

Fit fürs Alter

Bewegung mit der Caritas

Monheim. Fit für's Alter hat wieder Plätze frei. Jeden Montag von 17 bis 18 Uhr wird im Caritas-„Treffpunkt Resi“ in der Seniorenresidenz, Berliner Platz 12 in der Gruppe an der körperlichen Fitness der Senioren gearbeitet. Mit Spaß und Musik wird dafür gesorgt, dass Ihre Muskulatur gestärkt wird und Sie sich im Alltag besser und sicherer bewegen können.

triert die Übungen und behält Sie fachkundig. Probieren Sie es aus, Sie werden schnell spüren, dass gezielte Übungen in netter Gesellschaft nicht nur Spaß machen, sondern dazu beitragen Ihren Körper, Geist und Kreislauf in Schwung zu bringen.

Die Gruppe Fit für's Alter trifft sich auch während der Herbstferien.

Für Fragen und Anmeldung steht Ihnen gerne Karin Arenz unter der Telefonnummer 939203 oder per Email unter treff-resi@caritas-mettmann.de zur Verfügung.



Höher, schneller oder weiter? darum ging's beim Minisportabzeichen nicht, dabei sein war das Wichtigste.

Fotos: Salerno

Spannende Kämpfe beim Boxen

Monheim. Zum zweiten Mal veranstaltete die noch junge Boxabteilung der SG Monheim eine BOX-Gala. Geplant wurde diese Veranstaltung von Mathias Ade-Ademski.

Er ist sowohl Trainer, als auch Abteilungsleiter der SG Monheim. Insgesamt wurden an diesem Abend 14 Kämpfe präsentiert.

Circa 200 Zuschauer erlebten neun spannende Boxkämpfe und fünf Kickboxwettkämpfe.

Es gab knappen Entscheidungen, deutlichen Siegen und KO Niederlagen. Gewertet wurde die Kämpfe von drei Kampfrichtern. Ringsprecher war der erste Vorsitzende der SG Monheim Karl-Heinz Göbel.

Folgmann siegte

Monheim. Nach längerer Wettkampfpause überzeugte Heike Folgmann von der LG Monheim/Baumberg auch über die zehn Kilometer-Distanz.

Eigentlich sind die fünf ihre Lieblingsstrecke, doch beim 15. Hardter Herbstlauf in Mönchengladbach startete Heike seit längerer Zeit mal wieder über die Langstrecke.

Bei schönstem Spätherbstwetter benötigte die Monheimerin für den viermal durchlaufenden flachen Rundkurs 52:43 Minuten. Auch über die längere Strecke wurde Heike mal wieder Siegerin in der Altersklasse W55.

Lott Jonn und los

Minisportabzeichen für 100 Kindergartenkinder

Monheim. (sal) Unter dem Motto „Kindergarten in Bewegung“ ging es am vergangenen Mittwoch für rund 100 Kinder aus Monheimer Kitas an den Start zum Minisportabzeichen im Jahnstadion.

Hauptsache dabei sein und Spaß haben. Das stand beim Minisportabzeichen, dass vom Kreissportbund Mettmann unterstützt wird im Vordergrund. Rund 100 Kinder aus fünf Monheimer Kitas absolvierten ihre Prüfungen für das Minisportabzeichen und in Anlehnung an das offizielle Sportabzeichen waren das folgende Disziplinen: ganz

doll bewegen, ganz weit und hoch springen, ganz schnell und lange laufen, ganz weit und hoch werfen. Zeiten und Weiten wurden von Ingrid Rössler, Kreisgesundheitsamt Mettmann, Michael Weigerding, Kreissportbund Mettmann, und etlichen Mitarbeitern gemessen.

Doch in erster Linie ging's ums Mitmachen. „Viele Kinder sehen heute zum ersten Mal einen Sportplatz und schnuppern Wettkampfluft“, so Weigerding. Ziel dieser Veranstaltung ist es, allen Kindern Freude an Sport und Bewegung im Freien zu vermitteln. Dass die Vorschulkinder im Alter

von vier bis sechs Jahren Spaß hatten, war nicht zu übersehen. Und am Ende gab's sogar für jeden Teilnehmer eine Urkunde.

Info „Lott Jonn“ ist eine kreisweite Initiative für Kinder- und Jugendgesundheitsamt Mettmann. Teilgenommen haben die Kitas: Grunewaldstraße, SKFM-Kita St. Johannes, und die AWO-Kitas Grünauer Straße, Prenzlauer Straße und Linzer Straße.



Bei den Ballspielen zählte die Geschicklichkeit.

Positiv überrascht

A-Jugend des FCM gewinnt trotz Dezimierung

Monheim. Die A1 des FCM gewinnt gegen den VfB Solingen mit 2:1 (1:1) und bleibt somit weiterhin ungeschlagen in der Leistungsklasse. Es war das Spiel wo der FCM Truppe bedingt durch Klassenfahrt des Oberstufenjahrgang, Urlaub und Krankheit gleich acht Akteure ausfielen und so konnte man vor dem Spiel keines falls mit einer so star-

ken Leistung und Einsatzbereitschaft der Truppe rechnen, denn mit dem Gast aus Solingen wusste man, dass eine starke Mannschaft ins Rheinstadion kommt. Die Rheingemeindler setzten aber überraschend von Beginn an die Solinger unter Druck und erarbeiteten sich einige gute Torchancen. In der 22. min. wurde

dann Suayip Cayir im Strafraum von den Beinen geholt, den fälligen Elfer setzte dann der gefoulte Spieler selbst an den rechten Torpfosten. Kurze Zeit später war es dann aber soweit, die Rheingemeindler erzielte die 1:0 Führung.

Danach verlor die FCM Mannschaft aber den Faden, so dass die Klingensstädter besser ins Spiel ka-

men. Nach einem unnötigen Ballverlust des Monheimer Innenverteidiger Bugra Saglem erzielte Dennis Duddek den 1:1 Ausgleichstreffer womit es auch in die Halbzeit ging. In der Halbzeit fand dann Trainer Frank Rückert und Jochen Friederichs wohl die richtigen Worte. Denn im zweiten Spielabschnitt nahmen die Monheimer Kicker das

Spiel wieder in ihre Hände. Es dauerte zwar bis zur 70 Spielminute bis das verdiente 2:1 durch Abdulkadir Kavali gelang, der sich über die rechte Seite durchsetzte und das Leder in die Maschen haute. Alles in allem ein verdienter Sieg aufgrund einer guten mannschaftlichen Einstellung. Das Trainergespann zeigt sich positiv überrascht.

AUTOHAUS H.E. Schmitz
Robert-Bosch-Str. 4
40789 Monheim am Rhein
Tel.: 021 73-60695

Vertragshändler

SV Hönnepe-Niederm.	-	VfB 03 Hilden	2:3
Sportfreunde Baumberg	-	SV Sonsbeck	2:1

Oberliga Niederrhein

1 SV Hönnepe-Niederm.	13	9	3	1	22	10	12	30
2 RW Oberhausen U23	13	8	1	4	33	21	12	25
3 Wuppertaler SV	12	7	4	1	23	11	12	25
4 Ratinger Spvg Germania 04/19	13	6	5	2	25	12	13	23
5 VfB Homberg	13	7	1	5	24	22	2	22
6 MSV Duisburg U23	13	6	3	4	26	18	8	21
7 FC Kray	13	5	6	2	27	20	7	21
8 TV Jahn Dinslaken Hiesfeld	13	5	6	2	20	15	5	21
9 TuS 64 Bösinghoven	13	4	6	3	24	23	1	18
10 TuRU Düsseldorf	13	5	3	5	26	28	-2	18
11 SV Sonsbeck	13	4	5	4	23	22	1	17
12 ETB SW Essen	12	4	4	4	16	13	3	16
13 Sportfreunde Baumberg	13	4	4	5	21	22	-1	16
14 VfB 03 Hilden	13	5	1	7	23	26	-3	16
15 Rot-Weiss Essen U23	13	4	4	5	20	25	-5	16
16 SC 1911 Kapellen-Erft	13	3	6	4	24	20	4	15
17 VfL Rhede	13	2	3	8	18	29	-11	9
18 VfB Speldorf	13	2	3	8	13	25	-12	9
19 PSV Wesel-Lackhausen	13	2	1	10	11	33	-22	7
20 SV Uedesheim	13	2	1	10	8	32	-24	7

1.FC Monheim	-	FC Remscheid	1:1
FSV Vohwinkel Wuppertal	-	Tuspo Richrath	2:0
SV Hilden-Nord	-	VdS 1920 Nievenheim	2:1

Landesliga Gruppe 1

1 Cronenberger SC	9	7	1	1	29	8	21	22
2 Düsseldorf SC	9	6	0	3	20	12	8	18
3 SC Velbert	9	5	3	1	19	11	8	18
4 SV Union Velbert	9	5	2	2	23	12	11	17
5 1.FC Monheim	9	5	2	2	14	12	2	17
6 FC Remscheid	9	5	1	3	21	10	11	16
7 SC Düsseldorf-West	9	5	1	3	22	15	7	16
8 VdS 1920 Nievenheim	9	5	0	4	16	15	1	15
9 VfL Benrath 06 e.V.	9	4	3	2	13	13	0	15
10 SV Hilden-Nord	9	4	2	3	20	18	2	14
11 TuRU Düsseldorf II	9	2	3	4	14	18	-4	9
12 FSV Vohwinkel Wuppertal	9	2	1	6	11	17	-6	7
13 Wuppertaler SV II	9	1	3	5	16	23	-7	6
14 1. FC Wülfrath	9	2	0	7	5	16	-11	6
15 TSV 05 Ronsdorf	9	1	2	6	8	29	-21	5
16 Tuspo Richrath	9	1	0	8	3	25	-22	3

1.FC Monheim II.	-	SG Unterrath	3:4
SP-VG. Hilden 05/06	-	Vatan Spor Solingen	4:2
SC Reusrath	-	DSV 04	3:0

Bezirksliga Gruppe 1

1 TSV Eller 04	11	9	2	0	22	4	18	29
2 SC Reusrath	10	7	2	1	24	14	10	23
3 TV Kalkum-Wittlaer	9	7	1	1	24	6	18	22
4 SC Schwarz-Weiß 06	10	6	1	3	24	13	11	19
5 Rather SV	10	5	1	4	21	16	5	16
6 SP-VG. Hilden 05/06	10	5	1	4	18	16	2	16
7 VfL Witzhelden	9	5	0	4	17	17	0	15
8 DJK Agon 08 Düsseldorf	11	5	0	6	21	25	-4	15
9 DSV 04	11	4	2	5	17	21	-4	14
10 SSV Berghausen	10	3	4	3	16	18	-2	13
11 SG Unterrath	10	4	1	5	19	24	-5	13
12 BV Gräfrath	11	4	0	7	20	23	-3	12
13 1.FC Monheim II.	11	3	2	6	20	27	-7	11
14 VfB Solingen	10	3	2	5	15	29	-14	11
15 MSV Hillal	11	3	0	8	19	25	-6	9
16 Vatan Spor Solingen	10	2	3	5	13	21	-8	9
17 DJK Sparta Bilk	10	1	0	9	13	24	-11	3

BORN IN DÜSSELDORF

26. OKTOBER 13.00 UHR
ESPRIT arena

BEIDproximity

Rope Skipping

Fitness und Spaß beim BTSC

Baumberg. Fitness, Spaß, Koordination und Muskeltraining. All das bietet die Rope Skipping-Gruppe für Erwachsene im Baumberger Turn- und Sportclub 1897 (BTSC). Dass diese Form des Seilchen-Springens nicht nur etwas für Frauen und Mädchen ist, zeigen die atemberaubenden Stunts der vielen Männer, die diesen Sport überall auf der Welt ausüben!

Die Sportler treffen sich ab 8. November sechs Mal freitags von 19 bis 20 Uhr in der Liselott-Diem-Sporthalle in Baumberg.

Info Anmeldungen sind möglich in der Geschäftsstelle des BTSC Deichstraße 2b, Telefon: 02173/ 6 06 39, E-Mail: info@btsc1897.de oder bei der Abteilungsleiterin Anke Wodarz Telefon 02173/ 6 65 62.



Ropeskipping macht Spaß und hält fit. Foto: Archiv

Hallo!
Monheim

IMMER GUT BERATEN!

Peter Mühseler

Ihr Kundenberater
für Monheim

Tel. 0 21 03 / 58 92 53