



NEWSLETTER – Juli 2017

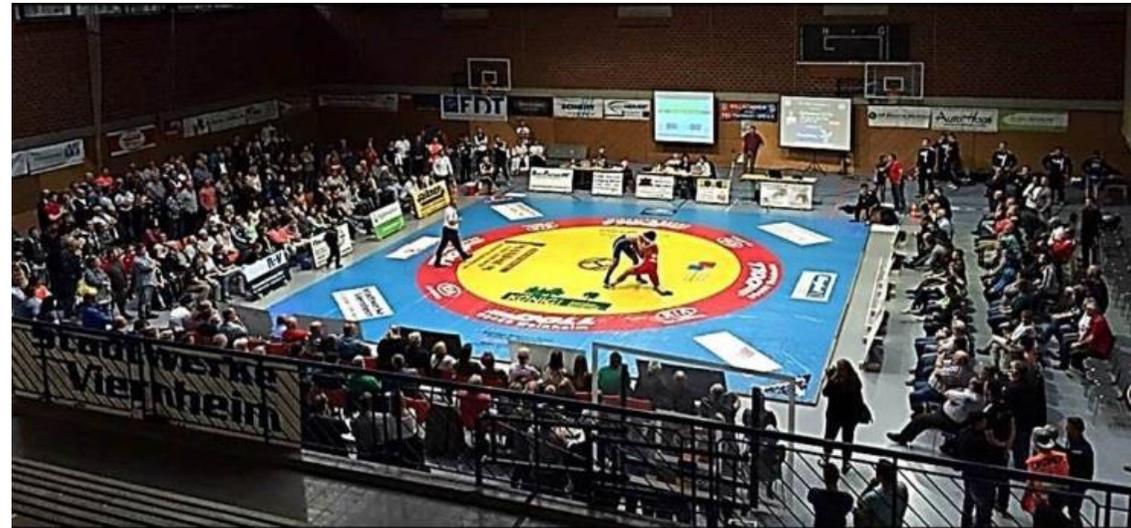
SRC startet Saisonkartenverkauf

Die Verbandsrunden 2017 der NBRV - Ringerligen steht. In der Oberliga kommt es zu vielen Derbies mit Nachbarvereinen, die sich enorm verstärkt haben und genau wie der SRC den Aufstieg zur Regionalliga anstreben. So gesehen sind fast alle Kämpfe Endkämpfe und werden mit dem nötigen Esprit geführt. Start ist am 02. September in Hemsbach, dem am 09. September ein weiterer Auswärtskampf in Kirlach folgt. Den ersten Heimkampf bestreiten die SRC- Athleten am 16. September, wo es auf heimischer Matte gegen den ASV Ladenburg mit den ehemaligen SRC'lern Thomas Karnauka, Sascha Helmling und Patrick Sauer geht. Die komplette Verbandsrunde kann man sich unter

www.src-viernheim.de
downloaden.

Ab Samstag, den 01.07. beginnt der Dauerkartenverkauf für diese brisante Runde und es wird empfohlen sich rechtzeitig eine Dauerkarte zu ergattern. Verkaufsstelle ist wie in den Jahren zuvor das Kiosk Wolfgang Wendel.

Die Dauerkarte kostet 48 €, die ermäßigte Dauerkarte für Studenten und Rentner (nur gegen Ausweis) 40 €



NOOR®
Die Gartenprodukte der Profis.
www.noor-online.de

Kamuff BAU
Stefan Kamuff
www.kamuff-bau.de Viernheim

- Hausbau
- Umbau
- Altbausanierung
- Pflasterarbeiten

KIA
KIA MOTORS
The Power to Surprise™
DOLL
AUTOMATEN
69469 Weinheim

Brückmann
Druck & Werbetechnik KG

SATZ, GRAFIK UND DRUCK
OFFICE
DIGITAL
MULTIMEDIA
TECHNIKEN

Drucken ist unser Handwerk

info@brueckmann-druck.de
Starstraße 7 · 68519 Viernheim
Tel. (06204) 7 88 54
Fax (06204) 7 28 02
WWW.BRUECKMANN-DRUCK.DE

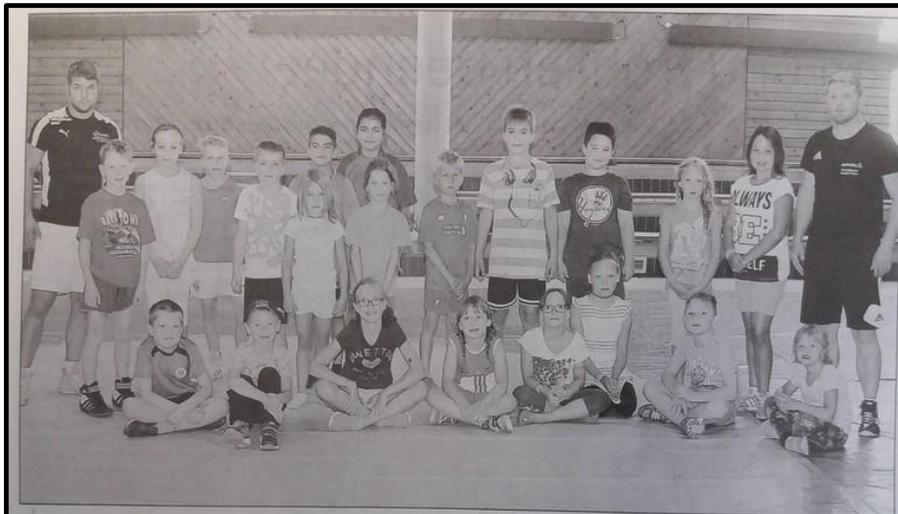
Günter Reichert
Ingenieur-Büro für KFZ-Technik

- Hauptuntersuchung HU
- Abgasuntersuchung AU (Otto und Diesel)
- Gutachten bei Kfz-Schäden (Haftpflicht und Kasko)
- Kfz-Bewertung/ Gültiger-Gutachten (Classic Data)
- Anbaubehne (Reifen, Felgen, Anhängerkuppl., etc.)
- H-Kennzeichen für Gültiger § 23 StVZO

68519 Viernheim Kriemhildstraße 37
Tel. 0 62 04 17 93 04
dipi.ing@kfz-sachverstaendiger-reichert.de

NEWSLETTER – Juli 2017

Ferienspiele 2017 Schnuppertraining beim SRC



Ferienspiele: Schnuppertraining öffnet die Türen zum SRC Viernheim

Viernheim (dk) – Obwohl die meisten mit Ringen im Vorfeld wenig zu tun hatten, zeigte die Gruppe Interesse und setzte die ein oder andere Übung sorgfältig um. Anlässlich der Ferienspiele trafen sich 21 Mädchen und Jungen im Ringraum in der Waldsporthalle.

Sascha Niebler und Marco Schmitt vom Stemm- und Ringclub Viernheim erzählten zunächst ein paar allgemeine Dinge über die Sportart, ehe es in den praktischen Teil überging. Wichtig war unter anderem, die Motorik und die Koordination zu beherrschen. Auch das Arbeiten

in der Gemeinschaft half dem Team weiter. Abschließend des Schnuppertrainings veranstaltete man noch ein kleines Rennen. Hierbei galt es, sich gegenseitig von der Matte zu stoßen. Als Belohnung wartete ein leckeres Fleischkäsebrötchen.

Foto: klier

Ferienspiele: Kinder absolvieren beim SRC anstrengende Trainingseinheit

Eidechsenkampf fordert junge Ringer

VIERNHEIM. Brücken bauen und Schubkarren schieben – dabei hatten die Ferienspielteilnehmer gestern Nachmittag viel Spaß. Allerdings handelte es sich auch nicht um Arbeit, sondern um sportliche Herausforderungen. Bei einem Schnuppertraining des Stemm- und Ringclubs (SRC) im Ringraum der Waldsporthalle absolvierten die Kinder eine typische Trainingseinheit.

Die beiden SRC-Trainer Sascha Niebler und Marco Schmitt hatten ein kurzweiliges, aber anstrengendes Programm vorbereitet. Nicht allen Teilnehmern fielen die Übungen

leicht. So galt es etwa, einen Kopfstand zu machen oder einen Purzelbaum zu schlagen. Diese Aufgaben sind fester Bestandteil des Jugendtrainings. Worauf es bei der klassischen Sportart ankommt und welche Regeln zu beachten sind, das erläutern die jungen Besucher zudem von den beiden Experten. Darüber hinaus lernte der Nachwuchs einiges zur Geschichte des Ringkampfes und über die Angebote des Viernheimer Stemm- und Ringclubs. Ziel bei dieser Sportart ist es, den Gegner auf die Schulter zu zwingen. Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten. Aller-

dings müssen die Regeln eingehalten werden. Und es braucht entsprechende körperliche Voraussetzungen, die man sich im Training erarbeiten kann.

Zum Aufwärmprogramm gehörten verschiedene Laufübungen und ein Fangspiel. Bei speziellen Kräftigungselementen wurde die Muskulatur etwas mehr gefordert. Die Rückenschaukel, der Kopfstand und die Brücke dienten dazu, die Nackenmuskulatur zu stärken. Mit dem sogenannten Ziehkampf, dem Schiebekampf sowie dem Eidechsenkampf lernten die Kinder weitere typische Übungen für Ringer kennen. Außerdem sollte der Gegner am Oberschenkel und an den Schuhen berührt werden.

Trotz der großen Anstrengung waren die kleinen Sportler mit Begeisterung bei der Sache. Von einigen Übungen konnten sie einfach nicht genug bekommen. Während der mögliche Muskelkater wieder schnell vorübergeht, dürfte der Trainingstag den Kindern noch lange in Erinnerung bleiben. Vielleicht taucht der eine oder andere Ferienspielteilnehmer auch später bei einer Trainingseinheit auf und schließt sich dem Verein an. JR



• Viel Spaß haben die Ferienspielkinder bei den Übungen auf den Ringmatten. BILD: JR

Infos zu den Trainingszeiten unter src-viernheim.de

NOOR®



Die Gartenprodukte der Profis.
www.noor-online.de

Kamuff BAU
Stefan Kamuff
www.kamuff-bau.de Viernheim

- Hausbau
- Umbau
- Altbausanierung
- Pflasterarbeiten

KIA
KIA MOTORS
The Power to Surprise™
DOLL
AUTOMATEN
69469 Weinheim

BRÜCKMANN
Druck & Werbetechnik KG

SATZ, GRAFIK UND GEBÄUDEDRUCK
OFFSET-DRUCK
DIGITALE DRUCKTECHNIKEN
WEBDRUCK

Drucken ist unser Handwerk

info@brueckmann-druck.de
Statistikstraße 7 · 68519 Viernheim
Tel. (06204) 7 88 54
Fax (06204) 7 28 02
WWW.BRUECKMANN-DRUCK.DE

Günter Reichert
Ingenieur-Büro für KFZ-Technik

- Hauptuntersuchung HU
- Abgasuntersuchung AU (Otto und Diesel)
- Gutachten bei Kfz-Schäden (Haftpflicht und Kasko)
- Kfz-Bewertung/ Oldtimer-Gutachten (Classic Data)
- Anbaubehälter (Reifen, Felgen, Anhängerkuppl., etc.)
- H-Kennzeichen für Oldtimer § 23 StVZO

68519 Viernheim Kriemhildstraße 37
Tel. 0 62 04 17 93 04
dipl.ing@kfz-sachverstaendiger-reichert.de



NEWSLETTER – Juli 2017

16. Internationaler Brandenburg-Cup Pascal Hilkert besiegt den Deutschen Juniorenmeister und belegt den 3. Platz

Am vergangen Wochenende fand in Frankfurt / Oder der 16. Internationale Brandenburg-Cup für Junioren im gr.-röm. Stil statt. Insgesamt elf internationale Ringerverbände haben ihre Teams zu diesem starken Turnier gemeldet.

Mirko Hilkert kämpft in der Gewichtsklasse bis 60kg und konnte zum Auftakt den Österreicher Raphael Jäger, 9. Europameister, beim Stand von 4:4 entscheidend schultern. Im Viertelfinale traf er auf den starken Türken Veysel Sarikurt dem er sich mit 8:0 beugen musste. Da sich Sarikurt ins Finale vorkämpfte, qualifizierte sich Mirko für den Kampf um die Bronzemedaille. Gegen Pavel Chaikouski, EM- und WM-Teilnehmer aus Weißrussland, musste er sich mit 4:13 geschlagen geben und belegte somit Platz 5 bei 15 Teilnehmern.

Sein Bruder Pascal Hilkert ging in der Gewichtsklasse bis 66kg mit 11 Kontrahenten an den Start. Das Viertelfinale ging leider mit 3:7 an seinen Gegner Tigran Galustyan aus Frankreich (10. Europameister). Da sich der Franzose bis ins Finale vorkämpfte konnte Pascal, wie sein Bruder, noch um die Bronzemedaille kämpfen. Im Kampf um Platz 3 traf er auf den amtierenden Deutschen Junioren-Meister und 5. Europameister Artur Tatarinov.

Bei den Deutschen Meisterschaften Mitte März musste er sich noch knapp mit 2:1 geschlagen geben. Dieses Mal konnte sich Pascal knapp mit 1:1 aufgrund der letzten Wertung durchsetzen und für die knappe Niederlage bei den Deutschen Meisterschaften „revanchieren“ und Bronze bei diesem starken Turnier erkämpfen.



1. Platz Aliaksandr Liavonchyk (Weißrussland)
2. Platz Tigran Galustyan (Frankreich)
3. Platz Yahor Vladyka (Weißrussland)
- 3. Platz Pascal Hilkert (Deutschland)**

NOOR®



Kamuff BAU
Stefan Kamuff
www.kamuff-bau.de Viernheim

■ Hausbau ■ Umbau ■ Altbausanierung ■ Pflasterarbeiten

KIA
KIA MOTORS
The Power to Surprise™
AUTOMATEN RAINIER DOLL
69469 Weinheim

Brückmann
Druck & Werbetechnik KG

SATZ, GRAFIK UND DRUCK
OFFICE
DIGITAL
TECHNIKEN

Drucken ist unser Handwerk

info@brueckmann-druck.de
Starstraße 7 · 68519 Weinheim
Tel. (06204) 7 88 54
Fax (06204) 7 28 02
WWW.BRUECKMANN-DRUCK.DE

Günter Reichert
Ingenieur-Büro für KFZ-Technik

- ▶ Hauptuntersuchung HU
- ▶ Abgasuntersuchung AU (Otto und Diesel)
- ▶ Gutachten bei Kfz-Schäden (Haftpflicht und Kasko)
- ▶ Kfz-Bewertung/ Oldtimer-Gutachten (Classic Data)
- ▶ Anbauabnahme (Reifen, Felgen, Anhängerkuppl., etc.)
- ▶ H-Kennzeichen für Oldtimer § 23 StVZO

68519 Viernheim Kriemhildstraße 37
Tel. 0 62 04 17 93 04
dipi.ing@kfs-sachverstaendiger-reichert.de

Technik Partner:



NEWSLETTER – Juli 2017

Trainingslager in der Waldsporthalle Rund 40 Athleten schwitzen für die Saison

Zum alljährlichen Trainingslager hat Trainer Tony Seifert wieder in die Waldsporthalle eingeladen und zahlreiche Athleten aus den umliegenden Vereinen haben die Einladung dankend angenommen. Denn wann hat man schon mal die Gelegenheit mit Partnern anderer Vereine sein Leistungspotential zu überprüfen, das man in den vorangegangenen Übungsstunden der Vereine erarbeitet hat.

Genauso war es für die SRC Aktiven, hier konnten sie bestens überprüfen, wo sie nach wochenlangen Trainingseinheiten stehen und wo sie noch den Hebel ansetzen müssen um ihr Potenzial zu verbessern.

Tony Seifert hat hierfür wieder ein entsprechendes Programm ausgetüftelt, das so manchen ans Ende seiner physischen Kraft brachte. Assistentiert wurde er von Sascha Niebler,

der auch für das Rahmenprogramm verantwortlich zeichnet.

In der ersten Trainingseinheit musste die Gruppe aufgrund der vielen Teilnehmer nach der Erwärmung geteilt werden. Während der eine Teil seinen Körper beim Fußball auf Betriebstemperatur hielt, durften der andere Teil auf die Matte. Nach rund 40 Minuten wurde gewechselt.

Die 40 Minuten auf der Matte hatten es allerdings in sich.

Nach dem Einringen folgten 9 x 3 Minuten konstruierter Trainingswettkampf. Die 3 Minuten je Durchgang waren immer in 30 Sekunden Abschnitte eingeteilt, wovon vier Abschnitte immer Kampf oder Situationskampf, ein Abschnitt Kraftausdauer und ein Abschnitt Technik waren.

Nach einer ausgiebigen Mittagspause, bei der es neben genügend Flüssigkeit auch Pasta mit

Bolognese gab, bat Tony Seifert gegen 13:30 Uhr zur nächsten Einheit.

Da die Trainingsgruppe in der zweiten Einheit etwas kleiner war und immer in Gruppen mit je 3 oder 4 Athleten gearbeitet wurde, konnte man auf eine Teilung der Gruppe verzichten. Nach der individuellen Erwärmung und dem obligatorischen Einringen wurden diverse Wettkampfformen wie Kreiskampf und Kasachenkreisel in vierer bzw. dreier Gruppen durchgeführt.

Gegen 15 Uhr war auch diese Einheit erfolgreich und ohne Verletzungen abgeschlossen und es konnte gemeinsam abgebaut werden.

Neben Ringern der 1. und 2. Mannschaft des SRC waren auch noch die Vereine

- KSV Schriesheim
- KSV Kirrlach

NOOR®



Kamuff BAU
Stefan Kamuff
www.kamuff-bau.de Viernheim

Hausbau Umbau Altbausanierung Pflasterarbeiten



KIA
KIA MOTORS
The Power to Surprise™
DOLL
AUTOMATEN
69469 Weinheim



Brückmann
Druck & Werbetechnik KG

SATZ, GRAFIK
UND DRUCK
OFFICE
DIGITAL
MARKETING
TECHNIKEN

Drucken ist
unser Handwerk

info@brueckmann-druck.de
Starstraße 7 · 68519 Viernheim
Tel. (06204) 7 88 54
Fax (06204) 7 28 02
WWW.BRUECKMANN-DRUCK.DE



Günter Reichert
Ingenieur-Büro
für KFZ-Technik

- ▶ Hauptuntersuchung HU
- ▶ Abgasuntersuchung AU (Otto und Diesel)
- ▶ Gutachten bei Kfz-Schäden (Haftpflicht und Kasko)
- ▶ Kfz-Bewertung/ Oldtimer-Gutachten (Classic Data)
- ▶ Anbaubahnahme (Reifen, Felgen, Anhängerkuppl., etc.)
- ▶ H-Kennzeichen für Oldtimer § 23 StVZO

68519 Viernheim Kriemhildstraße 37
Tel. 0 62 04 17 93 04
dipl.ing@kfz-sachverstaendiger-reichert.de

Logo: Kfz, BVSX, TFS



NEWSLETTER – Juli 2017

- AC Ziegelhausen

mit zahlreichen Aktiven anwesend, sowie einige Einzelsportler aus vielen anderen Vereinen wie SVG Nieder-Liebersbach, KSV Ispringen, Red Devils Heilbronn, etc. vor Ort.

Wir danken allen Aktiven für die Teilnahme und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.

Schon am 19. August ist im Rahmen der Mannschaftsvorstellung ab 17:00 Uhr ein weiteres Trainingslager von 15 bis 16:30 Uhr eingebettet. Hier kann man die SRC Aktiven in Augenschein nehmen und sich von dem jeweiligen Leistungsstand in Kenntnis setzen und so man will mit den Einzelnen nach der Mannschaftsvorstellung ins Gespräch kommen.



NOOR®



Kamuff BAU
Stefan Kamuff
www.kamuff-bau.de Viernheim

■ Hausbau ■ Umbau ■ Altbausanierung ■ Pflasterarbeiten

KIA
KIA MOTORS
The Power to Surprise™
AUTOMATEN RAINER DOLL
69469 Weinheim

Brückmann
Druck & Werbetechnik KG

SATZ, GRAFIK UND DRUCK
OFFIZIELLE DRUCKANSTALT FÜR
SPORTVERBÄNDE UND VEREINE
TECHNODRUCK

Drucken ist unser Handwerk

info@brueckmann-druck.de
Statistikstraße 7, 68519 Viernheim
Tel. (06204) 7 88 54
Fax (06204) 7 28 02
WWW.BRUECKMANN-DRUCK.DE

Günter Reichert
Ingenieur-Büro für KFZ-Technik

- ▶ Hauptuntersuchung HU
- ▶ Abgasuntersuchung AU (Otto und Diesel)
- ▶ Gutachten bei Kfz-Schäden (Haftpflicht und Kasko)
- ▶ Kfz-Bewertung/ Oldtimer-Gutachten (Classic Data)
- ▶ Anbaubahnahme (Reifen, Felgen, Anhängerkuppl., etc.)
- ▶ H-Kennzeichen für Oldtimer § 23 StVZO

68519 Viernheim Kriemhildstraße 37
Tel. 0 62 04 17 93 04
dipl.ing@kfst-verstaendiger-reichert.de

Logo: XKS, BVSX, TFS



NEWSLETTER – Juli 2017

TERMINVORSCHAU

Samstag, 19.08.2017

15:00 bis 16:30 Uhr öffentliches Training und ab 17:00 offizielle Mannschaftsvorstellung (Waldsporthalle)

Freitag, 01.09.2017

KSV Malsch gegen SRC 2 (Kampfbeginn: 20:30 Uhr in Malsch)

Samstag, 02.09.2017

KSV Hemsbach gegen SRC 1 (Kampfbeginn: 20:00 Uhr in Hemsbach)

NOOR®

Die Gartenprodukte der Profis.
www.noor-online.de



**Kamuff
BAU**
Stefan Kamuff
Viernheim
www.kamuff-bau.de

■ Hausbau ■ Umbau ■ Altbausanierung ■ Pflasterarbeiten



KIA
KIA MOTORS
The Power to Surprise™
**AUTOHAUS
RAINER DOLL**
69469 Weinheim



Brückmann
Druck & Werbetechnik KG

SATZ, GRAFIK
UND DRUCK
OFFIZIELLE
DRUCKSACHEN
FÜR
ALLE ANLÄSSE
TECHNISCH

Drucken ist
unser Handwerk

info@brueckmann-druck.de
Staatsstraße 7 · 68519 Viernheim
Tel. (06204) 7 88 54
Fax (06204) 7 28 02
WWW.BRUECKMANN-DRUCK.DE



**Günter
Reichert**
Ingenieur-Büro
für KFZ-Technik

- ▶ Hauptuntersuchung HU
- ▶ Abgasuntersuchung AU (Otto und Diesel)
- ▶ Gutachten bei Kfz-Schäden (Haftpflicht und Kasko)
- ▶ Kfz-Bewertung/ Oldtimer-Gutachten (Classic Data)
- ▶ Anbaubahnahme (Reifen, Felgen, Anhängerkuppl., etc.)
- ▶ H-Kennzeichen für Oldtimer § 23 StVZO

68519 Viernheim Kriemhildstraße 37
Tel. 0 62 04 17 93 04
dipl.ing@kfs-sachverstaendiger-reichert.de

