

SPORT & SPIEL

Ausgabe 161 April 2022

www.SSV-Germania1900.de



**mit allen Infos aus den Abteilungen
und vielen Bildern vom Vereinsleben**

... spürbare Entlastung von Muskulatur und Sehnen mit dem neuen **Soft-Griff**

Die besondere Ergonomie sorgt für ideale Kraftübertragung von der Hand auf den Griff.

Die weiche Kunststoffummantelung liegt griffsymphatisch in der Hand.

Artikel Nr.509 280

*Kern aus
hartem
Kunststoff*



*Griffige
Ummantelung
aus weichem
Kunststoffmaterial*

P. Hermann Jung KG

Küllenhahner Str.161 • D-42349 Wuppertal

Telefon (02 02) 4 09 39-0 • Telefax (02 02) 4 09 39 20

www.jung-henkelmann.de • info@jung-henkelmann.de





Kinder an die Macht!
Sie haben in der Pandemie viel einstecken und auf vieles verzichten müssen. Im Jahr 2022 verzeichnet der SSV Germania 1900 einen großen Zulauf an Kindern und Jugendlichen. Wir haben uns Dju-Su Angebot in der Cronenberger Sporthalle angeschaut. mehr auf Seite 18

Lesen Sie mehr Informationen der Geschäftsführung

S. 5
Irgendwas ist immer!

S. 14—16
Eintrittserklärung + Beitragsordnung

S. 20
Hobby Basketball

S. 22-24
Der kompl. Übungsplan

Fliesen Helmig

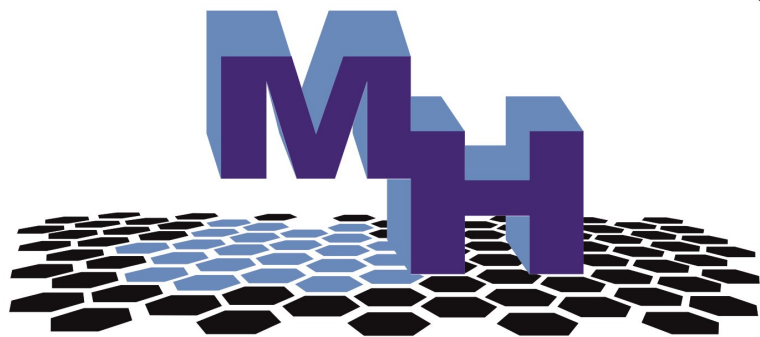
Meisterbetrieb

 **0202/40 99 350**

info@fliesen-helmig.de

www.fliesen-helmig.de

Gewerbeschulstr. 90
42289 Wuppertal



Verlegung von:
Fliesen, Platten, Mosaik, Natursteinen

Impressum

Herausgeber: SSV Germania 1900 e.V., Postfach 16 01 01, 42342 Wuppertal

Zusammenstellung und Montage:

SSV Germania Geschäftsführung, Am Friedenshain 57, 42349 Wuppertal

Der Verkaufspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten. Sport&Spiel erscheint viermal pro Geschäftsjahr

Alles auf einen Blick

Vereinsanschrift:	SSV Germania e.V. - Postfach 16 01 04 – 42342 Wuppertal
Vereinshomepage:	www.ssv-germania1900.de
LSB Vereinsnummer:	10 10 149
Geschäftsführender Vorstand:	
Friedhelm Bursian, Geschäftsführer Am Friedenshain 57, 42349 Wuppertal Tel. 28368990, Fax 28368980 E-Mail: Friedhelm.Bursian@T-Online.de	Thomas Janssen, 1. Vorsitzender Im Hagen 43, 42349 Wuppertal Tel. 570595, Mobil 0173-6041 724 E-Mail: thomas.janssen@bsl-mb.com
Dirk Hofmann, Hauptkassierer Nesselbergstr. 8, 42349 Wuppertal Tel. 402277, Fax 400465 E-Mail: hofmann@stick2000.de	Dirk Hofmann, 2. Vorsitzender (siehe links)
Geschäftsstelle:	Am Friedenshain 57, 42349 Wuppertal Tel. 28368990, Fax 28368980 E-Mail: info@ssv-germania1900.de
Redaktion Sport & Spiel und Vereinshomepage	Odette Karbach, E-Mail: hallo@odette-karbach.de Dirk Hofmann (siehe oben)
Fußballabteilung:	Stefan Pattberg, Tel.: 0176 2288 5374 E-Mail: stefanpattberg13@gmail.com
Kampfsportabteilung:	Gerd Horn Neuenhaus 95, 42349 Wuppertal Tel. 403419 E-Mail: djusu@t-online.de
Tischtennisabteilung :	Michael Hinz Küllenhahnerstr. 156, 42349 Wuppertal Tel. 0170-3579937 E-Mail: michael.hinz@igmodelltruck.de
Turnabteilung :	Friedhelm Bursian (siehe oben)
Volleyballabteilung:	Bianca Schitter Maréestr. 61, 42119 Wuppertal Tel. 0173-6665285 E-Mail: schitter@email.de
Frisbee-Abteilung:	Torsten Hauck Hinsberstr. 92 42287 Wuppertal Tel. 0175-201 5296 E-Mail: Hauck@realtime-department.de
Ältestenrat:	Gerd Horn, siehe Kampfsportabteilung Frank Manske, Waterloostr. 7, 42119 Wuppertal, Tel. 0152/539 453 13 Christian Ihmann Am Freudenberg 4A, 42119 Wuppertal, Tel. 0171/686 01 14
Vereinskonto:	Stadtparkasse Wuppertal – BLZ 330 500 00, Kto. Nr. 244 236, IBAN: DE86 3305 0000 0000 2442 36, Swift-Bic: WUPSDE33
Spendenkonto:	Stadtparkasse Wuppertal – BLZ 330 500 00, Kto. Nr. 24 20 24, IBAN: DE58 3305 0000 0000 2420 24, Swift-Bic: WUPSDE33

Liebe Leserinnen und Leser,

eigentlich wollte ich an dieser Stelle mal wieder was Hoffnungsvolles und Optimistisches schreiben. Anlass dazu gibt es ja auch. So können wir trotz weiter hoher Inzidenzen unsere Sportaktivitäten fast wieder ohne Beschränkungen anbieten. Das wird uns weiter Schub geben und uns helfen, uns weiter vom Mitgliederbestand her zu stabilisieren. Wir sind auf einem gutem Weg und gerade die hohe Nachfrage im Nachwuchsbereich in unseren Abteilung stimmt uns dabei wirklich froh!

Es schien also, dass wir die zweijährige Pandemiephase, die auch dem Sport und der Gesellschaft so einiges abverlangt hat, langsam hinter uns lassen können...da erreicht uns die Nachricht vom schrecklichen Krieg gegen die Ukraine. Nicht in einem fernen Land, sondern in Europa, praktisch vor unserer Haustür. Mit all den Auswirkungen, die wir auch hier in Wuppertal zu spüren bekommen.

Erinnerungen an 2015/2016 werden mit Blick auf die Geflüchteten aus der Ukraine wieder wach. Gottseidank auch im Hinblick auf die gelebte Solidarität und die Anteilnahme für die Menschen, die vor den Bomben in ihrem Land flüchten mussten und hier nun Sicherheit suchen.

Für Wuppertal und seinen Sport heißt dies nicht nur aktive Unterstützung, sondern auch Solidarität durch Verzicht. Verzicht, der sich unter anderem durch zweckentfremdete Turnhallen darstellen, die wieder als Auffanglager und erste Anlaufpunkte benötigt werden. Auch unsere neue Frisbee-Abteilung leidet unter dem Verzicht auf die Hallen an der Gathe und der Hilgershöhe.

Doch all diese Einschränkungen bedeuten nichts gegenüber dem Leid, dass diesen Menschen widerfährt, die hier in der Not zu uns kommen. Der Wuppertaler Sport und somit auch der SSV Germania reihen sich gerne in die Kette ein, die die Solidarität mit den geflüchteten Menschen aus der Ukraine praktiziert. Wohlwissend, dass wir noch keine Vorstellung haben, in welchem Maße und wie lange diese Situation anhalten wird. Die Glaskugel besitzt niemand. Was alle eint, ist die Hoffnung, dass dieser Wahnsinn schnellstmöglich beendet werden kann.

Irgendwas ist halt immer...Doch auch dies werden wir wie andere Krisen auch schaffen. Und so kommt dann doch das Hoffnungsvolle und Optimistische in diesen Frühlingstagen durch. Bleiben Sie daher weiter solidarisch und blicken Sie mit uns gemeinsam nach vorne!

Herzlichst
Thomas Janssen
1. Vorsitzender
SSV Germania Wuppertal





Erwachsenentraining stellt sich vor

Der Lockdown im Jahr 2021 hat allen Sportarten im SSV Germania schwer zu schaffen gemacht.



Dies gilt natürlich auch für die Kampfsportgruppe Aikido des SSV. In dieser Sportart ist es üblich, dass man mit Partner und Trainer fleißig in der Halle auf der Matte übt.

Da dies im Lockdown leider nicht möglich war, wurde von unserem Aikido-Trainer Peter Goldmann nach Lösungen gesucht, wie auch im in dieser Zeit weiter geübt werden konnte.

Nachdem zunächst mal alle technischen Hürden überwunden waren, die ein Training von zu Hause aus per ZOOM ermöglichen konnten, erarbeitete unser Trainer ein Konzept, dass es den Teilnehmern gestattete auch ohne Partner von zu Hause aus zu trainieren und einen gewissen Grad an Fitness und Techniksicherheit zu erhalten bzw. sogar teilweise noch zu steigern.

Das erarbeitete Konzept wurde von allen sehr gut aufgenommen und bereitete allen Mitmachenden sehr viel Freude.

Als dann wieder auf der Matte trainiert werden konnte, waren alle Aikidoka begeistert und wichtiger noch: Fitness, Gelenkigkeit und der Flow noch im Training zu sein waren bei allen Übenden noch sehr gut erhalten, alles Dank des Onlinetrainings!



Wir freuen uns natürlich auch im Jahr 2022 wieder viel zu trainieren... am liebsten natürlich auf der Matte!

Neueinsteiger sind bei uns immer herzlich willkommen! Ihr findet uns donnerstags von 17:15 – 19:45 Uhr im Sportzentrum Küllenhahn.

Eure Aikidogruppe im SSV Germania

7 JAHRE
GARANTIE*

Nur bei Ihrem
weinor Top-Partner

weinor

Für das, was
wirklich wichtig ist
Meine weinor Frühlingsmarkise

Aktion nur vom 01.02. – 15.04.2022



Beim Kauf der weinor Designmarkise
Cassita II erhalten Sie **gratis** die

**Hochwertige weinor
Funksteuerung BiConnect**

bestehend aus Handsender BiEasy 5M
silber inkl. Empfänger BiRec MA.

statt ~~308,- €~~ inkl. MwSt.
Jetzt 0,- €

weinor

TOP
PARTNER

Ausgezeichnet für Kompetenz & Qualität

B & E BAUELEMENTE GmbH

Markisen · Fenster · Haustüren · Rollläden · Garagentore · Vordächer

Sanderstraße 188
42283 Wuppertal
www.bebaulemente.de

☎ 0202/97 90 90

ZUMBA



Foto: Dienstags ist Zumbatag mit Viktoria

Auch im Winter erfreuen sich Germanias Zumba-Kurse großer Beliebtheit. Im Sportzentrum Küllenhahn kann man sich zu folgenden Trainingszeiten auspowern:

Dienstags 19:10 - 20:10 Uhr bei Viktoria Becher, erreichbar unter 0171 6598096

Mittwochs 12:00 - 13:00 Uhr bei Sandra Müller, erreichbar unter 0152 34226762

Donnerstags 19:30 - 20:30 Uhr bei Sandra Müller

Interessierte sind herzlich willkommen und können mit den Übungsleiterinnen gerne ein Schnuppertraining vereinbaren.

Der Frühling setzt sich durch, bald kann auch wieder das beliebte Outdoor-Zumba starten.



**Aqua -
Jogging**

beim
SSV Germania



Trainingszeit:
Freitags 08.30 - 09.15 Uhr
(Treffpunkt 08.15 Uhr)

**Schwimmleistungszentrum
Küllenhahn**



Weitere Info's bei der Geschäftsführung:
Friedhelm Bursian Tel. 0202/283 689 90
E-Mail: info@ssv-germania1900.de

...oder vorbeikommen und mitmachen
www.SSV-Germania1900.de



Verlässlich für die Zukunft. Seit 200 Jahren.

Bewegung, Leben, Umwelt: Wir setzen uns aktiv für den Zusammenhalt, die Gemeinschaft und die Entwicklung von Wuppertal ein – zu unserem Jubiläum sind wir uns dieser Verantwortung besonders bewusst.
Weil's um mehr als Geld geht.

sparkasse-wuppertal.de/200-jahre





Germania profitiert erneut vom Saison-Abbruch

Erneut ist eine Tischtennis-Saison pandemiebedingt vorzeitig abgebrochen worden. Der Unterschied zu den Vorjahren liegt allerdings darin, dass zumindest eine Halbserie gespielt werden konnte, so dass die Saison in Gänze in die Wertung geht – mit allen Auf- und Abstiegen, die sich damit verbinden. Die Bilanz, die sich daraus für Germania ergibt, kann sich sportlich sehen lassen...

„Gewinner“ ist auf jeden Fall die **1. Herren**, die den **Klassenerhalt** in der Verbandsliga feiern darf. Bei schwieriger Prognose zu Saisonbeginn kämpfte das Team um Jens Gester von Beginn an gegen den Abstieg, war überwiegend auf einem Relegationsplatz platziert und konnte sich erst am letzten Spieltag mit einem Sieg gegen den Tabellenletzten sicher auf den Relegationsrang vorschieben. Als dann noch vor dem Abbruch ein Düsseldorfer Team aus dem Mittelfeld mangels Personal seine Mannschaft zurückzog, bedeutet dies den Sprung auf einen Nicht-Abstiegsplatz! Zum richtigen Zeitpunkt, den so konnte der Klassenerhalt bestätigt werden.



Foto v.l.: Marcel Andree, Jens Gester, Jean-Pierre Reuter, Arne Meier, Tobias Klinke, Felix Schlüter, Fabian Klos

Leichter wird es im kommenden Jahr sicherlich nicht, aber ein erstes hoffnungsvolles Zeichen lässt sich personell festmachen: **Tim Kampmann**, Eigengewächs von Germania und ein tolles Beispiel des „Durchmarsches“ vom talentierten Jugendspieler zum erfolgreichen TT-„Senior“, kehrt auch als Spieler nach zwei Jahren beim TTC Wuppertal wieder zu Germania zurück. Er freue sich auf die „alte / neue Herausforderung“ in der Verbandsliga, so Tim Kampmann! Wir freuen uns sehr über seine Rückkehr!

Verbunden mit dem Verein war er auch weiterhin, gehört er doch schon seit längerem zum Trainerteam des SSV, das für vorzügliche Tischtennis-Jugendarbeit im Tal steht. Dabei hat er unlängst auch ein höheres Maß an Aufgaben und Verantwortung von Marcel Hübner übernommen, der aufgrund seiner Trainertätigkeit beim Landesverband in Düsseldorf nur noch begrenzt zur Verfügung steht.

Während die 2. Herren nach dem Rückzug aus der Landesliga in der Bezirksliga vor einem personellen Neubeginn stehen, haben auch auf Bezirks- und Kreisebene alle Teams ihre Ziele erreicht.

Die **Damenmannschaft** konnte sich in Bezirksliga halten. Dabei kam der „Winter-Neuzugang“ Mara Stötzel aus Velbert noch gar nicht zum Einsatz, doch wir hoffen, dass sie auch in der kommenden Saison gemeinsam mit Alana Koch und Laura Fischer für die nötige Punkte in der Bezirksliga sorgen wird.



Auch die **1. Jugend** und die **2. Jugend** konnten jeweils den Klassenerhalt in der Bezirksliga bzw. der Bezirksklasse feiern, was nach dem deutlichen altersbedingten Umbruch als Erfolg zu werten ist.

Während die **3. Herren** um den herausragenden Altmeister Gerd Werbeck einen Platz im vorderen Mittelfeld erreichen konnte, wurden die Mannen der **4. Herren** um Kapitän Volker Huhn in der Kreisliga B **Vizemeister** und stehen somit auch als **Aufsteiger** in die Kreisliga A fest!



Glückwunsch an das Team um Volker Huhn, Cornelius Steinhard, Fabian Lengsholz, Bernd Höhle (Foto), Thorsten Niemann, Stefan Ehlert und Hüsseyin Saribas!! Ob Germania in der kommenden Saison mit gleich zwei Teams in der Kreisliga A aufschlagen möchte, wird noch abgestimmt.

Weiter in der 1. Kreisklasse heißt es auch im kommenden Jahr für die Teams von **Germania V und VI**, die am Ende zwischen „Baum und Borke“ spielten. Gleiches gilt für das traditionell „Mehr-Generationen-Team“ der **7. Mannschaft** um Abteilungsleiter Michael Hinz in der 2. Kreisklasse, die mit 15 eingesetzten Spielerinnen und Spielern bei 9 Spielen und einer Altersspanne vom Schüler bis ins „gesetztere Alter“ ihrem Anspruch wieder voll gerecht wurden. Dabei noch nicht eingebunden sind die jüngster Wettkampfspieler des SSV in der **U 15-Jugend**, die aber durchgängig noch deutlich jüngere Jahrgänge sind und sich sehr achtbar gegen zum Teil deutlich ältere Spieler in der Jugend-Kreisklasse schlagen konnten.

Bleibt zu hoffen, dass der positive Trend bei den Anmeldezahlen und der Trainingsbeteiligung in der Jugend sich auch auf die Trainingsintensität bei den „Erwachsenen“ auswirkt. Hier hat die Corona-Lage doch seine Auswirkungen gehabt. Hoffen wir, dass sich hier auch Rahmenbedingungen wieder ergeben, die wieder ein „Mehr“ an TT und eine stabile Planung für die neue Saison zulassen.



Thomas Janssen
Managementberatung



ULTIMAT FRISBEE

Die Deutschen Meisterschaften Indoor, in der das Herrenteam der Caracals in der ersten Liga angetreten wäre, wurde Ende Dezember aufgrund der 4. Corona Welle leider abgesagt. Aber am Wochenende 12.03.2022 war es endlich so weit, die Caracals fuhren nach all den Absagen durch die Corona-Maßnahmen wieder zu einem Hallenturnier. Es ging zum MTV 1846 Gießen, zu einer „Light Version“ des jährlich stattfindenden Wochenend-Turniers.



Gespielt wurde „soft mixed“, das heißt von den 5 Feldspielern müssen mindestens 2 Frauen sein.

Dadurch, dass das Turnier diesmal nur an einem Tag stattfand, wurde im Continuous-Modus gespielt. Hierbei wird nach einem erzielten Punkt die Scheibe an der Stelle des Punktergebnisses abgelegt. Die andere Mannschaft spielt dann ohne Unterbrechung von der Mitte der vorderen Endzonenbegrenzung weiter. Im Continuous-Modus wird somit keine Zeit durch Aufstellen, Anwurf oder Scheibe ins Spiel bringen verloren. So haben alle Teams mehr Spielzeit.

Insgesamt nahmen 8 Teams aus Deutschland an dem Turnier teil. Es wurden zwei vierer Pools gebildet. Die Caracals sind in ihrem Pool zweiter geworden, mussten dann im Halbfinale gegen den ersten aus dem anderen Pool spielen. Das hart umkämpfte Spiel ging leider knapp 15 zu 16 verloren.

Beim späteren Spiel um Platz drei war dann die Luft etwas raus. Gegen Marburg wurde 11 zu 17 verloren. Somit stand nach der langen Turnierpause ein 4. Platz.

Die Stimmung war super und das erste Turnier nach so langer Zeit tat gut und hat sehr viel Spaß gemacht! Wir freuen uns auf mehr!

Den kompletten Übungsplan finden

Sie auf den Seiten 20—24

Weitere Spiele und Turniere:

Für die Monate April und Mai haben wir uns bei diversen Turnieren angemeldet und warten noch auf die Bestätigung, ob wir einen Startplatz bekommen.

Einen sichern Startplatz haben wir schon. Am Wochenende 21. und 22.05.2022 finden in Köln die Disc Days statt, ein internationales, hochkarätig besetztes Turnier mit insgesamt 16 teilnehmenden Teams. Auch wenn wir bei diesem Turnier als Au-



ßenseiter gelten, nehmen wir die Herausforderung gerne an, um uns auf diesem hohen Niveau, auf die im Juni stattfindenden Outdoor Meisterschaften vorzubereiten.

Wir hoffen zu diesem Turnier mit unseren neuen SSV Germania Trikots auflaufen zu können. Hier schon mal eine kleine Vorschau auf die neuen Trikots.



ABSCHIED VOM NEINERT-DUO

Nur noch bis zum Sommer werden Torwarttrainer Sven Neinert und sein Vater Frank Neinert der 1. Mannschaft zur Seite stehen. Stets verlässlich und engagiert hielt Frank Neinert als Betreuer den Trainern den Rücken frei. Sowohl berufliche als auch private Gründe sind die Auslöser, lässt Sven uns wissen. Der Familienvater möchte mal wieder mehr Zeit mit Ehefrau Tanja und den Kindern verbringen. Eine Mischung aus Vorfreude und Wehmut, schließlich kommen drei Jahrzehnte zusammen, in der Sven als Spieler und Übungsleiter auf dem Fußballplatz zuhause ist.

„Meine Frau hat mich in all den Jahren immer unterstützt, jetzt möchte ich mehr Zeit für andere Dinge außerhalb des Fussballs haben. Den Wuppertaler Fussball werde ich weiter verfolgen und mir gerne mal das ein oder andere Spiel im Tal ansehen, besonders den SSV Germania werde ich intensiv verfolgen.“

Foto v.l.: Sven und Frank Neinert. Sie habe sich die Entscheidung nicht leicht gemacht, da sie mit der tollen Mannschaft die Ausübung ihrer Arbeit mit sehr viel Freude ausgeführt haben.

Frank Neinert mit Nico Sudano und Mario Filaii



SSV Germania 1900 e.V.
Postfach 16 01 04
42342 Wuppertal

Tel.: 0202/28368990, Fax : 0202/28368980
Mail: info@ssv-germania1900.de
Bankverbindung: IBAN DE86 3305 0000 0000 2442 36 Swift-Bic:
WUPSE33

Abt.:

Mitgliedsnr.:

Kennziffer:

Übungsleiter:

Eintrittserklärung

Ich beantrage die Mitgliedschaft im SSV Germania e.V. und erkenne die Satzung, die auf Verlangen eingesehen werden kann, an. (Auszug aus den Satzungen § 6: Der Austritt ist nur zum Schluss des Geschäftsjahres (vom 1.7.-30.06.) möglich und für das laufende Geschäftsjahr wirksam, wenn er spätestens 4 Wochen vor Schluss des Geschäftsjahres **schriftlich per Einschreiben dem Vorstand erklärt wird.**

Ich habe einen Monatsbeitrag von € _____ und eine einmalige Aufnahmegebühr von € **6,20** zu entrichten. Umlage Porto, Versicherung, Vereinszeitung etc. **pro Halbjahr € 3,20**. Die Beiträge sind halbjährlich im voraus zu zahlen.

Meine Personalien / Pflichtangaben

Name:.....

Vorname:.....

Straße/Nr.:.....

geb. am:.....

PLZ/Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Mobil:.....

Bei Minderjährigen:

Name des Vaters:

Name der Mutter:

- Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen

Datum:

 Unterschrift

.....

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z. B. Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Datum:

 Unterschrift

.....

Bankeinzugsermächtigung / Sepa-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich den Verein SSV Germania 1900 e.V. den Mitgliedsbeitrag und die Aufnahmegebühr per Lastschriftverfahren bis auf Widerruf von dem unten aufgeführten Konto einzuziehen. Als Mandatsreferenznummer verwenden wir Ihre Mitgliedsnummer. Die Gläubiger ID der einziehenden Partei lautet DE77KDS0000020311. Die Gläubiger ID des Vereins lautet DE45ZZZ000004998612.

Mitglied:.....

Kontoinhaber:.....

Geldinstitut:.....

Bankleitzahl:.....

Kontonr.:

IBAN.....

Wuppertal, den.....

Unterschrift.....



Ich verpflichte mich als gesetzlicher Vertreter, für die aus der Mitgliedschaft meines Sohnes / meiner Tochter entstehenden Beitragsverpflichtungen zu haften. Der SSV Germania 1900 e.V. darf mich auf Zahlung in Anspruch nehmen.

Unterschrift.....



Ich verpflichte mich darüber hinaus, auch nach Eintritt der Volljährigkeit meines Sohnes / meiner Tochter so lange weiterhin für die aus der Mitgliedschaft entstehenden Beitragsverpflichtungen zu haften wie ich dem SSV Germania 1900 e.V. nichts Gegenteiliges mitteile.

Unterschrift.....



Zuschlag für Einzahler, die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen Euro 6,40 / Jahr.

Beitragsordnung

Beitragsgruppe	Euro monatlich	Euro halbjährl.	Altersgruppe	Abteilungen
1	5,70	34,20	Jugend	Turnen, Volleyball, Tischtennis, Fußball, Badminton, Kinderturnen, Mutter/Kind Turnen, Zusatzbeitrag für 2. Sportart, Frisbee
2	8,60	51,60	Erwachsene	Turnen/Gymnastik, Volleyball, Badminton
3	9,40	56,40	Erwachsene	Tischtennis, Fußball, Frisbee
3	9,40	56,40	alle	Bodyforming, Fitness-, Wirbelsäulengymnastik, Einrad
4	11,40	68,40	alle	Aqua Jogging, Zumba
5	10,70	64,20	alle	Präventivsport, Gesundheitsgymnastik, Yoga
6	10,10	60,60	Jugend	Karate, DJU-SU, Tai-Chi, Aikido
7	10,70	64,20	Erwachsene	Karate, DJU-SU, Tai-Chi, Aikido

Die Beitragszahlung erfolgt halbjährlich (01.01 + 30.06.) im Voraus nach Anforderung durch unsere Münchner EDV-Firma. Sie erhalten die Beitragsrechnung je nach Eintritt im Juni oder Dezember eines Jahres jeweils für das im Juli oder Januar beginnende Halbjahr. Pro Halbjahr erfolgt eine Kostenumlage für Versicherung, Porto etc. von € 3,20. Wenn Sie die Erklärung zum Bankeinzug auf der Eintrittserklärung unterschrieben haben, wird der ausgewiesene Betrag von dem angegebenen Konto abgebucht. Sollten die Beiträge nicht termingemäß eingehen und Mahnungen erforderlich sein, so betragen die Mahngebühren für die 1. und 2. Mahnung jeweils € 2,60. Wenn Beiträge nicht abgebucht werden können, werden die hierdurch entstehenden Kosten dem Mitglied in Rechnung gestellt. Die Mitglieder die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, werden wegen erhöhtem Verwaltungsaufwand mit € 6,40 / Jahr belastet.

- 1) Nach Vollendung des 18. Lebensjahres ist der volle Erwachsenenbeitrag der jeweiligen Gruppe zu zahlen.
- 2) Das Geschäftsjahr beginnt am 01.07. eines Jahres und endet am 30.06. des darauf-folgenden Jahres.
- 3) Zur Abdeckung der verschiedenen Kosten, die im Laufe eines Halbjahres durch die Vereinszeitung, Versicherungen etc. entstehen, wird ein Zuschlag von € 3,20 auf den Halbjahresbeitrag erhoben.

Einwilligung in die Veröffentlichung von Personenbildnissen

Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in folgenden Medien veröffentlicht werden dürfen.

- Homepage des Vereins
- regionale Presseerzeugnisse (z. B. Cronenberger Woche, Cronenberger Anzeige, eigene Vereinszeitschrift)

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind.

Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt.

Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen. Eine vollständige Löschung der Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch den SSV Germania 1900 e.V. nicht sichergestellt werden. Der SSV Germania 199 e.V. kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z.B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos und Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeit veröffentlicht werden dürfen.

Datum:

ja, ich stimme zu

nein, ich lehne ab

Unterschrift → Unterschrift

Bei Minderjährigen:
Bei Minderjährigen, die das 14. Lebensalter vollendet haben, ist neben der Einwilligung des Minderjährigen auch die Einwilligung des/der gesetzlichen Vertreters erforderlich. Ich/Wir habe/haben die Einwilligungserklärung zur Veröffentlichung der Personalbilder und Videoaufzeichnungen zur Kenntnis genommen und bin/sind mit der Veröffentlichung einverstanden.

Vor- und Zuname des gesetzlichen Vertreters

Datum:

Unterschrift → Unterschrift des gesetzlichen Vertreters.....

Der Widerruf ist zu richten an:
SSV Germania 1900 e.V., Postfach 16 01 04, 43342 Wuppertal E-Mail:
info@ssv-germania1900.de

**Auch auf unserer Homepage als PDF-Datei zum HERUNTERLADEN und AUSFÜLLEN.
www.ssv-germania1900.de**



Kampfsport DJU-Su



Trainingszeiten

Mittwoch: 1. Gruppe 16:30 Uhr - 17:30 Uhr | Turnhalle Berghauser Str.

2. Gruppe 17.30 Uhr - 18:30 Uhr | Turnhalle Berghauser Str.

Sonntag: für alle 11:00 Uhr - 12:30 Uhr | Turnhalle GS Küllenhahn



Lebenskompetenz und Selbstbehauptung für Kinder ab 5 Jahre



In unserer Kindergruppe ab 5 Jahre entwickeln wir mit den Kindern Lösungen aus bestimmten Situationen. Dazu gehören unter anderem auch einfache Selbstverteidigungstechniken, die man im Alltag anwenden kann ohne sich "Prügeln" zu müssen (z.B. auf dem Schulhof).

Hauptsächlich möchten wir bei den Kindern Lebenskompetenzen (life skills) entwickeln und fördern. Die Weltgesundheitsorganisation hat dazu fünf zentrale Lern- und Handlungsfelder erstellt.

- Selbstregulation: Gedanken, Emotionen, und Handlungen selbst regulieren
- Ressourcenorientiert denken Probleme lösen
- Wertschätzend Kommunizieren und Handeln
- Lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen
- Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

Wir möchten dazu beitragen das die Kinder eine positive Entwicklung erfahren.



ALS REFEREE IM EINSATZ

Neue Schiedsrichter braucht das Land! Der Hilferuf kommt aus vielen Teilen der Republik, wo schon in den unteren Ligen keine Unparteiischen mehr zum Einsatz kommen können. Im Fußballkreis 3 Wuppertal / Niederberg kann man positiv gestimmt sein. Zwar gibt es zeitweise Engpässe, doch die Teilnahme an den Lehrgängen gibt ein überdurchschnittlich gutes Bild ab. Auch vom SSV Germania 1900 Wuppertal hat sich ein Spieler für die Schiedsrichterlaufbahn entschieden. Es ist Marvin Mühlhause, der torgefähliche Mann im Mittelfeld der 1. Mannschaft. Solange die Fitness reicht, wird der 30-jährige Familienvater weiterhin auf Torejagd gehen. Und weil es ohne Fußball nicht geht, ist vorgesorgt. Die Aufgabe ein Spiel zu leiten, reizt Marvin und wir freuen uns natürlich wieder einen Schiedsrichter aus dem Hause Germania zu bekommen.

Marvin Mühlhause beim Schiedsrichterkreistag am 10. März mit Simon van Balen (rechts) vom Kreischiedsrichterausschuss.



HOBBY BASKETBALL



Training ist donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Küllenhahnstr. 145 in 42349 Wuppertal

Der Spaß steht im Vordergrund beim Spiel mit dem Basketball. Die Regeln sind nicht streng, das Fairplay greift. Wem es reizt sich 90 Minuten - mit Erholungsphasen - auszutoben, der ist zu einem Schnuppertraining herzlich eingeladen!

Ansprechpartner ist Siegfried Kitzke (im Bild unten rechts), erreichbar unter 0172 2813513



UKRAINE HILFE



Anfang März riefen die Fußballer von Germanias 4. Mannschaft eine Spendenaktion auf. Es wurde eine Liste mit Hilfsgütern veröffentlicht und jeder, der etwas davon spenden konnte, hat die Aktion vorangebracht. In einem Raum auf der Sportanlage Freudenberg kamen alle Tüten und Kartons zusammen für den Abtransport. Am 17. März konnten die Germanen um Trainer und Can Bingeloglu ihre gesammelten Spenden an das Sozialkaufhaus in Barmen übergeben, die sich mit diesen Spenden gezielt um geflüchtete Menschen aus der Ukraine kümmern können.

Danke an alle, die geholfen und gespendet haben.



Unser Motto steht derzeit unter deutlich größerem Wert: "United". Gemeinsam gegen den Krieg, gemeinsam gegen Unrecht und gemeinsam Helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Danke euch!

Fußball-Jugend

Ansprechpartner / Trainer der Jugendmannschaften

Mannschaft	Trainer	Telefon	E-Mail Adresse
A Junioren	Maximilian Goltz	0176-62448022	maximilian.goltz@icloud.com
B Junioren	Maximilian Drost	01573-5267990	Max_Drost@web.de
C 1	Marcus v.d.Höh	0173 2934780	vdh191@aol.com
D 1	Marius Otto	0176-36314435	Motto0903.mo@gmail.com
D 2	Sebastian Hoffmann	0160-8968824	shoffmann978@gmail.com
D 3	Lukas Schumacher	0175-6729266	schumacherdu@gmail.com
E 1	Ali Ucar	0151-47001516	Ucarali@gmx.de
E 2	Halid El Makthari	0172-8414608	h.elmakhtari@hotmail.de
F 1	Souhaila Gartoui	0176-61735103	souhaila0910@outlook.com
G1 Bambini	Vayettin Tosun	0176-32277298	vayettin-tosun@hotmail.de
G2 Bambini	Pattberg Stefan	0176-22885374	stefanpattberg13@gmail.com

Übungsplan des SSV Germania 1900 e. V.

Postanschrift:
SSV Germania 1900 e. V.
Postfach 16 01 04
42342 Wuppertal

Geschäftsstelle:
Friedhelm Bursian
Am Friedenshain 57
42349 Wuppertal
Tel. 28368990 Fax 28368980

Alle Übungsleiter unter SSV-Germania1900.de/Ansprechpartner

Abteilung	Gruppe	Trainingsort	Tg.	Zeiten	ÜL Leiter	Telefonnr.	Kurstufe
Gymnastik							
	Gymnastik Damen u. Herren	TH Küllenhahn	Mi	16:30-18:00	Alexandra Schmitz	0152-31822746	
	Gymnastik Damen	TH Reichsgrafenstr34(Neu)	Mo	18:30-20:00	Michael Weigerding	7460370	
		Sportzentrum Süd Jugendr.	Mo	10:30-12:00	Bärbel Gnittka	46 55 14	
		Sportzentrum Süd Jugendr.	Mi	10:00-11:30	Angelika Suszka	470727	
		TH Berghauser Str.	Di	18:00-20:00	Renate Fieseler	477155	
		TH Pfalzgrafenstr.	Mi	19:00-20:30	Friedhelm Bursian	0171-7924350	
Kampfsport							
	Shotokan Karate	Sportzentrum Süd Jugendraum	Di	18:45-20:10	Luigi Marciano	0172-200 81 23	Erwachsene
		Sportzentrum Süd Halle B	Do	18:45-20:10	Luigi Marciano	0172-200 81 23	Erwachsene
	Kinderkarate	ÜB-Raum Unterdörmen 85	Mo	18:15-19:15	Tanja Thomas	0174-3062777	Kinder ab 6 J.
		ÜB-Raum Unterdörmen 85	Mi	18:15-19:15	Tanja Thomas	0174-3062777	Kinder ab 6 J.
		ÜB-Raum Unterdörmen 85	Fr	18:15-19:15	Tanja Thomas	0174-3062777	Kinder ab 6 J.
	Dju Su	TH Pfalzgrafenstr.	Mo	17:00-18:30	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Ü50 Selbstvert.
		TH Berghauser Str.	Mi	16:30-18:30	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Kindertraining
		Sportzentrum Süd Halle B	Mo	20:10-21:35	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Erwachsene
		TH Berghauser Str.	Mi	20:00-21:45	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Erwachsene
		Sportzentrum Süd Halle B	Do	18:45-20:10	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Erwachsene
		Sportzentrum Süd Halle B	Fr	20:10-21:35	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Erwachsene
		TH Küllenhahn	So	11:00-12:30	G.Horn/M.Zillmann	40 34 19	Erw./Kinder
	Tai Chi Chuan	Sportzentrum Süd Halle B	Di	18:45-20:10	Bachtior Aminov	40 84 81	
		Sportzentrum Süd Jugendr.	Fr	19:30-21:00	Bachtior Aminov	40 84 81	
	Aikido	Sportzentrum Süd Jugendr.	Fr	17:30-19:30	P. Goldmann	2673776	Erw./Kinder
		Sportzentrum Süd Halle B	Do	17:20-18:45	P. Goldmann	2673776	Erwachsene
		Sportzentrum Süd Jugendr.	Mi	17:30-19:00	P. Goldmann	2673776	Erw./Kinder
Volleyball							
	Mixed 1	Sportzentrum Süd Halle B	Mi	20:10-21:35	C. Derksen	0152-03903036	
	Mixed 2	Sportzentrum Süd Halle B	Mi	18:45-20:10	J. Klickhaus	0178-8009844	
	Mixed 3	TH Reichsgrafenstr 34(Neu)	Mi	20:00-22:00	Christian Basse	0151-25348899	
	Mixed 4	Sportzentrum Süd Halle B	Di	20:10-21:35	Udo Schmitz	42 09 35	
	Senioren	TH Reichsgrafenstr. 34 (Neu)	Mi	19:00-20:30	A. Erlbeck	745585	
	Mixed 3	TH Reichsgrafenstr.	Mo	20:00-21:30	Christian Basse	0151-25348899	
	Mixed 2	TH Pfalzgrafenstr.	Mo	18:30-20.00	C.Derksen	0152-03903036	

Abteilung	Gruppe	Trainingsort	Tg.	Zeiten	ÜL Leiter	Telefonnr.	Kurstufe
Tischtennis							
		TH Küllenhahn	Mi	18:00-22:00	M. Hinz	0170-3579937	Jugend
		TH Küllenhahn	Fr	17:00-22:00	Marcel Hübner	42 09 18	Jugend
		TH Küllenhahn	Di	17:00-22:00	Marcel Hübner	42 09 18	Fortgeschr.
		Sportzentrum Süd Halle B	Mo	17:20-18:45	Marcel Hübner	42 09 18	Jugend
		TH Bayreutherstr. II	Mo	18:00-22:00	Bernd Höhle	783242	Erwachsene
		TH Bayreutherstr. II	Di	18:00-22:00	Bernd Höhle	783242	Erwachsene
		TH Bayreutherstr. II	Do	18:00-22:00	Bernd Höhle	783242	Erwachsene
		TH Bayreutherstr. II	Fr	18:00-22:00	Bernd Höhle	783242	Erwachsene
Friesbee		Sportplatz Freudenberg	Di	Trainingszeiten	auf Anfrage	0175-2015296	
			Do				
			Sa				
Kindersport							
	Mutter-Kind Turnen	TH Küllenhahn	Mo	16:00-17:00	Nalan Tayyar	0172-255 91 00	Ki von 1,5 - 4 J.
		TH Küllenhahn	Mo	17:00-18:00	Nalan Tayyar	0172-255 91 00	Ki von 1,5 - 4 J.
	Kinderturnen	TH Küllenhahn	Do	16:00-17:00	Jan Willimsky	0157-54699153	Ki von 4 - 6 J.
			Do	17:00-18:00	Jan Willimsky	0157-54699153	Ki von 6 - 9 J.
	Einradfahren	Sportzentrum Süd Halle B	Mi	17:20-18:45	Vera Kröger	0171-5795 992	Kinder/Jugend
	Zirkusschule	Sportzentrum Süd Halle B	Do	17:20-18:45	V. Kröger/ K.Schneider	0171-5795 992	Ki / Ju / Erw.
Ballsport							
	Badminton	TH Reichsgrafenstr34(Neu)	Fr	20:00-22:00	Dirk Elberding	40 88 33	
	Hobbyfußball	TH Pfalzgrafenstr.	Fr	16:30-18:00	M. L Machhour	0152-53037448	
	Hobbyfußball	Sportzentrum Süd Halle B	Fr	20:00-21:30	Dirk Hofmann	40 22 77	
	Hobby Herren, Volley- Basketball	TH Küllenhahn	Do	18:30-20:00	Siegfried Kitzke	0172-2813513	
Chinesische Sportfreunde							
	Freizeit Basketball	TH Johannisberg/Dörpfeld Gymn.	So	14:00-18:00	F. Zhang	0176-23326846	
	Freizeit Fußball	Sportplatz Freudenberg	Sa	09:30-11:00	Z. Bo	0176-55437018	
		TH Pfalzgrafenstr.	Fr	20:00-22:00	Z. Bo	0176-55437018	
		Dörpfeldgymnasium	So	17:30-20:00	Z. Bo.	0176-55437018	
	Freizeit Basketball	Dörpfeldgymnasium	Sa	14:00-18:00	F. Zhang	0176-23326846	
Gesundheit							
	Aqua Jogging	Schwimmleistungszentrum Küllenhahn	Fr	09:15-10:00	Anke Gottwald	0157-52237927	
	Fitness u. Spiel Ü50	Sportzentrum Süd Halle B	Mo	18:45-20:10	Rukiye Temel	45 34 76	
	Yoga	Sportzentrum Süd Jugendr.	Di	17:00-18:30	Angelika Suszka	47 07 27	
	Yoga	Sportzentrum Süd Jugendr.	Di	10:00-11:30	Angelika Suszka	47 07 27	
	Gesundheitsgymnastik	Sportzentrum Süd Jugendr.	Mo	18:30-20:00	Angelika Suszka	47 07 27	

Abteilung	Gruppe	Trainingsort	Tg.	Zeiten	ÜL Leiter	Telefonnr.	Kursstufe
	Bodyforming +	Sportzentrum Süd Jugendr.	Do	09:00-10:00	S.Wortmann-Schmitz	0160-95403401	
	Wirbelsäulengymnastik	Sportzentrum Süd Jugendr.	Do	10:00-11:00	S.Wortmann-Schmitz	0160-95403401	
	Wirbelsäulengymnastik	TH Pfalzgrafenstr.	Do	18:30-20:00	Andrea Dickel	478 17 19	
	Wellnessgymn. mit Tai Chi Elementen	TH Berghauserstr.	Mi	18:30-20:00	Sandra Schäfer	979 64 93	
Tanzen							
	Zumba	Sportzentrum Halle B.	Do	19:00-20:00	Sandra Müller	0152-279 177 58	
		Sportzentrum Halle B.	Di	19:10-20:10	V. Becher	0171-6598096	
	Zumba Gold	Sportzentrum Süd Jugendr.	Mi	12:00-13:00	Sandra Müller	0152-279 177 58	
Fußball							
	1. Mannschaft	Sportplatz Freudenberg	Di	20:00-21:30	Damian Schary	0151-40416441	
		Sportplatz Freudenberg	Do	20:00-21:30	Damian Schary	0151-40416441	
		Sportplatz Freudenberg	Fr	18:30-20:00	Damian Schary	0151-40416441	
	2. Mannschaft	Sportplatz Freudenberg	Mi	20:00-21:30	Achim Pottmann	0162-1761 970	
		Sportplatz Freudenberg	Fr	20:00-21:30	Achim Pottmann	0162-1761 970	
	3. Mannschaft	Sportplatz Freudenberg	Mi	20:00-21:30	M. Goltz	0176-62448022	
		Sportplatz Freudenberg	Fr	18:30-20:00	M. Goltz	0176-62448022	
	4. Mannschaft	Sportplatz Freudenberg	Mo	18:00-19:30	C. Bingeloglu	0178-8395375	
		TH Pfalzgrafenstr.	Mi	20:30-22:00	C. Bingeloglu	0178-8395375	
	Fußballjugend	siehe Infocamp in diesem Heft		Jugendleiter Stellvertreter	S. Krotfiel	0160-97469592	
	Alte Herren	BSA Freudenberg	Mi	18:45-20:10	Frank Kleinert	0152-25301456	
	Alte Herren	Sportzentrum Süd Halle B	Mi	18:45-20:10	Frank Kleinert	0152-25301456	2. Drittel
	Walking Football	Sportplatz Freudenberg	Mi	19:00-20:10	Friedhelm Bursian	0171-7924350	
	Alternativ	Sportzentrum Süd Halle B	Mi	18:45-20:15	Friedhelm Bursian	0171-7924350	1. Drittel
In Kooperation mit dem SSB (Stadtsportbund)							
	Fitnessgymnastik	Sportzentrum Süd Halle B	Di	20:10-21:35	S. Wortmann-Schmitz	45 60 55	
	Bodyforming	Sportzentrum Süd Jugendr.	Do	16:30-17:30	Nicole Kohl-Müller	45 60 55	
		Sportzentrum Süd Jugendr.	Do	17:30-18:30	Nicole Kohl-Müller	45 60 55	
	Rückenfitness	TH Pfalzgrafenstr.	Mi	18:00-19:00	Laschke	45 60 55	

Anzeigenpreise für unsere neue Vereinszeitung Sport & Spiel

Preise gelten pro Jahr, oder 4 Ausgaben.

1 Seite - € 400,00

1/2 Seite - € 200,00

1/4 Seite - € 100,00

kleiner als 1/4 Seite - € 60,00

Mehr Infos bei der Geschäftsführung.
Sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie in Gestaltung + Umsetzung Ihres Firmenlogos.
Auch einzelne Anzeigen sind möglich.





Beim Bezirksliga-Derby an der Ronsdorfer Parkstraße bewiesen die Germanen, dass sie oben mitspielen können und feierten sich nach dem Schlusspfeiff als Derbysieger.

Zugegeben, zwischendurch gab es auch den ein oder anderen Ausrutscher. Da der Aufsteiger schon feststeht – DJK Adler Union Frintrop mit weißer Weste und ein dickes Punktekonto - geht es für den SSV Germania 1900 Wuppertal darum, die Spielzeit im oberen Drittel der Tabelle abzuschließen. Und weiterhin ihren Zuschauern ein paar Überraschungen zu bieten. Dazu laden wir in die Germanen-Arena auf dem Freudenberg ein.

Am 24. April um 14:00 Uhr gegen SSV Bergisch Born

Am 15. Mai um 14:00 Uhr gegen SC Ayyildiz Remscheid

Am 5. Juni um 14:00 Uhr gegen SC Frintrop 05/21

Am 19. Juni um 14:00 Uhr gegen SSVg 09/12 Heiligenhaus

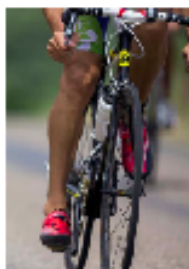


Immer aktuelle Informationen auch im Internet:

www.SSV-Germania1900.de

Kaffee + physische Leistungsfähigkeit

Kaffee ist das beliebteste Getränk in Deutschland und für die meisten Menschen ein täglicher Genuss. Dabei überzeugt viele nicht nur der Geschmack, sondern auch die wachmachenden, konzentrationssteigernden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften des Kaffees werden sehr geschätzt. Bei aktiven Sportlern oder Menschen, die regelmäßig Sport treiben, kommt oft noch ein weiterer Aspekt hinzu: Sie möchten den positiven Einfluss des Kaffees auf die körperliche Leistungsfähigkeit nutzen. Genau genommen geht es dabei um einen der wichtigsten Inhaltsstoffe des Getränkes: das Koffein. Koffein wird schon seit Jahrzehnten von professionellen Athleten und ambitionierten Freizeitsportlern zur Trainingsunterstützung und Leistungssteigerung bei Wettkämpfen eingesetzt. Manche Sportler versuchen auch, mit Koffein ihren Stoffwechsel anzuregen und dadurch überschüssiges Körperfett abzubauen. Tatsächlich stand Koffein früher auch einmal auf der Liste der verbotenen Substanzen der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA). Im Jahr 2004 wurde Koffein dann aber wieder von der Dopingliste gestrichen.



Der damalige Grenzwert von 12 µg/ml im Urin war so hoch, dass man Unmengen hätte zu sich nehmen müssen, um diese Grenze zu erreichen – was allerdings mit Koffeintabletten durchaus möglich ist. Hinzu kam, dass Koffein in vielen Getränken und Produkten enthalten ist und somit nicht generell verboten oder der Grenzwert beliebig niedrig angesetzt werden konnte. Koffein ist also erlaubt, z. B. in Kaffee, Tee, Cola-Getränken und als Zusatz in zahlreichen Medikamenten, es steht aber neben anderen Substanzen auf der „Monitoring“-Liste der WADA. Dies bedeutet, dass der Konsum dieser Substanzen beobachtet wird, um einen möglichen Missbrauch zu erkennen. Die Beobachtung bezieht sich jedoch nur auf die Nutzung im Wettkampf. Dies zeigt, dass das Interesse an der leistungsfördernden Wirkung von Kaffee beziehungsweise Koffein offenbar nicht unbegründet ist.

Koffein ist der entscheidende Faktor für den leistungssteigernden Effekt



Koffein (1,3,7-Trimethylxanthin) ist die pharmakologisch aktive Substanz, die weltweit am häufigsten konsumiert wird. Es handelt sich um ein Purin-Alkaloid, das nahe verwandt ist mit dem Theophyllin (im Tee) und dem Theobromin (im Kakao). Koffein ist ein Naturstoff, den man in Blättern, Früchten oder Samen von mehr als 100 Pflanzenarten finden kann. Unter den Nutzpflanzen weisen der Teestrauch, der Kaffeebaum, Guarana, die Kolanuss sowie der Matestrauch die höchsten Koffeingehalte auf. Auch Kakao enthält neben Theobromin noch geringe Mengen Koffein (1). Bei oraler Aufnahme wird Koffein schnell und vollständig vom menschlichen Körper aufgenommen. Die stimulierende Wirkung kann 15 bis 30 Minuten nach der Einnahme einsetzen und mehrere Stunden anhalten. Die Halbwertszeit von Koffein – die Zeit also, die der Körper benötigt, um 50 Prozent des Koffeins auszuschleiden – ist bei Erwachsenen starken Schwankungen unterworfen. Sie hängt von verschiedenen Faktoren ab wie z. B. Alter, Körpergewicht, einer eventuellen Schwangerschaft oder der Einnahme von Medikamenten. Bei gesunden Erwachsenen beträgt die durchschnittliche Halbwertszeit etwa vier Stunden mit einem Schwankungsbereich von zwei bis acht Stunden (2). Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem (ZNS), wodurch Wachheit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen gesteigert werden. Die Abbauprodukte des Koffeins können die Blutgefäße erweitern, das Urinvolumen erhöhen (Theobromin), die glatte Muskulatur entspannen (Theophyllin) und die Lipolyse fördern (Paraxanthin). Über Koffein werden außerdem eine Steigerung der Sauerstoffaufnahme und der Catecholamin-Freisetzung vermittelt sowie eine Erhöhung der Stoffwechselrate (3, 4). Auch eine Verbesserung des Atemminutenvolumens konnte nachgewiesen werden (5).

Seit Jahrzehnten zeigen wissenschaftliche Studien immer wieder, dass diese positiven Effekte des Koffeins die körperliche Leistungsfähigkeit steigern können. Dabei macht sich die leistungssteigernde Wirkung besonders bei Ausdauerübungen bemerkbar (z. B. 6, 7). Ob man dem Körper Koffein mit einem Kaffee oder als reines Koffein in Pulverform oder in Kapseln zuführt, scheint die leistungssteigernde Wirkung kaum zu beeinflussen (6). Allerdings wird Koffein am zügigsten resorbiert, wenn es in einer Flüssigkeit gelöst aufgenommen wird. Der leistungssteigernde Effekt tritt dann am schnellsten ein. Ob Koffein etwa 60 Minuten vor dem Training oder erst während des Trainings selbst eingenommen wird, scheint auf die leistungssteigernde Wirkung keinen wesentlichen Einfluss zu haben. Die Zufuhr sowohl vor als auch während des Sports ergibt eine leichte zusätzliche Leistungssteigerung (8, 9).

Laut Umfragen haben 65 Prozent der Ausdauersportler vor allem nach intensiven Belastungen Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Stuhldrang oder Sodbrennen (10). Die Ursachen dafür sind vielfältig. Beim Laufen können eine Druckerhöhung im Bauchraum und die Erschütterungen für die Beschwerden verantwortlich sein. Allerdings treten sie, etwas weniger häufig, auch bei anderen Sportarten wie z. B. Radfahren auf. Koffein und auch Kaffee können diese Beschwerden bei einzelnen Sportlern fördern, weshalb es ratsam ist, auszuprobieren, welche Koffeindosis gut vertragen wird.

Getränk / Lebensmittel	durchschnittlicher Koffeingehalt (mg)	Koffein wirkt schon in moderaten Mengen LEISTUNGSSTEIGERND
1 Tasse Kaffee (150 ml)	50–100	Die Menge an Koffein, dessen Wirkung in den Studien untersucht wurde, bewegt sich in einem breiten Spektrum zwischen 1 und 13 mg pro kg Körpergewicht. Dabei zeigen schon moderate Dosen Koffein eine leistungssteigernde Wirkung, wie die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bereits im Jahr 2011 feststellte. Das zuständige Gremium teilte mit, dass die Einnahme von 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht (also etwa 200 bis 300 mg Koffein oder zwei bis drei Tassen Kaffee) die Ausdauerleistung verbessert (7). Eine weitere Studie zeigte, dass 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht die Leistung im Fahrradsport verbessert. Eine Verdoppelung der Dosis (6 mg Koffein pro kg Körpergewicht) hingegen brachte keine weiteren Vorteile bei gut trainierten Sportlern (11). In Sportlerkreisen werden häufig Mengen von bis zu 6 mg Koffein pro kg Körpergewicht verwendet. In diesem Bereich bildet sich ein Plateau der Leistungssteigerung. Noch höhere Dosierungen führen nicht zu einer weiteren Leistungssteigerung (12–14).
1 Tasse Kaffee (entkoffeiniert, 150 ml)	3	
1 Tasse Espresso (50 ml)	50–150	
Tasse Instant-Kaffee (150 ml)	15–90	
1 Tasse Tee (150 ml)	20–60	
1 Tasse Kakao (150 ml)	2–8	
Vollmilchschokolade (100 g)	ca. 20	
Halbbitterschokolade (100 g)	ca. 75	
Cola (330 ml)	ca. 80	
Energy Drinks (250 ml)	ca. 80	

Koffein wirkt schon in moderaten Mengen LEISTUNGSSTEIGERND

Die Menge an Koffein, dessen Wirkung in den Studien untersucht wurde, bewegt sich in einem breiten Spektrum zwischen 1 und 13 mg pro kg Körpergewicht. Dabei zeigen schon moderate Dosen Koffein eine leistungssteigernde Wirkung, wie die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bereits im Jahr 2011 feststellte. Das zuständige Gremium teilte mit, dass die Einnahme von 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht (also etwa 200 bis 300 mg Koffein oder zwei bis drei Tassen Kaffee) die Ausdauerleistung verbessert (7). Eine weitere Studie zeigte, dass 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht die Leistung im Fahrradsport verbessert. Eine Verdoppelung der Dosis (6 mg Koffein pro kg Körpergewicht) hingegen brachte keine weiteren Vorteile bei gut trainierten Sportlern (11). In Sportlerkreisen werden häufig Mengen von bis zu 6 mg Koffein pro kg Körpergewicht verwendet. In diesem Bereich bildet sich ein Plateau der Leistungssteigerung. Noch höhere Dosierungen führen nicht zu einer weiteren Leistungssteigerung (12–14).



Ausdauer Sportler profitieren besonders vom leistungssteigernden Effekt...

Koffein erweist sich beim Ausdauertraining als besonders wirkungsvoll. Die positive Wirkung zeigt sich also vor allem bei den Sportarten, bei denen länger andauernde, kontinuierliche Belastungen erfolgen wie beispielsweise beim Radfahren, Schwimmen, Langlauf oder Triathlon. Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass Koffein hier die Ausdauerleistung erhöht (3, 6, 7, 15–19). So wurde in einer Meta-Analyse aus dem Jahr 2004 versucht, den Koffein-Effekt sowohl auf die Ausdauerleistung bis zur Erschöpfung als auch auf kurzzeitige, hochintensive Trainingsprotokolle zu quantifizieren (20). Bereits hier zeigte sich, dass Koffein die Ausdauerleistung in höherem Maße verbessert als das Kurzzeit-Leistungs-vermögen. Im Unterschied zum Ausdauersport, bei dem die Energie überwiegend über aerobe Stoffwechselwege zur Verfügung gestellt wird, erfolgt die Energiezufuhr bei kurzzeitigen körperlichen Höchstleistungen anaerob. Vielleicht sind diese Mechanismen für den unterschiedlichen Effekt verantwortlich.

Amerikanische Wissenschaftler fassten den Forschungsstand 2009 in einem Review zusammen. Im Mittelpunkt stand die Ausdauerleistung beim Laufen, Radfahren und Rudern. Dabei fokussierten sich die Forscher auf die Zeit, die benötigt wurde, eine festgelegte Distanz zurückzulegen. 21 Studien mit insgesamt 33 Untersuchungen flossen in das Review ein. 30 davon zeigten eine Leistungssteigerung durch Koffein, wobei die Stärke des Effektes stark schwankte. Doch die Forscher waren sich sicher: Koffein, in moderaten Mengen konsumiert (in diesem Fall: 3 bis 6 mg pro kg Körpergewicht), kann die Ausdauerleistung verbessern (21).



Koffein verbessert nicht nur bei Radfahrern und Langläufern die Leistung

Während die Datenlage beim Ausdauertraining eindeutig für einen positiven Einfluss von Koffein auf die Leistungsfähigkeit spricht, ist die Situation bei kurzzeitigen Höchstleistungen weniger klar. Frühere Studien zu den Effekten von Koffein auf anaerobe, also auf kurzzeitige Höchstbelastungen ausgelegte Sportarten wie Sprint, Mannschaftsspiele und Krafttraining, kamen zu uneinheitlichen Ergebnissen. Ein Review aus dem Jahr 2008 offenbarte, dass die Wirkung von Koffein auf hochintensive Trainingsübungen mit einer Dauer von unter drei Minuten in den vorhandenen Studien unterschiedlich bewertet wird (22). Ein Jahr später erschien ein weiteres Review (23). Die Forscher hatten dafür insgesamt 29 Studien zu diesem Thema begutachtet. 11 von 17 miteinander verglichene Studien belegten signifikante Leistungsverbesserungen bei mannschafts- und kraftbasierten Sportarten. Dabei fiel auf, dass diese Effekte besonders deutlich bei Spitzensportlern zutage traten, die Koffein nur unregelmäßig zu sich nahmen. Sechs von elf Studien zeigten einen positiven Effekt bei Kraftsportlern, bei einigen Untersuchungen war allerdings ein gegenteiliger Effekt beobachtet worden.

Neuere Studien hingegen bekräftigen die Vermutung, dass Koffein die Leistungsfähigkeit auch von Kraftsportlern steigern kann. So beispielsweise eine 2011 veröffentlichte Untersuchung: Die Forscher hatten 13 wenig trainierte Männer Gewichte beim Bankdrücken stemmen lassen. Teilnehmer, die vor der Belastung Koffein (5 mg pro kg Körpergewicht) eingenommen hatten, konnten nicht nur mehr Wiederholungen ausführen, sondern vermochten auch deutlich größere Gewichte zu stemmen. Dabei fühlten sich die Versuchspersonen mit Koffein subjektiv kräftiger und ermüdeten weniger rasch als in der Vergleichsgruppe, die nur ein Placebo erhalten hatte (24).

Einen positiven Effekt des Koffeins fanden Wissenschaftler auch in einer aktuellen Studie aus 2015: Sie untersuchten die neuromuskuläre Funktion des vorderen Oberschenkelmuskels. Im Ergebnis zeigte sich eine Verbesserung der Muskelkontraktionen und damit der Kraft nach Koffeineinnahme (25). Eine Verbesserung der maximalen Kontraktionskraft verschiedener Muskelgruppen fanden auch britische Forscher bei trainierten Kraftsportlern, wenn sie vorher Koffein zu sich genommen hatten (26). Eine 2014 erschienene Studie belegte einen positiven Effekt bei Kraftsportlern, die mit maximal möglicher Geschwindigkeit Gewichte stemmen sollten. Diese Geschwindigkeit nimmt im Laufe der Übung mit zunehmender Erschöpfung ab. Bei Athleten, die 60 Minuten vor der Übung 6 mg Koffein pro kg Körpergewicht eingenommen hatten, zeigte sich, dass der Muntermacher diesem Geschwindigkeitsabfall entgegenwirken kann (27). Ein ebenfalls 2014 erschienen Review bekräftigte nun: Koffein hat eine leistungssteigernde Wirkung nicht nur bei Kraftsportlern, sondern auch in Sportarten wie Fußball, Rugby oder Volleyball – und dies schon bei moderaten (etwa 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht) oder sogar geringen Koffeindosen (28).

Fazit

- Sportler schätzen schon seit Langem die leistungssteigernde Wirkung von Kaffee beim Training oder im Wettkampf.
- Forscher sind sich einig, dass vor allem das im Kaffee enthaltene Koffein für die ergogenen Effekte verantwortlich ist.
- Die leistungssteigernde Wirkung macht sich besonders im Ausdauersport bemerkbar, was weithin bekannt ist.
- Neuere Forschungsergebnisse weisen aber darauf hin, dass Koffein auch bei kurzen, intensiven sportlichen Anstrengungen wie Krafttraining oder im Mannschaftssport zu einer Leistungssteigerung führen kann.
- Laut Studien reichen moderate Dosen (= 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht, also etwa 200 bis 300 mg Koffein oder zwei bis drei Tassen Kaffee) aus, um einen leistungssteigernden Effekt zu erzielen.
- Ob das Koffein in Form eines Kaffeegetränktes oder z. B. als Koffeintablette eingenommen wird, scheint keinen großen Einfluss auf die Stärke der Wirksamkeit zu haben.
- Es ist noch offen, wodurch genau es zu Schwankungen in der leistungssteigernden Wirkung von Koffein kommt. Möglicherweise spielen hierbei verschiedene Faktoren eine Rolle, wie die Gewöhnung an Koffein oder die Tageszeit der Einnahme und des Trainings.
- Sportler, die in moderaten Mengen Kaffee oder Koffein zu sich nehmen, brauchen nicht zu befürchten, dass dem Körper dadurch Wasser entzogen oder die Flüssigkeitsbalance gestört würde.





SSV GERMANIA 1900



€ 7,50



Mundschutzmaske 2-lagig
100% BW, Fb. marine
inkl. Bestickung

Erwachsene
€ 7,00



Caps inkl. Bestickung Logo
Kinder - € 6,00
Erwachsene - € 7,00

Caps inkl. Druck Logo
Kinder - € 5,00
Erwachsen - € 6,00

Badehandtuch Frottee
Größe 70 x 140 cm
marine/weiß

€ 8,00

Vereinschal



€ 3,00



BW-Tasche inkl. Druck

€ 12,00



€ 6,50



Strickmütze mit Umschlag
inkl. Bestickung

€ 7,00



T-Shirt, 100% BW
Damen, Herren + Kinder
inkl. Druck



Alle Artikel können noch personalisiert werden
z.B. Name oder kleine Nummer

Bestellungen sowie Anfragen bitte an die Geschäftsführung (Friedhelm Bursian)
oder den Hauptkassierer (Dirk Hofmann) senden.