



SV-Bergtheim e.V.

www.sv-bergtheim.de
svbinfo@web.de

INFO

Geschäftsstelle: Donnerstag 16 - 18 Uhr | Frau Rita Dürr | Tel: 0 93 67 / 9 83 76 08 | Mail: svb.bergtheim@gmx.de

Nummer: 2059

23. Januar 2021

Ruf zum Sport

Bei ihr steifen und verdorrten
Leute aus Büros,
Reißt euch mal zum Wintersport
Von den Öfen los.

Bleiches Volk an Wirtshaustischen,
Stellt die Gläser fort.
Widme dich dem freien, frischen,
Frohen Wintersport.

Denn er führt ins lodenfreie
Gletscherfexlertum
Und bedeckt uns nach der Reihe
All mit Schnee und Ruhm.

Doch nicht nur der Sport im Winter,
Jeder Sport ist plus,
Und mit etwas Geist dahinter
Wird er zum Genuß.

Sport macht Schwache selbstbewußter,
Dicke dünn, und macht
Dünne hinterher robuster,
Gleichsam über Nacht.

Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
Kürzt die öde Zeit,
Und er schützt uns durch Vereine
Vor der Einsamkeit.

Nimmt den Lungen die verbrauchte
Luft, gibt Appetit;
Was uns wieder ins verbrauchte
Treue Wirtshaus zieht.

Wo man dann die sporttrainierten
Muskeln trotzig hebt
Und fortan in illustrierten
Blättern weiterlebt. (Joachim Ringelnatz)

SPORTGASTSTÄTTE

unter der Leitung von Norbert Keller

Tel. 0 93 67 / 4 61 95 63



Wir sind weiterhin zum Abholen für Euch da

Öffnungszeiten zum Abholen:	Donnerstag, Freitag, Samstag, Montag	16.30 - 20.00 Uhr
	Sonntag	10.30 - 14.00 Uhr

Zusätzlich zu unserer Speisekarte (SV-Bergtheim.de/Sportgaststaette):

- 22.1. - 25.1.: **Ochsenbäckchen „Sauerbraten Art“ mit Klößen und Blaukraut**
So., 24.1.: **Rinderleber, Zwiebelsoße, Kartoffelstampf, Röstzwiebeln und Salat**
Sous Vide gegartes Perlhuhnbrustfilet, Kräuter-Rahmsoße, mediterranes Gemüse und Kartoffeln
- 29.1. - 1.2.: **Rinderzunge in Burgundersoße, Kapern, Pilze, Nudeln und Salat**
So., 31.1.: **Skreifilet mit Kräuterkruste, Tomatenmayonnaise und Kartoffelsalat**
Burgunderbraten mit Klößen und Blaukraut

Einen guten Appetit wünscht das Team der Sportgaststätte

Donnerstag + Freitag: Burger • Samstag: Hähnchen • Montag: Schnitzeltag

Industriestraße 15
97241 Bergtheim
Tel. 093 67/908 10
Fax 093 67/9081 55
www.bauunternehmen-herold.de
kontakt@bauunternehmen-herold.de

BAUUNTERNEHMUNG HEROLD

ROHBAUARBEITEN
UMBAU & BAUSANIERUNG
SCHLÜSSELFERTIGES Bauen
PFLASTERARBEITEN



Richtig anpacken

Artikel aus: my life, 1/2021

Training zu Hause gehört inzwischen zum Alltag. Gerade Hanteln stehen zurzeit hoch im Kurs. Das große Angebot kann jedoch schnell überfordern. Was Sie jetzt wissen sollten

Man sollte sich vorher genau überlegen, wie man die Gewichte im Hantel-Training einsetzen möchte

Kniebeugen, Liegestütze, Sit-ups: Diese Trainingsklassiker machen viele seit Beginn der Corona-Pandemie regelmäßig in den eigenen vier Wänden. Die immer gleichen Übungen können jedoch schnell langweilig werden und die Motivation schwinden lassen.

Abwechslung bringen kleine Sportgeräte – zum Standard gehört seit Jahren die Hantel. Doch wer sich jetzt eine anschaffen möchte, hat die Qual der Wahl: Es gibt zahlreiche Modelle in den unterschiedlichsten Gewichtsklassen. „Man sollte sich deshalb vor dem Kauf immer zuerst genau überlegen, wie man die Hantel im Trammg einsetzen möchte, und sich dann langsam an das passende Gewicht herantasten“, rät Stephan Müller, Sportphysiotherapeut und Vorstand des Bundesverbands Personal Training e.V.

Mit einer
gemeinsamen Strategie
große und kleine Ziele erreichen!
Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei

Raiffeisenbank
Esterfeld-Bergtheim eG



Viel
Erfolg!

www.r-bb.de



MALER & VERPUTZER GmbH & Co.KG

Prötzel SEIT 1920

GF: ANDREAS PRÖTZEL
GEPRÜFTER RESTAURATOR IM MALER- & LACKIERERHANDWERK

DIPBACHER STRASSE 18 · 97241 BERGHEIM
TEL: 093 67/992 50 · FAX: 093 67/992 51

Kurzhandeln, deren Gewichte fest verbaut sind – auch Gymnastikhanteln genannt –, werden oft als Ergänzung zum normalen Training eingesetzt, um es so effektiver zu machen. Sie sind in aller Regel zwischen 0,5 und zehn Kilogramm schwer.

Das Gewicht nach dem persönlichen Trainingsziel auswählen

Für ein gezieltes Krafttraining sind Kurzhanteln mit verschiedenen schweren Hantelscheiben allerdings besser geeignet. Das optimale Trainingsgewicht ist dann individuell verschieden. „Frauen und Männer sollten es nach ihrem Trainingsziel auswählen“, rät Müller. „Um Kraft zu gewinnen, sollten vier bis neun Wiederholungen pro Übung sauber durchgeführt werden können, zum Muskelaufbau zehn bis 20 und zur Straffung und Kraftausdauer 20 bis 30 Wiederholungen. Alles, was darüber hinausgeht, hat mit Blick aufs Krafttraining dann kaum noch einen Effekt.“

Kleinere Modelle sind am besten für zu Hause geeignet

Eine Langhantel muss man sich dem Profi zufolge nicht unbedingt anschaffen. „Beine, Arme, Brust und Rücken können damit zwar ganz gut trainiert werden, zu Hause ist sie aber eher unpraktisch“, sagt er. „Entscheiden Sie sich dann lieber für ein Kurzhantel-Set.“

nolte

IN GUTEN HÄNDEN

Nolte Tagespflege Hausen
Schulweg 2
97262 Hausen b. Wzb.
Tel.: 093 67 / 9 86 06 90
Fax: 093 67 / 9 86 06 91
Mail: info@nolte-tagespflege.de



Nolte Tagespflege Unterelmsheim
Schulstraße 6
97247 Unterelmsheim
Tel.: 093 86 / 9 79 38 66
Fax: 093 86 / 9 79 37 80
Mail: info@nolte-tagespflege.de

AMBULANTE PFLEGE
INTENSIVPFLEGE
TAGESPFLEGE

Aufgehoben
statt
Abgeschoben

Nolte Pflegedienst
An der Spielteite 14
97294 Unterpleichfeld
Tel.: 093 67 / 98 43 99
Fax: 093 67 / 98 45 28
Mail: info@nolte-pflege.de

www.nolte-pflege.de

IN GUTEN HÄNDEN

Pfeuffer Haustechnik GmbH



- | | | |
|-----------------|--------------|--------------|
| Fachhandel | Photovoltaik | Solarsysteme |
| Lüftungssysteme | Heizungsbau | Installation |

Inhaber: Christian Pfeuffer
Kantstraße 32
97241 Dippach
Telefon 0 93 84 / 88 26 16
Telefax 0 93 84 / 88 26 17
info@pfeuffer-haustechnik.de

Im Trend liegen zudem Kugelhanteln, wegen ihres Aussehens auch „Kettlebells“ (dt.: Kuhglocken) genannt. Sie werden besonders gern für Kraftübungen mit Stoßbewegungen eingesetzt. „Das Risiko, etwas falsch zu machen, oder sich Verletzungen zuzuziehen, ist hier doch besonders hoch“, warnt Stephan Müller. „Man sollte sich deshalb unbedingt von einem Profi in das Gerät einweisen lassen oder zu Hause besser darauf verzichten.“

Quelle: my life, 1/2021

Achtung! Erinnerung! TERMINSACHE!

Zum 20. Januar müssen die Belege des abgelaufenen Quartals von den Abteilungen (Fußball, Kegeln und Garde) beim Vorsitzenden für Finanzen, **Sebastian Ziegler (Clara-Schumann-Straße 14, Bergtheim)**, abgegeben sein!!

Die Vorstandschaft

Bitte beachten Sie die hier inserierenden Firmen!



STEUERBERATER
SCHEUERING

Untere Hauptstraße 23
97241 Bergtheim
Tel.: 09367/586 90-30
Fax: 09367/586 90-31

Keesburgstr. 11
97074 Würzburg
Tel.: 0931/80997790

info@steuerberater-scheuering.de www.steuerberater-scheuering.de