

Sichern Sie sich als DAK-Versicherter mit uns folgende Vorteile:



- **Bis zu 40 % Preisvorteil** auf die mtl. Trainingskosten bei **Madison-Fitness** in Hildesheim
- **Preisvorteile** auf Waren der Sportfachgeschäfte **Sport-Albrecht** und **Intersport Eisholz** in Hildesheim
- **10 Prozent Preisvorteil** auf alle Kursangebote des **Tanzhauses Buresch** in Hildesheim
- **Preisvorteile bis zu 23 Prozent** auf Brillen und Kontaktlinsen in den Filialen von **Magic Optic** Hildesheim/Sarstedt
- **DAKGesundAktivBonus:** Machen Sie mit und belohnen Sie sich und Ihre Familie mit Bonuspunkten, z.B. für Ihre aktive Vereinsmitgliedschaft, Vorsorgemaßnahmen, Schutzimpfungen usw. **Bis zu 100 € je DAK-Versicherten warten auf Sie.** Wir sagen Ihnen gern wie das geht!

Info-Telefon DAKGesundheitdirekt 01801 - 325 326,
DAKAuslanddirekt 0049-621- 549 00 22,
DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub. 24 Stunden täglich!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der DAK Hildesheim.



DAK Hildesheim, Am Ratsbauhof 4, 31134 Hildesheim
☎ 05121-172-0 oder unter www.dak.de/regional/062200

Sportgemeinschaft Marienburger Höhe von 1969 e. V.

Badminton - Dart - Gymnastik - Schießen - Schwimmen - Turnen - Tennis - Tischtennis - Volleyball
Geschäftsstelle: Greifswalder Str. 8 C, 31141 Hildesheim, Tel. 05121/867725, E-Mail: info@sgm69.de,
internet: www.sgm69.de, Kto.: 11003003 Sparkasse Hildesheim BLZ 25950130

Liebe Sportfreundinnen und -freunde,

Das Jahr neigt sich seinem Ende und in den Abteilungen werden schon fleißig die Weihnachtsfeiern und Abteilungsveranstaltungen geplant. Es gibt Rückblicke auf vergangene Sportjahre, auf die sportlichen Erfolge aber auch auf die außersportlichen Ereignisse.

So konnte die Schwimmabteilung in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum feiern. Begangen wurde es mit einem Sommerfest am 01.07.2006 auf dem Freigelände der SGM. Einen Bericht über den Erfolg gibt es auf der Abteilungsseite der Schwimmabteilung.

Auch die Tennisabteilung besteht 30 Jahre und wird dies gebührend feiern.

Ein Highlight war auch die diesjährige Wanderung, die wieder von Angelika und Detlef organisiert wurde. Es ging in den Harz, leider war die Beteiligung etwas schwach, lag es am Termin oder sind unsere Vereinsmitglieder wandermüde? Alle die nicht dabei waren haben jedenfalls was versäumt.. Einen Bericht findet Ihr am Ende dieses Heftes.

Die Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins wird am 16. März 2007, 19:30 Uhr

stattfinden. Die Einladung mit Tagesordnung wird rechtzeitig erfolgen. Hier werden wir dann über eine Beitragserhöhung und einige Satzungsänderungen entscheiden müssen.

Ebenfalls ist der Vorstand neu zu wählen. Ich wollte eigentlich als 1. Vorsitzender nicht wieder kandidieren. Wenn also jemand aus dem Verein bereit und in der Lage dieses Amt zu übernehmen, so kann er oder sie sich gern mit mir in Verbindung setzen. Es würde mich sehr freuen, wenn es engagierte Vereinsmitglieder gibt, die bereit sind ein solches Ehrenamt zu übernehmen.

Dem frisch vermählten Paar Steffi und Jörg auch von mir alles Gute.

Im übrigen wünsche Ich allen Vereinsmitgliedern nebst Familien und allen Freunden des Vereins ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr 2007.

Ihr

Holger Fürstenberg
(1. Vorsitzender)



Badminton

Abteilungsleiterin
Kerstin Weidemann
Blücherstraße 11
Tel. (05121) 605885

Jugendl.: Di. 19:00-20:00 Uhr gr. Halle Bromb. Str.
Erwachs.: Do. 20:00-22:00 Uhr gr. Halle Bromb. Str.
01.04. - 01.10. Heinrich-Engelke-Halle in Itzum
Jugendl.: Fr. 19:00-20:00 Uhr gr. Halle Bromb. Str.
Erwachs.: Fr. 20:00-22:00 Uhr gr. Halle Bromb. Str.

Hallo Badmintonfreunde!

Bevor sich das Jahr 2006 dem Ende nähert, möchte ich Euch von den Ereignissen der Abteilung berichten.

Das schönste Fest des Jahres war die Hochzeit. Am 02. September 2006 gaben sich Steffi und Jörg in der Liebfrauen Kirche das Ja Wort. Die Badminton Abteilung wünscht euch nachträglich Alles Gute für Eure Ehe.

Und denkt dran: Die Abteilung braucht dringend Nachwuchs!!!



Am 20. Mai '06 fand in Söhlde der Oldie Cup statt. Spielberechtigt sind Damen ab 28 und Männer ab 32 Jahren. Die gemischten Doppel und Herrendoppel wurden so zugelost, dass jeder sechs Spiele machen musste. Gezählt wurde ein Gewinnsatz bis 21. Walburga und Kerstin Weidemann hatten etwas Lospech und kamen nicht unter die ersten fünf. Thorsten Koschnig gewann fünf von sechs Spielen und errang den 3. Platz.

Am 11. Juni '06 fuhren Holger Rückemann und Jörg Weidemann nach Harsum, um an den Doppelkreismeisterschaften teilzunehmen. Wie immer bei den Kreismeisterschaften war es ein herrlicher Tag mit viel Sonnenschein und dementsprechend stickiger Luft in der Halle. Durch ein Freilos in der ersten Runde konnten die beiden erst mal die Sonne genießen. Danach ging es wieder in die (Sauna) Halle. Es wurden spannende Doppel ausgetragen, aber am Ende des langen Tages reichte es leider „nur“ für Platz 5.

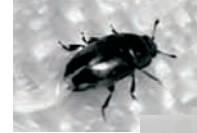
„Zu Gast bei den Rapskäfern“

Am 07. Juli '06 bis zum 09. Juli '06 machten sich wieder 19 lustige Sportler auf den Weg nach Schön-berg an die Ostsee. Es war wie immer ein schönes Wochenende bei Sport, Spiel und Geselligkeit. Auch der Wettergott meinte es gut mit uns, und die meisten mutigen kühlten sich in der Ostsee ab. Die anderen dagegen aalteten sich am Strand und versorgten sich mit kühlen Getränken. Wer uns aber das ganze Wochenende nicht von der Pelle rückten waren die RAPS KÄFER! Diese Viecher klebten auf der Haut, an Handtüchern und an der Kleidung. Nur wasserscheu sind sie. Die waren eine Plage sagten auch die Einheimischen. Ende Juli wären sie aber verschwunden. Toll! Das hat uns wirklich nicht geholfen.

Hier noch allerhand Wissenswertes über unsere „Kletten“:

Sie sind klein wie Sesamkörner, sie lieben alles Gelbe, und ihr rastloses krabbeln ging uns schwer auf die Nerven. Rapsglanzkäfer werden nur etwa zwei mm lang. Der Chitin- Panzer glänzt metallisch, die Farbe variiert zu grün, blau, violett oder schwarz. Der Körper hat eine ovale Form. Die Flügeldecken sind mit kleinen

Härchen übersät. Sowohl die Fühler als auch die Beine sind braun gefärbt. Die Tiere überwintern als Käfer im Laub und haben auf den Rapsfeldern im Norden im Frühjahr schon



teilweise verheerende Schäden angerichtet. Der Käfer frisst sich in die Rapsblütenknospen



ein und höhlt diese zum Teil vollkommen aus. Im Raps werden die Eier abgelegt. Die Larven lassen sich später zu Boden fallen und verpuppen sich dort. Jetzt sind sie geschlüpft und wir haben den Salat! Gegen die gängigen Insektengifte sind die Rapskäfer mittlerweile resistent.

Ich wünsche allen Mitgliedern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2007!

Gut Schlag!!!
Eure Kerstin

Die freundliche Fleischerei
Frisch aus  Meisterhand

M. Matern
Hildesheim · Marienburger Str. 140
Telefon 0 5121/88 029 11
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00-18.00 Uhr, Sa 7.00-13.00 Uhr



Damengymnastik

Abteilungsleiterin

Bärbel Lohse

Wunramstr. 47

Tel. 05121/263916

Gr. I Di. 18:00 19:00 Gymn.-Halle UNI

Gr. II Di. 19:00 20:00 Gymn.-Halle UNI

Gr. III Di. 20:00 21:00 Gymn.-Halle UNI

Gr. IV Fr. 19:00 20:00 Gymn.-Halle UNI

Gr. V Do. 16:00 17:00 kl.Halle Bromb.

Nun noch einen Blick zurück. Im Mai fand unsere Frühjahrswanderung statt. Im strömenden Regen sind zehn unverdrossene Gymnastikfrauen vom Hofcafe zum Sonnenberg gewandert, wobei die Sonne sich auch hier nicht blicken ließ. Aber wenigstens konnte man die durchgeweichten Sachen trocknen. Dafür wurden wir beim Sommerfest mit Sonnenschein entschädigt. Vierundzwanzig Frauen saßen gemütlich auf der Vereinsterrasse und klönten. Das Buffet war wieder mal ausgezeichnet und die Stimmung ebenfalls.

Nun wünsche ich Euch noch einen schönen Herbst, bleibt gesund und fit!

Eure Bärbel

Liebe Gymnastikfrauen!

Was hat sich bei der Damengymnastik in den letzten Monaten ereignet? Einige von uns nehmen nicht nur an den Gymnastikstunden teil, sondern haben auch „Nordic Walking“ für sich entdeckt. Inzwischen erfreut diese Sportart sich immer größerer Beliebtheit und wir laden jeden ein, bei uns mitzumachen!

Die Gymnastikstunden sind nach den Sommerferien wieder gut besucht. Auch in diesem Jahr wird jede Gruppe separat ein Weihnachtsessen machen.



Herrengymnastik

Abteilungsleiter

Günter Wulf

Allensteiner Str. 62

Tel. 05121/81559

Freitag 20:00-21:00 Uhr UNI-Gymnastikhalle

Hallo Sportfreunde!

Die Hälfte des Jahres 2006 ist an uns vorübergezogen, und die Ferien- und Urlaubszeit vom Wetter her wohl gut verlaufen.

Konzentrieren wir uns auf die restlichen Tage, bis zum Jahresabschluss.

Bedingt durch die Sportpause haben wir auch nicht allzuviel bewegen können.

Eingeleitet wurde das 3. Quartal mit einer Halbjahresabschlussfeier im Freizeitgelände der SGM. Eine muntere Schar traf sich bei Bier und Bratwurst in geselliger Runde. Selbst der Wettergott meinte es gut mit uns. Während der großen Ferienpause hatte ich alle eingeladen zu einer abendlichen Radtour mit Einkehr. Fahrstrecke über 10 km, mehr durfte es nicht sein. Der Durst auf Bier war zu groß! Horst hatte uns eingeladen in seinen Garten, um dort gemeinsam einen Abschluss zu feiern. Der Abend verlief in einer tollen Stimmung. **Herzlichen Dank an den Gastgeber!**

Am 01.09.2006 haben wir wieder mit dem Sport begonnen. Die Fahrt nach Wernigerode mit unseren Frauen musste mangels Interesse ausfallen. Schade, warum musste es so sein? Wir werden in Zukunft unsere Pläne und Vorhaben noch mehr straffen! Umso aktiver war die Freizeitgruppe.

Im Monat Juli: Fahrt ins Eichsfeld, Duderstadt, Seeburger See, Einkehr ins Kolpinghaus
August: Radwanderung Wesertour bei sonnigem Wetter, Strecke Holzminden, Corvey, Höxter Richtung Beverungen, rund 55 km
September: Wanderung, Bodensteiner Klippen, Wohldeberg, Abschluss im Gasthaus Sonnenberg
Oktober: Bahnfahrt nach Hamburg mit Programm.

So erhalten wir uns zusätzlich fit, durch Wanderungen und Radtouren.

Für die restliche Zeit einige Hinweise:
Preisschießen im November am 24.11.2006
Jahresabschlussfeier im Dezember am 15.12.2006
Termine vormerken! Eine Einladung erfolgt noch schriftlich.

Nun zum Sport. Im nächsten Jahr stockt die Gruppe die 70er auf. An dieser Stelle ein Lob an alle Gymnastiker. Allen, die wie am Sport aktiv teilnehmen, gebührt Anerkennung. Es ist noch kein Seniorensport angesagt. Die Anforderungen sind nach meiner Erfahrung hochge-

Hilfe und Beratung
bei kleinen Sportverletzungen
finden Sie bei uns

ihre

APOTHEKE
MARIENBURGER HÖHE

im Einkaufszentrum Marienburger Platz
Tel.: (05121) 84044, Fax: (05121) 868188

schraubt, egal ob beim Bewegungsablauf mit und ohne Gerät, das Hockespiel nicht zu vergessen. Wir kämpfen mit vollem Einsatz. Für einen älteren Menschen heißt es Konzentration, Ausdauer, Fitness und mit Eifer dabei zu sein. Schmerzen entstehen durch Bewegungsmangel. Diese Mangelerscheinungen treten schon früh auf, wenn man dem Sport fern bleibt. Man soll auch nicht übertreiben. Es ist nie zu spät - Bewegung im Alter ist Lebenselement und Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln.

Schon 1884 war in einem Gesundheitsblatt zu lesen:

„Der Mensch ist nicht zum sitzen geschaffen.“
Der Nachteil des Sitzens muss durch fleißiges Bewegen, Turnen, Gymnastik und Schwimmen ausgeglichen werden.

Genau die Art der Bewegung erleben wir in der Gymnastikstunde am Freitagabend. Welcher Verein kann das komplette Angebot schon bieten? Überwindung, besonders in den Wintermonaten gehört dazu. Hat man den Schritt getan, läuft alles, wie geschmiert. Einige Herren in der Abteilung brauchen den Anstoß. Freuen wir uns auf die Übungsstunden und die geselligen Abende in der Gymnastik-Abteilung. Wie die Chronik im letzten Heft bekundet -30 Jahre Sport in der SGM-

Wir alle sind die Säulen in der Abteilung. Die Bereitschaft mitzumachen, Verantwortung zu

übernehmen, Kameradschaftsgeist zu fördern; das sind die Tugenden für eine intakte Gemeinschaft. Wenn alle so denken, sind wir auf dem richtigen Weg. Lasst uns den Rest des Jahres im besten Einklang unser Programm durchführen. Zum Abschluss des Jahres 2006 feiern wir unser Fest, wie in all den Jahren zuvor. Für das Neue Jahr gehen wir mit Zuversicht wieder an die Arbeit.

Günter Wulf



Marienburg Platz 8
31141 Hildesheim
Tel.:(05121) 809991

Öffnungszeiten
Montag - Freitag ab 9:00Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage ab 10:00Uhr

Montag bis Freitag von 11Uhr bis 15Uhr
10 verschiedene Mittagsangebote
ab 5,- €

Haffee zum Mitnehmen 1,- €
Pizza zum Mitnehmen ab 1,50 €

Hrombacher 0,3l für 1,70 €

19% MwSt. uns ist das egal, unser Preise
bleiben Ihnen erhalten.



Kinderturnen

Abteilungsleiterin

Regina Meyer

Bromberger Str. 32

Tel. (05121) 84512

Eltern- Kinderturnen ca. 4- 6 Jahre

Do. 15.00- 16.00 Uhr gr. Halle Bromb. Str.

Kinder ab 7 Jahre

Do. 16.00- 17.00 Uhr gr. Halle Bromb. Str.

.Liebe Turnkinder und Eltern,

nach den Sommerferien konnten sich die Turnkinder wieder in der Halle austoben.

Die Turnstunden sind in beiden Gruppen gut besucht. Dennoch freuen wir uns immer wieder auf neue Kinder.

Bitte vormerken:

Am 14.12.2006 um 15.30 Uhr im Clubkeller unter der Turnhalle werden wir wieder, wie im letzten Jahr ein Weihnachtsbasteln veranstalten. Einladungen werden jedoch noch verteilt. Bis dahin alles Gute.



Nun bleibt mir nur noch Euch und Euren Eltern einen schönen Herbst, ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2007 zu wünschen.

Eure Regina





Schwimmen

Andrea Sukopp
Saarstr. 160
31141 Hildesheim
Tel.: 05121 / 87 68 47

Kinder: Mo. u. Sa. 14:00-15:00 Uhr UNI-Halle
Jugendliche: Mi. 20:00-21:15 Uhr UNI-Halle
Fr. 20:00-21:00 Uhr UNI-Halle
Erwachsene: Mo. ab 20:00 Uhr, Mi. 20:30-21:15 Uhr
UNI-Halle

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,
liebe Wassersportfreunde,

nun sind wir schon wieder im Herbst angekommen. Hinter uns liegt ein schöner, warmer und sonniger Sommer. Viele Aktionen begleiteten die Schwimmer der SGM durch diese Zeit. Zu erwähen wären da u.a. unser Schwimmfest für die Vereinsjugend am 20. Mai mit ca. 40 Teilnehmern und unser großes Sommerfest zum Abteilungs-jubiläum am 01. Juli. Über diese und andere Aktionen wird gleich im Anschluss noch mehr berichtet, also das Heft nicht gleich wieder weglegen!



Momentan freue ich mich überaus, dass alle unsere Trainingsgruppen sehr gut besucht werden. In den Abendgruppen für die Jugend am Mittwoch und Freitag haben wir in den letzten Monaten einen besonderen Aufwand bekommen. Einige neue Schwimmer verstärken uns, aber auch viele bekannte Gesichter aus den Nachmittagsgruppen oder „Heimkehrer“ (über die ich mich besonders freue und die wir schon lange vermisst haben) sind dazu gekommen. So ist es nicht ungewöhnlich, dass auch einmal ca. 20 bis 25 Schwimmer gleichzeitig gefordert werden möchten. Hier macht es natürlich auch besonderen Spaß, nach dem Schwimmtraining

noch spontan ein Wasserballturnier o.ä. Durchzuführen.

Auch in der Erwachsenen-Gruppe am Montagabend sind mitunter ca. 15 Personen aktiv dabei, wenn wir unsere Übungen mit den Aqua-Nudeln oder anderen Geräten durchführen. Hier wird vor allem auch der Spaß an der Bewegung im Wasser ganz groß geschrieben. Verstärkt wird das Trainingsgefühl dann noch, wenn man in Tiefwasser Übungen in der 3. Dimension (ganz ohne Bodenkontakt) durchführen soll, was den Gleichgewichtssinn doch sehr beansprucht.

Bei unseren jüngeren Schwimmern macht sich der Aufwind aber auch bemerkbar. Hier können wir mit der neuen Saison wieder einige Neueintritte bei den Schwimmanfängern aber auch bei den Fortgeschrittenen in den Nachmittagsgruppen verzeichnen. Hier wird nun eifrig für die nächsten Schwimmabzeichen geübt und es werden neue Schwimmstile erlernt.

Ein Jahr voller Aktivitäten in der Schwimmabteilung geht nun wieder einmal zu Ende. Aber auch die vor uns liegende, besinnliche Jahreszeit werden wir in der Schwimmabteilung natürlich auch wieder gebührend feiern. Vorschläge zur Gestaltung unserer Weihnachtsfeiern nehme ich, wie immer, gern entgegen.

Ich bin sicher, dass wir auch im nächsten Jahr wieder alle gemeinsam einige Aktivitäten, Freizeiten, etc. auf die Beine stellen können. Ich freue mich schon jetzt darauf.

Dadurch, dass es in der Schwimmhalle immer warm und auch sehr hell ist, vermissen wir den Sommer bestimmt nicht so sehr und die vor uns liegende, kalte Jahreszeit geht mit dem Schwimmtraining sicher schnell vorbei. Ich hoffe, Ihr seid auch weiterhin immer mit viel Spaß und auch ein bisschen Ehrgeiz dabei.

Eure Andrea

Termine:

- 08.12.06 Weihnachtsfeier Kinder bis 10 Jahre
- 18.12.06 Weihnachtsfeier/Jahresabschluss für die Erwachsenen
- 22.12.06 Weihnachtsfeier/Jahresabschluss für die Jugend

Und was war sonst noch so los in der Schwimmabteilung?

Jubiläumsschwimmfest 2006

Ca. 40 Schwimmerinnen und Schwimmer im Alter von 5-19 Jahren konnten wir davon überzeugen, an unserem diesjährigen Vereinschwimmfest teilzunehmen. Aus den anderen Abteilungen haben wir leider keine Anmeldungen bekommen, was ich sehr bedauert habe.

Am 20. Mai trafen gegen 14 Uhr 32 total aufgeregte Kinder, im Alter von 5-13 Jahren, in der Uni-Schwimmhalle ein. Viele wussten gar nicht, was nun auf sie zukommt. Die Uni hatte uns für diesen Nachmittag die Schwimmhalle kostenlos zur Verfügung gestellt. Unser

vereinsinterner Wettkampf konnte also beginnen. Für fast Alle war dieses der 1. Schwimmwettkampf, den sie erleben sollten. Jeder fieberte seinem Start entgegen und die Knie wurden weich. Im Dreikampf bewiesen die Teilnehmer dann ihr Können Streckentauchen, Gleiten und 50 m Brustschwimmen standen hierbei auf dem Plan. Und sie haben das alle toll gemacht! Nach dieser Anstrengung stand aber noch viel Spaß auf dem Plan! Ca. 1 ½ Stunden wurde dann im Schwimmbecken getobt und gespielt. Wasserball, Brennball, Fang- und noch viele Spiele mehr fielen uns hierzu ein.

Gegen 17.30 Uhr haben wir dann die letzten Kinder unter die Dusche geschickt. Nach diesen Stunden im Wasser war selbst der hartnäckigste Schmutz von der Haut entfernt.

Die Eltern holten dann ihre glücklichen und vor allem sehr müden Kinder wieder ab. Es gab aber auch ganz tapfere Eltern, die mit uns zusammen die 4 Stunden in der Schwimmhalle verbracht haben und den Sauna-Effekt genossen haben.

Die Älteren Schwimmer (teilweise mit

Wettkampferfahrung) rangen in den Trainingsstunden um die Urkunden und Medaillen. Hier wurde auch schon einmal hart um jede hundertstel Sekunde gekämpft, und man ärgerte sich auch schon einmal, wenn noch jemand anderen schneller war. Aber auch hier hatten alle Teilnehmer viel Spaß an der Aktion.

Die Siegerehrung fand dann während unseres Sommerfestes am 01.07.06 statt. Alle Teilnehmer nahmen glücklich ihre Auszeichnungen entgegen.

Jubiläum - 30 Jahre SGM-Schwimmen!

Das feierten wir am 01.07.2006 auf dem



Vereinsgelände mit einem großen Familien-Sommerfest. In der Zeit von 14.00 bis 18.00 Uhr konnten wir ca. 90 Gäste auf der Vereinsterrasse und auf unserem Tennisplatz an der Don-Bosco-Schule begrüßen und deren Gratulationen zu unserem Jubiläum entgegennehmen. Es war ein rundum gelungenes Fest.

Unser Programm für die folgenden Stunden war reich bestückt. Bei schönstem Sommerwetter hatten wir für die Kinder auf dem Tennisplatz viele, kleine Sportspiele und Staffeln vorbereitet, die wegen der Hitze allerdings nur in abgeschwächter Form durchgeführt, aber von allen gut gemeistert wurden.

Die Erwachsenen genossen in der Zwischenzeit

die angeregten Unterhaltungen bei Kaffee und Kuchen. Die Familien unserer Schwimmer hatten die Kaffeetafel reichlich mit Kuchen- und Tortenspenden bestückt, welche unter der Regie von Karin (Oma) Sukopp an die Gäste ausgegeben wurden. Vielen Dank hier noch einmal an die Themen, lieben Spender!

Unser „DJ“ Vlas hat nebenbei zur musikalischen Unterhaltung unserer Gäste beigetragen.

Gegen 15.30 Uhr wurden sie dann endlich verteilt - die ersehnten Lose für unsere Kindertombola. Bei uns gab es keine Nieten! Jedes Kind hat gewonnen. Allerdings mussten sie sich bis zur Preisausgabe noch ein wenig gedulden, denn um 16.30 Uhr folgte noch ein ganz wichtiger Programmpunkt! In Eigeninszenierung hatten mehrere unserer jugendlichen Schwimmerinnen mit Angelika ein Handpuppenspiel für Klein und Groß eingübt. In diesem Stück erzählten sie u.a. wie sie selbst zum SGM-Schwimmen gekommen waren, bzw. was bei uns so alles passiert. Alle verfolgten die Handlung mit großer Aufmerksamkeit und anschließend gab es für unsere Puppenspielerinnen einen riesigen Applaus.

Gegen 17 Uhr führten wir dann die Siegerehrung zu unserem Jugend-Vereinsschwimmfest vom 20.05.2006 durch. Die Kinder und Jugendlichen nahmen stolz die erlangten Urkunden und Medaillen entgegen und freuten sich bereits auf das nächste Mal.

Nun war es endlich soweit! Die Preise aus der Tombola wurden ausgegeben. Viele kleine, aber auch größere Preise waren dabei. Spielzeuge, Plüschtiere, Mal- und Märchenbücher, Hörspiel-CD's, etc. bekamen nun einen Besitzer.

Dann ging langsam aber sicher ein wunderschöner Sommernachmittag zu Ende. Glücklicherweise



und teilweise auch geschafft gingen unsere Besucher mit den Worten: „es war schön“ und „bis zum nächsten Mal“ nach Hause. Sie alle haben zum Gelingen dieses Festes beigetragen.

„Danke“ sage ich an dieser Stelle auch noch einmal an alle Helferinnen und Helfer und an die treuen SGM-Schwimmer/innen, ohne die diese Jubiläumsfeier nie hätte stattfinden können. Ich hoffe, dass Ihr uns noch lange treu bleibt, und wir auch die nächsten Jubiläen zusammen feiern können.

Ein Halbjahresabschluss bei den Schwimmern...

Die Erwachsenen (sind wir das wirklich?) Schwimmer der Montagabendgruppe wollten zum Halbjahresabschluss am 17.07.06 nicht trainieren, sondern feiern. Also stand wieder einmal der traditionelle Pizzeriabesuch bei Paolo auf dem Plan. Aus terminlichen Gründen traf sich allerdings nur der „harte Kern“ der Gruppe. Für die anderen haben wir natürlich in Gedanken mitgegessen und -geplaudert. Schade, dass Ihr nicht dabei sein konntet. Leider trauten sich die Männer auch dieses Mal nicht mitzukommen. Wir bedauern dieses und werden es bald erneut mit einer Einladung versuchen.

Bei schönstem Sommerwetter konnten wir lange draußen sitzen. Die Luft war noch sehr mild am Abend, aber sicherlich angenehmer als

in der Schwimmhalle, die von der Sonne schon sehr aufgeheizt war.

Nach einer Weile suchten Fliegen die Nähe einer Person (Irina möchte nicht namentlich genannt werden) an unserem Tisch. Sie kreisten fröhlich über ihrem Kopf. Gut, sie ließen uns also beim Essen in Ruhe! Es stellte sich dann aber die Frage: hätten wir vielleicht doch lieber schwimmen gehen sollen? Nein, die Fliegen schienen wohl eine Vorliebe für den benutzten Haarlack zu haben wollen wir es mal glauben! Es brauchte nur jemand aus unserer Runde den Blick in die Richtung der Fliegen heben, schon fingen alle an zu lachen. Wir alle waren in bester Stimmung.

Wie das Foto beweist, kamen wir natürlich auch am dem Nachtschicht nicht vorbei! Die Eiskarte wurde genauestens studiert und die Leckereien dann auch bestellt und verzehrt. Wir klönten noch ausgelassen und begaben uns erst spät auf den Heimweg.

Auf jeden Fall war es wieder ein schöner und lustiger Abend mit Euch. Ich hoffe auf eine baldige Wiederholung.

Bowlingturnier der Schwimmjugend am 25.10.06

Kurz vor dem Druck dieses Heftes war es soweit. In den Herbstferien trafen sich die jugendlichen Schwimmer zu einem Sondertraining beim CCR-Bowlingcenter. 3 Stunden lang wurden von uns nun die Kegel umgeworfen. Jeder hat sein



Bestes gegeben. Manchmal war man aber auch vom Pech verfolgt, und die Kugel wollte einfach nicht auf der Bahn bleiben. Nach und nach hatten aber alle den Bogen heraus und wussten nun ganz genau, wo sie die Kugel ansetzen mussten, um einen guten Wurf hinzubekommen. Langsam wurden die Arme schwer, die Muskeln machten sich bemerkbar. Man merkte schon, dass der Spielarm stark trainiert wurde. Als die Spiele beendet waren machten wir uns alle wieder auf den Heimweg.

Wir haben auch an diesem Abend wieder viel gelacht. Es war toll!

Trotz allem ließ es sich unser Jugendkoordinator Thomas nicht nehmen, den Sieg nach Hause zu tragen. 2 von 3 Spielen sicherte er sich mit der höchsten Punktzahl. Aber eines ist sicher, dafür wird er auf der Weihnachtsfeier am 22.12.06 „Einen“ ausgeben müssen! Wir werden ihn daran erinnern!

Andrea



Tennis

Abteilungsleiter
Helmut Bollmann
Brucknerstr. 7
Tel. 05121/38479

Jugend Mo.14:00-17:00 Uhr gr.Halle Bromb.Str.
Mo.-Fr. ab 14:00 Uhr alle Plätze der Tennisanl.
Sa./So./Ferien ganztz. alle Plätze der Tennisanl.

Bericht Vereinszeitung TENNIS

Saisoneroöffnung

Es sollte eine Begegnung der „besonderen Art“ werden. Obwohl die Tennisplätze wie in jedem Jahr schon seit Anfang April bespielbar und freigegeben waren, wurde die offizielle Saisoneroöffnung auf den 7. Mai gelegt. Das war mit der Hoffnung verbunden, bei etwas freundlicheren Temperaturen zu diesem Anlass mehr Mitglieder als früher auf die Anlage zu locken. Die Hoffnung wurde erfüllt. 16 Kinder, Jugendliche und Erwachsene trafen sich bei herrlichem Frühlingswetter zu einem lockeren Kuddel-Muddel-Turnier, in dem der Zufall des Losentscheids jung und alt zu so noch nicht gesehenen Doppelpaaren mischte. Das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer reichte von 7 bis 65. Der sportliche Erfolg stand bei diesem Turnier nicht so sehr im Vordergrund wie der Spaß an der Freude und das gegenseitige Kennen lernen. Fast 40 Personen hatten sich schließlich auf der Tennisanlage eingefunden und läuteten mit einem geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen die Saison ein.

Punktspiele

Die Monate Mai und Juni waren bei den Herren durch die Punktspiele auf Kreisebene geprägt. Nach dem Rückzug der über viele Jahre erfolgreichsten Herren 60 wurden erstmals zwei Herrenmannschaften gemeldet

Verletzungspech schmälerte die Personaldecke sehr früh, dennoch konnten die Spiele erfolgreicher gestaltet werden, als es die Abschlusstabellen ausweisen. Die erste Herrenmannschaft verlor ihre ersten beiden Spiele mit viel Pech gegen Diekholzen und Alfeld II nur knapp mit jeweils 2:4 und gewann anschließend gegen Eime und Bad Salzdetfurth mit 6:0 und 4:2. Am Ende belegte sie in der 1. Kreisklasse einen sicheren und guten dritten Platz. Die zweite Herrenmannschaft spielte in

ihrer ersten Saison gut mit und litt besonders unter dem angesprochenen Verletzungspech. Unter diesen Umständen war der vierte Tabellenplatz unter fünf Mannschaften in der 2. Kreisklasse ein Erfolg.

Vereinsmeisterschaften 2006, Einzelwettbewerbe

Die brütende Hitze war der härteste Gegner aller Teilnehmer an den Einzelwettbewerben der Vereinsmeisterschaften, die in diesem Jahr am 22. und 23. Juli stattfanden. Der Jahrhundert-sommer brachte den Ablauf etwas durcheinander, denn bei strahlender Sonne und Tagstemperaturen von teilweise deutlich über 30 Grad mussten die Spiele zum Schutz der Teilnehmer in die Morgen- und Abendstunden gelegt werden. Um den Zeitplan halbwegs einhalten zu können, wurden die ersten Spiele schon am 21. Juli abends ausgetragen. 9 Herren hatten sich gemeldet und spielten in zwei Gruppen um die Plätze. Christopher Stesky konnte am Ende seinen Titel erfolgreich verteidigen. Im Finale setzte er sich gegen Arne Pfaff in zwei Sätzen (6:2, 6:2) durch. Im kleinen Finale besiegte der Vorjahresfinalist Maik Kurpjuhn den noch für die Junioren B spielberechtigten Niklas Rowohl mit 6:1 und 6:3. Die weiteren Platzierungen wurden nicht mehr ausgespielt.

Bei den Damen gab es leider nur eine Meldung und folglich musste der Wettbewerb ausfallen. So gibt es in diesem Jahr leider keine Vereinsmeisterin. Das muss anders werden.

Sommergrillen 2006

Bei großen Turnieren nennt man es „players night“, bei uns heißt es einfach nur Sommergrillen. Wie im Vorjahr bildeten die Vereinsmeisterschaften den äußeren Anlass für einen geselligen Einstieg in die Sommerferien. Über 30 Mitglieder und Freunde der Abteilung trafen sich am 22. Juli zu Bier, Wein, Gegrilltem und leckeren Salaten auf der Tennisterrasse. Sie bildeten gleichzeitig die spontane Zuschauerkulisse für die wegen des Wetters in die Abendstunden verlegten Spiele der Tennisherren. Sicher war es auch das Wetter, das einige der Anwesenden dazu animierte bis deutlich nach Mitternacht zu verweilen. Kurz gefasst: Es war ein sehr schöner Abend.

Ferienabschluss

Wie schon am 7. Mai waren wieder jung und alt zu einem bunten Kuddel-Muddel-Turnier für den 27. August auf die Tennisanlage eingeladen. Die noch andauernden Ferien und das Wetter mögen manchen von der Teilnahme abgehalten haben. Dennoch trafen sich 12 Aktive aus dem Jugend- und Erwachsenenbereich zu einem launigen Turnier verbunden mit Kaffee und reichlich gespendetem Kuchen. Petrus hatte ein Einsehen und ließ immerhin für drei Stunden die Sonne scheinen. Sieg und Niederlage waren zwar wieder zweitrangig, die Sieger sollen aber nicht unerwähnt bleiben: Linda Kalski und Niklas Rowohl erwiesen sich bei dieser Vielseitigkeitsprüfung aus Tennis spielen und Dartpfeile werfen als die Besten.



Jahr wurden sie von Elin Roese und Anne Thalmann gefordert. Nach einem spannenden und über lange Zeit sehr ausgeglichenen Match blieben Christa und Brigitte am Ende doch wieder mit 7:6 und 6:4 erfolgreich. Ebenso spannend ging es im Mixed zu. Christa Willkomm und Maik Kurpjuhn besiegten Brigitte und Heinz Steffens nach hartem Kampf mit 6:3 und 7:6. Vier Herrendoppel ermittelten ihren Meister im Spiel „Jeder gegen Jeden“. Vereinsmeister wurde das Doppel Niklas Rowohl/Christopher Stesky vor Jochen Brunswick/Maik Kurpjuhn. Auf den Plätzen folgten die Doppel Heinz Steffens/Bernd Stesky und Zion Kobi/Arne Pfaff. Eine besondere Anerkennung gilt dem erst 15jährigen Niklas Rowohl, der sich im Einzel wie im Doppel mutig und mit Erfolg dem Leistungsvergleich mit den älteren Spielern gestellt hat. Vielleicht ist das ein Anreiz für seine Altersgenossinnen und -genossen, es im nächsten Jahr auch einmal zu versuchen.

Auf der nächsten Veranstaltung am **11.11.2006** wollen wir die Vereinsmeister ehren und auf unser **30-jähriges Bestehen** anstoßen.

Heinz Steffens

Vereinsmeisterschaften 2006, Doppelwettbewerbe

Die Doppelwettbewerbe der Vereinsmeisterschaften bildeten den faktischen Abschluss der diesjährigen Sommersaison. Vier Damen und acht Herren hatten sich für den 9. und 10. September zum sportlichen Wettkampf getroffen. Nach zwei Jahren Unterbrechung konnten erstmals wieder in allen Wettbewerben die Meisterinnen und Meister ermittelt werden. Das Damendoppel Brigitte Steffens/Christa Willkomm war zuletzt 2003 erfolgreich. Sie fanden danach im Sinne des Wortes keine Gegnerinnen mehr und die Damenwettbewerbe mussten ausfallen. In diesem



Tennis-Jugend

Jugendwartin
Christa Willkomm
Schneidemühler Str. 41
31141 Hildesheim
Festnetz: 84006
Mobil: 0172 / 512 6000
E-Mail: Christa.Willkomm@web.de

Punktspiele

Die Punktspielsaison (Mai - Juli) war auch in diesem Jahr ein besonderes Ereignis. Die C-Juniorinnen in der Besetzung Anika Fleige, Linda Kalski, Sarah Kurpjuhn und Maïke Matzner - wurden ungeschlagen Erste in ihrer Staffel. Im Endspiel um den Kreismeistertitel gegen GR Eintracht Hildesheim siegten sie mit 3 : 0 und wurden damit souverän Kreismeisterinnen.

Die Jungen, Peter Augustin, Paul McGrath und Dominik Padrok, - die im letzten Jahr Kreismeister wurden - mussten in diesem Jahr erstmals in der Alters-klasse Junioren B spielen. Sie blieben in ihrer Staffel ungeschlagen und qualifizierten sich dadurch für die Endspiele der insgesamt vier Staffelleister. Schon beim ersten Endrundenspiel gegen SV Alfeld unterlagen sie knapp mit 1 : 2 und konnten damit das Endspiel leider nicht mehr erreichen.

Christopher Padrok - der bei den Junioren D zusammen mit GR Eintracht Hildesheim eine Spielgemeinschaft gebildet hatte, wurde dort ungeschlagen Kreismeister.

Herzliche Gratulation nochmals von dieser Stelle! Es war insgesamt eine spannende Saison und wir haben alle mitgefiebert und sind mit Erfolgen belohnt worden.

Jugendvereinsmeisterschaft

32 Mädchen und Jungen hatten sich zu den Jugendvereinsmeisterschaften gemeldet. Da gleichzeitig die Rangliste ausgespielt wurde, ließ Trainer Peter Schirmann schon mehr als

eine Woche vorher täglich Qualifikationsspiele durchführen. Als dann am Samstag, 24.06.2006, bei herrlichem Wetter die Endspiele stattfanden, hatten sich viele Eltern, Verwandte und Freunde als Zuschauer eingefunden. In allen Spielklassen konnte eine erhebliche Verbesserung der Spielstärke festgestellt werden. Vor allem die Fortschritte bei den Jüngsten wecken für die Zukunft große Hoffnungen. Bei der Siegerehrung durch den Vorsitzenden Helmut Bollmann erhielten alle Teilnehmer eine Urkunde und eine Medaille bzw. einen Pokal. Den Abschluss bildete ein Grillabend für die Teilnehmer, Eltern und Freunde. Die gute Stimmung wurde abgerundet durch ein gemeinsames Fernsehergebnis. Der Vater von Janik Stautmeister hatte für die Technik gesorgt, damit keiner auf das Spiel der FußballWM Deutschland gegen Schweden (2 : 0) verzichten musste. Vielen Dank dafür. Platzierungen der ersten drei: Juniorinnen C:



Meggan Steinleger, Kim Kurpjuhn, Annika Hagemann; Juniorinnen B: Anika Fleige, Carolin Fleige, Pia Raddatz; Junioren C: Christopher Padrok, Janek Harder, Marlon Sander; Junioren B: Niklas Rowohl, Dominik Padrok, Peter Augustin.

Jugend der SG Marienburger Höhe im Kreis Spitze

Nach dem schon sehr erfolgreichen Verlauf der Punktspiele krönten die Jugendlichen der SG Marienburger Höhe die diesjährige Tennissaison mit einem hervorragenden Abschneiden bei den **Doppel-**

Kreismeisterschaften am 16. und 17. September 2006 auf der Anlage des HTV am Ulmenweg. Anika Fleige und Maïke Matzner sowie Sarah Kurpjuhn und Linda Kalski kamen in ihrer Altersklasse (Juniorinnen C) ungeschlagen ins Finale, in dem sich Anika und Maïke schließlich durchsetzen konnten. Ein reines SGM-Finale auf Kreisebene, das ist ein Novum. Alle vier Spielerinnen bestätigten damit souverän ihren gemeinsamen Kreismeistertitel, den sie im Frühsommer als Mannschaft erringen konnten. Christopher Padrok holte sich bei derselben Veranstaltung nach seinen Erfolgen im Einzel und in der Mannschaft den dritten Kreismeistertitel in diesem Jahr. Er setzte sich zusammen mit Fynn Behrens vom MTV Harsum in einem starken Teilnehmerfeld durch. Sehr viel schwerer hatten es Dominik Padrok und Peter Augustin (Junioren B). Sie starteten erstmals in dieser Altersklasse und mussten sich gegen eine überwiegend ältere Konkurrenz behaupten. Nach teilweise sehr spannenden und engen Spielen belegten sie am Ende einen sehr guten vierten Platz.

Ferienspaß in der Tennisabteilung

„Es hat Spaß gemacht!“ So lautete das einhellige Urteil der über 20 Kinder, die am Beitrag der Tennisabteilung der SGM für das Hildesheimer Ferienprogramm 2006 teilgenommen hatten. Schon im Winter hatte der Vorstand beschlossen, sich unter dem Motto „Tennis zum Kennenlernen“ erstmals mit einem eigenen Beitrag am Ferienpass der Stadt Hildesheim zu beteiligen.

Die Organisatoren waren von der großen Nachfrage ebenso überrascht wie erfreut. So blieb es nicht aus, dass einigen Anmeldungen leider eine Absage erteilt werden musste. Vom 24. bis 26. Juli herrschte dann Hochbetrieb auf den drei Tennisplätzen. Trainer Peter Schirmann und seine beiden Assistenten, Maïk Kurpjuhn und Heinz Steffens, hatten sich ein abwechslungsreiches Programm für die drei Tage ausgedacht und versuchten mit Spaß und Spiel die Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren an den Tennissport heranzuführen. Offenbar mit Erfolg, denn am Ende der drei Tage nahmen wir bereits erste Aufnahmeanträge entgegen.

Fast die Hälfte der rund 100 Mitglieder der Tennisabteilung sind Kinder und Jugendliche.

Das ist für Tennisvereine heutzutage ein ungewöhnlich hoher Anteil. Der sportliche Erfolg ist in den letzten Jahren nicht ausgeblieben. 2002 errang Johanna Roesse (damals 9 Jahre alt) den Kreismeistertitel im Einzelwettbewerb und 2003 bei den Doppelkreismeisterschaften. 2005 wurden die Junioren C mit der Mannschaft Kreismeister. Am 15.01.2006 belegte Christopher Padrok bei den Bezirksmeisterschaften in Isernhagen in der B-Runde den 1. Platz und, wie oben beschrieben, im weiteren Verlauf des Jahres drei Kreismeistertitel. Die Jungen B wurden in der Mannschaft in diesem Jahr Staffelleister und die Juniorinnen C Kreismeisterinnen. Den größten Anteil an diesen Erfolgen hat sicher Trainer Peter Schirmann, der die Jugendlichen mit viel Geduld und konsequenter sportlicher Arbeit auf dieses Leistungsniveau geführt hat.

Der Vorstand ist sich einig, den Weg der erfolgreichen Nachwuchsarbeit fortzusetzen. Zuletzt gab es im Nachwuchsbereich einen Aufnahmestop. Einige Spielerinnen und Spieler wechseln aber jetzt in den Erwachsenenbereich, sind nach dem Abitur zur Bundeswehr bzw. in den Zivildienst gegangen, oder haben ein Studium in einer anderen Stadt aufgenommen. Deshalb kann die Abteilung wieder Kinder aufnehmen. Dabei gilt: je früher die Kinder mit dem Sport beginnen, desto besser.

Die Wintersaison hat begonnen. Das Training findet für 2 Gruppen in der Turnhalle Bromberger Straße statt. Für 9 Gruppen ist wieder die Tennishalle Rot-Weiß in der Mendelssohnstraße angemietet worden.



Einen guten Start in die Wintersaison wünscht euch

Christa Willkomm
Jugendwartin

Die SGM unterwegs



Klein aber fein...

... war unsere diesjährige SGM-Wandergruppe am 30.09.2006. Unter der Leitung von Angelika starteten wir um (fast) 9,00 Uhr an der Don-Bosco-Schule mit 18 Personen, 1 Hund und entsprechenden Privatautos in den Harz. Schade, dass alle anderen keine Lust oder Zeit hatten um uns zu begleiten. Verpasst haben sie auf jeden Fall etwas!

In diesem Jahr sollte uns die organisierte Wanderung durch das Okertal, nördlich der Talsperre führen. Nach ca. 1stündiger Fahrt erreichten wir unseren Ausgangspunkt. Da eine Rundwanderung geplant war, gab es somit auch kein Problem, später wieder zu unseren parkenden Autos zurückzukommen. Die vor uns liegenden ca. 17 km machten uns jetzt aber doch nachdenklich. Wollen wir wirklich wandern? Ja, wollen wir!

Bevor wir nun die lange Wanderstrecke in Angriff nahmen, hatte Angelika für uns noch ein Frühstück im Waldhaus Oker bestellt. Das musste natürlich erst vernichtet werden!

So gestärkt, in bester Wanderlaune und bei schönstem Wetter ging es dann los. Der ca. 6 km lange Weg führte uns mit stetem Anstieg durch den Wald in Richtung der Kästehütte unserem 1. Etappenziel. Hier angekommen, machten wir eine kleine Pause und löschten unseren Durst. Über die Kästeklappen hatte man einen wunderschönen Ausblick auf das, unter uns liegende, Okertal bis hin nach Goslar.

Wenig später ging es mit frischer Kraft weiter. Vor uns lagen die nächsten 7 km durch die Natur. Sie führten uns vorbei an Felsen, Schluchten und wilden Tieren (großen Raupen und gefährlichen Blindschleichen) zu unserem 2. Etappenziel dem Romkerhaller Wasserfall. Hier angekommen schöpften wir bei einer kleinen Pause wieder ein wenig neuen Mut. Die Füße machten sich langsam bemerkbar. Die Beine wurden schwer. Wir sollten einfach öfter wandern!

Der letzte Abschnitt unserer Wanderung führte uns direkt an der Oker entlang. Die Versuchung war groß, aber außer unserer „Hundebegleitung“ Lea traute sich doch niemand mit den Füßen in den Fluss. Mit ca. 4 km war dieses zwar der kürzeste Teil unserer Wanderung, aber auch der anstrengendste. Über Stock und Stein, über Klippen und durch Täler, über Brücken und Treppen führte uns der kleine Weg er hatte es wirklich in sich!

„Angelika, da hattest Du uns ganz schön was verschwiegen!“

Hin und wieder konnten wir unseren Blick hoch in die Felswände schweifen lassen, um den mutigen Kletterern bei ihrem waghalsigen Hobby zuzusehen. Diese kleinen Verschnaufpausen nahmen wir gern an, und die leicht auseinander gezogene Gruppe konnte so immer wieder zusammenfinden. Noch ein paar Hundert Meter waren es dann bis zum Waldhaus. Auch die schafften wir noch, denn wir wussten ja, dass wir am Ziel für unsere Anstrengungen mit Kaffee und Kuchen belohnt werden sollten.

Auch wenn wir jetzt schon viele Stunden zusammen unterwegs waren, Gesprächsthemen fanden sich immer noch. So wurde auch beim Kaffee noch nett weitergeplaudert.

Gegen 17.30 Uhr traten wir dann die Rückfahrt an. Nun wurde es in den PKW doch ein bisschen ruhiger. Wir waren eben doch alle ein bisschen erschöpft, aber glücklich.

Im SGM-Clubkeller angekommen wurden gleich noch neue Pläne geschmiedet. Angelika teilte uns zwar mit, dass sie keine Wandertour mehr organisieren wird, da die Beteiligung einfach zu gering ist, aber dieses können wir nicht akzeptieren! Immerhin waren wir ja 18 ½ Teilnehmer. Der harte Kern wird immer dabei

sein, und wir arbeiten daran, dass wir beim nächsten Mal wieder eine größere Gruppe zusammen bekommen.

Es war wieder ein wirklich schöner Tag und wir alle hoffen auf die, von Angelika organisierte, SGM-Wanderung im Jahr 2007!

Andrea



Mit euch laufe ich von hier bis ans Ende der Welt.

Erreichen Sie Ihr persönliches Fitness-Ziel! Gemeinsam mit dem Fitness-Experten Herbert Steffny entwickeln wir Ihren individuellen Trainingsplan für die Ausdauersportarten Laufen und Walking. Sie erhalten Ihr maßgeschneidertes Dialog-Programm per E-Mail und sms – exklusiv für AOK-Versicherte. Starten Sie los; www.aok.de/laufend-in-form

Nicht umsonst heißt die AOK die Gesundheitskasse.





Ein Blick in Ihre Zukunft.
Mit der Sparkassen-
Altersvorsorge.



Mit unseren Angeboten zur privaten und betrieblichen Altersversorgung können Sie sich unbeschwert auf morgen freuen. Dafür sorgt Ihr maßgeschneiderter Vorsorgeplan mit starken Renditen für die Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Sparkassen-Geschäftsstelle und unter www.sparkasse-hildesheim.de.

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.