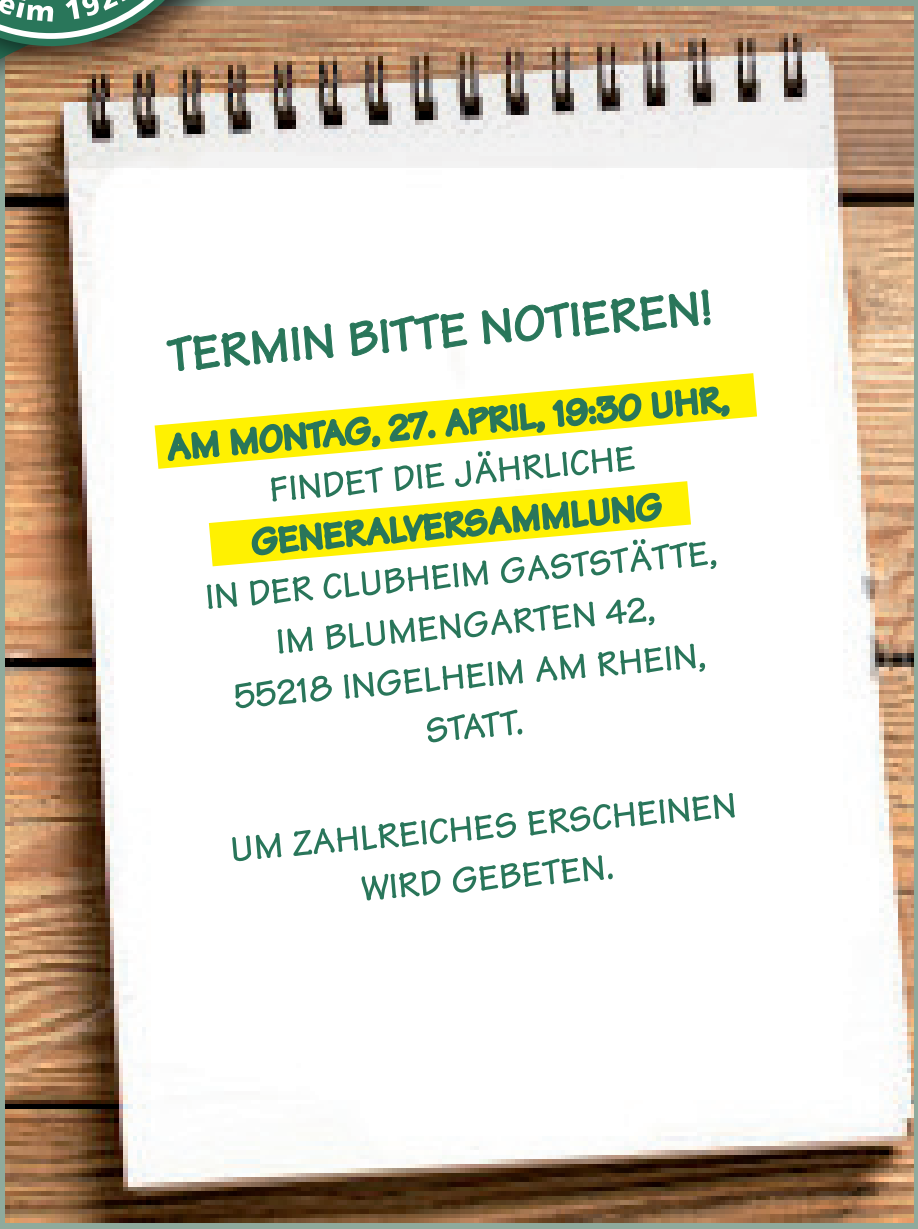
Februar/März 2015

ANPFIFF

Stadionzeitung SpVgg Ingelheim 1923 e.V.



Ihr städtischer Immobilenpartner

Wir bieten Ihnen zu bezahlbaren Mieten über 600 attraktive Wohn– und Gewerbeflächen in allen Stadtteilen von Ingelheim.

Wohnungsbaugesellschaft
Ingelheim am Rhein GmbH
Heidesheimer Straße 6

Tel.: 06132 44193-0
Fax.: 06132 76244
Mail: Kundenbetreuung@wbi-wohn.de
Internet: www.wbi-wohn.de

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

ohne Unterbrechung steht die komplett neu formierte Mannschaft der SpVgg Ingelheim seit dem 4. Spieltag auf dem 3. Tabellenplatz! Also seit nunmehr 14 (!) Spieltagen.
Ein wahrlich herausragender Leistungsbeweis der jungen Truppe und des Trainerteams um Jürgen Collet und dem Sportlichen Leiter Gerhard Huber.
Aber, sind wir mal ganz ehrlich: wer hätte zu Beginn der Saison mit einem derartigen Ergebnis, und vor allen Dingen, mit einer solchen Konstanz gerechnet? Die Antwort bleibe ich Ihnen gerne schuldig…
Will sich die Mannschaft mit Trainer nun mit diesem Tabellenplatz so einfach zufrieden geben, wenn doch diese Saison der 2. Tabellenplatz zur Teilnahme für Aufstiegsspielen in die Oberliga berechtigt? Ich denke, das kann man mit einem klaren NEIN beantworten! Die Verantwortlichen des Vereins trauen es den Jungs zu, zumindest diesen 2. Platz am Ende dieser Saison erreichen zu können. Nicht wenige im Club wünschen sich mal wieder eine Spielzeit in der Oberliga; der Verfasser dieser Zeilen nimmt sich hier nicht aus.
Also Jungs, geht mit Leidenschaft, Emotionalität und Feuer, aber auch mit viel Disziplin an die nächsten Spiele heran. Nutzt die einmalige Gelegenheit!
Bleibt zu hoffen, dass die zur Winterpause stark dezimierten Grün/Weißen von Verletzungen für den Rest der Saison verschont bleiben.

Etwas anders stellt sich die Situation bei der 2. Mannschaft dar. Lange, sehr lange, dauerte es, bis Mathias Jordan und sein Team sich nach dem Aufstieg in die Bezirksliga an des „etwas andere Klima“ gewöhnt haben. Niederlagen hagelte es gleich serienweise, und zwangsläufig setzte man sich auf einem Abstiegsplatz fest. Aber, seit den letzten Spieltagen, hat die Zweite durch eine Reihe von Siegen wieder Anschluss an das untere Mittelfeld geschaffen, und vieles spricht dafür, die Klasse halten zu können. Jungs, ein Selbstläufer wird dies allerdings nicht! Sehr gute Trainingsbeteiligung, die Bereitschaft im Training und Spiel wirklich alles „zu geben“ sind die Grundgaranten zum Erfolg.
Die Gästemannschaften mit Trainer, Betreuer und Fans, sowie die Schiedsrichtergespanne begrüßen wir ganz herzlich in der Rotweinstadt Ingelheim.

Allen Zuschauern wünschen wir spannende und faire Spiele im Blumengarten.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr

Wolfgang Bärnwick

Impressum

Herausgeber
SpVgg Ingelheim 1923 e.V.
Im Blumengarten 42
55218 Ingelheim

Verantwortlich für den Inhalt
Wolfgang Bärnwick

Auflage
900 Exemplare

Internet
www.spvgg-ingelheim.de

Fotos
SpVgg Ingelheim 1923 e.V.
Wolfgang Bärnwick

Layout
Eckoldt GmbH & Co.KG

AUTOHAUS Senger GmbH

Ihre Servicebetriebe

55270 Schwabenheim
Selztalstraße 4 · Tel. (0 61 30) 9 10 90 - 0

55218 Ingelheim
Konrad-Adenauer-Str. 44 ·Tel. (0 61 32) 79 100 - 0

Unsere Leistungen:
Neu-Gebrauchtwagen · Finanzierung
Leasing Versicherung · Unfall-Instandsetzung
Lackierung · Ersatzteile und Zubehör
Kundendienst · Abschleppservice
Auto-Waschanlage · Euromobil-Mietwagen
Jahreswagenvermittlung

www.senger.info mail: mail@senger.info

TRAUTMANN IMMOBILIEN

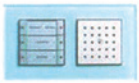
ivd

Ihr Partner des Vertrauens für
● Verkauf ● Vermietung ● Verwaltung

Grundstr. 85a
55218 Ingelheim
Tel.: (0 61 32) 790 970
Fax: (0 61 32) 790 97 77

Kooperationspartner der
MVB Mainzer Volksbank eG
www.mvb.de

ELEKTRO-TECHNIK
Lichtideen - Fachhandel - Kundendienst
Elektro-Kaiser Inh.: Karl-Heinz Kaiser



Grundstraße 4 ♦ 55218 Ingelheim
Telefon: 06132-2154 ♦ Fax: 06132-2179
Internet: www.elektro-kaiser.biz · Email: mail@elektro-kaiser.biz

- Elektroinstallationen
- Elektro-Fachhandel
- Lichtideen
- Kundendienst
- EIB / KNX
- Reparaturservice
- TK-Anlagen
- Elektro-Heizung
- Tür-Kommunikation
- Innungsfach- und
- Meisterbetrieb

Interview mit Gerhard Huber, Sportlicher Leiter der Spvgg Ingelheim

1. *Herr Huber, Sie sind seit 01.07.2014 Sportlicher Leiter der Spvgg Ingelheim. Wie kam Ihr Engagement zustande und welches waren bzw. sind Ihre Motive in dieses Amt zu gehen?*
Nach meinem freiwilligen Ausscheiden aus dem Trainerteam der 1. Mannschaft im Juni 2013 hatte ich mehrere Anfragen von anderen Vereinen, um als Trainer weiterarbeiten zu können. Da ich mit meiner Familie eine Auszeit für sportliche Aufgaben vereinbart hatte und ich auch selbst diese Zeit der Regeneration dringend benötigte, sagte ich alle Offerten ab. Von Anfang an blieb ein loser Kontakt mit Wolfgang Bärnwick bestehen. Gegen Ende des Jahres 2013 wurden die Gespräche intensiver und zielgerichteter. Anfang des Jahres 2014, als klar wurde, dass Jürgen Collet nach Ingelheim kommen würde, bemühte sich Wolfgang sehr konkret um meine Mitarbeit. In einigen Gesprächen mit Wolfgang und Jürgen fing ich durch ihre offene und kompetente Art Feuer und sagte nach Rücksprache mit meiner Familie schließlich zu.

2. *Ist diese Position neu und was kann man darunter verstehen? Ist Ihre Arbeit mehr organisatorischer oder mehr programmatischer Art?*
Die Position ist so nicht neu. Vor mir war Christopher Umbs der Sportliche Leiter. Meine Aufgaben sind weit gestreut und betreffen im Grunde die komplette sportliche Ausrichtung des Vereins. Das heißt, dass ich im Grunde genommen für die sportliche Weiterentwicklung und zukünftige Ausrichtung aller Mannschaften der Spielvereinigung Ingelheim (mit Ausnahme der Alten Herren) verantwortlich bin. Das betrifft sowohl organisatorische, als auch praktische Themen.
Sicherlich werde ich an beiden Fronten arbeiten.

3. *Interessant. Und wie sind Sie an die Arbeit herangegangen?*
Nach meiner Zusage bis jetzt lief eigentlich die erste Phase meiner Einarbeitung. Ich beschränkte mich zunächst darauf zu sehen und zu hören. Das heißt: Ich suchte Kontakt zu vielen Insidern, sowohl intern als auch extern, um mir eine Meinung über den Ist-Stand der Spielvereinigung zu bilden. Nebenbei holte ich mir Informationen, wie andere erfolgreich agierende Vereine organisiert und aufgestellt sind. Dazu kam die gemeinsame Spieleracquise für den Aktivenbereich, wo ich Jürgen Collet, der schon viel Vorarbeit zusammen mit seinem Co-Trainer Oliver Schmitt geleistet hatte, unterstützen konnte.

4. *D.h. Sie sind nicht – wie das auf den ersten Blick erscheinen mag – nur für die beiden Aktivenmannschaften zuständig, sondern beziehen Sie in Ihre Arbeit auch die Junioren bzw. Jugend mit ein?*
Richtig! Das Wort Familie trifft meine Wunschvorstellung sehr gut. Ich möchte gerne die Trainer, Betreuer und Verantwortlichen im sportlichen Bereich mit Rat und Tat unterstützen. Eine Grundidee dabei ist, dass nicht jede Mannschaft unter einer separaten Glocke sitzt, werkelt und eigene Interessen verfolgt, sondern dass alle sich einer gemeinsamen bekannten Vision verschreiben, wie in einer idealen Familie eben.

5. *Was soll am Ende stehen? Ein zweites Leitbild oder gewissermaßen eine fußballerische Bibel oder Leitfaden?*
Das bestehende theoretische Leitbild soll praktisch mit Leben gefüllt werden. In der zweiten Phase meiner Einarbeitung werde ich konkrete Ansatzpunkte aus Phase 1 (Frage 3) in enger Zusammenarbeit mit Trainern und Betreuern in die Praxis umsetzen. Dazu haben wir im Dezember ei-

Hörsysteme **Jörg Rempe**

Hören – Ganz dabei!

Wieder mal den Anpfiff nicht gehört?

Kostenlose Hörtests gibt's bei uns!

Bahnhofstraße 28 - 55218 Ingelheim Tel.: (06132) 73068

METT

WEINGUT METT & WEIDENBACH
Mainzer Straße 31 · 55218 Ingelheim
Tel.: 0 61 32 - 26 82 · Fax: 0 61 32 - 32 71
info@weingut-mett.de · www.weingut-mett.de

BUCHHANDLUNG Wagner
www.buch-wagner.de

Simone Carstens-Walter
Friedrich-Ebert-Straße 5
55218 Ingelheim
Telefon (0 61 32) 25 44
Fax (0 61 32) 7 34 46

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.00 – 18.30 Uhr
Samstags 9.00 – 14.00 Uhr

E-Mail buch.wagner@t-online.de
Internet www.buch-wagner.de

nen gemeinsamen Workshop. Vorab habe ich einige Themen zunächst aus dem Leistungsbereich der Jugendmannschafte aufgearbeitet, um mit den verantwortlichen Trainern in die Diskussion zu gehen. Der daraus entstehende Leitfaden für den Umgang bei der Spielvereinigung soll nicht für immer und ewig in Stein gemeißelt sein, sondern leben.
Das heißt, neue Erkenntnisse werden immer wieder einfließen und positive Veränderungen bringen.

6. *D.h., das über die gesamte Vereinsarbeit stehende Leitbild „Sportlicher Erfolg, Fair Play, Wertschätzung und Respekt" wird von Ihnen mit Leben erfüllt. Also sportliche und soziale Ausrichtung der Vereinsarbeit.*
Die Jugendarbeit liegt mir genauso am Herzen, wie der Aktivenbereich. Das Ganze kann nur zusammen und übergreifend funktionieren. Wir haben uns in allen Mannschaften einer sozialen und erzieherischen Verpflichtung verschrieben. Dessen müssen wir uns jederzeit bewusst sein und zusätzlich zu der sportlichen Ausbildung, zu leisten bereit sein. Die „alten" Werte möchte ich gerne vorleben und vermitteln.

7. *Wie stark sind Sie auf die Rolle und Mitwirkung der Organe, angefangen vom Präsidium bis hin zu den Jugendbetreuern, und nicht zuletzt Eltern, angewiesen?*
Ich weiß zu schätzen welch immenser Aufwand, welcher Idealismus gerade im Jugendbereich von Eltern, Trainern und Betreuern geleistet wird. Es gibt nichts Schöneres, als die Entwicklung der Spieler vom Jugend- zum Aktivenspieler, und vom Kind zum Erwachsenen verantwortungsvoll begleiten zu dürfen, und darüber hinaus den kompletten Lebensweg zu beobachten. Unser Präsidium zeichnet sich durch ein unglaubliches und vorbildliches Interesse und Engagement aus. Hier wird ehrenamtlich ein toller Beitrag zu einer funktionierenden Gesellschaftsgruppe geleistet und es macht einfach Freude in diesem Team dabei sein zu dürfen.

8. *Ja, richtig. Denn man kann es ja so sehen: Alle Spieler und Begleiter sind bei ihren Auftritten gewissermaßen Botschafter Ingelheims in Rheinhessen und darüber hinaus.*
Man repräsentiert nicht nur sich, sondern auch einen Verein, eine Stadt. Fußball

Alles für Wein-, Obst-, Ackerbau und Garten

Dünger, Saatgut, Pflanzenschutz, Gartengeräte und vieles mehr
Bestellung per Internet: www.heinrichs-agrar.de

06132 18 19 — Heinrichs Agrar

JOHANN DEGEN
Rechtsanwalt

Tätigkeitsschwerpunkte:
Arbeitsrecht, Vertragsrecht,
(Gewerbe-) Mietrecht, Familienrecht, Forderungseinzug und Zwangsvollstreckung

Konrad-Adenauer-Straße 2 · 55218 Ingelheim
Telefon: 06132/719715 · Telefax: 06132/719714
E-Mail: RA-Degen@T-Online.de

Hans Bar
Restaurant
Pub - Bistro - Cafe

Bahnhofstraße 1 • 55218 Ingelheim
Tel. 06132/3216
E-Mail: harley-freak@t-online.de
www.hansbar.homepage.t-online.de

Bestattungshaus März e.K.

Ältestes Institut Ingelheims

Tel.: (0 61 32) 790 200
Fax: (0 61 32) 790 20 22

www.bestattungen-maerz.de
info@bestattungen-maerz.de

55218 Ingelheim am Rhein, Altegasse 55

Vertrauensvolle Erledigung aller
Formalitäten in Bestattungsangelegenheiten,
Erd-, Feuer-, See-, Baum- u. Anonymbestattungen,
unverbindliche Bestattungsvorsorge-Beratung,
eigene Kühlanlagen, Pietätvolle Abschiedsräume,
Erstellung von Trauerdrucksachen individuell u. schnell,
Tag und Nacht dienstbereit nach telefonischer Vereinbarung.

Vorsorge
heißt: vorher selbst bestimmen

Vorsorge
heißt: vorher Notwendiges regeln

Vorsorge
heißt: Verantwortung in eigener Sache

ohne Emotionen funktioniert nicht. Es sollte sich nur jeder Beteiligte darüber im Klaren sein, dass es bei allem Ehrgeiz
nur um die schönste Nebensache der Welt geht und man sich immer wieder den Spiegel von Fair Play vor das eigene Gesicht halten muss. Gerade der Sport sollte eher verbinden als trennen.

9. *Auch an Sie die Frage: Ganz Fußball-Deutschland ist – noch- im WM-Fieber. Hat ein Amateurverein wie die Spvgg Ingelheim davon profitiert.*
Natürlich ist Fußball im Weltmeisterland in aller Munde, wenngleich mittlerweile nach den etwas schlechteren Ergebnissen in den Qualifikationsspielen zur Europameisterschaft wieder Ernüchterung eingetreten ist. Ich persönlich denke, dass die Weltmeisterschaft im eigenen Land im Jahre 2006 einen deutlich größeren Boom ausgelöst hat.

10. *Und abschließend die Frage: Was wünschen Sie sich als „Lohn" Ihrer Arbeit?*
Wissen Sie, ich bewege mich im Fußballsport schon ein paar Jahre. Mir hat immer besonders gut getan, wenn ich nach vielen Monaten oder Jahren einen ehemaligen Spieler, egal welcher Altersklasse wiedergetroffen habe und wir uns nach der Zeit noch respektvoll und mit Freude gegrüßt haben und begegnet sind. Für mich sind das immer noch meine Jungs. Mit vielen Eltern aus der damaligen Zeit pflege ich immer noch einen guten Kontakt.

11. *Herr Huber, wir danken Ihnen für das interessante Gespräch.*
Herr Bühle, ich danke Ihnen. Das Gespräch hat mir sehr viel Freude gemacht.

Das Interview führte Willi Bühle

Die ersten Osterlämmer wurden schon gesichtet.

Rechtsanwälte
Bernd J. Hammer & Joachim Lamp
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Arbeitsrecht, Erbrecht, Verkehrsrecht, Mietrecht, Inkasso und Forderungseinzug

Brüder-Grimm-Str. 26
55218 Ingelheim
Tel: (06132) 80 39
Fax: (06132) 8 84 00
E-Mail: Rechtsanwalt.Lamp@t-online.de
Web: www.Kanzlei-Lamp.de

Wir gestalten Energie - Zukunft

EDG
EnergieDienstleistungsGesellschaft
Rheinhessen-Nahe mbH

www.edg-mbh.de

Gemeinsam stark mit unseren kommunalen Partnern und Kunden

- erstellen wir ganzheitliche Energiekonzepte
- errichten wir modernste Energieversorgungsanlagen mittels „Contracting“
- realisieren wir umweltschonende Nahwärmeprojekte
- übernehmen wir Verantwortung für den kommunalen Klimaschutz

Holzhackschnitzelanlage

Geschäftsgebäude EDG mbH

Blockheizkraftwerk (BHKW)

Am Giener 13 ● 55268 Nieder-Olm ● E-Mail: info@edg-mbh.de ● Tel. 06136 9215-0 ● Fax 9215-20

MAY Inh. J. Weindorf
HEIZUNGSBAU, SOLARTECHNIK
GAS-, WASSERINSTALLATIONEN
Bahnhofstraße 89 · 55218 Ingelheim
Tel.: 06132/2153 · Fax: 06132/76396
Homepage: www.may-heizung.de
E-mail: info@may-heizung.de

F2-Jugend mit erfolgreicher Vorrunde

Im Sommer des letzten Jahres endete die „Bambini-Zeit“ des Jahrgangs 2007. Seit der Vorrunde der Saison 2014/15 repräsentieren diese Jungs nun den jüngeren F-Jugendjahrgang der Spvgg. Ingelheim, die als F2 am Spielbetrieb teilnimmt.

In der Vorrunde der aktuellen Saison nahm die Truppe an 4 Spieltagen teil. Hier handelt es sich um kleine „Jeder-gegen-Jeden-Turniere“ mit 4 – 5 Mannschaften aus dem Landkreis Mainz-Bingen.
Diese Spieltage führten unsere Mannschaft nach Bingen, wo man auf dem Rasenplatz des „Stadion am Hessenhaus“ spielen durfte, nach Schwabenheim und Sprendlingen. Den krönenden Abschluss bildete der letzte „Outdoor-Spieltag“ Ende November, den man mit großartiger Unterstützung der Eltern selbst ausrichtete und 3 Gastmannschaften auf dem neuen Kunstrasenplatz im Ingelheimer Blumengarten begrüßen durfte.
Im Laufe dieser 4 Spieltage bestritt man 12 Spiele gegen Mannschaften des gleichen Jahrgangs, die man ungeschlagen mit 7 Siegen und 5 Unentschieden und einem Torverhältnis von 24:6 abschloss. Unter den Gegnern waren hier die Teams von Hassia Bingen, Alemannia Waldalgesheim, SV Gonsenheim und weitere Mannschaften aus dem näheren Umkreis.
Lediglich beim Spieltag in Sprendlingen wunderte man sich über eine körperlich übermächtige Truppe der TSG Bretzenheim, gegen die man 0-3 unterlag. Nach dem Spiel stellte sich heraus, dass es sich hierbei komplett um Jungs des Jahrgangs 2006 handelte, die alle 1-2 Köpfe größer als unsere Kicker waren und die Runde des Jahrgangs 2007 „aufmischen“.
Seit Anfang Dezember läuft nun die Hallenrunde, in der man versuchen wird, eine ähnlich erfolgreiche Runde zu spielen, bis es dann im März mit der Rückrunde der aktuellen Saison weitergeht.

Tilo Immerheiser

pfalz-apotheke

...der Gesundheit wegen!

H. Steidle • Bahnhofstrasse 26 • 55218 Ingelheim
Telefon 06132/75741 • Telefax 06132/7 66 60
www.pfalz-apotheke-ingelheim.de •
e-mail: info@pfalz-apotheke-ingelheim.de

Täglich Durchgehend geöffnet!

Mo.-Fr.: 8.00 - 19.00 Uhr • Sa.: 8.00 - 14.00 Uhr

apotheke steidle

...der Gesundheit wegen!

H. Steidle • Mainzerstrasse 9 • 55262 Heidesheim
Telefon 06132/4353850 •Telefax 06132/43538515
www.apotheke-steidle.de
e-mail: info@apotheke-steidle.de

Montag bis Freitag	8.00 Uhr - 13.00 Uhr 14.30 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag	8.30 Uhr - 13.00 Uhr

www.edda-oppenheimer-WohnArt.de

Gardinen Sonnenschutz Tapeten Farben Bodenbeläge

Neuweg 53
55218 Ingelheim
Tel.06132-3508
Fax 06132-432846
edda.oppenheimer @ t-online.de

Wohnen in seiner schönsten Art

Beratung Ausführung

Ihre Druckerei in Ingelheim

Eckoldt GmbH & Co.KG
Bahnhofstraße 106
55218 Ingelheim am Rhein

cross effect

Tel. 0 61 32 - 79 06 90
www.cross-effect.de

Zwei bei der Arbeit: Willi (Bühle) und Wolfgang (Bärnwick)

Uhle Gerüstbau®
www.ein-starker-Partner.de

Friedhelm Wolf
Niederlassungsleiter

CAREGERÜST®

Uhle Gerüstbau GmbH
Bahnstraße 15b
65205 Wiesbaden

Tel. (0611) 77 80 70
Fax (0611) 7 78 07 26
E-Mail wiesbaden@uhle-geruestbau.de

Die Rolladen Firma

Inh. Mario Porr e. K.
Rolladen- u. Jalousiebauermeister
Rolläden · Markisen · Jalousien
55122 Mainz · Mombacher Str. 23
Telefon 06131-328980 · Fax 39
www.die-rolladen-firma.de

KUNDENDIENST - groß geschrieben

MARGARETENHOF

weingut I restaurant I konditorei

Öffnungszeiten Hofladen
Mo-Do 10:00 - 18:00 Uhr
Fr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr

Öffnungszeiten Restaurant & Café
Mi, Do 17:30 - 22:00 Uhr
Fr, Sa 14:30 - 22:00 Uhr
So 12:00 - 22:00 Uhr
Mo, Di Ruhetag (Okt. - März)

Am Sportfeld 23-25 ▪ 55270 Schwabenheim
Tel.: (06130) 940 27-02 ▪ Web: www.margaretenhof.info

Die Ernährung des Sportlers

Diplom-Oecotrophologin Renate Scherz, VDOE-zertifiziert, Fachberaterin für Essstörungen (FZE)

Wie sollte eine optimale Ernährung bei Sportler aussehen? Gibt es Unterschiede zwischen Ausdauersportlern auf der einen Seite und Kraftsportlern, die ja allzu gerne zusätzliche Eiweißdrinks konsumieren? Ist eine zusätzliche Eiweißzufuhr nötig, hilfreich oder sogar schädlich? Benötigen sportlich Aktive zusätzliche Mineralien oder Vitamine? Lässt sich die Leistung durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel steigern? Diese Fragen stellen sich zahlreiche Leistungs- und Freizeitsportler. Und zu all diesen Fragen finden sie dann im Internet Unmengen an Informationen. Nur was ist wirklich seriös?

Grundsätzlich stellt eine Ernährung nach den Regeln der DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung) die Grundlage für eine gute sportliche Leistung dar (findet man auf der Homepage der DGE). Nahrungsergänzungsmittel oder Eiweißdrinks sind nicht notwendig, unter Umständen sogar schädlich.

Schaut man sich zunächst den Energieverbrauch bzw. –bedarf an, machen dies die folgenden Daten deutlich:
Für den sogenannten Breitensportler (ca. 1 Stunde Sport am Tag) erhöht sich der Energiebedarf um maximal 1000 kcal. Oft wird die zusätzlich benötigte Energie aber auch überschätzt. Um eine Vorstellung zu bekommen, was welche Aktivität benötigt, stellen Sie sich einen Läufer vor mit 70 kg Körpergewicht. Läuft er 1 Stunde mit 7-9 km werden 490 bis 560 kcal verbraucht. Auch bei einstündigem Kraftsport (ohne Gesprächspausen) liegt der Energiebedarf bei ca. 490 kcal. Bei Gymnastik dagegen entspricht der zusätzliche Verbrauch ca. 210 bis 280 kcal. Ein Stunde Radfahren bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 30-40 km schlägt dagegen mit 770 bis 880 kcal zusätzlich benötigter Energie zu Buche. http://www.ernaehrung.de/tipps/sport/kalorienverbrauch.php

Wie sieht es nun mit den einzelnen Nährstoffen aus, sprich Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. Da schaut ja manch ein Sportler gerne sehr genau hin. In der Presse findet man die unterschiedlichsten Trends. Einmal sind die Kohlenhydrate schlecht, dann gelten Fette als ungesund und dann liest man von zusätzlich benötigtem Eiweiß. Was stimmt und was braucht der Körper tatsächlich?

Kohlenhydrate sind die optimale Quelle für den Energiestoffwechsel, sie sollten im Vordergrund stehen: in Form von Gemüse, Obst, Backwaren (Vollkornbrot, Müsli etc.) und Nudeln, Reis und Kartoffeln. Ihr Anteil sollte bei 55-60 % (bis max. 70 %), je nach Sportart.

Eiweiß wird in Deutschland eher zu viel als zu wenig verzehrt. Als Richtwert gilt laut DGE 0,8g pro kg Körpergewicht für den Erwachsenen und 0,9g/kg Körpergewicht für Kinder/ Jugendliche ab 4 bis 19 Jahre. Der Anteil sollte beim Breitensportler bei 10-15 % der Gesamtenergie liegen.

Fette sind in der Ernährung essentiell, d.h. lebensnotwendig, aber es kommt auf die richtige Auswahl an: pflanzliche Fette spielen bei einer ausgewogenen Ernährung eine zentrale Rolle. Unser Körper kann die

In der
Kundenzufriedenheit
ganz oben!

Mercedes-Benz
Zerban

Autorisierter Mercedes-Benz Service. Mercedes-Benz Vertragswerkstatt
Pkw-Verkaufsausstellung. Jahreswagen. Gebrauchtwagen
Binger Straße 200 · 55218 Ingelheim · Tel. 06132-8 80 01

Clubheim • Gaststätte
Im Blumengarten 42 • Ingelheim

Tel.: 0160-4172960

täglich Mittagstisch

fettlösliche Vitamine (Vit. A, D, E, K) ohne Fettzufuhr nicht verwerten. Beispielsweise bringt das beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A) in der zwischendurch mal schnell geknabberten Möhre dem Körper nichts, da er das Vitamin nicht aufnehmen kann. Die Fettzufuhr sollte ca. 25-30% der Energiezufuhr ausmachen.

Getränke: Mindestens 1,5 Liter, besser 2 Liter Flüssigkeit sollten getrunken werden plus die Flüssigkeit, die beim Sport verloren geht. Letzteres ist sehr individuell und hängt natürlich davon ab, wie stark man schwitzt. Je höher die Eiweißzufuhr je mehr Flüssigkeit benötigt der Körper.

Wie könnte ein „Fitness-Speiseplan“ aussehen? Wie sehen die Gramm- und Prozentangaben im täglichen Speiseplan konkret aus, welche Lebensmittel sollten in welcher Menge gegessen werden? Lesen Sie mehr dazu in unserer nächsten Ausgabe.

Renate Scherz
Diplom-Oecotrophologin
Fachberaterin für Essstörungen (FZE)

Postanschrift
Kiefernstraße 1A, 55218 Ingelheim
Tel.: 06132/ 44-2392
Fax.: 06132/ 44-2790
Email: r.scherz@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-rmm.de

Vielen Dank an die Rheinhessische für die Neugestaltung der Anzeigentafel

Vermessungsbüro
Morawietz

Grundstücksvermessung
Bauvermessung
Lagepläne
Katasterauszüge

Dipl.-Ing.
Rainer Morawietz
Öffentlich bestellter
Vermessungsingenieur
Beratender Ingenieur

Binger Straße 66
55218 Ingelheim

Fon 0 61 32 - 71 68 81
Fax 0 61 32 - 71 68 82
Mobil 01 60 - 84 66 442
E-Mail buero@vermessung-morawietz.de

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

HAIR & MORE
JOERG STEGMANN
SCHÖNHEIT FÜR HAUT & HAAR

55218 Ingelheim · Bahnhofstraße 25 · Tel. 06132/791629 · info@hair-and-more.de
www.hair-and-more.de

- **Tilo Immerheiser** und **Julius Haas** bestehen an der Sportschule in Edenkoben die Eignungsprüfung für die B-Lizenz. Glückwunsch an unsere beiden Trainer!

- Wir freuen uns: auch in der kommenden Saison 2015/16 stehen die Trainer **Matthias Kaurisch** (C1-Jugend) und **Johannes Schön** (B 1-Jugend) zur Verfügung. Wir wünschen Euch weiterhin viel Freude und Erfolg bei der Spielvereinigung!

- Trotz seines Umzugs (aus beruflichen Gründen) in den Norden Deutschlands seht uns weiterhin **Stephan Damp** als Vize-Präsident zur Verfügung und erledigt seine Aufgaben, wie z. B. Mitgliederverwaltung, „online". Vielen Dank, Stephan!

- Mit dem FUTSAL-Team der Südwestauswahl erringt **Philipp Fleischer** die Deutsche Vize-Meisterschaft! Ein grandioser Erfolg des 1. Mannschaftsspielers. Herzlichen Glückwunsch, Philipp!

- Nach der Winterpause startet die **A-Jugend** mit einem 4-Punktevorsprung auf den Zweitplatzierten in die Verbandsliga Südwest. Gebt Alles Jungs, Ihr könnt es packen! Die Regionalliga wartet!

- Auch in 2015 werden die Spielstätten im Blumengarten von den beiden Platzwarten **Jürgen Hammann** und **Andreas Schlarb** bestens präpariert und für die zahlreichen Spiele vorbereitet. Vielen Dank!

- Die SpVgg Ingelheim gedenkt **Clemens Schweikhard**, dem aktuellen Karlspreisträger der Stadt Ingelheim, der vor wenigen Tagen verstarb. Nicht nur seinen über 50 Jahre dauernden Einsatz für die Freizeitkicker machen ihn unvergesslich. Ruhe in Frieden, Clemens!

www.spvgg-ingelheim.de

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Sportwetten können süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.oddset.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

Finalgon®

HEIZT EIN
TUT GUT

Finalgon® gehört in jede Fußballtasche!

- wärmt stark
- wärmt lang anhaltend 3-6h
- verstärkt Haut- und Muskeldurchblutung
- wirkt bis tief in die Muskulatur

➡ verspannte Muskeln werden gelockert und Schmerzen bekämpft

Finalgon® Wärmecreme stark. Anwendungsgebiet: zur Förderung der Hautdurchblutung bei Muskel- und Gelenkbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

P1/12/1

In Nepal muss man beim Spielfeld auch mal Fünf gerade sein lassen.

- Büromaschinen
- Kopiersysteme
- Drucksysteme
- Tinten – Toner
- Registrierkassen
- Faxgeräte
- Kundendienst

BÜRO 2001
H. Friedrich u. H.W. Hassemer OHG

Binger Straße 121 • 55218 Ingelheim am Rhein
Telefon (0 61 32) 79 09 00 • Fax (0 61 32) 7 90 90 50
www.buero2001.de
buero2001@buero2001.de

Landmetzgerei Dobroschke
Feinste Meisterqualität

Nico Dobroschke
Rheinhessenstraße 50
55411 Bingen-Dromersheim
Tel. 06725/963831
www.landmetzgerei-dobroschke.de

Filiale Ingelheim
Rheinstraße 217
55218 Ingelheim
Tel. 06132/711680
durchgehend geöffnet

Diese Anzeige ist ein Gutschein* für 100g kräuterwürzige Joghurtwurst, ihre natürlich fettreduzierte Aufschnittwurst.

TUS Hohenecken

Wolf Dominik, Jungmann Matthias, Lembach Daniel
Krämer Fabian, Barz Jan –Eric, Baumgärtner Tobias,
Hassenfratz Benny, Hill Marvin, Kühner Steffen, Willrich
Johannes, Dendl Nils,
Assel Felix, Daniel Tobias, Germann Florian,
Schliwa Fabian, Strohm Danny, Walzer Marcel,
Kauczor Michael, Müller Alexander
Barth Tom, Cortier Florian,
Montgomery Christopher, Fuchs Dominik,
Wagner Tim, Mulic Ervin

Unsere Angebote:

Kraft- und Ausdauertraining - großes Kursangebot
Rückenprogramm - Ernährungsberatung
separate Damenstudios - Kinderbetreuung
Saunalandschaft - Solarien
Spezielle Senioren- und Schülerrabatte

Bingen - (06721) 1 38 43
Gau-Algesheim - (06725) 9 55 99
Finthen - (06131) 47 47 40

fit'n fun
dein FitnessClub

www.fitnfun.de

Metzgerei Stephan
Ein gutes Stück Ingelheim ...

Immer eine runde Sache

Ob Kidsclub, Party-/und Bringservice, ausgesuchte Geschenkideen und vieles mehr, eben - wie die SPVGG - "ein gutes Stück Ingelheim"

Rinderbachstraße 7
55218 Ingelheim
Tel: 06132/2279
mail@metzgerei-stephan.de

FK Pirmasens II

Hintere Reihe (v. links): Gunther Werle (Physio), Patric Schär (Betreuer), Thomas Bauer (Betreuer), Sebastian Schmitt, Dennis Siewert, Mark Hoffmann, Quiny Henderson, Frederik Eitel, Jascha Conzelmann, Florian Bicking, Benjamin Peters, Robin Purdy, Sebastian Reich (Trainer), Andreas Kamphues (Team-Manager), Thomas Jeckel (Spielleiter)
Vordere Reihe (v. links): Timo Sammel, Kevin Rose, Marco Gerlinger, Ronny Fahr, Jonas Jung, Karsten Köpke, Nico Freiler, Florian Steinhauer, Jannik Nagel

VfL Neustadt

(kein Bild und Kader vorhanden)

Weingut
Burgberg
Eimann
& Söhne

Weingut Eimann & Söhne
Aufhofstraße 26 und Engeltal 6
D-55218 Ingelheim

Telefon: 0 61 32 / 28 37
Fax: 0 61 32 / 79 95 10

E-Mail: wolfgang.eimann@weinguteimann.de
www.weinguteimann.de

Gerhard
Friseur
Hairstyle

Binger Straße 110
55218 Ingelheim
Tel.: 0 61 32/43 11 46

SUPER-ANGEBOTE

- Neuwagen, Jahreswagen mit wenigen km und bis zu 10 Jahren Garantie ab Erstzulassung.
- Geprüfte, günstige Gebrauchtwagen aus der Meisterwerkstatt der Kfz-Innung,
- mit Pflughaupt-Garantie und dem
- PLUS-Service von Ch. Pflughaupt!

Otto-Hahn-Str. 10
55218 Ingelheim
Tel. 0 61 32 / 89 60 46

...einfach besser!
Autohaus Inh. Christian
Pflughaupt e.K.

GAS - HEIZUNG - SANITÄR

Robert Schwarz

An der Selzermühle 5 • 55218 Ingelheim
Telefon (0 61 30) 72 95 • Fax (0 61 30) 94 07 65

Tabelle Verbandsliga Südwest Saison 2014/15

Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torverh.	Differenz	Punkte
1. SV Alem. Waldalgesheim	18	13	2	3	46 : 17	29	41
2. FK 03 Pirmasens II	18	11	4	3	40 : 26	14	37
3. SpVgg Ingelheim	**18**	**10**	**2**	**6**	**42 : 30**	**12**	**32**
4. TDSV Mutterstadt	18	10	2	6	28 : 19	9	32
5. FV Dudenhofen	18	8	7	3	34 : 25	9	31
6. SV Morlautern	18	8	4	6	28 : 25	3	28
7. FSV Offenbach	18	8	4	6	27 : 25	2	28
8. Fortuna Mombach	18	8	3	7	37 : 29	8	27
9. ASV Fußgönheim	18	7	6	5	31 : 23	8	27
10. VfR Kandel	18	7	3	8	29 : 29	0	24
11. TB Jahn Zeiskam	18	5	5	8	29 : 28	1	20
12. Ludwigshafener SC	18	4	8	6	23 : 30	-7	20
13. SG Rieschweiler	18	4	4	10	20 : 34	-14	16
14. VfL Neustadt	18	4	3	11	23 : 39	-16	15
15. TuS Rüssingen	18	4	3	11	24 : 47	-23	15
16. TuS Hohenecken	18	2	2	14	11 : 46	-35	8

Partner der Spielvereinigung

Tradition, Design + Trends

WERMANN

DER Juwelier, DIE Kompetenz

INGELHEIM - Binger Straße 91A - Tel. 06132-2236

- Top Trendmarken: Thomas Sabo, Trollbeads, Fossil, Skagen, Heartbreaker, Festina, Bernd Wolf, Quions, Engelsrufer, Skagen, Esprit, Rolf Cremer, Michel Herbelin, Ice-Watch, Glashütte u. a.
- Uhren- + Schmuck-Service
- Trauringe aus Stahl, Silber, Gold + Platin

FS

FLIESEN-SCHREIBER GMBH

Exclusivität für jedermann

Beratung-Verkauf-Verlegung
300 m² große Ausstellung

Rheinstrasse 102
55218 Ingelheim
Tel.06132-86362
www.fliesen-schreiber.com

Ihr Partner für Wohlbefinden, Schönheit, Zufriedenheit und Selbstsicherheit.

PARFÜMERIE ROMAN Ackermann

Binger Straße 89
55218 Ingelheim
Telefon 06132 3415

Montag–Freitag 9.00–18.30 Uhr
Samstag 9.00–14.00 Uhr

Erleben Sie die besondere Wohlfühlatmosphäre bei Roman Ackermann und seinem Team.

In einem edlen Ambiente bieten wir Ihnen kompetente und individuelle Beratung, wenn es um neueste Hightech-Hautpflege und Anti-Aging-Produkte geht. Mit unserem außergewöhnlichen Sortiment an erlesensten Düften erfüllen wir auch ausgefallene und individuelle Kundenwünsche.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Spielplan SpVgg Ingelheim

1.	**Fr.**	**01.08.14**	**19:30**	**H**	**SV Alemannia Waldalgesheim**	**0 : 2**
2.	So.	10.08.14	15:00	A	Ludwigshafener SC	0 : 4
3.	**So.**	**17.08.14**	**15:00**	**H**	**Türkisch Deutscher SV Mutterstadt**	**1 : 2**
4.	So.	24.08.14	15:00	A	TuS 04 Hohenecken	1 : 2
5.	**So.**	**31.08.14**	**15:00**	**H**	**FSV Offenbach**	**4 : 1**
6.	So.	07.09.14	15:00	A	FK Pirmasens II	0 : 4
7.	**So.**	**14.09.14**	**15:00**	**H**	**TB Jahn Zeiskam**	**0 : 4**
8.	So.	21.09.14	15:00	A	VfL Neustadt	1 : 3
9.	**Fr.**	**26.09.14**	**19:30**	**H**	**FC Fortuna Mombach**	**4 : 3**
10.	Sa.	04.10.14	16:00	A	SG Rieschweiler	0 : 0
11.	**So.**	**12.10.14**	**15:00**	**H**	**VfR Kandel**	**4 : 3**
12.	Sa.	18.10.14	16:00	A	TuS 1903 Rüssingen	2 : 4
13.	**Fr.**	**24.10.14**	**19:30**	**H**	**SV Morlautern**	**1 : 2**
14.	**So.**	**02.11.14**	**14:30**	**H**	**FV Dudenhofen**	**4 : 1**
15.	Sa.	08.11.14	14:30	A	ASV Fußgönheim	2 : 2
16.	Sa.	15.11.14	15:30	A	SV Alemannia Waldalgesheim	0 : 2
17.	**So.**	**23.11.14**	**14:45**	**H**	**Ludwigshafener SC**	**1 : 3**
18.	So.	30.11.14	14:30	A	Türkisch Deutscher SV Mutterstadt	3 : 2
			---------- W I N T E R P A U S E ----------			
19.	**Fr.**	**27.02.15**	**19:30**	**H**	**TuS 04 Hohenecken**	**:**
20.	So.	08.03.15	15:00	A	FSV Offenbach	:
21.	**So.**	**15.03.15**	**15:00**	**H**	**FK Pirmasens II**	**:**
22.	So.	22.03.15	15:00	A	TB Jahn Zeiskam	:
23.	**Sa.**	**28.03.15**	**15:00**	**H**	**VfL Neustadt**	**:**
24.	So.	12.04.15	15:00	A	FC Fortuna Mombach	:
25.	**So.**	**19.04.15**	**15:00**	**H**	**SG Rieschweiler**	**:**
26.	So.	26.04.15	15:00	A	VfR Kandel	:
27.	**Sa.**	**02.05.15**	**15:00**	**H**	**TuS 1903 Rüssingen**	**:**
28.	Sa.	09.05.15	16:00	A	SV Morlautern	:
29.	So.	17.05.15	15:00	A	FV Dudenhofen	
30.	**So.**	**24.05.15**	**15:00**	**H**	**ASV Fußgönheim**	

Rendite durch Beteiligung an unseren **Solar-** und **Windprojekten!**

Wir beraten Sie!

Gedea® -Ingelheim

GEDEA-Ingelheim
Bahnhofstraße 21 | 55218 Ingelheim
Tel.: 0 61 32-710 01-20 | Fax: 0 61 32-710 01-29 | info@gedea-ingelheim.de | www.gedea-ingelheim.de

Fleischerei Martin
Qualität ☆ Frische ☆
Platten- und Partyservice
Fleisch- und Wurstspezialitäten
Rinderbachstraße 1
Tel. (06132) 2069 · 55218 Ingelheim
Fachliche Beratung
saugut!!

Getränke Stumpf
Ihr persönlicher Getränkefachhandel in Ingelheim!
Getränkeabholmarkt - Heimservice - Gastronomie - Partyservice
Max-Planck-Str.1, 55218 Ingelheim
Tel.: 06132 - 79191-0
www.stumpf-getraenke.de

Kader

Trainerstab

Chef-Trainer: Collet, Jürgen
Co-Trainer: Schmitt, Oliver
Torwart-Trainer: Jost, Friedhelm
Torwart-Trainer: Jost, Carsten

Tor

Marcel Morr
1 Markus Schröder
21 Ivan Tadic

Abwehr

14 Dennis Dziewior
2 Maurice Fischer
5 Julius Haas
18 Benedict Krebes
4 Johannes Neßbach

Mittelfeld

26 Philipp Fleischer
16 Idris Hourle
17 Engin Karadeniz
6 Thorsten Kleber
10 Thiemo Stavridis
8 Jonathan Trost

Angriff

25 Frederic Samtleben
Jan Schießer
Oliver Schmitt
9 Mükerrem Serdar
22 Nicolaj Simon
12 Benjamin Vladic

Neuzugänge zu Beginn der Saison:

Fleischer, Philipp (Kickers Offenbach); Vladic, Benjamin (SV 1919 Mainz-Gonsenheim); Cooper, Sabian (SV Wehen Wiesbaden II); Kleber, Thorsten; Serdar, Mükerrem; Stavridis, Thiemo; Trost, Jonathan; Morr, Marcel; Hees, Lukas (alle TSV Schott Mainz); Schmitt, Oliver (FSV Saulheim); Fiessler, Florian (SpVgg Essenheim); Dziewior, Dennis (FSV Saulheim); Fischer, Maurice (FC Karbach); Karadeniz, Engin; Haas, Julius; Voronjanskij, Nikita; Samtleben, Frederic (alle SpVgg Ingelheim II)

GARDINEN
*
SONNEN- UND INSEKTENSCHUTZ
*
FARBEN
*
TAPETEN
*
BODENBELÄGE
*
BERATUNG UND AUSFÜHRUNG

RAUM TRÄUME

Marc Müller
Meister im Raumausstatterhandwerk

Binger Straße 122 · 55218 Ingelheim
Fon 06132 - 71 33-90
Mo-Fr 9.30 - 18.30 Uhr · Sa 9.30 - 14.00 Uhr

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Mobile Alten- und Krankenpflege mit Herz

Boehringerstraße 4
55218 INGELHEIM
Tel. 0 61 32 - 89 77 17
Fax 0 61 32 - 89 65 65

Pflegeteam H & Z GmbH
Mobile Alten- und Krankenpflege

www.pflegeteam-ingelheim.de

Sparkassen-Finanzgruppe

Leichtes Spiel für Sie:
Mit uns verbessern Sie
Ihre finanziellen Chancen.

Sparkasse
Rhein-Nahe

Kluges Zusammenspiel und überraschende Kombinationen führen auch bei Ihrem finanziellen Einsatz zum Erfolg. Wir bieten Ihnen dafür treffsichere Tipps und chancenreiche Ideen – zum Beispiel mit attraktiven Geldanlagen oder aussichtsreichen Wertpapieren. So kommen Sie mit uns noch besser ins Spiel! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Gastronomie im

Landhotel Multatuli

Vinothek
Deftige Landhausküche mit Spitzenweinen der Ingelheimer Winzer.

Restaurant mit Panoramablick auf das Rheintal
zeitgemäße, leichte Küche mit saisonalem Charakter

Großer Biergarten
Genießen Sie bei einem kühlen Bier oder Wein die traumhafte Aussicht auf Ingelheim, den Rheingau, das Rheintal und Bingen, mit rustikaler Landhausküche, zur Selbstbedienung.

Mainzer Str. 255 · 55218 Ingelheim · Tel. 0 61 32 / 7 14 00 · Fax 0 61 32 / 7 14 01 40
info@landhotelmultatuli.de · www.landhotelmultatuli.de

AUTOSERVICE ZEITZ KAROSSERIEBAU

Gutschein einmal gültig. Bitte zum Abholtermin Ihres Wagens mitbringen.

Unser Leistungsangebot

- TÜV + AU
- Reparaturen - auch Unfälle - aller KFZ-Marken und jeden Alters
- Reifen- und Scheibendienst
- Hol- und Bring-Service
- Werkstatt-Ersatzfahrzeug
- Fahrzeugfolierung
- Klimaanlagen-Service
- Reifeneinlagerung

Inhaber Oliver Zeitz
Am Langenberg 18
55218 Ingelheim a. Rh.
Fon 06132_896246
Fax 06132_896248
Mobil 0171_7598000

Ihr Geschenk an uns sind Ihre Treue und Ihr Vertrauen in unser Können.
Unser Danke Schön für Sie sind
bei Ihrer nächsten Reparatur (nach Wahl)
5% RABATT
Gutschein einmal gültig. Bitte zum Abholtermin Ihres Wagens mitbringen.

AC AUTO CHECK
Ihr AC-Partner in Ingelheim

Herrenmode Ingelheim

DressMan

Bahnhofstr. 15 · Tel. 78 89 92

GANT Baldessarini BALDESSARINI Marc O'Polo BRAX FEEL GOOD

RECHTSANWALTSKANZLEI
ALSFASSER & COLLEGEN

Hauptsitz in Bürogemeinschaft
mit Rechtsanwalt Ralf Imhoff

55218 Ingelheim am Rhein
Georg-Rückert-Str. 10
Tel.: 06132 515084-0
Fax: 06132 515084-9

Zweigstelle:

55116 Mainz
Emmeranstr. 13
06131 23707-8 :Tel.
06132 515084-9 :Fax

www.kanzlei-alsfasser.de

Unsere Rechtsgebiete:
allg. Vertragsrecht
Arbeitsrecht
Baurecht (öffentl.)
Erbrecht
Familienrecht
Insolvenzrecht
IT- und Urheberrecht
Mediation
Medizinrecht
Mietrecht
Sozialrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht
Versicherungsrecht

Die Rheinhessische.
Ihr regionaler Energieanbieter aus Ingelheim.

Ein Volltreffer in Sachen Energie!

Wir wünschen allen Fußball-Fans ein spannendes Spiel.

www.rheinhessische.de

Rheinhessische
Energie. Natürlich. Gerne.