

Der Wassertreter



Das Termin- & Informationsheft des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Boule im Kneipp-Vital-Park

Mehr als nur eine ruhige Kugel schieben

Easy Rider à la Much

Das Bergische locker mit dem E-Bike erkunden

Unterwegs in der zweiten Jahreshälfte

Und das Gesund mit und ohne Hund

BÄCKER
...iB' lecker

Funken
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4
53804 Much-
Marienfeld

0 22 45 / 36 92

02245 **1212**

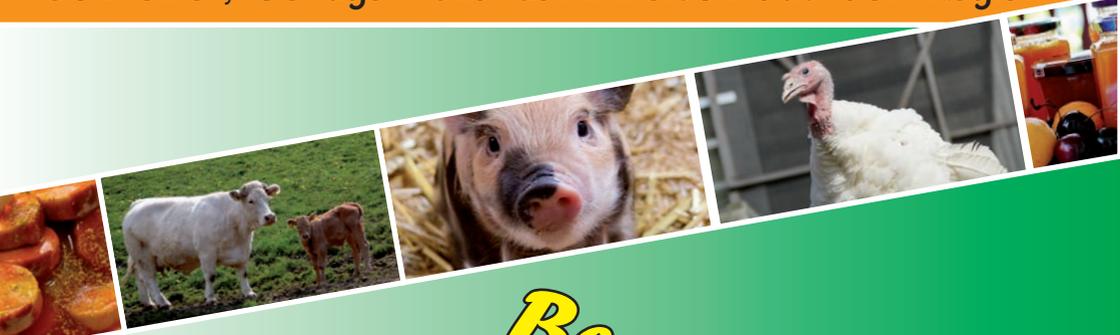
TAXIKNIPP

53804 MUCH

Roland Knipp · Dorfstraße 14 · 53804 Much
Mietwagen · Krankenfahrten · Kleinbus · Rollstuhlbeförderung



Rindfleisch aus eigener, biologischer Haltung
Schweine-, Geflügel- und Lammfleisch aus der Region



**Besuchen Sie
unseren Hofladen**

Öffnungszeiten
Donnerstag:
14:30 – 18:30 Uhr

Freitag:
09:00 – 13:00 Uhr
14:30 – 18:30 Uhr

Samstag:
09:00 – 13:00 Uhr

Bauernhof Kaltenbach

Strießhardt 16 • 53804 Much

Telefon: +49 (0) 2245 / 2778

Fax: +49 (0) 2245 / 890 022

info@Bauernhof-Kaltenbach.de

www.Bauernhof-Kaltenbach.de





Oliver Marcus Kaptein
1. Vorsitzende

*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*

*es ist mir eine Freude, Ihnen die zweite Ausgabe des
„Der Wassertreter“ vorstellen zu können.*

*Es ist sicherlich nicht selbstverständlich das ein kleiner Verein wie
der unsrige ein Termin- & Informationsheft in einer Auflage von
10.000 Stück heraus bringt, zumal die Anzahl unserer Mitglieder
weit darunter liegt.*

*Aber was bringt ein Termin- & Informationsheft wenn die, die es
erhalten nur Mitglieder im Verein sind. Mitglieder die bereits informiert
sind, die unsere Veranstaltungen kennen und dadurch auch
Mitglied geworden sind.*

*Wir sind der Meinung, dass die Philosophie von Sebastian Kneipp,
mit seinen fünf Säulen, für jeden eine Bereicherung sein kann - vom
Kindergarten bis zum Rentenalter. Unser Spektrum ist groß und
vielseitig. Aus diesem Grund sprechen wir mit „Der Wassertreter“
einmal im Quartal alle Mucher und Mitbürger im Umkreis von
Much an um Ihr Interesse an mehr Vielfalt in Ihrem Leben zu we-
cken.*

*Schauen Sie sich unsere Termine an, kommen Sie vorbei, besuchen
Sie einen Kurs oder machen ein Probetraining mit, erfahren Sie was
es heißt im Kneipp Verein Much zu sein.*

*Mein Dank an dieser Stelle auch an alle, die „Der Wassertreter“
ermöglicht haben. An die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer und an
unsere Sponsoren, die wir für unsere Philosophie begeistern konnten.*

*Wenn man sich etwas vorstellen kann, so kann man es auch schaffen
- wir können unsnoch viel Vorstellen, bleiben Sie neugierig...*

Oliver Marcus Kaptein

1. Vorsitzende des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Inhalt

Editorial	3
Unterwegs in der zweiten Jahreshälfte	4
Termine Juli	5
Termine August	7
Easy Rider à la Much	8
Boule im Kneipp-Vital-Park	10
Termine September	13
Miteinander für Much	14

Der Wassertreter ist die Vereinszeitschrift des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Er wird von den Mitgliedern in ehrenamtlicher Tätigkeit erstellt. Wir danken an dieser Stelle allen Unterstützern.

Die durch Anzeigen eingenommenen Einkünfte dienen ausschließlich zur Erstellung und Verteilung des „Der Wassertreter“ als Termin- und Informationsheft. Mögliche Mehreinnahmen fließen dem Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. zu, zur Unterstützung seiner gemeinnützigen Tätigkeit in der Gemeinde Much.

Auflage:
10.000 Stück

Verteilung:
Circa 5.450 Stück an Haushalte in der Gemeinde Much, als Beileger über die kostenlose Ausgabe des Mitteilungsblatt. 1.300 Stück in Ruppichterath und 2.300 Stück in Neunkirchen-Seelscheid, als Beileger über das Mitteilungsblatt-Abo. 750 Stück über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region.

Erscheinungsweise:
4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

Digitales Archive und Internetseite:
www.DerWassertreter.de

Herausgeber und Verantwortlich:
Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Oberdreisbach-Höhe 67
53804 Much
Mail: PR@Kneipp-Verein-Much.de

1. Vorsitzende:
Oliver Marcus Kaptein

printed by:
 **WirmachenDruck.de**
Sie sparen, wir drucken!



Sylvia Bensch

Zertifizierte Gesundheitswanderführerin
nach DWV

Unterwegs in der zweiten Jahreshälfte *Und das Gesund mit und ohne Hund...*

Ausgebildete Gesundheitswanderführer sind speziell dafür ausgebildet, diese Gesundheitswanderungen zu entwickeln und durchzuführen.

Gesundheit, Mobilität und körperliches Wohlbefinden haben in jedem Lebensalter einen großen Einfluss auf die individuelle Lebensqualität. Hierzu gehört auch, sich ausgewogen zu ernähren und ausreichend zu bewegen.

Kein Risikofaktor ist in der Bevölkerung so weit verbreitet, wie die körperliche Inaktivität. Der Alltag vieler Menschen ist geprägt durch Tätigkeiten, bei denen sie sitzen. Die Hälfte der Deutschen bewegt sich zu wenig. Der durchschnittliche Bewegungsradius in Deutschland liegt bei nur 800 Schritten am Tag.

Um aktiv und gesund zu bleiben oder wieder zu werden, benötigt jeder Mensch Balance, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Wer darüber verfügt, kann sich seine Selbstständigkeit und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Neben der Bewegung im Alltag ist es empfehlenswert, das Gleichgewicht, die Kraft und die Ausdauer gezielt zu trainieren. Den meisten Menschen fällt dies oftmals viel leichter, als sie ursprünglich gedacht haben. Gesundheitswanderungen eignen sich hierzu ganz besonders, da Gesundheitswandern Bewegung, Entspannung und Begegnung bedeutet. Sport und Bewegung hat nachweislich sowohl auf die körperliche, als

auch auf die seelische Ebene einen positiven Einfluss.

Gute Gründe an Gesundheitswanderungen teilzunehmen sind:

- während des Tages mehr Energie zu haben
- nachts besser zu schlafen
- Leistungsreserven aufzubauen, die der schnelleren Erholung nach Anstrengungen und Krankheiten dienen
- eine aktive Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da
- die Blutgefäße elastischer werden
- sich die Fließeigenschaft des Blutes verbessert
- die Durchblutung und Muskulatur des Herzens sich verbessert
- die Lungen besser Sauerstoff aufnehmen können
- es eine Gelegenheit zur Bewegung in einer Gruppe ist und neue Bekanntschaften zu machen
- sich wohler zu fühlen und somit seine Lebensqualität zu steigern
- bei Stress ausgeglichener und belastbarer zu sein
- eine aktive Sturzprophylaxe zu betreiben

um nur einige der positiven Effekte von Gesundheitswanderungen zu nennen. Gesundheitswanderungen richten sich somit an junge und ältere Menschen, kurzum an alle, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen, um ihre Lebensqualität zu verbessern und ihr Wohlbefinden zu steigern.

✍ S. Bensch

Mit der zertifizierten Gesundheitswanderführerin **Sylvia Bensch** hat der Kneipp Verein *Much* in der zweiten Jahreshälfte eine neue Trainerin gewonnen und auch gleichzeitig das Kursangebot um *Doggy Trecks* und *Gesundheitswandern* erweitert.

Was ist Gesundheitswandern? Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs. An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam seine Ausdauer zu trainieren und aufzubauen
- lernen, in Wald und Feld sich sicher zu bewegen
- beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen
- Muskelpartien zu kräftigen
- den Körper kennen zu lernen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten
- die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben
- das Gewicht im Zaum zu halten
- Spaß haben und Lachen

02.07.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
03.07.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
04.07.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
05.07.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
06.07.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
07.07.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
09.07.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
10.07.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
11.07.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
12.07.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
13.07.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
14.07.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
16.07.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
17.07.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
18.07.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
19.07.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
20.07.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
		16:00 Uhr	Kurs 1 Gesundheitswandern ⁵	Marienkapelle, Hevinghausen 1, 53804 Much
21.07.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
23.07.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
24.07.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
25.07.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
26.07.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
27.07.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
28.07.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
		16:00 Uhr	Kurs 2 Gesundheitswandern ⁶	Marienkapelle, Hevinghausen 1, 53804 Much
30.07.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
31.07.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much

³Trampolinkurs nur 99,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: **Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957** oder **01 72 / 93 74 212**, e-Mail: Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de • ⁴Gesudheitswandern Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 12,- € • ⁵Kurs 1 Gesundheitswandern (6x) Kneipp Mitglieder nur **49,- €**, Nichtmitglieder 65,- € • ⁶Kurs 2 Gesundheitswandern (8x) Kneipp Mitglieder nur **79,- €**, Nichtmitglieder 90,- €, Anmeldung für Gesundheitswanderungen: **Sylvia Bensch, 01 71 / 23 51 288**, e-Mail: Wandern@Kneipp-Verein-Much.de • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und [facebook.com/KneippVereinMuch/](https://www.facebook.com/KneippVereinMuch/)

Meer geht nicht?
...bei Benjamin Berger
geht immer mehr!

R!NG FOTO

Dieses Jahr kein Urlaub am Meer?
Wir halten Ihre schönen Erinnerungen wach...

**...Video & Dia auf DVD,
oder als Fotoabzüge
& Fotokopien**

Doch noch Richtung Meer unterwegs, aber wichtige
Unterlagen nicht kopiert? Dann nutzen Sie unsern...

**...Scan-, Kopier- & Druckservice,
oder Faxservice**

Und wenn es noch ein wenig mehr sein darf,
wie wäre es mit unserem...

**...Passbild & Foto-Studio,
oder Foto & Computer Equipment,
oder ein Uhren-Batteriewechsel,
oder, oder, oder...**

Benjamin Berger - Ihr Mann für alle Fälle in Hennef!
Frankfurter Straße 120a • 53773 Hennef
Tel.: 0 22 42/9 19 00 • RingFoto-Berger@T-online.de

01.08.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
02.08.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
03.08.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
04.08.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
06.08.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
07.08.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
08.08.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
09.08.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
10.08.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
11.08.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
12.08.2018	So.	11:00 Uhr	„Kraftsträube“ ¹	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
13.08.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
14.08.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
15.08.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
16.08.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
17.08.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
18.08.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
20.08.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
21.08.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
22.08.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
23.08.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
24.08.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
25.08.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
27.08.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
28.08.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
29.08.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
30.08.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
31.08.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288

¹Kräuterwanderung, für Kneipp Mitglieder nur 10,- € - Rentner, Studenten, Schwerbehinderte (ab 50%) 15,- € - Nichtmitglieder 25,- €, Anmeldung: Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de • ³Trampolinkurs nur 99,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957 oder 01 72 / 93 74 212, e-Mail: Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de • ⁴Gesudheitswandern Kneipp Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 12,- €, Anmeldung Gesundheitswandern: Sylvia Bensch, 01 71 / 23 51 288, e-Mail: Wandern@Kneipp-Verein-Much.de • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und facebook.com/KneippVereinMuch/



Radsportfreunde Much
Radeln und E-Biken im Kneipp Verein Much

Easy Rider à la Much

...oder wie der Kneipp Verein die Radsportfreunde Much strahlen lässt!

Erbsensuppe. Nach dem Essen ging es durch den schönen Lohmar-Wald zurück bis nach Birk, wo man auf den landschaftlich reizvollen Fahrradweg Richtung Much zurück fuhr.

Bei der zweiten Tour waren die Radsportenthusiasten aus Much nicht so enthusiastisch wie Alfred Haas es sich gewünscht hätte. Die Wolken hingen am Morgen noch recht tief und einzelne Tropfen streiften den Asphalt. Einzig Waltraud ließ sich nicht schrecken und radelte aus Overath mit ihrem E-Bike zum Treffpunkt am Kneipp-Vital-Park – einen echten „Easy Rider“ schreckt auch das Wetter nicht! Ihr Einsatz wurde auch direkt belohnt. Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. hat von der overrather Firma CCM (Creative Chemical Manufacturers), durch ihren Geschäftsführer Bernd Zimmermann, eine Sachspende von über 150,00 €, in Form von Fahrrad Reinigungsmitteln, erhalten. Diese Spende ist für alle Radsportfreunde Much und E-Biker des Kneipp Vereins. Waltraud war die Erste die sich über die Spende freuen konnte.

Ein idealer Tag für die Übergabe der Spende. Obwohl das Wetter stetig besser wur-

de und langsam die Sonne zum Vorschein kam war klar, dass am Ende der Tour die teuren E-Bikes entsprechend gepflegt werden müssen. Nach der Übergabe wurde noch kurz die Route besprochen, ein prüfender Blick auf das Material geschmissen und der Fahrradhelm zurecht gerückt und auf ging es der Straße folgend, der Sonne entgegen – Born To Be Wild... Genug Akku-Power und ein gutes Pedelec machen dieses Lebensgefühl in jedem Alter und Trainingszustand auch in unserem schönen bergischen Land möglich. Und mit ein wenig Fantasie sah man nicht Waltraud und Alfred davon radeln, sondern Peter Fonda und Dennis Hopper am Azurit, dem Kneipp-Vital-Park und dem JuZe dahin gleiten, bis Sie den Blicken entschwanden am Ende des Dornseifer Parkplatzes...

Interesse geweckt? Dann kommen Sie zu den regelmäßigen Treffen. Für Kneipp Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen aus Versicherungsgründen 5,- € Teilnahmegebühr – **Helm ist Pflicht!** Jeden Dienstag und Samstag. Weitere Angaben können Sie unseren Terminseiten entnehmen.

✍ A. Haas / O. M. Kaptein

*Get your motor runnin'
Head out on the highway
Lookin' for adventure
And whatever comes our way
Yeah Darlin' go make it happen
Take the world in a love embrace
Fire all of your guns at once
And explode into space...
...um die amerikanischen Band
Steppenwolf zu zitieren, könnte
man besser den Start der Radsportfreunde Much nicht umschreiben.*

Die erste Tour führte unsere Biker zum „Krewelshof“ hinter Lohmar über Hetzenholz, Hevinghausen und Molscheid direkt hinunter in das landschaftlich besonders reizvolle Naafbachtal. Von Lohmar weiter an der Agger vorbei Richtung Rösrath, direkt zum Krewelshof. Hier gab es nicht nur einen interessanten Informationsaustausch, sondern auch Neues aus der Trick- und Witzkiste, denn der Spaß soll bei den Radsportfreunden keinesfalls zu kurz kommen. Um für den zweiten Teil ausreichend gestärkt zu sein bestellte man vor Ort eine hausgemachte



Eisvogel F13
Herrenuhr
Ref.-Nr. 6704-1

Eisvogel F13

Im Sommer 1923 gelang der Junkers F13 EISVOGEL der erste Flug von Spitzbergen in Richtung Nordpol. Dieser abenteuerlichen Reise ins Herz der polaren Gletscherwelt widmen wir die Kollektion EISVOGEL.

Die Uhren dieser Serie verkörpern mehr denn je gelebte Handwerkstradition, technisches Know-How und anspruchsvolles Design.



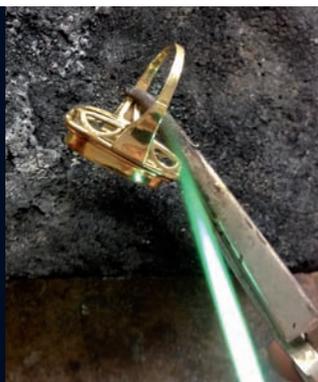
MADE IN GERMANY



Eisvogel F13
Damenuhr
Ref.-Nr. 6733-2

Uhrmacher & Juwelier Bühner

Reparaturen • Anfertigung • Instandsetzung
Eigene Meisterwerkstatt im Haus



Bahnhofstraße 10 • 53773 Hennef
Tel.: 0 22 42 / 25 24



Pétanque oder auch Boule
Das gesellige Kugelspiel für jede Altersgruppe

Boule im Kneipp-Vital-Park

Mehr als nur eine ruhige Kugel schieben...

Boule, vom französischen le boule „die Kugel“, „der Ball“, bezeichnet ein beliebtes Kugelspiel für jung und alt. Hier kann man sich über die Generationen hinweg messen ohne befürchten zu müssen, dass das Alter hier zum Nachteil gereicht. Um den berühmten Schriftsteller und Humanist François Rabelais zu zitieren: „Das Boulespiel ist gut gegen Rheuma und alle möglichen anderen Leiden, es ist für Menschen jeden Alters geeignet, vom Kind bis zum Greis“. Entsprechend heiße „Wettkämpfe“ werden im Kneipp-Vital-Park, im Herzen von Much ausgetragen.

Das beliebte Kugelspiel hat sich von der Antike bis in die Neuzeit entwickelt, über verschiedene nationale Grenzen hinweg. Zuerst ein kleiner Einblick in die Spielregeln: Es spielen zwei Parteien gegeneinander, dabei sind drei Formationen üblich.

- **Doublette**
(zwei gegen zwei Spieler, jeder hat 3 Kugeln)
- **Triplette**
(drei gegen drei Spieler, jeder hat 2 Kugeln)
- **Tête-à-Tête**
(Einzel, jeder hat drei Kugeln)

Das Anwurfrecht wird durch Los ermittelt. Ein Mitglied desjenigen Teams, dem das Los zufällt, zieht einen Kreis (Durchmesser 35-50 cm) und wirft die Zielkugel auf eine Distanz zwischen 6 und 10 Metern.

Zielkugel ist die offizielle, aber kaum benutzte Bezeichnung für das

Sportarten wird „but“ (Ziel), „bouchon“ oder „cochonnet“ beziehungsweise „petite“ (Boule Lyonnaise) benutzt. In Deutschland wird in Übersetzung von Cochonnet „Schweinchen“, „Sau“ oder regionale Begriffe wie „Wutz“ benutzt. Wörtlich übersetzt heißt Cochonnet Ferkel.

Beim Spielen müssen immer beide Füße innerhalb des Kreises den Boden berühren. Im Anschluss versucht man die erste Kugel so nah wie möglich an die Zielkugel zu legen. Danach muss die andere Partei versuchen, entweder besser zu legen, oder dir gegnerische Kugel weg zu schießen.

Angreifen oder verteidigen? Diese Abwägung hängt von vielem ab die psychologischen Nachwirkungen von Angriff oder Verteidigung entscheiden nicht selten ein Spiel. Eine Partei muss solange spielen, bis sie den Punkt gewonnen oder keine Kugeln mehr hat (*leer ist*). Holt sie den Punkt, ist wiederum das andere Team solange dran, bis es seinerseits den Punkt zurückerobert oder keine Kugeln mehr hat. Ist eine Partei leer, versucht die andere mit den ihr verbleibenden

Cochonnet oder Schweinchen. In den französische Boule

(Fortsetzung Seite 12)



Nicht jedes „Schweinchen“ eignet sich zum Boule Spiel... :-)

Pétanque

DIE MANNSCHAFTEN



TRIPLETTE

3 gegen 3 Spieler.
Jeder hat 2 Kugeln.

DOUBLETTE

2 gegen 2 Spieler.
Jeder hat 3 Kugeln.

TÊTE-À-TÊTE

1 gegen 1 Spieler.
Beide haben 3 Kugeln.

Zum besseren Verständnis der Regeln spielen hier die Mannschaften Rot und Blau mit roten bzw. blauen Kugeln.

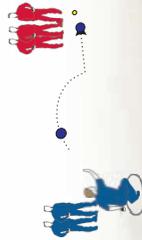
VOR DEM SPIEL
Ein Spieler von Blau zeichnet einen Kreis – gelöst, welche Mannschaft die Zielkugel (das „Schweinchen“) zuerst werfen darf. Mannschaft Blau gewinnt in unserem Beispiel das Los und darf beginnen.

SPIELBEGINN

Ein Spieler von Blau zeichnet einen Kreis auf den Boden (Ø 35 bis 50 cm), aus dem das Ziel auf eine Entfernung von 6 bis 10 m geworfen wird. Bei jedem Wurf, auch der Zielkugel, müssen beide Füße innerhalb des Kreises Bodenkontakt behalten, bis die gespielte Kugel den Boden berührt.

DIE ERSTE KUGEL

Mannschaft Blau wirft nun eine erste Kugel, so nah ans Ziel wie möglich.



Dann ist ein Spieler der Mannschaft Rot am Zug und versucht, es besser zu machen. Das kann auf zwei Arten geschehen, entweder durch

○ LEGEN

Er versucht seine Kugel näher an die Zielkugel zu legen als sein Gegner – oder durch



○ SCHIESSEN

Mit einem gezielten Wurf entfernt er die gegnerische Kugel.



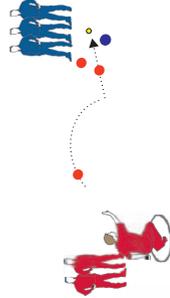
WENN ES GELINGT

Ist wieder ein Spieler von Blau dran.



WENN ES NICHT GELINGT

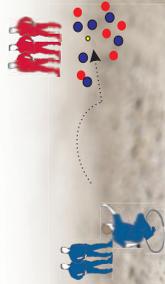
müssen die Spieler von Rot so lange spielen, bis sie eine Kugel besser platziert haben oder bis sie keine Kugeln mehr haben.



Wenn eine Mannschaft keine Kugeln mehr hat, spielt die andere Mannschaft auch alle noch verbleibenden Kugeln.

DAS ENDE EINER AUFNAHME

Die Kugel, die am nächsten zur Zielkugel liegt, entscheidet, welche Mannschaft Punkte erhält (siehe DIE PUNKTE) und die nächste Aufnahme beginnen muss. Dazu zeichnet einer wieder einen Kreis und wirft die Zielkugel.



DIE PUNKTE



Jede Kugel einer Mannschaft, die dem Ziel näher liegt als die Bespielte des Gegners, zählt einen Punkt.

In einem Durchgang wird also mindestens 1 Punkt vergeben. Im Extremfall macht ein Team 6 Punkte, weil seine Kugeln allesamt besser platziert sind als die beste des Gegners.

In unserem Beispiel erhält Blau 3 Punkte.

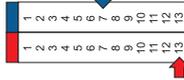
DER WEITERE SPIELVERLAUF

Die Mannschaft, die den Durchgang gewonnen hat, setzt das Spiel fort. Sie zeichnet den neuen Abwurfkreis dort, wo zuletzt die Zielkugel lag, wirft die Zielkugel und danach auch die erste Kugel.



DAS ENDE EINES SPIELES

Die Mannschaft, die nach mehreren Aufnahmen als erste 13 Punkte erreicht, hat gewonnen.



Höchst simpel also – und was soll daran so faszinierend sein?

Tatsächlich lässt das einfache Prinzip der Taktik und dem Spielverlauf weiten Raum: Beinahe jede Aufnahme hält eine überraschende Wendung bereit.

Ein taktischer Fehler ist meist gravierender als eine schlecht gespielte Kugel.

Bei jeder zu spielenden Kugel bieten sich zahlreiche Möglichkeiten:

- gegnerische Kugel wegschießen
- den Weg zum Ziel verbaugen
- mit der Kugel Lage des Ziels verändern etc.



Abdruck mit freundlicher Genehmigung des DPV



www.petanque-dpv.de

(Fortsetzung von Seite 10)

Kugeln, weitere Punkte zu markieren, denn jede Kugel einer Partei, die näher an der Sau liegt, als die beste des Gegners, wird am Ende eines Durchgangs (Aufnahme) als Punkt gezählt.

Gezählt (nötigenfalls gemessen) wird, wenn alle zwölf Kugeln beider Parteien gespielt sind. Wenn z.B. die zweitbeste Kugel der anderen Partei gehört, erhält man einen Punkt, wenn drei Kugeln einer Partei besser liegen, als die beste der anderen, gibt es für sie drei Punkte usw. Möglich sind also ein bis sechs Punkte pro Aufnahme. Die Partei, die die letzte Aufnahme gewonnen hat, hat das Anwurfrecht. Sie zeichnet den Kreis dort, wo die Sau zuletzt lag, wirft sie aus und spielt die erste Kugel. Dann geht es so weiter, wie oben für die erste Aufnahme beschrieben wurde. Gespielt wird, bis eine Partei 13



Punkte hat. Damit eine Partie nicht ewig dauert, darf man sich für das Spielen einer Kugel maximal eine Minute Zeit nehmen.

Zielkugeln aus Holz oder Kunststoff dürfen einen Durchmesser von 25 - 35 mm haben. Wettkampfkugeln dürfen zwischen 650 und 800 g wiegen und einen Durchmesser von 71 bis 80 mm haben. Mit preiswerten Discounter-Kugeln darf man keine Turniere spielen,

abendboule. Aber hier ist Vorsicht geboten! Im Jahr 2009 explodierte eine Kugel in der Schweiz. Aufgrund nachfolgender Untersuchungen der EMPA (Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt) wurde festgestellt, dass die durch Coop verkauften Kugeln mit Mörtel gefüllt wurden, um Metall für die Hülle einzusparsen. Die Füllung korrodierte das Metall, und es bildete sich ein explosives Gasgemisch. Im September 2016 explodierte erneut eine Kugel bei einem Nachbarschaftsfest in Nettetal. In der Folge wurden die übrigen Kugeln durch die Einsatzkräfte kontrolliert gesprengt. Der Boule- und Pétanque-Verband in Nordrhein-Westfalen riet in der Folge dazu, beim Kauf von Kugeln auf Qualitätszeichen zu achten. Geprüfte Kugeln würden etwa die Firmenbezeichnung, eine Seriennummer und das Gewicht ausweisen.

s i e
t a u
g e n
nur für
Feier-



Boule, ein Spiel für das ganze Jahr - auch im Winter!

Tipp von Fritz:

„Die Kugeln vorher im Kachelofen-Fach anwärmen. Hält dann auch die Hände warm!“

✍ O. M. Kaptein

01.09.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
03.09.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
04.09.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
05.09.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
06.09.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
07.09.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
08.09.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
10.09.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
11.09.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
12.09.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
13.09.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
14.09.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
15.09.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
17.09.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
18.09.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
19.09.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
20.09.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
21.09.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
22.09.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
24.09.2018	Mo.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
25.09.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
26.09.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
27.09.2018	Do.	17:00 Uhr	Boule	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much
28.08.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs ³	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		16:00 Uhr	Gesudheitswandern ⁴	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
29.09.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much

³Trampolinkurs nur 99,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: **Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957** oder **01 72 / 93 74 212**, e-Mail: **Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de** • ⁴**Gesundheitswandern** Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 12,- €, Anmeldung Gesundheitswandern: **Sylvia Bensch, 01 71 / 23 51 288**, e-Mail: **Wandern@Kneipp-Verein-Much.de** • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und facebook.com/KneippVereinMuch/



Ein starkes Team für den Kneipp-Vital-Park
N. Büscher (Bürgermeister),
A. Haas, O. M. Kaptein (2. & 1. Vors. Kneipp),
P. H. Rössing (AZURIT)

Miteinander für Much

Die Zukunft gestalten über Kooperationen - nicht nur für Mitglieder...



Mit Spaß bei der Sache - beim ersten Treffen von Musikschule, Kneipp Verein und Verkehrs Verein Much.

Man ist kein Verein um etwas alleine zu machen!

Mit Elan und Einsatz werden neue Ziele gesteckt, Gespräche geführt und Kooperationen gesucht. Das Miteinander nicht nur im Verein gelebt, sondern auch unter den Vereinen und der Gemeinde. Gemeinsame Projekte entwickeln zum Nutzen aller Mucher.

Der Kneipp-Vital-Park und sein momentaner Zustand waren eine Herzensangelegenheit des Kneipp Verein. Man will hier in Zukunft nicht nur boulen, sondern Anwendungen anbieten. Dies Bedarf einer Optimierung des Parks. Hierzu wurden bereits Gespräche mit Herrn Büscher (Bürgermeister) und Herrn Rössing (AZURIT) geführt um die ersten Weichen zu stellen.

Musikschule, Kneipp- und Verkehrs-Verein haben eine Vielzahl von Gemeinsamkeiten eruiert und wollen diese in Zukunft stetig ausbauen und gemeinsame Aktionen anbieten. In Zukunft wird man noch einiges hören - bleiben Sie neugierig...
✍ O. M. Kaptein



Tierisch gut hören

Wir sorgen vor – in Ihrem Ohr

SoniTon ist die ganze Welt modernster Hörsysteme. Jetzt kostenloses Testgerät erhalten und bequem zu Hause ausprobieren: individuell konfiguriert und exakt angepasst an Ihre Bedürfnisse. Erleben Sie Ihren Alltag neu!



Langeweile?! Nicht mit uns.

Wasserspaß für die ganze Familie
im AGGUA TROISDORF:

- ✓ Rasante Black-Hole-Rutsche
- ✓ Viele Familienattraktionen
- ✓ Täglich von 9 bis 22 Uhr

AGGUA

Der Bade- und Saunapark in Troisdorf



AGGUA.de

WOW! Und Sie haben Durchblick mit Stil

Bei der Wahl Ihrer neuen Brille steht Ihnen das geschulte Team von DELTA OPTIC jederzeit zur Seite. Wir nehmen uns Zeit für eine individuelle Beratung. So können Sie sich in Ruhe für eine Brille entscheiden, die perfekt zu Ihrem Typ passt.



Hauptstraße 60 • 53804 Much
Tel.: 0 22 45 / 91 02 65
www.delta-optic.de
www.delta-akustik.com



DELTA
OPTIC & AKUSTIK

Ihre Immobilienprofis für Lohmar, Much, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth

Gerne unterstützen wir Sie beim Erwerb oder Verkauf Ihrer Immobilie:
Kompetent, zügig und marktgerecht. www.vrbankimmobilien.de



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihre Ansprechpartner:

Joachim Kulbach
Telefon: 02295 9205-42
joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de

Ulrich Piel
Telefon: 02241 496-1422
ulrich.piel@vrbankimmobilien.de

Kim Radermacher
Telefon: 02241 496-1426
kim.radermacher@vrbankimmobilien.de



**VR-Bank Rhein-Sieg
Immobilien GmbH**