

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



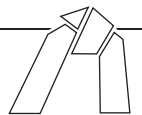
Die Vereinszeitung

GYMNASTIK  
IM DOJO



# In dieser Ausgabe

---



	Seite
Gymnastik – die „unbekannte“ Sparte . . . . .	4–6
Herrngymnastik im Dojo . . . . .	9–12
Gymnastikbilder . . . . .	13
Blitzinterviews . . . . .	14
Gesamtprogramm . . . . .	17–20
Kendo-Landeslehrgang in Goslar . . . . .	24–25
Judo-Safari/Kurzmeldungen . . . . .	26–28
Yoga-Gruppe/Karate-Lehrgang . . . . .	31
Jazz-Dance . . . . .	32
Herrenpartie . . . . .	33
5. Adventsmarkt in Jürgenohl . . . . .	34

---

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e. V.  
38642 Goslar  
Telefon (0 53 21) 8 10 33  
[www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:  
Wolfgang Kummer  
Glatzer Weg 10, 38642 Goslar

Gestaltung: Jessica Lübbecke  
Druck: Der Druck  
Bahnhofstraße 33a, 38642 Goslar  
Auflage: 1.000 Stück  
Erscheinungsweise vierteljährlich



# Gymnastik – die „unbekannte“ Sparte



Viele Menschen verbinden unsere Sportstätte in der Marienburger Straße 54 in erster Linie mit Kampfsport wie Judo, Karate, Hapkido, Aikido und seit neuerem mit Kendo. Damit liegen die meisten auch richtig. So weit so gut. Die größte Sparte in unserem Verein in Goslar hat allerdings nichts mit

Kampfsport im eigentlichen Sinn zu tun hat. Seit Jahren ist unser Dojo nämlich auch eine beliebte Stätte für Gymnastikgruppen. Diese Sparte hat in der Vereinszeitung völlig zu Unrecht bisher kaum eine Rolle gespielt. Dabei sind es rund 200 Mitglieder von Jung bis Alt, die hier die Gelegenheit nutzen, fast täglich etwas für die eigene Fitness zu tun. Im Mittelpunkt steht die Funktionsgymnastik.

Aber was bedeutet das nun eigentlich?



Erkenntnisse der Sportmedizin haben auch Eingang in die Gymnastik gefunden. Bei der Funktionsgymnastik soll nach Möglichkeit der gesamte Bewegungsapparat so trainiert werden, dass Bewegungen, die man früher als beschwerlich empfand, nun leichter von statten gehen. Dabei werden die Muskelpartien (Arme, Beine, Bauch und Kopf) einzeln angesprochen und trainiert. Eine zentrale Rolle spielen Aufwärmübungen, Dehnungen und Entspannungsübungen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch die Rückenschule. Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen, die beispielsweise durch eine falsche Sitzhaltung oder auch durch Haltungsschäden hervorgerufen werden. In der Funktionsgymnastik werden spezielle Übungen angeboten, die die Rückenmuskulatur stärken soll, um so besser mit den Beschwerden fertig zu werden.

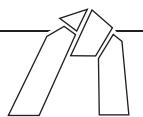
Die Mobilität auch im Alter aufrecht zu erhalten ist Ziel der Funktionsgymnastik. Dadurch steigert man das Wohlbefinden eines jeden einzelnen. Die Funktionsgym-

nastik wird bei uns für jedermann und jeden Alters angeboten. Für die ganz Sportlichen gibt es aber auch die Möglichkeit, sich beim Aerobic oder Jazzdance auszutoben. In den einzelnen Gruppen steht natürlich der Spass an der Freude und nicht zu vergessen der Spass an der Bewegung im Mittelpunkt. Auf Seite 18 sind alle Gymnastiktermine zusammengestellt.

**Jörg Bredthauer**

**GYMNASTIK  
IN DER  
JKCS**

# Herrengymnastik im Dojo



Eigentlich steht der Spaß bei der Truppe der Herrengymnasten im Vordergrund, aber bei genauerer Betrachtungsweise ist diese Gruppe auch noch in allen konditionellen und muskulären Bereichen gut durchtrainiert.

Um heute mal dem ernsthaften Hintergrund der Gymnastik zu beleuchten, will ich versuchen die Grundprinzipien unserer Herren-Gymnastik vorzustellen.

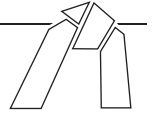
Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit-Dehnfähigkeit-Kraft-Ausdauer

## 1. Funktionsgymnastik

Gymnastik dient der Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Wenn allerdings gymnastische Übungen die funktionellen Bedingungen des menschlichen Organismus nicht berücksichtigen, verkehrt sich deren Wirkung bisweilen ins Gegenteil. Daher sind unsere Übungen alle funktionell.

## 2. Herz-Kreislauf-Training

Durch spezielle Übungsformen, die musikalisch untermalt werden, wird das Herz



Kreislaufsystem angeregt, der Puls geht nach oben und das Blut zirkuliert etwas stärker.

### 3. Krafttraining

In jeder Übungsstunde wird ein spezieller Schwerpunkt für den Bereich Muskelaufbau gesetzt: Beine- Bauch- Rücken- Arm- oder Schultermuskeln.

Diese Übungen, zu denen z.T. unsere berühmtesten 100-Jahr-Übungen zählen, verlangen von den Teilnehmern wirklich alles ab, was vielfach durch heftiges Ausatmen artikuliert wird.

### 4. Dehnung

Nach der Muskelanspannung erfolgt möglichst zeitnah die Dehnung desselben Muskels, damit es keine Verkürzung im Muskel und möglichst auch keinen Muskelkater gibt. Teilweise werden auch Dehnungen von Muskelpartien ausgeführt, die im alltäglichen Leben zur Verkürzung neigen und daher schmerzen, damit nach dem Dehnschmerz eine Entspannung geschieht.

Die Entspannung kann am Ende der Gymnastikstunde fortgesetzt werden, denn in der hauseigenen Sauna kann man sich durch ein oder mehrere „Gänge“ wirklich entspannen.

Wenn sich jetzt ein Mann besten Alters fragt, ob er sich solchen Torturen aussetzen soll, möchte ich als Trainer nur auf den ersten Satz verweisen und sagen:

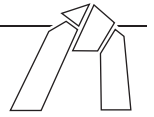
Erst probieren, dann meckern.

**Bodo Pfüller**











# Blitzinterviews



„Aerobic ist ein toller Ausgleich zum Tag nach Schule und Arbeit, danach bin ich gut ausgepowert – und Spass ist sowieso dabei ...“  
Julia Fischer, 19 Jahre

„Es ist eine schöne Atmosphäre mit netten Sportkameradinnen hier bei uns im Club ...“

Angeles Jöhrens, 57 Jahre



„Wir haben ein sehr gutes und abwechslungsreiches Programm am Montag, Dienstag und Mittwoch. Für jeden ist etwas dabei ...“

Antje Ostermann, 61 Jahre

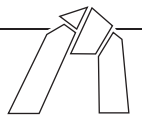


„Das Gymnastikangebot ist in Ordnung, macht Spaß, ich habe viel davon ...“

Olga Wegener, 40 Jahre

# Gesamtprogramm 11/02

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.



## JUDO IN GOSLAR

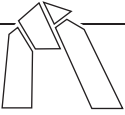
(Dojo Marienburger Str. 54)

montags	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene
montags	17:15 – 18:45 Uhr	Kinder, neuer Anfängerkurs ab 1/03
montags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene, Breitensport
dienstags	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder, Fortgeschrittene
mittwochs	16:30 – 18:00 Uhr	Kinder neuer Anfängerkurs ab 1/03
donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene, Wettkampf

## KARATE IN GOSLAR

(Dojo Marienburger Str. 54)

donnerstags	16:00 – 17:30 Uhr	Kinder, Anfängerkurs
freitags	17:30 – 18:45 Uhr	Anfängerkurs
freitags	18:45 – 20:15 Uhr	Fortgeschrittene
samstags	14:00 - 15:30 Uhr	Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene



## **GYMNASTIK IN GOSLAR** (Marienburger Str. 54)

montags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
montags	10:15 – 11:00 Uhr	Frühgymnastik, neuer Kurs
montags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
montags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
dienstags	18:00 – 18:45 Uhr	Funktionsgymnastik
dienstags	18:45 – 19:30 Uhr	Funktionsgymnastik
mittwochs	9:30 – 10:15 Uhr	Frühgymnastik
mittwochs	18:00 – 18:45 Uhr	Aerobic
mittwochs	18:45 – 19:30 Uhr	Aerobic
donnerstags	17:00 – 18:00 Uhr	Jazzdance
donnerstags	18:30 – 19:15 Uhr	Herrengymnastik

## **YOGA IN GOSLAR** (GWG-Mietertreff Bromberger Straße 6a)

montags	17:30 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene
---------	-------------------	------------------

## **QIGONG IN GOSLAR** (Marienburger Str. 54)

donnerstags	19:30 – 21:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
-------------	-------------------	----------------------------

## **HAPKIDO IN GOSLAR** (Marienburger Str. 54)

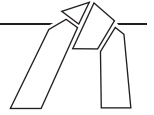
dienstags	19:30 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	18:00 – 20:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

## **AIKIDO IN GOSLAR** (Marienburger Str. 54)

mittwochs	19:30 – 21:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:00 – 21:30 Uhr	Einstieg jederzeit möglich

## **KENDO IN GOSLAR** (Marienburger Str.54)

mittwochs	18:00 – 21:00 Uhr	Einstieg jederzeit möglich
freitags	20:15 – 21:30 Uhr	Fortgeschrittene



## JUDO IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

### **BAD GANDERSHEIM** (Turnhalle Gymnasium)

dienstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

### **BAD HARZBURG** (Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule)

freitags 17:00 – 18:00 Uhr Kinder, Anfängerkurs

freitags 18:00 – 19:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene

### **CLAUSTHAL-ZELLERFELD** (Stadthalle)

mittwochs 16:30 – 17:45 Uhr Kindertraining

mittwochs 17:45 – 19:00 Uhr Kindertraining

### **KREIENSEN-GREENE** (Turnhalle Grundschule)

mittwochs 16:00 – 18:00 Uhr Talentförderung

donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr Kindertraining

donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr Jugendl./Erwachsene

### **LANGELSHEIM** (Turnhalle Schulzentrum)

montags 16:15 – 18:00 Uhr Kindertraining

### **LIEBENBURG** (Sporthalle Hauptschule)

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Kindertraining

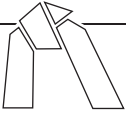
freitags 18:30 – 20:00 Uhr Jugend/Erwachsene

### **SEESSEN** (Turnhalle Jahnstraße)

dienstags 15:30 – 16:45 Uhr Kindertraining

dienstags 16:45 – 18:00 Uhr Kindertraining

freitags 18:00 – 20:00 Uhr Kinder, Fortgeschrittene



## KARATE IN DEN AUSSENABTEILUNGEN

**SEESSEN** (Sporthalle Jahnstraße)

mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr Jugendl./Erwachsene

**LANGELSHEIM-WOLFSHAGEN** (Turnhalle Wolfshagen)

samstags 9:30 – 11:00 Uhr Anfänger

samstags 11:00 – 12:30 Uhr Fortgeschrittene

### AUFNAHMEBEDINGUNGEN:

Die Mitgliedschaft läuft auf unbestimmte Zeit, mindestens aber für die Dauer eines Jahres. Danach ist der Austritt jeweils zum Schluss des Kalenderjahres mit einer Kündigungsfrist von einem Monat möglich. Eine Aufnahme in den Verein ist nur bei Erteilung einer Bank-einzugsermächtigung möglich. Der Mitgliedsbeitrag wird vierteljährlich im Voraus eingezogen.

### MITGLIEDSBEITRÄGE:

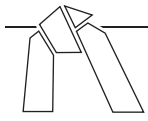
Einmalige Aufnahmegebühr bei Beitritt	ein Monatsbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren	monatlich Euro 8,-
Erwachsene	monatlich Euro 11,-
Familienbeitrag	monatlich Euro 21,-
Zusatzbeitrag bei Belegung mehrerer Sparten	monatlich Euro 3,-
Förderbeitrag, mindestens	monatlich Euro 2,50

Für Budo-sportarten sind vom Mitglied zusätzliche Kosten für die Ausstellung eines Budo-passes sowie die Jahresgebühr (Jahressichtmarke) des entsprechenden Fachverbandes zu entrichten.

### JUDO-KARATE-CLUB SPORTSCHULE GOSLAR E.V.

Marienburgener Straße 54, 38642 Goslar, Telefon 0 53 21/8 10 33

[www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de)



# Kendo-Landeslehrgang in Goslar



Vom 03.10.–06.10.02 richtete die Kendoabteilung des Judo-Karate-Club Sport-schule Goslar e.V. einen Lehrgang des Niedersächsischen Kendoverbandes in Goslar aus. Mit John Howell (7. Dan) aus Großbritannien stand einer der erfahrensten und ältesten Kendokämpfer Europas als Lehrer zur Verfügung.

Kendo – zu deutsch der Weg des Schwertes ist eine der ursprünglichsten fernöstlichen Kampfkünsten. Kendo hat seine Ursprünge in der feudalen Fechtkunst der japanischen Samurai. Aus den Kampf-techniken mit dem Nihonto, dem japanischen Samuraischwert hat sich das Fechten mit dem Shinai, dem Bambusschwert

entwickelt. Kendo, in Japan eine der populärsten Sportarten ist in Deutschland eine echte Rarität. Nur etwa tausend Aktive streben bei uns „Ki Ken Tai Ichi“ – die Einheit von Körper, Geist und Schwert an.

John Howell, Jahrgang 31, begann seine Ausbildung zunächst mit Judo, wo er den 3.Dan erreichte und wechselte 1967 zum Kendo. Er ist heute einer der bekanntesten Kendolehrer und Wettkämpfer Europas. Er lebt in Sussex ( England) und ist Vorsitzender der British Kendo Association. Er war Teilnehmer der 1. Kendo-Weltmeisterschaft 1970 in Tokyo und Wettkämpfer und Manager der britischen Kendonationalmannschaft von 1970 bis



1990. Weitere prominente Lehrer für diesen Lehrgang waren unter anderen Wolfgang Demski und Rainer Jättkowski, beide Träger des 7. Dan und ebenfalls viele Jahre auf nationaler und internationaler Ebene erfolgreich.

Für die noch junge Kendoabteilung des JKCS Goslar war es die erste größere Veranstaltung, die im Auftrag des Niedersächsischen Verbandes ausgerichtet wird. Vor zwei Jahren als jüngste Sparte des ältesten und größten Budovereins im Vorharz gegründet zählt sie heute immerhin fast 30 Mitglieder

Im Rahmen des Lehrganges wurde zusätzlich ein medizinisch/therapeutisch ausgerichteter Übungsleiterlehrgang Kendo angeboten, der von zwei Goslarer Mitgliedern geleitet wurde.



**Wolfgang Kummer**



# Judo-Safari

vom 10. November 2002



Erneut brach am Sonntag, dem 10.11. in der Halle am Stadtgarten das Safari-Jagdfever aus. Fast 100 junge Judoka unseres Clubs wetteiferten an verschiedenen Stationen um die Trophäen wilder Tiere. Ziel der Jagd waren allerdings keine echten Raubtiere, sondern entsprechende Auszeichnungen des Deutschen Judobundes, allen voran die des Schwarzen Panthers.

Dabei waren beste Leistungen aber nicht nur in den sportlichen Disziplinen Lauf, Sprung, Wurf und Judokampf gefragt, sondern auch kreatives Geschick in Form von Bildern, Kollagen oder Gestaltungen zum Thema Judo im Verein. In einer großen Schau waren Bilder, Figuren, Mobiles oder z.B. eine Judo-Wettkampfarena

in Lego-Ausführung zu bewundern. Eine Kommission aus Eltern hatte die schwere Aufgabe, hier eine Auswahl und Bewertung vorzunehmen. Besonders kreative Ideen zeigten Antigone Dykhoff, Jan und Maik Knorre, Lukas Masendorf, Simon Dohr und Giovanna Leinung und wurden entsprechend mit der Höchstpunktzahl bewertet.

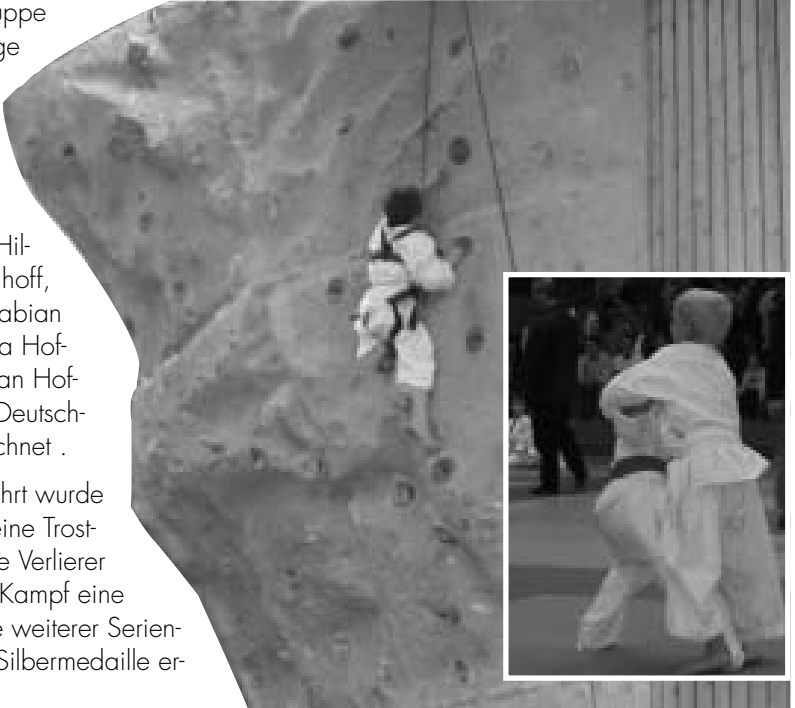
Zentrale Sportdisziplin war natürlich für die Judoka das Japanische Turnier.

Hierbei kämpften Wettkämpfer gleicher Altersgruppe und Graduierung nach aufsteigendem Gewicht in kurzer Folge gegeneinander. Der Gewinner eines 2-Minuten-Duells bleibt gleich auf der Matte stehen und tritt gegen den Nächstschwe-

ren seiner Gruppe an. Für vier Siege in Folge wurden mit einer Goldmedaille verdient Dominik Dietz, Dominik Klüter, Rico Hiller, Dennis Kirchhoff, Lena Kreutzer, Fabian Gärtner, Vanessa Hofmann, Maximilian Hofmann und Josh Deutschmann ausgezeichnet .

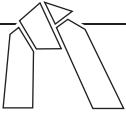
Erstmals eingeführt wurde in diesem Jahr eine Trostrunde, in der die Verlierer aus dem ersten Kampf eine weitere Change weiterer Serienkämpfe bis zur Silbermedaille erhielten.

Silbermedallien errangen Jason Berlau, Gerrit Grube, Joshua Sand,



Safarie-Bild von Malte Göbel





Tobias Schmidt, Jana Hiller, Carina Ehrenberg, Oliver Renner, Jan Hielscher, Johannes Klatte, Dustin Schmidt, Marcel Herzberg, Jan Knorre, Antigone Dykhoff und Marc Holly. In der Gesamtwertung erhalten Lena Kreutzer, Fabian Gärtner, Vanessa Hofmann, Marc Holly, Maximilian Hofmann und Josh Deutschmann in den nächsten Wochen die höchste DJB-Safari-auszeichnung des Schwarzen Panthers. Alle Einzelergebnisse und viele Bilder können auf der Vereins-website [www.jkcs-goslar.de](http://www.jkcs-goslar.de) eingesehen werden.

## Wolfgang Kummer

### KURZMELDUNGEN

#### Judo-Kreiseinzelmeisterschaft 2003

Termin: Sonntag, 16. März 2003

Ort: Goslar, Halle Wachtelpforte

Jahrgänge: U 11 m/w, U 14 m/w, U 17 m/w, Modus: wie in 2002 in Pools mit 4 - 6 Kämpfern

Weitere Einzelheiten stehen in Kürze auf unserer Webseite

#### Jennifer Schulze erfolgreich

Auf zwei Bezirksturnieren in der letzten Zeit setzte sich Jennifer Schulze in der Gewichtsklasse bis 63 kg erfolgreich durch. Am 12. Oktober beim Herbstturnier in Nordhausen erkämpfte sie in der Klasse U15 den 1. Platz durch zwei klare Siege über ihre Mitbewerberinnen. Am 9. November startete sie in Wolfsburg beim Yoo's Cup, einem Pokalturnier

des TV Jahn für U 17 und gewann für einen dritten Platz einen Pokal.

Herzlichen Glückwunsch.

#### Judo - nur was für Kinder und Wettkämpfer?

Dieses Vorurteil will die Goslarer Judoabteilung ab Januar 2003 mit einem besonderem Trainingsangebot widerlegen. Montags ab 19:30 treffen sich im oberen Dojo ältere und nicht wettkampforientierte Judoka, um gemeinsam neue Seiten des Judo zu erkunden und zu erleben.

Randori und Shiai, Übungs- und Wettkämpfe im Judo sind verbunden mit erheblichen körperlichen Belastungen und setzen ein sehr regelmäßiges Kraft- und Konditionstraining voraus. Breitensportler, die dabei mithalten versuchen kassieren nicht selten unangenehme Blessuren durch Überlastungen. Dabei hat Judo, wörtlich übersetzt mit „sanfter Weg“, durchaus andere Seiten. Wer im Zweikampf oder bei harten Niederwürfen nicht mithalten will oder kann, hat trotzdem die Möglichkeit einer sportlichen Weiterentwicklung in stark partnerorientierten Technik- und Koordinationsübungen. Siegen durch Nachgeben und Eingehen auf den Partner, harte Niederwürfe durch sanfte Rolltechniken ersetzen und viele Bodentechniken stehen dabei im Vordergrund, eingeleitet mit einer allseitigen Funktionsgymnastik. Unter Anleitung erfahrener Danträger sind auch erwachsene Neueinsteiger neben den „alten Hasen“ ab Montag, dem 7. Januar 2003 gern gesehene Gäste auf der Tatami.

Wolfgang Kummer

# Yoga-Gruppe

## Karate-Lehrgang



Seit August ist nun die Yogagruppe umgezogen in den Mietertreff der Goslarer Wohnstättengesellschaft in der Bromber

ger Straße 6a. Eine wirklich ruhige und ansprechende Atmosphäre lädt hier zum entspannen und meditieren ein. Interessierte mit Yoga-Erfahrung sind gerne eingeladen, die Gruppe montags von 17:30 bis 19:00 Uhr kennenzulernen.

Für „Neulinge“ bieten wir ab März 2003 einen Entspannungskurs mit Elementen verschiedener Entspannungstechniken an. Infos unter 0 53 21/8 10 33.

### Karate-Lehrgang am 19.10.2002 und 20.10.2002

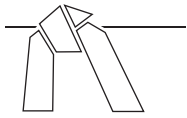
Auch dieses Jahr fand ein Karate-Lehrgang in unserem Dojo statt, der wieder von Detlef Koch (3. Dan, Judenauswahltrainer) und Milutin Susnica (2. Dan, Nationalkader) geleitet. Es nahmen wieder Karateka aller Altersstufen und Kyu-Grade, sogar einiger Dan-Grade, teil, die unter anderem aus Braunschweig, Göttingen und natürlich auch Goslar angereist sind. Wer am Samstag Abend nicht den langen Heimweg antreten wollte, musste nur Schlafsack, Zahnbürste und Co. mitbringen. Am nächsten Morgen wurde dann für ein ausreichendes Frühstück gesorgt. Dank der tatkräftigen Unterstützung einiger Eltern, die unter anderem viel Kuchen gebacken und beim Verkaufen und Austeilen geholfen haben, musste keiner verhungern.

Dieses Jahr haben sehr viele Weiß- und Gelbgurte teilgenommen, sodass beide Hallen Randvoll waren. Alle Karateka ab dem Orangegurt bis zum Schwarzgurt haben oben trainiert, Gelb- und Weißgurte unten.

Die Trainingseinheiten, die jeweils 1½ Std. dauerten, fanden am Samstag Morgen um 11 Uhr, und am Nachmittag um 15 Uhr statt. Nach der ersten Einheit um 10 Uhr am Sonntag fingen ab 12 Uhr die heiß ersehnten Prüfungen statt. Die Prüfungen wurden fast ausnahmslos bestanden.

Hauptsächlich befasste sich der Lehrgang mit Kumite und Prüfungsprogramm und da Detlef und Milutin sehr erfahrene Karateka sind, bekamen wir TeilnehmerInnen viele und hilfreiche Tipps.

**Annika Fartak**



# Jazzdance

Hallo liebe Leser,

im Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. wird schon seit einigen Jahren nicht nur Judo und Karate angeboten sondern auch Jazzdance.

Aufwärmen, Erlernen verschiedener Tanztechniken und Tanzelemente, Improvisation bis hin zur Erarbeitung eines Tanzes, das alles beinhaltet das Training unserer Gruppe. Wir sind acht Mädels, alle zwischen sechzehn und zweiundzwanzig Jahre alt und eine ziemlich lustige Truppe.

Zur Zeit erarbeiten wir gemeinsam eine Choreographie für unseren Tanz zu der Musik von Christina Milan „am to pm“.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18:30 Uhr in der Marienburger Str. 54. Wenn ihr Lust habt schaut doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf euch!!!

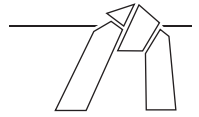
**Judith Bäcker**



Judo-Wettkampftraining für Kinder und Jugendliche auch im neuen Jahr jeweils samstags von 10 bis 12 Uhr.

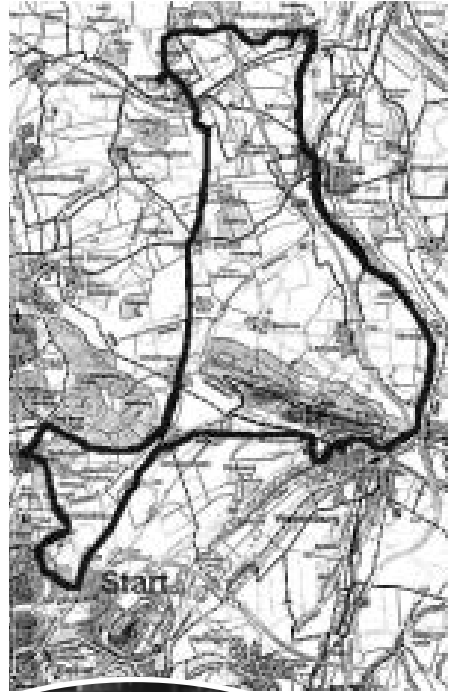
Samstag, 25. Januar 2003  
Samstag, 22. Februar 2003  
Samstag, 29. März 2003  
Samstag, 26. April 2003  
Samstag, 31. Mai 2003  
Samstag, 28. Juni 2003

# Herrenpartie



Am Samstag den 7. September des Jahres 2002 schwangen sich 6 aufrechte Herrengymnasten auf ihre Stahlrösser, um die nähere Umgebung ihrer Heimat zu erkunden. Unter der fachkundigen Leitung von Manfred Kaste fuhren wir bei herrlichem Sonnenschein durch die Okerauen, hatten sehr schöne Picknickplätze gefunden, allerdings war die avisierte Kneipe geschlossen, dennoch haben wir durch unser Improvisationstalent eine Kneipe mit Mittagstisch (Currywurst und Pommes) aufgetan und haben in Goslar die Tour im Eiscafé ausklingen lassen.

Da Bilder mehr sagen als Worte, hier unsere abgelichteten Werke mit Erläuterung:



**Ausfahrt aus Goslar. Dietrich Keil führt die disziplinierte Fahrradtruppe an.**



**Nach ca. 60 km letzter Rast im Eiscafé in Jürgeno hl.**



# 5. Adventsmarkt in Jürgen- ohl – die IGJ lädt ein

*ich mag dich*  
**Jürgenohl**  
Interessengemeinschaft

Bereits zum fünften Mal lädt die Interessengemeinschaft Jürgenohl (IGJ) unter dem Motto „Adventsstimmung spüren, riechen und schmecken“ ein am Sonntag, 8. Dezember auf den Jürgenohler Marktplatz zu kommen.

Hier wird von 14:30 bis 17:30 Uhr den großen und kleinen Besuchern ein stimmungsvoller Adventsnachmittag geboten. Ob Bratwurst und Glühwein oder Kaffee und Kuchen – für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Wer auf der Suche nach schönen Weihnachtsgeschenken ist, wird sicher an dem Verkaufsstand fündig, der Arbeiten zugunsten der Gemeinschaftsaktion „Brot für die Welt – Misereor“ anbietet.

Zusätzlich gibt es noch einen Stand mit Weihnachtsschmuck. Auch der Nikolaus wird erwartet. Sicher wird er für die Kleinen wieder etwas mitbringen.

Mit ihrer Aktion trägt die IGJ dazu bei, Jürgenohl noch attraktiver zu gestalten und setzt sich für die Belange der Bewohner ein. Die IGJ freut sich auf Besucher des Adventsnachmittages und wünscht allen JürgenohlerInnen eine schöne Vorweihnachtszeit.

Für die IGJ

**Andreas Spitzley**



DER JUDO-KARATE-CLUB SPORT-  
SCHULE GOSLAR E.V. WÜNSCHT  
ALLEN AKTIVEN SPORTLERN, ALLEN  
MITGLIEDERN UND FÖRDERERN,  
ALLEN INSERENTEN UND  
WERBEPARTNERN EIN FRÖHLICHES  
UND GERUHSAMES WEIHNACHTS-  
FEST UND EINEN  
GUTEN RUTSCH INS JAHR 2003.  
WOLFGANG KUMMER