

- Gesundheitsorientiert
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Cardiotraining geeignet

Karate-Trainer besteht Prüfung zum 6. Dan



SGL beglückwünscht Mustafa Kamel zu dieser hohen Auszeichnung

Der Vorstand der SG Langenfeld, sowie die Karate-Abteilung der SG Langenfeld beglückwünscht ihren Trainer Mustafa Kamel zum erworbenen 6. Dan. Nach einem halben Jahr intensiver Vorbereitung hat der langjährige Trainer die anspruchsvolle Prüfung zu diesem hohen Meistergrad vor einer Kommission des Deutschen Karate-Verbandes bestanden.

Seit 1971 hat sich Mustafa Kamel der Kampfkunst verschrieben. Sein Weg führte ihn 1992 zur SGL, wo der 63-Jährige heute 250 Mitglieder von 4 bis über 70 Jahren im Karate-Stil Goju-Ryu unterrichtet.

Sportwissenschaftliche Arbeit muss eingereicht werden.

Gemeinsam mit seinem Trainingspartner Hussein Kül, Karate-Trainer in Baumberg und nun ebenfalls Träger des sechsten Dans, absolvierte Mustafa Kamel die vielfältigen Prüfungsaufgaben. Neben den sportlichen Aspekten wie Grundtechniken, Formschule und Selbstverteidigung mussten die Anwärter auch eine wissenschaftliche Arbeit einreichen. In seiner Abhandlung mit dem Titel „Karate unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten“ analysiert Mustafa Kamel Atmung, Knochen- und Muskelarbeit sowie deren Konsequenzen für das Karate-Training.

Den 6. Dan kann nicht jeder machen. Jahrelanger engagierter Einsatz für die Kunst und den Verein ist nötig. Sogar ein Lebenslauf muss dem Verband vorgelegt werden. „Nicht nur die Fitness, auch die Persönlichkeit ist wichtig“, so Mustafa Kamel. Der Schwarzgurträger ist überzeugt: „Karate gibt uns viel – Gesundheit, Disziplin, Respekt vor anderen Menschen.“ Auch den Wert der Selbstverteidigung schätzt er: „Unser Selbstbewusstsein wird geschult. So musste ich mich in all den Jahren niemals verteidigen.“

Bistro „Sport's life“ wechselt den Betreiber zum Jahresende

Das Sport's life im Bewegungszentrum der SG Langenfeld wird zum Jahresende den Besitzer wechseln. Die Wiedereröffnung des Bistros erfolgt im neuen Jahr unter einem neuen Besitzer. „Natürlich ist das nach so langer Zeit auch eine Portion Bedauern dabei“, so Dennis Werkmeister. Die Entscheidung ist dem Sport's life-Inhaber nicht leicht gefallen, allerdings war der Schritt aufgrund veränderter Familienverhältnisse auf lange Sicht unausweichlich. Der junge Vater möchte in Zukunft mehr Zeit mit der Familie verbringen und dies mit einem geregelten Tagesablauf in einem Angestelltenverhältnis verbinden. Die SG Langenfeld dankt Dennis für die gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren und wünscht alles Gute für die Zukunft. Für die Weiterführung des Bistros steht mit Christian Ey ein Nachfolger schon fest. Herr Ey betreibt bereits das Café im Freizeitpark sowie die Bewirtung im Freibad. Eine ausführliche Vorstellung erfolgt in der kommenden Dezemberausgabe der SGL Aktuell.

Neue Gesichter bei der SG Langenfeld



Von links nach rechts: Daniel Reinders, Nico Schlicht, Katharina Kainz, Katharina Albrecht. Es fehlt: Nelly Illinger.

Im Namen der gesamten SG Langenfeld verabschiedete der Vorstand zum 1. August die drei Absolvent/Innen des freiwilligen sozialen Jahrs (FSJ) Stefanie Müller, Tobias Lüder und Hendrik Arndt. Bastian Köchling beendete erfolgreich die dreijährige Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. Er wird allerdings auch in Zukunft der SGL stundenweise erhalten bleiben sowie eine halbe Stelle beim Referat für Schule und Sport der Stadt Langenfeld ausüben. Hierfür und natürlich auch für den weiteren Lebens- und Berufsweg wünscht die SGL allen alles Gute und viel Erfolg.

Neben der Verabschiedung der in den vergangenen Monaten und Jahren lieb gewonnenen Kollegen freute sich die Sportgemeinschaft drei neue Absolvent/Innen des freiwilligen sozialen Jahrs sowie zwei neue Auszubildende begrüßen zu können.

Katharina Albrecht, Nico Schlicht und Daniel Reinders werden in den kommenden zwölf Monaten das Team der SGL verstärken. Die erste Bewährungsprobe bestanden die engagierten FSJ'ler/Innen bereits in den Sommerferien: Bei den Ferien-Sportcamps für Kinder unterstützten sie tatkräftig die Trainer und Übungsleiter in den unterschiedlichsten Projekten.

Novum in der SGL ist, dass in diesem Jahr zwei Auszubildende ihren Berufsweg starten und fortsetzen werden. Während Nelly Illinger im ersten Ausbildungsjahr beginnen wird, steigt Katharina Kainz bereits im zweiten Ausbildungsjahr ein. Beide werden zur Sport- und Fitnesskauffrau ausgebildet (3 jährige Ausbildung) und arbeiten eng mit unserer bereits vorhanden Auszubildenden Alina Zündorf (2. Lehrjahr) und Sven Maassen (3. Lehrjahr) zusammen.

SPORTFORST



Unsere Marken:



Mitglieder im Preis immer einen Schritt voraus.

Mitglied der Heimdecor-Gruppe! ... über 500 mal in Deutschland!

TEPPICH-CENTER

HELMUT HERMANN'S GMBH



GROSS - STARK - LEISTUNGSFÄHIG
AUF 2000 QM

Helmuth Hermann's, 16 Gewerbestr. 10, 40764 Langenfeld, 02173 82173 - 82177 Fax 02173 82177 www.hs-ormax.de



SGL und H & S Reisen – eine starke Partnerschaft

... seit 14 Jahren in Langenfeld

- Sonderkonditionen für SGL-Mitglieder
- Sport- und Gruppenreisen
- Last Minute

H & S Reisen

Zum Stadion 89

D-40764 Langenfeld/Langfort

Telefon: 0 21 73 - 8 32 22 • Telefax: 0 21 73 - 8 27 67

www.hs-reisen.de • HSReisen@t-online.de



Solinger Straße 160 • 40764 LANGENFELD RHLD
Telefon 0 21 73 / 2 11 83 • Fax 0 21 73 / 2 40 08

Kosmetik-Studio Nina Wulff

Fachkosmetikerin
Handwerkskammer Düsseldorf



SCHÖNHUTSPFLEGE VON KOPF BIS FUSS

KENNENLERN-
GESICHTSBEHANDLUNG 33,- €

Weidenstein 108, 40764 Langenfeld
Telefon: 02173 / 854899, Internet: www.nina-wulff.de

Termine nach Vereinbarung

MITGLIEDER DER SGL ERHALTEN BEI MIR
10% RABATT AUF ALLE GESICHTSBEHANDLUNGEN
(außer auf Aktionsangebote)

SGL-Intern

Nach zehn Jahren

... im Betrieb der SG Langenfeld sucht Katrin Oswald neue Herausforderungen. Die beliebte Mitarbeiterin verlässt die Sportgemeinschaft Langenfeld zum 30.09.2010.

Wir möchten uns auch auf diesem Wege für ihre Professionalität und die hervorragende Zusammenarbeit in den letzten zehn Jahren bedanken. Wir wünschen Katrin für die Zukunft alles Gute.

Elternfreuden

Diana Geller geht zum 29.10.2010 in den Mutterschutz. Wir freuen uns mit Diana und wünschen der jungen Familie viel Freude an den nun bevorstehenden Aufgaben.

Newcomer

In diesem Jahr gibt es wieder einige neue Trainer/Übungsleiter bei der SG Langenfeld:

- Jasmin Asshauer (Eltern/Kind + Kinderturnen)
- Claudia Beldzik (Fitness)
- Sonja Goldschmidt ((Eltern/Kind)
- Sonja Stähler (Fitness)
- Alex Kraus (Fitness)

Jugendraum für SGL-Mitglieder

Wenn das Wetter wieder kühler und nasser wird stellt sich für viele Jugendliche die Frage: Wo treffe ich mich mit meinen Freunden? Im eigenen Zimmer wird es da schnell einmal eng. Gemeinsam mit der DLRG schafft die SGL hier Abhilfe und hat ab sofort ein Angebot für alle jugendlichen SGL Mitglieder. Ein spezieller Jugendraum mit einer kleinen Küche, Sofa, Kicker und Air Hockey steht den Jugendlichen kostenlos zur Nutzung zur Verfügung. Ob Freizeitgestaltung, kleine Feiern oder Besprechungen, an Raummangel sollten geplante Aktivitäten von nun an nicht mehr scheitern. Der Raum gegenüber des Bewegungszentrums kann auf Anfrage an der Rezeption reserviert werden.

Stellenangebot bei der SG Langenfeld

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams

**qualifizierte, engagierte Trainer/innen
und Übungsleiter auf Honorarbasis
für die Leitung von Pilates-, Fitness- und Eltern/Kind Angeboten
sowie Studio-Mitarbeiter/innen**

Wir bieten ein junges, aufgeschlossenes Team, flexible Arbeitszeiten, angenehmes Arbeitsumfeld, angemessene Bezahlung.

Bewerbungen bitte telefonisch unter Tel. 02173/78426, per E-Mail (bock@sglangenfeld.de) oder schriftlich an Sportgemeinschaft Langenfeld, Langforter Straße 72, 40764 Langenfeld.

Ihr Ansprechpartner ist Herr Bock.

Ausbildung: Eine abgeschlossene Ausbildung wird nicht benötigt. Funktionsbereiche: Kursbereich Qualifikationen: Pilates, Aerobic, Fitness oder Eltern/Kind Bereich

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

SGL-PhysioSport

Praxis für Physiotherapie



Wir garantieren Ihnen optimale Betreuung
und Behandlung in unserer Praxis für Physiotherapie.

Therapie und Sport
alles aus einer Hand!

SGL-Bewegungszentrum
Langforter Straße 72 • 40764 Langenfeld • Tel.: (0 21 73) 106 89 60 • Fax: (0 21 73) 106 89 61
e-Mail: ps@sglangenfeld.de

Öffnungszeiten: Mo.-Do.: 8.00 - 20.00 Uhr, Fr.: 8.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Neues aus „Kultur und Freizeit“

neue Termine

- Donnerstag, 02.09.10** Radtour ca. 75 km zum Forstbotanischen Garten in Köln-Rodenkirchen Anmeldung ab 2.08.10
- Donnerstag, 30.09.10** Rotweinwanderung von Ahrweiler nach Dernau mit Führung durch den Regierungsbunker, Bustour Anmeldung ab 23.08.10
- Sonntag, 24.10.10** 2. Kreativmarkt im Bewegungszentrum
- Freitag, 10.12.10** Fahrt zum mittelalterlichen Weihnachtsmarkt in Telgte (Münsterland)
- Sonntag, 08.05.2011** SGL-Vorstellung im Haenneschen-Theater Köln (17 Uhr hin) Programmtitel: "Museum Schäl". Kartenvorbestellung ab sofort, Kartenpreis: 17,-€ einschl. VV-Gebühr inkl. Fahrt im VRS-Gebiet.

Infos zu allen Touren etwa 4-6 Wochen vorher.

Sprechzeiten: immer montags von 08:30 – 13:00 Uhr, an der Rezeption des BZL Langfort bei Kultur- und Freizeitwart Christa Wendrich, auch telefonisch zu der o.g. Zeit unter 02173 – 855 442.

NEUE KURSE 2010

Für die ab dem 30.08.2010 startenden Kurse gibt es noch einige Restplätze in den folgenden Angeboten:

Kinder und Jugendsport

- KIBS Tänzerische Früherziehung
- KIBS Inlineskaten
- Sport - Spielgruppen

Gesundheits- und Fitnesssport

- Aqua Fit & Fun (Tiefwasser)
- Beckenbodengymnastik
- Tai-Chi

Prävention

- Nordic Walking
- Grundlagen Wirbelsäule

Tanzsport

- Showdance
- Squaredance
- Die neuen Tanzkurse der Tanzabteilung

**Die Anmeldung für das 1. Halbjahr 2011 ist ab dem 03.11.2010 möglich.
Das Kursprogramm 2011 startet am 10.01.2011**

5 Fragen an...

5 Fragen an:
Jost Henke



Seit wann bist du bei der SGL?

Seit 1997 Mitglied in der Inlineabteilung
Von 2003 – 2004 Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann
Seit 2004 Festanstellung in der Verwaltung

Welche Funktionen/Kurse hast du bei der SGL?

Mitgliederverwaltung: Das beinhaltet u.a. die EDV, Beratung, Beitragslauf, Ein- und Aus-tritte, Kursplanung, Ausbilder für die FSJ'ler und Auszubildenden

Zusätzlich: Trainer der 1. Schülermannschaft der SG Langenfeld Devils, sowie eine Inline-Laufschule

Ab sofort stellen wir Ihnen immer an dieser Stelle Mitarbeiter der SG Langenfeld vor.

Weshalb hast du deine Ausbildungsstelle gewechselt und bist zur SGL gekommen ?

Nach einem Jahr in meiner alten Ausbildungsstelle war ich sehr unzufrieden, da ich nicht wirklich, aufgrund mangelnder Betreuung, weiter kam. Zusätzlich hatte ich schon immer den Wunsch in einem Großsportverein zu arbeiten.

In meiner jetzigen Funktion als Ausbilder bin ich bemüht unseren Auszubildenden und FSJ'lern diese Erfahrungen zu ersparen.

Wie hältst du dich selber fit?

Aktiver Spieler der 1. Herrenmannschaft der SG Langenfeld Devils in der 2. Bundesliga. Regelmäßiges Studiotraining sowie freizeitmäßig Tennis.

Welchen Kurs würdest du mal gern selbst besuchen, schaffst es aber zeitlich nie?

Lift bei Willi (Dienstags 18-19 Uhr und Donnerstags 19.30-20.30 Uhr)

Tipps & Termine:

- 11.-22.10.2010** Ganztags- und Feriensport
- 24.10.2010** Kreativmarkt im Bewegungszentrum
- 05.11.2010** 2. Sitzung Hauptausschuss
- 13.11.2010** Kindertrödelmarkt des Klettermaxe (CVA)
- 18.12.2010** Winterball der Tanzsportabteilung
- 22.01.2011** Dankeschön-Abend

Weitere aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

....wanted.....

SGL-Hobby-Künstler gesucht

für die 2. Kreativ-Ausstellung am 24. Oktober 2010.

Alle, die gerne mitmachen möchten, wenden sich bitte an Kultur- und Freizeitwart Christa Wendrich, Tel. 02173 – 78426, montags 8-12 Uhr

Arbeitsgemeinschaft für Koronare Prävention und Rehabilitation im Kreissportbund Mettmann e.V.

auch spezielle Kinder-Herzport Gruppe

Stützpunkt Langenfeld
Geschäftsstelle:
SGL Bewegungszentrum
Langforter Straße 72
Telefon: 0 21 73 - 7 13 67

Impressum

Sportgemeinschaft Langenfeld 92/72 e.V.
Langforter Straße 72, 40764 Langenfeld

Telefon: (0 21 73) 7 84 26
(0 21 73) 7 13 67
Telefax: (0 21 73) 7 79 27
E-Mail: info@sglangenfeld.de
Internet: www.sglangenfeld.de

Redaktion: Lars Kehren (VisdP)
Druck: www.druck-service-fries.de
Auflage: 2500 Stück

Wir freuen uns, wenn Sie sich mit Ihren Wünschen und Anregungen an die Redaktion der „SGL-Aktuell“ wenden, damit wir bei der Erstellung der kommenden Ausgaben die Hinweise unserer Leser aufgreifen können.