



2/2019

www.bw-birkenau.de e-mail: mis@birkenau.de

SCHLAG AUF!

Interessantes von gestern, heute und morgen
Tennisverein Blau-Weiß Birkenau

25. Ausgabe

im Dezember 2019

Liebe Clubmitglieder
und Freunde des
Tennisvereins

Unser Verein blickt auch in diesem Jahr positiv in die Zukunft. Allen unseren Mitgliedern, angefangen bei den Jüngsten bis zu den Senioren, konnten wir im sportlichen wie auch kulturellen Bereich viele Möglichkeiten bieten, sich in unserem Verein wohlfühlen. Besonders bei den Kindern, Jugendlichen und Senioren gewinnt der Sport in unserem an natürlichen

Mobilitätsanreizen ärmer werdenden Alltag an Bedeutung. Hier haben wir mit einer Tennis AG in der Grundschule, dem Tennisangebot für Jedermann und unserer Bouleabteilung attraktive Sportangebote. Mit einem gut eingespielten Veranstaltungsteam konnten wir auch in diesem Jahr unsere gesellschaftlichen Angebote, Sommerfest, Fahrradtour, Wanderung, Herbstfest positiv gestalten. Für die gute Zusammenarbeit möchte ich mich bei allen Mitgliedern, Freunden und dem gesamten Vorstand bedanken. So wird es uns auch weiterhin gelingen, die Vereinsarbeit positiv zu gestalten.

Frank Eder

Der Vorstand wünscht
allen Mitgliedern und deren
Angehörigen
Frohe Weihnachten
und ein glückliches, gesundes
und erfolgreiches Jahr 2020



Unsere Mannschaften

Bericht: Frank Eder

Mit dem Aufstieg der 1. Herrenmannschaft und einem Jugendkompetenz-Team unter Leitung von Christian Gemmel startete unser Tennisverein Blau-Weiß Birkenau hoffnungsvoll in die Team- Runde 2019.

Herren I MSG Birkenau/Gorxheimertal/Rimbach

Die neu aufgestellte Mannschaft um MF Lukas Schimunek konnte in der Bezirksoberliga nicht die Erwartungen erfüllen. Zwei unglückliche Niederlagen zum Beginn der Runde und nur ein Sieg genügte den Spielern nicht zum Erreichen des Klassenerhaltes.

Herren II MSG Birkenau/Gorxheimertal/Rimbach

Diese Mannschaft um MF Tobias Maier, die den Aufstieg vom Kreis in den Bezirk erreicht hatte, war mit Simon Bessler, Robert Michalowski, Clark Wohlgemuth, Steffen Bergmann, Dustin Heckhoff sowie der Unterstützung von Daniel Wohlgemuth, Lars Heckhoff und Eric Schreiner so gut aufgestellt, dass der Klassenerhalt kein Problem war. **Glückwunsch**

Herren 40 I MSG Birkenau/Gorxheimertal

Aufstieg in die Gruppenliga

Motiviert durch intensives Spielen in der Halle startete die Mannschaft mit MF Philipp Neubert selbstbewusst in die Saison. Mit Lutz Scholten, Jens Findeisen, Daniel Wohlgemuth, Stefan Bender, Eric Schreiner, Andreas Widmann, Lars Heckhoff, Philipp Moldaenke und Markus Redig wurde die Mannschaft ungeschlagen Meister der Bezirksoberliga und steigt in die Gruppenliga auf.

Herren 40 II MSG Birkenau/Gorxheimertal

Die Mannschaft mit MF Peter Michalowski hatte in der ganzen Runde Probleme mit der Aufstellung. So konnte man nur einen Sieg erringen. Doch die Freude am Tennisspielen hat die Mannschaft nicht verloren. So werden Jürgen Kohl, Jürgen Thielen, Andreas Mykitiuk, Winfried Kilian, Christian Lengstorff und Jürgen Grossberger auch in der kommenden Tennisrunde an den Start gehen.

Herren 50

Nach dem Aufstieg in die Gruppenliga war man gespannt, wie die Spieler um MF Martin Rhein die Herausforderung in dieser Klasse meistern werden. Mit 2 Siegen und einem Unentschieden wurde die Klasse gehalten. Vor allem Holger Schilling, Martin Rhein und Thomas Damer mit 4 bzw. 3 Einzelerfolgen sowie Lucian Dobre mit 2 Einzelerfolgen holten die notwendigen Siegpunkte. Im Doppel komplettierten Rainer Schmitt, Thomas Runtsch und Peter Michalowski die Mannschaft. **Eine tolle Leistung !!**

Herren 65

Aufstieg in die Bezirksoberliga

Mit 6 Siegen und 2 Unentschieden erkämpfte sich die Mannschaft um MF Günter Kadel den 2. Tabellenplatz im Bezirk A und damit den Aufstieg in die Bezirksoberliga. Besonders die Einzelerfolge von Günther Kadel, Walter Krause, Frank Eder und Hubert Freudig ermöglichten diesen Erfolg. Eugen Berbner und Peter Nette holten im Einzel und in den Doppeln restliche Siegpunkte.

Herren 70

Aufstieg in die Bezirksoberliga

Überraschend gelang den Herren 70 mit MF Frank Eder der Aufstieg in die Bezirksoberliga. Die unglückliche Niederlage in Alsbach, durch die verletzungsbedingte Aufgabe, von Walter Krause wurde im letzten Spiel gegen den Tabellenführer Bensheim egalisiert. In einem spannenden Spiel stand es nach den Einzeln 2:2. Durch eine geschickte Doppelaufstellung gelang es, beide Doppel zu gewinnen. Damit stand der Sieg und der Aufstieg fest. Am Erfolg waren Walter Krause, Frank Eder, Jürgen Weihrauch, Karl Hickl, Thomas Schreiner, Rolf Diener, Reinhard Vietz und Hans Martin beteiligt.

Damen 50 ++

Erfreulich waren Spiele der Damen 50++ in der Doppelspaßrunde. Das wöchentliche Training mittwochs mit dem gemütlichen Beisammensein danach motiviert die Mannschaft immer aufs Neue. So konnte man erfreulich oft als Sieger den Platz verlassen.

Sonstige Angebote des Tennisvereins

Das jeden Montag stattfindende Socialtennis wird weiterhin gut angenommen. Hier gibt es die Möglichkeit, sein Tennisspiel zu verbessern und neue Spielpartner kennenzulernen.

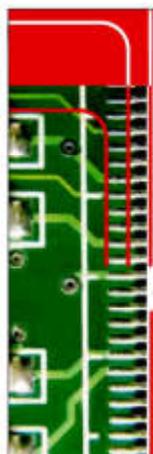
Unsere nächste Jahreshauptversammlung findet am 16. März 2020 im Clubhaus statt. Beginn ist um 19.00 Uhr. Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

Aktuell bauen wir für Sie:
7 schlüsselfertige Häuser in Birkenau
Kontaktieren Sie uns gerne und fordern Sie Ihr Exposé an



Sattler
BAUUNTERNEHMUNG
Ihr freundlicher Bauträger!

Telefon 06201/3041 - www.sattler-bau.de - info@sattler-bau.de
und auf facebook unter Sattler Bau



FRIES
ELEKTRO

Hauptstraße 67
69488 Birkenau

Tel. 06201 31082
Fax 06201 34576
Mobil 0171 9066940
fries-elektro@t-online.de
www.fries-elektro.de

Unsere Jugend

Bericht: Christian Gemmel

In der vergangenen Medenrunde konnten wir drei Mannschaften in der Spielgemeinschaft mit Gorxheimertal stellen. Unsere U 18 gemischt konnte



wieder an die sehr gute Vorsaison anknüpfen. In der Bezirksliga A war die Konkurrenz in diesem Jahre sehr stark und man konnte um den Mannschaftsführer Clark Wohlgemut den 4. Platz erreichen. Die U 14 gemischt startete in der Kreisliga A, die hier

ähnlich stark waren. Auch hier konnte die Mannschaft mit Mannschaftsführerin Emily Kohl den 4. Platz klar machen. In der Mannschaft kamen folgende Spieler von Birkenau zum Einsatz: Noah Becker, Finn Feierabend, Nico Dominicovic. Als dritte Mannschaft konnten wir in diesem Jahr wieder eine U 12 stellen. Es waren viele neue Spieler dabei, die ihre ersten Medenrunden-Gehversuche starteten. Es konnte leider in der Kreisliga A trotz eines sehr spielstarken Mannschaftsführers Joris

Philipp Neumann nur der letzte Platz bei sieben Mannschaften erspielt werden. In der Mannschaft kamen folgende Spieler von Birkenau zum Einsatz: Joris Philipp Neumann, Luca Porsch und Luca Gemmel. Es war auch für mich als neuer Jugendwart ein sehr spannendes Jahr, das trotz großer Freizeitbeschäftigung viel Spaß gemacht hat. Mein Dank gilt allen Kindern, die in dieser Saison immer da waren - wir hatten immer genug Kinder am Start und mussten kein Spiel absagen. Besonders gefreut hat mich das große Engagement der Eltern, wie die Unterstützung bei den Fahrten zu den Teamspielen und das Einbringen bei den Veranstaltungen im Verein. Vielen Dank an alle Eltern. Das Wintertraining ist momentan in vollen Gange und die Kinder bereiten sich auf die nächste Medenrunde vor. Ich wünsche allen eine gute Zeit und einen guten Start in die neue Saison.



Erfolgreiches Feriencamp



Mit ehrenamtlichem Engagement kommt Talent noch besser ins Spiel.

 Sparkasse
Starkenburg

Wer im Sport hoch hinauswill, braucht Talent, viel Ehrgeiz und Ausdauer. Sehr willkommen ist dann, wenn sich Köpfer ehrenamtlich in der Nachwuchsförderung engagieren und ihre Erfahrungen weitergeben. Auch wir fördern talentierten Nachwuchs im Sport sowie in anderen Bereichen und helfen, dass Talent noch besser ins Spiel kommt. Besuchen Sie uns auf www.sparkasse-starkenburg.de. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Vereinsmeisterschaften

Bericht: Rolf Diener

Auch dieses Jahr war die Beteiligung an den Vereinsmeisterschaften aus mir unerklärlichen Gründen sehr gering. Zustande kamen die Wettbewerbe Herren 30/40, Herren 50, Herren 65 und Herren-Doppel. Es ergaben sich jedoch wieder ein paar spannende Paarungen, aber die Endspiele konnten witterungsbedingt erst eine Woche später und das Herren 30/40 Endspiel krankheitsbedingt erst am Sonntag, dem 13. Oktober ausgetragen werden. Die Endspiele waren wie folgt besetzt: Herren 50 – Hubert Schmitt gegen Jörg Vierfuß, Sieger Hubert Schmitt 6:4, 6:4. Herren 65 – Walter Krause gegen Günther Kadel, Sieger Walter Krause 7:6, 6:4. Herren Doppel – Stefan Bender/David Guldner gegen Jörg Vierfuß/ Hubert Schmitt, Sieger Bender/Guldner 6:4, 6:4 und zum Schluss noch Herren 30/40 – Eric Schreiner gegen Philipp Neubert, Sieger Eric Schreiner 6:4, 6:2. Für nächstes Jahr werden einige Modalitäten und auch Gruppierungen geändert – vielleicht darf man dann eine bessere Beteiligung erwarten.



Endspiel Herren 30/40 – Sieger Eric Schreiner



Endspiel Herren 50 – Sieger Hubert Schmitt



Endspiel Herren 65 – Sieger Walter Krause



Endspiel Herren Doppel – Sieger Bender/Guldner

GÖTTMANN

MINERALÖLE GmbH

Ihr Heizölhändler vor Ort
preiswert, schnell und zuverlässig!



Heizöl-Diesel-Biodiesel
Braun u. Steinkohle

HEIZÖL-DIESEL-KOHLLEN-TANKSTELLE 24 STD-PELLETS-PROPANGAS – SCHMIERSTOFFE

DEUTSCHE POST- LOTTO HESSEN- ZEITSCHRIFTEN

goettmann-mineraloel@t-online.de www.goettmann-mineraloele.de

64668 Rimbach-Zotzenbach Hauptstraße 13

Tel. 06253 /97 23 20 Fax 06253 / 8 62 89

Partner der



...mit Liebe gebacken!



...mit Liebe gebacken!

Aus Freude an Qualität, Frische und Vielfalt

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 5:30 - 12:30 Uhr
14:30 - 18:00 Uhr

Samstag 5:30 - 13:00 Uhr

Sonntag 7:00 - 11:00 Uhr

Am Schlosspark 3 69488 Birkenau Tel.: 06201 - 31 333

Schloss



potheke

Apotheker Christian Dittert

Hauptstrasse 93, 69488 Birkenau
Tel.: 06201-31158, Fax 06201-34952
www.schloss-apotheke24.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr, Samstags 08:00 Uhr - 13:00 Uhr



Maler S c h m i t t

Maler- und Tapezierarbeiten

Innen- und Aussenputz

Wärmedämmung

Bautrocknung

Lager: auf der Aue 2
Büro: Leppelsheckweg 8
69488 Birkenau
e-mail: malerschmitt@t-online.de

Tel. 0 62 01/3 33 03 Fax 0 62 01/3 46 27
www.malerschmitt.de

Damen 50++ am Lago Maggiore



Dieses Jahr ging unser Tennis-Trip zum Lago Maggiore – wer kommt mit? Doch wer übernimmt Planung und Organisation? Ach, unsere Uschi macht das schon. Sie hat mit E-Mail rumgefragt, wer diesen oder jenen Termin mag. Dann hat sie gebucht, bezahlt und kassiert, nichts war ihr zu viel, sie macht das versiert. Von Reisebeginn bis Ende - alles hat super geklappt. wir hatten viel Spaß und haben viel gelacht. Trotz Uschi H's verlorenem Hut, der jetzt auf dem Grunde des Lagos ruht. Trotz versagender Klimaanlage und 40° Hitz im Bus, eine schöne Reise von Anfang bis Schluss.



Herbstwanderung

Wanderung rund um den Felsberg

Bericht: Frank Eder

Dieses Mal zog es die Wandergruppe des Tennisvereins Blau-Weiß Birkenau in den nördlichen Teil des Vorderen Odenwaldes. Von dem Wanderparkplatz Kuralpe bei Balkhausen ging es auf dem Felsberg-Weg leicht bergan.



Das Wandergebiet

Herrliche Ausblicke auf Wiesen, Felder und ins Tal Richtung Beedenkirchen erleichterten dann den Anstieg. Nach kurzer Zeit zweigte der Weg nach rechts ab und gab den Blick frei zum Felsberg. Langsam, aber stetig stieg der Weg bergan und führte die Gruppe durch den Wald vorbei an den ersten Felsen aus Granitstein. Der Anblick dieser faszinierenden Naturlandschaft des Felsenmeeres ließ den Wanderern die Anstrengungen des Aufstieges vergessen. Auf dem Felsberg angekommen, stand man mitten im Meer der Felsen. Staunend durchwanderte die Gruppe diese Felsenlandschaft mit dem markanten Altarstein und der Riesensäule. Nach einem Gruppenbild mit der Felsenlandschaft führte der Weg um den Felsberg mit leichtem Anstieg zum Ohlyturm.



Dieser Turm wurde um 1900 aus Granitsteinen errichtet und diente als Beobachtungspunkt. Heute kann er nicht mehr bestiegen werden. Von hier aus führte uns der Weg, vorbei am Alten Forsthaus, durch eine Schlucht und einen schönen Waldweg zurück zu unserem Parkplatz. Im Gasthof Kuralpe, der direkt neben dem Parkplatz steht, war für die Wandergruppe ein Tisch reserviert. Hier wurde bei interessanten Gesprächen und gutem Essen der Wandertag beendet.



„Einsamer“ Wanderer im Felsenmeer

Mächtige Felsen

Ein Schnäpschen kann nichts schaden



...wir sind für Sie da!

A. VANEK

HAUSTECHNIK & KUNDENDIENST GMBH

Hauptstraße 49 69488 Birkenau
 Tel.: 06201-3093/94
 e-mail: vaneck-gmbh@t-online.de

HEIZUNG • SANITÄR • SPENGLEREI • SOLAR



Reiseinsel Birkenau GmbH

seit 1989 in Birkenau

Hauptstraße 87
69488 Birkenau

Tel.: 06201-3815
urlaub@reiseinsel-birkenau.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag **durchgehend**
von 09:00 – 18:00 Uhr

Samstag
von 09:00 – 12:30 Uhr

www.reiseinsel-birkenau.de
www.transfer-bergstrasse.de



Nahe Ziele, Ferne Träume Wir bringen Sie hin !



REDIG & LEYRER

RECHTSANWÄLTE & NOTAR

MARCUS REDIG LL.M.
Rechtsanwalt & Notar

MANUEL LEYRER
Rechtsanwalt & Fachanwalt für Arbeitsrecht

Wir beraten in den Bereichen:
Erbrecht - Arbeitsrecht - Immobilienkaufverträge - Gesellschaftsgründungen
Testamente - Vorsorgevollmachten - Übergabeverträge

Walter-Oehmichen-Straße 14
68519 Viernheim
Tel. 06204/95948-0
www.notar-viernheim.de



Runde Geburtstage

80 Jahre

- 17.01.1940 Hans Andrejs
- 21.02.1940 Erich Schmitt
- 15.03.1940 Sieglinde Grube
- 16.03.1940 Gerhard Minholz
- 19.03.1940 Hannelore Klippert
- 31.07.1940 Rolf Diener
- 25.10.1940 Rudolf Grube
- 21.12.1940 Gerhard Hofferbert

75 Jahre

- 17.02.1945 Adolf Frei
- 17.02.1945 Gertrud Jäger
- 31.07.1945 Ingeborg Hunold
- 03.08.1945 Ursula Hickl
- 21.09.1945 Reinhard Vietz
- 11.10.1945 Frank Eder
- 13.11.1945 Peter König
- 03.12.1945 Carla
Handschuhmacher

70 Jahre

- 24.01.1950 Dr. Wolfgang
Rüdinger
- 12.04.1950 Mark Mackenzie
- 03.08.1950 Günther Kadel
- 28.09.1950 Brigitte Kanz

65 Jahre

- 24.05.1955 Ortrud Schneider
- 15.06.1955 Jochen Kruse
- 31.12.1955 Jürgen Kohl

Jubiläumsliste 2020

- 25 Jahre Mitgliedschaft
Reinhold Zimmer
Hans-Jürgen Hinze

Saisonausklang

Bericht Rolf Diener

Blau-Weiß Birkenau hatte zum Saisonausklang unter dem Motto "blau-weißer Frühschoppen" eingeladen. Bei blau-weißem Himmel kamen die Vereinsmitglieder äußerst zahlreich. Das Wetter ließ es also zu, dass sich fast alle auf der Terrasse aufhielten. Der Vereinsvorsitzende Frank Eder blickte in seiner Begrüßungsansprache nochmal auf die vergangene Saison zurück und war sehr stolz, dass drei Mannschaften den Aufstieg schafften. Die Herren 40, Herren 65 und auch die Herren 70 spielen in der nächsten Saison in der nächsthöheren Klasse. Auch sonst konnte man sehr zufrieden mit der Saison 2019 sein - sportlich wie auch gesellschaftlich. Alle Veranstaltungen liefen zufriedenstellend und gut frequentiert ab. Nach Eders Begrüßungsrede ließ es sich Beatrice Berbner nicht nehmen, das wieder sehr gut bestückte Buffet in ihrer charmanten Art vorzustellen. Sie hatte mit Gaby Eder einen zünftigen "blau-weißen" Tisch gerichtet, bei dem es, angefangen mit den Weißwürsten, Fleischkäse, tollen Salaten bis zu den frischgebackenen Brezeln an nichts fehlte. Gut gestärkt saß man dann bei dem extra gezapften Festbier noch Stunden bei angeregten Gesprächen auf der Terrasse.

Kleine Notiz am Rande: Pünktlich zum Ende der Veranstaltung war es mit dem schönen Wetter vorbei, der Himmel verfinsterte sich und es gab einen intensiven Regenguss.



Sommerfest

Bericht Rolf Diener

Der Tennisverein Blau-Weiß Birkenau hatte am vergangenen Samstag zu seinem diesjährigen Sommerfest eingeladen. Es stand unter dem Motto „Sommerabend beim Heurigen“. Beatrice Berbner mit ihrem Team hatten alles aufgeboden, was man beim Wiener Heurigen an einem gemütlichen Sommerabend auch bestellen könnte, angefangen vom Krustenbraten und Wiener Schnitzel bis hin zum Apfelstrudel mit Vanillesauce und dazu einen edlen Grünen Veltliner. Für das leibliche Wohl war also bestens gesorgt. Das Wetter war so schön (eher etwas zu heiß), dass man schon am Samstagvormittag die Terrasse bestuhlen und betischen konnte. Wichtig waren vor allem die großen Sonnenschirme. Für schöne Tischdekoration sorgten wieder, wie schon so oft, Gerti Ankenbrand und Edith Kadel. Zur Begrüßung gab es Sekt oder Sekt-Orange und der 1. Vorsitzende Frank Eder freute sich bei seiner Begrüßungsrede über die zahlreichen Besucher. Vor allem war diesmal anzumerken, dass durch

den neuen Jugendwart Christian Gemmel einige junge Familien mit Kindern und Jugendlichen zusätzlich kamen, was den „Altersdurchschnitt“ deutlich senkte. Nach dem guten Essen und Trinken stellte Frank Eder sein „Schätzspiel“ vor, bei dem gegen geringes Entgelt jeder mitmachen konnte. Es gewann sinnigerweise ein Nichtmitglied, das den Gewinn aber dann, zur Freude aller, der Jugendkasse zur Verfügung stellte. Die Ehrungen für Vereinszugehörigkeit gehören im Anschluss natürlich auch dazu. Bei den inzwischen doch sehr angenehmen Temperaturen – es war nicht mehr so heiß – saß man dann bei angeregtem Plausch und guten Getränken auf der Terrasse und genoss den tollen Sommerabend. Und im Vereinshaus ging dann zu der Musik des DJ's Rolf Diener die Post ab. Während es bei den letzten Festen doch etwas spärlich mit dem Tanzen war, machte sich jetzt bemerkbar, dass mit der Jugend und deren Eltern mehr Tanzbegeisterte die Tanzfläche bevölkerten. Es wurde gerockt, getwistet, zu „Macarena“ und „Gangnam Style“ sogar in Formation gehüpft, bis der Schweiß floss. Es hatte also jeder etwas von dem Abend, sei es draußen auf der Terrasse bei ruhigem Gespräch oder drinnen bei wilden Tänzen.



**Wir helfen Ihnen, wenn Sie auch neben
dem Platz zu Ihrem Recht kommen wollen!**


HUSSER & DITTERT
Anwaltskanzlei


www.husser-dittert.de

Sie finden uns vis-à-vis dem Amtsgericht Weinheim

Hildastraße 10 • 69469 Weinheim • Tel 06201/13355 • eMail post@husser-dittert.de

Wie pflege ich meine Muskeln über den Winter – kulinarisch?

Bericht: Dr. Thomas Runtsch

Sport bedeutet Stress für deinen Körper. Jede Zelle arbeitet auf Hochtouren, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Deshalb ist es wichtig, dass du ihm die richtigen Nährstoffe und Antioxidantien zur Verfügung stellst. Je mehr Stress, desto höher der Nährstoffbedarf. Haben wir im letzten Artikel gelernt, wie unsere Muskulatur überhaupt funktioniert, so möchte ich dir heute 11 wichtige Vitamine, Makronährstoffe und Aminosäuren vorstellen, von denen du als Sportler mehr zu dir nehmen solltest.

1. Protein

Natürlich müssen wir mit Protein anfangen. Protein ist einer der wichtigsten Makronährstoffe für den Muskelaufbau und ist randvoll mit Aminosäuren. Um Muskeln (und vor allem schlanke Muskelmasse) aufzubauen, ist es wichtig, dass du nach dem Training Protein zu dir nimmst. Die im Protein enthaltenen Enzyme und Hormone fördern die schnellere Regeneration. **Gute Proteinquellen für Sportler: Mageres Fleisch, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Griechischer Joghurt, Meeresfrüchte und Eier.**



2. Kalzium

Kalzium fördert nicht nur die Knochengesundheit und beugt Osteoporose vor. Das Mineral ist auch für die Muskelkontraktionen verantwortlich. Je häufiger du trainierst, desto mehr Kalzium benötigt dein Körper, um die Muskelfunktion zu gewährleisten. **Gute Kalziumquellen für Sportler: Joghurt, Käse, Spinat, Sardinen, Mandeln.**

3. Magnesium

Bist du in letzter Zeit erschöpft und gereizt? Vielleicht liegt es an einem Magnesiummangel. Magnesium ist für seine stresslindernde Wirkung bekannt und fördert unter anderem die Muskelentspannung. Zusammen mit Kalzium kann Magnesium den Blutdruck senken und

dazu führen, dass du nachts besser schläfst. **Gute Magnesiumquellen für Sportler: Dunkles Blattgemüse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Kürbis, Nüsse, Samen und Vollkorn.**

4. Biotin

Biotin, oder Vitamin B7 wird für die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen in Energie benötigt. Wenn du im Gym an deine Grenzen gehen möchtest, solltest du genug von diesem Vitamin zu dir nehmen. **Gute Biotinquellen für Sportler: Erdnussbutter, Haferflocken, Eigelb, Haselnüsse und Mandeln.**

5. Wasser

Du weißt bereits wie wichtig es ist, dass du vor, während und nach dem Training genug Wasser trinkst. Nur ein gut hydrierter Körper kann die Nahrung anständig verdauen und Nährstoffe entsprechend absorbieren. Hydrieren ist nicht nur Durst löschen, das



Wasser befördert die Nährstoffe zu den Muskeln, sodass diese ihre Arbeit leisten können. Wenn nötig, kannst du es auch mit ein paar frischen Gurken- oder Zitronenscheiben schmackhafter machen.

6. Glutamin

Wir haben Glutamin anfangs schon kurz erwähnt. Glutamin gehört eigentlich zu den nicht-essentiellen Aminosäuren (das heißt, der Körper kann es selbst produzieren). Aber: Menschen, die regelmäßig intensiv trainieren, benötigen mehr Glutamin als der Körper herstellen kann. Glutamin ist wichtig, weil es hilft, das Muskelgewebe zu reparieren. Außerdem fördert es eine gesunde Magen-Darm-Schleimhaut und das Immunsystem. **Gute Glutaminquellen für Sportler: Hühnchen, Fisch, Rindfleisch, Eier, Spinat, Rosenkohl und fermentierte Lebensmittel.**

7. Vitamin D

Das Sonnenschein-Vitamin ist wahrscheinlich am besten dafür bekannt, dass es wichtig für starke Knochen ist. Aber es ist mindestens genauso wichtig für einen starken Po, Bizeps und alles, was dazwischen liegt. Eine tägliche Dosis Vitamin D fördert auch die mentale Gesundheit und kann Angstgefühle lindern. Im Frühling und Sommer solltest du deinen Vitamin-D-Bedarf zum Großteil mit natürlichem Sonnenlicht abdecken können, im Winter lohnt sich die Investition in ein hochwertiges

Tennis AG mit der Grundschule

Bericht: Frank Eder

Mit Beginn des neuen Schuljahres im September hat sich der Tennisverein bei den Kindern der 2. Klassen mit einer Tennisstunde vorgestellt. Frank Eder und Gunda Ley hatten eine ausgezeichnete Sportstunde vorbereitet.

Angefangen mit Laufspielen, Ballübungen mit und ohne Schläger sowie ersten Schlägen über das Tennisnetz wurden die Schüler mit dem gelben Tennisball vertraut gemacht. Mit einem Flyer wurden die Schüler eingeladen, an einer Tennis AG teilzunehmen.

Die Resonanz war sehr gut. Unter der Leitung von Frank Eder und Wiltrud Forch nehmen jeden Dienstag 20 motivierte Schüler an der Tennis AG teil. Die gute Zusammenarbeit mit der Sonnenuhrenschule, die in Absprache mit Rektorin Frau Bund besteht, läuft sehr gut.



...für Ihren Durst
das Beste!



Getränke

Müller

69469 Weinheim · Telefon 0 62 01 - 1 22 11

www.bylitzza-birkenau.de

Wir lieben Bewegung!

Bylitzza



Wir unterstützen den Sport in Birkenau!

Die richtigen Lebensmittel zur gesunden Ernährung finden Sie bei uns!



Individuelle Wünsche?

Schönes Wohnen -
tolle Möbel!

...besuchen Sie uns!



Alles für
den Garten

Wir planen Ihre
Traumküche



Gartenmöbel jetzt
zu Winterpreisen



Seit über 55 Jahren Ihr Spezialist für: Möbel, Küchen und Gartenmöbel

Einrichtungshaus Willi Jäger GmbH
Hauptstraße 191 · 69488 Birkenau
www.jaeger-birkenau.de · Tel. 06201/3980

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 9.30 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung



Beratung - Planung - Kundendienst - Ersatzteile - eigene Werkstatt