

SCW INFO



01/2020



SC WETTERSACH E.V. • BALINGERSTR. 2 • 76228 KARLSRUHE
FUßBALL • TENNIS • VOLLEYBALL • TISCHTENNIS • GYMNASTIK • TURNEN

ingenieurbüro für bauwesen

dipl.-ing. (fh) torsten claupein



architektur
tragwerksplanung
berechnungen nach
energieeinsparverordnung
bauüberwachung
beratungsleistungen

reickertstraße 17
76228 karlsruhe-grünwettersbach
fon 0721 945 36 97
fax 0721 45 261
mail torsten.claupein@claupein.de
home www.claupein.de



Geschäftsführer

OLIVER CLAUPEIN

Betriebswirt des Handwerks
Hochbautechniker • Maurermeister

- Rohbau und Erweiterungs- bzw. Umbauarbeiten
- Instandsetzungsmaßnahmen
- Pflasterarbeiten und Betonwerksteinarbeiten
- Abdichtung erdberührter Bauteile und Wärmedämmung
- Granittrockenmauern

Reickertstraße 17 • 76228 Karlsruhe - Grünwettersbach
T: 0721 / 45 2 21 • F: 0721 / 45 2 61 • M: Oliver.Claupein@t-online.de

INHALT

SCW-INFO goes digital	4
Unser Vereinsleben in Zeiten von Corona	5
Sport- und Oktoberfest erst wieder im kommenden Jahr	8
Wichtige Hinweise zur Altpapier Container Sammlung	9
Gibt es Sie noch? Ja es gibt sie noch – die vielen kleinen Helden	10
Einladung zur 31. Delegiertenversammlung	13
Unsere Kegelbahnen sind wieder geöffnet - freie Termine	14
FUßBALL	
Fußballjugend - Spaß und Bewegung an der frischen Luft	15
Neue Trikots für unsere Fußball C-Junioren.....	16
Fußball 2.0.....	17
Für unsere Fußball Seniorenmannschaft ging es hoch hinaus	18
Amateurfußball in Zeiten von Corona.....	19
TENNIS	
Sommer Jugend Tenniscamp 2020.....	21
Einladung zur Tennis Abteilungsversammlung.....	22
Die Tennis Hallenbelegungspläne Winter 2020/21 sind Online	22
TISCHTENNIS	
Unsere Tischtennis Herrenmannschaften	24
Spielergebnisse / Termine.....	24
VOLLEYBALL	
Volleyball Hallensaison 2019/20.....	25
Bundesliga schnuppern ! Zu Besuch bei den „Baden Volleys“	28
Gymnastik und turnen	
Fit und beweglich mit Hatha Yoga.....	31
Über Hatha Yoga und unsere Yogalehrerin	31
JUGEND	
Alle geplanten Jugendaktionen für das Jahr 2020 abgesagt.....	35

SCW-INFO goes digital

Liebe Mitglieder und Leser des SCW-INFO,

wir möchten Sie hiermit über eine kleine Änderung in der Veröffentlichung unseres Vereinsheftes, dem SCW-INFO informieren. Bisher wurde dieses an all unsere, knapp 900 Mitglieder postalisch versendet und gleichzeitig am Sportpark Tannweg (Gasthof Tannweg, Tennishalle, Mehrzweckraum etc.) kostenlos ausgelegt und damit ebenfalls jedem interessierten zur Verfügung gestellt.

Was ändert sich nun?

Ab der kommenden Ausgabe unseres Vereinsheftes werden wir dieses nicht mehr aktiv an alle Mitglieder versenden, sondern Online auf unserer Homepage unter www.sc-wettersbach.de/vereinsheft zum Download zur Verfügung stellen und selbstverständlich weiterhin als Druckmedium an den bekannten Stellen auslegen.

Trotz der allgegenwärtigen Digitalisierung ist uns bewusst, dass es einige Mitglieder gibt, die keinen Zugang zum Internet haben - oder schlicht und ergreifend das SCW-INFO weiterhin als Druckmedium erhalten möchten. Selbstverständlich haben wir uns auch für diese Fälle etwas einfallen lassen:

Insofern Sie das SCW-INFO weiterhin als Druckmedium erhalten möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Geschäftsstelle auf:

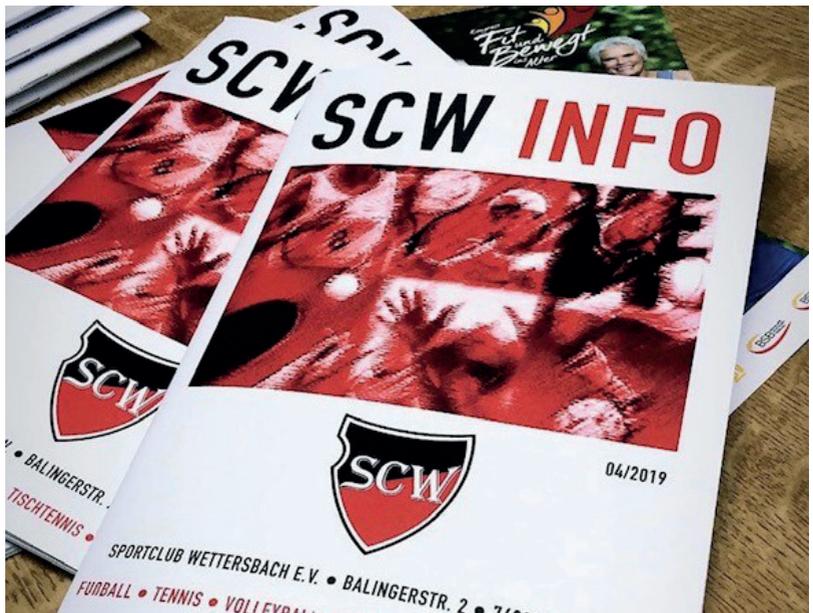
- 24x7 Im Internet unter www.sc-wettersbach.de/kontakt/

Oder

- Telefonisch zu den gewohnten Erreichbarkeiten unter 0721 9453753

Die gute Nachricht lautet:

Das SCW-INFO bleibt und wird weiterhin vier Mal jährlich erscheinen.



Unser Vereinsleben in Zeiten von Corona

Völlig unvorbereitet, wie viele Teile dieser Welt, traf Corona Mitte März 2020 auch den SC Wettersbach.

Wie gingen wir mit dieser Situation um?

Am 13. März beschloss der Vereinsvorstand des SC Wettersbach, den Sportpark Tannweg teilweise zu schließen und ergriff die ersten Maßnahmen. Ganz Deutschland erfasste Mitte März der Lockdown – und so auch den SC Wettersbach. Von einem auf den anderen Tag musste der gesamte Sport- und Trainingsbetrieb eingestellt, die Sportanlagen und auch die Sportgaststätte geschlossen werden. Als erste Sofortmaßnahme wurden unsere Festangestellten Mitarbeiter in Kurzarbeit gestellt und Gespräche mit unseren Trainern, Übungsleiter/-innen über die aktuelle Lage geführt. Keiner konnte damals ahnen – wie lange die Pandemie anhält und vor allem – wie stark diese unseren Verein belastet. Viele Vorauszahlungen wie Strom, Wasser, Gas, Steuern, sowie weitere Abgaben – wurden, oder mussten angepasst und heruntergefahren werden. Die Telefondrähte glühten und unter den geltenden Voraussetzungen fanden fast täglich Gespräche unter dem

Vereinsvorstand statt. An dieser Stelle geht mein Dank an den gesamten Vorstand und besonders an Birgit Eicke, Antje Stuhmann und Siegmund Kögel für ihr Engagement und für ihre Umsicht. Vieles ging hier über das Normalmaß hinaus. Alle – aber auch wirklich Alle hielten sich an die Vorgaben des Stillstandes - außer dem „Unkraut“ - (siehe dazu mehr im entsprechenden Bericht). Lange wurde intern diskutiert, ob es angebracht sei, wie in all den Jahren zuvor, den Mitgliedsbeitrag Mitte April einzuziehen. Durch Mindereinnahmen aller Art sahen wir uns allerdings dazu gezwungen – und siehe da – alle unsere Mitglieder akzeptierten diese Entscheidung – und nicht ein einziges Mitglied trat aus dem SCW aus. Ein sehr starkes Zeichen unserer Mitglieder – dafür mein Dank. Als sich die ersten Lockerungen für den Sportbetrieb anbahnten – galt es ein Hygienekonzept zu erarbeiten. Da jeder Sportverband – sie es Tennis, Volleyball oder Fußball – eigene Vorgaben machten – galt es, ein Gesamtkonzept für den SCW zu erarbeiten. In kleinen Schritten, wurde dann Mitte Mai begonnen, immer mit den gesetzlichen Vorgaben im Auge, den



CORONA UPDATE

Wie geht es im Sportpark Tannweg weiter?

Sport- und Trainingsbetrieb langsam wieder hochzufahren. Auch unsere Gastronomie hielt der Krise stand – und viele unserer Mitglieder, aber auch viele Bewohner aus Grünwettersbach und der Umgebung unterstützen den Gasthof Tannweg beim „Außerhaus Verkauf“. Ebenfalls Anfang Mai durfte der Gasthof Tannweg unter den geltenden Auflagen wieder öffnen. All unsere Veranstaltungen wie Sport- und Oktoberfest mussten abgesagt und Einnahmen aus Werbung, Spiel- und Trainingsbetrieb, Trainerstunden, sowie Kursgebühren, brachen uns weg. Die finanziellen Auswirkungen der Krise auf den SC Wettersbach sind zum heutigen Zeitpunkt

schwer zu beziffern, sind aber mit Sicherheit nicht unerheblich. Trotzdem bin ich mir sicher, dass der SC Wettersbach diese Krise übersteht. Helfen sie Alle mit, die Bewältigung dieser derzeitigen Unwägbarkeiten zu meistern. Ein intakter und starker Verein zeigt sich nicht nur nach Siegen oder in Hochzeiten – sondern besonders dann, wenn es gilt, Niederlagen und Krisen zu bewältigen und zu übersteht.

Rüdiger Löffler
1. Vorsitzender



Auto-Schlindwein.de

- ✓ Kfz-Reparaturen
- ✓ Unfallinstandsetzung
- ✓ TÜV / AU
- ✓ Inspektionen mit Mobilitätsgarantie
- ✓ Autoverwertung
- ✓ Abschleppdienst



**auto
reparatur**



Telefon 07 21 / 69 10 30
www.auto-schlindwein.de

Printzstraße 14 / Ecke an der Tagweide
76139 Karlsruhe-Hagsfeld
Direkt neben der Bushaltestelle „Printzstraße“

*MEINE HEIMAT. MEIN LEBEN.
BADISCH GUT VERSICHERT.*



WWW.BGV.DE

BGV / Badische Versicherungen
Kundencenter Karlsruhe

Durlacher Allee 56 / 76131 Karlsruhe // **Telefon** 0721 660-0 // **Fax** 0721 660-198205 // **E-Mail** kc-karlsruhe@bgv.de

Sport- und Oktoberfest erst wieder im kommenden Jahr

Seit weit mehr als 25 Jahren ist unser viertägiges Sportfest ein herausragendes Ereignis im jährlichen Vereinsleben des SCW, darunter insbesondere der legendäre „Bunte Abend“ am Sonntag.

Die Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg untersagt jedoch bis zum Ablauf des 31. Oktober 2020, Veranstaltungen mit mehr als 500 Teilnehmenden durchzuführen. Davon ebenfalls betroffen ist das Oktoberfest in der Zeit vom 18. – 20.

September. Beide Veranstaltungen sind nicht nur wesentliche Bestandteile des Vereinslebens innerhalb des SCW und der Gemeinde Wettersbach, sondern sind auch eine wichtige Säule zur Finanzierung der Betriebskosten (Wasser, Platzpflege etc.) sowie der immer wieder auftretenden notwendigen Instandhaltungsmaßnahmen (Sanierung Abwasseranlagen, Duschen etc.), die ein solches Gelände mit der Zeit mit sich bringt. Trotz vieler Helfer aus den verschiedenen Abteilungen sind dies immer noch enorme Beträge, die der Verein tragen muss.

Um unsere Anlage auch weiterhin für unsere Mitglieder in einem adäquaten Zustand bereitzustellen, haben wir uns entschlossen einen Spendenaufruf zu starten, der seit kurzem auch auf unserer Homepage zu finden ist. Die Sparkasse Karlsruhe hat darauf schon sehr unbürokratisch reagiert und uns sofort mit 500.- € unterstützt, hierfür ein herzliches Dankeschön!



Quelle Grafik: www.sparkasse.de

Wer diesem Beispiel folgen will, kann dies sehr gerne tun und seine Spende auf folgendes Konto überweisen:

Konto: SC Wettersbach
VR Bank Enz plus eG
IBAN: DE63 6669 2300 0013 6701 37
BIC: GENODE61WIR

Regelmäßig werden wir Sie auf unserer Homepage über den Spendenverlauf unterrichten und sind selbstverständlich gerne bereit - falls gewünscht - ab einer Einzelspende von 50.- €, eine Spendenbescheinigung auszustellen.

Wir setzen auf Ihre Solidarität und bitten um Ihre Unterstützung!

Wichtige Hinweise zur Altpapier Container Sammlung

Seit dem 17.07.2020 wurde die Altpapier-Container-Sammlung auf dem SCW-Sportgelände modifiziert. Dies erfolgte in erster Linie aus logistischen Erwägungen der Vanni + Didicher Recycling GmbH, sowie aus finanziellen Gründen durch den SCW. Gesammelt wird nunmehr in zwei unterschiedlich großen Containergrößen, denn auf die Trennung kommt es an:

Die großen Container (10 Tonnen) sind für das sogenannte Mischpapier vorgesehen, das sind vor allem Kartonagen oder vergleichbares. Bei dieser Sammelart erzielt der Verein aufgrund der aktuellen Marktsituation auf dem Papiermarkt keinen finanziellen Mehrwert. Im gleichen Zuge ist es enorm wichtig, dass die eingeworfenen Kartonagen entsprechend zuvor zerkleinert werden, da sonst dringend benötigter Stauraum unnötig verloren geht.

Der kleine Container (7 Tonnen) ist ausschließlich für sortenreines Papier (sog. Deinking-Altpapier), das sind Zeitungen, Zeitschriften und Prospekte, vorgesehen. Bitte beachten Sie, dass eine „Verunreinigung“

durch Mischpapier oder anderen Fremdkörpern einen finanziellen Verlust für den Verein bedeutet.

Nur durch die Sammlung von sortenreinem Papier ist ein finanzielles Plus zu erzielen. Besonders wichtig ist jedoch, keinen Müll oder vergleichbare Fremdgegenstände in die Sammel-Container zu werfen. Dies gilt für beide Container-Typen. Dieser Müll gehört in die Mülleimer der örtlichen Entsorger (z. B. Amt für Abfallwirtschaft der Stadt Karlsruhe) oder kann bei der örtlichen Wertstoffstation entsorgt werden. Eine Verunreinigung der Papier-Sammel-Container verursacht für den SCW zusätzliche Kosten, da diese Verunreinigung händisch aussortiert werden muss. Demnach wäre es ein Verlustgeschäft für den Verein und nicht weiter tragbar, denn wer arbeitet schon für einen Negativbetrag. Also Kunststoffe, Plastik, Styropor oder ähnliches, alleine schon der Umwelt zuliebe bitte dort entsorgen, wo es auch vorgesehen ist. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre weitere Unterstützung



Gibt es Sie noch? Ja es gibt sie noch – die vielen kleinen Helden

Alle hielten sich während des Lockdown an den Stillstand – außer das Unkraut in und um den Sportpark Tannweg.

Während der komplette Trainings- und Spielbetrieb unterbrochen werden musste, nutzte das Gehölz und das Unkraut die gute Witterung im Frühjahr 2020 aus und gedieh besonders gut. Da unsere Mitglieder zu Beginn der Pandemie hier nicht eingreifen durften, entschloss man sich ab Mitte April, dem Wildwuchs auf der kompletten Sportanlage des SCW zu Leibe zu rücken – eine zu diesem Zeitpunkt mehr als erforderliche Maßnahme.

Immer unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln wurden Hecken zurückgeschnitten, Bäume gefällt, Unkraut zu Hauf gejäätet, Rasen geschnitten, neu gepflanzt, Laub entfernt, gefegt und vieles, vieles mehr. Und genau deshalb bin ich der Meinung – dass es sie noch gibt – die vielen kleinen Helden, die ehrenamtlich ihre Freizeit opfern, um den Sportpark Tannweg diesen „Glanz“ zu geben, den er verdient hat. Wir sind stolz darauf, dass viele Besucher unsere Sportanlage, als eine der schönsten in und rund um Karlsruhe bezeichnen.

Bedanken möchte ich mich bei allen fleißigen Helfern, die immer bereit sind, dringende Arbeiten zu bewältigen, und auch bei diesen



– die es noch werden wollen.

Fragen Sie doch einfach mal bei den Verantwortlichen des Vereins oder der Abteilungen nach.

„Einige bewegen viel – aber viele bewegen um einiges mehr“

Rüdiger Löffler
1. Vorsitzender



40 Jahre



R. Killinger
Goldschmiede-Atelier

Inh. Petra Andres

**Jeder Mensch ist einzigartig,
warum nicht auch Ihr Schmuck ?**



**Handgefertigter Gold- und Silberschmuck
Anfertigungen, Umarbeitungen,
Reparaturen, Batteriewechsel**

Unsere Öffnungszeiten

Mo. / Do. / Fr. : 10 -13 Uhr und 15 -18 Uhr

Di. / Sa. : 10 - 13 Uhr / Mi. geschlossen

Talstrasse 10 / 76228 Karlsruhe-Palmbach Tel: 0721/450487
www.killinger-schmuck.de



Gasthof Tannweg

Feine badische Küche für die ganze Familie

Feiern im Tannweg

Das Rezept für eine gelungene Feier!

Man nehme 1 eingespieltes, erfahrenes Küchenteam,
packe dazu 140 Sitzplätze im Innenbereich,
3 Freiterrassen mit 100 Sitzplätzen,
1 Kinderspielplatz
100 Parkplätze rund um unser Haus
1 speziell für Sie zusammengestelltes Menü
und verfeinern dies mit
1 motiviertem erstklassigen Service FERTIG!

*Vereinbaren Sie einfach einen Termin
mit unserem Küchenchef.*

Gasthof Tannweg · Balinger Straße 2
76228 Karlsruhe/Grünwettersbach · T: 0721/94 55 50
info@tannweg.de



Alle Infos unter: www.Tannweg.de

Einladung zur 31. Delegiertenversammlung

Gemäß § 9 der Vereinssatzung vom 09.06.1994 berufe ich hiermit die nächste ordentliche Delegiertenversammlung ein.

**Freitag, den 23.10.2020 um 19.30 Uhr
im Mehrzweckraum des Sportpark Tannweg
in Karlsruhe Grünwettersbach, Balinge Straße 2**

Hiermit lade ich Sie hiermit form- und fristgerecht unter Bekanntgabe folgender Tagesordnung zu dieser Versammlung ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Mitglieder und Genehmigung der Tagesordnung
2. Rechenschaftsbericht des Vorstandes über die abgelaufene Amtszeit
3. Jahresbericht der Finanzreferenten über das abgelaufene Geschäftsjahr
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Berichte der Abteilungen
6. Aussprache über die Berichte
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl des 2. Vorsitzenden
9. Verabschiedung des Haushaltsplanes für das Geschäftsjahr 2020
10. Anträge an die Delegiertenversammlung
11. Mitteilungen des Vorstandes

Anträge von Delegierten zu Punkten, die nicht auf der Tagesordnung stehen, werden ergänzend in die Tagesordnung aufgenommen, wenn sie spätestens 2 Wochen vor dem Versammlungstermin schriftlich beim Vorstand über die Geschäftsstelle, Balinge Str. 2, 76228 Karlsruhe, E-Mail: info@sc-wettersbach.de, eingereicht werden.

An der Delegiertenversammlung können alle Mitglieder des Vereins als Zuhörer teilnehmen.

Rüdiger Löffler,

1. Vorsitzender

Unsere Kegelbahnen sind wieder geöffnet - freie Termine

Es ist wieder soweit! Seit ein paar Wochen darf (wenn auch unter Auflagen) wieder gekegelt werden! Unsere Kegelbahnen sind unter Einhaltung der allgemein geltenden Hygiene- und Abstandsvorschriften nach der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg in ihrer jeweils gültigen Fassung sowie der geltenden Regeln hinsichtlich der Hygiene- und Sicherheitskonzepte des Sportclub Wettersbach (einsehbar auf unserer Homepage) wieder geöffnet.

In unserem Sportpark Tannweg stehen Ihnen 2 Kegelbahnen für gesellige und sportliche Runden in gemütlicher Atmosphäre zur Verfügung. Verbringen Sie ein paar schöne Stunden mit Ihren Freunden, Kollegen oder der Familie z.B. bei Feiern, zu Kindergeburtstagen oder einfach nur zum gemeinsamen Spaß haben. Gerne können Sie sich auch während

oder nach dem Kegeln von der hervorragenden Küche unseres Gasthof Tannwegs (zu den entsprechenden Öffnungszeiten) dabei kulinarisch verwöhnen lassen.

Freie Einzelstunden (5,50€ pro Stunde) können Sie gerne direkt über unseren Gasthof Tannweg (www.tannweg.de) erfragen und buchen. Wenn Sie Interesse an einer regelmäßigen Kegelrunde haben können Sie sich an Uwe Gomulski (gomulski@sc-wettersbach.de) wenden.

Über die beiden genannten Kontakte erhalten Sie vor dem Kegeln ebenfalls Informationen über die Hygiene- und Sicherheitskonzepte des Sportclub Wettersbach.

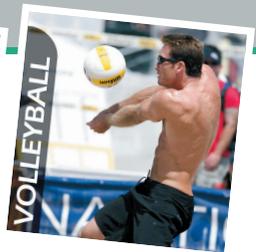
Wir freuen uns, Sie bald auf unserer Kegelbahn begrüßen zu dürfen.

Gut Holz!

Am Wetterbach 98
Tel. (0721) 9 45 33 93
info@maieroptik.de

Maieroptik

Perfektes Sehen beim Sport!



Brillen, Kontaktlinsen und Gläser für jede Sportart.

 [fb.com/maieroptik](https://www.facebook.com/maieroptik)

FUßBALL

.....

Fußballjugend - Spaß und Bewegung an der frischen Luft

Nach dem Wiederanpfeiff bei den Profis startet unsere Fußballjugend nun ebenfalls mit einem neuen Konzept, welches die gesundheitlichen Rahmenbedingungen mit größtmöglichem Spiel & Spaß unter Freunden verbindet. Nachdem die älteren Jahrgänge den Trainingsbetrieb zuerst aufnahmen, wird dieser nun nach und nach bis zu den Kleinsten ausgerollt. Die letzte Zeit hat viele Familien und insbesondere die Kinder schwer getroffen. Die Lieblingsbeschäftigungen und Zeit mit den Freunden wurden stark eingeschränkt – zum Schutz der Gemeinschaft. Umso mehr könnte nun der richtige Zeitpunkt sein, neue Hobbies auszuprobieren oder eingeschlafene wiederzubeleben – besonders, wenn es eine solch schöne Frischluftaktivität wie der gepflegte Tritt gegen den Ball ist. Der SC Wettersbach bietet für jede Altersklasse entsprechende Trainingseinheiten an, die den Kindern durch Förderung der Koordination, Konzentration & Teamgeist den Spaß am Mannschaftssport vermitteln möchten. Dabei steht für alle Trainer das positive Erlebnis für jedes Kind im Vordergrund, ohne belastenden Leistungsdruck zu erleben.

Die Trainingszeiten der Kinder bis 9 Jahren sind wie folgt:

- Bambinis / G-Jugend (bis 5 Jahre):
Dienstags 17 – 18 Uhr
- F-Jugend (6-7 Jahre):
Dienstags 17 – 18 Uhr
- E-Jugend (8-9 Jahre):
Dienstags 18 – 19:30 Uhr

Weitere Informationen und Trainingszeiten für alle älteren Kinder findet ihr auf unserer Homepage.

Aufgrund der momentanen Auflagen zur Durchführung des Trainings bitten wir Euch, eure Kinder im Voraus telefonisch oder per E-Mail unter den folgenden Kontaktdaten anzumelden:

Simon Wagner

E-Mail: s.wagner@sc-wettersbach.de

Tel.: 0173 2309969

Wir würden uns sehr freuen, euch zu einem Probetraining beim SC Wettersbach im Sportpark Tannweg begrüßen zu dürfen!



Neue Trikots für unsere Fußball C-Junioren

Unsere C-Junioren der JSG Karlsruher Bergdörfer bekamen dank der VW-Trikotaktion und dem Autohaus Stoppanski einen komplett neuen Trikotsatz zur Verfügung gestellt. Zur Trikotübergabe am 06.02.2020 mit dem Betriebsleiter Roberto Diciolla kamen die Trainer Sven Reppenhagen und Clemens Maier mit einigen neugierigen Spielern in den VW-Betrieb des Autohaus Stoppanski. Die gelben Nike-Trikots mit schwarzer Schrift sind mit dem neuen VW-Logo auf der Brust und dem Stoppanski-Emblem auf dem Ärmel versehen.

Die Jugendspielgemeinschaft ist ein erfolgreicher Zusammenschluss ab der D-Jugend der SG Stupferich, des SC Wettersbach und des SV Hohenwetttersbach. Sie bietet den drei Vereinen die Möglichkeit, bis zur A-Jugend

Vereinsfußball vor der Haustür zu betreiben. Ohne die JSG wäre dies in einzelnen Mannschaften leider nicht möglich.

Eine tolle und lobenswerte Geste für die wir uns herzlichst bei VW und dem Autohaus Stoppanski bedanken.



Fußball 2.0

In einer waghalsigen Kletterpartie wurde am Donnerstag den 13. August 2020 an einem Flutlichtmast des SC Wettersbach das Video-analysesystem –coachingeye- installiert. Der Gründer der gleichnamigen GmbH, Michael Kadel, informierte durch eine Kurzschulung im Anschluss das anwesende Trainerteam der Seniorenmannschaft sowie die Verantwortlichen der JSG Karlsruher Bergdörfer, über den sinnvollen Einsatz und die spannende Vielzahl der vorhandenen Möglichkeiten des Analysetools. Diese Investition markiert einen Meilenstein in unseren ständigen Bemühungen zur weiteren Optimierung und Qualifizierung des Trainings- und Spielbetriebs beim SCW und der JSG Karlsruher Bergdörfer.



Mit diesem digitalen Instrument werden unsere Aktiven in die Lage versetzt ihr taktisches Verhalten in den verschiedenen Spielsituationen jederzeit zu visualisieren und damit deutlich effektiver zu gestalten. Vielleicht noch wichtiger ist es jedoch unsere Jugendspieler und die der JSG, möglichst früh an taktische Grundbegriffe wie Positionsspiel, Lauf- und Passwege heranzuführen um auch im Jugendfußball möglichst erfolgreich zu agieren.

Wir sagen ganz herzlichen Dank an Michael und Jonas für die tolle Einführung und freuen uns schon auf die ersten Einsätze des Systems.

coaching
eye® Das Videosystem
für Teamsport.

Für unsere Fußball Seniorenmannschaft ging es hoch hinaus



Im Anschluss an ein vormittagliches Training mit gemeinsamen Mittagessen am Samstag, den 15. August 2020, besuchten unsere Aktiven, einschließlich Trainerteam, den Hochseilgarten „Waldseilpark Karlsruhe“ am Turmberg in Karlsruhe-Durlach.

Nach einer ausführlichen Einweisung durch die persönliche Parcours-Trainerin wurde das Team mit der erforderlichen Sicherheitsausrüstung wie Helm und Klettergurt, ausgestattet. Danach konnte es auch schon losgehen. Aufgeteilt in mehrere Gruppen arbeiteten sich die Spieler durch die verschiedenen Parcours unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade von Grün bis Schwarz.

Spätestens bei den schwarzen Parcours wurde so mancher, vermeintlich austrainierte Aktive, an die Grenzen seiner körperlichen und mentalen Fähigkeiten gebracht. Nur durch gemeinsames agieren, Hilfestellung sowie Kommunikation für und mit dem Partner, gelang es schließlich Allen die persönlich gesteckten Ziele zu erreichen.

Insgesamt der gelungene Abschluss einer anstrengenden Trainingswoche und hoffentlich auch der Auftakt zu einem erfolgreichen Einstieg in die Kreisliga-Saison 2020/21.



Amateurfußball in Zeiten von Corona

Gemäß der aktuell geltenden Corona-Verordnungen sind wir verpflichtet, die Kontaktdaten aller Zuschauer zu erheben. Dies dient ausschließlich der Auskunftserteilung gegenüber den Behörden im Falle einer möglichen Infektion.

Ihre Daten werden dabei für keine weiteren Zwecke verwendet. Wir vernichten Ihre Daten nach Ablauf der amtlich vorgesehenen Aufbewahrungsfrist.

Ohne vorherige Registrierung kann kein Zutritt zum Sportgelände gewährt werden.

Sie können das Formular zur Registrierung auf unserer Homepage unter: www.sc-wettersbach.de/fb-kontaktformular herunterladen und bereits ausgefüllt zum Spiel mitbringen. Dies erspart Ihnen mögliche Wartezeiten an der Kasse beim Betreten des Sportgeländes.



Kontaktformular:

Datenerhebung nach der CoronaVO Sport und Corona-Verordnung

- Hinweis: bitte pro Haushalt / Familie separat ausfüllen -



Nach § 2 Abs. 1 CoronaVO Sport und § 6 Abs. 1 CoronaVO sind wir verpflichtet, folgende Daten zu erheben.

Mit Ihrem Eintritt bestätigen Sie, die Datenschutzhinweise zur Erhebung personenbezogener Daten gemäß der CoronaVO gelesen und akzeptiert zu haben.

Vor- und Nachname Bei Haushalt/Familie: alle Personen benennen	
Anschrift	
Telefonnummer oder Emailadresse	
Datum und Zeitraum des Anwesenheit	

Datenerhebung nach der CoronaVO Sport und Corona-Verordnung

- Hinweis: bitte pro Haushalt / Familie separat ausfüllen -



Nach § 2 Abs. 1 CoronaVO Sport und § 6 Abs. 1 CoronaVO sind wir verpflichtet, folgende Daten zu erheben.

Mit Ihrem Eintritt bestätigen Sie, die Datenschutzhinweise zur Erhebung personenbezogener Daten gemäß der CoronaVO gelesen und akzeptiert zu haben.

Vor- und Nachname Bei Haushalt/Familie: alle Personen benennen	
Anschrift	
Telefonnummer oder Emailadresse	
Datum und Zeitraum des Anwesenheit	



Datenerhebung nach der CoronaVO Sport und Corona-Verordnung

- Hinweis: bitte pro Haushalt / Familie separat ausfüllen -



Nach § 2 Abs. 1 CoronaVO Sport und § 6 Abs. 1 CoronaVO sind wir verpflichtet, folgende Daten zu erheben.

Mit Ihrem Eintritt bestätigen Sie, die Datenschutzhinweise zur Erhebung personenbezogener Daten gemäß der CoronaVO gelesen und akzeptiert zu haben.

Vor- und Nachname Bei Haushalt/Familie: alle Personen benennen	
Anschrift	
Telefonnummer oder Emailadresse	
Datum und Zeitraum des Anwesenheit	

TENNIS

Sommer Jugend Tenniscamp 2020

Knapp 40 Kinder und Jugendliche haben beim diesjährigen Tenniscamp in der ersten Sommerferienwoche vom 03.-07.08.2020 bei bestem Tenniswetter auf unserer Anlage teilgenommen. Im Vordergrund stand wie immer der Sport, doch auch das Spiel und der Spaß kamen selbstverständlich nicht zu kurz. Morgens, sowie am Nachmittag stand Technik-, Konditions- und Koordinationstraining auf dem Plan. Mittags konnten sich die Kids und unsere Trainer/Betreuer mit reichlich gutem Essen und Trinken im Gasthof Tannweg stärken. Der Abschlusstag endete mit einem Rundlauf aller Teilnehmer, bei dem die besten vier Spieler mit einem Sachpreis belohnt worden sind.

Das Fazit der Eltern und Kinder lautete nach der Woche ganz klar:

Auf ein neues im nächsten Jahr.

Wir können es schon kaum erwarten.



Einladung zur Tennis Abteilungsversammlung

Die Abteilungsversammlung findet am **Donnerstag, den 08. Oktober 2020 um 20:00 Uhr** im Gasthof Tannweg statt.

Alle Mitglieder der Tennisabteilung sind dazu herzlichst eingeladen.

Anträge können bis zum 30.09.2020 in schriftlicher Form beim Abteilungsleiter Hans Schlager, Ostpreußenstr. 9, 76228 Karlsruhe (schlager@sc-wettersbach.de) eingereicht werden.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Abteilungsleiter
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Berichte der Abteilungsleitung
 - des 1. Abteilungsleiters
 - des 2. Abteilungsleiters
 - des Sportwarts
 - des Jugendwarts
 - der Beisitzer Michael Heim und Tullio Coveli
4. Aussprache zu den Berichten
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Neuwahlen
7. Anträge
8. Verschiedenes

Die Tennis Hallenbelegungspläne Winter 2020/21 sind Online

Die Hallenbelegungspläne für den Winter 2020/21 sind Online. Mehr Infos und Details finden Sie auf unserer Homepage unter / tennis/tennishalle/.

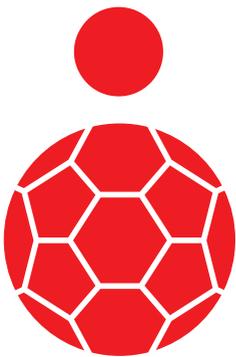
Wir haben noch Kapazitäten und Stunden für Abonnements frei. Wenn Sie sich dafür interessieren oder Fragen dazu haben, dann kontaktieren Sie bitte Carmen Lust und Tullio Coveli unter tennishalle@sc-wettersbach.de

oder unsere Abteilungsleitung Hans Schlager (schlager@sc-wettersbach.de, Mobil 0152 53560217) und Ralf Jendrusiak (jendrusiak@sc-wettersbach.de, Mobil 0172 8735249).

Wir beraten Sie gerne zu den Möglichkeiten.



Gemeinsam #AllemGewachsen



TEAM



sparkasse-karlsruhe.de

Egal wie alt, egal wie stark,
egal woher, egal ob mit oder
ohne Behinderung – Sport
muss erlebbar und für alle
Menschen zugänglich
bleiben.

Der Sport schafft es, dass
Menschen etwas gemeinsam
erleben. Dieses Miteinander
fördern wir.

LB BW

LBS

Sparkassen
Versicherung

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Karlsruhe

TISCHTENNIS

Unsere Tischtennis Herrenmannschaften

1. Mannschaft

Mannschaftsführer:
Nico Rastatter
Tel.: 0173 9208273



2. Mannschaft

Mannschaftsführer:
Michael Krebs
Tel.: 0160 6712451



3. Mannschaft

Mannschaftsführer:
Frank Winkler
Tel.: 0177 3310170



Spielergebnisse / Termine

Aktuelle Spielergebnisse:

TG Aue 1895 - SCW I 9:1

Die nächsten Spiele:

30.09.2020 TTC Staffort II - SCW III

07.10.2020 SCW II - VS Büchig II

08.10.2020 TV Malsch - SCW I

09.10.2020 TG Blankenloch III - SCW III

16.10.2020 TV Malsch II - SCW II

Termine 2020

Die geplanten Termine

02.10./03.10.2020: Training (Saisoneröffnung)
mit anschließendem Grillen

25.10.2020: Herbstwanderung

19.12.2020: TT-Weihnachtsfeier
entfallen wegen Covid 19.

VOLLEYBALL

Volleyball Hallensaison 2019/20

Wie in den meisten Sportarten konnten auch die Wettkampfrunden im Nordbadischen Volleyballverband nicht zu Ende gespielt werden. Die SCW Volleyballer waren in der abgelaufenen Saison mit vier Teams am Start,

Herren – Intermezzo Verbandsliga

Mit der Meisterschaft in der Landesliga 2019 qualifizierte sich erstmalig ein SCW Team für die höchste Spielklasse des NVV. Die Herren der VSG Durlach-Wettersbach mussten sich in der Verbandsliga somit auch mit Teams aus der Rhein-Neckar Region messen. Schon relativ früh in der Saison wurde klar, dass sich das Team ohne signifikante Verstärkung nicht in der Liga halten können würde. So galt es, die Saison so gut wie möglich über die Runden zu bringen, und trotz der Niederlagen, den Spaß nicht zu verlieren. Die Spiele gingen in der Regel klar zu Ungunsten des SCW aus. Lediglich gegen den SSC Karlsruhe gab es zwei knappe Matches aus denen der einzige Punktgewinn resultierte. In der Tabelle sieht das Saisonergebnis betrüblich aus. Es war aber tatsächlich schon ein Erfolg, überhaupt in die Verbandsliga aufzusteigen. Daher ist das Intermezzo Verbandsliga bereits als Highlight des Vereins zu werten.

	Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1 SG HTV/USC Heidelberg	13	13	39:03	39
2 SG Sinsheim/Helmstadt	14	9	32:18	27
3 TSG HD-Rohrbach 2	13	7	28:25	22
4 SG HTV/USC Heidelberg 2	13	8	25:24	21
5 TG Ötigheim	14	7	25:28	20
6 VSG Ettlingen/Rüppurr	13	6	24:26	18
7 SSC Karlsruhe 3	13	6	25:28	17
8 TSG Blankenloch 2	13	4	21:30	15
9 VSG Durlach-Wettersbach	14	0	5:42	1

neben den beiden Mixed-Mannschaften und der Herrenmannschaft, nach langer Zeit auch wieder mit einer Jugend-Mannschaft.

SCW Mixed I – Solide Leistung in der Landesliga

Die 1. Mixedmannschaft des SCW spielt bereits seit einigen Saisons in der zweithöchsten Mixed-Klasse. Dass sie dort auch hingehören zeigt der gute Mittelfeldplatz, den sie am Saisonende erreicht haben. Auch gegen die Top-Teams der Liga konnte man gut mithalten und Satzgewinne verbuchen. Einen Ausrutscher leistete sich die Mixed 1 lediglich gegen den KTV mit einer unnötig klaren Niederlage – allerdings nachdem man bereits im ersten Spiel des Tages in den Tiebreak musste, vor 10 Jahren hätte man das wahrscheinlich noch besser weggesteckt. Platz 5 in der Abschlusstabelle ist ein solider und leistungsgerechter Saisonabschluss, auch die ausgefallenen Saisonspiele hätten daran nichts mehr geändert.

	Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1 SG SG Stern/TV Bischweier	16	15	45:11	43
2 TSV Jöhlingen	16	12	38:23	33
3 TAVIDO Sports Pforzheim	16	10	35:28	29
4 CVJM Graben-Neudorf	16	9	35:28	28
5 SC Wettersbach	16	7	33:32	24
6 VT Hagsfeld	16	7	27:36	19
7 TV Pforzheim 2	16	6	24:35	19
8 SG Siemens Karlsruhe 2	16	6	23:35	17
9 KTV Karlsruhe	16	5	25:38	16

Zeigen, was in mir steckt?

KAnn ich.

Zu einer hohen Lebensqualität gehören sauberes Trinkwasser und günstige, klimaschonende Energie. Wir sind froh, unseren Teil zu einem guten Leben in unserer Region beitragen zu können. Deshalb fördern wir viele Sportvereine. Wir wünschen dem SC Wettersbach e.V. weiterhin viel Erfolg.

www.stadtwerke-karlsruhe.de

 **Stadtwerke
Karlsruhe**
Besser versorgt, weiter gedacht.

Nachhaltig die Zukunft gestalten



Als Genossenschafts- und Regionalbank liegt uns nachhaltiges Handeln besonders am Herzen. Wir setzen uns daher in vielfältiger Weise für eine nachhaltige Zukunft ein. Lernen Sie unsere Projekte kennen und finden Sie heraus, wie Sie z.B. mit einer nachhaltigen Geldanlage für Ihre und auch die Zukunft aller vorsorgen können.

Mehr Informationen unter www.volksbank-karlsruhe.de

**Nachhaltig Zukunft gestalten -
mit der Bank unserer Stadt.**

 **VOLKSBANK
KARLSRUHE**

SCW Mixed II – Neuland in der Bezirksklasse

Nachdem sich die alte 2. Mixedmannschaft zum Ende der Vorsaison auflösen musste, ging in der Verbandsrunde 2019/20 ein vollkommen neues Team an den Start. Die Mixed II besteht zum größten Teil aus Spieler*Innen, die erstmalig am regulären Wettkampfbetrieb teilnahmen. Die Volleyballer*Innen aus dem Freizeit- und Jugendtraining betraten damit Neuland und mussten sich nicht nur mit den sportlichen, sondern erstmals auch mit organisatorischen Herausforderungen bei der Ausrichtung der Heimspieltage beschäftigen. Unterstützt wurden sie dabei von Wolle Groß, als schon erfahrenen Trainer, und natürlich durch Abteilungsleiter Kurt Faas, der bereit stand, wenn Wolle selbst bei den Herren im Einsatz war. Das Team hatte es in der Bezirksklasse mit Gegnern zu tun, die schon viele Jahre Erfahrung vorweisen konnten und schlug sich mit der Zeit immer besser. Am Ende schafften sie es zweimal sogar in den Tiebreak und Siege waren in erreichbarer Nähe. Platz 10 in der Abschlusstabelle ist daher nicht entmutigend. Wenn sich das Team so weiterentwickelt, können sie in der nächsten Saison bereits gut in der Bezirksklasse mithalten, die dann kein Neuland mehr ist. Daher ist das Intermezzo Verbandsliga bereits als Highlight des Vereins zu werten.

		Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	SV Langensteinbach	16	15	46:13	42
2	TSV Jöhlingen 2	16	13	43:13	41
3	SV KA-Beiertheim	16	13	45:14	41
4	TV Pforzheim 3	16	9	31:28	27
5	TV Bretten	16	7	29:33	20
6	KTV Karlsruhe 2	16	7	26:33	20
7	TSV Jöhlingen 3	18	6	23:38	18
8	TV Öschelbronn	16	6	22:37	18
9	CVJM Graben-Neudorf 2	16	5	22:37	14



SCW Jugend – Abenteuer in der Verbandsrunde

Die beharrliche Arbeit unserer Jugendtrainer zeigte dieses Jahr wieder positive Effekte. Aufgrund der Regularien des Verbands können in der Jugendrunde auch Mixed-Teams an den Start gehen. Dieses ermöglichte, dass der SCW wieder einmal eine Mannschaft im Jugendspielbetrieb melden konnte. Das Team hatte 5 Spieltage und konnte von den sieben Spielen auch eins gewinnen. Damit und mit der Entwicklung des Teams können die beiden Trainerinnen Isabell Noack und Jasmin Karim sehr zufrieden sein. Stolz können auch die weiteren Jugendtrainer*Innen rund um Abteilungsleiter Kurt Faas sein, wenn sie die Früchte ihres allwöchentlichen Trainings in Form dieses Wettkampf-Jugendteams sehen. Es ist nicht selbstverständlich, dass aus der großen Masse von Kids im Jugendtraining auch so viele am Ball bleiben, die Spaß am Wettkampfsport entwickeln und das Abenteuer Verbandsrunde erleben wollen.

		Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	VSG Hochstetten-Liedolsheim	6	6	12:01	12:00
2	TV Friedrichstal	8	5	12:06	10:06
3	Post Südstadt Karlsruhe	8	4	8:09	8:08
4	CVJM Graben-Neudorf	7	2	5:10	4:10
5	SC Wettersbach	7	1	2:13	2:12

Bundesliga schnuppern ! Zu Besuch bei den „Baden Volleys“

Am Sonntag, den 09.02.2020 durfte die Jugend der Volleyballabteilung mit den Trainerinnen Isabell Noack und Elisa Dicke zum Spiel der 2. Bundesliga. Im Otto-Hahn-Gymnasium hatten die Baden Volleys SSC Karlsruhe, aktuell Nummer 2 in der Liga, ihr Heimspiel gegen die Jungs der Blue Volleys Gotha. Es war ein sehr wichtiges und spannendes Spiel, dass alle zu spüren bekommen haben. Unsere Mädels und Jungs waren sehr begeistert und haben alles gegeben beim Anfeuern. Nach dem Rückstand von 0:2 Sätzen wurde es in der Halle nochmal richtig laut. So dass der SSC zu einem 3:2 Sieg getragen

wurde. Nach einem spannenden Spiel durften die Spielerinnen und Spieler unserer Jugend mit den Jungs der „Baden Volleys“ noch ein Mannschaftsbild machen und waren überrascht, wie groß die Spieler aus der Nähe sind. Nach dem erfolgreichen Spieltag aus Sicht des SSC sind unsere Jugendlichen etwas überwältigt durch das schnelle und spannende Spiel nach Hause gebracht worden.



Foto: Andreas Arndt

GYMNASTIK UND TURNEN

Nach langen entbehrensreichen Corona-Monaten geht´s nun endlich wieder los!
Kleiner Wehrmutstropfen: auch hier gibt es Auflagen zu erfüllen.

Für alle sportlichen Aktivitäten gilt es, die entsprechenden Hygiene- und Abstandsregeln einzuhalten. Personen mit Corona-/ Erkältungssymptomen werden gebeten zu Hause zu bleiben.

- Alle Teilnehmer sind verpflichtet sich zu Beginn der Sportstunde zu registrieren oder sich vor Ort in die Anwesenheitsliste einzutragen
- Hände sind vor Beginn zu desinfizieren
- Alle Geräte müssen vor und nach der Trainingseinheit desinfiziert werden
- Desinfektionsmittel steht zur Verfügung
- Der Abstand von min. 1,5 Metern ist einzuhalten
- Eigene Gymnastikmatten sind mitzubringen

Die Durchführung und Besonderheiten der verschiedenen Sportstunden geben wir entsprechend auf unserer Homepage (Unterseiten Gymnastik) bekannt



**Für Ihr Recht
immer am Ball.**



**Dr. Kühlwein, Fetzner,
Pfannkuch, Braun & Kollegen**

KARLSRUHE – CHEMNITZ

Rechtsanwälte & Steuerberater

Rechtsanwalt

Tilman Pfannkuch

Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Raiherwiesenstr. 19 · 76227 Karlsruhe
Tel. 0721/40 900-51 · Fax -58
E-Mail: pfannkuch@meine-rechte.de

www.meine-rechte.de



Maximale
Unabhängigkeit,
minimale
Kosten!

**GARTNER
ELEKTROTECHNIK**

Die Energieversorgung der Zukunft.

Mit einer sonnenBatterie speichern Sie Ihren Solarstrom einfach für den Eigenbedarf – so werden Sie zu Ihrem eigenen Energieversorger! Zusätzlich benötigten sauberen Strom gibt es per Stromsharing in der sonnenCommunity – mit dem Tarif sonnenFlat sogar gratis.

Eine Photovoltaikanlage von 5–10 kWp passt sicher auch auf Ihr Hausdach.

Dazu eine „sonnenBatterie“ schonen nicht nur Ihren Geldbeutel sondern auch die Umwelt.

Wir beraten Sie unverbindlich. Rufen Sie uns einfach an.

Gartner Elektrotechnik GmbH

Windelbachstraße 5 · 76228 Karlsruhe

Tel. 07 21/9 47 27 00 · Fax 9 47 27 01

www.gartner-elektrotechnik.de

Fit und beweglich mit Hatha Yoga

Dienstags um 9:15 Uhr und Mittwochs um 18:00 Uhr im Mehrzweckraum am Sportpark Tannweg.

Es handelt sich jeweils um einen 12er Kurs. Gerne können Sie zum kostenlosen Schnuppern vorbeikommen.

Es geht lustig zu, und es wird immer mal wieder gelacht. Auch die Männer sind herzlich willkommen.



Eine Anmeldung ist erforderlich

Bitte melden Sie sich im Geschäftszimmer des SCW:

- info@sc-wettersbach.de
- Telefon: 0721 9453753

Oder

bei unserer Yogalehrerin Claudia Rastetter:

- yoga@sc-wettersbach.de
- www.yoga-der-gesundheit.de
- Telefon: 0721 5984517

Jetzt anmelden und Ihren Platz sichern!

Über Hatha Yoga und unsere Yogalehrerin

Die 2jähr. ausgebildete Yogalehrerin (BYV) Claudia (Jahrgang 1968) praktiziert seit 1997 Yoga. Durch ihre Weiter- und Fortbildungen erlangte sie ihr allumfassendes Wissen und Yogapraxis bei verschiedenen Yogagrößen wie Stefanie Arend (Yin Yoga Ausbildung in Köln), Amba Anna Popiel Hoffmann, die zusammen mit Dinah Rodrigues – die Begründerin von Hormon Yoga – ein Buch über dieses Thema, herausgegeben hat. Auch Ute Schaber, die Lu Jong – Tibetisches Heilyoga lehrt, ist eine ihrer Lehrerinnen.

Zusätzliche Qualifikationen der Kursleiterin:

Arzthelferin, Yogatherapie: Sicht des Yoga auf die menschliche Psyche; Harmonisierung von Appetit, Stoffwechsel und Verdauung; Stresssyndrom - Bewältigung auf yogische Art; Die Schilddrüse und ihre Bedeutung im Yoga.

Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken; Matrix Energetics; Quantum

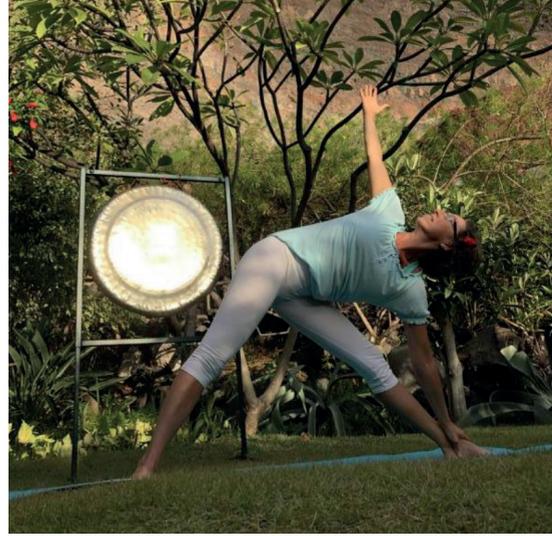
Entrainment bei Frank Kinslow 2018 - CQM (Chinesische Quantum Methode); Kinesiologie (Touch for Health, Health Kinesiologie, Tool of the Trade, Stress Release). Desweiteren bietet Claudia auch Lomi Lomi Hawaiianische Energie Massage seit 2009 in Karlsruhe an.



Der Weg des Yoga ist schon mindestens ca. 5.000 Jahre alt. Das System des Hatha Yoga wurde in Indien bereits im 6. Jh v. Chr. entwickelt und praktiziert. Hatha Yoga ist die Basis aller körperorientierten Yogastile (im Gegensatz zum spirituellen oder geistigen Yoga wie z.B. Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana

Yoga). Der Begriff Yoga ist ein Übungsweg zur Erleuchtung. Wir üben die Stellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation (Dhyana) und Tiefenentspannung (Savasana).

Ha (= Sonne, pingala, männlich) repräsentiert prana (Lebensenergie) und Tha (=Mond, ida, weiblich) steht für manas (mentale Energie, Bewusstsein). Ha-tha meint die Harmonisierung dieser beiden Energien, die jeder in sich trägt, und die Vereinigung mit dem Selbst. „Yoga“ nach dem Verständnis des Hatha Yoga ist der aus dieser Vereinigung resultierende Zustand eines höheren Bewusstseins.



Hatha Yoga fußt auf 5 Säulen:

- Entspannung
- Pranayama = Atemübungen
- Asanas = Stellungen
- Meditation und positives Denken
- Vegetarische bis vegane Ernährung mit viel Rohkostanteil (sattwige Ernährung)

- mehr spürbare Energie und Vitalität im Alltag
- Steigendes körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Mehr Beweglichkeit und Flexibilität
- Sie kommen wieder in Ihre Mitte und werden innerlich ruhiger
- Mehr Bewusstheit und Achtsamkeit für Sie im täglichen Leben

Warum Hatha Yoga einfach glücklich macht:

Yoga ist trendy und gesund. Die meisten Krankenkassen unterstützen dieses wertvolle Bewegungskonzept. Positive Auswirkungen bei regelmäßigem Üben wirken sich auf mehreren Ebenen aus. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert und gestärkt.

- Kopfschmerzen und Rückenschmerzen können verschwinden
- Effektive Stress- und Burnout- Prophylaxe
- Schmerzhaftes Faszienvorstellungen können sich lösen
- Rücken-, Nacken - und Schulterverspannungen können sich lösen
- Die Konzentrationsfähigkeit kann verbessert werden
- Immunsystem und die Organe können gestärkt werden
- Ihre Körperhaltung verbessert sich



Beim SC Wettersbach in Grünwettersbach werden gleich 2x 75 Minuten in der Woche Hatha Yoga Präventionskurse alle Level in der Gymnastikhalle angeboten. Jeder kann mitmachen, ob Erfahrungen oder keine Kenntnisse vorhanden sind. Am Kursende erhalten die Teilnehmer/innen eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse, wo die Teilnehmer bis zu 80% der Kursgebühr zurückerstattet bekommen. Die Yogalehrerin Claudia macht auch andere Yogastile wie



Löffler

GRABMALE GMBH

*... denn Erinnerungsorte tun gut!
Wir gestalten sie!*

**Kunstvoll gearbeitete
Grabmale aus Meisterhand!**

**Große Ausstellung
in allen Gesteinsarten!**

**Am Friedhof 5 · 76227 Karlsruhe-Durlach · Telefon 0721 43069
www.grabmale-loeffler.de · info@grabmale-loeffler.de**



Der Vogel. Das unfiltrierte Original. Unverwechselbar seit 1985.

**1. Lokalitätenbrauerei in Karlsruhe,
Ettlingen und Durlach**
Vor Ihren Augen brauen wir
im Lokal unsere Bierspezialitäten

Das unfiltrierte Original!
Cremiger Schaum, goldtrüb,
vollmundig, mit feinbitterer Note

Lust auf Biergarten!
Hab' Sonne im Herzen und ein Unfiltriertes im Glas
in Badens schönsten Naherholungsgebieten

3 x in Baden:
Ettlingen, Rheinstr. 4, Tel. 0 72 43/56 17 20
Karlsruhe, Kapellenstr. 50, Tel. 07 21/37 75 71
Durlach, Amalienbadstr. 16, Tel. 07 21/81 96 80
Internet: www.vogelbraeu.de



Yin Yoga, bei dem man länger in der Haltung bleibt, um die Faszienverklebungen zu lösen und zu sich selbst zu kommen. Gerade am Abend praktiziert, führt diese Yogaart zur völligen Ruhe, Zentriertheit und Entspannung. Aber auch der dynamische Stil wie Heilyoga, bei dem man viele fließende Bewegungen übt, welche die Organe stärken und sehr gut für die ganze Wirbelsäule sind. Heilyoga kombiniert Körperhaltungen und Bewegungen, die sanften Druck auf den Körper ausüben und so Blockaden lösen.

Auch Detox-Yoga ist ein Stil aus dem Hatha Yoga, kombiniert mit Kundaliniyogamit, hat er einen dynamischen Charakter. Hier macht man viele Drehübungen, welche sich positiv auf den Rücken auswirken, den Körper sanft entgiften, durch die Stoffwechsel anregenden Übungen. Es wird viel durch das Anziehen der Knie geübt, was gut helfen kann, die Bauch-



organe gut zu durchbluten und gegen lästige Blähungen vorzubeugen.

Luna Yoga bedeutet Mond, also dem weiblichen gewidmet und ist eher kühlend, entspannend und beruhigend. Auch Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues ist sehr gut um Zyklusstörungen zu beseitigen, Verklebungen können sich lösen, den Hormonhaushalt auszugleichen, für besseren Schlaf, eine bessere Libido, bei Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Beckenboden stärkende Übungen und gegen Inkontinenz.

Yoga für die Füße ist auch Thema im Yoga-kurs von Claudia. Denn viele haben mehr oder weniger Beschwerden mit den Füßen, wie Spreizfuß, Plattfuß, Hohlfuß, Senkfuß, Schiefzehe (Hallux Valgus). Probleme mit der Hüfte, Rückenbeschwerden, Haltungsfehler und vieles mehr können evtl. auch von den Füßen her kommen. Durch die speziellen Übungen für die Füße, vor allem auch das Barfußlaufen ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung zu einer besseren Gesundheit.



JUGEND

Alle geplanten Jugendaktionen für das Jahr 2020 abgesagt

Liebe SCW Kids, liebe Eltern, aufgrund der aktuellen Ereignisse im Zusammenhang mit dem Ausbruch des Corona Virus, mussten wir leider alle geplanten Jugendaktionen für dieses Jahr absagen. Wir hätten gerne einiges an Programm gemeinsam mit Euch durchgeführt, jedoch ist es uns wichtig, dass sich das Virus nicht weiterverbreitet und wir Euch, unseren Mitmenschen und uns keiner Gefahr aussetzen. Wir hoffen natürlich, dass wir dafür nächstes

Jahr umso mehr Aktionen mit Euch durchführen können. Was euch nächstes Jahr erwarten wird, werden wir bald auf unseren bekannten Medien wie Homepage, Social Media, Vereinsheft und Wettersbacher Anzeiger bekanntgeben.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen und viele neue Gesichter im neuen Jahr 2021.

Euer Team der SCW-Jugendvertretung

Für Euch, zum ausmalen:



SCW Jugend - Rätsel

Im Rätsel sind 8 verschiedene Begriffe senkrecht und waagrecht versteckt finde und markiere sie:

H	K	M	A	S	K	E	P	I	K
D	C	G	Ä	ß	L	D	Ö	L	D
V	F	E	Y	J	D	L	J	S	K
Ö	U	A	A	T	E	N	N	I	S
Ä	ß	O	B	F	E	F	S	J	Ü
S	B	I	S	S	T	O	E	U	S
C	A	Z	T	Z	Z	W	D	G	G
W	L	U	A	K	I	S	I	E	H
F	L	T	N	C	O	R	O	N	A
A	P	X	D	J	D	L	S	D	D
Q	K	C	B	M	X	K	T	O	G
E	G	Y	M	N	A	S	T	I	K

Um zur Lösung zu gelangen,
bitte den QR-Code Scannen:



VERANTWORTLICHE

Der Vorstand:

1. Vorsitzender:	Rüdiger Löffler	r.loeffler@sc-wettersbach.de
2. Vorsitzende:	Birgit Eicke	eicke@sc-wettersbach.de
Finanzreferent:	Siegmund Kögel	koegel@sc-wettersbach.de
Öffentlichkeitsreferent:	Enrique Gonzalez	gonzalez@sc-wettersbach.de
Jugendvorstand:	Niklas Gerhardt	gerhardt@sc-wettersbach.de
Beisitzer:	Olaf Biehler	biehler@sc-wettersbach.de
Beisitzer:	Sascha Enderle	enderle@sc-wettersbach.de
Beisitzer:	Herbert Freis	h.freis@sc-wettersbach.de
Beisitzer:	Uwe Gomulski	gomulski@sc-wettersbach.de

Abteilungsvorstände:

Fußball:	N. N.
	Stv.: Siegmund Kögel / Kurt Müller
Tennis:	Hans Schlager
Tischtennis:	Ulrich Maier
Volleyball:	Kurt Faas
Gymnastik/Turnen:	Birgit Eicke

Die Beiräte:

Annette Beese
Gerhard Müller
Peter Scheuble
Gerald Kapral
Klaus Merz

Rechnungsprüfer:

Alheidis Götz
Ralf Henkenhaf



ÜBER DAS SCW-INFO

Die Ausgaben des SCW-INFO werden maßgeblich durch die hier inserierenden Personen bzw. Unternehmen unterstützt. Daher bitten wir unsere Mitglieder bei Ihren Einkäufen und Auftragsvergaben die Werbepartner des SC Wettersbach zu berücksichtigen.

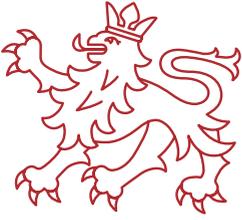
Impressum:

Herausgeber:	Sportclub Wettersbach e.V. „Sportpark Tannweg“ Balingerstr. 2 76228 Karlsruhe
Redaktion:	Enrique Gonzalez
Cover:	Thomas Würtz – DWS
Kontakt:	Telefon: +49 (0) 721 9453753 Telefax: +49 (0) 721 94549736 E-Mail: info@sc-wettersbach.de Internet: https://www.sc-wettersbach.de
Öffnungszeiten	Dienstag bis Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr
Geschäftsstelle:	Mittwoch: 17:30 - 19:30 Uhr
Gastronomie im Sportpark Tannweg:	Gasthof Tannweg Inhaberin: Simone Widmann Telefon: +49 (0) 721 945550 Telefax: +49 (0) 721 9455532 E-Mail: info@tannweg.de Internet: http://www.tannweg.de

DANKE!

An dieser Stelle bedanke ich mich bei den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern aus allen Abteilungen, welche vier Mal im Jahr mit Ihrer Berichterstattung dazu beitragen, dass wir unseren Mitgliedern und allen Interessierten dieses Medium bereitstellen können. Zudem bedanke ich mich im Namen des Gesamtvereins bei allen Werbepartnern und Sponsoren, die uns ebenfalls in dieser außergewöhnlichen Situation tatkräftig bei der Umsetzung des SCW-INFO unterstützen. Ohne Eure und Ihre Hilfe wäre es nicht möglich, ein solches Vereinsheft zu veröffentlichen.

In diesem Sinne, bleiben Sie bitte weiterhin fit und gesund
Enrique Gonzalez



APOTHEKE GRÜNWETTERSBAACH

Medikamente einfach und sicher vorbestellen!

Mit „Deine Apotheke“ können Sie Rezepte und weitere Produkte ganz einfach per App vorbestellen.

Die Datenübertragung erfolgt sicher verschlüsselt - ohne Registrierung oder Angabe zusätzlicher persönlicher Daten.

So einfach wie SMS!

Rezept oder Barcode
fotografieren



Foto an die Apotheke
senden



Einkauf abholen

Jetzt downloaden!

1. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und laden Sie die App „Deine Apotheke“ kostenfrei im App Store oder Google Play Store herunter.
2. Installieren Sie „Deine Apotheke“.
3. Scannen Sie den QR-Code ein weiteres Mal, um die App mit Ihrer Apotheke zu verbinden.



Unser Team steht Ihnen jederzeit für Rückfragen zur Verfügung.
Gerne helfen wir Ihnen auch dabei,
die App auf Ihrem Smartphone zu installieren.



Piston

**ERNÄHRUNGSSERVICE
FESTSERVICE · CATERING
REGIONALE PRODUKTE
CASHBACK**



WWW.PISTON.EDEKADRIVE.DE
WWW.ESSENALABLOG.DE

**MONTAG - SAMSTAG
08:00 - 21:00 UHR**

* Getränkemarkt Söllingen von 10.00 bis 18.00 Uhr
* Getränkemarkt Langensteinbach bis 20:00 Uhr