

9. Dezember 2015

## Liebe Ski-Club Mitglieder!

**Der** für dieses Jahr letzte Programmpunkt, der Adventsrundgang durch den Schlosspark mit sehr interessanter Führung durch einen der Schloßwärter, wurde trotz Sturm und Regen rege genutzt. Bei Waffeln und Kaffee trafen sich 80 Mitglieder u. Gäste anschließend zum Abschluss im „Brühler Wirtshaus am Schloss“.

**Dank** der tatkräftigen Helfer war auch der diesjährige Ski-Basar recht erfolgreich. Er war für unseren Verein wieder eine gute Werbung, es gab viele interessante Begegnungen und es war finanziell ein Erfolg.

**Um** auch weiterhin abwechslungsreiche und attraktive Sportstunden in den Hallen zu ermöglichen, haben wir weitere Sportgeräte angeschafft. Dazu gehört für die Unterbringung auch ein neues Spind für die Halle der Gesamtschule Brühl Süd.

**Für** die Wintersportwochen Serfaus sowie Oberndorf sind noch Plätze frei. Bei Interesse, bitte mit den Zuständigen Kontakt aufnehmen. Die von den neuen Organisatoren angebotene Skilanglauf- und Wanderwoche ist erfreulicherweise auf großes Interesse gestoßen und bereits ausgebucht.

**Unsere** Sportschuhaktion für Flüchtlinge, die noch nicht abgeschlossen ist, ist recht erfolgreich. In den nächsten Tagen können wir viele gut erhaltene Schuhe übergeben.

**Im** September dieses Jahres ist im hohen Alter von 92 Jahren unser Ehrenmitglied Josef Schmitz-Braun gestorben. Josef war Mitgründer des Ski-Clubs und hat sich durch sein außergewöhnliches Engagement im Verein hohe Verdienste erworben, die unvergessen bleiben.

**Der Vorstand wünscht allen  
eine besinnliche Adventszeit,  
eine schöne Weihnacht**



**und ein gutes**



**Neues Jahr 2016**

## Wintersportwochen 2015/2016

- 26.12.2015-02.01.2016 Jugend-Ski-Woche für 14–18-Jährige in Wagrain**  
mit Astrid Klemmer, (Ausschreibung erfolgte)
- Sa.16.- So.24.01.2016 Alpinski-Woche in Serfaus für Abfahrer u. Wanderer**  
mit Georg Alfer, **Gäste herzl. willkommen!** (Ausschreibung erfolgte)  
**noch Plätze frei!**
- So.14.- So.21.02.2016 Skilanglauf- und Winterwanderwoche in Reit im Winkl**  
mit Elke Hauber und Wilfried Jansen; **Gäste herzl. willkommen!**  
(Ausschreibung erfolgte)
- Sa.20.- Sa.27.02.2016 Wintersport-Woche in Oberndorf, Tirol f. Abfahrer, Langläufer  
und Wanderer mit Jürgen Peinze, **Gäste herzl. willkommen!** (Aus-  
schreibung.erfolgte) **noch Plätze frei!****

## Kursangebote Hatha Yoga 2016

- 07.01.- 17.03.2016 Do.'s Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30**  
**von 16.15-17.45 Uhr H. Yoga für Anfänger/Einsteiger geeignet**  
**von 18.00-19.30 Uhr H. Yoga, Grundkenntnisse vorausgesetzt.**  
**10 x 90 Min. kostenpflichtig, mit Marion Petz**  
(Ausschreibungen beigefügt) nicht in den Ferien

## Veranstaltungen und Fahrten 2016

- 05.05.2016, Do Vatertags-Wanderung an Christi Himmelfahrt**  
mit Bodo Püschel (Ausschreibung beigefügt)
- Sa.14.- Sa.21.05.2016 Wanderwoche auf Sizilien**  
mit Bodo Püschel (Ausschreibung erfolgte)
- 22.06.2016, Mi. Seniorentour nach Mainz zum ZDF Sendezentrum**  
mit Karl-Heinz Olligschläger (Ausschreibung folgt)
- Fr.01.07.- So.3.07.2016 Sportliche 3-Tages-Radtour**  
mit Ralf Weidenbach (Ausschreibung folgt)
- 06.08.2016, Sa Sportliche Tagesradtour**  
mit Ursel Kaib (Ausschreibung folgt)
- Sa. 24.- Mo.26.09.2016 3-Tageswanderung, „zwischen Westerwald und Rhein“**  
mit Gerhard Schmitt-Gleser (Ausschreibung beigefügt)
- Fr.09.-So.11.09.2016 Sportwochenende im Sport- u.Tagungszentrum Hachen (Sauerland)**  
mit Marion Petz (Ausschreibung beigefügt)

### **Weitere Termine in den nächsten Rundschreiben**

Änderungen bei Namen, Adressen, Bankverbindungen bitten wir, rechtzeitig Gabriele Müller, Kierberger Str. 82, 50321 Brühl, Tel. 02232-24190; E-Mail: [skibruehl@t-online.de](mailto:skibruehl@t-online.de) mitzuteilen.

## Wanderung 2016 „Auf den Spuren der Römer in den Hühnerstall“

**Vatertagswanderung** mit Bodo Püschel am **05.05.2016** (Christi Himmelfahrt). Vom Bahnhof Nettersheim führt die Wanderung zunächst durch den Ort. Bereits nach nur wenigen hundert Metern geht es in ein Waldgebiet. Nach ca. 3,5 km auf Waldwegen immer leicht bergauf, erreicht man die Ruinen einer kleinen römischen Tempelanlage (ca. 2. Jh. n. Chr.) nahe dem Ort Zingsheim gelegen. Weiter geht es nun weitläufig vorbei an einem alten fränkischen Friedhof (ca. 3. – 4. Jh n. Chr.) Im weiteren Verlauf der Wanderstrecke überwiegend auf Feld- und Waldwegen immer im Wechsel mal leicht bergab und dann wieder leicht bergauf, gelangt man in einem kleinen Waldstück zu der ganz versteckten Felsenpartie „Rummerschlegel“ (ca. 550 über NN). Nun nochmals 500 m bergab und man ist im Urfttal. Von hier sind es noch rund 1,5 km immer leicht bergauf und man erreicht in der Nähe der Ortschaft Keldenich das Bauerncafé „Em Hühnerstall“, in einen noch intakten landwirtschaftlichen Aussiedlerhof integriert. „Em Hühnerstall“ erwartet uns kein großartiges Mittagsmenü aber dennoch kann man sich entweder mit kleineren Gerichten oder natürlich, wie es zu einem Café gehört, mit selbst gebackenem Blech-, Obst- oder Sahnekuchen und selbstverständlich mit Getränken stärken. Denn hier hat man schon mit rund 10,5 km weit mehr als die Hälfte der gesamten Wanderstrecke geschafft. Nach der Mittagsrast sind dann nur noch rund 4 km zurückzulegen. Es geht zunächst durch Feldfluren ca. 500 m bergab und dann wieder rund 1 km leicht bergauf. Der Rest der Wanderstrecke führt nur noch bergab durch ein Waldgebiet und man erreicht die Ortschaft Urft, wo wir am Bahnhof wieder gemeinsam mit der Bahn die Heimreise antreten.

Zusammenfassend ist die Wanderung mit rund 15 km als „Natur pur“ zu bezeichnen, die man als durchaus hügelig bezeichnen kann. Es sind jedoch keine gravierenden Steigungen zu bewältigen. Die Strecke ist also nicht zu schwer für jeden geübten Wanderer. Festes Schuhwerk ist erforderlich, Regenkleidung sollte man dabei haben. **Treffpunkt: 08:10 Uhr Bahnhof Brühl-Kierberg, Abfahrt 08:28 Uhr.** Fahrtkosten (Mini-Gruppen-Ticket) werden vom Ski-Club übernommen. Gäste sind gegen Selbstkostenbeteiligung herzlich willkommen. Wer ein Job-Ticket besitzt, teilt mir dies bitte bei der Anmeldung mit.

Im eigenen Interesse bitte ich darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ausreichend unfall-, haftpflicht- und krankenversichert ist. Die Haftung des Vorstands, der ehrenamtlich Tätigen und Organ- oder Amtsträgern ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (Auszug aus § 8 der Satzung)

✂.....

**Anmeldung: Wanderung am 05. Mai 2016**

**schriftliche (verbindliche) Anmeldung bis 15.04.2016 an Bodo Püschel, Wittelsbacher Str. 132, 50321 Brühl oder per Email [ubpueschel@web.de](mailto:ubpueschel@web.de);**

**Tel.: 02232/29272.**

Ich nehme mit \_\_\_\_\_ Ski-Club-Mitgliedern und \_\_\_\_\_ Gästen teil.

Name: \_\_\_\_\_

Tel/Email.: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Zwischen Westerwald und Rhein

Samstag 24. bis Montag 26. September 2016

Wir wandern 3 Tage mitten im Naturpark Rhein-Westerwald zwischen Rheinsteig und Westerwaldsteig. Unser Standort ist das **Hotel zur Post**, in 56588 Waldbreitbach, Neuwieder Str. 44 [www.hotelzurpost.de](http://www.hotelzurpost.de). Es werden folgende, etwa 15 bis 18 km lange Wanderungen organisiert:

Samstag: Wir reisen mit PKWs (Fahrgemeinschaften) an und treffen uns um 9 Uhr am Hotel. Fahrzeit ab Brühl eine gute Stunde für knapp 80 km.

**Wichtig:** Das Hotel kann erst nach der Wanderung bezogen werden. Wir starten dort zu dem Rundwanderweg Katzenschleif [www.wiedtal.de](http://www.wiedtal.de). Nach der Wanderung werden wir Zeit für die Sauna haben.

Sonntag: Anreise mit Hotel-Shuttle nach Bad Hönningen-Ariendorf. Wanderung über den Rheinsteig und den Westerwaldsteig [www.westerwaldsteig.de](http://www.westerwaldsteig.de) zurück nach Waldbreitbach.

Montag: Anreise mit Hotel-Shuttle nach Rengsdorf. Wanderung auf dem Klosterweg nach Waldbreitbach [www.westerwald.info](http://www.westerwald.info). Zum Abschluss separat zu zahlendes Abendessen à-la-carte; Heimfahrt.

**Der Preis** beträgt ca.150 € im DZ und 160 € im EZ. Nichtmitglieder zahlen eine Aufpreis von 10 € in die Vereinskasse. Im Preis enthalten sind:

- ein Begrüßungsgetränk
- 2 x Übernachtung im 3-Sterne-Hotel
- 2 x Frühstücksbuffet mit Bioecke
- 2 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit 3 Hauptgängen zur Wahl am Samstag und am Sonntag
- Nutzung von Sauna und Dampfbad
- die Transfers am zweiten und dritten Tag
- je nach Wunsch kann am Vorabend für à 6,00 € ein Lunchpaket bestellt werden

**Organisation:** Die Organisation der Fahrgemeinschaften erfolgt, wenn nötig, nach den Anmeldungen durch mich.  
**Bitte beachten:** Das Hotel kann am Samstag erst nach der Wanderung bezogen werden!

**Verbindliche Anmelden bitte bis 6.2.2016** bei Gerhard Schmitt-Gleser, Mühlenbach 76a, 50321 Brühl, tel.: 02232/24835 und 0170/4005074 [schmitt-gleser@netcologne.de](mailto:schmitt-gleser@netcologne.de). Es ist eine Anzahlung von 50,- € pro Person bis zum 1. August auf das Konto 133 009 790 des Ski-Clubs, BLZ 37050299 Kreissparkasse Brühl, Stichwort „Waldbreitbach“ zu leisten. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Brühl, im November 2015

*Gerhard Schmitt-Gleser*

Zum Formalen: Im eigenen Interesse bitte ich, darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer ausreichend unfall-, haftpflicht- und krankenversichert ist. Die Haftung des Vorstands, von ehrenamtlich Tätigen und Organ- oder Amtsträgern ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (Auszug aus § 8 der Satzung).

☺

Ich melde mich verbindlich zur Westerwald-Wanderung ab Samstag, den 24. September 2016 mit \_\_\_ Person/en an. Ich kann darüber hinaus \_\_\_ weitere Personen mitnehmen.

Alternativ: Ich möchte von gerne mitgenommen werden

Vor- und Nachnamen \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon/Handy \_\_\_\_\_ eMail: \_\_\_\_\_

Doppelzimmer  Einzelzimmer

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Hatha Yoga Kurs – Winter 2016 (Q1)

- Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse im Yoga haben -

**Dauer: 07.01. 17.03.16 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 18:00 Uhr – 19.30 Uhr** (außer Schulferien) **Ort: Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30**

**Termine: 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01. | 11.02. | 18.02. | 25.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03.2016**

Yoga bedeutet Harmonie – Einheit und ist ein alt bewährtes, praktisches und ganzheitliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die positiven Wirkungen von Yoga weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach.

Yoga gleicht aus und hilft den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, die Muskeln gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie gebracht, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert. Aufbauende und heilende Kräfte werden geweckt und stabilisiert.

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an ältere Menschen, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten.

Benötigt werden: Yogamatte, bequeme Kleidung (keine Turnschuhe - Yoga wird barfuß praktiziert), warme Socken und Jacke sowie eine Decke für die Endentspannungszeit. Evt. ein Yoga Sitz-/Meditationskissen, alternativ kann auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

**Kosten:** Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 30,00 € | Gäste: 55,00 €.  
*Zahlbar in bar bei Kursbeginn.*

**Anmeldung** schriftlich bei **Marion Petz** (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, 50321 Brühl.  
Email: [skiclub-bruehl@gmx.de](mailto:skiclub-bruehl@gmx.de) – Telefon für evt. Rückfragen 02232/3031635.

**Anmeldeschluss** ist der **04.01.2016**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

---

### **Anmeldung – Ski Club Yoga Kurs Q 1 – Do. 18:00 – 19:30 Uhr**

Hiermit melde ich mich für den Hatha Yoga Kurs vom 07.01.- 17.03.2016 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast: <input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift:

Hinweis: Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.

# Hatha Yoga Kurs – Winter 2016 (Q1)

– Für Anfänger geeignet –

**Dauer: 07.01. – 17.03.2015 (10 x 90 Min.) – Uhrzeit: Do. 16:15 Uhr – 17:45 Uhr**

(außer Schulferien) Ort: Turnhalle Brühl-Badorf, Auf dem Gallberg 30

**Termine: 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01. | 11.02. | 18.02. | 25.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03.2016**

Yoga bedeutet Harmonie – Einheit und ist ein alt bewährtes, praktisches und ganzheitliches Übungssystem das Körper, Geist und Seele harmonisiert. Die positiven Wirkungen von Yoga weisen zahlreiche wissenschaftliche Studien nach.

Yoga gleicht aus und hilft den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Das Körpergefühl und die Beweglichkeit werden verbessert, die Muskeln gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie gebracht, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert. Aufbauende und heilende Kräfte werden geweckt und stabilisiert.

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an ältere Menschen und Yoga Anfänger, die gesund und körperlich fit sind und die positiven Wirkungen von Yoga erfahren möchten.

Benötigt werden: Yogamatte, bequeme Kleidung (keine Turnschuhe - Yoga wird barfuß praktiziert), warme Socken und Jacke sowie eine Decke für die Endentspannungszeit. Evt. ein Yoga Sitz-/Meditationskissen, alternativ kann auch die Decke zusammengerollt genutzt werden.

**Kosten:** Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 30,00 € | Gäste: 55,00 €.

*Zahlbar in bar bei Kursbeginn.*

**Anmeldung** Schriftlich bei **Marion Petz** (Kursleiterin), Liblarer Straße 111, 50321 Brühl.

Email: [skiclub-bruehl@gmx.de](mailto:skiclub-bruehl@gmx.de) – Telefon für evt. Rückfragen 02232/3031635.

**Anmeldeschluss** ist der **04.01.2016**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

---

## **Anmeldung – Ski Club Yoga Kurs Q 1 – Do. 16:15 – 17:45 Uhr**

Hiermit melde ich mich für den o. a. Hatha Yoga Kurs vom 07.01. – 17.03.2016 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast: <input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift:

Hinweis: Bei zu geringer Teilnehmerzahl, wird der Anfängerkurs mit dem fortlaufenden Yoga Kurs zusammen gelegt.  
Kurs Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr.

**Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.**



## Fit for Well – Fitness und Wellness Wochenende in Hachen | 09. – 11.09.2016

Unter dem Motto des Landessportbundes „Bewegt älter werden“ veranstaltet der Ski Club Brühl unter der Leitung von Marion Petz und Harald Darvin wieder ein Fitness und Wellness Wochenende im Sport- und Tagungszentrum Hachen, naturnah im Sauerland in unmittelbarer Nähe des Sorpesees gelegen.

### Was wird geboten?

Ein ausgewogenes und gut abgestimmtes Fitness- und Wellnessprogramm. Zum Programm gehören u. a. eine Wanderung, Yoga mit Marion, Qigong mit Harald, Funktionsgymnastik (Trainer d. Sportzentrums). Abends treffen wir uns in der zum Sportzentrum gehörigen Gastronomie „Tenne“ oder zu anderen Aktivitäten, wie z. B. Sauna oder Kegeln.

Landschaftlich reizvoll und ruhig gelegen bietet das Sport- und Tagungszentrum alles für ein gelungenes sportliches Wochenende. Die Einrichtungen des Zentrums wie z. B. das große Sportschwimmbecken (gratis) und die Sauna (ab 19 Uhr gegen Gebühr) können nach Absprache von den Teilnehmern genutzt werden. Die Doppel- und Einzelzimmer sind modern und funktional eingerichtet. Zum Leistungsumfang gehören zweimal Vollpension bestehend aus: freitags: Abendessen; samstags: Frühstück, Mittag- und Abendessen; sonntags: Frühstück und Mittagessen – als Büfett. (Verzehr in der Tenne ist nicht enthalten).

Ort: **Sport- und Tagungszentrum Hachen / Sauerland**

[www.sport-erlebnisdorf-hachen.de](http://www.sport-erlebnisdorf-hachen.de)

Anschrift: Am Holthahn 1 | 59846 Sundern-Hachen

Datum: **Freitag, 09.09.** (Check-in ab 15.00 Uhr) bis **Sonntag 11.09.2016**

Kosten: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer 114 € pro Person mit Vollverpflegung, Einzelzimmerzuschlag 33,15 €.

Gäste sind gegen einen Aufpreis von 10,00 € herzlich willkommen!

Anreise: Die Anreise nach Hachen erfolgt mit dem eigenen PKW. Entfernung Brühl-Hachen ca. 155 km, Fahrzeit ca. 1¾ Stunde. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden, bei denen ich gerne behilflich bin.

Kleidung: Legere und funktionelle Freizeitbekleidung, festes Schuhwerk für die Wanderung. Bequeme Kleidung für Yoga, Qigong und Gymnastik. Eventuell Badekleidung, Handtuch und Bademantel für Schwimmbad und/oder Sauna.

Anmeldung: Bitte schriftlich **bis spätestens 30.03.2016** an:

Marion Petz, Liblarer Str. 111, 50321 Brühl, Email: [skiclub-bruehl@gmx.de](mailto:skiclub-bruehl@gmx.de),

Tel. 02232 / 3031635. Die Plätze sind begrenzt. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.

Zahlung: Die Teilnehmergebühr ist **bis 30.06.2016** zu überweisen an den **Ski-Club Brühl** | IBAN: DE34 3705 0299 0133 0097 90 | BIC: COKSDE33XXX

Hinweis: Bei Rücktritt fallen evt. Stornogeühren an.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das „Fit for Well“ – Gesundheits- und Wellness-Wochenende vom 09. – 11.09.2016 im Sport- und Tagungszentrum Hachen verbindlich an:

Doppelzimmer:  mit \_\_\_\_\_

Einzelzimmer:  Mitglied  Gast:

Suche Mitfahrgelegenheit für  Person/en.

Biete Mitfahrgelegenheit für  Person/en.

Kein Interesse / Angebot an einer Mitfahrgelegenheit

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ		Ort:
Telefon:		Email:
Datum:		Unterschrift:

### Haftungsausschluss:

Im eigenen Interesse wird darauf hingewiesen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Unfall-, Haftpflicht- und Krankenversichert sein sollte. Die Haftung der Organisatoren, des Vorstandes, der ehrenamtlich Tätigen und Organ- oder Amtsträger ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit begrenzt (Auszug aus § 8 der Satzung). Durch die verbindliche Anmeldung gilt der Passus als akzeptiert.