



ASV Adelheidsdorf

Jung und Alt sind gemeinsam im ASV Adelheidsdorf aktiv.

## Adelheidsdorfs Sportverein wächst

Zirkeltraining und Hobbyvolleyballgruppe sind neue Angebote

Mit Begeisterung berichtet der erste Vorsitzende Timo Weißenstein über die aktuellen Aktivitäten des ASV Adelheidsdorf. Entgegen dem allgemein rückläufigen Vereinstrend entwickelt sich der ASV in vielen Bereichen positiv, umfangreiche Neuerungen sind umgesetzt und weiterhin geplant. „Das Durchschnittsalter der Amtsinhaber des Vorstandes wurde deutlich gesenkt und liegt bei rund 40 Jahren“, erläutert Wei-

Benstein.

In den vergangenen 18 Monaten ist der Verein rund 35 Prozent gewachsen. In Zeiten schwindender Mitgliedszahlen eine schier unglaubliche Entwicklung, die dem Zusammenspiel vieler Maßnahmen geschuldet ist. Allen voran wurden die Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederwerbung stark intensiviert. Dreh- und Angelpunkt ist die jährliche Vereinsbroschüre, die in einer Auflage von

10.000 Exemplaren verteilt wird und dank zahlreicher Sponsoren umgesetzt werden kann.

Die neue Geschäftsstelle des Vereins in der Waldstraße 4 ist dienstags von 9 bis 12 Uhr geöffnet und unter Telefon (05141) 9312215 oder per E-Mail [info@asv-adelheidsdorf.de](mailto:info@asv-adelheidsdorf.de) zu erreichen.

Zu den neuen Angeboten zählt das Zirkeltraining. „Dieses Training ist gegliedert in eine Aufwärmphase, in der der Körper durch Laufübungen, Seilspringen und andere Aufwärmübungen auf die folgende Beanspruchung vorbereitet wird“, sagt Übungsleiterin Franziska Walewski. An einzelnen Stationen, bei denen die Muskeln durch das eigene Körpergewicht oder durch Zusatzgeräte wie Hanteln, Bälle und „Schlingentrainer“ abwechslungsreich trainiert werden, wird das Zirkeltraining durchgeführt.

Neu ist auch eine Volleyball-Freizeit-Gruppe, die berufstätigen Personen die Möglichkeit der sportlichen Betätigung am Wochenende gibt. Unter Lei-

tung von Robert Arens und Alexander Range wird jeweils samstags in der Mehrzweckhalle in Adelheidsdorf im 14-tägigen Turnus trainiert. Spaß, Bewegung und Gemeinschaft stehen für diese Gruppe klar im Vordergrund. Aus diesem Grund ist bis auf Weiteres keine Teilnahme am offiziellen Punktspielbetrieb geplant. Die Volleyball-Freizeit-Gruppe befindet sich im Aufbau und gut ein Dutzend Interessenten konnten bereits gewonnen werden. Die Trainingseinheiten werden in Abhängigkeit von Tischtennis-Punktspielen und Veranstaltungen in der Mehrzweckhalle in Adelheidsdorf durchgeführt. Auskunft gibt es unter Telefon 0176-21252942 oder per E-Mail: [robert.arenas@asv-adelheidsdorf.de](mailto:robert.arenas@asv-adelheidsdorf.de).

Im Tennis gibt es drei zusätzliche Mannschaften für Kinder und Damen. Drei neue Trainer wurden eingestellt. Die Tischtennispartie hat wieder Jugendmannschaften zum Punktspielbetrieb angemeldet. [www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de) (cz)

Pflichtkopf-  
verriegelung  
standardmäßig

Aus der Region, für die Region

**Schworm**

Seit 1995

Hauptstr. 218 • 29352 Adelheidsdorf • Tel. (0 50 85) 65 01 • Fax 95 60 42

42991401\_1809290501030318

**Franz Meyer**  
fm

Heizung • Sanitär • Wartungsdienst  
Heizungs- u. Lüftungsbaumeister

- Heizung – Sanitär
- Wartung Öl u. Gas
- Badsanierung
- Wärmepumpen
- Pelletsheizung
- Solaranlagen

Amselweg 13 Tel. 05085/6188 [www.franz-meyer-heizung.de](http://www.franz-meyer-heizung.de)  
29352 Adelheidsdorf Fax 05085/981957 [fr.meyer@t-online.de](mailto:fr.meyer@t-online.de)

**Praxis für Ergotherapie**  
Ulrike Budde-Gilly  
Entspannungstherapie  
Händigkeitsberatung  
im WIESENHAUS

Wiesenstraße 1 • 29336 Nienhagen • Telefon (051 44) 2480