr. 11,
Tel. 0911 44 90 05

Schwabach

Rathausgasse 7
Tel. 09122 52 69

www.schenk-wohnen.de

In der Jugend gibt es heuer insgesamt fünf Teams.

Zwei **Knaben 15** Mannschaften werden an den Start gehen. Die 1. Mannschaft um Kapitän Toni Hopfinger bzw. Sandra Engelsberger spielt in der Kreisklasse 2, die 2. Mannschaft mit Käptn Daniel Kupka bzw. Anna Steiner in der Kreisklasse 3. Spieltermine sind Samstagvormittag oder auch manchmal Sonntags.

Die letztjährigen U12 Bambinis um Kapitän Louis Ungar – bzw. Kerstin Ungar Weigel - spielt heuer als **Mixed 15** auch vorwiegend Samstagvormittag. Neu ist hier, dass immer 2 Jungs und 2 Mädchen spielen – und dass die Mädels auch immer ein Mädchen als Gegner bekommen.

Eine **U12** Mannschaft für die Jahrgänge ab 2011 geht auch wieder an den Start und spielt Freitags ab 15.30 Uhr. Dankbarerweise spielt John Luiz Littmann an Position 1 mit, die Mannschaftsführung übernimmt unsere erfahrene Silke Littmann.

Die letztjährige U9 Kleinfeld unter bewährter Leitung von Kerstin Ungar spielt heuer als **U10** auf dem Midcourt Feld. Termine sind Freitags und Sonntags. Saisonstart ist am 11.6. auf der tollen Anlage des TSV Ochenbruck.

Alle Termine findet ihr in www.mybigpoint.de und in der Tabelle im Anhang.

Ich werde selbstverständlich versuchen alle Mannschaftsführer zu unterstützen und bei möglichst vielen Spielen der U10/12/15 dabei zu sein.

Klaus Bärnreuther
Sportwart und Abteilungsleiter Tennis



spkmfrs.de

Miteinander ist einfach.

Wenn man eng mit seiner Heimat verbunden ist und sich mit beachtlichen Mitteln in vielen Bereichen des Lebens engagiert.

Kein Anderer fördert Sport, Kunst, Kultur und Soziales in der Region wie wir.



Wenn´s um Geld geht

**Sparkasse
Mittelfranken-Süd**

Schwabach • Roth • Weißenburg



Basketball

Hallo Basketballfreunde,

Leider wurde die Saison 2020 nun final abgesagt und damit werden auch keine weiteren Spiele in naher Zukunft stattfinden. Auch der Termin zum Melden der Mannschaften wurde nach hinten verschoben. Dennoch besteht die Hoffnung, dass im Sommer das Training und auch die kommende Saison starten kann. Sobald die Inzidenzzahlen fallen, und es hoffentlich Lockerungen geben wird, werden wir das Training (im freien) wieder aufnehmen. Wir bleiben weiterhin motiviert und freuen uns schon darauf wieder Training und Spiele zu spielen.

Natürlich halten wir uns fit, im Rahmen der erlaubten Tätigkeiten (also joggen, spazieren gehen und Fitness zu Hause). Das beinhaltet natürlich auch Trips zum Basketballplatz :D

Weitere Informationen, zu Trainingszeiten nach dem Lockdown und unseren Mannschaften, findet ihr wie immer auf unserer Homepage:

www.basketball-wendelstein.de

Für weitere Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung

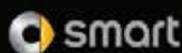
Mit freundlichen Grüßen und bleibt wie immer gesund!

Eva und Simon





Junge Sterne



Mercedes
Classics

autohaus löhlein

Sympathisch. Kompetent. Vertrauensvoll. Seit 1976.

In der Lach 76 | 90530 Wendelstein | Tel 09129 4055-0

www.autohaus-loehlein.de



Ihre Meisterwerkstatt für ALLE AUTOMARKEN



Jetzt zwei Mal ganz in Ihrer Nähe:

Rother Str. 25-27

90584 Allersberg · Tel. 09176 9844-0

Johann-Höllfritsch-Str. 1

90530 Wendelstein · Tel. 09129-4395



Fußball

Hallo liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in diesen Wochen ist es gar nicht so leicht über sportliche Themen wie Fußball zu sprechen beziehungsweise zu schreiben. Nach der längsten (unfreiwilligen) Fußballpause aller Zeiten warten wir alle sehnsüchtig auf eine Rückkehr zu unserem geliebten Sport. Corona und die letzten Monate haben jedoch, neben all den negativen Dingen, auch etwas sehr Positives gezeigt: Unser Verein und im speziellen unsere Vollmannschaften im Herrenbereich leben!

Zwischenzeitlich ist jedoch, in vielerlei Hinsicht, einiges passiert. Der Bayerische Fußballverband hat über den Abbruch der laufenden Spielzeit entschieden und führt nun eine Abstimmung durch, welche die genaue Regelung festlegen soll. Das Wichtigste für uns als SCG ist, dass wir – unabhängig vom Ausgang der Abstimmung - mit beiden Mannschaften die Klasse halten werden. Das heißt, dass wir weiterhin Landesliga und Kreisklassen-Fußball im neuen Frapack-Stadion sehen werden. Dieser Umstand erfüllt uns sehr mit Stolz, da es nun die dritte Saison Landesliga für unseren #Herzverein sein wird. Das ist in der Vereinshistorie bislang einzigartig.

Wir, die Trainer der ersten Mannschaft, gehen nun in unser fünftes gemeinsames Jahr. Früh stand für uns bereits im Oktober fest, dass wir, nach dieser Zeit mit den tollen Jungs und den nun geschaffenen Strukturen, unsere Tätigkeit für eine weitere Saison verlängern. Wir sind auch überzeugt, dass wir mit dem stärksten SCG-Kader seit unserem Amtsantritt, beziehungsweise in meiner fast 11-jährigen Zugehörigkeit, an den Start gehen werden.



SCHUTZ UND SICHERHEIT

FÜR MENSCH UND MASCHINE



EXPORTVERPACKUNGEN



LOGISTIK



WAREHOUSING



CONSULTING



SPEDITION



GEFAHRGUT



VALUE ADDED SERVICES



QUALITÄT



NACHHALTIGKEIT

FRAPACK GMBH IN ZAHLEN

100% EIGENE
KISTENFERTIGUNG

35.000 qm
HALLENFLÄCHE

10.000 qm
FREIFLÄCHE

20 GABELSTAPLER
BIS 12 TO

100% EIGENER
FUHRPARK

50 to MAX.
TRAGLAST DER
KRANBAHNEN

FRAPACK GmbH | Katzwanger Str. 150 | 90461 Nürnberg | +49 (0) 911 450 91-0 | WWW.FRAPACK.DE

In den letzten sechs Monaten haben wir versucht unser Teamgefüge und das sportliche Denken aufrecht zu erhalten, um im Falle eines kurzfristigen Re-Starts schnell bereit zu sein. So haben wir in etlichen Laufchallenges wie z.B. „Alt vs Jung“ in nur zwei Wochen ca. 2.500 km abgspult, Charity-Läufe mitgemacht, Trainingspläne auf Vertrauensbasis ausgegeben usw. Uns war wichtig, dass unsere Mannschaft den Bezug zum Sport, zum Miteinander und zu uns nicht verliert. Hier müssen wir ein großes Kompliment an die Mannschaft aussprechen.

Es muss vor allem erwähnt werden, dass sich alle Spieler der ersten Mannschaft frühzeitig entschlossen haben uns treu zu bleiben und weiter für den SCG zu kicken. Nachdem wir im letzten Jahr September/Oktober sehr vom Verletzungspech verfolgt waren, haben wir uns auch entschieden, unseren Kader in der Breite und Spitze zu verstärken. Hierfür haben wir folgende Jungs gewinnen können:

Fabian Schäll – TV Hilpoltstein (Künftig spielender Co-Trainer und verlängerter Arm auf dem Platz von Flo und Reiner)

Marco Deininger – SG Herrieden

Benjamin Güttler – SV Rednitzhembach

Patrick Willemsen – SF Hofstetten

Wir freuen uns sehr auf und über die Neuzugänge und sind überzeugt, dass sie perfekt zu uns passen und ihren Anteil zu unserem Erfolg beitragen werden.

Bei unserer zweiten Mannschaft hat es im Januar die Nachricht gegeben, dass unsere zwei langjährigen Spieler und nun Trainer der zweiten Mannschaft, Benjamin Taft und Patrick Heyn, zur neuen Saison eine neue Herausforderung als Trainer annehmen möchten. Dies haben wir sehr bedauert, da der Fußball von solchen tollen Typen lebt und gerade Benni als Aufstiegskapitän der Bezirksliga-Mannschaft ewig in den Geschichtsbüchern stehen wird.

Vielen Dank für Alles und viel Erfolg auf eurem weiteren Weg!

.... fleißige Hände pflegen und verschönern das SCG-Gelände.....



Wo eine Tür zu geht, öffnet sich oftmals eine Neue und so haben wir uns auch auf Trainersuche für unsere zweite Mannschaft begeben, da wir unbedingt (nach vielen Jahren der internen Lösungen) frisches Blut in unsere Zweite bekommen wollten. Hier ist es uns gelungen mit Daniel Heyn (nicht verwandt und verschwägert mit Vorgänger Patrick) einen „Fußballverrückten“ für unser Team zu gewinnen, der durch seine Erfahrung und auch Mentalität sicherlich für frischen Wind sorgen wird.

Da wir auch hier Personalprobleme in den letzten Monaten hatten, war es uns auch wichtig regionale, junge Spieler für unsere Zweite zu gewinnen, um auch hier in der Kreisklasse eine gute Rolle spielen zu können. Nach vielen Gespräche mit potenziellen Neuzugängen konnten wir Jonas Ernstberger und Adrian Dorn (TSV Altenfurt), Ingo Höps (Hammerbacher SV), Christoph Schulz (ASV Neumarkt), Mark Müller (VFL Nürnberg) und Louis Pernagidis (FC Stein) für unsere zweite Mannschaft gewinnen. Auch euch ein herzliches Willkommen bei unserem #Herzverein!

Eine wichtige Veränderung ist aus unserer Sicht die Neugestaltung der Abteilungsleitung. Nachdem unser Dirk sein Amt nicht mehr länger ausüben konnte, mussten wir einen Nachfolger finden und haben diesen in einer Teamlösung -welchen Rainer Abraham vorsteht- gefunden. Dem Team gehören an:

- Rainer Abraham als 1. Abteilungsleiter
- Marc Fylak und Tom Schmidt als Vertreter der AH
- Oliver Endres und Jan Schamberger als Vertreter der Jugend
- Stefan Sander, Pierluigi Vitale und Robert Pcbil als Vertreter der Vollmannschaft
- Klaus Frasunkiewicz als Unterstützer in allen Belangen

Vielen Dank an Alle für euer Engagement.

Das alles verschafft einen kräftigen neuen Schub und lässt uns positiv in die Zukunft schauen. Denn für Landesliga-Fußball reicht nicht nur ein Team auf dem Platz, sondern benötigen wir auch Unterstützung neben dem Platz. Wir sind nach den ersten Monaten sehr zuversichtlich und freuen uns auf das was kommt.

Bleibt gesund!

Eure Trainer

Reiner und Florian



- Öl- und Gasheizungen
- Solaranlagen
- Wärmepumpen
- Gas-/Wasserinstallationen
- Wartungs- und Störungsdienst
- Badsanierung

www.haberecker-heizungsbau.de Telefon 0 91 29/87 73
info@haberecker-heizungsbau.de Telefax 0 91 29/77 43

Bergstraße 1 · 90530 Wendelstein/Großschwarzenlohe

SCG-Kreuzwörter - Auflösung

Das Lösungswort des SCG-Kreuzwörter aus Heft 136 lautete „**HERZVEREIN**“. Am 10.05.2021 wurde in der SCG-Geschäftsstelle, aus den 4 richtigen Einsendungen per Losentscheid, der/die Gewinner/in ermittelt.

Herzlichen Glückwunsch an die Gewinnerin: **Conny Fischer** 
Viel Spaß mit dem SCG-Sportheim-Gutschein über 20,- Euro.

Auflösung des Tischtennis-Quiz:

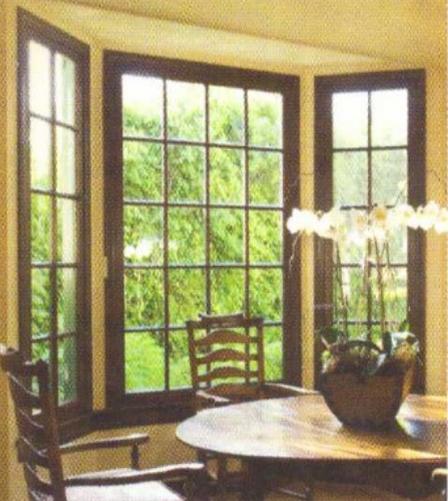
1a, 2c, 3a, 4c, 5b, 6c, 7b, 8b, 9c, 10c, 11c, 12a, 13c, 14a, 15b

Objektplanung von A - Z
Bauen - Wohnen -
Wohlfühlen

hvb
Thomas Braun
Raubersrieder Weg 108
90530 Wendelstein

Tel: 09129 2551
Mobil: 01728642221
Fax: 09129 270969

hvb-braun@t-online.de





Kegeln

Vom Spielbetrieb

(Stand 15.05.2021)

Wie fast alle Amateursportarten im Indoor-Bereich ist auch die Kegelabteilung nach wie vor vom aktuellen Sportverbot, aufgrund der Corona-Pandemie, betroffen. Seit November 2020 liegt der komplette Sportbetrieb auf Eis und die Saison 20/21 wurde nach nur wenigen Spieltagen komplett annulliert.

Mitte März 2021 schien kurzzeitig zumindest der Trainingsbetrieb wieder möglich, doch dann machten steigende Infektionszahlen auch diese Hoffnung zunichte, obwohl ein entsprechendes Hygienekonzept bereits erstellt und genehmigt war.



Trotz „Sport-Lockdown“ hat in dieser Zeit der ehemalige Abteilungsleiter Oswald Stöhr alle Hände voll zu tun. Auch ohne Sportbetrieb muss die Kegelbahn regelmäßig gepflegt und gewartet werden, damit auch Technik und Bahnen für den Re-Start gerüstet sind.

Aufgrund der aktuell sinkenden Inzidenzwerte warten die SCG-Kegler sehnlichst darauf, den Trainingsbetrieb zeitnah zumindest unter Auflagen wieder aufnehmen zu können. Da es bis zum „normalen“ Saisonbeginn Mitte September noch einige Zeit hin ist, sollte die Vorbereitungszeit mehr als ausreichen.

T. Radina

Wir helfen Ihnen bei schwerer Gartenarbeit und begleiten Sie durch das ganze Gartenjahr!

Ganz nach Ihren Wünschen und den Bedürfnissen Ihres Gartens.

FAIR UND ZUVERLÄSSIG

Seydel Meisterbetrieb
Garten- und Grünanlagenservice
Inh. Dagmar Seifert

Parkstraße 8 | 90530 Wendelstein
Mobil: 0171 2394231 | Telefon: 09129/3198
seydel-gruenservice@t-online.de

Icons: garden hose, boots, wheelbarrow, watering can, potted plant, fertilizer bag



Turnen / Gymnastik

Liebe Mitglieder der Gymnastik- & Turnabteilung,

wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass nach den Pfingstferien am 7. Juni der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden darf.

Endlich können wir nach vielen Monaten wieder gemeinsam „live“ zusammen Sporttreiben.

Nachdem sich momentan aufgrund sinkender Inzidenzwerte auch die Modalitäten und Bestimmungen für die Durchführung permanent ändern, bitten wir alle Teilnehmer sich auf der neuen SCG-Homepage (www.scg-grossschwarzenlohe.de) zu informieren oder bei den jeweiligen Übungsleitern nachzufragen.

Einige Sportstunden werden in der Waldhalle angeboten, andere Übungseinheiten werden am Sportplatz des SCG stattfinden.

Für die G & T- Abteilung
Birgit Schenk

Anmerkung der Redaktion:

Aufgrund der aktuellen Situation erscheint der nächste Waldhallen-Belegungsplan erst im nächsten Heft-Nr. 138.

Sommer-Fit-Mix 2021

- **ein Ticket, 18 verschiedene Fitness-Angebote**
während der gesamten Sommerferien 2021 –

- jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag immer
um 19.00 Uhr, am SCG-Sportgelände, Mittelweg 80 –

Ab 6. September 2021 treffen wir uns in der Tennishalle.

Das Ticket kann ab sofort bei Liane Steinhilber telefonisch unter
09129/8391 oder online bei Uli Wieser (nu.wieser@t-online.de)
bestellt werden.

Für SCG-Mitglieder einmalig: 6,- Euro

Alle Mitglieder erhalten in diesem besonderen Jahr, als Zeichen der
Treue und Verbundenheit zu unserem Verein, ein
Überraschungspräsent im Wert des Tickets, überreicht.

Für SCG-Nichtmitglieder einmalig: (inklusive Vereinsunfall- und
Haftpflichtversicherung): 40,- Euro

Bitte eine Matte, ggf. Handtuch und Getränk mitbringen.

Wir freuen uns, Euch endlich wieder persönlich zu treffen.

Das Team der Übungsleiterinnen
der G & T- Abteilung



Das sportliche Angebot des Sportclubs Großschwarzenlohe während der Sommerferien 2021

Die Übungsleiterinnen der Turn- und Gymnastikabteilung bieten wieder ein buntgemischtes Fitnessprogramm, vorwiegend unter freiem Himmel an. Das Sommer-Fit-Mix-Ticket kann ab sofort bei Liane Steinhilber telefonisch unter 09129/8391 oder online bei Uli Wieser (u.wieser@t-online.de) bestellt werden. Mit Bezahlung der einmaligen Gebühr durch Einwurf eines Briefkuverts mit 6,-€ bzw. 40,-€ und eurem Namen entweder im Adlerweg 4 oder im Raubersrieder Weg 92 in Großschwarzenlohe, seid ihr angemeldet. Alle Kurse finden bei trockenem Wetter auf dem Sportgelände, Mittelweg 80 statt, bei Regen in der Tennishalle direkt gegenüber. 18 Kurseinheiten à 60 Minuten kosten für Mitglieder 6,-€ und für Nichtmitglieder 40,-€ incl. Vereinsunfall- und Haftpflichtversicherung. *Alle SCG-Mitglieder erhalten in diesem besonderen Jahr, als Zeichen der Treue und Verbundenheit zu unserem Verein, ein Überraschungspräsent im Wert des Tickets überreicht.* Noch Fragen? Gerne per Mail: u.wieser@t-online.de oder unter Telefon 09129/27228. Wir freuen uns, Euch endlich wieder Mal persönlich zu sehen.

19:00 Uhr - Sportplatz -bei Regen in der Tennishalle- (Bitte eine Matte mitbringen!)

Montag, 02.08.2021	Mittwoch, 04.08.2021	Donnerstag, 05.08.2021 **
Pilates dynamisch	Click-Fit	Mix-Aerobic
Montag, 09.08.2021	Mittwoch, 11.08.2021	Donnerstag, 12.08.2021 **
Yoga-Lates	Handtuch-Workout	Dance-Aerobic
Montag, 16.08.2021	Mittwoch, 18.08.2021	Donnerstag, 19.08.2021 **
Workout mit den Brasils	HiIT - Workout	Tanzen Pur
Montag, 23.08.2021	Mittwoch, 25.08.2021	Donnerstag, 26.08.2021 **
Mini Balls	Bauch Spezial	Fuß und Venenfit
Montag, 30.08.2021	Mittwoch, 01.09.2021	Donnerstag, 02.09.2021 **
Handtuch - Mix	Jacaranda Ball	Die 12 Tiroler - Teil 1
19:00 Uhr - Tennishalle oder Sportplatz		
Montag, 06.09.2021	Mittwoch, 08.09.2021	Donnerstag, 09.09.2021
Die 12 Tiroler - Teil 2	Aroha	Fit mit dem Theraband

** Nur Donnerstags nach dem Sport gemütlicher Ausklang auf der SCG-Terrasse mit uns Übungsleiterinnen. Programmänderungen behalten wir uns jederzeit vor!

Nachfolgend eine kurze Beschreibung der angebotenen Fitness-Angebote (alphabetisch gelistet):

- Aroha** Workout im $\frac{3}{4}$ Takt. Elemente aus dem Thai Chi, Kung Fu und Qi-Gong. Ein Ausdauertraining mit speziell kombinierter Musik steigert unser Wohlbefinden. Ein Workout für Körper, Geist und Seele.
- Bauch - Spezial** Unsere Körpermitte steht im Focus dieser Stunde. Alle Bauchmuskeln (gerade, quere, schräge) wollen wir trainieren und kräftigen.
- Click-Fit** Ein fetziges Workout mit den Schlagzeug-Sticks bei dem man gut ins Schwitzen kommt.
- Dance Aerobic** Dance Aerobic verbindet Fitness und Tanz. Mit Grundschritten der Aerobic und tänzerischen Elementen bringen wir uns ins Schwitzen.
- Die 12 Tiroler** Übungen für Körper und Seele! Ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht stärken "Animal Movements" Flexibilität, Mobilität und Stabilität!

Fit mit dem Theraband

Mit dem Theraband kräftigen wir die gesamte Muskulatur auf eine sanfte Art. Mobilisations- und Dehnübungen runden die Stunde ab.

Fuß- und Venenfit

Bewegung für die Venengesundheit. Wir verbessern die Durchblutung und kräftigen Fuß- und Beinmuskeln.

Handtuch – Mix

Etwas Anderes, aber nicht weniger effektiv, das heutige Workout. Der Spaß und die Freude sollen heute neben der Kräftigung aller Muskelgruppen nicht zu kurz kommen.

Handtuch - Workout

Euch erwartet ein schwungvolles gemischtes Programm mit einem normalgroßen Handtuch (ca. 50 mal 100). Ein Mix aus Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Dehnen.

HIIT - workout

High **I**ntensity **I**nterval **T**raining ist ein hochintensives Training, dass die Muskeln in einer kurzen und knackigen Intervall-Trainings-einheit mal so richtig beansprucht.

Jacaranda Ball

Smart und clever - das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit seiner rollenden Masse im Inneren des Balles spricht gleichzeitig viele Sinne an und kräftigt unsere Tiefenmuskulatur.

Mini Balls	Mit zwei kleinen Bällen wollen wir uns fließend bewegen, das Gleichgewicht fördern und den ganzen Körper kräftigen.
Mix - Aerobic	Eine gemischte Stunde mit einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie, danach ein Wechsel aus Kräftigung und Dehnung unserer verschiedenen Muskelgruppen.
Pilates - dynamisch	Ohne Stopp und Halt geht es fließend durch die Stunde. Pilates etwas anders. Fordernd für die Faszien und unsere Muskulatur. Gleichzeitig aber auch entspannend.
Tanzen Pur	Wir erlernen verschiedene Tänze ohne Vorkenntnisse und ohne Tanzpartner aber mit viel Spaß und Abwechslung.
Workout mit Brasils	Schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit den kleinen Brasils, schütteln speziell für die Tiefenmuskulatur.
Yoga-Lates	Dynamische Bewegung in Verbindung mit statischen Yoga-Posen für Kraft und Ausdauer.



BlickFELD

Illustration: @OlgaStockhaus.com

optik  büttner

Sabine Schlicht
Augenoptikmeisterin

Rother Straße 1b
(im Kaufland)
90530 Wendelstein

Tel.: (09129) 27 44 0
info@optikbuettner.de
www.optik-buettner.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr : 9:00 - 20:00
Sa: 9:00 - 18:00

Rückblick: Osterfreude in einer komischen Zeit...

Leider können wir für unsere Kindergartenkinder von 4-6 Jahren noch immer keine Turnstunden anbieten. Um wenigstens einen kleinen Trost anzubieten, bekommen die Eltern etwa alle zwei Wochen ein Bewegungsangebot per Handymitteilung zugeschickt.

Es gibt immer eine ausgearbeitete Einheit für zu Hause, bei der man ab und zu auch "Geräte" benötigt, die aber jeder zu Hause hat, wie zum Beispiel einen Ball, ein Handtuch oder auch Kuschtiere. Diese stellten bei unserem turnerischen „Volksfestbesuch“ die „Geisterbahnbewohner“ dar. Dann gab es bereits eine Ballstunde, eine Einheit fürs Gleichgewicht oder auch einen Besuch im Spielzeug-laden, beidem Spielzeuge turnerisch nachgeahmt wurden. Zu Ostern fanden die Kinder in ihren Briefkästen einen kleinen Schoko-Osterhasen zusammen mit einem "Würfel-Workout", bei dem es sechs verschiedene Übungen gibt und gewürfelt werden musste, was geturnt wird.

Ich hoffe, dass diese "Distanz-Turnstunden" bald ein Ende haben und die Kinder wieder zu unserem SCG kommen dürfen.

Bis dahin, bleibt alle gesund!
Eure Steffi

Würfelworkout

**Ihr braucht einen Würfel, ein wenig Platz und einen Stuhl.
Für eine Übungseinheit muss insgesamt 10x gewürfelt werden.
Immer wenn ihr gewürfelt habt macht ihr die entsprechende
Übung. Wenn die fertig ist wird das nächste Mal gewürfelt.**

10 Kniebeugen		2x Rolle vorwärts (Purzelbaum)	
6x auf einem Bein um den Stuhl hüpfen, nach jeder Runde das Bein wechseln		Auf den Bauch legen, Arme und Beine hoch, halten und bis 20 zählen	
10 x in die Hocke gehen und dann einen Streckspung in die Höhe		10 x Hampelmann	

Viel Spaß beim Turnen!

Der SCG wird trotz Corona noch kreativer!
„DETOX-Woche“: Hört sich schrecklich an, war aber super!

Auf welche Ideen man kommen kann, wenn alle Restaurants geschlossen sind, zeigen die kreativen Köpfe der Turn- und Gymnastikabteilung:

Essen gehen – Fehlanzeige, so bot sich im Februar die perfekte Gelegenheit um Körper und Seele (und der Figur) etwas Gutes zu tun. Unsere Doris Fleig hatte die Idee und Uli Wieser hat sie mit Leben gefüllt: 8 Tage Detox-Diät! Kaum veröffentlicht, wurden die anfangs 10 Plätze auf 15 aufgestockt, und es standen noch weitere Teilnehmer auf der Warteliste. Klar, der Corona-Winter-Speck war nicht wegzulügen...

So hat's funktioniert: Doris hat alle Lebensmittel eingekauft, mit einer Freundin verarbeitet und portionsweise eingetuppt. Alles wurde bei Uli in der Garage bereitgestellt, von den Teilnehmern am jeweiligen Vorabend abgeholt bzw. gegen leere Tupper ausgetauscht.

Bunte Asiatische Gemüsesuppe, Brokkoli-Curry, Radicchio-Orangen-Salat, alles war super schmackhaft und hat auch (erstaunlicherweise) satt gemacht. Einige Rezepte werden von den Teilnehmern immer noch nachgekocht. Begleitet hat unsere Uli das Ganze mit zusätzlichen Sporteinheiten via Skype die die Fettverbrennung ordentlich ankurbeln sollten.

Das Ergebnis konnte sich sehen lassen:

15 Teilnehmer / 8 Tage / superleckeres Essen / 5 intensive Sporteinheiten und -27,3 Kilo, wer sagt's denn!

Sogar unser 1. Vorstand war dabei! Das schreit nach einer Wiederholung, hoffentlich klappt's auch ohne Corona?

Und das Wichtigste: Sterneköchin Doris muss natürlich motiviert sein!!

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer fürs Durchhalten und natürlich an alle die mitgeholfen haben, Eure Martina!



Und hier die leckeren Rezepte zum Nachkochen...

Bunte asiatische Gemüsesuppe

Zutaten: 300 ml Gemüsebrühe, 1 ½ EL Sojasauce, ½ TL Currypaste, 50 g Champignons, ½ Möhre, 3 Blätter Kopfsalat, 1 EL Balsamico-Essig, 1 Prise Rohrohrzucker, 1 TL Sambal Oelek

Zubereitung: Gemüsebrühe mit Sojasauce aufkochen, Currypaste einrühren, Champignons in Scheiben schneiden, Möhre schälen und raspeln, Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, alles in die Brühe geben und kurz aufkochen lassen. Balsamico-Essig, Rohrohrzucker und etwas Salz hinzufügen. Ganz nach Belieben Sambal Oelek unterrühren.

Zubereitungszeit 10 Minuten, Garzeit 10 Minuten

Brokkoli-Curry mit Kokosmilch und Sesam

Zutaten: 1 große Kartoffel, Salz, 125 g Broccoli, 1 Zwiebel, 1 TL Sesam, 1 TL Öl, ½ TL Currypaste, 100 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 25 g rote Linsen

Zubereitung: Kartoffel schälen und würfeln, in kochendem Salzwasser circa 10 Minuten garen, Broccoli in Röschen teilen, Zwiebel schälen und fein würfeln, Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Öl erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln anbraten, Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen, zugedeckt circa 10 Minuten köcheln lassen. Broccoli und rote Linsen unterrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Zubereitungszeit 10 Minuten, Garzeit 30 Minuten

Radicchio-Orangen-Salat

Zutaten: 1 kleiner Radicchio, 1 Orange, 1 EL Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, TL Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer, 4 Datteln

Zubereitung: Radicchio putzen und in Streifen schneiden, Orange filetieren, dabei den Saft der Orange auffangen und mit Balsamico-Essig, Walnussöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Alles miteinander vermengen. Datteln fein würfeln und unterheben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und darüber streuen.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Info – Info – Info – Info –

Wirbelsäulengymnastik – Montag 9.00 Uhr
Seniorensport - Mittwoch 9.00 Uhr

Ab dem 07.06.2021 steht uns die Waldhalle wieder zur Verfügung!

Die Voraussetzungen zur Teilnahme sind zum Teil schon aus dem letzten Jahr bekannt. Neu ist allerdings, dass Personen die noch nicht vollständig geimpft oder genesen sind, ein aktuelles, negatives Corona-Testergebnis nachweisen müssen!

Weitere aktuelle Informationen findet ihr auch auf der neuen SCG-Homepage unter www.sc-grossschwarzenlohe.de

Wir sehen uns ab dem 7.6.2021, Ich freue mich schon auf Euch.

Eure Ursel

weber GRILLKURSE & GRILLVORFÜHRUNGEN – fragen Sie nach unseren aktuellen Terminen! **weber**



**HOLZ & GARTENFACHMARKT
ERICHMÜHLE**

- Terrassenbeläge in WPC, Holz, Naturstein und Keramik
- Überdachungen in Holz und Alu
- Markisen, Beschattungen
- Sichtschutzzäune aus Holz, Alu, WPC uvm.
- Natursteine, Mauern und Wasserspiele
- Findlinge, Skulpturen, Gartendeko
- Gartenmöbel, Sonnenschirme
- Balkone in Alu, Holz und Kunststoff
- Carports, Garten- und Gerätehäuser
- Weberg grill, Zubehör und Grillkurse
- Saunen, Infrarotkabinen, Whirlpools



Besuchen Sie unsere Sauna-Ausstellung

**Alles für den Garten und ein schönes Zuhause.
Wir planen, fertigen und montieren. Alles aus einer Hand.**

Holz- & Gartenfachmarkt Erichmühle GmbH
Erichmühle 1 · 90530 Wendelstein · Tel.: 09129 909939-0 · www.erichmuehle.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00-18:00 Uhr · Samstag: 8:00-14:00 Uhr · Sonntag*: 13:00-17:00 Uhr
*Schausonntag März bis Ende Juli, keine Beratung und kein Verkauf. Unsere Gartenausstellung ist durchgehend geöffnet.



OTTO PARTNER **WIR SIND WEBER® WORLD PARTNER** · Grills · Zubehör · Service · Grillkurse
Otto-Gourmet Depot Händler · Exzellentes Fleisch & Steak in Premiumqualität **weber**

Fitnessangebote beim Sportclub Großschwarzenlohe - Jahreskurse in der Waldhalle
vorbekühtlich der Hallenverfügbarkeit

Erwachsene	Tag/Beginn	Kursbeschreibung	Min	Kraft	Ausdauer	Fetttburn	Entspannung	Kursleitung / Kontakt / Tel. Vorwahl immer 09129
Wirbelsäulen - Gymnastik	Montag 8.45 + 18.30	Mobilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Stütz Muskulatur	60	👍👍	👍	👍	👍	Ursel Sedláček, Tel. 26836, Mail: ursels@gmx.de Elke Hägauer, Tel. 27499, Mail: elke.haegauer21@t-online.de
SKI - Gymnastik	Dienstag 20.00 Uhr	abwchulungsreiches Fitness - Training (September - Fasching)	60	👍👍	👍👍👍	👍👍	👍	Harry Christl, 27335, Mail: harrychristl@t-online.de Ulrike Wieser, Tel. 27228, Mail: nu.wieser@t-online.de
Gymnastik Senioren	Mittwoch 8.45 Uhr	Freude an der Bewegung, Gleichgewicht und Muskelkräftigung	60	👍	👍	👍	👍👍	Ursel Sedláček, Tel. 26836 Mail: ursel.s@gmx.de
Fit & gesund für Sie & Ihn	Mittwoch 18.30 Uhr	vielseitige Ganzkörperstunde mit Dynamik und Power	60	👍👍	👍👍	👍	👍	Ulrike Wieser, Tel. 27228 Mail: nu.wieser@t-online.de
starker Rücken für starke Männer	Mittwoch 19.30 Uhr	Mobilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Stütz Muskulatur	60	👍👍	👍	👍	👍👍	Ursel Sedláček, Tel. 26836 Mail: ursel.s@gmx.de
Lady Fit	Donnerstag 19.30 Uhr	Herz - Kreislauftraining mit Koordination und Muskelkräftigung	90	👍👍	👍👍👍	👍👍	👍	Birgit Schenk, Tel. 908040 Mail: birgit.schenk@gmx.de

Kinder

Mädchenturnen	16.00 Uhr <th>Kennenlernen der verschiedenen Turngeräte, Schulung der Koordinations- und Teamfähigkeit <th>90</th> <th colspan="4">im Kinderturnen steht die Freude an der Bewegung</th> <th>Jane Schamberger, Tel. 270928, Mail: jane.schamberger@t-online.de Martina Mehnert, Tel. 3995 Mail: familie-mehnert@t-online.de Viola Peters, Tel. 279941 Mail: viola.peters@gmx.de</th> </th>	Kennenlernen der verschiedenen Turngeräte, Schulung der Koordinations- und Teamfähigkeit <th>90</th> <th colspan="4">im Kinderturnen steht die Freude an der Bewegung</th> <th>Jane Schamberger, Tel. 270928, Mail: jane.schamberger@t-online.de Martina Mehnert, Tel. 3995 Mail: familie-mehnert@t-online.de Viola Peters, Tel. 279941 Mail: viola.peters@gmx.de</th>	90	im Kinderturnen steht die Freude an der Bewegung				Jane Schamberger, Tel. 270928, Mail: jane.schamberger@t-online.de Martina Mehnert, Tel. 3995 Mail: familie-mehnert@t-online.de Viola Peters, Tel. 279941 Mail: viola.peters@gmx.de
Mutter & Kind	Mittwoch 15.00 Uhr <th>Kräftigung der gesamten Muskulatur <th>60</th> <th colspan="4">im Mittelpunkt</th> <th>Steffi Fiedler, Tel. 7778 Mail: doeres.druck@t-online.de</th> </th>	Kräftigung der gesamten Muskulatur <th>60</th> <th colspan="4">im Mittelpunkt</th> <th>Steffi Fiedler, Tel. 7778 Mail: doeres.druck@t-online.de</th>	60	im Mittelpunkt				Steffi Fiedler, Tel. 7778 Mail: doeres.druck@t-online.de

zeitlich begrenzte Kursangebote nach Ausschreibung, Informationen erteilen Ihnen gerne unsere Kursleiterinnen

Kurs	Beschreibung	Min	Kraft	Ausdauer	Fetttburn	Entspannung	Kursleitung / Kontakt / Tel. ohne Vorwahl immer 09129/
Aroha	Fitnessworkout im 3/4-Takt	60	👍👍	👍👍	👍👍	👍👍	Ulrike Wieser
Brautworkout	Kräftigung der Tiefenmuskulatur	60	👍👍	👍👍	👍👍	👍	Simone Wendland
Drums Alive	Trommeln zu rhythmischen Beats	60	👍👍	👍👍	👍👍👍	👍	Simone Wendland / Ulrike Wieser
Fuß-Venen-Fit	Spezielle Übungen für Beine & Füße	60	👍👍	👍	👍	👍👍	Ursel Sedláček
Bauchkriegerworkout	Kräftigung unserer goldenen Mitte	60	👍👍	👍	👍	👍👍	Ulrike Wieser
Power VIT	Dehnung, Kräftigung, Körperwahrnehmung und Atmung	90	👍👍👍	👍	👍	👍👍	Ursel Sedláček
Pilates	Dehnung, Kräftigung, Körperwahrnehmung und Atmung		👍👍	👍	👍	👍👍	Simone Wendland
Yoga für Einsteiger/ Fortgeschrittene	Körper, Geist und Atem im Einklang	60	👍👍	👍	👍	👍👍	Marina Schiekofer, Tel. 294870, E-Mail: mv.rs@gmx.de
Zeit für mich	Wohlfühlen und Entspannen	75		👍	👍	👍👍	Ulrike Wieser
Beckenboden	Stabile Mitte	60	👍👍	👍	👍	👍👍	Ursel Sedláček
Hüfte & Schulter	Kräftigung der Muskulatur um Hüfte & Schulter	60	👍👍	👍	👍	👍	Ursel Sedláček
Bodyweight	Wacke Dich fit	60	👍👍	👍	👍	👍	Ulrike Wieser
Dance Aerobic	Fetzig Stunde mit Elementen aus der Aerobic kombiniert mit Tanzschritten	60	👍	👍	👍	👍	Ellen Kelsch, Tel. 09128/727604 E-Mail: ellenkelsche@googlemail.com
BEP	Kräftigung für Bauch - Beine - Po	60	👍👍👍	👍👍	👍👍	👍	Ellen Kelsch

Passwörter – der Schlüssel zu **meinen Daten!**

Passwörter braucht jeder. Mit ihnen erhalten wir Zugriff auf unsere digitalen Konten und Daten. Der Umgang mit diesen Passwörtern ist aber oft viel zu leichtsinnig.

Somit stellt sich die Frage, wo eigentlich die Fehler im Umgang mit den Passwörtern liegen.

Rufen wir uns mal kurz ins Gedächtnis, wo wir Passwörter verwenden. Das fängt zu Hause beim WLAN an, geht weiter über den Zugang zum Computer, Tablet oder Smartphone und setzt sich im Internet mit dem Konto für die E-Mail, das Online-Banking, den sozialen Plattformen und dem Online-Shopping fort. Hinter all diesen Zugängen, die mit einem Passwort gesichert sind, liegen unsere privaten Daten. Und prinzipiell wollen wir nicht, dass andere Personen Zugriff auf diese Daten haben.

Trotzdem greifen wir dann der Einfachheit halber auf Passwörter zurück, die man sich leicht merken kann. Viel zu häufig werden noch Passwörter wie „123456“, „passwort“, „000000“, Namen aus dem Familienumfeld oder ein Geburtsdatum verwendet. Da man sich das Leben nicht schwer machen will, nutzt man das gewählte Passwort dann auch noch für viele oder gleich alle Konten und Dienste, die ein Passwort für den Zugriff von uns verlangen.

Problem E-Mail-Konto

Dem E-Mail-Konto kommt bei den ganzen Konten, auf die wir zugreifen, eine ganz besondere Bedeutung zu.

Wie lautet die Antwort auf die Frage, ob das Passwort für das E-Mail-Konto noch bei anderen Konten verwendet wird?

Wer hier mit „Ja“ antwortet, sollte darüber nochmal ganz genau nachdenken, ob er dieses Risiko wirklich eingehen möchte.

Wie oft ist es schon passiert, dass bei einem Internet-Dienst von Hackern Daten abgegriffen wurden und dabei den Hackern die Zugangsdaten des Dienstes in die Hände gefallen sind. Wenn dann bei diesem Dienst die Passwörter auch noch im Klartext gespeichert sind (was heutzutage immer noch vorkommt) und als Benutzername die E-Mail-Adresse verwendet wird (was meistens der Fall ist), dann ist das Glück der Hacker fast perfekt.

Im Übrigen kann auch die Verschlüsselung von Passwörtern oft geknackt werden. Also auch wenn die Passwörter beim angegriffenen Dienst verschlüsselt abgelegt sind, ist das keine Garantie, dass die Hacker das Passwort nicht ermitteln können.

Hast Du jetzt beim E-Mail-Konto dasselbe Passwort verwendet wie bei diesem Dienst, dann hat der Hacker die Zugangsdaten zu Deinem E-Mail-Konto in der Hand und kann sich dort anmelden, denn bei den meisten Email-Konten ist auch die E-Mail-Adresse der Zugangsname.

Das große Problem hierbei ist, dass über die E-Mail eigentlich alle Konten und Dienste verwaltet werden. Kann sich der Angreifer auf Deinem E-Mail-Konto einloggen, hat er viele Möglichkeiten.

Bei den meisten Anbietern von Diensten oder Konten kann man auf den Link „Passwort vergessen“ klicken. Im Anschluss erhält man eine Nachricht an die E-Mail-Adresse mit einem Link oder einem Code, um ein neues Passwort zu vergeben. Kann sich ein Angreifer auf der E-Mail-Adresse einloggen, hat er jetzt die Möglichkeit, ein neues Passwort zu vergeben und damit Zugriff auf diesen Dienst oder dieses Konto. Je nachdem, um welchen Dienst oder Konto es sich handelt, kann der Angreifer nun mehr oder weniger großen Schaden anrichten. Im schlimmsten Fall kann er Dir finanziellen Schaden zufügen, z. B. auf Deine Kosten einkaufen und sich die gekauften Sachen an eine andere Adresse ins Ausland schicken lassen.

Umgang mit Passwörtern

Genau der laxer Umgang mit Passwörtern macht es denjenigen, die uns Schaden zufügen wollen, relativ einfach, Zugriff auf unsere Daten und Konten zu erlangen. Neben der Möglichkeit, dass Zugangsdaten geklaut werden, gibt es genügend Programme, die einfache und schwache Passwörter automatisiert ermitteln. Und zu schwachen Passwörtern zählen alle Worte, die im Duden vorkommen. Die Betrüger müssen dazu nicht mal IT-Fachwissen besitzen, da diese Programme teilweise frei im Internet erhältlich sind.

Es ist also wichtig, starke Passwörter zum Schutz der Konten und Dienste zu wählen. Was aber ist ein starkes und sicheres Passwort? – hier einige Tipps was man dazu beachten sollte:

- Umso länger ein Passwort ist, desto besser ist der Schutz. Ein gutes Passwort sollte mindestens eine Länge von acht Zeichen haben.
- Geburtsdaten, Namen und Wörter, die in Wörterbüchern zu finden sind, sollten nie als Passwort verwendet werden.
- Tastaturmuster wie „qwertz“ sollten ebenso wenig als Passwort genutzt werden wie Zahlenreihen.
- Das Ergänzen von Zahlenreihen am Anfang oder Ende von einfachen Wörtern ist keine gute Idee.
- Voreingestellte Passwörter sollten nie verwendet werden, immer abändern!
(Gerade beim WLAN-Kennwort ist dies weit verbreitet, das voreingestellte Passwort zu verwenden)
- Eine Methode, sich gute Passwörter zu merken, ist ein Merksatz. Für das Passwort nimmt man jeweils den ersten Buchstaben von jedem Wort.
Beispiel: Der Satz „**W**endelstein **i**st **m**eine **H**eimat, **h**ier **b**in ich **a**ufgewachsen **u**nd **z**ur **S**chule **g**egangen“ ergibt das Passwort *WimHhbiauzSg*
- Das Passwort wird noch sicherer, wenn man Buchstaben gegen ähnlich aussehende Zeichen auswechselt. In unserem Beispiel kann man das „i“ mit dem „!“, das „S“ mit der „5“, das Wort „und“ mit einem „+“ ersetzen. Dann erhalten wir folgendes Kennwort:
W!mHhb!a+z5g
- Weitere Möglichkeiten Buchstaben durch ähnliche Zeichen zu ersetzen sind: E = 3, B = 8, A = 4, z/Z = 2, S = \$, a = @
Im Prinzip sind der Fantasie hier keine Grenzen gesetzt.
- Ein Passwort sollte aus großen und kleinen Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen bestehen.
- Für jedes Konto bzw. Dienst sollte ein eigenes Passwort verwendet werden.
- Die Verwendung eines Passwortmanagers kann bei der Verwaltung der verschiedenen Passwörter helfen. Dadurch muss man sich nur noch ein Passwort merken und alle anderen Passwörter sind sicher hinterlegt. Die meisten Passwortmanager können außerdem starke Zufallspasswörter erzeugen.

- Empfehlenswert ist unter anderem das Open Source Project “KeePass” (<https://keepass.info>)
- **Das beste Passwort nutzt nichts, wenn es am Bildschirm klebt oder unter der Tastatur liegt oder unverschlüsselt auf dem PC oder Smartphone abgespeichert ist.**
- Passwörter im Browser abzuspeichern ist zwar bequem aber nicht empfehlenswert. Angreifer können diese Passwörter über Schadsoftware auslesen.

Wenn ein Dienst eine Zwei-Faktor-Authentifizierung anbietet, sollte man diese aktivieren. Die Sicherheit erhöht sich damit signifikant. Es wird hier nicht nur ein Passwort abgefragt, sondern zusätzlich ein Code, der per SMS oder App auf das Smartphone gesendet wird.

Verwendet man beim Online-Banking als zweiten Faktor SMS-TAN, sollte man Überweisungen und andere Bankaktionen nicht am Smartphone selbst durchführen. Es macht keinen Sinn, den zweiten Faktor auf demselben Gerät zu erhalten, auf dem dieser genutzt werden soll. Hier kann sich Schadsoftware einklinken und damit die Zwei-Faktor-Authentifizierung aushebeln. Gerade wenn es um Geld geht, wie beim Online-Banking, sollte man dies beachten.

Das Kredo, Passwörter regelmäßig zu ändern, wird übrigens inzwischen immer wieder infrage gestellt. Bevor man einfachere Passwörter regelmäßig wechselt, sollte man sich lieber starke Passwörter zulegen. Ein starkes Passwort muss nicht unbedingt gewechselt werden, außer das Passwort ist in falsche Hände geraten.

Die drei wichtigsten Erkenntnisse

1. Zumindest für das **E-Mail-Konto** sollte **immer** ein **eigenes Passwort** verwendet werden!
2. Keine trivialen, sondern **starke Passwörter** nutzen, die in keinem Wörterbuch zu finden sind!
3. Wenn möglich die **Zwei-Faktor-Authentifizierung** aktivieren!

Wir danken Stefan Schlenker, unserem IT-Fachmann, für diesen Beitrag und bitten in diesem Zusammenhang alle, die einen Account zur SCG-homepage haben, diesen Passwort-Empfehlungen zu folgen.



Ski- und Wandergruppe



Volle „D-Rhön-ung“ im März

Man muss jetzt auch wirklich mal das Positive an diesem Winter betonen.

1. Immer wenn man glaubte, der Winter wäre vorbei, kam noch mal ein Nachschlag.
2. Endlich konnte man mal entdecken, was für unglaubliche Ecken und Erlebnisse uns in Franken geboten werden.



Nach Schneefällen Ende März legte sich allen Ernstes die Rhön noch mal ein Winterkleid zu und bot für Groß und Klein die Gelegenheit zum Wintersport.

Neben Rodlern, Kleinstskifahrern und Skitourengehern traf man dabei sogar auf Gleitschirmflieger. Gut – die Schneeaufgabe war noch nicht sooo der Bringer am Start, aber wir waren nicht die ersten, die gleich vom Start weg in Haselbach bei Bischofsheim auffellen.

Und kurz drauf wurde es auch schon richtig nett.



Weiter oben traute man seinen Augen kaum und fühlte sich mit dem Hüttenpanorama und Liften schon wie in den Bergen – allein die “Anton” Musik fehlte auf der unbewirtschafteten Terrasse



Der Lohn für die Mühen – das Bild muss man nicht näher beschreiben. Und dass die einfache Tour mit 318 Höhenmetern nicht gerade umwerfend lang war, störte nicht – ein zweites Mal kostete auch nicht mehr

Jürgen

... der Winter ging weiter: Februar

Wie schon im letzten SCG-Aktuell vermutet, ließ uns der Winter in Franken heuer nicht im Stich.



Johann Billner
Schwander Str. 10a
90530 Wendelstein
Tel. (09129) 64 62



Feinste Fleisch-
und Wurstwaren
aus eigener
Herstellung



**Zum
Sorger Metzger**

*Geht es um Suppen, Salate aller Art, Grillfleisch
oder ein Buffet mit Braten
- bei uns werden Sie stets gut beraten.
Die Adresse für feinste Leckereien zu Ihrem Feste
ob groß oder klein.*

Auch wenn wir nicht in die österreichischen Alpen durften – zumindest für den Ochsenkopf blieben die Restriktionen für Kleinstgruppen machbar.



Und so stand dem Fitnessprogramm zur körperlichen Ertüchtigung für große und kleine Schneesportler im überschaubaren Rahmen nichts im Wege – Schnee gab es im Februar genug – nur wettermäßig waren große Unterschiede zu beachten

Vom T-Shirt-Wetter bis zu klirrend kalten Winterträumen war alles geboten.



Baufachmarkt Wittmann GmbH

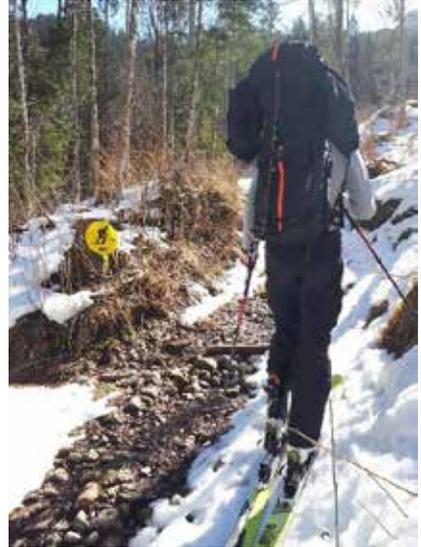
- **Baustoffe**
- **Fliesen**
- **Bauchemie**
- **Gartenplatten**
- **Pflastersteine**
- **Natursteine**
- **Gartenartikel**
- **Werkzeuge**
- **Farben/Lacke**



90530 Wendelstein/Gsl.
Rother Str.41
Tel. 09129/4225 Fax.4618

.... und dann kam doch die letzte Tour

Echte Hochtouren in den Zentralalpen mussten aus bekannten Gründen heuer leider ausfallen. Aber unter Wahrung der geltenden Verordnungen gab es in auch in bayrisch Sibirien Möglichkeiten zur Durchführung anspruchsvollerer Skitourenübungen. Das fing dann erst mal solchen Rucksäcken an:



Sehen beim Start auf der Bank noch ganz niedlich aus – aber nach spätestens zwei Stunden fühlen sich 16 kg wie eine echte Spaßbremse an. Aber was tut man nicht alles für einen Blick auf der Gotzenalm.



Am nächsten Tag ging es dann auf das Mittlere Laafeld, von dem man einen beeindruckenden Blick auf den Kahlersberg sowie drei Gemsen im Schnee hatte. die einzigen anderen Lebewesen, die wir an diesem Tag zu Gesicht bekamen.



Nach ein wenig Chillen vor der Alm übten wir uns im Iglubau – in verschiedenen Variationen: echtes Iglu mit etwas mehr Aufwand, oder Notzelt mit Poncho, was wirklich erstaunlich schnell geht



Am letzten Tag ging es dann noch mal mit schwerem Gepäck rauf auf den Jenner, bevor die letzte Abfahrt des Jahres dann leider etwas zu früh auf der ausgeaperten Talabfahrt endete:



Eine echte Frühjahrstour halt. In jedem Fall aber mit Westalpenfeeling.
Bis zur nächsten Saison,

Jürgen



Tischtennis

Saison 2020/21

Drei Monate später, noch immer kein Tischtennis, wieder ein SCG-Aktuell, das mit Inhalt gefüllt werden will.



Und erneut kommt rechtzeitig kurz vor Abgabeschluss eine E-Mail des Bezirksjugendwarts, wie die kommende Saison im Jugendbereich geplant wird. Wenigstens diese Information können wir an dieser Stelle weitergeben.

Im Jugendbereich ist nach der langen Corona-Pause nicht klar, wie viele Mannschaften für die neue Saison gemeldet werden. Aus diesem Grund wurde die Entscheidung getroffen, die kommende Saison im Jugendbereich halbjährlich zu planen. Es wird somit eine getrennte Vor- und Rückrunde geben. Die Meldung der Mannschaften gilt damit erstmal nur für den Zeitraum von September bis zum Ende des Jahres. Nach der Vorrunde findet dann ein Auf- und Abstieg in den jeweiligen Ligen statt und die Vereine müssen die Mannschaften zur Rückrunde neu anmelden. Damit ist es auch möglich, für die Rückrunde neue Mannschaften zu melden.

Ein weiterer Vorteil dieser Vorgehensweise ist auch, dass es möglich ist, mit kleinen Ligen zu spielen, falls deutlich weniger Mannschaften als letztes Jahr gemeldet werden. Damit kann man auch eine Zusammenlegung von Ligen vermeiden, was in den unteren Ligen weitere Fahrtstrecken vermeidet.

Das waren jetzt schon die spärlichen Informationen, die bisher bekannt sind. Bei den Erwachsenen gab es für die Mannschaftsmeldung keine neuen Informationen. Damit wird hier die Saison wohl ganz normal mit Vor- und Rückrunde ablaufen.

Da es auch weiterhin wegen Corona kein Tischtennistraining in der Halle gibt, vom Wettkampf mal ganz zu schweigen, müsste der TT-Artikel jetzt enden. Es hat sich zum Februar also leider nichts geändert. Weitere drei Monate ohne unseren geliebten Sport liegen schon wieder hinter uns und wer weiß, wie hoch die Staubschicht auf unseren Tischen inzwischen ist.

Tischtennis-Quiz

Gegen die Staubschicht können wir aktuell (noch) nichts machen, außer weiter zu warten.



Mit Tischtennis können wir uns aber trotzdem in Form eines Quiz beschäftigen.

Also haben wir für Euch 15 Fragen zum Tischtennis zusammengestellt, viel Spaß beim Beantworten...

1. Welche Ballfarbe ist beim Tischtennis nicht zugelassen?
 - (a) Blau
 - (b) Weiß
 - (c) Orange

2. Welche Farben müssen Tischtennisschläger für den Wettkampf haben?
 - (a) Blau-Grün
 - (b) Verschiedenfarbig, aber egal welche Farbe
 - (c) Rot-Schwarz

3. Wie hoch muss man den TT-Ball beim Aufschlag werfen?
 - (a) 16cm
 - (b) Es ist egal wie hoch man den Ball wirft.
 - (c) 30cm

4. Welches ist keine Schlagvariante im Tischtennis?
 - (a) Topspin
 - (b) Sidespin
 - (c) Downspin

5. Was ist kein Fehler?
 - (a) Die Spielfläche zu bewegen.
 - (b) Den Tisch mit der Kleidung zu berühren.
 - (c) Den Ball zweimal auf dem Tisch aufkommen zu lassen.

6. Was passiert bei Seitenschnitt, wenn der Ball auf der gegnerischen Hälfte aufkommt?
 - (a) Er springt im Zickzack.
 - (b) Er landet direkt hinterm Netz.
 - (c) Er springt zur Seite.

7. Welche Farbe haben Tische beim Wettkampf meistens?
 - (a) Weiß und Orange
 - (b) Blau und Grün
 - (c) Rot und Schwarz

8. Ergänze den Satz:
Tischtennis ist ...
 - (a) leicht zu verstehen.
 - (b) der schnellste Rückschlagsport der Welt.
 - (c) schwerer als Fußball.

9. Welchen Durchmesser hat heute ein Tischtennisball?
 - (a) 42mm
 - (b) 38mm
 - (c) 40mm

10. Wie viele verschiedene Schlägergriffe gibt es?
 - (a) 2, nämlich Shakehand und Penholder
 - (b) 4, nämlich gerade, konkav, anatomisch und konisch
 - (c) 3, nämlich konkav, anatomisch und gerade

11. Ergänze dieses Sprichwort:
Fußball ist Arbeit, Tennis ist Handwerk, Tischtennis ist ...
 - (a) geil.
 - (b) der schnellste Rückschlagsport der Welt.
 - (c) Kunst.

12. Was ist ein Flip?
 - (a) Kurzer Topspin
 - (b) Anderes Wort für Seitenschnitt
 - (c) Anderes Wort für Unterschnitt

13. Welche Flächen gehören nicht mehr zur Spielfläche?
 - (a) Die weißen Linien am Rande der Spielfläche.
 - (b) Die spitzen Kanten am Tisch.
 - (c) Die senkrechten Flächen seitlich der Oberfläche.

14. Was ist beim Tischtennis nicht erlaubt?

- (a) Dem Ball beim Hochwerfen einen Effet zu geben.
- (b) Beim Aufschlag auf die Tischkante zu zielen.
- (c) Dem Ball beim Aufschlag Unterschnitt zu geben.

15. Wie heißt das Spiel, bei dem man, wenn man gewinnt, einen Tisch aufsteigt, und wenn man verliert, einen Tisch absteigt?

- (a) Wer-ist-der-Beste-Spiel
- (b) Kaiserspiel
- (c) Königspiel

Die Antworten findet Ihr auf Seite 20.

Und jetzt hoffen wir, dass wir uns schon bald nicht mehr nur theoretisch mit Tischtennis auseinandersetzen können, sondern auch praktisch wieder zum Schläger greifen dürfen.



Bis dahin alles Gute, bleibt gesund!

SteSch

Fragen ? einfach anrufen oder E-Mail schreiben!



Vorstand

1. Vorsitzender	Nils Mehnert	Fasanenweg 3 90530 Wendelstein	(09129) 39 95
2. Vorsitzender	Thorsten Schöller	tschoeller@t-online.de	
3. Vorsitzender	Stefan Schenk	bigi_stefan@gmx.de	
1. KassiererIn	Isolde Thümmmler	isolde.thuemmmler@t-online.de	
2. Kassier	Paul Kimmel	Schwander Str. 27 90530 Wendelstein	(09129) 26 406
<u>Geschäftsstelle</u>	Cornelia Fischer	Erlenstr. 30 90530 Wendelstein Fax	(09129) 26 203 (09129) 90 88 65

(Öffnungszeiten montags 18:00-20:00 Uhr)

Abteilungsleiter

Basketball	Eva Steinmüller	eva.steinmueller@online.de	0151 - 51606161
	Simon Jörges	ich@simonjo.de	0151 - 10424547
Fußball	Rainer Abraham	rainer.abraham@gmx.de	0172 - 8429752
Jugendleitung Fußball (SGS)	Jan Schamberger	Kastanienstr. 6 90530 Wendelstein	(09129) 270928
Gymnastik/Turnen	Birgit Schenk	bigi.schenk@gmx.de	
Kegeln-Sportwart	Thomas Bretzner	t.bretzner@gmx.de	0174 - 1525320
Privatkegler	Helmut Hackl	helmut@hackl-schleier.de	0152 - 29546645
Ski/Wandern	Harald Christl	Jagdstr. 6 90530 Wendelstein	(09129) 1438840
Tennis	Klaus Bärnreuther	klaus.baernreuther@o2online.de	0175 - 1753821
Tischtennis	Simon Völkl	Raubersrieder Weg 104 90530 Wendelstein	(09129) 28 79 43
Pressewart + SCG-Aktuell	Rudolf Sedlacek	Ligusterstr. 10 90530 Wendelstein	(09129) 26 8 36 scg-aktuell@gmx.de
Jugendleitung	Stefan Schlenker	Otto-Hübner-Ring 15 90530 Wendelstein	(09129) 22 15 jugendleiter@sportclub-scg.de
Vergnügungs- ausschuss	Martina Schmidt	Bierweg 1 90530 Wendelstein	(09129) 50 90
Vereinsgaststätte	Di-So 10:00 - 23:00 Uhr Montag Ruhetag	Mittelweg 80 90530 Wendelstein	(09129) 28 75 55

**Internet: www.sc-grossschwarzenlohe.de
E-mail: info@sc-grossschwarzenlohe.de**



Druckerei Scheffel

+ Verlag GmbH

*Ihr Druckpartner
in Wendelstein und Rednitzhembach,
mit über 50-jähriger Erfahrung.*

PC
boge
mulare
hüllenPoste
BriefbogenVisite
FormulareEintrittskartenDankkartenLayoutFaltprospekteGeschäftsausstattu
hüllenPosterWerbeflyerPlakateBlöckeSchreibtischunterlagenGeimeindebriefeSportheft
BriefbogenVisitenkartenProspekteFlyerBroschürenHochzeitskartenDurchschreibesätzeM
FormulareEintrittskartenDankkartenTrauerkartenLayoutFaltprospekteGeschäftsausstattu
hüllenPosterWerbeflyerPlakateBlöckeSchreibtischunterlagenGeimeindebriefeSportheft
BriefbogenVisitenkartenProspekteFlyerBroschürenHochzeitskartenDurchschreibesätzeM
FormulareEintrittskartenDankkartenTrauerkartenLayoutFaltprospekteGeschäftsausstattu
hüllenPosterMailingsPlakateBlöckeSchreibtischunterlagenGeimeindebriefeSportheft
BriefbogenVisitenkartenProspekteFlyerBroschürenHochzeitskartenDurchschreibesätzeM
MailingsFormulareEintrittskartenDankkartenTrauerkartenLayoutFaltprospekteGeschäftsaus
stattungBriefhüllenPosterWerbeflyerPlakateBlöckeSchreibtischunterlagenGeimeindebriefe
SportheftBücherDankkartenTrauerkartenLayoutFaltprospekteGeschäftsausstattu
hüllenPosterMailingsPlakateBlöckeSchreibtischunterlagenGeimeindebriefeSportheft
BriefbogenVisitenkartenProspekteFlyerBroschürenHochzeitskartenDurchschreibesätzeM

Niederlassung:

**Industriestraße 18
91126 Rednitzhembach**

**Telefon 09122 691230
scheffel-druckerei@t-online.de**

**Kornburger Strasse 6
90530 Wendelstein**

Grafik

Digitaldruck

Offsetdruck

Druckverarbeitung



www.druckerei-scheffel.de