



# Jongleur - News

## Neue Übungsangebote der Sport Jongleure

### Neu in Veerßen - Einradfahren

Die Sport Jongleure Dreilingen bieten in Zusammenarbeit mit der Grundschule Veerßen allen Kindern ab 6 Jahren das Einradfahren an:

Ort: Turnhalle Veerßen

Zeit: 15.00 Uhr - 15.45 Uhr für Anfänger

15.45 Uhr – 16.30 Uhr für Fortgeschrittene

Erster Termin: Freitag, 20. August 2010

### Seniorengymnastik

Das Angebot richtet sich an Personen in der zweiten Lebenshälfte, denen zur Erhaltung und Kräftigung natürlicher Beweglichkeit ein geeignetes Übungsprogramm angeboten wird. Die Gymnastik wird überwiegend im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt, geübt wird aber auch im Stand und im Gehen. Unterschiedliche Handgeräte werden hierbei eingesetzt. Rhythmische Bewegungsfolgen und kleine Tänze gehören ebenfalls zum Übungsprogramm. So werden durch Sport, Spiel und Bewegung allen Teilnehmern wichtige Lebenserfahrungen vermittelt. Fröhlichkeit, Gesundheit, soziales Miteinander und die damit verbundene Steigerung des persönlichen Wohlergehens

## Termine 2010!

05. September 2010: Walk op Platt (Seite 2)

12. September 2010: Radtour (Seite 3)

15. Oktober 2010: Einradführerschein-Abnahme (Seite 2)

31. Dezember 2010: 15. Silvester-Sportparty

*Der LandesSportBund Niedersachsen, die Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz und der NDR 1 Niedersachsen haben für den 5. September dieses Jahres unter dem Motto "Natur sportlich erleben" einen Aktionstag organisiert. Die Sport Jongleure beteiligen sich mit:*

## Walk up Platt - Sonntag, 5. September 2010

### **Start 14 Uhr auf dem Sportplatz in Eimke, Apfelweg**

Wandern und Walken bis in die Ellerndorfer Heide und zurück mit Erklärung der plattdeutschen Namen für Pflanzen und Tiere – die Veranstaltung endet unter dem Motto Begegnung im Zirkuszelt mit plattdeutscher Nachbetrachtung. Dabei soll der plattdeutsche Klönschnack bei Kaffee und Kuchen nicht zu kurz kommen.

Die **Sport Jongleure** als Veranstalter freuen sich, wenn eine Kleinigkeit für das Kuchenbüfett mitgebracht wird.

## Sportabzeichentermine

Freitag, 27.08.2010, 19.00 Uhr Schwimmen im Badue

Sonntag, 29.08.2010, 17.00 Uhr Radfahren in Eimke

Freitag, 10.09.2010, 19.00 Uhr Schwimmen im Badue

Samstag, 02.10.2010, 15.00 Uhr Radfahren in Eimke

Jeden Samstag (bis 30.10.2010), 16.00 Uhr Leichtathletik in Eimke

Nähere Auskünfte erteilen Elisabeth und Klaus-D. Johannes, Eimke  
Tel.: 05873/346

## Abnahme von Hoch- und Einradführerscheinen

Am Freitag, **15. Oktober 2010** von 15.00 bis 18.00 Uhr auf dem Parkplatz vor der **Pestalozzi-Schule in Uelzen**.

(Bei Regen findet die Veranstaltung in der Pestalozzi-Schule statt.)

An diesem Tag können sämtliche Hoch- und Einradführerscheinklassen abgelegt werden.

Über mitgebrachte Speisen (Kuchen, Salate, sonstiges) freuen wir uns, um ein buntes Büfett zu haben.

An Getränke denke bitte jeder selber!

*Euer Einradführerschein-Team!*

# Einladung zur Sommerradtour am 12. September 2010



Hallo liebe Radfahrer,

zu unserer Sommerradtour möchten wir Euch recht herzlich einladen. Wir planen in diesem Jahr eine Tour ab Bad Bevensen. Dort folgen wir dem Flusslauf der Ilmenau zum Heidekloster Medingen (Besichtigung und Führung). Das Damenstift gehört zu den sechs „Lüneburger Klöstern“, die sich seit dem Mittelalter in der Heide erhalten haben. Anschließend radeln wir weiter durch Feld, Wald und Wiesen. Lasst Euch überraschen und freut Euch auf eine schöne Tour.

**Treffpunkt: 9:30 Uhr Bushaltestelle Bargfeld.**

Hat jemand keine Möglichkeit sein Rad mit dem Auto zu transportieren, kommt der Anhänger der Sport Jongleure zum Einsatz. Sagt bitte rechtzeitig bei uns Bescheid.

Die Fahrstrecke mit dem Rad beträgt ca. 30 km. Unterwegs ist eine Kaffeepause eingeplant (für Kaffee und Kuchen ist gesorgt). Sonstige Verpflegung ist bitte von jedem selbst mitzubringen.

Um ca. 17.00 Uhr lassen wir den Tag in gemütlicher Runde auf dem Dorfplatz in **Bargfeld** ausklingen. Es gibt kostenlos Bratwurst und Getränke. Wir hoffen auf rege Beteiligung, gute Stimmung und schönes Wetter!

Anmeldungen bitte bei:

**Manfred und Renate Wehran, Katzenstr. 2, 29556 Bahnsen,  
(05826/950629)**

## Sport Jongleure starten beim OstseeMan-Triathlon in Glücksburg

Matthias Odendahl, Uwe Ehing und Dirk Schröder gingen beim 9. OstseeMan Triathlon am 01. August 2010 in Glücksburg über die Distanzen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen als Staffel an den Start.

Bei idealen äußeren Bedingungen mit 20° Celsius



warmen Ostseewasser in der Flensburger Förde erfolgte der Massenstart des OstseeMan vom Kurstrand von Glücksburg aus. Die 3,8 km lange Schwimmstrecke - ein zweimal zu durchschwimmender Dreieckskurs im offenen Meer - wurde von Matthias Odendahl in einer sehr guten Zeit von 1:18:12 Std. absolviert.

Anschließend fuhr Uwe Ehing die leicht hügelige, z. T. direkt an der Ostsee verlaufende Radstrecke in einem sechsmaligen Rundkurs. Der Verlauf der Radstrecke über die Halbinsel Holnis, durch die Innenstadt von Glücksburg vermittelte eine unverwechselbare, besondere Atmosphäre in wunderbarer Natur, ein beeindruckendes Erlebnis für den Profi- und Freizeitriathleten. In einer hervorragenden Zeit von 5:36:25 (Durchschnittsgeschwindigkeit 32 km/h) erreichte er die Wechselzone.

Für Dirk Schröder standen zum Abschluss fünf Laufrunden über eine Marathondistanz auf dem Programm. Die Runden verliefen in ihrem ersten Abschnitt ca. 3 km entlang der Kurpromenade parallel zur Ostsee. Im weiteren Verlauf ging es durch das alte Glücksburg, den Ortskern und den Schlosspark zum Start- und Zielbereich. Er erreichte in einer ebenfalls guten Zeit von 3:52:05 Std. das Endziel. Für die Staffel ergab dies dann eine Gesamtzeit von 10:46:43 Std.

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

*Weitere Mitarbeiter: Wilhelm Johannes*

*Auflage: 200*

**Redaktionsschluss Jongleur News Nr. 4/2010: 31.10.2010**