

LAUFEN EXTRA

FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung
Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der Fußballstadt!
Gelsenkirchenmarathon
www.gelsenkirchenmarathon.de

Weltweit immer noch einmalig und nur im Westfalenland!
Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - FLVW

Fußballstadt Gelsenkirchen
- Seit 1984 -
Anfänglich für sportliche und gesellschaftliche Mitteilungen in den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia Scholven
DJK Sportfreunde Rotthausen 1910
DJK TuS 1910 Rotthausen
DJK Adler Feldmark 1922

KEINE NACH DEN DROGEN SPORT OHNE DOPING

Fußballextra seit 1984 - Saison 2013/2014 - Laufende Nr. **+007** vom 03. Sep. 2013

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

Von Sieghard Tinibel

Warum gründet sich der GMC?

Aus der Sicht vieler Sportlehrer ist eine Orientierungshilfe für die allgemeine läuferische Kraftausdauer schon lange überfällig.

Das erkannte der Sportphysiologe und von daher prädestinierte Mediziner Dr. Kenneth Cooper, als Trainer der US-Kosmonauten und im Jahre 1970 auch Konditionstrainer der Brasilianischen Fußballnationalmannschaft bei der Vorbereitung zur FIFA WM in Mexico zuerst. Seine weise Voraussicht, die Werte zu erarbeiten und in einer Bewertungstabelle zu erfassen, war ein Meisterwerk an menschlicher Fürsorge gemäß den Grundregeln aller sportphysiologischen Regeln für die Gesunderhaltung der Menschen im Sport.

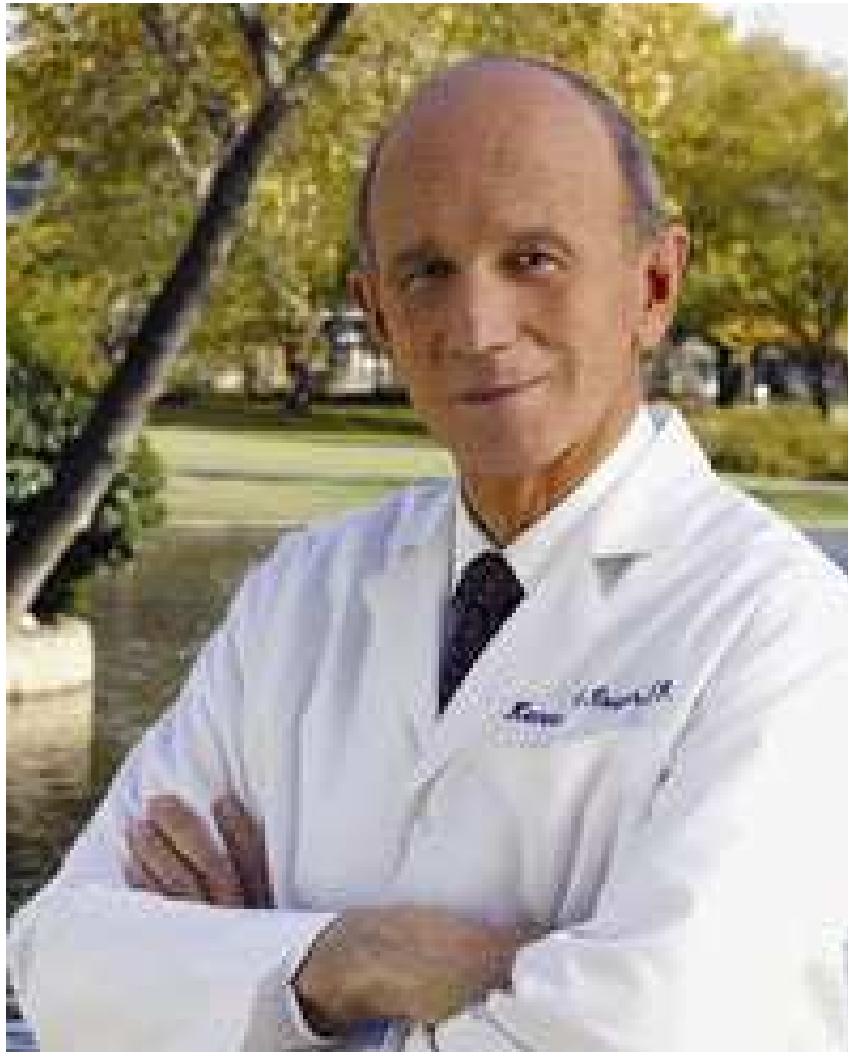
Wahrscheinlich hatte der Mediziner schon damals eine Ahnung, dass der Sport immer mehr zur Einkommensquelle der modernen Gesellschaft würde, denn Arbeits- und somit auch die Einkommensmöglichkeiten der Menschen fielen immer mehr der fortschreitenden Technik zum Opfer.

Dementsprechend unterliegen auch zunehmend viele Sportler dem Versuch die Kraftausdauer zu manipulieren und sich dadurch wirtschaftliche Vorteile zu ergattern.

Alleine von daher betrachtet, ist es doch nur logisch, dass die aufgedeckten Dopingvorfälle in allen Sportarten der Welt bei denen es um Geld und andere gesellschaftliche Vorteile geht, vermehrt nachgewiesen werden. Das sind etwas länger schon bewiesene Tatsachen und dies auch schon zu meiner Zeit, zu der ich als gerade lizenzierter Sportlehrer 1978 das erste Mal in ein Sportbuch der DDR hineinschaute und dort die Grundregeln des sogenannten Coopertests kennen lernen konnte.

Dr. Cooper ahnte wohl damals schon, wie der Sport sich entwickeln und wandeln würde und ich denke, dass die von ihm als Orientierungshilfe aufgestellten Tabellen Werte enthalten, die allesamt ohne medizinische Manipulation der Leistungsfähigkeit erreicht werden können. (Bekanntlich erarbeitete er nicht nur das Gebiet für den Fußball oder die Leichtathletik sondern auch für den Radsport und das Schwimmen).

Dr. Kenneth Cooper war zu jeder Zeit seiner Forschungen auch aktiver Sportler. Regelmäßig nahm er am Boston-Marathon teil. Dr. Kenneth Cooper ist weltberühmt für die Förderung der Gesundheit und ein langes Leben. Seine Aussagen in dem Interview decken sich erstaunlicherweise mit meinen Anforderungen an ein erfülltes Leben . Auch ich bin der Meinung, ein sehr, sehr schönes Leben voller Engagement und Freude im Sport und bei der Arbeit, ob als Bäcker und Konditor, ob als Büro- und Datenverarbeitungskaufmann oder als Verwaltungsangestellter oder aber auch als ehrenamtlicher Sportlehrer bisher gelebt zu haben. Darin sehe ich auch den Grund der mich nach dem ersten Groll über meine Widersacher noch lächeln lässt. In der Deutschen Übersetzung habe ich Dr. Coopers Aussagen, die sich mit meinen Ansichten decken einmal Rot gefärbt. Ich denke sie könnten auch vielen Menschen meines Alters dienlich sein. Die Übersetzungen mit den Google Tools verlangen dabei, dass man/frau etwas zwischen den Zeilen denkt. Bemerkenswert fand ich Dr. Coopers Aussage, dass man an seiner Fitness gut gearbeitet habe, wenn man in den fortgeschrittenen Jahren seine Kondition oder auch Fitness von Sehr schlecht auf schlecht gesteigert habe... Auch dieses könnte man als einen Grund dafür sehen, sich durch Nichts und Niemanden aus dem Sport drängen zu lassen. Daher bin ich es mir selbst schon schuldig mein angefangenes Lebenswerk im Sport selbst nach der fast erfolgten Ausgrenzung durch die GSF Führung der DJK TuS Rotthausen aufgrund der Begehrlichkeiten des „Rotthausener Leerstandsmanagements“ in einem anderen Sportverein weiterzuführen. Die Zahl meiner Freunde im Sport ist seither gestiegen.



Der Kolumnist Steve Blow interviewte Dr. Cooper und befragte ihn, ob er Angst hätte vor dem Sterben.

Englisch:

Home > News > Columnists > Steve Blow

Says Dr. Kenneth Cooper Helps physical fitness even in death

107 13

Comments (4) A Text Size Steve Blow sblow@dallasnews.com

Published : 21 April 2012 5:58 PM Updated: 21 April 2012 5:58 PM

Relate Dr. Kenneth Cooper

Dr. Kenneth Cooper is world famous for Promoting good health and long life . I went to see him acerca death and dying .

Cooper , who is 81 , did not flinch at the subject . " I do not fear death at all , " I said . "If I die tomorrow , praise the Lord ! I've had a good life - a remarkably good life . "

But I did have a hard time keeping him on topic . No surprise , I kept focusing on healthy living .

Cooper is famous for his rat-a - tat , machine -gun style of talking . He's a nonstop flurry of facts and stats. (He jokes That He talks so fast to get a word in edgewise With His wonderful , exuberant wife , Millie .)

After a few minutes of conversation in his office at the Cooper Clinic in North Dallas , my head was spinning with Data acerca cholesterol levels and gait speed and the deadly effect of trans fats in the American diet . "It's poison ! " I fumed .

Gently I kept trying to turn the conversation back to you know what. " I think people know your work to Promote healthy living , " I said . " I think They would like to hear you talk acerca better ways of dealing With The end to life . "

" I am " I said , struggling to be patient with a dim student. "This is what I'm talking about. Live a long life and die suddenly . Squaring off the curve ! "

Cooper has touted the many benefits of physical fitness . And I factotum believes Those benefits extend right up to the moment of death .

By „squaring off the curve, " I Refers to the downward arc of aging . Most of us take it for granted That will curve our physical abilities Progressively down as we age . It's Also what many of us fear - to Prolonged time of doddering decrepitude .

That factotum believes Cooper staying robustly activate the downward curve can turn into just a slight decline - followed by a steep plunge Toward death at the end . That's " squaring off the curve . "

" Live a long , healthy life to its fullest , then suddenly die " - that's what Cooper sees as the perfect achievable .

"My own father squared off the curve , " I said . "I have practiced dentistry in Oklahoma for some 50 years . I saw a full day of patients on Friday and then died on Monday . "

His father was 77 When the stroke took his life .

At the Cooper Aerobics Center, Cooper sees Often people have said exercising vigorously into Their 80s and 90s and then die overnight or after a very brief illness . "That's a wonderful way to go , " I said .

Another step That Cooper Recommends for squaring the curve is Recognizing When an illness is terminal and Refusing pointless , debilitating treatment. " We spend way too much of our health care dollars prolonging death , not adding life , " I said .

" I do not want that . If I'm in the last days of life , let me go . Let me die with Dignity . "

I said I 've had many friends and patients over the years who opted for aggressive treatment against very long odds . "In the end , so many of them have said to me , ' I wish I had just gone with dignity . ' "

Cooper Recommends That we all Become less fixated on our ages. " That 's only a number, " I said . And do not dwell on physical limitations. Do whatever you can, and do it with ease. Personally , I 've switched from running to brisk walking .

"Just avoid inactivity , " I said , really preaching now . " You do not have to run a marathon . Just get off your rear . Get 30 minutes of walking in on most days . It Does not Have to be at once . Just a whole of 30 minutes. That's it . You will add years to your life . "

And if you are in awful shape , congratulations . You will reap the greatest benefit from even a slight improvement in fitness .

" The biggest gain is in going from very poor to poor , " Cooper said . "The benefits are slight in going from good to excellent. "

And so it went . I wanted to talk acerca dying better. I just kept talking acerca living better. But at a frisky 81 , maybe I knows best .

Änderungen rückgängig machen

Deutsch:

Home> News> Feuilletonisten > Steve Schlag

Dr. Kenneth Cooper sagt körperliche Fitness hilft auch im Tod

107 13

Kommentare (4) A Textgröße

Steve Schlag

sblow@dallasnews.com

Veröffentlicht: 21. April 2012 05.58 Uhr

Aktualisiert: 21. April 2012 05.58 Uhr

Bezug

Dr. Kenneth Cooper

Dr. Kenneth Cooper ist weltberühmt für die Förderung der Gesundheit und ein langes Leben. Ich ging zu ihm über den Tod und das Sterben zu sehen.

Cooper, der 81 ist , nicht auf das Motiv zusammenzucken . **"Ich fürchte den Tod nicht überhaupt "** , sagte er . **"Wenn ich morgen sterben , preise den Herrn ! Ich habe ein gutes Leben - ein bemerkenswert gutes Leben "** .

Aber ich habe eine harte Zeit halten ihn beim Thema. Kein Wunder , hielt er sich auf ein gesundes Leben.

Cooper ist berühmt für seine rat- a-tat , Maschinengewehr Stil sprechen . Er ist ein nonstop Flut von Fakten und Statistiken . (Er scherzt , dass er so schnell redet zu Wort kommen mit seinen wunderbaren , üppigen Frau Millie zu erhalten.)

Nach ein paar Minuten des Gesprächs in seinem Büro in der Cooper -Klinik in Dallas , war mein Kopf mit Daten über den Cholesterinspiegel und Gehgeschwindigkeit und die tödliche Wirkung von Transfettsäuren in der amerikanischen Diät Spinnen . "Es ist Gift! " Fauchte er .

Sanft ich immer wieder versucht, das Gespräch wieder drehen, um Sie wissen, was . "Ich denke, die Menschen wissen, Ihre Arbeit für eine gesunde Lebensführung zu fördern", sagte ich. "Ich denke, sie würden gerne hören Sie über bessere Wege für den Umgang mit dem Ende des Lebens zu sprechen. "

"Ich bin ", sagte er und versuchte , geduldig zu sein mit einem schwachen Schüler. " Dies ist, was ich rede . Lebe ein langes Leben und sterben plötzlich . Quadratur off die Kurve ! "

Cooper hat angekündigt, die vielen Vorteile der körperlichen Fitness. Und er glaubt, dass diese Leistungen erstrecken sich bis zum Moment des Todes .

Mit " Quadratur off die Kurve ", er bezieht sich auf die nach unten Bogen des Alterns. Die meisten von uns halten es für selbstverständlich , dass unsere körperlichen Fähigkeiten werden zunehmend Kurve nach unten , wie wir altern . Es ist auch das, was viele von uns fürchten - eine längere Zeit von doddering Altersschwäche .

Cooper glaubt , dass der Aufenthalt robust aktiv können die Kurve nach unten in nur einem leichten Rückgang drehen - gefolgt von einem steilen Sprung in den Tod am Ende. Das ist " Quadratur off die Kurve . "

" Lebe ein langes, gesundes Leben in vollen Zügen, dann plötzlich sterben " - das ist, was Cooper als ideal erreichbar sieht.

" Mein eigener Vater eckigen der Kurve ", sagte er . " Er praktizierte Zahnmedizin in Oklahoma für rund 50 Jahren. Er sah einen Tag voller Patienten am Freitag und starb dann am Montag . "

Sein Vater war 77 , wenn der Hub das Leben nahm .

Am Cooper Aerobics Center, sagte Cooper er sieht oft Menschen auszuüben kräftig in ihre 80er und 90er Jahren und dann über Nacht oder nach einer sehr kurzen Krankheit sterben. "Das ist ein wunderbarer Weg, um zu gehen", sagte er.

Ein weiterer Schritt , den Cooper empfiehlt für die „Quadratur der Kurve“ zu erkennen, wann eine Krankheit ist Klemme und sich weigern sinnlos , schwächende Behandlung. "Wir verbringen viel zu viel von unserem Gesundheits-Dollar Verlängerung Tod , nicht das Hinzufügen Leben " , sagte er .

" Ich will das nicht. Wenn ich in den letzten Tagen des Lebens bin, lass mich gehen . Lassen Sie mich mit Würde zu sterben . "

Er sagte, er hat viele Freunde und Patienten im Laufe der Jahre, die für aggressive Behandlung gegen sehr lange Quote entschieden hatte . "Am Ende , so viele von ihnen haben zu mir gesagt : " Ich wünschte, ich wäre nur mit Würde gegangen . "

Cooper empfiehlt, dass wir alle immer weniger auf unser Alter fixiert. "Das ist nur eine Zahl ", sagte er . Und nicht auf körperliche Einschränkungen wohnen. Tun Sie, was Sie können, und tun es mit Begeisterung. **Persönlich hat er die Ausführung von zügigem Gehen eingeschaltet.**

"Just zu vermeiden Inaktivität ", sagte er, jetzt wirklich zu predigen . " Sie haben noch einen Marathon laufen . Just get off Ihre Rückseite . Holen Sie sich 30 Minuten zu Fuß in den meisten Tagen. Es muss nicht auf einmal sein. Nur insgesamt 30 Minuten . Das war's. Sie werden um Jahre Ihres Lebens. "

Und wenn Sie in einem schrecklichen Zustand sind , herzlichen Glückwunsch. Sie werden ernten, den größten Nutzen aus sogar eine leichte Verbesserung in Fitness.

"Der größte Gewinn ist, wenn man von sehr schlecht auf schlecht kommen kann ", sagte Cooper . "Die Vorteile sind gering ähnlich, als wenn man von gut auf ausgezeichnet kommt . "

Und so ging es weiter . Ich wollte über das Sterben besser zu sprechen. Er hielt gerade reden über das Leben besser. Aber bei einer 81 verspielt , vielleicht ist er am besten kennt.

Spanisch:

Home > Noticias > Columnistas > Steve Blow

Dr. Kenneth Cooper dice aptitud física ayuda incluso en la muerte

107 13

Comentarios (4) un tamaño de texto

Steve Blow

sblow@dallasnews.com

Publicado : 21 de abril 2012 17:58

Actualizado : 21 de abril 2012 17:58

relacionados

Dr. Kenneth Cooper

Dr. Kenneth Cooper es mundialmente famosa por promover la buena salud y larga vida . Lo fui a ver en la muerte y el morir.

Cooper , que es 81 , no se inmutó al sujeto. " No le temo a la muerte en absoluto", dijo. " Si muero mañana , alabado sea el Señor! He tenido una buena vida - una muy buena vida " .

Pero tuve un momento difícil mantenerlo en el tema. No es ninguna sorpresa , siguió centrándose en una vida sana .

Cooper es famoso por su rat- a-tat , estilo ametralladora de hablar . Es un aluvión interminable de hechos y estadísticas . (Bromea que habla muy rápido para obtener una sola palabra con su maravillosa y exuberante esposa, Millie .)

Después de unos minutos de conversación en su despacho en la Clínica Cooper en el norte de Dallas , mi cabeza daba vueltas con los datos sobre los niveles de colesterol y la velocidad de marcha y el efecto letal de las grasas trans en la dieta estadounidense. "Es veneno! " Que echaba humo .

Suavemente me quedé tratando de desviar la conversación de nuevo a usted saber qué . "Creo que la gente sepa que su trabajo para promover una vida saludable", le dije. "Creo que les gustaría oírte hablar de mejores formas de lidiar con el final de la vida. "

"Yo soy " , dijo , tratando de ser paciente con un estudiante débil . "Esto es lo que estoy hablando . Vivir una vida larga y morir repentinamente. La cuadratura de la curva ! "

Cooper ha promocionado los beneficios de la aptitud física. Y él cree que esos beneficios se extienden hasta el momento de la muerte .

Por " la cuadratura de la curva " , que se refiere a la curva descendente del envejecimiento. La mayoría de nosotros damos por sentado que nuestras capacidades físicas se curva progresivamente a medida que envejecemos . Es también lo que muchos de nosotros tenemos miedo - un tiempo prolongado de decrepitud senil .

Cooper cree que permanecer sólidamente activo puede girar la curva descendente en sólo un ligero descenso - seguido de una caída pronunciada hacia la muerte al final. Eso es " la cuadratura de la curva . "

" Vivir una vida larga y saludable a su máximo , y luego mueren de repente" - eso es lo que Cooper considera como el ideal alcanzable.

"Mi padre se enfrentaron la curva", dijo. " Él practicó la odontología en Oklahoma durante unos 50 años . Vio a un día completo de pacientes el viernes y murió el lunes . "

Su padre era 77 cuando la carrera se quitó la vida .

En el Centro Aeróbico Cooper , Cooper dijo que a menudo ve a las personas hacer ejercicio vigoroso en sus 80 y 90 años y luego morir durante la noche o después de una breve enfermedad. "Esa es una maravillosa manera de ir", dijo.

Otro paso que Cooper recomienda para cuadrar la curva es reconocer cuando una enfermedad es terminal y rechazar el tratamiento inútil y debilitante . "Gastamos demasiado de nuestros dólares en la atención de salud que prolongan la muerte, no añadiendo vida", dijo.

"Yo no quiero eso. Si estoy en los últimos días de la vida , que me deje ir . Déjame morir con dignidad " .

Él dijo que ha tenido muchos amigos y pacientes durante los años que optaron por un tratamiento agresivo contra fuerzas muy largas. " Al final, muchos de ellos me han dicho :" Ojalá hubiera ido con dignidad . "

Cooper recomienda que todos nos volvemos menos estrictos en nuestras edades. " Eso es sólo un número", dijo. Y no detenerse en las limitaciones físicas. Haga lo que pueda , y lo hago con gusto. Personalmente , ha pasado de correr a caminar a paso ligero .

" Simplemente evitar la inactividad " , dijo , en realidad predicando ahora . " Usted no tiene que correr un maratón . Simplemente bajar el trasero. Haga 30 minutos de caminata en la mayoría de los días . No tiene que ser a la vez . Un total de 30 minutos. Eso es todo. Va a agregar años a su vida. "

Y si usted está en un estado terrible , felicitaciones. Va a cosechar el mayor beneficio de incluso

una pequeña mejora en la aptitud .

" El beneficio más grande es en ir de muy pobre a pobre ", dijo Cooper. "Los beneficios son leves, al pasar de bueno a excelente . "

Y así fue . Quería hablar sobre la muerte mejor. Siguió hablando de vivir mejor. Pero en una juguetona 81 , tal vez él sabe mejor .

Türkisch:

Anasayfa> Haberler > Köşe Yazarları > Steve Şişirme

Dr Kenneth Cooper hatta ölüme fiziksel uygunluk yardımcı olur diyor
107 13

(4) Bir Metin Boyutu Yorumlar

steve Şişirme

sblow@dallasnews.com

Yayın : 21 Nisan 2012 17:58

Güncelleme : 21 Nisan 2012 17:58

ilgili

Dr Kenneth Cooper

Dr Kenneth Cooper iyi sağlık ve uzun ömür teşvik için dünya ünlüdür. Onu Acerca ölüm ve ölmek görmeye gittim .

81 olan Cooper ,konuya korkmak vermedi . " Ben hiç ölüm korkusu yok , " dedim . Yarın ölürsem " , Allah'a şükretmek ! İyi bir hayat yaşadım - son derece iyi bir yaşam " .

Ama zor bir zaman konu üzerinde onu tutmak var mıydı . Sürpriz , ben sağlıklı yaşam odaklanarak devam etti.

Cooper konuşma yaptığı rat- tat , makineli tüfek tarzı ile ünlüdür . O gerçekler ve istatistikler bir kesintisiz telaş var . (O, O, harika , coşkulu karısı , Millie ile dolaylı bir kelime almak için çok hızlı konuşur bu espriler .)

Kuzey DallasCooper Kliniği'nde ofisinde konuşma birkaç dakika sonra , başımı Veri Acerca kolesterol düzeyleri ve yürüme hızı ve Amerikan diyet trans yağölümcül etkisi ile iplik oldu . " Bu zehir var ! " Ben FUMED .

Yavaşça ne bilmek size geri konuşma açmak için çalıştım . " İnsanların sağlıklı yaşam Destekleme işinizi biliyorum , " dedim . " Ben Onlar hayata sonu ile ilgili daha iyi yollar Acerca konuşmak duymak istiyorum düşünüyorum . "

"Ben " Ben loş bir öğrenci hasta olmak için mücadele , dedi . " Bu benim bahsediyorum budur. Uzun yaşam ve aniden ölür . Eğri kapalı kare alma ! "

Cooper fiziksel uygunluk pek çok faydaları lanse etti . Ve factotum Bu faydaları ölüm anında doğru

kadar uzanır inanıyor .

Tarafından " eğri kapalı kare alma , " Ben yaşlanma aşağı doğru yay ifade eder . Çoğumuz hafife götürün Bu bizim fiziksel yetenekler aşamalı aşağı biz yaşlandıkça olacak eğrisi . Bu çoğumuz korku ne de var - bunak ihtiyarlık uzun süre zaman .

Sonunda ölüm doğru dik bir dalma takip - Bu factotum kalan Cooper sağlam düşüş eğrisi sadece hafif bir düşüş dönüşebilir aktif hale inanıyor . Bu " eğri kapalı kare alma . " Oluyor

" Sonra aniden ölür , onun sonuna kadar uzun , sağlıklı bir hayat yaşamak " - Bu Cooper mükemmel ulaşılabilir olarak gördüğü budur.

" Benim babameğrisi kapalı kare , " dedim . " Ben yaklaşık 50 yıldır Oklahoma dış hekimliği pratik var . Cuma günü hasta tam gün gördüm ve daha sonra Pazartesi günü öldü . "

Inme hayatını aldı Babası 77 oldu .

Cooper Aerobik Merkezinde , Cooper insanlar Onların 80'li ve 90'lı içine şiddetle egzersiz dedi ve sonra gece boyunca ya da çok kısa bir hastalıktan sonra ölmek var Genellikle görür . "Bu gitmek için harika bir yol " dedim .

Coopereğrisi kare alma için Tavsiyesi Bu bir adım bir hastalık terminali olduğunda kabul ederek ve anlamsız , zayıflatıcı tedavi reddeden edilir . " Biz hayat ekleyerek değil , ölüm uzatan bizim sağlık dolar çok fazla bir şekilde harcamak , " dedim .

" Ben istemiyorum . Ben hayatın son günlerinde değilim , bana gidelim . Bana Dignity ile ölsün . "

Ben çok uzun şeye rağmen agresif tedavi için tercih yıllar boyunca birçok arkadaş ve hasta oldu dedi . " Sonunda , bu yüzden çoğu ' Ben sadece onurlu gitmiş olmayı istedim. ' , Bana söyledi "

Cooper hepimiz az bizim yaş sabitlenmiş ol o önerir . " Bu sadece bir dizi var , " dedim . Ve fiziksel sınırlamalar üzerinde durmak yok . Yapabilirsiniz onu yap , ve kolaylıkla bunu . Şahsen ben tempolu yürüyüş çalışan geçiş ettik .

" Hareketsizlik önlemek Sadece , " Ben gerçekten şimdi vaaz , dedi . " Bir maraton koşmak zorunda değilsiniz . Sadece arka kurtulmak . Çoğu günlerde yürüme 30 dakika alın . O anda olmak zorunda değil mi . 30 dakika sadece bir bütün . Hepsi bu kadar. Eğer hayatınıza yıllar katacak . "

Ve korkunç durumda ise , tebrikler . Bu spor bile hafif bir iyileşme en büyük yararı kapacaktır .

"En büyük kazanç kötü çok kötü giden ise , " Cooper dedi . "Faydaları iyi mükemmel gidiyor hafif bulunmaktadır . "

Ve bu yüzden gitti . Ben Acerca iyi ölüyor konuşmak istedim. Sadece Acerca daha iyi yaşam konuşmaya devam etti . Ama bir yerinde duramıyor 81 de , belki en iyisini bilir .

Fußball im Sportpark „Auf der Reihe“ mit dem SSV/FCA
<http://www.youtube.com/watch?v=mqHHh9Ijghg>

Hier wird der Auszug aus dem angesprochenen Sportbuch veröffentlicht.

Alfred Kunze

Mit einer Einführung
von Prof. Dr. Hugo Döbler

Im Mailaustausch mit der TU Chemnitz in den Jahren 1995 und 1996 legte ich dann unter Beratung des Sportlehrers und FIFA-Referees Hellmut Krug die Tabelle für einen Konditionsgrudlagenlauf als Disziplin bei Sportfesten an. Uraufführung 1997 beim VL.

Kontrollformen aufgezeigt. Den athletischen Tests muß ein entsprechendes Aufwärmen vorausgehen, bei dem etwa ein Pulswert von 120 zu erreichen ist.

Schnelligkeit

Zweimal 30 m oder zweimal 60 m mit jeweils drei bzw. fünf Minuten Pause zwischen den Läufen.

Schnelligkeitsausdauer

Fünfmal 30 m oder fünfmal 60 m im maximalen Tempo mit jeweils 30 bzw. 60 Sek. Pause und Summierung der Laufzeiten. Im Leistungsbereich können auch zehn Sprints über 30 m mit je 20 Sek. Pause durchgeführt werden.

Schnellkraft

Zweimal Dreierhop links und rechts mit je 30 Sek. Pause und Summierung der erreichten Weiten.

Allgemeine Ausdauer

Lauf über zwölf Minuten (Coopertest) für Junioren und Männer.

Zurückgelegte Strecke

2,0 km	schwach
2,4 km	mäßig
2,8 km	gut
3,2 km	sehr gut
über 3,2 km	ausgezeichnet

Ausdauer

Technik

Ballführen im Slalom (Fahnenabstand 3 m) über 30 m mit Kehrtwendung nach der Hälfte der Strecke. Bei zwei Läufen eine Minute Pause und Wertung der Bestzeit.

Einige Zielstöße an der Schußwand mit dem rechten und linken Bein in vorgegebene Felder bei Summierung der erreichten Punkte. Fehlt eine Schußwand, werden Zielstöße auf ein Stangentor, auf ein durch Medizinbälle geteiltes Großtor oder in einen markierten Raum ausgeführt.

Jonglieren gegen die Wand auf vorgegebene Weise (Fuß oder Kopf) mit drei Versuchen, von denen der beste gewertet wird.

Bevorzugtes Sportterrain des GMC

Am 16. Sept. 2013 gründet sich der Breitensportverein in Gelsenkirchen. Das Trainingsgelände ist vorzugsweise der Gesundheitspark-Nienhausen mit dem Gelsenkirchener Stadtpark sowie dem Sportpark "Auf der Reihe" und dem Crosslaufgelände neben dem Feldmark-Stadion an der Fürstinnenstraße. Es bietet sich den Laufsportlern - aber auch den Radfahrern - gute

Trainingsmöglichkeiten in einer ruhigen, abwechslungsreichen Landschaft weitab vom Straßenverkehr. Auch gelangt man leicht über den "Naturpark Zollvereinhalde" zur ehemaligen Erzbahntrasse, die eine Anbindung zum Nordsternpark in Gelsenkirchen-Horst sowie auch zur Jahrhunderthalle in Bochum bietet. Der allgemeine Treffpunkt für interessierte Sportler ist die Minigolfbahn im Gesundheitspark Nienhausen. Dort befinden sich auch Start und Ziel zum jährlichen Neujahrslauf - immer am 1.1. um 14:00 Uhr - und zur jährlichen DLV-Laufsaisoneröffnung am Samstag im April eines jeden Kalenderjahres nach den NRW-Osterferien. Start:11:00 Uhr. Zu weiteren Aktivitäten laden auch der Basketballplatz sowie die Tennisplätze des Gesundheitspark-Nienhausen ein, wobei das Basketballfeld frei nutzbar ist. Die Tennisanlage kann gegen eine Gebühr genutzt werden. Gleichgesinnte treffen sich zu allen Zeiten an der Minigolfbahn neben dem Fitnesscenter des Gesundheitsparks am Minigolfplatz.

Veranstaltungen 2014

1.1.14 Neujahrslauf

Feldmark  Gesundheitspark Nienhausen

**5.4. 14 RUN UP
Saisoneroöffnung**

Feldmark  Gesundheitspark Nienhausen

1. Mai 14 Walkingday

Bulmker Park  

7. 9. 14 Brückencross

Feldmark  



**Neuer Gelsenkirchener Sportverein
Gelsenkirchen Marathon Cooper e. V.
GMC gründet sich im Haus Steinfurth
am 16. Sept. 2013 um 19:00 Uhr**

Tipps von erfahrenen Läufern, die man auf der neuen Trial Strecke neben dem Feldmarkstadion über die Zollverein Halde beherrzigen könnte... Über facebook am 28. 8. 2013 empfangen in der Gruppe Laufjunkies:

Michael Volquardsen

Eine Frage an die erfahrenen Berg- und Trial-Läufer: Neben dem Berlinmarathon steht bei mir ein Berglauf an. Ab welcher Steigung bzw. welchen Höhenunterschied geht Ihr (oder lauft ihr durch) ? bzw. macht Ihr das Abhängig von eurem Körper- Muskulaturgefühl ? Welche Empfehlungen und Tipps könnt Ihr geben ?

Gefällt mir nicht mehr · Beitrag nicht mehr folgen · vor etwa einer Stunde in der Nähe von Kiel

-
- Dir gefällt das.



-

Fra Nk Ich mache das abhängig vom Bauchgefühl, manche Steigungen kann man einfach besser gehen und verliert dabei keine Zeit. Wobei ich mir da ernsthaft noch nie Gedanken drüber gemacht habe, ich mache einfach (siehe Bauchgefühl)....

vor etwa einer Stunde · Gefällt mir nicht mehr · 2



-

Marshall Fox Eriksen Such dir einen möglichst langen, moderat ansteigenden Weg und versuch ein Tempo zu erreichen, in dem du mit einem guten Gefühl laufen kannst. Wenn du merkst, dass das Tempo so langsam wird, das Wandern schneller ist, wechselst du. Wenn du das auch mit anderen Steigungen machst, wirst du schnell merken, was geht und was nicht.

vor etwa einer Stunde · Gefällt mir nicht mehr · 3



-

Sieghard Tinibel Danke Frank und Marshall... sehr gut die Aussage über das Bauchgefühl, das man ja nie ganz außer Acht lassen sollte

vor einigen Sekunden · Gefällt mir

Politik

Das Wichtigste für mich ist, dass die allgemeine Korruption, die sich immer mehr ausbreitet, so langsam auch einmal spürbar eingedämmt wird und das wird so schnell eine Partei bei allem guten Willen nicht schaffen. Ziemlich schamlos gehen mittlerweile Lobbyisten der Gesellschaft mit Anwälten und Beamten damit um, weil sie sich ihrer Sache ziemlich sicher sind. Es wird viel darüber geredet, jedoch wenn einmal eine Partei den Wahlsieg errungen hat,

geht es im gleichen Trott weiter... denn an der Quelle saß der Knabe... darum hier die wichtigste Regel für eine anständige Politik: "Schaut denen die Euch regieren nicht nur auf den Mund. Seht ihnen auch auf die Finger!!! Allen trotzdem viel Erfolg bei den Bemühungen das Land sauber zu regieren..."

Mittagsschlaf verlängert das Leben bei aktiven Menschen

[El Mundo de los Corredores](#)

[Foto](#)

Tip 984. Dormir la siesta habitualmente, reduce el riesgo de mortalidad coronaria...y colabora con la recuperación del corredor!

Así lo afirma una nota que salió publicada en la Runner's española. Parece que ese beneficio se daría sobre todo en aquellas personas que trabajan y que tienen una vida muy activa.

Un estudio de seis años de duración, sobre 23.681 individuos que al comienzo no padecían ningún problema coronario, evaluó la costumbre de tomar una siesta (periodo de sueño a mediodía de 30', al menos tres veces por semana). Los resultados demostraron que los que regularmente la dormían, presentaron una tasa de mortalidad coronaria un 37% más baja que aquellos que se mantenían despiertos durante todo el día. ...Mehr anzeigen

Tip 984. NAP in der Regel reduziert das Risiko von koronaren Sterblichkeit... und kooperiert mit der Wiederherstellung des Korridors!

So sagt eine Notiz, die auf Runners Spanisch gebucht wurde. Es scheint, dass diese meist diejenigen wäre, die arbeiten und haben ein sehr aktives Leben.

Eine sechs-Jahres-Studie über 23,681 Personen, am Anfang, keine Herzproblem leiden die Gewohnheit ein Nickerchen (Zeitraum der Schlaf am Mittag auf 30', mindestens drei Mal pro Woche) ausgewertet. Die Ergebnisse zeigten, dass diejenigen, die regelmäßig schlief, hatte eine koronare Sterbeziffer 37 % niedriger als diejenigen, die blieben den ganzen Tag wach.

Darüber hinaus wurde klar was besonders vorteilhaft in aktive Männer arbeiten und sportlich, aus der Aktivität entfernt die schützende Wirkung bei Männern bereits rückläufig. Dies könnte durch die entspannende Wirkung des NAP, die gegen Stress, einer bereits nachgewiesenen kardiovaskulären Risikofaktor fungiert.

Darüber hinaus, wenn Sie richtig praktiziert d.h. auf ein Bett und echte zeitlich unbegrenzt anstatt der eigenen Notwendigkeit des Körpers, die NAP ist eine große Hilfe für den Hauptteil der vorhergehenden Trainingseinheit zu erholen, und Vorbereitung für intensive körperliche Aktivität.

NAP können Sie sehen das nächste Training mit mehr Kraft, weniger Muskelschmerzen und Verletzungsgefahr und auch für die besten Gefühle, denn der Körper ausgeruht ist und keine Registrierung hat unsachgemäße Bemühen zum Sport zu tun.

Die besten Ruhe und Erholung-Auswirkungen unmittelbar auf die Performance, die verbessert und bietet optimale Ergebnisse zu erzielen, sowohl im persönlichen wie im Wettbewerb Datensätze.

Die Wahrheit ist, dass es jetzt, am Nachmittag zu schlafen ist ein Luxus, dass nicht viele Sportler kann, und deshalb ist es wichtig, wenn es ist kein Platz für den NAP, haben mindestens eine gute Nachtruhe: mit Wetter weniger dimensional für bessere Ergebnisse möglichst früh, ins Bett gehen.

**Also wird heute nach dem Mittagessen machen?
Ruhemachen und langsam einen Strandlauf.**





Am 31. Aug. und am 1. Sep. 2013 konnte das neue Hans-Sachs-Haus besichtigt werden. Hier das FLE Video dazu für Leute die es nicht geschafft hatten dabei zu sein.

<http://www.youtube.com/watch?v=X10rHWDjT8U>

Bundesliga vom Wochenende – ausgesucht von Rudolf Beier

Schalke 04 - Mit Boateng macht's peng!

Die Presse beschäftigt sich intensiv mit der Bundesliga-Rückkehr von Kevin-Prince Boateng. Außerdem: Frust in Braunschweig, Aufatmen in Stuttgart und Detail-Probleme in Berlin

Sebastian Stier (Tagesspiegel) empfängt Kevin Prince Boateng mit offenen Armen: „Auf die pöbelnden Dumpfbacken, die ihn in Italien wegen seiner Hautfarbe verhöhnt hatten, reagierte er souverän. Daß er samt seiner Kollegen vom AC Mailand den Platz verließ, brachte ihm eine Rede vor den Vereinten Nationen in Genf ein – wie viele Fußballer können das von sich behaupten? Aus dem einstigen Rotzlöffel, der bei Hertha BSC gegen die Etablierten aufmuckte, ist längst ein ernsthafter junger Mann geworden. Boateng hat sein Image inzwischen grandios korrigiert und die Leute nicht nur auf dem Fußballfeld verzückt.“

Jan Christian Müller (FR) warnt die Konkurrenz: „Es gibt auf der ganzen Welt nicht viele Fußballprofis, die bessere Umschaltspieler hergeben als der athletische Allrounder. Mit seiner Körperlichkeit und Unerschrockenheit, seinem keine Selbstzweifel zulassenden Vertrauen in das eigene Können und mitunter auch mit seiner Fiesheit und Hinterhältigkeit ist er ein potenzieller Schrecken für jeden Gegner. Mit Ghetto-Kid Kevin-Prince Boateng hat es schon damals im Berliner Wedding niemand gerne aufgenommen. Wenn nicht alles täuscht, ist Schalke 04 damit über Nacht eine andere, furchterregendere Mannschaft geworden.“

Oliver Müller (Welt Online)bedankt sich im Namen von Julian Draxler: „Es wirkte so, als ob sich Draxler ehrlich darüber freue, endlich über einen Mitspieler im Mittelfeld zu verfügen, mit dem er kombinieren kann. Ein Problem, das die Schalker zuletzt fast gelähmt hatte, war das umständliche, viel zu langsame Umschalten von Abwehr auf Angriff: In den vergangenen Wochen hatte es nur wenig Kombinationsfluß gegeben. Auch, weil Draxler ein Partner für Doppelpässe gefehlt hatte. Und weil niemand außer Draxler den schnellen Rechtsaußen Farfan – am Samstag bester Schalker – einsetzen

konnte. Außerdem dürfte Julian Draxler froh darüber sein, die Last der Verantwortung nun mit einem Mitspieler mehr teilen zu können. Denn darüber, daß es auf Schalke an Typen fehlte, gab es offenbar auch in der Mannschaft keine zwei Meinungen.“

Torben Richter (ksta.de) blickt beruhigt in die Zukunft: „Was will der krisengebeutelte FC Schalke in diesen unruhigen Zeiten mit einem Spieler wie Boateng, der nicht gerade für seine ruhige und besonnene Art bekannt ist?

Wie kann der ehemalige Milan-Star den Schalkern bei ihren aktuellen Problemen helfen? Dazu muß man feststellen: Boateng hat sich weiterentwickelt. Er ist nicht mehr der Fußball-Rüpel von früher, auch sportlich ist er zu einer Leitfigur geworden. Boateng ist ein hervorragender Fußballer mit enormer internationaler Erfahrung – das ist in Zeiten der Champions League Gold wert. Außerdem: Was bringt schon mehr Ruhe als sportlicher Erfolg? Und dem ist der FC Schalke mit Boateng einen großen Schritt näher.“

Nach der vierten Niederlage in Folge ziehen in Braunschweig düstere Wolken auf. Hendrik Buchheister (Spiegel Online) sieht schwarz: „Gegen Braunschweig genügen offensichtlich auch mittelprächtige Leistungen. Der Aufsteiger ist als heißer Kandidat auf den direkten Wiederabstieg in die Saison gestartet.

Die ersten vier Spiele haben diesen Eindruck bestätigt.

Die triste Bilanz des Traditionsvereins: Vier Niederlagen, neun Gegentore, erst ein selbst erzielter Treffer. Für die zweite Liga ist Braunschweig zu gut. Aber für die erste reicht es noch nicht, das war in Hamburg erneut zu erkennen.“

Braunschweig-Coach Torsten Lieberknecht erzürnt sich nach dem Spiel über die Schiedsrichterleistung. Lars Wallrodt (Welt Online) steuert dagegen:

„Es ist schade, daß sich der sympathische Aufsteiger nun in eine Ecke begibt, in der es nach schlechten Verlierern riecht. Die selbst erwählte Opferhaltung haben die Braunschweiger nicht nötig. Und sie steht ihnen auch nicht zu. Daß die Eintracht nach vier Spielen ohne Punkt dasteht, ist ausschließlich der Tatsache geschuldet, daß das Team nur bei optimistischster Betrachtung als halbwegs bundesligatauglich bezeichnet werden kann. Lieberknecht sollte seine Wut lieber auf dem Trainingsplatz rauslassen, statt sich an Schiedsrichtermythen abzarbeiten.“

Die Fenster geöffnet und frische Luft hineingelassen

In Stuttgart wird nach dem Kantersieg gegen Hoffenheim wieder aufgeatmet.

Peter Ahrens (Spiegel Online) applaudiert: „Man soll Trainerwechsel auch nicht überschätzen, manchmal bringen sie etwas, manchmal nicht. In Stuttgart haben sie unter der Woche wieder dieses bewährte Hausmittel angewendet, und legt man den danach folgenden Spieltag zugrunde, muß man sagen: Selten hat ein Trainerwechsel einen so grundlegenden Wandel mit sich gebracht.

Möglicherweise hat Thomas Schneider nur bildlich gesprochen die Fenster geöffnet und frische Luft hineingelassen. Zumindest hatte man das Gefühl, all der Muff von zwar nicht 1000, aber immerhin zweieinhalb Jahren der Trainer-Ägide von Bruno Labbadia ist verschwunden. Im Sportsprech heißt es: Der VfB spielte wie befreit auf. Ja, genauso war es wohl: Das Team wirkte befreit. Sechs Tore schießen sich auch gegen das defensivschwächste Team der Vorsaison nicht von selbst.“

Marko Schumacher (Stuttgarter Zeitung) begleitet Neu-Coach Thomas Schneider zur VfB-Fankurve: „Die Vergangenheit hat Ruh! Völlig losgelöst feiern die Fans. Die Spieler beglückwünschen sich. Offensichtlich fallen Lasten von ihnen ab. Es herrscht Euphorie. Mittendrin ist Thomas Schneider. Das paßt.

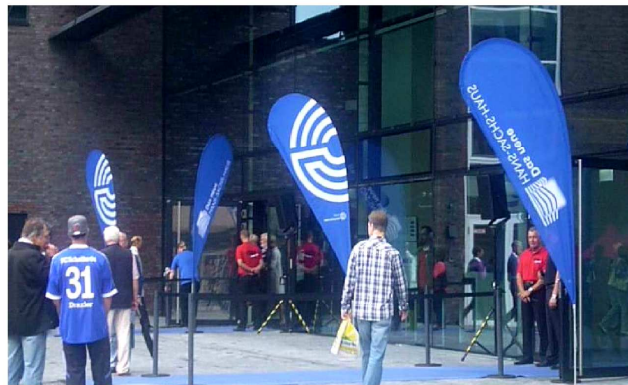
Er will ja unbedingt Begeisterung auslösen und nach vorne schauen, was er gleich nach seinem Amtsantritt vor einer Woche betont hat. Nach dem Derby gegen Hoffenheim blickt der neue Trainer des VfB aber auch sicher mal gerne kurz zurück – auf aufregende 90 Minuten und vielleicht sogar auf einen Neuanfang, den der Club da gemacht hat.“

Hertha BSC kehrt mit der ersten Saisonniederlage aus Wolfsburg zurück.

Stefan Hermanns (Tagesspiegel) bewahrt ruhig Blut: „Ja, Hertha hat verloren, zum ersten Mal nach 182 Tagen wieder. Aber nein, es ist keine Katastrophe, wenn ein Aufsteiger gegen eine Mannschaft verliert, die in der Lage ist, mal eben 20 Millionen Euro in einen defensiven Mittelfeldspieler zu investieren.“

Das Positive war, daß die Qualitätsunterschiede auf dem Feld lange nicht zu erkennen waren. Das Negative war nur, daß am Ende eben doch die Qualitätsunterschiede den Ausschlag zugunsten des VfL gegeben hatten. Im Detail waren die Wolfsburger um ein Detail besser. Wenn die erste Saisonniederlage etwas Positives hatte, dann das: Hertha weiß spätestens jetzt, daß auch kleine Nachlässigkeiten sofort bestraft werden.“

„Warum war bei der Eröffnung des Hans-Sachs-Hauses keine Fahne der Stadt zu sehen? Weder außen noch im Inneren des neuen Hauses.“ Fragen sich viele Bürger der Stadt, die der Eröffnung beigewohnt hatten.



Warum war bei der Eröffnung des HSH keine Fahne der Stadt Gelsenkirchen zu sehen? Fragten sich viele Bürger der Stadt. Weder vor dem Haus oder nach hinten hinaus... Hat man die Farben nur angepasst oder ist das nun die offizielle Flagge der Stadt?



Als Deutscher Sportlehrer lizenziert seit 1978 lernte ich Dr. Cooper aus den Sportlehrbüchern meiner Ausbildungszeit kennen. Ich bin ein glühender Verehrer seiner Lehre und denke, dass er damals schon wusste, dass im Sport das Doping zunehmen würde. So hat er sich bestimmt dazu entschieden den Cooper-Test für Fußballer zu kreieren. In Anlehnung an diese Tabelle entwarf ich eine Laufsportdisziplin, um innerhalb einer Breitensportveranstaltung zu zeigen,

dass unterschiedliche Kraftausdaueranforderungen auch die Liga ausmachen in der man spielt.
In der Bundesliga braucht man logischerweise mehr Kraftausdauer, als in der Kreisklasse.
Mehr dazu unter www.fussballkondition.de

Englisch As a German sports licensed teacher since 1978, I met Dr. Cooper from the sport textbooks my training know. I am an ardent admirer of his teaching, and I think at that time he already knew that the doping in sport would increase. So he has decided to create itself determines the Cooper test for footballers. Based on this table, I designed a Running discipline to show within a grassroots event that different endurance requirements also represent in the league to play. In the Bundesliga, logically, you need more stamina than in the circle class. More information at www.fussballkondition.de

Spanisch: Como deportivo alemán licencia profesor desde 1978, me encontré con el Dr. Cooper de los libros de texto del deporte mi entrenamiento conocía. Soy un ferviente admirador de su enseñanza, y creo que en ese momento ya sabía que el dopaje en el deporte se incrementaría. Así que ha decidido crear en sí determina la prueba de Cooper para los futbolistas. A partir de esta tabla, diseñé una disciplina Correr para mostrar en un evento popular que los diferentes requisitos de resistencia también se representan en la liga para jugar. En la Bundesliga, como es lógico, se necesita más energía que en la clase de círculo. Más información en www.fussballkondition.de

Türkisch: Bir Alman spor 1978 yılından bu yana öğretmen lisanslı olarak, benim eğitim biliyorum spor ders kitaplarından Dr Cooper bir araya geldi. Onun öğretim ateşli bir hayranı ve ben o zaten sporda doping artacağını biliyordum o zaman düşünüyorum. Bu yüzden kendisi futbolcular için Cooper testi belirler oluşturmaya karar verdi. Bu tabloda dayanarak, farklı dayanıklılık gereksinimleri de oynamak için ligde temsil eden bir halk olay içinde göstermek için bir çalışan disiplin tasarlanmıştır. Bundesliga, mantıksal, sen daire sınıfında daha fazla dayanma gücü gerekir. www.fussballkondition.de Daha fazla bilgi

Tu Gutes und berichte darüber... Von Sieghard Tinibel

Die Gründung des neuen Gelsenkirchener Sportvereins – GMC – ...

...wurde zum Erhalt der hehren Themen notwendig und findet auf Initiative des seit 1978 lizenzierten Sportlehrers Sieghard Tinibel, am **Montag, den 16. Sept. 2013 im "Haus Steinfurt"** an der Belforter Straße in Gelsenkirchen-Rotthausen ab **19:00 Uhr** statt.

2. Anfrage: „Wer ist heutzutage im Deutschen Vaterland eigentlich für die Bekämpfung der Korruption zuständig?“



Großherzige Leute kümmern sich zu allen Zeiten um Sport und Kultur. Sei es als Mitglieder im Vorstand der Vereine oder als Förderer, wie es in einer Festschrift des Rotthausen Gesangsvereins dokumentiert ist.

Die wohl angeborene Großherzigkeit und die anezogene Vaterlandstreue im Sinne des Deutschen Kaiserreichs wurde der Familie auch manchmal zum Verhängnis. So dem einzigen Sohn des Metzgermeisters, der an der Front in Belgien beim freiwilligen Wasserholen für seine Kameraden mit 19 Jahren fiel.



Otto Tinibel geb. 01.11.1896, gefallen im 1. Weltkrieg am 25.08.1916 in Thiebfahl Belgien beim Wasserholen für seine Kameraden

Da an der versuchten Ausgrenzung von meinem Lebenswerk im Sport, neben dem Rotthauser Immobilienriesen auch Deutsche Beamte und Ortspolitiker, mit Kirchenvorständen beider großer christlicher Konfessionen in Rotthausen sowie ein Rechtsanwalt, zusammen mit dem Rotthauser „Leerstandsmanagement“, dem Bürgerverein Rotthausen und auch der Kolpingverein Rotthaushens mitgemischt haben, halte ich meinen Korruptionsvorwurf gegenüber dem Justizministerium unseres Bundeslandes NRW aufrecht. Bisher hat sich auch noch keiner entschuldigt für sein unsportliches Verhalten. Ich denke, da sich immer mehr „Klöpse“ der kaufmännisch ungebildeten Widersacher zeigen, wird es noch eine viel interessantere

Geschichte für die Justizministerien werden, als sie es jetzt schon ist.

DLV -3615 VL

Nur wer diesen Stempel besitzt ist auch rechtmäßiger Federführer der darunter beim Verband notierten Sportveranstaltung.

Von Sieghard Tinibel

Eigentlich wollte ich nach den neuesten Erkenntnissen der Kommunikation, die ich bei der Tätigkeit im Versorgungsamt Gelsenkirchen im Rahmen meiner Tätigkeit zur Durchführung der Arbeitsmarktpolitischen Förderprogramme der EU im „EUROBÜRO“ ab 1996 verstärkt sammeln konnte, für meinen Heimatort Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden mit der City eine Plattform schaffen, über die sich alle am Breitensport interessierten, kleineren und größeren Kaufleute gegen eine geringe Beitragszahlung oder einem gewissen Sponsoring der Veranstaltung mit Zahlung einer kleinen Gebühr für eine Annonce in der Begleitbroschüre (so wie lange Zeit praktiziert) werbewirksam für sich hätten einbringen können. Wie allseits bekannt (insbesondere in Kreise meiner Arbeitskollegen aus der Zeit) trug ich ja die Kosten durch mein ganzjähriges, nebenberufliches Engagement mit dem Aufbau einer Art „Facebookkreises der teilnehmenden Sportler“ parallel zu dem Aufbau der von mir bezahlten Webseiten, die ich heute noch aktuell halte und mit meinen bescheidenen Möglichkeiten über viele Jahre pflege.

Auf diese Art konnte ich dann immer wieder Reklame für die eigene Veranstaltung neben den PR-Möglichkeiten des Verbandes machen. Das ging solange gut, bis dann aber irgendwann, irgendwelche Schlaumeier meinten, dass ich wohl zu blöde für den „Job“ sei, den ich uneigennützig über Jahrzehnte aus Liebe zum Sport und aus Interesse an einem gut

Montag, den 16. Sept. 2013 im "Haus Steinfurt" 19:00 Uhr

Gelsenkirchen-Rotthausen, Belforter Straße neben dem Bergbaumuseum.

Gelsenkirchen

Marathon

Cooper

Gegründet:
16.09.2013

Hervorgegangen aus dem
Int. Gelsenkirchener
Volkslauf - seit dem
11. Mai 1985

Running-Culture
Worldwide



Fußballstadt
Gelsenkirchen

Anfänglich
im Bulmker
Park und
Burgerspark
am Tossehof



Der GMC-GelsenkirchenMarathon-Cooper e. V.

macht es sich zur vorrangigen Aufgabe den Breitensport in allen Belangen nach den Zielsetzungen des Dr. Kenneth Cooper zu fördern und kooperiert dabei natürlich weiterhin wie gewohnt, mit allen Fußball- und Leichtathletikvereinen Gelsenkirchens über den Breitensport. Als Sportgelände des Vereins ist der Gesundheitspark-Nienhausen mit dem Sportpark „Auf der Reihe“ zu betrachten und wird mit allen gesundheitsdienlichen Einrichtungen und vorhandenen Plätzen – auch Tennisanlagen und Freibad- wie Saunaanlagen genutzt.

Sei am Montag (16.09.) dabei und erfahre mehr!

funktionierendem Sportverein mit einer überregionalen Veranstaltung, als lizenzierter Sportlehrer ehrenamtlich verrichtete.

Dies ist auch heute noch meine Absicht, denn meine Einstellung zum Sport hat sich nicht geändert. Hauptsächlich liegt mir aber die Pflege und Verbreitung einer gewissen Sportkultur gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports in diesem Rahmen immer noch am Herzen. Insbesondere auch deswegen, weil ich nun erfahren durfte was die meisten Menschen eigentlich mit dem „Instrument Sport“ anfangen wollen. So wie es immer augenscheinlicher wird soll der Sport auf allen Gebieten nur dem vermehrten Gelderwerb dienen... und das nicht nur beim Fußball.

Dagegen ist auch gar nichts einzuwenden, wenn man sich weiterhin befließigen würde, das Umfeld der Sportveranstaltungen „grundsportlich sauber“ zu halten. Leider ist das nicht so, worauf auch der Deutsche Olympische Sportverband seit geraumer Zeit hinweist.

Über lange Zeit, bevor am 24. April 2010 nach der Veranstaltung zum 22. Gelsenkirchener Volkslauf die Begehrlichkeiten offener wurden, als mein Sportkamerad mir eröffnete, dass es an der Zeit sei, mich durch ihn abzulösen, musste ich vielen kleinen Grabenkämpfen der Antisportler im Verein DJK TuS Rotthausen unter sich begegnen. Insbesondere nach der Fusion der beiden Rotthausener Vereine taten sich Gräben auf die dem gemeinsamen Sport insbesondere bei der Mithilfe zum Volkslauf entgegenwirkten und die zuzuschütten, ich alleine als erster Fusionsvorsitzender nicht in der Lage war.

Eigentlich kann ich ja froh sein, diese unehrlichen Menschen nicht mehr in meinem Dunstkreise zu wissen. Auch könnte ich stolz darauf sein mich durchgesetzt zu haben und die Zugriffe einflussreicher Rotthausener Bürger auf die Veranstaltung abgewehrt zu haben, aber wirklich glücklich bin ich nicht insgesamt darüber, denn so wie ich jetzt schon aus Kreisen der aktiven Politiker unserer Stadt vernehmen kann ist mit einer Hilfestellung gar nicht zu rechnen. So muss ich auch aus diesem Grunde die Korruptionsvorwürfe weiter aufrecht halten, denn im Grunde wollen alle die sich heutzutage um den Sport kümmern gar nicht wirklich dem Grundgedanken von der Gesunderhaltung der Menschen im Sport dienen. Ich hoffe aber, dass sich das vielleicht im neuen Verein etwas mehr zum grundsportlichen wandelt als bisher.

Immerhin hatte ich aus der Zeit im „Eurobüro“ den Damen und Herren des Rates der Stadt Gelsenkirchen mit den Oberbürgermeistern fertige Projektmodelle zur Bekämpfung der Arbeitslosigkeit und dem allgemeinen Drogenkonsum Jugendlicher entworfen und zu Händen der einzelnen Ressortleiter mit den Oberbürgermeistern der Legislaturperioden gesendet.

Die weitere Absicht in der Entwicklung des Volkslaufs war nämlich dabei – wie von der EU gewünscht – die Entwicklung zur Belebung der Region durch den Tagestourismus der dabei entstehen könnte, wenn die Stadt damals mitgemacht hätte. Aber auch im Sportamt fehlte die entsprechende Weitsicht zu solchen Dingen. Als ich dann das Projekt selbst nach Brüssel sandte scheiterte dies auch an der Unzulässigkeit meiner ehrenamtlichen Mitstreiter.

Mit dem neuen Verein nehme ich auch einen neuen Anlauf und hoffe, dass auch vielleicht in Kreisen der sehr geehrten Damen und Herren Stadträte inzwischen der Sinn und Verstand soweit gereift ist, dass sie einsehen wie wünschenswert eine bessere Sportkultur ist. Ich erzähle ja nichts Neues, wenn man sieht, dass es als eine Art der modernen Sportkultur angesehen wird, wenn man durch Alkohol enthemmt im Stadion irgendeine Fahne hochhält.

Die Gründungsversammlung des neuen Gelsenkirchener Sportvereins GelsenkirchenMarathon-Cooper e. V.

DLV -3615 VL

Nur wer diesen Stempel besitzt ist auch
rechtmäßiger Federführer der darunter beim
Verband notierten Sportveranstaltung.



Die Gelsenkirchener Bahnhofstraße soll nach Sieghard Tinibels Vorstellungen bald, wie ehemals auch schon vor den geländebaulichen Maßnahmen und dem Stadtumbau in der City sowie des Kirchviertels, wieder für den „Ruhrpotthalbmarathon“ genutzt werden. Im Frühjahr des Jahres 2015 wird dann der 23. Original Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Projekt gegen Doping und Drogen beim DFB-Cooper-Lauf gestartet. Auch die Aufzählung der Sieger bei den einzelnen Wettbewerben um die Westfalenpokale der ELE vormals RWE wird dann auch wieder fortgeführt.



VIVAWEST

Wohnen, wo das Herz schlägt.

Beim 2. VIVAWEST-Marathon: Laufen wo das Herz schlägt... in

GELSENKIRCHEN

am 18. Mai 2014

VIVAWEST-MARATHON IM HERZEN DES RUHRGEBIETS

DFB-COOPER-LAUF gegen Doping und Drogen im Sport und am Rande des Sports.

ZITAT **WAZ vom 23. Aug. 2013**

„In der Methode ruht die Stärke der Schule.“

Adolph Diesterweg (1790 - 1866), deutscher Schulreformer

Alte Methoden - neu verpackt... Die Wissenschaft bleibt nicht stehen. Jedoch sollte man nicht meinen, dass das was früher galt, gar nicht mehr gelten sollte... denn die

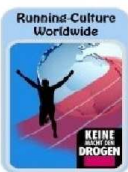


Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Jugendliche

Jungen	Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig						
	11 J	12 J	13 J	14 J	15 J	16 J	17 J
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger zurückgelegte Meter als bei mangelhaft						

Mädchen Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig
 200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen

Werte die Dr. Kenneth Cooper in den 70er Jahren auf den Weg gebracht hatte, um den Sportlehrern und allen Sportlern eine gewisse, vertretbare Orientierungshilfe der allgemein für dauerhaften, sportlichen Erfolg erforderlichen und antrainierbaren Kraftausdauer zu geben, gelten natürlich auch noch heute. Diese Werte sind in eine Norm gebracht worden die speziell für Fußballspieler ohne medizinische Unterstützung erreichbar und haltbar sein sollten. Dass in den oberen Klassen gegenüber den unteren Klassen auch weniger Kraftausdauer benötigt wird dürfte logisch sein. Dr. Cooper war jedoch nicht nur Sportphysiologe und Berater des Weltmeisters Brasilien von 1970 in Mexiko. Auch in anderen Sportarten legte er für alle Sportarten Werte fest, die ähnlich zu handhaben sind wie im Fußball. So existieren Kraftausdauertabellen auch für Leichtathleten, Schwimmer und Radfahrer sowie anderen Sportarten, die man sich besonders bei der Ausbildung der Sportler der DDR zu Nutze machte, die jedoch wie bekannt, von einigen missbraucht wurden und mit Dopingmitteln zu mehr allgemeiner Leistungsfähigkeit der Sportler führten.

Freitag, 23. August 2013

WAZ-Lokalsport

Ein neuer Sportverein gründet sich in Nienhausen

Rotthausen. Auf Initiative des seit 1978 lizenzierten Sportlehrers Sieghard Tinibel wird am 16. September (Montag, 19 Uhr) der neue Gelsenkirchener Sportverein GMC Gelsenkirchen Marathon Cooper e.V. gegründet. Die Gründungsversammlung findet statt in der Gaststätte „Haus Steinfurth“ an der Belforter Straße. Der Klub macht es sich zur vorrangigen Aufgabe, den Breitensport in allen Belangen nach den Zielsetzungen des Dr. Kenneth Cooper zu fördern und kooperiert dabei mit allen Fußball- und Leichtathletikvereinen Gelsenkirchens. Als Sportgelände des Vereins ist der Gesundheitspark Nienhausen mit dem Sportpark „Auf der Reihe“ zu betrachten und wird mit allen gesundheitsdienlichen Einrichtungen und vorhandenen Plätzen – auch Tennis- sowie Freibad- und Saunanlagen – genutzt.

Mehr zu Cooper Test unter diesem Link:

<http://www.gelsenkirchenmarathon.de/dateien/le/FLECO.PDF>

DFB-Cooper-Lauf auch nach der **FIFA WM 2006™**

Im FIFA WM JAHR 2014 gibt es viermal die Gelegenheit kostenfrei die **RUNNING CULTURE WORLDWIDE IN DER FUBALLSTADT** Gelsenkirchen nachzuvollziehen.



Die Welt war zu Gast in der Fußballstadt zur WM 2006. 2014 freuen wir uns auf die FIFA-Weltmeisterschaft in Brasilien.



**Rosen und Pokale aus Tradition beim Gelsenkirchener Volkslauf.
Alfred Verse- Sponsor der Fußballspieler und der Laufsportler von DJK TuS 1910.**

**Im FIFA WM JAHR 2014 gibt es nun viermal die
Gelegenheit kostenfrei für alle Teilnehmer eine **RUNNING
CULTURE WORLDWIDE** in der Fußballstadt Gelsenkirchen
nachzuvollziehen.**

Im Winter ist es doch angenehm die Bundesliga live im Warmen erleben zu können. Natürlich mit allen Emotionen die die Ligakonkurrenz kennt.



Beliebt in den Reihen Rotthäuser Sportler sind die SKY Sportübertragungen im Haus Beckmann an der Schonnebecker Straße... .. und im Haus Steinfurt an der Belforter Straße.

Die Gründung des neuen Gelsenkirchener Sportvereins GelsenkirchenMarathon-Cooper e. V. GMC findet am Montag, den 16. Sept. 2013 ab 19:00 Uhr in der Gaststätte "Haus Steinfurth" in Gelsenkirchen-Rotthausen, Belforter Straße statt. Ein kurzer Anruf unter 0209 136181 bei dem man seine Anwesenheit bekundet wäre organisatorisch hilfreich.

DLV -3615 VL

Nur wer diesen Stempel besitzt ist auch rechtmäßiger Federführer der darunter beim Verband notierten Sportveranstaltung.

Das 1:0 für die Platzherren



Fast das 2:0 - Lattenschuss



Kontrollformen aufgezeigt. Den athletischen Tests muß ein entsprechendes Aufwärmen vorausgehen, bei dem etwa ein Pulswert von 120 zu erreichen ist.

Schnelligkeit

Zweimal 30 m oder zweimal 60 m mit jeweils drei bzw. fünf Minuten Pause zwischen den Läufen.

Schnelligkeitsausdauer

Fünfmal 30 m oder fünfmal 60 m im maximalen Tempo mit jeweils 30 bzw. 60 Sek. Pause und Summierung der Laufzeiten. Im Leistungsbereich können auch zehn Sprints über 30 m mit je 20 Sek. Pause durchgeführt werden.

Schnellkraft

Zweimal Dreierhop links und rechts mit je 30 Sek. Pause und Summierung der erreichten Weiten.

Allgemeine Ausdauer

Lauf über zwölf Minuten (Coopertest) für Junioren und Männer.

Zurückgelegte Strecke	Ausdauer
2,0 km	schwach
2,4 km	mäßig
2,8 km	gut
3,2 km	sehr gut
über 3,2 km	ausgezeichnet

Technik

Ballführen im Slalom (Fahnenabstand 3 m) über 30 m mit Kehrtwendung nach der Hälfte der Strecke. Bei zwei Läufen eine Minute Pause und Wertung der Bestzeit.

Einige Zielstöße an der Schußwand mit dem rechten und linken Bein in vorgegebene Felder bei Summierung der erreichten Punkte. Fehlt eine Schußwand, werden Zielstöße auf ein Stangentor, auf ein durch Medizinbälle geteiltes Großtor oder in einen markierten Raum ausgeführt.

Jonglieren gegen die Wand auf vorgegebene Weise (Fuß oder Kopf) mit drei Versuchen, von denen der beste gewertet wird.

Die hier aufgezeigten Anforderungen sind zeitlos - von veralteten Ansichten kann nicht die Rede sein

FLE-Video zum Fußball am Wochenende

SSV/FCA Gelsenkirchen- Rotthausen ist Tabellenführer

<http://www.youtube.com/watch?v=mqHHh9Ijghg>

DJK Adler gewinnt das Feldmark-Derby im Fußball

<http://www.youtube.com/watch?v=XTQQlu6hKOk>