

Sterninfo Mai 2018



Die Geschäftsstelle informiert: Kochkurs & Sportcamps in den Sommerferien

Sparte Klettern: Kletterwochenende

Shanty Chor: Termine 2018 und Bericht zur ersten Singstunde in Kandel

Sparte Wintersport: Bericht Familienfreizeit

Sparte Laufen: Formtest für die SG Stern Läufer im Schurwald

Kooperationen: Angebot „3 Tage im Zeichen Deiner Entwicklung - Achtsame Selbstführung wird zum Lebensgefühl“

Geschäftsstelle:

Kochkurs „Gesunde Eiweißküche“

Wer viel Sport treibt, sollte auch auf eine passende Ernährung achten.

Termin: Dienstag, 5. Juni 2018, ab 18 Uhr

Ort: 1A Die Kochschule, Hauptstraße 89 in 76756 Bellheim

Kosten: 59,- € Mitglied | 69,- € Nicht-Mitglied

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer | mind. 8

Anmeldung: ab 1. April über die [Kursanmeldung](#) auf der Homepage



Seminaraufbau

Nach einer kurzen Begrüßung werden die Produkte und das Menü des Abends besprochen. Gemeinsam mit dem Küchenmeister werden dann die Gerichte des Abends unter Anleitung zubereitet (Dauer i.d.R. vier Stunden). Jeder Teilnehmer darf selbst entscheiden, was er mitkochen möchte. Ziel ist es, dass Sie die Gerichte zu Hause selbstständig nachkochen können und Ihr Wissen über die einzelnen Zutaten und Produkte erweitern.

Inklusivleistungen

- Die Zubereitung eines exklusiven Menüs unter Anleitung der Küchenmeister
- Begrüßungs-Aperitif und korrespondierende Getränke während und nach dem Kochen
- Kaffee, Espresso
- natürlich das komplette Menü des Abends
- Rezeptmappe zum Mitnehmen
- bestickte Leihschürze zum Kochen

Das wird gekocht

- Poularden/Hähnchen: Gemeinsam wird das Geflügel zerlegt. Daraus werden dann ein leichter Geflügel-salat, eine gefüllte Poulardenbrust mit

Bratgemüse und aus den Knochen eine kräftige Suppe zubereitet.

- Lachs: Der Fisch wird gemeinsam filetiert. Daraus wird ein feines Lachstartar, Lachswürfel am Rosmarin-spieß sowie gebratenes Lachsmedaillon auf Wokgemüse zubereitet.

- Rind: kleines Rindersteak mit Schmorgemüse

Aus Fußballcamp wird Sportcamp



Dieses Jahr feiert das Kinder-Fußball-Camp der SG Stern Wörth/Germersheim seine 10. Auflage – und macht zugleich Platz für eine neue Ära. Unter der neuen Veranstaltungsform „Sportcamp“, in Kooperation mit der Daimler BKK, liegt der Fokus nicht einzig allein auf der Sportart Fußball, sondern führt Kinder nachhaltig an die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung heran. So können nun noch mehr Kinder eine Woche voller Spaß und Aktion verbringen. Die Camps finden vom 25. - 29. Juni 2018 in Dierbach und vom 02. - 06. Juli 2018 in Herxheim statt. Wir bieten in unserem Sportcamp Mädchen und Jungen im Alter von acht bis 14 Jahren die Möglichkeit, Spaß an der Bewegung zu entwickeln, gleichgültig ob beim Fußball spielen, Turnen oder Tanzen.

Mit verschiedenen Sportarten erfahren die Kids eine Bandbreite an sportlichen Möglichkeiten, die auch nachhaltig als Hobby in den Alltag integriert werden können. Auf kindgerechte Art und Weise werden sie für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sensibilisiert und bekommen z.B. gezeigt, wieso zu viele Gummibärchen nicht

gesund sind. Nach einem Tag voller Bewegung folgt die Entspannung. Über kleine Fantasiereisen werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, um wieder Kraft zu tanken. Ein vielseitiges Sportcamp, das gut tut und auch eine Menge Spaß macht. Am besten gleich für die begrenzten Sportcamp-Plätze anmelden.

Sportcamp I:

Wann: 25. - 29. Juni 2018

Wo: Vereinsgelände SF Dierbach 1967 e.V.

Sportcamp II:

Wann: 02. - 06. Juli 2018

Wo: Vereinsgelände SV Viktoria Herxheim

Teilnehmerzahl: 50

Teilnahmeberechtigung: Jungen und Mädchen im Alter von 8-14 Jahren, die Spaß am Sport haben, gesund und voll belastbar sind. Eine Mitgliedschaft bei der SG Stern ist erforderlich.

Mitzubringen:

- Fußballschuhe/Sportschuhe
- Schienbeinschoner
- evtl. Regenkleidung
- ... und jede Menge Spaß!

Kosten: 50,- Euro SG Stern Mitglieder (Mitgliedschaft Kind: 20,- € pro Jahr)

Daimler BKK-Versicherte bekommen bei einer Teilnahme die Kosten erstattet.

Anmeldung: bis zum 18. Mai [online](#)

Sparte Klettern: Ausschreibung Berdorf

Termin: 14.06 - 17.06.2018

Kletterregion: Berdorf- Luxemburg

Anforderungen: Min. 6. Grad Vorstieg am Fels oder Nachstiegserfahrungen am Fels

Unterkunft: Campingplatz Martbusch- Berdorf

Verpflegung: Selbstversorgung

Alle Kosten sind vor Ort zu entrichten.

Teilnehmer: max. 10 Kletterer (Abhängig von Anzahl der Vorsteiger)

Anreise: Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften

Anmeldung: Bei [Thorsten Wien](#) bis 04.05.2018 (tw)

Ausschreibung Bärenbrunnertal

Termin: 18.05 – 21.05.2018

Stützpunkt: PK- Hütte im Bärenbrunnertal

Anforderungen: Min. 6. Grad Vorstieg am Fels (eigenständiges legen von Sicherungen) oder Nachstiegserfahrungen am Fels

Kosten: Übernachtung 5 €/Tag (PK- Mitglieder 3€/Tag)

Verpflegung: Selbstversorgung

Alle Kosten sind vor Ort zu entrichten.

Teilnehmer: max. 10 Kletterer (Abhängig von Anzahl der Vorsteiger)

Anreise: Privat-PKW, evtl. Fahrgemeinschaften

Anmeldung: Bei [Thorsten Wien](#) bis 04.05.2018 (tw)

Sparte Shanty Chor:

Termine 2018 & Bericht Singstunde

14.03.: Singstunde Willi Hussonghaus in Kandel

12.05.: Ausflug mit dem Schoppenbähnle

27.05.: Auftritt Unterm Weintor Schweigen

22.06.: Auftritt Caritas-Altenzentrum Germersheim

07.07.: Auftritt Willi Hussonghaus in Kandel

18.07.: Grillfest Shantychor

22.07.: Auftritt mit Shantychor Hassloch am Schwanenweiher Kandel

16.11.: Auftritt bei Spartenversammlung Segeln

21.11.: Spartenversammlung Shantychor



Seit vielen Jahren ist es Tradition, im März einen inoffiziellen Auftritt im Willi Hussonghaus im Altenheim in Kandel zu veranstalten. In zwei Lied-Blöcken bringen wir die Heimbewohner immer wieder ins Schwärmen. Da wir überwiegend alte und bekannte Lieder von der See vortragen, animieren wir die Heimbewohner zum Mitsingen und Schunkeln. Es ist immer eine Freude zu sehen, wie die Erinnerung an die alten Zeiten in den Augen sichtbar wird. Sie bedanken sich mit lang anhaltendem Applaus.

Für die Shantysänger und Musiker ist das auch eine gute Übungsstunde und zeigt uns auf, wo noch kleinere Schwächen vorhanden sind, die es abzubauen gilt. Die Heimleitung zeigt sich dankbar für die Alltagsabwechslung, sorgt auch für unser leibliches Wohl und bewahrt uns vor Hungern und Verdursten. (hk)

Sparte Wintersport:

Bericht Familienfreizeit 2018

Vom 24. März bis 1. April fand in Neukirchen am Großvenediger die Familienfreizeit der Sparte Wintersport in Kooperation mit der Bewegungskindertagesstätte Am Niederteich Herxheim statt. Beste Pistenverhältnisse, durchweg gutes, wenn auch zeitweise noch recht winterliches Wetter, aber immer gute Laune und Stimmung der Teilnehmer waren der Garant für eine wiederum gelungene Familienfreizeit.

Insgesamt 16 Familien mit 20 Kindern konnten eine Woche die Wildkogelarena, ein absolut familien- und auch anfängerfreundliches Skigebiet kennenlernen und ausgiebig nutzen. Alle Lifte waren noch in Betrieb, sodass alle geplanten Skikurse mit fünf eigenen Skilehrern, von den Anfängern bis zu den Fortgeschrittenen, durchgeführt werden konnten. Das Gästehaus "Mühlhof" reichte nicht aus, um alle Teilnehmer unterzubringen. Benachbarte Ferienwohnungen und Zimmer im angrenzenden Bauernhaus wurden gebraucht, um allen ein gutes Quartier zu bieten. Leckeres Essen, von der Gastgeberin selbst zubereitet, und das ein oder andere Highlight am Abend sorgten für gute Stimmung bei Groß und Klein und ließen diese Ausfahrt

erneut zu einem großen Erfolg werden. So wird es auch im nächsten Jahr wieder heißen: "Neukirchen - wir kommen!"

Bei der Siegerehrung am Abschlussabend zauberten goldene Medaillen und Urkunden, überreicht von Spartenleiter Jens Braun, seinem Stellvertreter Benoit Clauss und dem Familien- und Jugendbeauftragten Michael Feldmann, bei den Skikursteilnehmern ein Lächeln in die zufriedenen und stolzen Gesichter. (mf)

Sparte Laufen: Formtest im Schurwald

Bei idealen Wetterbedingungen gingen insgesamt 1.400 Läufer beim Lichtenwalder Lafevent über Distanzen bis zum Marathon an den Start. Die landschaftlich ansprechende und abwechslungsreiche Streckenführung machte das Laufen angenehm, aber die Anstrengung war den Läufern auch von den Gesichtern zu lesen. So mussten die Marathonis 650 Höhenmeter bewältigen und auch die 10 KM-Läufer spürten ihre Oberschenkel.



Unsere Marathonläufer Hermann Riedel und Günter Naab zeigten ihre Läuferklasse und wurden in ihren Altersklassen als 2. M60 und 3. M55 besonders geehrt. Eine gute Lauffreiform zeigten Dieter Paul und Hubert Fast auf der 10 Kilometer-Strecke. (dp)

Marathon

| | | |
|--------|----------------|-----------|
| 2. M60 | Hermann Riedel | 4:02:16 h |
| 3. M55 | Günter Naab | 3:54:52 h |

10KM

| | | |
|---------|-------------|-----------|
| 30. M50 | Hubert Fast | 53:15 min |
| 36. M55 | Dieter Paul | 57:20 min |

Kooperationen:

3 Tage im Zeichen Deiner Entwicklung - Achtsame Selbstführung wird zum Lebensgefühl

Manchmal braucht es eine Auszeit, um mit Abstand die aktuelle Lage zu analysieren, eigene Bedürfnisse zu erkennen, sich klare Ziele zu setzen und Veränderungen mutig anzugehen. Hierdurch verbinden wir uns wieder mit uns selbst. Auf einer 3-tägigen Wanderung, mit Übernachtung in 4* Hotels, entsteht Raum für eigene Themen. Durch die körperliche Bewegung entsteht auch Bewegung auf mentaler Ebene. Ausgehend davon, dass sich die geistige Haltung auch in körperlicher Haltung ausdrückt, entsteht mit gezielten Yogaübungen ein Zugang zu mehr Bewusstheit und Klarheit über den Umgang mit sich, anderen und der Umwelt. Das Wandern in den Bergen bietet Situationen, Erlebnisse und Gegebenheiten, welche sinnbildlich für das Leben selbst stehen und die natürlichen individuellen Bedürfnisse vor Augen rufen. Achtsame Selbstführung entwickelt sich und bleibt nachhaltig durch das Erleben auf allen Ebenen. 3 erfahrene Coaches und eine Yogalehrerin begleiten und unterstützen Dich in diesem Prozess und geben Impulse, um den eigenen Weg zu finden.

Für mehr Info gelangen Sie [hier auf die Webseite.](#)

Impressum:

SG Stern Wörth/Germersheim
Daimlerstr. 1, 76744 Wörth.
info@woerth.germersheim.sgstern.de
Verantwortung und Redaktion: Franziska Kaiser

Autoren dieser Ausgabe:

Michael Feldmann (mf), Franziska Kaiser (fk), Hans Kraus (hk)
Dieter Paul (dp) und Thorsten Wien (tw)