



# Jongleur - News

## Einladung zum Vereinsfest

Am **Samstag, 19. Juni 2010** findet unser Vereinsfest auf dem **Dorfplatz in Wichtenbeck** statt.

Das Fest beginnt um 15.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen. Von 15.30 - 17.00 Uhr besteht die Möglichkeit den **Ein- und Hocheinradführerschein** zu erwerben bzw. zu erweitern.

Die Bedingungen hierzu findet ihr auf [www.sportjongleure.de](http://www.sportjongleure.de).

Nach der Verleihung der Führerscheine klingt der Tag mit Bratwurst und Salaten aus. Daher denkt bitte an Tassen bzw. Gläser, Bestecke und Teller. Selbstverständlich dürfen auch die Jongliersachen und Einräder nicht fehlen.

Zum Gelingen des Festes freuen wir uns über **mitgebrachten Kaffee, Kuchen und/oder Salate**.

Den ganzen Tag über besteht die Möglichkeit Vereins-**T-Shirts** und **Jonglierartikel** zu erwerben.

Bei schönem Wetter kann kostenlos gebadet werden.

Wir freuen uns auf ein sonniges Vereinsfest mit vielen Beteiligten!

*Der Vorstand*

## Neuer Termin für die Fahrradtour der Sport Jongleure!

Die alljährliche Radtour wird aus organisatorischen Gründen auf den 12. September 2010 verschoben!

Die Einladung erfolgt zeitnah über die Homepage [www.sportjongleure.de](http://www.sportjongleure.de).

### **Bitte beachten:**

Dieser Jongleur-News liegen die diesjährigen Sportabzeichentermine bei. Wir freuen uns über eine gute Beteiligung mit vielen Erfolgen!

### **Jongleur-News per E-Mail** - auch zum Schutz der Umwelt

Wir bieten allen interessierten Mitgliedern den Service, die Jongleur-News per Mail zu erhalten! Zur Aufnahme in den Verteiler genügt eine kurze Mitteilung „Jongleur News“ an:

[sjd@online.de](mailto:sjd@online.de) oder [SportJongleureDreilingen@online.de](mailto:SportJongleureDreilingen@online.de)

Wer zusätzlich die Papierausgabe benötigt, gebe dieses bitte mit an.

### **Neue Mitglieder:**

- Jenny Kostrzewa aus Groß Süstedt
- Dana Hillmer aus Hösseringen
- Anna-Sophie Baum aus Suderburg
- Anika Prehm aus Brambostel
- Waltraut Meyer aus Barnsen
- Sophie Röhl aus Uelzen
- Vera Mari Vollmer aus Barum
- Jennifer Michelle und Milena Chantalle Balzereit aus Gerdau
- Anouk Lioba Bultje aus Uelzen

### **Gesundheitliche Aspekte des Jonglierens** ([www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))

Jonglieren ist sehr gut geeignet, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. So fördert es die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen, sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Durch die gleichmäßige Beanspruchung der Muskeln und des Bewegungsapparats wird die Beweglichkeit und Ausdauer erhöht. Jonglieren erhöht außerdem das periphere Sehvermögen und schult Koordination und Wahrnehmung. Nicht zuletzt ist Jonglieren eine gute Möglichkeit, durch seine beinahe meditative Gleichförmigkeit Stress abzubauen. Außerdem führt die Gewissheit, etwas Außergewöhnliches zu beherrschen, zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins. Das ständige Fangen ist allerdings auch eine Belastung für die Gelenke, gerade der Hand. Sehr langes Training kann zu Prellungen und Gelenkschmerzen führen.

## Termine 2010 im Überblick!

19. 06.2010: Vereinsfest in Wichtenbeck

12. 09.2010: Radtour

31. 12.2010: 15. Silvester-Sportparty

## Lauftreff im Frühjahr

Der Lauftreff ist gut aus den Startlöchern gekommen und hat wieder an zahlreichen Veranstaltungen teilgenommen. Jürgen Berger und Dirk Schröder gingen beim Einhornlauf in Knesebeck am 11. April an den Start und konnten mit den erbrachten Leistungen über die 10 Km sehr zufrieden sein.

Bereits zwei Tage später, am 13. April, stand für die beiden in Bad Bevensen ein gemeinsamer Lauf mit Olympiasieger Dieter Baumann auf dem Programm. Auf der ca. 8- Km langen Strecke konnten er den etwa 30 anwesenden Läufern wertvolle Tipps rund um das Thema Laufen geben. Es war ein tolles Erlebnis!

Am 25. April absolvierte Marcel Steur in Hamburg seinen ersten Marathon (42,195 Km), herzlichen Glückwunsch und willkommen im Kreis der „Marathonis“.

Im Rahmen des Marathons in Hannover am 2. Mai liefen über die 10-Km-Strecke bei gutem Laufwetter Susanne und Volker Ebeling, Nina Carstens, Jürgen Berger und Dirk Schröder.

Letztgenannter startete eine Woche später, am 8. Mai, beim Rennsteiglauf in Thüringen im Halbmarathon.

Der 9. Mai, traditionell am Muttertag, stand ganz im Zeichen des Ilmenaulaufes in Bad Bevensen.

Hier liefen überaus erfolgreich Elisabeth Johannes und Uwe Ehing im Halbmarathon, sowie Nina Carstens und Marcel Steur über die 9,6 Km. Die einzelnen Ergebnisse sind auf unserer Homepage nachzulesen.

Bitte vormerken: Am 11. Juni findet zum 25. mal der Abendlauf in Uelzen statt. Wer dabei sein möchte, melde sich bitte bis spätestens 5. Juni bei Dirk Schröder (Tel.: 05826/1649).

Der Lauftreff läuft immer samstags um 17:00 Uhr und mittwochs um 19:00 Uhr, Start und Ziel ist das Feuerwehrgemeinschaftshaus in Eimke.

*Dirk Schröder*

## **Anwesenheit bei den Jonglierauftritten!**

*Sollte euer Name fehlen, sagt bitte eurem Übungsleiter Bescheid.*

**13. März Hösseringen:** Anna Baum, Jasmin & Patrick Benecke, Kerstin Brakenhoff, Fabian & Florian Fehlhaber, Lisa Fisahn, Carolin Grandjot, Anna Lena Gretzki, Annika & Heinz Grobecker, Madeleine Haase, Ilka Hildebrandt, Dana Hillmer, Anna Hinrichs, Dennis & Temmy Jenß, Alina Martiniuc, Jenny Matthiesen, Anike, Melina & Tim Meisner, Florian Meyer, Dennis Pruszynski, Jacqueline Stoll.

**1. Mai, DGB, Herzogenplatz Uelzen:** Jasmin & Patrick Benecke, Kerstin Brakenhoff, Mariella & Jovina Brodde, Anouk Bultje, Liesa Bunge, Fabian & Florian Fehlhaber, Carolin Grandjot, Ines & Heinz Grobecker, Ilka Hildebrandt, Dana Hillmer, Anna Hinrichs, Julia & Wilhelm Johannes, Hannah Kiel, Timon Kraaz, Korinna Kreklau, Louisa & Fynn Kocks, Alina Martiniuc, Jenny Matthiesen, Florian Meyer, Katja & Anika Prehm, Dennis Pruszynski, Kim Rothe, Saskia Steffen, Ole Truschel, Thomas & Frauke Waltje.

**1. Mai, Klein Bollensen, Martinshof:** Jasmin & Patrick Benecke, Kerstin Brakenhoff, Jovina & Mariella Brodde, Fabian & Florian Fehlhaber, Carolin Grandjot, Ines & Heinz Grobecker, Dann Hillmer, Anna Hinrichs, Julia & Wilhelm Johannes, Hannah Kiel, Louisa & Fynn Kocks, Jenny Matthiesen, Dennis Nitzsch, Dennis Pruszynski, Kim Rothe, Ole Truschel, Thomas & Frauke Waltje.

**15. Mai, Eimke Hotel Wacholderheide:** Jasmin & Patrick Benecke, Janine Berdien, Kerstin Brakenhoff, Fabian & Florian Fehlhaber, Carolin Grandjot, Annika, Heinz, Ines & Saskia Grobecker, Ilka Hildebrandt, Anna Hinrichs, Julia Johannes, Jenny Matthiesen, Florian Meyer, Moritz & Johanna Olfermann, Dennis Pruszynski.

**16. Mai, Uelzen fährt Rad:** Patrick Benecke, Janine Berdien, Ann-Kristin Dehrmann, Carolin Grandjot, Ilka Hildebrandt, Anna Hinrichs, Wilhelm Johannes, Jenny Matthiesen, Johanna Olfermann, Mirjam Wendt.

**23. Mai, Hösseringen, Hardausee:** Anna Baum, Jelina & Juliane Behn, Jasmin & Patrick Benecke, Janine Berdien, Kerstin Brakenhoff, Liesa & Jule Bunge, Marleen Eggers, Fabian & Florian Fehlhaber, Carolin Grandjot, Davia und Juri Grobecker, Ines, Saskia, Annika & Heinz Grobecker, David & Simon Gutfleisch, Konstanze Hacke, Tobias Hebestreit, Laura Heinrich, Ilka Hildebrandt, Dana Hillmer, Anna Hinrichs, Julia & Wilhelm Johannes, Fynn & Louisa Kocks, Korinna Kreklau, Chiara Lindloff, Jenny Matthiesen, Amelie & Annika Meyer, Lina Nohns, Moritz & Johanna Olfermann, Dennis Pruszynski,

*Redaktion Jongleur-News: Julia Johannes in Zusammenarbeit mit Uwe Ehing*

*Weitere Mitarbeiter: Heinz Grobecker, Dirk Schröder*

*Auflage: 200*

**Redaktionsschluss Jongleur News Nr. 3/2010: 31.10.2010**