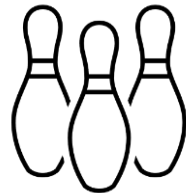
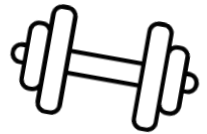
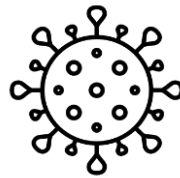


# Segmentmomente



An dieser Stelle ein herzliches **Dankeschön**, trotz der schwierigen Zeit, an alle


„Gönner“ & „Sponsoren“



#### Impressum:

Herausgeber: SKC Unterharmersbach e.V., Grün 9a, 77736 Zell a.H.

Berichte & Redaktion: Bianca Zimmermann, Jutta Zimmermann und Luisa Fehrenbach



MEIN BEITRAG ZUM KNOW-HOW  
UNSERER KUNDEN?

# Know-why.

Industriemechaniker (w/m/d),  
Präzisionswerkzeugmechaniker (w/m/d), Elektroniker  
Betriebstechnik (w/m/d), Fachkraft für Metalltechnik  
(w/m/d) gestufte Ausbildung

Hauptschule/Realschule – und dann?

Eine technische Berufsausbildung, die Spaß macht! Die Ausbildung erfolgt im Betrieb, in der Lehrwerkstatt und in der Schule. Wir arbeiten mit modernsten Maschinen und entwickeln unsere Produkte konsequent weiter. Mit Hilfe unserer Mitarbeiter, die wir ständig weiterbilden – auch nach der Ausbildung.

Zell am Harmersbach

Bewerbung

Bitte bewerben Sie  
sich online unter:  
[walter-tools.com](http://walter-tools.com)

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung – wir freuen uns auf Sie!  
Prototyp-Werke GmbH, z.H. Frau Carola Heinsius, Franz-Disch-Straße 10,  
77736 Zell am Harmersbach  
E-Mail: [career.zell@walter-tools.com](mailto:career.zell@walter-tools.com), Telefon: +49 (0) 7835/77-239  
[www.walter-tools.com](http://www.walter-tools.com)



Jetzt scannen  
und bewerben

Werden Sie Teil unseres Teams.

Walter entwickelt Premiumwerkzeuge und Bearbeitungslösungen zum Bohren, Fräsen, Drehen und Gewinden. Um Bauteile für Flugzeuge, Automobile und Energieanlagen herzustellen, braucht es heute mehr als Know-how. Wir nennen es „Know-why“, sprich: Menschen, die ihr technisches Wissen um unternehmerisches und ganzheitliches Denken ergänzen.



[walter-tools.com](http://walter-tools.com)

 **WALTER**

Gemeinsam aktiv  
für Ihre Gesundheit



## Liebe Mitglieder,

unser Verein ist Kooperationspartner von Gesundes Kinzigtal. Das Gesundheitsnetzwerk setzt auf Prävention sowie Vorsorge und unterstützt viele Vereine aus der Region aktiv.

Als Mitglied von Gesundes Kinzigtal profitieren auch Sie von der Zusammenarbeit vieler Hausärzte, Fachärzte, Psychotherapeuten, Krankengymnasten, Pflegeeinrichtungen sowie Krankenhäuser. Außerdem erleben Sie bei den Vorträgen zur Gesundheit Expertenwissen aus erster Hand – und kostenfrei. Außerdem erhalten Sie einmalig einen **15-Euro-Gutschein**, der auf den Jahresbeitrag Ihrer aktiven Vereinsmitgliedschaft angerechnet wird.

Fragen Sie einfach Ihren Hausarzt nach Gesundes Kinzigtal oder besuchen Sie uns in der Gesundheitswelt Kinzigtal, Eisenbahnstraße 17 in Hausach.

---

[www.gesundes-kinzigtal.de](http://www.gesundes-kinzigtal.de)

---

# Corona

**Liebe Leserinnen und Leser,**

wie Ihr alle wisst, können wir leider durch Corona schon längere Zeit nicht mehr Kegeln.

Durch diese Ausgabe des Hefts wollen wir euch ein paar Einblicke geben, wie es uns während Corona ging und immer noch geht.

Bei uns hat alles angefangen mit dem Saisonabbruch 2020. Ab diesem Zeitpunkt hatten vor allem die Hombe Mädels gemischte Gefühle, denn es ging um den Aufstieg in die 2. Bundesliga. Jedoch trat dann Plan C des DKBCs in Kraft, wodurch wir automatisch aufsteigen durften. Natürlich freute sich der SKC über diese tolle Nachricht, aber es war eine Reise ins Ungewisse. Man wusste nicht, ob es im September 2020 überhaupt zu einer Saison kommen wird.

Glücklicherweise kam es zu einem Saisonstart, allerdings unter sehr strengen Auflagen. Anfeuern wurde durch Klatschen ersetzt, das Tragen von einem Mundschutz bei Begrüßung und Verabschiedung wurde zur Pflicht, Kugeln mussten desinfiziert werden, keine Umarmungen und kein Handschlag mehr.

Für uns Kegler eine ungewohnte Situation, an die wir uns erst noch gewöhnen mussten. Vor allem weil das Kegeln unter



anderem vom Anfeuern und Teamgeist lebt, war das Ganze für uns nicht einfach.

Ende November wurde dann die Saison gestoppt und ein Wiederaufnehmen des Spielbetriebs war nicht in Sicht.

Als dann endgültig klar war, dass die Saison endgültig abgebrochen wird, haben wir als SKC entschieden, die Zeit sinnvoll zu nutzen und mit dem Kegelbahnumbau zu starten.

Sport Hoffmann  
Filiale Schondelmaier  
Talstr. 2 \* 77709 Wolfach-Kirnbach  
Telefon: +4978349428  
Mobil: +4916099493431  
<http://www.teamsport-hoffmann.de>



Ihr Spezialist für  
Bekleidung und  
Schuhe von



## *Urlaub auf dem Bergbauernhof Wanderziel mit Vesperstube*

- Bergbauernhof 1910 Oberharmersbach ® -  
Ferienwohnungen – Wandereinkkehrstube  
Im Berg 1, 77784 Oberharmersbach  
Tel.: 07837 849 Fax: 07837 1619  
E-Mail: [bergbauernhof@t-online.de](mailto:bergbauernhof@t-online.de)  
Internet: [www.bergbauernhof-lehmann.de](http://www.bergbauernhof-lehmann.de)



Dienstag Ruhetag

# Unterstützt unser Projekt!



MEHR

Volksbank Lahr eG

„Viele schaffen mehr“, deshalb benötigen wir dich und deine Spende.

Für jeden Unterstützer bekommen wir von der Volksbank Lahr eG eine Spende von 5,00 EUR.

Bitte **spende** fleißig und werde auch ein **Fan** unseres Projekts.

Registriere dich noch heute mit einer deiner Email-Adressen und werde durch deine Spende(n) auch einer von vielen Unterstützern unseres Projekts.

<https://volksbank-lahr.viele-schaffen-mehr.de/skc-kegelbahnumbau>

Hast du **keine** Email-Adresse? Dann **spende** **direkt** bei der Volksbank Lahr eG mit dem Verwendungszweck, „SKC Unterharmersbach“ oder gib es uns in **bar** und wir setzen dich auf die Spenderliste.

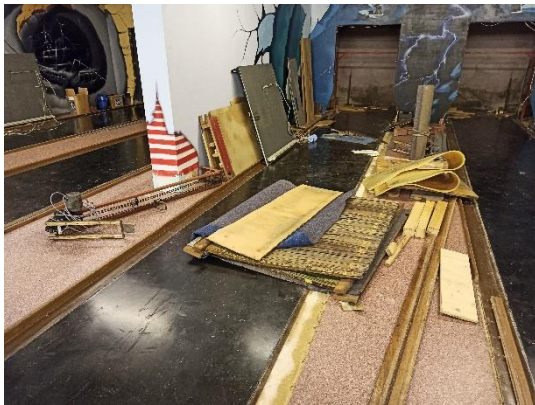
Der **SKC Unterharmersbach e.V.** sagt **DANKE**



# Aktuelle Umbauinfos

## Was hat sich getan?

- Pfosten wurden verjüngt
- Betonwand zwischen Bahn 2 und 3 wurde verkleinert
- Anzeigewand wurde abgerissen
- Kugelauffläche und Anlauffläche wurden herausgerissen
- Stahlträger wurde eingebaut



**E** **BRUDER**  
EDEKA

ZELL A. H. - STEINACH - SCHONACH - FURTWANGEN - TRIBERG

The image is a promotional graphic for Edeka. It features a light blue background with illustrations of fresh produce: a bunch of blueberries, a single strawberry, and a heart-shaped bowl filled with various fruits like strawberries, raspberries, and blueberries. The Edeka logo, consisting of a yellow square with a blue 'E' and the word 'EDEKA' below it, is positioned to the left of the word 'BRUDER' in large, bold, blue letters. A green leaf-like graphic is above the 'R' in 'BRUDER'. At the bottom, the text 'ZELL A. H. - STEINACH - SCHONACH - FURTWANGEN - TRIBERG' is written in a smaller, blue, sans-serif font.



## Die nächsten Schritte:

- Wände streichen
- Decke streichen
- Elektrik
- Grundreinigung



"Zeit zum Wohlfühlen"

### Unsere Events:

- Nacht der Farben
- Verschiedene Spezialitätenwochen
- Genüsse aus der Küche  
(über Termine informieren Sie sich bitte über unsere Homepage)

### Nicht vergessen:

täglich unser Monats-Special:  
"All inklusive Menü" ab 2 Personen  
zum märchenhaften Preis von 23,80 €  
pro Person.

*"Fühlen Sie sich Wohl und haben Sie Zeit  
in unserem mediterranisch gestalteten  
Wintergarten"*

Hotel  
**Freihof**  
★★★★



das Hotel Freihof freut sich  
über Ihren Besuch

Hotel Freihof - 77784 Oberharmersbach  
Tel.: 07837/270 - Fax: 07837/1456  
E-Mail: [info@freihof.org](mailto:info@freihof.org)  
[www.freihof.org](http://www.freihof.org)

## Interview mit dem 2.Vorstand Joachim Albrecht

**BZ:** Hallo Joachim, du bist ja unser Bauleiter in diesem großen Projekt „Umbau 2021“ jedoch ist es durch die Corona Situation nicht einfach... wie plant ihr die Einteilung der Arbeitskräfte?

**JA:** Hallo Bianca, ja das stimmt, Corona macht uns den Umbau bzw. die Einteilung nicht einfach. Die Planung gestaltet sich schwierig, jedoch arbeiten wir in mehreren Schichten, also im 3 – Schicht Betrieb. Denn wir haben uns auch an die Corona – Vorschriften zu halten, die sich auch ständig ändern. Zudem halten wir weitestgehend Abstand und arbeiten nur mit Mundschutz. So können wir gemeinsam mit Abstand an unserem Projekt arbeiten.

**BZ:** Das hört sich nach einer guten Lösung an. Da kommen wir gleich zur nächsten Frage: Sind wir mit dem Umbau im Zeitplan?

**JA:** Ja, wir sind mit dem Umbau voll im Zeitplan! Sogar schon so gut, dass wir eventuell die Bahn eine Woche früher als geplant einbauen können. Ich als Bauleiter bin sehr zufrieden mit dem Zeitplan des Umbaus.



**Ihre**  
**Metzgerei**  
**Herrmann**

**Dry Aged Beef aus dem original**  
**DRY AGER**

Daniel Herrmann - Hauptstraße 141 - Zell-Unterharmersbach  
Telefon 07835 277 - [www.herrmannmetzgerei.de](http://www.herrmannmetzgerei.de)

**BZ:** Wow, da haben wir ja einen guten Bauleiter, der alles im Blick behält. Bringt der Umbau irgendwelche Schwierigkeiten mit sich?

**JA:** Unsere größte Schwierigkeit ist tatsächlich Corona, denn es ändern sich ständig die Verordnungen und wir müssen schauen, wie wir die Einteilungen machen. Worauf wir auch achten müssen, ist, dass sich die Firmen, die wir brauchen, nicht überschneiden. Aber ansonsten läuft der Umbau sehr gut.



www.zg-raiffeisen.de

**HEIZÖL · DIESEL**

Wir liefern Energie für Baden

CO<sub>2</sub> neutral

EN\_AINZ10008

Wir beraten Sie gerne  
Tel. 07832 9789425

**ZG Raiffeisen**  
Energie

**BZ:** Das hört sich aber gut an. Bis wann soll denn der Umbau fertig sein?

**JA:** Der Umbau soll bis Mitte Mai fertig sein. Der Termin dreht sich um den 14. Mai. Wenn der Zeitplan weiter so gut mitspielt eventuell auch früher.

**BZ:** Klasse, dann hoffen wir das alles weiterhin so gut läuft. Was sind denn die nächsten Schritte?

**JA:** Die nächsten Schritte sind die Wände zu verputzen, die Elektrizität, die Decke streichen und eine Grundreinigung.

**BZ:** Gut! Das hört sich noch nach einem großen Vorhaben an. Du bist noch nicht lange in der Vorstandschaft vom SKC und jetzt direkt so eine große Aufgabe. Was denkst du so allgemein über den Umbau?

**JA:** Ich bin ja schon lange ein aktiver Zuschauer und bin so zur Vorstandschaft gekommen. Aktuell ist es eine passende Zeit für den Umbau und auch finanziell haben wir gute Möglichkeiten. Das Ziel ist es, in den nächsten Jahren mit den Damen oder Herren in die 1. Liga aufzusteigen und dazu brauchen wir eine Bahnanlage, die den Standards der 1. Liga entsprechen.



**Turmstraße 3 • Tel.: 078 35/54 98 43**  
**Electronic-Cash • Parkplatz hinter dem Geschäft**

**BZ:** Das stimmt wohl! Wie bist du, denn überhaupt zum SKC gekommen?

**JA:** Das ist schon länger her. Mich hat damals Michael Lehmann darauf angesprochen, ob ich nicht mal Lust hätte bei einem Spiel zuzuschauen und das Ganze live zu erleben. Mir hat das gut gefallen und daraufhin bin ich öfters in den Grünen Hof gekommen. Das wurde in den letzten Jahren mehr und vor allem hat es meistens sehr gut mit den Zeiten der Tischtennisspiele harmoniert.

**BZ:** Da sind wir ja froh, dass es dir so gut gefallen hat und es dir auch immer noch so gut bei uns gefällt. Eine letzte Frage habe ich noch: Was fasziniert dich so am Kegeln?

**JA:** Der Unterschied zwischen „Hobby“ – Kegeln und Sportkegeln ist folgender: Das eine ist eher das Gesellige und beim Sportkegeln geht es um so viel mehr. Es spielt viel Ausdauer und Kondition mit. Wenn man live dabei ist, dann sieht man den wirklichen Sport dahinter und nicht nur leichtes Gelächter. Wenn die neuen Bahnen fertig sind, werde ich mich natürlich auch wieder selbst am Kegeln versuchen.



## Kinzig-Brennerei

Edle Brände, Liköre und Whisky



- 🌀 Gemütliche Vesperstube
- 🌀 Destillatproben
- 🌀 Whiskydinner
- 🌀 Gutscheine
- 🌀 Geocachingtouren
- 🌀 Destillate, Liköre, Whisky
- 🌀 und vieles mehr

Martin Brosamer | Urbann 2, 77781 Biberach  
Tel. 07835/547794 | [www.kinzigbrennerei.de](http://www.kinzigbrennerei.de)



# Interview mit Pascal Dräger

LF: Hallo Pascal, schön, dass du Dir Zeit für das Interview genommen hast. Vermisst du das Kegeln momentan sehr?

PD: Hallo Luisa, das mache ich doch gerne. Ich hätte nicht gedacht, dass ich das mal antworten werde 😊 aber durch die ganze Corona Pandemie fehlt das Kegeln schon 😞

LF: Wie hältst du dich während Corona fit?

PD: Mein Fitnessprogramm hat sich durch Corona nicht wirklich geändert. Joggen und Fahrrad fahren standen auch vor Corona immer auf dem Programm. Was noch dazu gekommen ist während Corona, ist ein Tabata Workout.



**Partyservice**  
**Spitzmüller**  
menüservice • partyräume

**Helmut Spitzmüller**  
Geschäftsführer

Telefon : 07838/955 669

Telefax : 07838/955 456

Mobil : 0173/940 1897

Allmend 11  
77787 Nordrach

[www.partyservice-spitzmueller.de](http://www.partyservice-spitzmueller.de)

[info@partyservice-spitzmueller.de](mailto:info@partyservice-spitzmueller.de)

Mit unserem Partyservice können Sie Ihre Festlichkeit entspannt genießen. Wir bieten Ihnen:

- 🍀 Gehobene deutsche und internationale Küche zu attraktiven Preisen
- 🍀 Komplettservice bei Ihnen zu Hause, von der Anlieferung über die Ausgabe der Speisen sowie die Bedienung am Tisch bis hin zum Geschirrservice – Sie brauchen nichts zu tun!
- 🍀 Organisation Ihrer Festlichkeit in unseren Räumen im elegant-rustikalem Ambiente unseres restaurierten 150 Jahre alten Bauernhofes mit Platz für bis zu 100 Personen, auch hier Service nach Wunsch (nur Speisen oder auch Bedienung)

Gerne machen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot – rufen Sie uns einfach an: 0173 9401 897

**LF:** Ist es für dich wichtig, sich während dem Lockdown fit zu halten?

**PD:** Es ist für mich nicht nur während dem Lockdown wichtig. Sport ist für mich ein wichtiger Ausgleich zum Alltag. Beim Sport kann ich abschalten und komm auf andere Gedanken.

**Schreinerei und Glaserei**  
**Möbelhandel**



**MARTIN WILLMANN**  
77736 Zell a.H.  
Unterentersbacher Str. 10  
**TEL. 07835/ 413**  
**FAX. 07835/ 54237**  
@: willmann\_martin@web.de

**LF:** Zum Thema Trainingslager: Seit wann gehen wir nach Steinbach? Was wird dort gemacht? Was ist das Ziel des Trainingslagers?

**PD:** Wir waren schon zweimal in Steinbach im Trainingslager und hoffen, dass wir dieses Jahr im Sommer auch wieder das Vergnügen haben. Die örtlichen Gegebenheiten sind top. Im Trainingslager wird der Fokus auf die Kondition und die körperliche Fitness gelegt. Es gibt keine Kegeleinheit. Über den kompletten Tag verteilt werden verschiedene Einheiten als Team durchgezogen. Wir absolvieren Zirkeltraining in der Halle, gehen Joggen, gehen zum Relaxen ins Schwimmbad und haben vor allem als Team gemeinsam ein schönes / anstrengendes Wochenende 😊. Ziel des Trainingslagers ist, das wir alle sehr viel Spaß miteinander haben. Nur mit einem gesunden Team in dem man Spaß hat, kann man Erfolge feiern.

**LF:** Wie kam die Idee für ein Vereins Workout während dem Lockdown zustande?

**PD:** Die Idee entstand eigentlich schon im ersten Lockdown Mitte April 2020. Als die Runde abgebrochen wurde und wir nicht mehr kegeln konnten. Ich habe eine Bring Sally Übung gesehen, die ich Axel gezeigt habe und dieser meinte, komm das probieren wir aus. Aus dieser Übung entstand dann unser Tabata Workout. Immer Dienstag und Donnerstag skypen wir uns zusammen und halten das Workout ab. Ich denke es macht auch den anderen Spaß 😊

**LF:** Wie sind die Workouts grob aufgebaut?

**PD:** Wir absolvieren in den Workouts immer eine Art Tabata Workout. Das heißt 20 Sek. Übung (z.B. Kniebeuge) und 10 Sek. Pause. Es gibt pro Runde 8 Übungen. Wiederholen tun wir das ganze 8-mal. Somit haben wir eine gute halbe Stunde uns ausgepowert 😊.

**LF:** Was macht dir an den Workouts besonders viel Spaß?

**PD:** Gute Frage ..... ich bin ein Mensch der körperlich gerne an seine Grenzen geht. Mit einem Tabata Workout (Hochintensives Intervalltraining) funktioniert das ziemlich gut 😊Spaß macht mir, dass nach dem Workout das Bierchen noch besser schmeckt



**BETON** Abbruch  
Technik  
GmbH

Mauermattenstr. 20  
79183 Waldkirch

Tel. 07681/5902  
[betonabbruchtechnik-waldkirch@web.de](mailto:betonabbruchtechnik-waldkirch@web.de)



Autohaus  
**BRUCHER**  
KFZ Meisterwerkstatt

Gewerbegebiet 2 77787 Nordrach  
Tel.: 0 78 38 / 7 00 - Fax: 0 78 38 / 10 61  
[www.brucher-nordrach.de](http://www.brucher-nordrach.de) - E-Mail: [Brucher-Nordrach@t-online.de](mailto:Brucher-Nordrach@t-online.de)

ADAC  
Mobilitätspartner

- 24 h Abschlepp- u. Pannendienst
- Service aller Fabrikate
- Unfallstandsetzung
- Gebrauchtwagen/Jahreswagen





# Bewegung

Der Mensch ist seit Jahrzenten auf seine Gesundheit visiert. Dabei spielt der Faktor „Bewegung und körperliche Aktivität“ eine natürliche Grundlage für seine körperliche und psychische Gesundheit. Bewegungen im täglichen Alltag erhöht die Lebensqualität, weist stressregulierende Wirkungen auf, verlangsamt funktionelle Einbußen und kann zudem auch die Schlafqualität verbessern. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Der größte Risikofaktor der menschlichen Gesundheit ist eine über lange Zeit anhaltende Bewegungsarmut. Sie ist ein entscheidender Punkt für viele chronische Erkrankungen (neurologisch, kardiologisch, orthopädisch etc.), kann im höheren Alter bereits zu einem sehr frühzeitigen Verlust der Selbstständigkeit und einem höheren Risiko für die Sterblichkeit führen. Deshalb besitzt Bewegung für Jedermann einen sehr hohen Stellenwert. Die Altersklasse spielt dabei keine Rolle. Auch die Tatsache, dass bei bereits bestehenden chronischen Erkrankungen körperliche Aktivitäten einen positiven Effekt haben, sollte uns Alle zur täglichen Bewegung im Alltag ermuntern.

Körperliche Aktivitäten sollen in diesem Fall bei medikamentösen oder anderweitigen Therapieformen einen sinnvollen Ausgleich schaffen, der zudem noch die Leistungsfähigkeit bei allen Beteiligten stärkt.

manfred  
lehmann  
raum für mehr

Laut der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, kurz WHO) sollten Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60min Aktivitäten mit moderater-hoher Intensität durchführen. Zudem wird mindestens 3x pro Woche muskelkräftigende (z.B. Spiele mit eigenem Körpergewicht oder Krafttraining) und knochenwachstumsfördernde Aktivitäten (z.B. Springen, Hüpfen, Tennis oder Basketball) absolviert werden. Für die Kinder und Jugendlichen sind körperliche Aktivitäten für mehrere Faktoren wichtig. Dazu gehört zum einen die Welt und den eigenen Körper durch Bewegungen erfahren, zum anderen hat es einen großen Einfluss auf die motorische und ganzheitliche Entwicklung und der wichtigste Punkt ist der optimale Aufbau und Erhalt der kindlichen Knochensubstanz.



Martin Lehmann

Bauunternehmen

- Neubauten
- Umbauten
- Sanierungen
- Außenanlagen
- Fliessestriche

Auch für die Erwachsenen gibt es Empfehlungen seitens der WHO. Diese besagen, dass pro Woche 150min aerobe und ausdauerorientierte Aktivitäten mit moderater<sup>1</sup> Intensität oder 75min mit hoher<sup>2</sup> Intensität geleistet werden sollten. Zusätzlich wird 2-3x wöchentlich muskelkräftigende Aktivitäten geraten. Jede Einheit pro Woche soll dabei mindestens 10min dauern, da es ab einer Belastung von mindestens dieser Zeit ein positiver Effekt auf die menschliche Gesundheit gibt.

Wichtig zu wissen ist zudem, dass nicht nur klassischer Einzel- & Team sport zur Förderung der Gesundheit beitragen, sondern ebenfalls alle anderen Bewegungsarten, wie beispielsweise Spazieren gehen oder Fahrrad fahren in der Natur. Auch für bis dato gänzlich inaktive Personen ist zu sagen, dass zumindest geringfügig aktiv werden mit 1-2x pro Woche einen positiven Effekt mit sich bringt, auch wenn Sie die vorgeschlagenen Empfehlungen der WHO nicht erreichen können. Durch leichten Start und Anpassung über Wochen kann sich ebenfalls gesteigert werden.

**Vesperstube**  
**s'Schwarz-Webers**  
Tel. 0 78 35/5 40 08 11  
77736 Zell-U.-Entersbach • Dorfstr. 36

---

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Do. – Sa. ab 16 Uhr  
So. und Feiertags ab 11 Uhr

Des Weiteren ist neben regelmäßigen körperlichen Aktivitäten auch das Einschränken von langem Sitzen sehr ratsam ist. Dies ist in aktuellen Zeiten der Pandemie alles andere als einfach. Durch permanente sitzende Tätigkeiten im Home-Office besitzt gerade die Bewegung aktuell einen sehr hohen Stellenwert in der Gesellschaft für die eigene Gesundheit. Es soll dabei dem deutlichen Gesundheitsrisiko entgegengewirkt werden und die Lebensqualität gesteigert werden. In den jetzigen Zeiten von Corona ist unter anderem neben vielen anderen Sportarten auch unser geliebter Kegelsport betroffen und aktuell findet auch kein Trainings-, Wettkampfs- oder Meisterschaftsbetrieb statt.

Deshalb ist es im Moment umso wichtiger sich zu bewegen z.B. in Form von Spaziergängen, Fahrradtouren oder Fitness-Workouts, um für alle sportlichen Aktivitäten und Wettbewerbe nach Covid 19 sich fit zu halten und direkt unmittelbar an erfolgreiche Zeiten und Leistungen als Einzelsportler oder als Mannschaft anknüpfen zu können.

## FAZIT

- regelmäßige Bewegung bildet eine vorbeugende und therapeutische Gesundheitsressource
- positive Effekte lassen sich bei allen Altersklassen erkennen
- bereits moderate Umfänge von körperlichen Aktivitäten bewirken eine Verbesserung zahlreicher gesundheitsrelevanter Risikofaktoren & Minderung des Sterberisikos

=> eine nachhaltige Förderung von Bewegung aller Altersklassen sollte die Gesundheitsaufgabe sein

1 moderate Intensität: leichter Puls und Atemfrequenzanstieg, leichtes Schwitzen

2 hohe Intensität: stark erhöhter Puls, stark erhöhte Atemfrequenz, starkes Schwitzen



**BÄR DESIGN**

**Kegel- und Bowlingbahnbau**

[www.baer-design.com](http://www.baer-design.com)

# Übungen für Jedermann

## 1. Hampelmann

1. Stelle dich auf eine Gymnastikmatte, Beine ein wenig mehr als schulterbreit, aufrechte Körperhaltung, Arme seitlich an Rumpf angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel
2. Hebe deine Arme mithilfe einer Schulterrotation seitlich nach oben und führe deine Hände über den Kopf zusammen, gleichzeitig springst du leicht vom Boden ab und führst deine Beine so zusammen, dass sie nebeneinanderstehen. Arme und Beine sollten sich zeitgleich berühren
3. Führe nun die Hände und Füße durch leichtes Abspringen in die Ausgangsposition zurück.



Achte stets auf eine aufrechte Körperhaltung und eine saubere Ausführung. Fange lieber mit einem langsamen Tempo an.  
**Variante (-):** Für ältere Leute, die Probleme beim Springen haben, kann man die Sprungbewegungen durch abwechselnde Sidesteps austauschen

**Variante (+):** Für einen noch höheren Trainingsreiz führe unmittelbar nach dem Spreizen der Beine eine Kniebeuge aus



selbstgestalten.com

## 2. Kniebeuge

1. Stelle deine Füße etwas mehr als schulterbreit voneinander auf, Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht (Knie & Zehenspitzen zeigen immer in gleiche Richtung), Oberkörper ganz leicht nach vorn gebeugt, gerader Rücken, Arme waagrecht vor dem eigenen Körper halten

2. Beuge deine Knie langsam, bis Oberschenkel und Boden parallel zueinander sind, das Gesäß schiebt dabei nach hinten, Knie dürfen nicht über Zehenspitzen sein

3. mit Druck auf die Fersen wird der Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition gebracht

Achte stets auf eine gerade Körperhaltung und eine saubere Ausführung.

### **Variante:**

-Starte in der Position einer Kniebeuge, halte die Hände auseinander und beuge deine Hänge -> Ellenbogen zeigen zu den Knien, Füße auf Höhe der Schultern

Gehe tiefer in die Hocke, aber Knien dürfen nicht über Zehen hinausragen

-durch Anspannung der Bauchmuskeln wird Becken nach vorne gerichtet, springe anschließend so hoch wie möglich über die Fersen ab

-nach der Landung wird sich in Ausgangsposition begeben und Übung wiederholt



### 3. Unterarmstütz

1. Begebe dich auf einer Gymnastikmatte in den Vierfüßlerstand  
-> Knie dich auf eine Matte, Unterarme parallel zueinander,  
Ober- & Unterarme besitzen einen 90°-Winkel

2. Stelle deine Zehenspitzen auf

3. Strecke deine Beine nach hinten aus, Blick ist gerade nach unten gerichtet, zwischen Fersen und Kopf wird eine gerade Linie gebildet

4. Halte diese Position für mindestens 30 Sekunden.  
Anschließend 30 Sekunden Pause, dann führe Unterarmstütz erneut aus.

Achte dabei auf eine saubere Ausführung und darauf, dass das Gesäß nicht aus der geraden Linie nach unten abkippt bzw. zu sehr nach oben durchhängt. Beides führt zu inkorrektener Ausführung und falschen Belastungen.

Bei Stabilitätsproblemen kann durch Vergrößerung des Fußabstands zueinander die Stabilität verbessert werden.

**Variante:**

1. Begebe dich in die Ausgangsposition eines geraden Unterarmstützes
2. Nach Einnahme der Haltungsposition, hebst du langsam abwechselnd das linke und rechte Bein und senkst es ebenso wieder zurück.

Achte auch dabei auf eine saubere Ausführung. Du kannst die Alternative durch eine bestimmte Zeit (z.B. 1min) oder durch Wiederholungen (z.B. pro Seite 10x) ausführen



Badens schönste Krone

**Kronen**  
Brauhaus  
OFFENBURG

*Herzlich willkommen  
im*

**Gasthaus  
Rebstüble**

Durbacherstraße 32  
77654 Offenburg  
0781 93995533



#### 4. Ausfallschritte

1. Stelle dich hüftbreit und mit Blick nach vorne aufgerichtet hin
2. Setze den linken Fuß nach vorne, circa ein wenig mehr als 1 Schrittlänge
3. Beuge nun dein linkes Bein und führe das Knie des rechten Beines in Richtung Boden, Hüfte sinkt dabei nach unten, bis Unterschenkel des rechten Beines parallel zum Boden steht zwischen Ober- und Unterschenkel des linken Beines muss mindestens ein 90°-Winkel entstehen, Knie darf nicht über Fußspitze geführt werden



**In safe hands.**

4. Drücke dich anschließend zurück nach oben, rechte Bein geht dabei nach vorne, beide Beine stehen wieder hüftbreit auf gleicher Höhe nebeneinander
5. wiederhole diese Ausführung mit dem anderen Bein

Oberkörper bleibt während kompletter Durchführung der Oberkörper möglichst gerade. Bauch wird permanent angespannt. Blick immer nach vorne gerichtet. Knie möglichst immer ohne Rotation nach außen gerade halten. Knie zeigt nie über Fußspitzen hinaus. Oberschenkel des ausführenden Beines und Unterschenkel des nicht-ausführenden Beines immer parallel zum Boden. Übung muss stets kontrolliert und sauber ausgeführt werden

### Variante:

1. Nimm 2 Gewichte in Form von Kurzhanteln (frei wählbares Gewicht) oder alternativ 2x 0,5l/1l/1,5l Plastikflaschen in deine Hände
2. Führe die Übung wie gewohnt aus, zusätzliche Gewichte verstärken den Trainingseffekt. Arme sind mit Gewichten in den Händen seitlich am Körper ausgestreckt. Arme werden ruhig am Körper gehalten



### 5. Sit – Up

1. Lege dich auf deine Gymnastikmatte, stelle deine Beine circa im 90°-Winkel auf, deine Arme sind hinter deinem Kopf verschränkt
2. Spanne deinen Bauch an, damit er gerade bleibt während der Ausführung
3. Führe deinen Oberkörper gerade nach oben zu deinen Knien

4. Begebe dich in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung

Achte auf einen geraden Oberkörper, Atme mit dem Aufrichten des Oberkörpers „Aus“ und mit dem Senken des Oberkörpers in die Ausgangsposition „Ein“.

**Variante:**

1. Begebe dich in die Ausgangsposition
2. Führe die Übung wie bekannt durch, aber: richte deinen Oberkörper nur den halben Weg nach oben auf, halte die Position kurz inne und kehre dann in die Ausgangsposition zurück



6. Liegestütz

1. Knie dich auf deine Gymnastikmatte, positioniere deine Hände ein wenig mehr als schulterbreit auf der Matte, Finger zeigen nach vorne
2. Stelle nacheinander deine Füße nebeneinander oder hüftbreit nach hinten, je enger desto mehr Spannung im Rumpf und Gesäß

3. Schiebe Oberkörper leicht nach vorne, Hände auf Brusthöhe, Arme senkrecht
4. halte den ganzen Körper unter Spannung, Körper befindet sich dabei in gerader Linie
5. Beuge langsam deine Arme nach unten, Ellenbogen zeigen leicht schräg nach hinten
6. Gehe so tief du kannst, um deine Körperspannung aufrecht zu erhalten
7. Drücke dich kraftvoll und kontrolliert nach oben in die gerade Position mit durchgestreckten Armen zurück
8. Wiederhole den Vorgang nach einer bestimmten Zeitvorgabe (z.B. 40 Sekunden lang) oder nach vorgeschriebener Anzahl (z.B. 20 Stück)



## Gasthaus KREUZ

Familie Smithson

Hauptstraße 26 · D-77781 Biberach  
Telefon: +49 (0) 07835/549250 · Fax 549251

*Feine badische Küche  
Gemütliche Gaststube  
Vereins- und Familienfeiern  
Räumlichkeiten  
von 20–100 Personen  
2 mod. Bundeskegelbahnen  
Biergarten -  
dienstags „Paella im Freien“  
Fremdenzimmer  
Großer Parkplatz*

*Mittwoch  
Ruhetag*

### Variante:

1. Begebe dich in die Ausgangsposition
2. Führe die Liegestütze durch
3. Bevor eine erneute Ausführung absolviert wird, strecke abwechselnd deine Hände gerade nach vorne und führe sie ebenso wieder zurück in die Ausgangsposition.
4. Führe die Liegestütze erneut durch.

## 7.Hüftbeuge

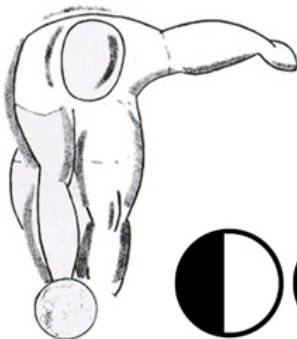
1. Lege dich in Rückenlage auf die Gymnastikmatte, Arme parallel zum Körper
2. Winkel deine Beine in 90° an
3. Hebe dein Becken vom Boden ab, drücke dich aktiv nach oben, nur noch Schultern, Arme, Kopf und Fußflächen haben Kontakt mit dem Boden Körper bildet von Schulter bis zu den Knien eine gerade aufsteigende Linie
4. Drücke Fersen fest in den Boden, spanne deinen Bauch & deinen Po an und halte die Position für mindestens 10 Sekunden
5. Senke dein Gesäß wieder bis unmittelbar vor dem Boden ab und gehe direkt wieder in die Höhe. Wiederhole die Übungen für mindestens 10 Durchläufe

Achte stets auf eine gerade Linie zwischen Schultern und Knie, Gesäß darf nicht nach unten abkippen.

### Variante:

1. Begebe dich in die Ausgangsposition
2. Strecke ein Bein nach oben aus
3. Führe die Übung für 10 Durchgänge aus
4. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein

www.optik-glaser.de email: info@optik-glaser.de



**KEGELN IST PRÄZISIONSSPORT.**

***Für Ihre individuell  
angepasste Brille  
und bestmögliche  
Anfertigung sind wir  
Ihr Partner.***



**Optik Glaser**

Grabenstr.3a - 77736 Zell a.H. Tel. 07835-226 Fax:07835-7005

**KÜCHEN  
KONZEPTE  
PLANUNG  
DESIGN  
FERTIGUNG**  
AUSFÜHRUNG & MONTAGE



**AUS EINER  
HAND**



**FRIEDMANN**

FRIEDMANN GROSSKÜCHENEINRICHTUNG GmbH  
77791 Berghaupten · +49 (0)7803 503 48-0 · [www.friedmann.de](http://www.friedmann.de)

# Legendäres SKC Quiz

1. Wann wurde der SKC gegründet?

- 1950
- 1970
- 1972
- 1983

2. Wie viele aktive Mitglieder hat der SKC?

- 38
- 55
- 70
- 110

3. Wann wurde Markus Wacker zum 1. Vorstand gewählt?

- 2000
- 2005
- 2008
- 2010



4. Wie lang ist eine Kegelbahn (mit Anlauf)?
- 22 Meter
  - 23,5 Meter
  - 25 Meter
  - 26 Meter



5. Wie schwer ist eine 16cm-Kugel?
- ca. 1,9 kg
  - ca. 2,8 kg
  - ca. 4,0 kg
  - ca. 5,7 kg
6. Seit wann hat der SKC eine 4-Bahn-Anlage?
- Saison 79/80
  - Saison 80/81
  - Saison 83/84
  - Saison 86/87
7. Was war zuletzt der Bahnrekord auf unserer Bahn?
- 588
  - 674
  - 682
  - 690







*Grüner Hof*  
*... hier geht's mir gut!*



**Familie Franz-Josef Wacker**

**Grün 9**

**77736 Zell a.H.**

**Tel.: 0 78 35 / 633 - 0**

**Fax: 0 78 35 / 633 - 33**

**E-Mail: [gruener-hof@t-online.de](mailto:gruener-hof@t-online.de)**

**Internet: [www.gruener-hof.net](http://www.gruener-hof.net)**



SANITÄR



HEIZUNG



SOLAR



[info@steinke-haustechnik.de](mailto:info@steinke-haustechnik.de)



07835 / 3157



Steinfeld 16 · 77736 Zell a. H.



# ! Achtung witzig !

„Falls Sie Hamsterkäufe erwägen, bedenken Sie bitte, dass die Tiere auch gefüttert werden müssen!“

Hallo Schatz, sitze mit den Jungs in der Kneipe. Hier hat einer gehustet und jetzt ist alles hier abgeriegelt. Komme dann in 14 Tagen nach Hause. Macht Euch keine Sorgen, mir geht es gut.

Im Radio hieß es, dass allein nur eine Atem-Schutzmaske tragen bereits helfen kann. Leider wurde ich gerade im Supermarkt wegen "Erregung öffentlichen Ärgernisses" verhaftet.

Was machen die Hersteller von Desinfektionsmitteln in Corona-Zeiten?

- Sie reiben sich die Hände



**ISENMANN INGENIEUR GMBH**

TRAGWERKSPLANUNG, ENERGIEOPTIMIERTES BAUEN

TIEFBAUPLANUNG, VERKEHRSWEGEPLANUNG

Schnellinger Str. 78  
77716 Haslach

|| Färberstr. 64  
|| 78050 Villingen-Schwenningen

|| info@isenmann-ingenieure.de  
|| www.isenmann-ingenieure.de

Corona Warn-App ist installiert wie bei Pokemon Go damals.  
Erst mal um den Block laufen und nach Infizierten suchen..

Die größte  
Herausforderung, wenn  
wir alle wieder im Büro  
sind, wird sein, um 11  
nicht mehr die erste  
Rotweinflasche zu  
öffnen.

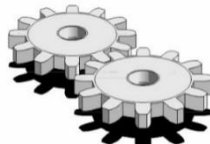
Abnehmziel 2021:  
Die Maske!

An alle Kinder, die mein  
Haus letztes Halloween mit  
Klopapierrollen beworfen  
haben: "Wer zuletzt lacht,  
lacht am besten!"

Wisst ihr noch früher? Da  
hat einer über die Torte  
gepusetet und alle  
anderen haben die dann  
aufgegessen. Das war  
leben am Limit!

# Klaus Joos GmbH

## Mechanische Werkstätte



Carl-Benz-Str. 5; 69190 Walldorf; Tel. (06227) 6 16 93

CBA | COMPANIES

Wolfach, Hauptstraße 21



**MODE.**  
**LIFESTYLE.**  
**FASHION.**



**VIELE NEUE  
MODETRENDS  
WARTEN AUF  
EUCH!**

OPUS / Street One / Cecil / Angels / LTB  
Blue Monkey / Fox / Hailys / Freeman

# Corona-Rätsel

Finde die 10 Wörter zum Thema Corona!

N	L	R	Q	M	U	T	A	T	I	O	N	H	J	F	S	W	Y	K
M	J	D	S	V	U	M	M	C	O	R	O	N	A	I	O	A	B	I
J	H	Y	U	I	X	Q	U	A	R	A	N	T	Ä	N	E	B	X	L
E	P	L	O	R	E	M	B	O	D	D	Z	C	O	H	B	S	M	N
I	H	Q	C	U	B	K	L	O	V	A	S	K	F	J	K	T	U	J
U	T	O	E	S	V	K	H	J	R	U	N	P	D	R	V	A	N	Q
U	Q	Y	W	Q	T	F	Y	P	F	M	F	S	P	E	R	N	D	G
L	T	I	E	H	H	P	N	I	M	P	F	U	N	G	P	D	S	R
M	S	F	D	I	R	V	R	B	K	D	N	G	B	K	B	X	C	B
F	Y	C	R	T	H	C	F	F	A	Y	F	G	V	C	E	K	H	F
M	O	M	O	Z	Y	P	E	D	D	D	J	P	Q	M	H	Z	U	U
G	D	A	U	S	G	A	N	G	S	S	P	E	R	R	E	F	T	A
J	Y	T	Q	V	W	B	U	P	F	H	Q	E	N	A	I	D	Z	D
O	S	N	G	V	V	F	Q	M	P	Z	R	F	I	J	E	V	H	J
D	E	S	I	N	F	E	K	T	I	O	N	S	M	I	T	T	E	L
U	R	Z	S	Y	V	J	S	F	C	W	K	M	A	M	V	D	R	C
X	V	X	F	V	N	Z	R	L	X	U	B	F	U	E	W	U	H	J
D	E	O	U	F	G	X	L	O	C	K	D	O	W	N	N	Q	L	J
A	B	S	X	O	M	T	K	Y	D	M	C	S	G	F	J	L	Q	B



# METAL FORMING

Zell Manufacturing Facility

## FÜHRENDER ENTWICKLUNGSPARTNER DER AUTOMOBIL- UND ZULIEFERINDUSTRIE

AAM ist ein weltweit führendes Unternehmen in der Konstruktion, Entwicklung, Validierung und Herstellung von Komponenten bzw. Modulen der Antriebstechnik. Die Kernkompetenzen liegen in der Metallumformung sowie in der Guss- und Getriebetechnologie für die Automobil-, Nutzfahrzeug- und allgemeine Industrie.



Mit weltweit 25.000 Mitarbeitern an über 90 Standorten in 17 Ländern unterstützt AAM seine Kunden bei der Umsetzung weltweiter und regionaler Plattformen mit dem Fokus auf Qualität, modernster Fertigungstechnik und Technologieführerschaft.

We are AAM and we have the POWER to move the world.

Metaldyne GmbH | Buchenwaldstrasse 2 | 77736 Zell a.H. | [www.aam.com](http://www.aam.com)

# MEN`S FASHION TRENDHOUSE

## Zell a. H.

**EuroPrintPartner**

**EuroPrintPartner** **GYSS IMPRIMEUR**  
Kehl und Schwanau Obernai, Frankreich

**WERBETECHNIK BADEN**  
Freiburg und Schwanau

## Wir lassen die Mitglieder sprechen...

Das Kegeln fehlt mir momentan sehr, vor allem die Spiele und natürlich auch die Kameradschaft. Durch Joggen und die SKC Workouts halte ich mich während dem Lockdown trotzdem fit und freue mich natürlich schon sehr auf die neuen hochmodernen Bahnen.

Mike

**Wie geht es dir während Corona?**

Ich vermisse das Kegeln momentan sehr, vor allem die Spiele. Manchmal mache ich bei den SKC- Workouts mit und fahre Fahrrad, um mich sportlich zu betätigen.

Ich freue mich, wenn der Lockdown vorbei ist und ich mich wieder mit meinen Freunden treffen kann.

Paul

LANDGASTHOF  
**zum Pflug**  
G★★★

*Essen ist ein Bedürfnis, genießen ist eine Kunst.*



Feine regionale und saisonale Küche mit frischen Produkten aus der Region



Stilvolle Schwarzwald- und Gaststube



Gemütlicher Apfelgarten mit Außenbereich



Liebevoll eingerichtete Gästezimmer

**Landgasthof „Zum Pflug“**

Familie Bitsch  
Zellerstr. 11  
D-77736 Zell-Unterentersbach

Telefon 078 35/4 29  
Telefax 078 35/63 44 54  
info@pflug-zell.de  
www.pflug-zell.de

**Öffnungszeiten**

Dienstag bis Freitag  
10 Uhr bis 14 Uhr und  
16 Uhr bis 24 Uhr

Samstag 17 Uhr bis 24 Uhr  
Sonntag 10 Uhr bis 24 Uhr  
Montag ist Ruhetag.

Durch Corona ist der Sport leider ziemlich in den Hintergrund geraten, aber durch die vereinsinternen Workouts behält man doch eine gute Grundfitness. Die Workouts ersetzen jedoch in keinster Weise das Training auf der Bahn und die Wettkämpfe. So bleibt die Hoffnung, dass es endlich im September wieder losgehen kann. Abgesehen vom Kegeln geht es Julia, Lea und mir eigentlich sehr gut. Wir verbringen dadurch viel Zeit zusammen, was sehr schön ist.

Chris





# Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG

Während Corona versuche ich möglichst jeden Tag mit dem Fahrrad einige Kilometer zu fahren. Bei Regenwetter laufe ich eine Zeit lang. Das Kegeln vermisste ich mittlerweile sehr und denke auch an meine guten Ergebnisse vor dem Lockdown. Trotzdem geht es mir gut. Ich beachte die AHA Regeln und hoffe auf Besserung und, dass es so schnell wie möglich in Richtung Normalität geht.

Manuel

Ich freue mich darauf, dass man nach dem Umbau eine bessere Sicht auf die Kegel hat und bin sehr gespannt, wie die neue Bahn optisch aussehen wird. Außerdem war ich auf der alten Bahn heimstark und hoffe, dass ich mit der neuen Bahn genauso gut klarkommen werde. Als ich früher noch in der ersten Mannschaft gespielt habe, habe ich nebenbei auch noch Lauftraining gemacht. Heute spiele ich in der dritten Mannschaft. Da lasse ich es etwas ruhiger angehen.

Gerhard

**GUT HOLZ!**



Burger Holzwerk GmbH  
Grün 22  
77736 Zell a. H.

Tel.: 07835 - 634 169 - 0  
Fax: 07835 - 634 169 - 99

info@holzwerk-burger.de  
www.holzwerk-burger.de

*Der Schwarzwälder*



**METZGEREI**  
**WAGNER**

Fleisch- und Wurstwaren  
77736 Zell a. H.  
Tel.: 07835/63499-0  
Fax: 07835/63499-9

Email: [horst-wagner-gmbh@t-online.de](mailto:horst-wagner-gmbh@t-online.de)  
Internet: [www.horst-wagner-gmbh.de](http://www.horst-wagner-gmbh.de)

### **Schwarzwälder Spezialitäten**

- ◇ Original Schwarzwälder Schinken "Der Echte" aus eigener Räucherei
- ◇ Honigspezialitäten, Kirschwasser und vieles mehr

### **Deftige Mittagsmenüs**

- ◇ täglich ab 11 Uhr
- ◇ reichhaltig, zum Mitnehmen in der praktischen Warmhaltebox
- ◇ preiswert, gut bürgerlich

Während des Lockdowns und der Corona Situation allgemein, halte ich mich mit den Workouts, die wir mit zwei Mal die Woche über Skype machen, fit. Die Situation belastet mich schon ziemlich und ich vermisse das Kegeln und meine Kegelmädels sehr. Aber umso größer ist die Vorfreude auf den Tag, an dem wir uns alle endlich wieder sehen können.

Patricia

Ich mache momentan viel Sport, unter anderem Fahrrad fahren, Fußball spielen, joggen und Workouts. Eigentlich gehört dazu auch das Kegeln, durch Corona und den Umbau ist dies momentan jedoch leider nicht möglich. Das Kegeltraining und die Wettkämpfe fehlen mir sehr.

Umso mehr bin ich heiß darauf, wenn es mit dem Kegeln endlich wieder losgeht und ich so richtig angreifen kann. Die Zeit ohne Corona vermisse ich sehr.

Marius

Die Kegelzeit fehlt mir während der Coronapause natürlich sehr, vor allem die gemeinsame Zeit mit guten Freunden und der damit dauernd verbundene Spaß. Um diese schwere Zeit zu überbrücken, bis wir unseren geliebten Sport wieder ausüben dürfen, halte ich mich fit, indem ich jeden Tag mit dem Fahrrad ins Geschäft fahre und die freie Zeit nutze, um joggen zu gehen. Mir persönlich geht es gut und ich kann die freien Wochenenden mit meiner Familie verbringen.

Jonas

Während dem Lockdown habe ich mir einen Hula-Hoop-Reifen bestellt, den ich oft benutze. Trotzdem fehlt mir das Kegeln momentan sehr, vor allem die Wettkämpfe und das Mitfeiern von jedem einzelnen Mitglied aus dem SKC. Mir geht es ganz gut, da ich trotzdem die Möglichkeit habe in den Grünen Hof zu gehen (wegen meinem Vater), auch wenn man wegen dem Umbau nicht kegeln kann. Ich freue mich sehr, wenn die neuen Bahnen fertig sind und der Lockdown vorbei ist, da dann endlich alles wieder normal wird.

Celina

Die Corona-Zeit ist für mich ziemlich herausfordernd, sowohl im familiären als auch im beruflichen Umfeld. Das Kegeln fehlt ganz besonders, da dies ein wichtiger Ausgleich zum Alltagsstress darstellt. Ich versuche mich in dieser Zeit möglichst mit Individualsport fit zu halten und freue mich darauf, wenn es endlich wieder möglich ist, die sportlichen Wettkämpfe, sowie die tolle Stimmung und Kameradschaft auf der Kegelbahn zu erleben.

Wolfgang B.



Genuss  
im Zeichen  
der Burg

## Einladung zur Weinprobe

Öffentliche Weinprobe jeden Dienstag 14.30 Uhr und Freitag 17.00 Uhr (April – Oktober)  
Weinproben und Betriebsbesichtigungen für Gruppen sind jederzeit nach Vereinbarung möglich.

Renchener Straße 42 | 77704 Oberkirch | Tel. 0 78 02-92 58 0

Probier- und  
Einkaufsmöglichkeiten  
Öffnungszeiten Verkaufsraum:  
Mo. – Fr. 9.00 – 17.30 Uhr  
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

  
Oberkircher  
Winzer



Hallo zämme,

ich bin d Jutta! Die meischde  
känne mich bschdimmt als  
Bedienung vom Grüne Hof.

Nadirlich kegel ich au  
selbschd un hab mit minne  
Hombe Mädels schu viel  
erläbt. Somid verbring ich  
viel Zit uf de Kegelbohn un

bin imma top informiert. Deswäge bin ich sit neischdem au als  
äire rasände Räporterin im Hombe underwägs un bericht hier in  
minnere näie Rubrik „JJJ – Jetzt Juckts Jutta“ üba alles  
Sponnende. Sell wärre sowohl erschde Theme si, aba ab un zu  
wird au mol ebbes zum schmunzle kumme.



## Elektro-Schneider OHG

Inhaber: **Herbert und Gabriel Schneider**



- Elektrofachgeschäft
- Installationen
- Fernseh und Telefonanlagen
- EIB
- Wärmepumpen-Anlagen



77784 Oberharmersbach • Dorf 61  
Tel. 078 37/223 • [info-elektroschneider@gmx.de](mailto:info-elektroschneider@gmx.de)

Letschdens hab ich im Grüne Hof sogä die Prominez von Zell getroffe: De Bürgermeischder Günter Pfundstein.

Selle Chance hab ich sofort genutzt und ihn interviewt.

**JZ:** Hallo Herr Pfundstein, vielen Dank, dass sie sich die Zeit für das Interview nehmen. Wie wirkt sich Corona aus Ihrer Sicht auf das Vereinsleben aus?

**GP:** Bedauerlicherweise gibt es momentan kein Vereinsleben, weder Kegeln, Musik, noch andere sportliche Aktivitäten. Auch der soziale Kontakt fehlt momentan sehr. Das ist vor allem sehr schade, wenn man bedenkt, dass es allein in Zell a.H. schon 100 Vereine gibt, doch seit Monaten ist das Vereinsleben nicht mehr möglich. Es ist zu hoffen, dass die



DRUCKSACHEN ALLER ART, IN ALLEN FARBEN!

- Briefbogen
- Visitenkarten
- Lieferscheine
- Durchschreibesätze
- und vieles mehr...

...natürlich von  
**fuchs  
druck  
zell**

**Schwarzwälder Post**

IHRE HEIMATZEITUNG

77736 Zell am Harmersbach      Tel. 078 35/2 15 Fax 70 47

IHR PARTNER FÜR INFORMATION, WERBUNG UND DRUCKSACHEN!

FÜRS GESCHÄFT ODER PRIVAT

ZUVERLÄSSIG UND SCHNELL

Mitglieder in den Vereinen bleiben und auch die Mitgliedschaft bestehen bleibt, damit die Vereine überleben.

**JZ:** Denken Sie, dass der Spielbetrieb allgemein dieses Spätjahr wieder normal starten kann?

**GP:** Grundsätzlich ja, allerdings denke ich, dass es Einschränkungen geben wird. Mit den Wettkämpfen muss irgendwann man wieder angefangen werden. Den Umfang und den Rahmen, was dann möglich ist, bleibt abzuwarten.



**JZ:** Kurz zum SKC: wann haben Sie das erste Mal vom SKC gehört?

**GP:** Da muss ich mal überlegen... Ja, das ist schon lange her – ah, das war in meiner Jugendzeit, da war der SKC schon sehr bekannt.

**JZ:** Wann war ihr erster Berührungspunkt mit dem SKC?

**GP:** Das war vor 6 Jahren im Grünen Hof, während meines Wahlkampfes.

JÜRGEN  
mellert



[www.Parkett-Mellert.de](http://www.Parkett-Mellert.de)

PARKETTLEGERMEISTER

**JZ:** Welche Auswirkungen hat die Corona Pandemie ihrer Meinung nach auf das Geschäftsleben in Zell a.H.?

**GP:** Die Auswirkungen sind nicht absehbar, aber ich habe die Befürchtung, dass es nicht spurlos an den Unternehmern vorbeigehen wird. Schwierig ist es für alle Selbstständige und Kleinbetriebe, die in dieser Zeit schließen müssen. Gerade deswegen ist es auch wichtig, die örtliche Gastronomie mit Essen to go oder den Einzelhandel mit Click and Collect zu unterstützen.

**JZ:** Zum Schluss noch eine Frage: Alle hoffen auf weitere Lockerungen. Haben Sie eine Ahnung, wann das sein könnte?

**GP:** Ich hoffe sehr bald, vielleicht März oder April, vor Ostern, dass wäre ein guter Anfang für alle. Dem SKC wünsche ich für den Umbau gutes Gelingen und dass alle am Ball, äh nein, an der Kugel bleiben und natürlich allzeit Gut Holz!

**JZ:** Vielen Dank.



## **AUTOHAUS ALLGEIER GMBH**

**IHR VOLKSWAGEN- UND AUDI-SERVICE-PARTNER**

AHFELDSTR. 2 77781 BIBERACH  
TEL. 078 35 / 63 96 - 0 FAX. 0 78 35 / 63 96 - 50  
INTERNET: [www.vw-allgeier.de](http://www.vw-allgeier.de)

**Kompetent, stark und immer für Sie da!**





# Kegel-Horoskop

## Fisch:

Fische sind nicht nur im Wasser, sondern auch auf der Kegelbahn schnell unterwegs. Sie sind gerne mal Quatschköpfe, aber trotzdem pflegeleicht wie die neuen Bahnen.

Mit Fischen gilt es jedoch auch sorgsam umzugehen und Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Zu den Stärken der Fische gehört zudem, dass sie besonders geduldig und mitfühlend sind.



## Widder:

Widder sind gerne sehr impulsiv auf der Bahn und natürlich immer mit viel Schwung unterwegs. Ihre herzliche Art bringt ihnen sehr viel Achtung ein. Außerdem sind sie sehr hilfsbereit und zuverlässig, und somit immer gerne auf der Kegelbahn gesehen.

BÄCKEREI – KONDITOREI – CAFÉ

*Welle-Männle*

**Ochsenmühle**

Zell- Unterharmersbach · Haupstr. 157 · Tel.: 07835/468

**Ihr Sonntagsbäcker**  
7.30 Uhr bis 18.00 Uhr

**NEU: Café mit Frühstücksangebot!** Sonntags ab 7.30 Uhr;  
werktags ab 5.15 Uhr

## Wassermann:

Im Gegensatz zum Widder ist der Wassermann eher gemütlich unterwegs. Er ist gleichzeitig auch sehr gesellig und ein guter Zusammenhalt im Team ist ihm sehr wichtig. Allerdings kann der Wassermann auch sehr verbissen sein, vor allem wenn's ums Abräumen geht. Auf der Bahn ist der Wassermann umwerfend wie die Kegel und bei der anschließenden Kabinenparty immer durstig mit dabei.

# BROSEMER

## INNENAUSBAU & MÖBELWERKSTÄTTE

- Objekt & Ladenbau
- Badmöbel
- Bauernstuben
- Küchen

Schreinerei Herbert Brosemer  
Gewerbegebiet Steinenfeld 30  
77736 Zell am Harmersbach

Tel.: 07835-548944  
Fax: 07835-634877  
[www.brosemer.de](http://www.brosemer.de)



# Schwarzwald Sprudel

*Natürlich aus dem Schwarzwald*

## SKC Workout

**Liebe LeserInnen,**

der SKC hat jede Woche Onlinemeetings per Skype, in die er Dich/Euch liebe Leser einladen möchte. Hier ist ein Wochenplan. Unter den folgenden Infos (E-Mail: [pascal.draeger@skc-unterharmersbach.de](mailto:pascal.draeger@skc-unterharmersbach.de) oder Handynummer: 017647801180) könnt ihr euch bei Pascal Dräger melden und mitmachen! Wir freuen uns auf Dich/Euch!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18:30 Uhr Workout		18:30 Uhr Workout	



ZIMMEREI JOSEF FEHRENBACH

GERÜSTBAU TREPPENBAU ALTBAUSANIERUNG	INH. Clemens Schilli 77736 Zell a.H. Tel.: 07835/469 Fax: 07835/54138
--	--




**GOTTFRIED LEHMANN**  
HOLZBAU

Hochstahl 1 b  
77736 Zell-Unterharmersbach  
Tel: 07835 - 540399 - 0  
Fax: 07835 - 540399 - 99  
Mail: [info@Holzbau-Lehmann.com](mailto:info@Holzbau-Lehmann.com)  
[www. Holzbau-Lehmann.com](http://www.Holzbau-Lehmann.com)

■ Planung, Bauleitung	■ Altbausanierung
■ Zimmererarbeiten	■ Treppenbau / Innenausbau
■ Dachdeckerarbeiten	■ Photovoltaikanlagen




*Gesundheit ist  
das wichtigste Gut!*

*Folgende Behandlungen  
führen wir durch:*

- Krankengymnastik
- Fango / Heiße Rollen / Heißluft
- Manuelle Therapie
- Elektrotherapie
- Massagen
- Eisbehandlungen
- Man. Lymphdrainagen
- Hausbesuche

Praxis für  
**Physiotherapie und Massagen**  
Hauptstr. 59 · 77736 Zell a.H. · Telefon 07835.3122

# Lösungen

zu unseren Rätseln

## Quiz:

1. 1970
2. 70
3. 2008
4. 26 Meter
5. ca. 2,8 kg
6. Saison 79/80
7. 690

**SCHMIDER**  
**SCHREINEREI · INNENAUSBAU**

Hauptstraße 183 · 77736 Zell a.H.  
Tel. 0 78 35 / 18 52 · [www.schreinerei-schmider.de](http://www.schreinerei-schmider.de)

N	L	R	Q	M	U	T	A	T	I	O	N	H	J	F	S	W	Y	K
M	J	D	S	V	U	M	M	C	O	R	O	N	A	I	O	A	B	I
J	H	Y	U	I	X	Q	U	A	R	A	N	T	Ä	N	E	B	X	L
E	P	L	O	R	E	M	B	O	D	D	Z	C	O	H	B	S	M	N
I	H	Q	C	U	B	K	L	O	V	A	S	K	F	J	K	T	U	J
U	T	O	E	S	V	K	H	J	R	U	N	P	D	R	V	A	N	Q
U	Q	Y	W	Q	T	F	Y	P	F	M	F	S	P	E	R	N	D	G
L	T	I	E	H	H	P	N	I	M	P	F	U	N	G	P	D	S	R
M	S	F	D	I	R	V	R	B	K	D	N	G	B	K	B	X	C	B
F	Y	C	R	T	H	C	F	F	A	Y	F	G	V	C	E	K	H	F
M	O	M	O	Z	Y	P	E	D	D	D	J	P	Q	M	H	Z	U	U
G	D	A	U	S	G	A	N	G	S	S	P	E	R	R	E	F	T	A
J	Y	T	Q	V	W	B	U	P	F	H	Q	E	N	A	I	D	Z	D
O	S	N	G	V	V	F	Q	M	P	Z	R	F	I	J	E	V	H	J
D	E	S	I	N	F	E	K	T	I	O	N	S	M	I	T	T	E	L
U	R	Z	S	Y	V	J	S	F	C	W	K	M	A	M	V	D	R	C
X	V	X	F	V	N	Z	R	L	X	U	B	F	U	E	W	U	H	J
D	E	O	U	F	G	X	L	O	C	K	D	O	W	N	N	Q	L	J
A	B	S	X	O	M	T	K	Y	D	M	C	S	G	F	J	L	Q	B

Quelle: <http://suzstal.bastelmaschine.de>

# RTHV

# Ausblick

Im nächsten Heft geht es um allgemeine Themen rund ums **Kegeln!**

**mit interessanten Themen, wie:**

Kegeln mit historischem Hintergrund  
Statements der Mitglieder  
Arbeitskraft der Woche  
Spannendes Interview mit...  
JJJ mit lustigen Fakten



*Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit!*

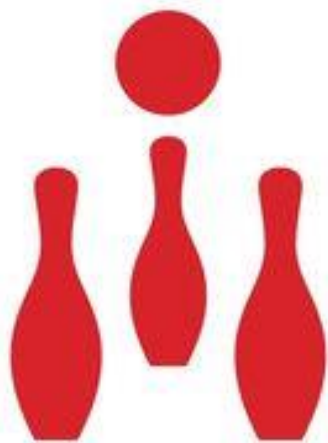
**A**potheke  
am Kurgarten



*Inh. Max Bergsträsser - Unterharmersbach - Tel. 07835 3233*



Treffsicher  
ist einfach.



[sparkasse-kinzigtal.de](http://sparkasse-kinzigtal.de)

Wenn man sich einen  
Finanzpartner ins Team holt.  
Einen, der in Geldsachen  
den richtigen Dreh  
raus hat.  
Sprechen Sie mit uns  
über Ihre Ziele.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Kinzigtal