



FUSSBALL ECHO

NEUZUGANG VOM TUS | 19
VERSTÄRKT DIE DRITTE s.



5 Übungen für ein ganzheitliches funktionales Krafttraining im Heft

ERGO

Versichern heißt verstehen.

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Geschäftsstelle Rainer Kottirre u. Andreas Fuhs
Heerstr. 17, 41542 Dormagen
Tel 02133 90155, Fax 02133 299128
rainer.kottirre@ergo.de, www.rainer-kottirre.ergo.de



ERGO

Versichern heißt verstehen.

Bestens aufgestellt – mit unseren Versicherungslösungen.

Wir Fans müssen zusammenhalten. Deshalb unterstütze ich nicht nur den VdS Nievenheim, sondern auch Sie – in allen Versicherungsfragen.

Geschäftsstelle

Rainer Kottirre u. Andreas Fuhs

Heerstr. 17, 41542 Dormagen

Tel 02133 90155, Fax 02133 299128

rainer.kottirre@ergo.de

Partner von



AUF EIN WORT

Der VdS Nievenheim und das Therapie- und Gesundheitszentrum meditrain arbeiten seit einigen Jahren eng zusammen. Wir, das Redaktionsteam des VdS Echo, freuen uns, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, verkünden zu dürfen, dass Eric Molkenboer und sein Team ab sofort auch in unserem Echo vertreten sind, um Sie und uns mit sportlichen Übungen und Informationen rund um Ernährung und Gesundheit fit zu halten. Vielen Dank an Eric für sein nun folgendes Vorwort unserer ersten Ausgabe im Jahr 2021.



Eric Molkenboer

Liebe aktive Mitglieder, Supporter und Interessenten,

wir leben aktuell in einer außergewöhnlichen Zeit: Home-Office, Infidenzraten, Mundschutz, Impfung, reduzierte Mobilität, stark eingeschränkte Kontakte und auf ein Minimum heruntergefahren (sportliche) Aktivitäten. Der Mensch macht sich am Tag, von Quadrantphysikern errechnet, 60.000 Gedanken. Damit setzen wir uns gewöhnlich wenig auseinander, nochmals: 60.000 Gedanken (ein Teil davon bewusst, die meisten unbewusst). Das Denken setzt Hormone im Körper frei, die wiederum Gefühle / Emotionen abrufen. Gefühle / Emotionen führen zu einem Handeln und dieses Handeln zu einem Ergebnis.

Worauf ich hinaus möchte: wenn wir uns viele negative Gedanken machen oder die Informationen negativ sind, werden auch die Gefühle negativ. Auch das Ergebnis wird damit deutlich reduziert oder schlechter

sein. Gedanken kann man lenken, Negatives bewusst weniger wahrnehmen oder vermeiden (nicht resignieren) und die kleinen, normalen Sachen mehr wahrnehmen und schätzen. Bewusster leben!

Wir alle wünschen uns in dieser Zeit eine Rückkehr zur Normalität und man merkt erst richtig, dass etwas fehlt, wenn es einem abgenommen wird. Freiheit, Mobilität, Kontakte - natürlich auch der Fußball mit allem Drum und Dran.

Wir haben noch ein Stück vor uns, bevor wir wieder ein wenig zum normalen Leben zurückkehren können, aber wir sollten für uns selbst realisieren, in welcher gewaltig schönen Zeit wir leben. Welche schöne Freundschaften, Kontakte und Freiheiten wir haben. Dankbar sein, wo wir leben, unsere Zeit verbringen und achtsamer mit uns und anderen umgehen.

Wir sollten in Zukunft mehr auf unsere Gesundheit achten und im Alltag aktiver sein - hier spielt dieser Verein eine super wichtige Rolle. Nur durch regelmäßigen Sport und die damit verbundenen Kontakte wird die Lebensqualität bis ins hohe Alter gewährleistet. Deshalb wünsche ich mir für ALLE eine ruhigere Zeit und eine Rückkehr zum normalen Leben. Es muss nicht immer mehr, mehr, mehr sein. Diese Aufgabe liegt bei jedem von uns selbst, erst sich selbst bewusst zu werden und das dann allen zu zeigen, damit es eventuell von anderen übernommen wird.

Ich bin mir auch sicher, dass vor uns eine schöne Zeit liegt, in der wir genießen, uns wohlfühlen und uns wieder frei bewegen können.

Bleibt alle gesund und lasst uns gemeinsam für eine bessere Zeit und Welt sorgen!

Eric Molkenboer

Inhaber Therapie- und Gesundheitszentrum Meditrain

TOP THEMEN

7

DIE ERSTE

DOMINIK SCHILLINGS IM GESPRÄCH

11

DIE ZWEITE

FIT DURCH DIE ZWEITE CORONAPAUSE

15

DIE DRITTE

JOSCHA FRICKE IM GESPRÄCH

26

DAMEN

NEUES JAHR, ALTE SITUATION

31

HISTÖRCHEN

SAISON 1977/78: DER WEG ZUM AUFSTIEG

39

MEIN VEREIN, MEIN NIEVENHEIM

HEIMATFREUNDE SETZEN WEITERE AKZENTE

Ihr Fachmann seit über 50 Jahren für alle Tiefbauarbeiten



- Kanal- und Straßenbau
- Kanal- und Hausanschlüsse
- Pflasterarbeiten
- Kellerisolierung
- Qualifiziertes Mitglied im Güteschutz Kanalbau



PETER HARTMANN
TIEFBAU GMBH www.hartmann-tiefbau.de

In der Birk 10 • 41542 Dormagen (Ückerath) • Tel. 0 21 33/9 02 79 • Fax 0 21 33/9 26 35



UNSER SMART-REPAIR ANGEBOT

für alle
Marken

ab
99,00 €*

Ihr Spezialist für
alle Marken.

Ob kleine Parkdellen,
Blech- oder
Lackschäden – wir
bringen Ihr Fahrzeug
wieder in einen Top-
Zustand!

*maximale
Schadengröße
15 cm

schwab | tolles

AUTOHÄUSER NEUSS | DORMAGEN

... mehr als tolle Autos

Siemensstraße 5+12, 41469 Neuss

termin@schwab-tolles.de

02137/108-37

www.schwab-tolles.de

DIE ERSTE

DOMINIK SCHILLINGS IM GESPRÄCH

Echo: Dominik, lange Zeit seitdem wir das letzte Mal auf dem Platz gestanden haben. Wie verbringst du deine Zeit während der Corona Pause?

Dominik: Tagsüber arbeite ich von zu Hause aus dem Home-Office. Nach Arbeitsende halte ich mich fit mit täglichem Lauf durch den Mühlenbusch, 6km mindestens. Natürlich schaue ich mir im TV jedes Fußballspiel an, nehme an Simon Müllers wöchentlichem Cyber-Training teil. Was mir aber vor allem fehlt, ist das Beieinandersein mit meinen Teamkollegen nach den Einheiten in der Kabine“.

Echo: Du bist mittlerweile seit drei Jahren in der ersten Mannschaft und hast dich gut entwickelt. Als A-Jugendlicher hast du das



Dominik Schillings (Foto: Vds)

Dienstagstraining abgesagt, heute bist du mit 100% Trainingsteilnahme Vorbild für die anderen Spieler. Wie siehst du deine eigene Entwicklung und was traust du der Mannschaft noch zu?

Dominik: Ich fühle mich sehr wohl in dieser Mannschaft und von den erfahrenen Spielern konnte und kann ich fußballe- risch, aber vor allem auch per- sönlich viel mitnehmen. Die Mannschaft hat sich in den letzten Jahren extrem gesteigert. Sollte die Mannschaft so



51° N 7° E

Gute Nachbarn fördern den Handel. Bei Groß und Klein.

Die Unternehmen im CHEMPARK sichern Arbeitsplätze. Das sorgt für gut laufende Geschäfte – das wiederum stabilisiert eine ganze Region. Und davon haben alle etwas. Auch über die drei CHEMPARK-Standorte Leverkusen, Dormagen und Krefeld-Uerdingen hinaus.

CHEMPARK 
Europas Chemiepark

zusammenbleiben, traue ich ihr in der neuen Saison wieder zu, oben mitzuspielen.

Echo: Welche sind deine drei Lieblings-Apps und auf welche von den dreien könntest du nicht verzichten?

Dominik: Meine Lieblingsapps sind Whatsapp, Instagram (_ds10_) und Sky Sport News. Auf Whatsapp könnte ich nicht verzichten, da der Kontakterhalt momentan nur über virtuelle Medien abläuft

Echo: Du hast Andreas Schulz, lang gedienter Spieler mit Landes- und Oberligaerfahrung, auf der linken Seite beerbt. Welche Eigenschaften hast du dir von ihm abgeschaut, worin ähnelt ihr euch und was sind die Unterschiede?

Dominik: Schulle ist ein absolut verdienter Spieler des Vereins und taktisch konnte ich mir viel von ihm abschauen. Wenn ich mich mit ihm vergleiche, sehe ich eine große Gemeinsamkeit

und das ist der große Ehrgeiz von uns beiden. Beide sind wir stark mit dem linken Fuß, Schulle eher der Torschütze, ich eher der Vorlagengeber. Ich hätte mir gewünscht, dass ich mir seine präzisen Flanken angeeignet hätte. Gerne würde ich auch noch einmal mit ihm nach Bitburg ins Trainingslager fahren.

Das Interview mit Dominik führte Sascha Pelka



Andreas Schulz (Foto: VdS)

DEINE AUSBILDUNG

INEOS in Köln ist das größte Chemieunternehmen und der drittgrößte industrielle Arbeitgeber der Domstadt. Seit 60 Jahren machen wir Chemie von Menschen. Alle Ausbildungsberufe und duale Studiengänge findest du online. Bewirb dich jetzt bei uns, wir freuen uns auf dich!

Excellence in training

Excellence in people

Excellence in future

Excellence in engagement

Excellence in diversity

Ausbildung mit Persönlichkeit

INEOS in Köln | Alte Straße 201 | 50769 Köln
t. +49 221 3555-0 | info@ineoskoeln.de | www.ineoskoeln.de
www.ineoskoeln.de/de/karriere | www.ineos.com

INEOS
THE WORD FOR CHEMICALS

DIE ZWEITE

FIT DURCH DIE ZWEITE CORONAPAUSE

In Zeiten von Social Distancing und einer daraus resultierenden erneuten Unterbrechung des Spielbetriebs kommen ein paar Fragen auf. Wann geht es weiter? Wie geht es weiter? In welchem Fitnesszustand kommen die Spieler wieder? Fragen, die den Trainern der zweiten Mannschaft anscheinend des Öfteren durch den Kopf gegangen sind. So bekamen wir von Max Lenk die Aussage: „Der zweite Lockdown und der damit verbundene Sportentzug hat uns natürlich alle verärgert. Nicht nur, weil es nun bereits die zweite Saison nacheinander ist, die wir als neue Mannschaft nicht komplett absolvieren konnten, sondern vor allem, weil wir mit den Ergebnissen nicht zufrieden waren und wir nicht mehr die Möglichkeit hatten, daran etwas zu korrigieren. Ich persönlich hoffe, dass wir die Möglichkeit bekom-



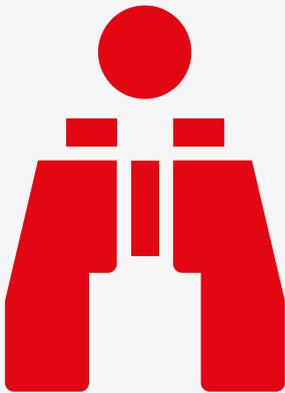
Trainer Max Lenk (Foto: VdS)

men, uns selbst noch aus dieser Situation sportlich zu befreien. Im Endeffekt werden wir uns aber danach richten, was Bund und Länder dazu entscheiden werden.“

Man konnte dem Trainer anmerken, dass er es kaum abwarten kann, endlich wieder mit seinen Jungs zu arbeiten und die Saison, welche bisher hinter den Erwartungen des Teams, des Vorstands und der Fans zurückgeblieben ist, mit einer starken Rückrunde noch abzuschließen.



**Wir suchen
Ihre Immobilie.**



sparkasse-neuss.de/immobilien

 **Immobilien-Center**
Ein starkes Team.

Wir nehmen uns gerne Zeit und
beraten Sie ausführlich!

Vereinbaren Sie einen Termin:
02131 97-4000
info@sparkasse-neuss.de

 **Sparkasse**
Neuss

Doch ein wichtiger Grundbaustein für den Wiedereinstieg ins Training ist die allgemeine körperliche Fitness der Spieler nach der Pause. Auch hierfür hat sich das Trainerteam etwas, wie Max uns wissen ließ, überlegt: „In solch einer Situation und zu dieser Jahreszeit ist es schwierig, genügend Eigenmotivation aufzubringen, um sich fit zu halten. Wir haben uns im Trainerteam besprochen und uns überlegt, wie wir den Jungs einen kleinen Anreiz geben können. Wir haben uns gedacht, es muss doch möglich sein, eine Art kontaktloses Teamtraining auf die Beine zu stellen.“

Aus einer Idee wurde eine Nominierungs-Challenge ins Leben gerufen. Jeder Nominierte hatte 24h Zeit, eine Sporteinheit zu absolvieren, egal ob ein kurzer Waldlauf, eine Runde auf dem Stepper oder auf dem Rad. Anschließend wurde eine Videobotschaft als Nachweis für die absolvierte Einheit in die WhatsApp-Gruppe der Mannschaft hochgeladen, in der auch die nächste Person nominiert

wurde. Dies war auch ein großer Erfolg und die gesamte Mannschaft schaffte es, sich gegenseitig durch entsprechende Videobotschaften zu motivieren. Wir dürfen gespannt sein, wann die Saison fortgesetzt wird oder ob sie überhaupt fortgesetzt wird. Aber wir können uns sicher sein, dass die zweite Mannschaft große Ziele hat und auch trotz der aktuellen Lage daran arbeitet, diesmal den Erwartungen gerecht zu werden und den ein oder anderen Ligakonkurrenten zu überraschen.

Christoph Schlingens



BESTATTUNGEN GIESEN & POH GmbH SEIT 1938

Neusser Straße 33 • 41542 Dormagen-Nievenheim
Schulstraße 47 • 41541 Dormagen-Stürzelberg
Telefon 021 33 / 53 54 70 (Tag u. Nacht) • Fax 021 33 / 22 79 98
E-Mail info@bestattungen-giesen.de
Homepage www.bestattungen-giesen.de

Hähnchen
Cyros
Burger
Tasche
Pita



Wann geöffnet?

Di. bis Sa.:	11:30 bis 21:00 Uhr
Sonntag:	12:30 bis 21:00 Uhr
Montag:	Ruhetag

Wo?

In Ückerath 62
41542 Dormagen



DIE DRITTE

JOSCHA FRICKE IM GESPRÄCH

Um einen Einblick in die aktuellen Geschehnisse und Gedanken der Teams zu bekommen, haben wir ein Interview mit dem aggressiven Leader der dritten Mannschaft geführt: Joscha Fricke

Echo: Hallo Joscha, wie geht es dir? Du hast die Infektion bereits hinter dir. Welche Probleme hast du noch damit?

Joscha: Gesundheitlich geht es mir wieder sehr gut. Zum Glück hatte ich einen milden Krankheitsverlauf. Kopfschmerzen und den Verlust meines Geschmackssinns musste ich in Kauf nehmen. Von Spätfolgen habe ich noch nichts verspürt, ich hoffe, das bleibt auch so.

Echo: Was macht ihr in der Mannschaft während des



Joscha Fricke (Foto: VdS)

Lockdowns? Haltet ihr Kontakt?

Joscha: Kontakt halten wir, soweit es halt möglich ist. Per WhatsApp oder vereinzelt mit Treffen. Für uns steht auch im Vordergrund, dass das Virus so schnell es geht aus unserem Alltag verschwindet und dass Dinge wie Fußball spielen und das gemeinschaftliche Bierchen nach dem Training wieder zur Routine werden.

Echo: Trainiert ihr „online“ zusammen?

Für ein gesundes Leben.

Mühlenbusch Apotheke



Mühlenbusch Apotheke · Clemens-August-Straße 2 · 41542 Dormagen
Telefon 02133 9 19 91 · Telefax 02133 9 19 92 · www.muehlenbusch-apotheke.de
Montag bis Freitag 8.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr · Samstag 9 – 13 Uhr

RECHT & STEUERN

◆◆ **Matthias Beßler**
Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

◆◆ **HRAG**
Herz Rechtsanwalts-gesellschaft mbH

◆◆◆ **LNH Business Services**
UG (haftungsbeschränkt)
Network of Excellence

- Rechtsberatung
- Steuererklärungen
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlüsse
- Erbschaft- und Schenkungsteuer
- Existenzgründungsberatung
- Gestaltende Steuerberatung
- Unternehmensberatung
- IT-Beratung

Dipl.-Finanzwirt
Matthias Beßler
Wirtschaftsprüfer, Steuerberater

Dipl.-Kauffrau
Tatjana Lehmann
Steuerberaterin (in Anstellung)

Daniela Herz
Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Steuerrecht

In Ückerath 8-10 (neben EDEKA)
41542 Dormagen-Nievenheim
T 02133 5020-0
F 02133 5020-55

wir beraten
wir prüfen
wir gestalten



Die Dritte 2020/21 (Foto: VdS)

Joscha: Nein, online trainieren wir nicht. Da bin ich auch froh darum, denn wir sind ja alle keine Profisportler und wir müssen ganz ehrlich die Kirche auch mal im Dorf lassen. Wenn Kontaktsport wieder erlaubt ist, bin ich mir sicher, dass die Trainer auch schon die ein oder andere Lauf-einheit fest eingeplant haben.

Echo: Wie glaubst du wird die Saison zu Ende gespielt? Was wäre für euch die beste Lösung?

Joscha: Aus meiner Sicht kann sie nur fortgesetzt oder neu gestartet werden. Alles andere

macht für mich keinen Sinn. So oder so, wir haben gezeigt, dass wir es mit jeder Mannschaft aus der Gruppe aufnehmen können. Von daher ist mir die Entscheidung auch egal.

Echo: Was vermisst du derzeit am meisten?

Joscha: Vermissen tue ich viele Dinge, aber am meisten die Mannschaftsabende und die sonntäglichen Spiele. Ich freue mich auch, wie oben schon erwähnt, auf die Biere nach dem Training mit meinen Mannschaftskollegen. Ich bin gespannt, was die nach der langen

Vom Profi für den Profi!

Gerken Arbeitsbühnenvermietung:
Jetzt 3-mal in Düsseldorf und Neuss



Ob für Handwerk, Industrie oder auch Privat: Gerken bietet mit mehr als **400 verschiedenen Arbeitsbühnen-Typen** garantiert auch für Ihren Einsatz immer die perfekte Lösung – jetzt 3 x in Düsseldorf und Neuss

Fordern Sie uns, wir freuen uns auf Ihren Einsatz!

**Gerken GmbH
Arbeitsbühnenvermietung**

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. : 6:30 – 18:00 Uhr
Samstag: 7:00 – 12:00 Uhr

Zentrale Düsseldorf

In der Steele 15
40599 Düsseldorf
Telefon: 0211/9 74 76-0

Niederlassung Neuss

Jagenbergstraße 21
41468 Neuss
Telefon: 02131/38 64 20

Niederlassung Heerdt

Schiessstraße 30
40549 Düsseldorf-Heerdt
Telefon: 0211/9 74 76-25

info@gerken-arbeitsbuehnen.de
www.gerken-arbeitsbuehnen.de



GERKEN

VERMIETET ARBEITSBÜHNEN

Zeit so zu erzählen haben.

Echo: Vielen Dank und auf ein baldiges Wiedersehen am Platz!

Das Interview mit Joscha Fricke führte Nils Giesen

NEUZUGANG VOM TUS HACKENBROICH

Unsere dritte Mannschaft hat Verstärkung aus Hackenbroich bekommen. Wir begrüßen recht herzlich Marcel Saueressig, 20 Jahre alt, Zollbeamter im mittleren Dienst und rechter Innenverteidiger.

Zu Beginn seiner sportlichen Laufbahn beim VdS Nievenheim steht Marcel uns Rede und Antwort:

Echo: Marcel, du hast dich nun für einen Wechsel vom TuS Hackenbroich zum VdS Nievenheim entschieden. Was war für Dich der ausschlaggebende Grund?

Marcel: Der ausschlaggebende Punkt für mich war hier die Mannschaft selber. Seit der Gründung der Mannschaft habe ich immer wieder mal ein paar Spiele der Jungs verfolgt. Da ein guter Freund von mir dort ebenfalls spielt, habe ich schon ein paar von den Jungs auf einer Feier kennengelernt. Ebenfalls kenne ich noch ein paar von den Jungs aus der Schulzeit. Der Zusammenhalt der Mannschaft auf und neben dem Platz hat mich davon überzeugt, dass dieser Verein der richtige für mich ist.

Echo: Mit welchen Erwartungen kommst Du nach Nievenheim zur dritten Mannschaft?

Marcel: Meine Erwartungen setze ich meist immer sehr minimalistisch. Vom fußballerischen her erwarte ich einfach, dass die Mannschaft so ehrgeizig bleibt, wie sie ist und wir ein paar Punkte einfahren können.

Echo: Welche Ziele hast Du dir, der Mannschaft und dem Verein gesetzt?



Marcel Saueressig

(Foto: TuS Hackenbroich)

Marcel: Meine Ziele sind es, mich so schnell wie möglich in die Mannschaft einbringen zu können und mir Einsatzzeiten zu verschaffen. Da ich in den letzten zwei Jahren häufiger mal verletzt war, war dies eher eine Seltenheit. Deswegen setze ich mir da persönlich das Ziel, wieder zur alten Form zurückzukehren und so viel Spielzeit wie möglich zu ergattern.

Mein Ziel für mich mit der Mannschaft ist es natürlich, noch Punkte zu machen und sich in

der Kreisliga B zu halten.

Echo: Marcel, bitte beantworte die folgenden fünf Fragen so schnell es geht:

In der Saisonvorbereitung freue ich mich am meisten

- auf die Laufeinheiten
- auf den ersten Mannschaftsabend**
- auf die Spiele

Das Tolle am Fußball ist für mich, dass

- es ein Mannschaftssport ist**
- man nie weiß wie es ausgehen wird
- so viele davon begeistert sind

Wichtig beim Fußball ist für mich,

- dass ich viele Tore schieße
- dass meine Mannschaft gewinnt**
- dass es danach ein leckeres Bierchen gibt

Der VdS ist für mich bzw. soll für mich sein:

- die Heimat
- ein Sprungbrett
- mehr als ein Verein**

Wenn ich kein Fußball spielen würde,

- würde ich Darts spielen**
- wäre ich dick
- würde der Welt etwas fehlen

Das Interview führte
Stefan Vogel

#bleibensiegesund
und fit!

Mit dem VdS und dem Gesundheitszentrum meditrain ab S. 43

Schon gehört?

Die evd engagiert sich in Dormagen und unterstützt Kitas, Schulen und Vereine. Auch deshalb sind wir TOP-Lokalversorger.

Wir für
Dormagen

evd-dormagen.de





Nägel
Hautpflege
Make-up
Microabrasion
Ultraschall

Meine
schöne
Seite

Inh.: Patricia Schünemann
Tel.: 0 21 33 / 534 527
www.meine-schoene-seite.de

Urlaub beginnt in Nievenheim

REISEBÜRO BRÖSSEIT

Inh.: Sabine Brosseit
Tel.: 0 21 33 / 29 92 92
www.reisebuero-brosseit.de

Gemeinsam mehr erleben.

In unserem VDS Nievenheim trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.



Torsten Hilgers

Allianz Hauptvertretung
Bismarckstr.12
41542 Dormagen
torsten.hilgers@allianz.de
www.hilgers-allianz.de
Tel. 0 21 33.23 83 63
Mobil 01 77.3 36 60 56

Allianz



RINGS Zimmerei & Holzbau HELMIG

Luisental 51 Fon 0 2166 / 9102 - 0
41199 M'gladbach Fax 0 2166 / 9102-22

Dachstühle
Dachgauben
Dachaufstockungen
Holzfassaden
Holzhausbau
Carports
Fachwerksanierung
Kranverleih
Pergolen

www.rings-helmig.de

info@rings-helmig.de

ALTE HERREN

DIE ALTEN HERREN 2020

Trotz der Pandemie konnte man doch noch einiges mitnehmen, denn „et hätt noch schlimmer kumme künne“. Auch wenn es schlimm wurde. Aber der Reihe nach und zunächst das Sportliche.

Als die ersten Warnungen Anfang des Jahres kamen, ahnte man bei der AH auch noch nicht, was über uns alle hereinbrechen würde. Das Horremer Hallenturnier am 08.02. musste man mangels spielerischer Masse absagen. Dann kam schon langsam die Sorge, ob denn das eigene Hallenturnier stattfinden kann. Es konnte und es war ein tolles Event, an dem nebst VdS Alt Herren noch die Mannschaften aus Weissenberg, Straberg / Delhoven, Gustorf / Gindorf, FC Zons und Meerbusch teilnahmen. Am Ende standen Meerbusch als Turniersieger und Straberg / Delhoven als die

Mannschaft mit dem härtesten Schützen des Turniers fest. Satte 108 km/h wurden dabei gemessen - durchaus Bundesliga tauglich. Die Bilanz aus fünf Spielen unserer Alten Herren betrug 7 Punkte und 11:10 Tore.

Nach diesem Turnier waren für 2020 zwanzig Feldspiele vorgesehen, von denen das für den 24.03. geplante Match gegen eine kanadische Mannschaft aus Vancouver gewiss das Highlight gewesen wäre. Doch dann schlug Covid-19 zu und alle Aktivitäten fielen dem Lockdown zum Opfer, inkl. der geplanten Jahresfahrten und vor allem, sehr schmerzhaft, der 100-Jahr-Feier des VdS 1920 Nievenheim e.V. Die Trainingssaison ging unter strengen Hygiene-Auflagen erst Anfang Juni los. Zaghafte am Anfang, doch dann immer reger. Und am 02.09.2020 kam es aus der Not geboren - der eigene Rasenplatz stand nämlich nicht zur Verfügung - zum ersten Spiel in Delrath. Die Delrather waren ebenfalls sehr froh darüber, endlich einen sportlichen Vergleich angehen zu können. Waren



Alte Herren 2020 (Foto: VdS)

doch auch ihre ursprünglichen Spielpläne wegen Covid über den Haufen geworfen worden. Am Ende ging es 6:2 für Delrath aus – gemessen an den liegen gelassenen Chancen wurden die angereisten 15 Nievenheimer AH-Spieler weit unter Wert geschlagen.

Am 16.09.2020 folgte das mit 4:2 verlorene Heimspiel gegen eine stark verjüngte AH-Mannschaft aus Neukirchen. Den sportlichen Abschluss der ausgedünnten Saison bildete schließlich das Auswärtsspiel auf dem frisch eingeweihten Horremer Kunstrasen. Nach einem Pausenstand von 3:0 und einem zwischenzeit-

lichen 4:1 zeigte die Nievenheimer AH Moral und kam letztendlich noch zum hochverdienten 4:4 Unentschieden.

Mit der Gesamtbilanz von zwei Niederlagen und einem Unentschieden sowie einer mageren 8:14 Torausbeute ging das unsportlichste aller VdS Alt Herren-Jahre zu Ende. „So ein Jahr muss sich nicht noch einmal wiederholen“ war die einhellige Meinung. In dieser sportlichen Trauer reihten sich noch zwei weitere traurige Ereignisse ein. Zum einen der krankheitsbedingte Abschied von unserem langjährigem Superverteidiger, Martin Olzinger am 11.09. Wir

alle drücken Dir, lieber Martin, und Deiner Familie, mit den besten Wünschen, fest die Daumen. Zum anderen erreilte uns Anfang Dezember die traurige Nachricht, dass unser früherer Spieler und Jugendtrainer Jürgen Theiss bei einem Unfall ums Leben kam - R.I.P. Jürgen.

Blicken wir einmal positiv nach vorne, weiter ins Jahr 2021 hinein und auf die sportlichen Perspektiven. Die Neuzugänge Bernd Pesch, Lars Giesen und Daniel Azinović sind vielversprechend. Ob sie denn schon wissen, dass nach Weihnachten vor Weihnachten ist und welche Performance sie neben der sportlichen Seite auch bei der diesjährigen Weihnachtsfeier abzuliefern haben werden? Wir werden sie rechtzeitig einweihen.

In diesem Sinne: Herzlich Willkommen den Neuzugängen und allen Lesern und Mannschaftskameraden ein

Glück Auf!

*J. Beuler, H. Kostyra,
T. Müller, M. Stöcker*

Ristorante – Pizzeria **LA LOCANDA**



Inhaber: Simone

Neusser Straße 25
41542 Dormagen-Nievenheim

Telefon 0 21 33 - 9 02 83
0 21 33 - 53 33 43

Alle Gerichte auch zum Mitnehmen!

Öffnungszeiten

Täglich 11.30-14.30 Uhr
17.30-23.30 Uhr
Dienstag Ruhetag



PEUGEOT

AUTOHAUS KOPENHAGEN E.K.

PEUGEOT SERVICE-VERTRAGSPARTNER MIT
VERMITTLUNGSRECHT

Inhaber Achim Kopenhagen

Tel. +49 (0)2133 929350
Mobil +49 (0)171 5765720
Fax +49 (0)2133 929340
info@auto-kopenhagen.de
www.auto-kopenhagen.de

www.peugeot.de

DAMEN

NEUES JAHR, ALTE SITUATION

Es ist Februar 2021 und noch immer befinden wir uns mitten im fußballerischen Lockdown. Schon drei lange Monate ist unser heiß geliebter Platz gesperrt. Drei Monate... in keiner Sommer- oder Winterpause haben wir eine so lange Trainingsunterbrechung. Wann und wie genau es weitergehen soll, ist zum aktuellen Zeitpunkt noch immer unbekannt. Ursprünglich war geplant, die Saison nach einer 14tägigen Trainingszeit fortzusetzen – aber kann man das nach so einer langen Pause, in der man sich aufgrund der Sicht- und Wetterverhältnisse und geschlossener Fitnessstudios nur sehr eingeschränkt fußballerisch fit halten kann, so auch verantworten oder ist das Verletzungsrisiko der Spieler*innen nicht einfach zu hoch?

Aktuell wird das Team durch unseren Spielerrat geleitet, welcher mit 7 Personen glücklicherweise so groß ist, dass man die anfallenden Aufgaben auf einige Schultern verteilen kann. Um trotz der Einschränkungen halbwegs fit zu bleiben, erstellt der Spielerrat jede Woche einen Trainingsplan für das Team. Es gibt drei verschiedene Home-Workouts, eine vorgegebene Mindestlaufstrecke, Steigerungsläufe, Sprinttrainings und FUN-Challenges, die jede Woche durch das Team abgearbeitet werden können. So mussten unsere Damen in der ersten Woche im Handstand ihre Pullover ausziehen, in der zweiten Woche musste der Ball mindestens zehnmal hochgehalten werden. In der dritten Woche mussten sie sich im Liegen einmal um die eigene Achse rollen - dabei allerdings eine Adilette auf der nach oben gestreckten Fußsohle balancieren. Wer mag, kann Videos der Challenges in den sozialen Medien finden (Facebook: VdS Nievenheim Damen, Instagram: vdsdamen).

Um den Kontakt nicht zu verlieren, wird jeweils eines der drei Workouts gemeinsam in einem Online-Meeting absolviert.

Auch die Trainersuche, welche die Damen auf eigenen Wunsch selbst übernommen haben, musste situationsgeschuldet vorerst auf Eis gelegt werden. Und dass, obwohl unsere Damen bereits einige aussichtsreiche Kandidat*innen an der Hand haben. Sobald die aktuellen Einschränkungen gelockert werden, sind vertiefende Gespräche der oberste Punkt auf der To-Do-Liste.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen auf dem Platz. Bleibt gesund!

Anne Hafner



Die Weihnachtsfeier fand dieses mal online statt (Foto: VdS)



OKW M m

- Reparatur & Kundendienst
- Metallbau rund ums Haus
- Fenster & Türen
- Wintergärten
- Überdachungen
- Garagentore
- Rollläden
- Sonnenschutz
- Sicherheitstechnik

☎ 02133 - 428 60 38
www.bewo-metallbau.de

Metallbau

Haus Schönewald „Zum Anker“ Nievenheim

Fremdenzimmer

Restaurant

Festsaal

Kegelbahn

Biergarten

Grillhütte

Haus Schönewald „Zum Anker“

Hindenburgstr. 5
41542 Dormagen-Nievenheim

Tel.: 02133/90264

Fax: 02133/973011

Mittwoch Ruhetag



JUGEND

WEIHNACHTSFEIER IN ZEITEN VON CORONA

Auch in diesem Jahr haben es sich die Trainer der F-Jugend nicht nehmen lassen, den Kindern eine Freude zu bereiten. Ein paar Tage vor Heiligabend haben sie sich auf den Weg gemacht und jedem einzelnen Kind einen Weihnachtsgruß und ein kleines Präsent, mit Abstand und Maske, vorbeigebracht. Die Kinder und auch die Eltern haben sich über den Besuch der Trainer sehr gefreut.

Es war schön, die Kinder nach einer so langen Pause wieder zu sehen und die Trainerin und die Trainer sind froh, dass die Gruppe weiterhin so gut zusammenhält, auch wenn sie aktuell nicht gemeinsam auf dem Platz stehen können. Auch bedanken möchten sie sich noch einmal bei allen Eltern, die immer tatkräftig zur Seite stehen und eifrig unterstützen. Das Trainer-

gespann, bestehend aus Jessica Beivers, Oliver Fischer und Kai Fahrenkamp, ist mächtig stolz auf seine Jungs und freut sich, wenn es endlich wieder los geht.

Jessica Beivers





MIT SPANNUNG FÜR SIE DA!

Frank Steinbach

Elektrotechnikermeister / Betriebswirt HWK

Bahner Weg 23 • 41542 Dormagen

Telefon 02133-27 40 97

Mobil 0177-77 111 74

info@steinbach-elektrotechnik.de

www.steinbach-elektrotechnik.de

- Elektrotechnik
- Gebäudeleittechnik
- Lichttechnik
- Netzwerktechnik
- Sicherheitstechnik

Digitale Reiseberatung

BUCHUNGSHOTLINE:
02133-25400

Kölner Str. 131 • 41539 Dormagen

Bis zu
48%
sparen!

 **TUI**
DORMAGEN

Online informieren – persönliche
Beratung & Buchung **durch uns!**

 TUIDormagen  deine.tui.dormagen

HAUPTSACHE

friseur-schmitz-stein



Neusser Str. 23a
in 41542 Dormagen
Tel.: 0 21 33 / 90 88 4

Öffnungszeiten:
MO 10:00 bis 18:00 Uhr
DI - FR 09:00 bis 18:00 Uhr
SA 08:00 bis 13:00 Uhr

www.friseur-schmitz-stein.de

„Haare sind für uns der Ausdruck von Individualität, Lebensfreude und Persönlichkeit.
Lassen Sie sich von uns überraschen, denn „HAUPTSACHE Sie fühlen sich wohl.“

HISTÖRCHEN

SAISON 1977/78: NIEVENHEIMS WEG ZUM AUFSTIEG

Nachdem im Spieljahr 1975/76 den Sportfreunden Nievenheim nach 15 Jahren endlich der Aufstieg in die 1. Kreisklasse gelungen

war, musste man diese nach einer unglücklich verlaufenen Saison 76/77 sogleich wieder verlassen. Doch der sehr aktive Vorsitzende Fritz Ritterbach und seine Mannen im Vorstand setzten alles daran, um in dieser Saison 1977/78 den Wiederaufstieg zu schaffen. Mit der Verpflichtung von Trainer Heinz Zaun und dem Neuzugang Roland Risch



Der neue Meister der zweiten Kreisklasse ... (Foto: VdS Archiv)

... Sportfreunde Nievenheim, der nach dem vorjährigen Abstieg sogleich den Wiederaufstieg schaffte. Die Personen sind:

o.R.v.l.: Vereinswirt Hans Hohmann, stellv. Vorsitzender Franz Wuttke, Betreuer Heinz Wuttke, Konrad Vogel, Erich Falkenbach, Gernot Heller, Roland Risch, Norbert Dieke, Gregor Schwermer, Horst Klein, Trainer Heinz Zaun, Vorsitzender Fritz Ritterbach.

u.R.v.l.: Geschäftsführer Heinrich Schillings, Josef Karrasch, Theo Vieten, Klaus Klockow, Herbert Wuttke, Franz-Jakob Rütten, Hans Mausberg, Heinz-Willi Lüdecke

Küchen von Elektro Krings

geplant für dein Leben!

Einbauküchen
Küchenmodernisierung
Hausgeräte/Einbaugeräte
Kundendienst

Miele - Neff - Liebherr - Bosch - Siemens - Blanco - Berbel

Gutenbergstraße 42
41540 Dormagen-Delhoven

www.elektrokrings.de
info@elektrokrings.de

Telefon 0 2133 / 8 0154
Telefax 0 2133 / 8 24 26

kfz beivers
MEISTERBETRIEB
www.kfz-beivers.de

- inspektionen aller fabrikate
- klimaanlagen-service
- hol- und bringservice
- windschutzscheiben
- fahrzeugdiagnose

- gebrauchtwagen
- karosserie & lack
- achsvermessung
- reifenservice
- TÜV und AU



michael beivers
kfz-meisterbetrieb

Borsigstraße 9
41541 Dormagen

tel.: 02133 / 53 15 15
fax: 02133 / 53 14 05

mail: info@kfz-beivers.de
web: www.kfz-beivers.de

(Rommerskirchen) bewies man eine glückliche Hand. Trainer Zaun verstand es, immer wieder Überheblichkeiten zu verdrängen und die Spieler neu zu motivieren. Risch zeichnete sich mit 24 Toren als Torschützenkönig aus.

Doch der Saisonbeginn war alles andere als vielversprechend. Mit 5:5 Punkten lag man am 5. Spieltag schon 4 Zähler hinter der Spitzengruppe. In diesen ersten Spielen musste man auch die einzige Niederlage der Hinrunde gegen Orken-Neuhausen II hinnehmen. Nach diesem etwas missglückten Start folgte eine glanzvolle Serie von 27:3 Punkten bei 12 Siegen und 3 Unentschieden bis hin zum 6. Spieltag der Rückrunde. Im Spitzenspiel gegen Dormagen II gab es mit 0:2 die zweite und zugleich letzte Niederlage der Meisterschaftsserie. Hier zeichnete sich eine Schwächeperiode ab, die sich durch zwei Unentschieden (je 1:1) gegen die vermeintlich schwächeren Gegner Delhoven II und Zons II bestätigte.

In dieser Phase schmolz der 3-Punkte-Vorsprung dahin und man verlor die Spitzenposition. Doch Trainer Zaun zeigte gerade jetzt besonderes Fingerspitzengefühl und baute die Mannschaft moralisch neu auf. Man besann sich wieder der Spielstärke und begab sich auf die Siegerstraße bis zum letzten Spieltag. Mit 7 Siegen bei 14:0 Punkten hintereinander holte man sich die Meisterschaft und den erhofften Aufstieg. Der Titel wurde mit 49:11 Punkten und 83:21 Toren errungen.

Quelle: Rheinischer Anzeiger



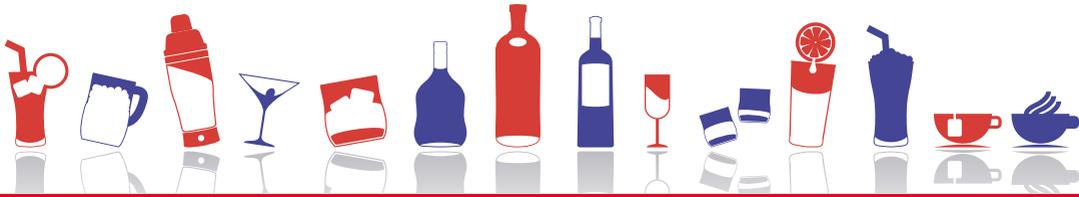
Ein „Prost“ auf den Sprung in die höhere Fußballklasse: Nievenheimer Kicker beim Plausch (Foto: NGZ / H. Lange)

Getränke für jeden Geschmack



In Ückerath 8
41542 Dormagen
02133-268889
www.getraenke-kropp.de

Kühl- und Ausschankwagen
Bierzapfanlagen
Kühltruhen und Theken
Bierzeltgarnituren un. Stehtische
Fassbier



SO TRINKEN SIEGER AUS



Cölner Hofbräu Früh · 0221 2 61 30 · früh.de

MEHR VDS

THOMAS STÜTTGEN IST WIE JÜRGEN KLOPP - IMMER UNTER DAMPF

fupa.net startet am Niederrhein eine Interview-Serie mit Torjägern, katzenartigen Schnappern, verrückten Typen und bekannten Gesichtern der Fußball-Kreise. Thomas Stüttgen lebt und liebt den VdS Nievenheim, wie er im Gespräch erzählt.

Hier ein Auszug des Interviews mit Thomas Stüttgen, aktuell Trainer im Trainergespann unserer Dritten:

Fupa: Bei welchem Verein hattest du deine schönste Zeit?

Thomas: Die schönste Zeit war und ist die gesamte Zeit beim geilsten Klub im Kreisgebiet, dem VdS Nievenheim.

Fupa: Gibt es ein Spiel, das du nie vergessen wirst?



Thomas Stüttgen (Foto: VdS)

Thomas: Das schönste Spiel war das Spiel 2000 in Holzheim, als wir den Aufstieg in die Bezirksliga klar gemacht haben und ich als Kapitän die Mannschaft anführte.

Fupa: Die beste Mannschaftsparty, die du je erlebt hast?

Thomas: Die beste Kabinenparty war letztes Jahr nach einem Derbysieg gegen Straberg mit den beiden doppelten Torschützen und Derbyhelden, die doppelten Tobiasse.



Berger

Holzbearbeitung GmbH

Peter Berger
Tischlermeister

- Holz- und Kunststoff-Fenster
- Rollläden
- Innenausbau

Forsthausstraße 11 • 41542 Dormagen • Tel: 02133-299121
info@berger-holzbearbeitung.de

Nievenheimer Grill

Marienstraße 16-18
41542 Dormagen
0 21 33 / 92 43 6

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag

11.30-22.00 Uhr

Sonn- und Feiertage

13.00-21.30

Montags Ruhetag

(außer an Feiertagen und
am Rosenmontag)

PIZZA

SALATE

SAUCEN

VOM GRILL

SCHNITZEL

GETRÄNKE

FISCHGERICHTE

ÜBERBACKENES

IMBISSGERICHTE

Gyros-Leihgeräte
mit Fleisch, auf
Wunsch auch mit
Beilage

*Unser Gyrosfleisch wird täglich
im Hause frisch zubereitet!*



Fupa: Wer ist/war der beste Kicker, mit dem du jemals zusammengespield hast und warum?

Thomas: Der beste Fußballer mit dem ich spielen durfte, war Franco Milano, der heute noch für FC Zons 3 spielt.

Fupa: Was nervt dich am Amateurfußball?

Thomas: Am meisten stören mich die Gehälter, die Spieler immer wieder zum Wechseln bewegen.

Fupa: Was ist euer aktueller Trainer für ein Typ - eher Pep Guardiola, Werner Lorant oder Felix Magath? Oder ist er ganz anders?

Thomas: Ich bin eher der Kumpel Trainer, der aber sehr viel Wert auf Disziplin legt. An der Seitenlinie während des Spiels bin ich eher der Klopp - immer unter Dampf. Mein besonderer Dank gilt meinen Trainerteam um Christian Herz und Ingo Böhm sowie unseren Betreuern

Daniel Hackelberg und Stefan Vogel und unserem Sponsor Autoteile Wuttke

Fupa: Welche ist die schönste und welche die schlechteste Sportanlage bei euch im Kreis?

Thomas: Die schönste Anlage ist natürlich die des VdS und die nicht so schöne ist der alte Aschenplatz in Grefrath.

Quelle: fupa.net - André Nückel

Fußball-Regeln, die niemand kennt

Rote Karte vor Spielbeginn

Für den seltenen Fall, dass ein Spieler tatsächlich vor Spielbeginn die rote Karte kassiert, gibt es diese Regelung: Der Rotsünder darf durch einen Mitspieler von der Bank ersetzt werden, damit kein Team in Unterzahl beginnen muss. Der bestrafte Spieler darf aber natürlich nicht mehr ins Geschehen eingreifen.

Quelle: ran.de



Heizung

Sanitär

Solar



Frank Arntz

Salvatorstraße 30, 41542 Dormagen

Telefon: 02133/5364392

Mobil: 0177/2736047

E-Mail: info@arntz-dormagen.de



Tel. 0 21 33 - 97 54 98

Mobil: 0152 - 020 44 777

Neusser Str. 80 | 41542 Dormagen-Nievenheim

e-Mail: eiscafe-cellino@t-online.de



Salvator-Apotheke

Apotheker:
Wolfgang van Bömmel-Wegmann

Bismarkstraße 63
41542 Dormagen

Telefon: 0 21 33 / 90 1 54
Fax: 0 21 33 / 90 3 27

salvator-apotheke@t-online.de
www.salvator-apotheke.de



MEIN VEREIN

MEIN NIEVENHEIM

HEIMATFREUNDE NIEVENHEIM-ÜCKERATH SETZEN WEITERE AKZENTE

Wie wir in der Ausgabe September 2020 berichtet haben, hat der neue Heimatverein, die „Heimatsfreunde Nievenheim-Ückerath“, nach der konstituierenden Sitzung im Juni 2020 mit gewähltem Vorstand und eigener Satzung offiziell seine Arbeit aufgenommen. Inzwischen ist auch die Eintragung ins Vereinsregister erfolgt und die Heimatsfreunde als gemeinnütziger Verein anerkannt. Nachdem die ersten Hinweisschilder für „Häuser mit Geschichte“ am Nievenheimer Dorfcafé und am Gasthof Robens angebracht wurden, folgte als nächstes das Hinweisschild an der Gaststätte Manes am Bösch. Darüber freute sich besonders Inhaber Boris Orschel, langjähriger Unterstützer des Echos und des VdS



Das Schild an der Gaststätte Manes wurde erfolgreich montiert (Foto: VdS)

Nievenheim, der am Tag der Montage auch das 29-jährige Bestehen seines Betriebes feierte. Damit die Mitglieder auch immer auf dem neuesten Stand sind und auch alle Bewohner und Besucher von Nievenheim über die Aktivitäten der Heimatsfreunde Kenntnis erlangen können, wurde auf dem Parkplatz des Nievenheimer Dorfcafés ein vereinseigener Schaukasten angebracht. Als Zeichen der vereinsübergreifenden Zusammenarbeit wurde dort als erstes die Chronik des VdS Nievenheim zum 100-jährigen Bestehen erworben, die einen großen Teil der Ortsgeschichte widerspiegelt.



#Implantologie
#Lachgas

#Zahnersatz
#Prophylaxe

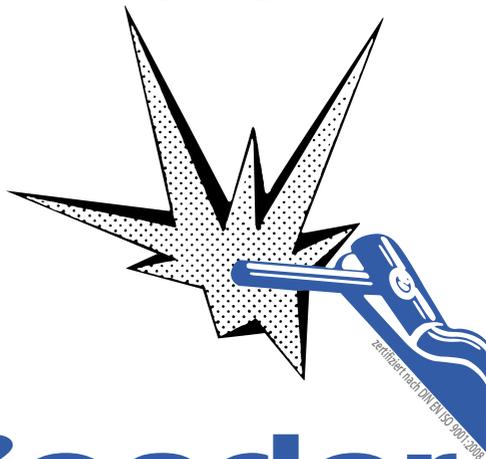
#Endodontie
#Parodontologie

#Ästhetische
Zahnheilkunde



Im Scheidpatt 2, 41542 Dormagen | Tel: 0 21 33 / 45 03 81 | Web: www.max-rosenkranz.de

Herstellung und Vertrieb von Schweisszusatzwerkstoffen



Klaus Zander
Schweiss- & Schleiftechnik
Ottostr. 9 * D-41540 Dormagen * Tel: 02133-97888-0 * Fax: 02133-97888-20
www.zander-welding.de



Der Vereinseigene Schaukasten am Nievenheimer Dorfcafé (Foto: VdS)

Im Rahmen der Vergabe des Heimatpreises der Stadt Dormagen für das Jahr 2020 wurden die Heimatfreunde für ihr herausragendes Engagement mit einer Ehrenurkunde sowie einem Geldbetrag als Anerkennungspreis ausgezeichnet. Dies wird sicherlich zu weiteren Taten anspornen und einen Anreiz geben, nicht müde zu werden, weiterhin zur Attraktivität öffentlicher Orte und Plätze beizutragen.

Ebenso hat der 2. Vorsitzende Manfred Fiedler unserem Bürgermeister Erik Lierenfeld die

eigens für die Heimatfreunde entworfene Silhouette von Nievenheim und Ückerath überreicht. In ihr sind bedeutende Orte bzw. Gebäude unseres schönen Doppeldorfes abgebildet, beginnend im Norden mit der alten Windmühle, die leider heute nicht mehr steht, dann im Osten der Nievenheimer Bahnhof und die Pfarrkirche St. Pankratius, dann im Süden der Nievenheimer See und schließlich im Westen die Gaststätte Manes am Bösch mit dem Ückerather Mühlenbusch.



Das Schild am Dorfcafé sitzt (Foto: VdS)

Eine weitere anstehende Aktion wird die Anbringung des nächsten Hinweisschildes am Haus Holzberg auf der Hindenburgstraße sein. Welche Aktivitäten in 2021 weiter stattfinden können, hängt natürlich, wie bei jedem anderen Verein auch, von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie ab. Sobald die Beschränkungen gelockert und Treffen wieder möglich sind, werden auch die regelmäßigen Zusammenkünfte und Vortragsabende in der Gaststätte Robens wieder stattfinden. Haben Sie Interesse oder möchten Mitglied werden? Gerne können Sie Kontakt mit den Heimatfreunden aufnehmen. Für einen Jahresbeitrag von nur 10 Euro sind Sie mit dabei. Nähere Informationen zur Mitgliedschaft und über weitere Versammlungen und Aktionen des Vereins erteilt gerne Adolf Mausberg unter der Rufnummer 02133/9783051 sowie jedes andere Vorstandsmitglied.

Stefan Vogel



Manfred Fiedler und Bürgermeister Erik Lierenfeld bei der Übergabe der Nievenheimer „Skyline“ (Foto: VdS)



Ein Haus mit Geschichte. Wenn Sie sich für die Historie Nievenheims interessieren, halten Sie die Augen nach diesen Schildern offen. Hier sehen Sie beispielhaft das Schild des Dorfcafés (Foto: VdS)

ZU GUTER LETZT

#glücklichdurchFitness

Fit durch die Coronazeit mit dem VdS Nievenheim und dem Gesundheitszentrum meditrain

5 Übungen für ein ganzheitliches funktionales Krafttraining

Glute bridge

Körperregionen: Beinrückseite, Gesäß

Trainingsschwerpunkt: Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Stabilisation

Stufe 1

Leg dich flach auf den Rücken. Zieh deine Fersen weit an dein Gesäß heran, bis die Unterschenkel senkrecht nach oben zeigen. Einsteiger können ihre Arme im Winkel von etwa 45 Grad zur Seite legen, um den Körper während der Glute Bridge zu stabilisieren. Werden die Arme im 90 Grad Winkel links und rechts vom Körper positioniert, kann man sich noch besser stabilisieren. Dein Rücken ist gerade!!

Hebe nun dein Gesäß vom Boden. In der Endposition bildet der untere Rücken, Gesäß und die Oberschenkel eine möglichst gerade Linie. Denke immer daran, während dieser Übung die Muskeln in deinem Gesäß aktiv anzuspannen. Sie sollten unter hoher Spannung stehen, um das Maximum aus dieser Übung herauszuholen.

Stufe 2

Halte dein Becken statisch über dem Boden. Danach hebst du jeweils einen Arm und ein Bein gegengleich an und wechselst diese nach ca. 3 Sekunden

Stufe 3

Gerne kannst du das Ganze auf den Zehenspitzen machen, um etwas mehr ins Hohlkreuz zu kommen und somit mehr Spannung in der Beinrückseite und im Gesäß zu erzeugen.



Einfach: 6-8 Wdh
Mittel: 10-12 Wdh
Schwer: 12-15 Wdh

Einfach: 4-6 Wdh
Mittel: 6-8 Wdh
Schwer: 10-12 Wdh

Einfach: 6-8 Wdh
Mittel: 10-12 Wdh
Schwer: 12-15 Wdh

Bear stability position

Körperregionen: Rücken, Beine, Arme, Bauch, Rumpf

Trainingsschwerpunkt: Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Stabilität

Stufe 1

Die Bärenposition soll alle vier Extremitäten (Arme u. Beine) belasten, während eine neutrale Wirbelsäule und Becken erhalten bleiben. Wenn du Rückenschmerzen hast oder dich von Rückenschmerzen erholen willst, ist dies eine großartige Position, um deinen Rücken zu belasten, zu stärken und widerstandsfähiger zu machen. Begib dich auf alle Viere und hebe deine Knie leicht an, sodass dein Körpergewicht auf deinen Händen und Zehenspitzen gestützt wird. Achte auf einen geraden Rücken.

Stufe 2

Versuche eine einzelne Stütze wie Arm und Bein zu entfernen, nachdem du eine neutrale Position gefunden hast. Ziel ist es, den Körperschwerpunkt zu fixieren und diesen durch richtige Bauchatmung aufrechtzuhalten und die Kernmuskulatur zu aktivieren.

Stufe 3

Wenn die Übung zu einfach ist, nimm einen Arm und das gegenüberliegende Bein weg.



Einfach: 20-25s
Mittel: 30-35s
Schwer: 40-45s

Einfach: 6-8 Wdhl
Mittel: 10-12 Wdhl
Schwer: 14-16 Wdhl

Einfach: 6-8 Wdhl
Mittel: 10-12 Wdhl
Schwer: 14-16 Wdhl

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

VdS 1920 Nievenheim e.V.
Am Sportplatz 41
41542 Dormagen

VERTRETEN DURCH

Vorstand:

Siegfried Ritterbach
Nils Giesen
Mathias Rakow

KONTAKT

Tel.: 02133-91582
redaktion@vds-nievenheim.de

REGISTEREINTRAG

Eintragung im Vereinsregister.
Registergericht: AG Neuss
Registernummer: 345

INHALTSVERANTWORTLICHE

Redaktion u. Lektorat:

Jessica Beivers, Georg Funck,
Nils Giesen, Anne Hafner, Siegfried
Ritterbach, Robert Sauer,
Stefan Vogel und Markus von Zons

Konzept, Grafik, Satz:

Georg Funck und Stefan Schnabel

Druck:

Häuser KG, Köln

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom
01.01.2019, erhältlich über
werbung@vds-nievenheim.de
www.vds-nievenheim.de

Seitlicher Unterarmstütz

Körperregionen: Rumpf, Bauch, Rücken

Trainingsschwerpunkt: Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Beweglichkeit, Stabilität

Stufe 1

Nimm eine bequeme Seitenlage auf der Matte ein. Stütze Dich mit dem angewinkelten rechten Unterarm auf der Matte ab, die Hand des oberen (linken) Armes liegt locker knapp oberhalb der Hüfte. Winkle gleichzeitig das untere Bein auf fast 90° an, sodass das Knie vom unteren Bein auf dem Boden bleibt. Spanne die Bauch- und Rücken-Muskulatur an und hebe dann den Oberschenkel von der Matte ab. Bewege die Hüfte in Richtung Decke, bis dein Körper vom Kopf bis zum Fuß des gestreckten Beins eine gerade Linie bildet. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Stufe 2

Du hebst dein unteres angewinkeltes Bein vom Boden ab und hältst diese Position.

Stufe 3

Zusätzlich beugst du deinen Oberkörper nach vorne und führst deinen Ellenbogen überkreuz zum unteren Knie.



Einfach: 6-8 Wdhl
Mittel: 10-12 Wdhl
Schwer: 12-15 Wdhl

Einfach: 8-10s
Mittel: 10-15s
Schwer 15-20s

Einfach: 6 Wdhl
Mittel: 8-10 Wdhl
Schwer: 12-15 Wdhl

Squat to high knees

Körperregionen: Beine, Gesäß, Hüftbeuger

Trainingsschwerpunkt: Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Beweglichkeit, Stabilisation

Stufe 1

In der Ausgangsposition stehst du breiter als Hüftbreite, deine Füße sind parallel zueinander aufgestellt und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Ellenbogen befinden sich angewinkelt seitlich vom Oberkörper. Gerne können sich die Hände vor dem Brustbein berühren. Nun spannst du deinen gesamten Oberkörper an, gehst in die Hocke, so als ob du dich hinsetzen wollest und richtest danach deinen Oberkörper wieder auf.

Stufe 2

Nachdem du eine Kniebeuge gemacht hast, hebst du das linke Knie an und führst zeitgleich den rechten Ellenbogen zum Knie. Danach folgt wieder eine Kniebeuge und anschließend das Ganze gegengleich auf der anderen Seite.



Einfach: 8 Wdhl
Mittel: 10-12 Wdhl
Schwer: 12-15 Wdhl

Einfach: 6 Wdhl
Mittel: 8-10 Wdhl
Schwer: 10-12 Wdhl

Hand walk to Push Up

Körperregionen: Brust, Trizeps, Rücken, Bauch, Rumpf, Schulter

Trainingsschwerpunkt: Gleichgewicht, Stabilisation, Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung

Stufe 1

Bring deine Hände mit geraden Beinen so nah wie möglich an deine Füße auf den Boden.

Gehe mit deinen Händen nach vorne, bis sie direkt unter deinen Schultern liegen und dabei eine gerade Linie mit deinem Körper bildet. (Liegestützposition)

Nun gehst du mit deinen Händen zurück in die Ausgangsposition und wiederholst diesen Vorgang.

Stufe 2

Nachdem du die Liegestützposition erreicht hast, senkst du dein Knie bis zum Boden, um danach einen Liegestütz auszuführen

Stufe 3

Anstelle der Liegestütze auf den Knien werden hierbei die normalen Liegestütze ausgeführt.



Einfach: 6 Wdhl
Mittel: 8-10 Wdhl
Schwer: 12 Wdhl

Einfach: 4-5 Wdhl
Mittel: 6-8 Wdhl
Schwer: 10 Wdhl

Einfach: 4 Wdhl
Mittel: 6 Wdhl
Schwer: 8-10 Wdhl

GLÜCKWÜNSCHE



WIR GRATULIREN!

Hans Mausberg
wird am Dienstag,
den 16.03.2021
70 Jahre alt.

Vielfalt ist unsere Heimat!



Jetzt Mitglied werden!

DeiNE-Volksbank.de



Volksbank
DÜSSELDORF NEUSS eG
Finanzkompetenz seit 1881

Liebe Freunde & Gäste!

Nach dem Lockdown sind wir wieder wie gewohnt für Euch da :-)

Euer Manes-Team



Manes am Bösch



Öffnungszeiten:

Mo. - Do. ab 17 Uhr

Fr. 11.30 - 15 Uhr und ab 17 Uhr

Sa. ab 17 Uhr

Sonn.- u. Feiertags ab 11.30

Manes am Bösch
In Ückerath 81
41542 Dormagen
Tel.: 02133-91630
mail@manes.de
www.manes.de



Die
Bier
Profis

BierTastings
FoodPairing

www.diebierprofis.de
info@diebierprofis.de