100% GRÜNWEISS

DEIN FUSSBALLHEFT VOM BÜHL
NR. 7 SAISON 24/25

BEZIRKSLIGA OST

So 11.5.25 15:00
FC Niederroßbach

Sa 17.5.25 17:30
TuS Asbach

DIE ANWÄLTE
SCHNEIDER • WALKER & KOLLEGEN
Rechtsanwälte • Fachanwälte

Die beste Taktik für alle Fußballfans

SCHÖNER WOHNEN

REGIONAL kauft man besser!

Carmen und Michael Pagnia

MÖBEL PAGNIA GmbH • Kölner Straße 38-48 • 57518 Betzdorf
Telefon 02741 - 2 80 90 • Montag - Freitag 10.00 Uhr - 19.00 Uhr
Samstag 9.30 Uhr - 18.00 Uhr • www.moebel-pagnia.de

Kostenlose Parkplätze

La Frasca
Täglich abwechslungsreicher Mittagstisch
Speisekarte im Internet
www.moebel-pagnia.de

DIE MÖBEL- & KÜCHENMEILE IN BETZDORF DIREKT AN DER B62

Auf dem Bühl zu Hause!

Timo Unkel — **Erster Vorsitzender**

Liebe Freundinnen und Freunde der SG 06 Betzdorf,
sehr geehrte Damen und Herren,

zum Abschluss der Saison 2024/25 möchte ich als Vorsitzender der SG 06 Betzdorf e.V. die Gelegenheit nutzen, um allen, die sich mit unserem Verein verbunden fühlen, meinen aufrichtigen Dank auszusprechen.

Ein herzliches Dankeschön gilt insbesondere unseren Partnern und Unterstützern, die durch ihr Vertrauen und ihre großzügige Begleitung maßgeblich dazu beitragen, dass unsere sportliche und gesellschaftliche Arbeit in dieser Form möglich ist: Ohne Ihr Engagement wäre vieles nicht umsetzbar!

Ebenso danke ich allen Trainerinnen und Trainern, unseren Betreuerteams sowie natürlich allen Spielerinnen und Spielern für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Leidenschaft und ihre Identifikation mit unseren grün-weißen Farben. Ihr seid das Herzstück unseres Vereins!

Mein Dank richtet sich ebenso an alle ehrenamtlich Engagierten und an die vielen treuen Fans, die Woche für Woche unsere Mannschaften unterstützen und dem Verein ein lebendiges, starkes Gesicht verleihen.

Im Namen des gesamten Vorstands wünsche ich allen eine erholsame Sommerpause und freue mich auf eine weiterhin erfolgreiche, gemeinsame Zukunft mit der SG 06-Familie.

Mit sportlichen Grüßen,

Timo Unkel

Seit 1958 in Kirchen
Dr. Henke Gertruden-Apotheke

Seit 1894 in Betzdorf
Dr. Henke Löwen-Apotheke

Monatsangebote & Gutschein S. 47

Gertruden-Apotheke
Bahnhofstraße 16 · 57548 Kirchen
02741/6 17 55 info@gertrudenapotheke.de
02741/6 06 11 www.gertrudenapotheke.de

Löwen-Apotheke
Bahnhofstraße 18-20 · 57518 Betzdorf
02741/2 55 66 info@loewenapothekebetzdorf.de
02741/2 77 70 www.loewenapothekebetzdorf.de

Auf d

Liebe Fans und Freunde,

hinter uns liegt eine bald abgeschlossene, spannende und erfolgreichen Saison 2024/25. Beim Schreiben dieser

11
ERSTE
Trainerwort: Enis und Philipp

hn Sportn

43
FIT BLEIBEN
«Der Mensch ist kein Kamel.»

46
FANSEITE
Partneraktion

«Sechser»

Rückennummer:
8

Alter:
30

Weg zum Bühl:
eine Minute

Meine Stärken auf dem Platz:
Zweikämpfe, Spielaufbau

Starker Fuß:
rechts

19
SPIELERPROFIL
Benjamin Benthaus

36
ERSTE
Danke!

40-41
LIEBLINGSSEITE
Oliver Cano Cifuentes

100% GRÜNWEISS

TITELBILD
SPITZENSPIEL
Leon, Spieler unserer E1, ergreift den Spielball.

100% GRÜNWEISS
DEIN FUSSBALLHEFT VOM BÜHL

Du hast zwei Möglichkeiten, dein Fußballheft vom Bühl digital zu lesen:

- das interaktive, aktualisierte online-Heft zum Blättern:
- das PDF zum Download, damit du auch offline lesen kannst:

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sportgemeinschaft 1906 Betzdorf e. V.

Redaktionsteam (v.i.S.d.P.):
Andreas Bodora
Jens Heißner
Fabian Bodora
Markus Kneubühler
Tabellen: fussball.de
Fotos: Andreas Hüsch, div. Archive
Graphik «Stadion Auf dem Bühl»: Kreativ-Werkstatt Herwick GmbH, Betzdorf
Web: Tobias Erner
Social Media: Andreas Bodora

Online-Ressourcen:
Heft: deinheftvombuehl.info
Archiv zum Heft: sg06-betzdorf.de/100-grunweiss/
Verein: sg06-betzdorf.de
News ohne Social Media: sg06betzdorfaktuell.de
Social Media:
Facebook: SG 06 Betzdorf
Instagram: @betzdorfsg06

Redaktionsschluss:
Print: 14 Tage vor dem Heimspiel
Online: laufend aktualisiert

SG 06 Betzdorf-Sieg

Du möchtest auch
den Spielball zum Heimspiel spenden?

Dann melde dich gerne bei:
sponsoring@sg06-betzdorf.de

Unsere Ballspender – Danke!

Unser Ballspender

für die Begegnung
SG 06 - FC Niederrossbach:

FKI FELIX KRAUSE IMMOBILIEN
Wilhelmstraße 24-30, 57518 Betzdorf

...und ebenso

für die Begegnung
SG 06 -TuS Asbach:

FKI FELIX KRAUSE IMMOBILIEN
Wilhelmstraße 24-30, 57518 Betzdorf

Herzlich willkommen
Auf dem Bühl!

Zum Heimspiel begrüßen wir
unsere Fans und Zuschauer,
unsere Gästeteams und Schiedsrichter.

FC Niederroßbach

Mit dem FC Niederroßbach empfangen wir eine Mannschaft, die zwar einen eher mäßigen Start in die Saison hatte, sich dann aber im Laufe der Hinrunde steigern konnte.

Die Bilanz nach der Winterpause ist allerdings eher durchwachsen, liegt die Mannschaft zum Redaktionsschluss unseres Fußballheftes in der Rückrundentabelle mit acht Punkten nach neun Spielen nur auf Platz 15 in der Rangliste.

Im Hinspiel konnte sich unser Team mit 1:0 durchsetzen, Temel Uzun gelang in der Schlussphase der Siegtreffer.

FAHRWERK GbR
DEINE FAHRSCHULE
Hachenburg und Betzdorf
Infos, Anmeldung & Unterricht
Montags & Mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr
oder nach Vereinbarung
Mit uns zu deinem Führerschein!
Tel. 0160 964 636 84
fahrwerk-mueller.com
Scannen und Anmelden

Bester Torschütze des FC Niederroßbach ist mit bisher 13 erzielten Treffern Philipp Röder. Auswärts erspielte sich der FC Niederroßbach bisher 14 Punkte in zwölf Begegnungen, was den sechsten Platz in der Tabelle bedeutet.

TuS Asbach

Der TuS Asbach ist eine Mannschaft, die sich während der bisherigen Saison als konstant erwiesen hat. Nie in der Nähe von eventuellen Abstiegsplätzen angesiedelt spielt die Mannschaft eine sehr solide Saison.

Im Hinspiel gewann die SG 06 mit 5:2 Toren. Bester Torschütze beim TuS Asbach ist Jan Kowalski mit bisher zehn erzielten Treffern.

Auch in der aktuellen Formtabelle zeigt sich die ausgeglichene Leistung von Asbach:

Mit Platz acht liegt man genau in der Mitte der Tabelle – nicht zuletzt auch ein Zeichen der Kontinuität auf der Trainerseite: Simone Floris trainiert das Team bereits seit der Saison 22/23 und feierte direkt in der ersten Saison den Aufstieg in die Bezirksliga.

Scan!

Click!

Auf dem Bühl zu Hause!

Linke Seite: Fynn Barth im Zweikampf.

Unser Torschütze Temel Uzun nach dem Ausgleich (oben) und im Interview nach dem Spiel (Video rechts - nur online!).

SG 06 – EGC Wirges 1:1

E.ON Highspeed ist ein Produkt der Westconnect GmbH.

Glasfaserausbau in Betzdorf – *es geht los!*

Wir bauen aus!

Gute Nachrichten: Betzdorf bekommt endlich stabiles Highspeed-Internet. Jetzt noch kostenlosen Glasfaseranschluss sichern.[1]

Jetzt informieren unter **eon-highspeed.com/betzdorf** oder Beratungstermin vereinbaren unter **0221 17 73 26 29.**

[1] Überprüfen Sie unter eon-highspeed.com/vermarktungsgebiete, ob bei Ihnen ein kostenloser Glasfaseranschluss errichtet werden kann. Unter Berücksichtigung verschiedener Voraussetzungen entscheidet die Westconnect GmbH über den Ausbau.

e·on

«Woche für Woche hat unsere Mannschaft die Zuschauer mit ihrem mutigen und erfrischenden Offensivfußball begeistern können.»

Trainerwort

Liebe Fans und Freunde,

hinter uns liegt eine bald abgeschlossene, spannende und erfolgreiche Saison 2024/25. Beim Schreiben dieser Zeilen liegen zwar noch vier Spieltage vor uns, doch steht bereits fest, dass wir mindestens die Vizemeisterschaft in der Bezirksliga Ost feiern dürfen.

Das vergangene Spitzenspiel besuchten über 750 Zuschauer Auf dem Bühl und bewiesen damit einmal mehr, welche Power und Anziehungskraft unser Verein hat.

Woche für Woche hat unsere Mannschaft die Zuschauer mit ihrem mutigen und erfrischenden Offensivfußball begeistern können. Die Neuzugänge der aktuellen Saison sind aus unserem Team sportlich wie menschlich nicht mehr wegzudenken. Unser Team konnte sich in seinen Leistungen enorm verbessern. Jeder Spieler in unserem Kader hat zu jedem Zeitpunkt alles für die Mannschaft und den Verein gegeben – dafür vielen Dank!

Highlights gab es in der bisherigen Saison schon einige, etwa unser Pokalfight gegen Eisbachtal oder die Derbys gegen Wallmenroth, auch in diesen Spielen wussten wir zu begeistern.

In vielen Duellen durften wir auf eine tolle Unterstützung von außen bauen. Es ist für einen Bezirksligisten nicht selbstverständlich, dass so viele Fans bei Wind und Wetter am Rand stehen, um unsere Elf zu supporten. Viele, teils längere Auswärtsfahrten habt ihr auf euch genommen, um auch hier unseren Jungs den Rücken zu stärken. Vielen Dank für diese großartige Unterstützung!

Nun dürfen wir hoffen, dass wir in den kommenden Wochen unsere Erfolgssaison vergolden können – sei es durch den direkten Titelgewinn oder über eine erfolgreiche Relegation. Mit Sicherheit sind wir noch nicht am Ende unserer Reise angelangt.

Mit grün-weißen Grüßen,

Eure Trainer Enis und Philipp

Auf dem Bühl zu Hause!

Christoph Thies — Spielerprofil

Spielposition:	Torhüter
Rückennummer:	22
Alter:	28
Weg zum Bühl:	17,5 Kilometer
Meine Stärken auf dem Feld:	Kommunikation und Abstöße
Fußball-/Handschuhe:	Nike Tempo/Uhlsport Handschuhe
Darin will ich mich verbessern:	mein linker Fuß, Stellungsspiel
Bisherige Vereine:	Sportfreunde Siegen
Schon einmal Rot gesehen:	nein
Ritual vor dem Spiel:	keines

Auf dem Bühl zu Hause!

Atakan Öden — Spielerprofil

Spielposition:	«Sechser»
Rückennummer:	35
Alter:	22
Weg zum Bühl:	fünf Minuten
Starker Fuß:	rechts
Darin will ich mich verbessern:	Zweikampf sowie Ausdauer und Tempo
Meine Fußballschuhe:	Adidas
Schon einmal Rot gesehen:	nein
Ritual vor dem Spiel:	kein Besonderes

Scan!
Click!

**Unser Service:
Dank QR-Code bist du
immer aktuell unterwegs!**

Spiele und Tabelle — Bezirksliga Ost

28. Spieltag

Sa, 10.05.25 I 17:30	SF Höhr-Grenzhausen	:	SG Berod-Wahlrod
So, 11.05.25 I 14:30	TuS Montabaur	:	Spvgg. EGC Wirges
15:00	SG 06 Betzdorf	:	FC HWW Niederroßbach
15:00	TuS Burgschwalbach	:	SG Ahrbach
15:00	SG Wallmenroth	:	SG Alpenrod
15:00	TuS Asbach	:	SG Hundsangen
15:00	SG Rheinhöhen	:	HSV Neuwied
15:00	SG Neitersen	:	SG Müschenbach

29. Spieltag

Fr, 16.05.25 I 19:30	SG Hundsangen	:	TuS Montabaur
Sa, 17.05.25 I 17:00	FC HWW Niederroßbach	:	HSV Neuwied
17:30	SG 06 Betzdorf	:	TuS Asbach
So, 18.05.25 I 15:00	SG Alpenrod	:	SF Höhr-Grenzhausen
15:00	SG Berod-Wahlrod	:	TuS Burgschwalbach
15:00	SG Ahrbach	:	SG Neitersen
15:00	SG Müschenbach	:	SG Rheinhöhen
15:30	Spvgg. EGC Wirges	:	SG Wallmenroth

Tabelle vom 27.4.2025 > Nutze den QR-Code für die aktuelle Tabelle!

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverhältnis	Tordifferenz	Punkte
→ 1.	Spvgg. EGC Wirges	26	20	4	2	87 : 26	61	64
→ 2.	SG 06 Betzdorf	26	20	3	3	101 : 28	73	63
→ 3.	SG Hundsangen	26	15	5	6	60 : 31	29	50
→ 4.	FC HWW Niederroßbach	26	12	5	9	61 : 45	16	41
→ 5.	SF Höhr-Grenzhausen	26	12	5	9	43 : 38	5	41
→ 6.	SG Berod-Wahlrod	26	9	12	5	54 : 31	23	39
→ 7.	TuS Burgschwalbach	26	10	8	8	47 : 44	3	38
↗ 8.	TuS Asbach	26	11	4	11	55 : 43	12	37
↘ 9.	TuS Montabaur	26	11	2	13	48 : 55	-7	35
↗ 10.	SG Ahrbach	26	9	7	10	51 : 56	-5	34
↘ 11.	SG Müschenbach	26	10	3	13	50 : 51	-1	33
→ 12.	SG Wallmenroth	26	9	4	13	37 : 54	-17	31
→ 13.	HSV Neuwied	26	7	8	11	33 : 50	-17	29
→ 14.	SG Alpenrod	26	5	3	18	29 : 74	-45	18
→ 15.	SG Neitersen	26	5	3	18	46 : 93	-47	18
→ 16.	SG Rheinhöhen	26	5	0	21	25 : 108	-83	15

Auf dem Bühl zu Hause!

Spielübersicht — Bezirksliga Ost

So, 23.03.25 | 15:00	Bezirksliga	SG 06 Betzdorf	:	SG Rheinhöhen	9:0
So, 30.03.25 | 15:00	Bezirksliga	HSV Neuwied	:	SG 06 Betzdorf	0:2
So, 06.04.25 | 15:00	Bezirksliga	SG 06 Betzdorf	:	SG Müschenbach	4:0
So, 13.04.25 | 15:00	Bezirksliga	SG Ahrbach	:	SG 06 Betzdorf	1:4
Sa, 19.04.25 | 17:00	Bezirksliga	SG 06 Betzdorf	:	SG Berod-Wahlrod	2:0
Mi, 23.04.25 | 19:30	Bezirksliga	SG Alpenrod	:	SG 06 Betzdorf	1:6
So, 27.04.25 | 15:00	Bezirksliga	SG 06 Betzdorf	:	Spvgg. EGC Wirges	1:1
So, 04.05.25 | 15:00	Bezirksliga	SG Hundsangen	:	SG 06 Betzdorf	-:-
So, 11.05.25 | 15:00	Bezirksliga	SG 06 Betzdorf	:	FC HWW Niederroßbach	-:-
Sa, 17.05.25 | 17:30	Bezirksliga	SG 06 Betzdorf	:	TuS Asbach	-:-
Sa, 24.05.25 | 17:30	Bezirksliga	TuS Montabaur	:	SG 06 Betzdorf	-:-

Hol dir dein
HEFT
VOR DEM
HEIMSPIEL
hier:

Sparkasse Westerwald-Sieg

Metzgerei Helmus
Inh. Herbert Kremer

Bahn-Shop International

SIEGLINDE

HOTEL BREIDENBACHER HOF
BETZDORF AN DER SIEG · SEIT 1893

ZEITSPIEL-MAGAZIN
DER GANZE FUSSBALL

Fußball ist mehr als nur ein Spiel. **Fußball ist Kulturgut** und spielt eine wichtige Rolle in der Industrie- und Gesellschaftsgeschichte.

Dem tragen wir in unseren Publikationen Rechnung und berichten **abseits der ausgelatschten 1:0-Berichterstattung** weltweit aus dem Herzen des Fußballs. Dabei kann es um Exoten wie Neukaledonien gehen, um verblasste Tradition wie bei Stahl Brandenburg oder um Kultklubs, die aus dem Fokus geraten sind.

VORBEISCHAUEN: WWW.ZEITSPIEL-MAGAZIN.DE

DEVK

stv. Gebietsleiterin

Anja Backaus

Decizer Str. 15
57518 Betzdorf

Tel: 02741 23791
Mobil: 0160 8265908
anja.backaus@vtp.devk.de

♥-lich willkommen bei Ihrer DEVK vor Ort

Metzgerei **Helmus**
Inh. Herbert Kremer

... Qualität, die man sieht und schmeckt!

Im SG 06-Clubheim ...zu Hause!

Komm in unser schönes SG 06-Clubheim: Vor, während und nach dem Spiel – der «dritten» Halbzeit!

SCHUPPENER
SCHANKANLAGEN GBR

Garnisonsring 36 · 57072 Siegen
stephan.rautenberg@t-online.de · www.schuppener-schanktechnik.de

Scan!

Click!

Mehrkampf um den Ball:

Noah Petry und Torschütze Anton Semenov

SG 06 – SG Gebhardshainer Land 1:0

Auf dem Bühl zu Hause!

Benjamin Benthaus

Spielposition:

«Sechser»

Rückennummer:

8

Alter:

30

Weg zum Bühl:

eine Minute

Meine Stärken auf dem Platz:

Zweikämpfe, Spielaufbau

Starker Fuß:

rechts

Darin will ich mich verbessern:

Technik

Meine Fußballschuhe:

Puma Ultra 5

Bisherige Vereine:

SG Puderbach,

SG Berod/Lautzert

Schon einmal Rot gesehen:

bisher nur ein Mal

Scan!

Click!

**Unser Service:
Dank QR-Code bist du
immer aktuell unterwegs!**

Spiele und Tabelle — Kreisliga B

24. Spieltag

11.05.25 | 12:30	SG 06 Betzdorf II	:	FSV Kroppach
12:30	SG Neitersen II	:	SG Atzelgift
15:00	SG Niederhausen	:	SV Adler Niederfischbach II
15:00	SG Honigsessen	:	SSV Hattert
15:00	TuS Bitzen	:	SG Gebhardshainer Land/Steineroth
15:00	SV Adler Derschen	:	SG Alsdorf
15:00	SG Offhausen	:	Spfr. Daaden

26. Spieltag

25.05.25 | 12:30	SG Neitersen II	:	SSV Hattert
15:00	SG 06 Betzdorf II	:	SV Adler Niederfischbach II
15:00	SG Gebhardshainer Land/ Steineroth	:	SG Offhausen
15:00	SG Honigsessen	:	SG Alsdorf
15:00	TuS Bitzen	:	FSV Kroppach
15:00	SV Adler Derschen	:	SG Niederhausen
15:00	SG Atzelgift	:	Spfr. Daaden

Tabelle vom 27.4.2025 > Nutze den QR-Code für die aktuelle Tabelle!

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverhältnis	Tordifferenz	Punkte
→ 1.	SG Gebhardshainer Land/Steineroth	22	17	3	2	72 : 15	57	54
→ 2.	SG Honigsessen	22	15	2	5	61 : 30	31	47
→ 3.	SG Atzelgift	21	13	4	4	50 : 23	27	43
→ 4.	Spfr. Daaden	22	12	6	4	56 : 31	25	42
→ 5.	SSV Hattert	22	10	6	6	58 : 36	22	36
→ 6.	SG Offhausen	22	8	6	8	48 : 50	-2	30
↗ 7.	SG 06 Betzdorf II	22	8	4	10	40 : 49	-9	28
↘ 8.	SG Alsdorf	22	8	3	11	42 : 47	-5	27
↘ 9.	TuS Bitzen	22	7	6	9	35 : 50	-15	27
→ 10.	SG Niederhausen	22	7	3	12	46 : 55	-9	24
→ 11.	SV Adler Derschen	21	6	4	11	33 : 57	-24	22
→ 12.	FSV Kroppach	22	6	2	14	39 : 66	-27	20
→ 13.	SG Neitersen II	22	4	4	14	40 : 68	-28	16
→ 14.	SV Adler Niederfischbach II	22	4	3	15	36 : 79	-43	15

Auf dem Bühl zu Hause!

Spielübersicht — Kreisliga B

So, 09.03.25 | 12:30	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	SG Honigsessen	3:0
So, 16.03.25 | 15:00	Kreisliga B	SG Offhausen	SG 06 Betzdorf II	2:2
So, 23.03.25 | 12:30	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	SG Neitersen II	3:3
So, 30.03.25 | 15:00	Kreisliga B	SG Atzelgift	SG 06 Betzdorf II	0:0
So, 06.04.25 | 12:30	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	Spfr. Daaden	19.04.2025 14:30
So, 13.04.25 | 15:00	Kreisliga B	SSV Hattert	SG 06 Betzdorf II	7:0
Di, 15.04.25 | 19:00	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	Spfr. Daaden	19.04.2025 14:30
Do, 17.04.25 | 20:00	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	Spfr. Daaden	19.04.2025 14:30
Sa, 19.04.25 | 14:30	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	Spfr. Daaden	2:6
So, 27.04.25 | 12:30	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	SG Gebhardshainer Land/Steineroth	1:0
So, 04.05.25 | 15:00	Kreisliga B	SG Alsdorf	SG 06 Betzdorf II	-:-
So, 11.05.25 | 12:30	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	FSV Kroppach	-:-
So, 18.05.25 | 15:00	Kreisliga B	SG Niederhausen	SG 06 Betzdorf II	-:-
So, 25.05.25 | 15:00	Kreisliga B	SG 06 Betzdorf II	SV Adler Niederfischbach II	-:-

Hol dir dein
HEFT
VOR DEM
HEIMSPIEL
hier:

REWE DEIN MARKT | MOCKENHAUPT
www.rewe-mockenhaupt.de

Die neue Löwen-Apotheke

Gaststätte "Zur Post"
Betzdorf · Steinerother Str. · Tel.: 2 21 63

AUSDAUER

Partner werden Auf dem Bühl!

Swen Loosen

Breidenbacher Hof

«Es ist Tradition in unserem Haus, dass wir uns als Gastgeber verstehen, die alles daran setzen, dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen.»

«Wir unterstützen die SG 06 sehr gerne, denn Tradition verbindet!»

Für mehr Infos kontaktiere uns unter:

sponsoring@sg06-betzdorf.de

Auf dem Bühl zu Hause!

Anzeige im Heft

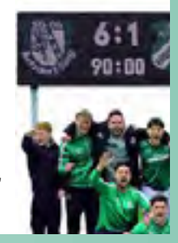
Erscheint zu den Heimspielen

Verbreitung via Printausgabe und digital in diversen Social Media-Plattformen

Bandenwerbung

Digitale Stadion-Anzeige

Aktion	Zeit
Spielzeit	1 Min. 5 Min.
Halbzeit	5 Min. 15 Min.
Spezielle Anzeige	nach einem Heimtor
Bei Nennung Zuschauerzahl	über Mikro



...ohne Social Media

Click! Scan!

...auf Instagram

Click! Scan!

...mit Facebook

Click! Scan!

**Es war ein Fußballfest:
Das Spitzenspiel unserer
SG 06 vs. EGC Wirges.
Über 740 Zuschauer waren
Auf dem Bühl zu Hause!**

Immer die richtige Taktik!

LVM-Versicherungsagentur
Patrick Lang

Geiersknappen 1
57580 Gebhardshain
Telefon 02747 92180
info@p-lang.lvm.de
www.Lang-LVM.de

LVM VERSICHERUNG

Studienkreis
Profi-Nachhilfe für alle!

Die Nachhilfe-Profis vom Studienkreis sorgen für den nötigen Durchblick.

Dann klappt's auch mit den Noten.

Einfach nach aktuellen Angeboten fragen!

Macht hell in der Birne!

Studienkreis Betzdorf
Rainstr. 1, Tel. 02741 / 93 80 77
Mo-Fr 10-17 Uhr • studienkreis.de

Gaststätte
"Zur Post"
Betzdorf - Steinerother Str. - Tel.: 2 21 63

WWlab
Business & Venture Center
www.westerwaldlab.de

Scan!

Click!

Ihr wollt mitmachen?
Unsere Ansprechpartner sind:

Team	Jahrgänge	Trainer	Kontakt
Bambinis	2018 und jünger	Yannick Michelsen	0170/5464331
		Fabian Francois	0176/70799298
F-Jugend	2016/2017	Ahmed Aboelmagd	0178/8893263
E1-Jugend	2014/2015	Mike Kühn	0170/3742174
		Alexander Klos	0171/7425323
		Michael Balzer	01512/7001589
E2-Jugend		Stefan Jung	0152/05968742
		Salvatore Abbate	0160/98518238
		Fabio Santacroce	01512/3547293
E3-Jugend		Markus Vierbuchen	01512/2664870
D1-Jugend	2012/2013	Sercan Icyüz	0151/72855228
		Davide Coscia	0151/50778921
D2-Jugend		Ralf Schumann	0160/4648830
C1-Jugend	2010/2011	Andreas Wittek	0151/55037824
		Ibrahim Arslan	0171/1043698
C2-Jugend		Erhan Kirtorun	0152/05692417
		Daniel Lange	0170/5919823

Auf dem Bühl zu Hause!

Ahmed Aboelmagd — Trainer F-Jugend

«Fußball war schon immer meine Leidenschaft und als ich sah, wie sehr auch meine Kinder diesen Sport lieben, wollte ich sie unbedingt unterstützen.

Anfangs war ich bei jedem Training nur als Zuschauer dabei, doch bald durfte ich selbst als Trainer aktiv werden, mit viel Unterstützung von Stefan, Salvatore und Fabio, denen ich sehr dankbar dafür bin.

In der F-Jugend arbeite ich aktuell gemeinsam mit Nouri als Trainer, was mir besonders viel Freude macht.

Die Verbindung zu den Kindern und das Vertrauen der Eltern bedeuten mir viel. Ich habe jede Trainingswoche genossen, vielleicht sogar manchmal mehr als die Kinder selbst. Aus privaten und beruflichen Gründen muss ich leider zum Saisonende aufhören, aber die Zeit Auf dem Bühl werde ich nie vergessen.»

pack zu®
SB MÖBEL- UND KÜCHEN-DISCOUNT

UNSERE MANNSCHAFTS-AUFSTELLUNG FÜR SIE!

1 Polstermöbel 2 Wohnwände 3 Funktionssofas 4 Schlafzimmer 5 Boxspringbetten
6 Jugendzimmer 7 Speisezimmer 8 Garderoben 9 Büros 10 Einbauküchen 11 Bäder

+ Ersatzbank voller Wohnaccessoires

57610 **Altenkirchen** Goethestraße 2 • Tel. 0 26 81/9 84 60
Direkt an der B414/236 Abfahrt Honnerath!

57518 **Betzdorf** Kölner Straße 60-72 • Tel. 0 27 41/9 22 30
Direkt an der B62!

65554 **Limburg**/Ahlbach Am Sportpl. 7 • Tel. 0 64 33/9 30 30
Direkt an der B49/B54 Abfahrt Ahlbach!

Wir sind zu 100% für Euch da!
Montag bis Freitag 10.00 bis 19.00 Uhr
Samstag 09.30 bis 18.00 Uhr

Online IMMER aktuell informiert!
www.packzu.com

pack zu® SB MÖBEL- UND KÜCHEN-DISCOUNT

pack zu Möbel-SB GmbH, Siegstraße 6a, 57518 Betzdorf

3 Standorte: Limburg/Ahlbach • Altenkirchen • Betzdorf über 22.000 qm Lager- und Ausstellungsfläche

IHRE **REGIONALEN**

IMMOBILIENPROFIS

VERKAUF.
VERMIETUNG.
FINANZIERUNG.

T. 02741 184 3638

FKI

FKI IMMOBILIEN GMBH
Wilhelmstr. 26, 57518 Betzdorf
WWW.FKI-IMMOBILIEN.DE

ivd

Proven Expert
Kundenbewertungen
★★★★★
SEHR GUT
100% Empfehlungen

Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.buwei.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

Drama am letzten Spieltag

Scan & Klick!

Jens Heißner — Fan der SG 06

Hallo Leute,

Nach dem Unentschieden im Spitzenspiel nach Wirges biegt die Bezirksligasaison auf die Zielgerade ein und das Meisterschaftsrennen bleibt möglicherweise bis zum letzten Spieltag spannend. Aus diesem Anlass möchte ich euch heute über ein für mich denkwürdiges Spiel aus der Saison 2000/01 berichten.

Zusammen mit über 70.000 Zuschauern sah ich das allerletzte Spiel in der «Betonschüssel» des Parkstadions Gelsenkirchen, das nach 28 Jahren als Heimspielstätte meines Clubs FC Schalke 04 ausgedient hatte. Drei Monate später sollte die hypermoderne «Arena Auf Schalke» eröffnet werden. Doch das war nicht der eigentliche Aufreger an diesem Tag. Schalke hatte an diesem letzten Bundesligaspieltag 2001 die Möglichkeit, durch einen Sieg gegen die abstiegsbedrohten Unterhachinger (bei gleichzeitiger Niederlage der Bayern in Hamburg) die erste Deutsche Meisterschaft seit 1958 zu gewinnen. Bereits der vorletzte Spieltag war hochdramatisch und Schalke gab die Tabellenführung in letzter Minute an die Bayern ab.

Ich schildere aus der Erinnerung an damalige Erlebnisse: Das Spiel beginnt mit einer wahnsinnig euphorischen Stimmung und der Heimsieg sollte nur eine Formsache sein. Alle scheinen eher auf das Führungstor des HSV gegen Bayern zu warten. Doch Schalkes Abwehr präsentiert sich in der ersten Halbzeit wie ein Schweizer Käse mit übergroßen Löchern. Schnell steht es 0:2 und ein Hachinger Stürmer «verstolpert» sogar noch das mögliche 0:3. Blankes Entsetzen macht sich im weiten Rund breit. Sollte man diese einmalige Chance gegen einen möglichen Absteiger verspielen? Doch Blau-Weiß kämpft sich wieder heran und erzielt kurz vor der Halbzeit das 2:2. Jetzt kocht das Stadion über und man macht sich auf einen Sturmlauf im zweiten Durchgang bereit. Doch der bleibt zunächst aus. Schalkes Spieler, die eine so grandiose Saison gespielt hatten, wirken wie gelähmt. Währenddessen brandet immer wieder Jubel auf, weil sich von irgendwo eine Falschmeldung über einen angeblichen Treffer des HSV schnell verbreitet. Liveticker über das Handy gibt es damals noch nicht. (Nur wer ein Radio mit ins Stadion gebracht hatte, ist auf dem neuesten Stand.) Mitte der zweiten Halbzeit fällt das 2:3 für Unterhaching. Okay, das war's, eisige Stille im Stadion. Doch der in dieser Saison unglaubliche Jörg Böhme bringt Schalke mit zwei Toren wieder in Front, das 5:3 erfolgt kurz vor Schluss. Dann die erlösende Nachricht: Der HSV schießt in der letzten Minute das 1:0 durch Sergej Barbarez. Jetzt brechen alle Dämme. Wildfremde Menschen fallen sich in die Arme, ganze Sturzbäche von Freudentränen laufen die Treppen auf den Tribünen herunter. Was die Fans nicht wissen: Das Spiel in Hamburg wurde mit Verspätung angepfiffen und läuft noch. Sie sehen Manager Rudi Assauer, den man aus gefühlt zehn Kilometern Entfernung am Qualm seiner dauerhaft brennenden Zigarre erkennen kann, steht am Spielfeldrand. Er jubelt schon. Jawohl, der muss es doch wissen, wir sind Meister! Doch auch er hat die Falschmeldung eines Sky-Reporters erhalten, der HSV-Sieg sei perfekt, das Spiel beendet. Mittlerweile sind tausende feiernde Fans auf dem Feld, glückselige Spielertrauben rollen über den Rasen. Als dann auch noch ein Feuerwerk außerhalb des Stadions beginnt ist allen klar: Wir sind wirklich Meister!!! Doch dieses Feuerwerk war so geplant und hat mit dem Ergebnis nichts zu tun, sondern gilt dem letzten Spiel und Abschied vom Parkstadion. Insgesamt vier Minuten hält dieser Freudentaumel an und auch ein Schalke-Fan aus Betzdorf ist sehr ergriffen. Doch dann erscheint auf der Anzeigetafel ein schlecht erkennbares Bild aus dem Hamburger Stadion. Man sieht einen Haufen Spieler vor dem HSV-Tor inklusive eines wild umher springenden Oliver Kahn. Die Zuschauer in Schalke wissen nicht, ob dies ein Live-Bild ist oder eine Zusammenfassung. Viele bemerken in ihrer Freude gar nicht, dass sich auf der Anzeigetafel etwas tut. In der Wiederholung sieht man nun aber, dass der HSV-Torwart Schober (ein gebürtiger Gelsenkirchener) nach dem letzten verzweifelten Angriff der Bayern einen Rückpass seines Mitspielers mit den Händen aufgenommen hat, statt diesen über das Stadiondach in die Elbe zu schießen. Freistoß für Bayern im Strafraum – jetzt merken die Fans auf Schalke so langsam, dass dies eine Live-Übertragung ist. Quälend lange Sekunden vergehen, nach diesem Schuss wird das Spiel garantiert abgepfiffen! Andersson läuft an, schießt... Ein eher schlecht geschossener Ball findet auf wundersame Weise seinen Weg durch die vielbeinige Hamburger Mauer und landet im Netz. Die Bayern jubeln, sie sind Meister! Auf Schalke erleben die Zuschauer in diesen Sekunden die wohl größte Enttäuschung ihres Fan-Lebens, schlimmer noch wie jeder Abstieg. Mich und viele andere Zuschauer hat diese emotionale Achterbahnfahrt, unabhängig vom Ergebnis, völlig mitgenommen. Einige meinten nach dem Spiel, sie hätten lieber klar verloren statt die schon sicher geglaubte Meisterschaft so knapp wieder hergeben zu müssen. Ich jedoch sehe dieses Spiel als einen meiner Höhepunkte an Fußballerlebnissen im Stadion an, gehören doch dramatische Niederlagen statt des erhofften Triumphs einfach zum Sport dazu.

Unsere SG 06 kann nach jetzigem Stand auch am letzten Spieltag in Montabaur triumphieren und die Bezirksligameisterschaft holen. Sollte es dann doch nicht gelingen, dürfen wir uns als Aufsteiger über eine äußerst starke Saison mit über 100 Toren, vielen spektakulären Heimsiegen, dem Gewinn der Torjägerkanone für einen unserer Spieler, der deutlichen Erhöhung unseres Zuschauerschnitts inklusive der Rekordkulisse von 748 Zuschauern gegen Wirges und der Teilnahme an der Aufstiegsrelegation freuen. Eine jetzt schon absolut denkwürdige Spielzeit!

Eine Woche nach dem letzten Bundesligaspieltag 2001 reiste ich übrigens nach Berlin zum DFB-Pokalendspiel, wo meine Schalker durch wieder einmal zwei Tore des Kunstschützen Jörg Böhme den wackeren Zweitligaaufsteiger Union Berlin besiegten. Im Anschluss daran feierten die blau-weißen und roten Fans gemeinsam eine rauschende Ballnacht in den Kneipen Berlins. Am nächsten Nachmittag erreichte ich, heftig übermüdet und nach einer langen Rückfahrt mit dem Zug aus Berlin, den Hauptbahnhof Betzdorf. Beim Aussteigen aus dem Zug riefen mir meine Freundin und meine Mutter aus dem gegenüberstehenden Zug zu, doch sofort zu ihnen in den Zug einzusteigen: Man wollte nun nach Gelsenkirchen reisen, um dort den Pokalsieger zu ehren. Den Anweisungen folgend stieg ich ein, fuhr wieder in die Richtung, aus der ich gerade kam, und die emotionale Achterbahnfahrt ging weiter.

Alles ist möglich! Euer Jens.

(Hintergrundbild: Veltins-Arena.de)

Egal ob auf Schalke oder Auf dem Bühl – jede Mannschaft braucht ihre Fans!

Mit dem guten
Geschmack ist es
ganz einfach:
Man nehme von allem
nur das Beste.

– Oskar Wilde –

ÖLE
DIPS
ESSIGE
LIKÖRE
BRÄNDE
GEWÜRZE
SPEZIALITÄTEN

Kirchstrasse 6
57518 Betzdorf

02741/974 22 55
Culinara-Seidel@web.de
www.culinara-seidel.de

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 9.30 - 18.00 Uhr
Samstag 9.30 - 13.00 Uhr
Montag Ruhetag

Culinara
Genussvolle Momente.

HABIG
OPTIK UND AKUSTIK

Decizerstr.12 • 57518 Betzdorf
Tel.: 02741/10 05 - Akustik • Tel.: 027414/2 20 40 - Optik
Bismarckstr. 6a • 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661/6836
Hörgeräte Habig • Bahnhofstraße 32 • 57548 Kirchen
Tel: 02741-9396722

DER NÄCHSTE SOMMER KOMMT BESTIMMT...

2010 - 2025
15 JAHRE
ERFAHRUNG

KÄLTE- & KLIMATECHNIK
BEICHLER
WWW.WESTERWALD-KLIMA.DE

INDUSTRIESTRASSE 8-10 . 57520 STEINEBACH . TEL. 0 27 47 / 91 20 680

Schankwirtschaft zur Linde

Klosterhof 4 / 57518 Betzdorf
www.linde-betzdorf.com

Wir bringen
Finesse ins Spiel!

125 Jahre
BREIDENBACHER HOF
BETZDORF AN DER SIEG · SEIT 1893

Hotel Breidenbacher Hof · Klosterhof 7 · 57518 Betzdorf
Tel. +49 (0) 27 41 / 97 79 - 0 · www.hotel-breidenbacher-hof.de

100% Treue und Leidenschaft –
100% Grünweiss!

20 Jahre für unsere SG 06 Betzdorf!
Danke, lieber Ersel.

Hallo Ersel, du trägst als Rückennummer immer die 61.

Erkläre uns doch bitte, was es damit auf sich hat!

Ja genau: Die 61 steht für das KFZ-Kennzeichen meiner Heimatstadt in der Türkei, Trabzon, die Stadt am Schwarzen Meer.

Auch in dieser Saison fällt auf, dass du in ein Spiel kommst und dann immer direkt «da» bist, ohne Vorlaufzeit: Wie machst du das?

Ich denke, das ist eine Gabe, die ich habe, dafür bin ich auch dankbar. So kann ich die Mannschaft umgehend unterstützen, so wie es benötigt wird.

Es ist sicherlich für dich schwer zu beantworten, nach so vielen Jahren: Gibt es für dich ein herausragendes, schönes Erlebnis bei der SG 06?

Das stimmt, nach so viel Jahren ist es schwierig, ein Ereignis hervorzuheben. Ein Beispiel wäre das Spiel gegen den FC Köln, oder etwa die Oberliga-Saison 2010/11, die wir mit Platz drei abgeschlossen haben.

Da ist deine unglaubliche Treue zu Grünweiss: Was ist für dich das ganz Besondere Auf dem Bühl?

Der Zusammenhalt aller aktiven Personen, insbesondere aber natürlich innerhalb der Mannschaft. Es ist immer was Besonderes gewesen, Auf dem Bühl zu spielen.

Welche Veränderungen, über die Jahre gesehen, sind im Fußball Auf dem Bühl besonders auffällig?

Da sind natürlich zuerst einmal die Verbesserungen in der Infrastruktur: Als ich angefangen habe Auf dem Bühl Fußball zu spielen, war das noch auf Asche, und es gab noch das alte Clubheim.

Fußballerisch habe ich über die Jahre alles miterlebt – die Zeit, in der unser Verein nicht so erfolgreich war, mit den Abstiegen von der Oberliga bis in die A-Liga. Und jetzt die letzten Jahre, in denen der Verein die Früchte seiner guten Arbeit wieder ernten darf und das Ansehen der SG 06 längst wieder wächst.

Du hast in deiner SG 06-Karriere auch schon unter einigen Trainern gespielt: Inwieweit kann ein Trainer auch die Leistung eines einzelnen Spielers beeinflussen?

Das kann er maßgeblich durch seine fachliche Anleitung, durch Motivation, Feedback sowie mentale Unterstützung. Aber auch die Förderung beim Finden der optimalen Rolle im Team sowie das Übertragen von Verantwortung und Wertschätzung sind wichtig.

Hast du noch ein paar Gedanken für deine Fans und Freunde Auf dem Bühl?
Ja, gerne, denn die Spieler benötigen die Zuschauer und die Fans:

Unterstützt die SG 06 und die Mannschaften immer soweit es geht, auch wenn es mal nicht so gut laufen sollte!

Und alle Teams sind wichtig – von der Jugend bis zur Ersten, das hat die Arbeit unserer Vereins immer ausgezeichnet.

Herzlichen Dank, Ersel, für das Interview.
Dir und deiner Familie alles Gute für die Zukunft!

Brillenstube Morsbach

Brillenstube Morsbach E.K.
Inhaberin Iris Hombach
Waldbröler Str. 7 - 51597 Morsbach
Tel. 02294-6313
info@brilenstube-morsbach.de

skwws.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen auch im Sport unterstützt und weiterbringt.

Sparkasse Westerwald-Sieg

Siegstraße 23
57518 Betzdorf
+49 157 34318752

Inh. Devrim Ilhan
ILHAN LOGISTIK
SPEDITION

WERDEN SIE EIN TEIL VON KYOCERA AVX

Build Your Experience and Knowledge Here.
Power Your Future With Us.

Bewerben Sie sich jetzt:
KYOCERA AVX Components (Betzdorf) GmbH
Ansprechpartner: Benjamin Kneip (HR Manager)
Benjamin-Fox-Straße 1, 57518 Betzdorf

#teamkyoceraavx
WWW.KYOCERA-AVX.COM

KYOCERA AVX

Entdecken Sie spannende und vielseitige Aufgaben bei uns in Betzdorf.

SCAN
VIEW JOB OPENINGS

Oliver Cano Cifuentes

Getränk:

Mein Lieblingsgetränk ist der Hibiskustee von Volvic. Gekühlt kann ich den einfach immer trinken.

Essen:

Beim Thema Essen kann ich mich schwer für ein Gericht entscheiden, weil es einfach zu viele leckere Sachen gibt. Wenn ich mich aber entscheiden müsste, würde ich wohl Sushi wählen.

Tier:

Mein Lieblingstier ist der Panda. Die sind so ruhig und sorglos, essen und schlafen den ganzen Tag und machen einfach das, worauf sie gerade Lust haben. An zweiter Stelle kommt aber, dicht gefolgt, natürlich mein Husky Pablo.

Unterhaltung:

Meine Lieblingsserie ist mit Abstand «Snowfall», damit habe ich schon alle meine Freunde therapiert. Die Schauspieler wie die Story haben mich einfach total gepackt. Was die Musik betrifft höre ich in letzter Zeit viel Deutsch-Rap. hauptsächlich Pashanim, Sosa la M, Aymen und Mali. International hör ich am liebsten Drake und Central Cee.

Vorbild:

Aufs Fußballerische bezogen würde ich Achraf Hakimi nennen. Er passt von der Spielweise und der Körperlichkeit gut zu mir.

Bar/Kneipe:

Da kenne ich mich überhaupt nicht aus. Ich bin nicht so der Typ fürs Feiern oder Trinken gehen, Da gehe ich lieber mal gut essen!

Ort:

Da hab ich zwei Plätze, die mir in den Kopf kommen: einmal mein Zuhause und dann der Fußballplatz. Ich bin einfach gern daheim, weil ich da meine Ruhe habe. Und falls es da aber dennoch einmal unruhig oder stressig werden sollte, bin ich gern auf dem Platz mit einem Ball am Fuß und vergesse den Stress um mich herum.

Urlaub:

Ich selber bin noch nicht so viel gereist. Ich hab aber zwei gute Freunde, die schon etwas unterwegs waren und deren Bilder, Videos und Erzählungen von Bali und Thailand haben mich schon ziemlich beeindruckt.

«...der Mensch ist kein Kamel.»

Scan & Klick!

Andreas Stühn — **Sportmediziner**

Fußball und Hitze

Die Sommer werden tendenziell, auch im Westerwald, immer heißer. Die einen mag es freuen, für Fußballer oder Sportler im allgemeinen kann Hitze allerdings zu einer Gefahr für die Gesundheit im Allgemeinen werden. Drohen doch bei heißen Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit oder intensiver Sonnenbestrahlung ein starker Flüssigkeitsverlust, ein Mangel an Blutsalzen und Überhitzung des Körpers.

Sonnenstich, Hitzekrämpfe, Hitzeerschöpfung bis hin zum Kreislaufversagen können die schwerwiegenden Folgen sein. Kinder, ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen sind besonders gefährdet. Von Seiten der Sportverbände gibt es daher auch mittlerweile zahlreiche Empfehlungen für Trainer, Betreuer, Eltern, Spieler, um das Risiko zu verringern.

Für alle Verantwortlichen, insbesondere im Jugendbereich, ist es zunächst wichtig, sich der Gefahren und seiner Verantwortung überhaupt bewusst zu sein. Sollte ein Spieler etwa über Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, großen Durst oder Leistungseinbruch klagen, muss man an eine mögliche Hitze bedingte Schädigung denken und entsprechend schnell reagieren. Leider haben die Betroffenen selbst diesbezüglich oft eine gestörte Wahrnehmung, also muss das Betreuerteam wachsam sein:

• An erster Stelle stehen in den Empfehlungen zur Vorbeugung für alle, egal ob Zuschauer oder Aktiver, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Sonnenschutz für die Haut durch Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor, geeignete Kleidung oder eine helle Kopfbedeckung.

• Alle die nicht zwingend auf dem Platz stehen müssen, sollten sich im Schatten aufhalten. Sonnenbrände sollten, gerade bei Kindern, unbedingt vermieden werden. Fragt man Hautärzte, so gibt es generell für die Haut keine gesunde Bräune.

Das Training in entsprechend luftiger Funktionskleidung sollte bei großer Hitze in die Abendstunden verlegt und die Übungen nach Möglichkeit im Schatten durchgeführt werden. Auf dem Bühl findet sich im Bereich des Hybridrasens ja doch eigentlich immer ein schattiges Fleckchen. Das Training muss in der Intensität angepasst, mit ausreichend Pausen zum Abkühlen versehen sein, auch die Dauer der Einheit kann mal kürzer sein als üblich.

Und wenn der Ball rollt:

• Ausreichende Trinkpausen verstehen sich von selbst. Auch die Spiele sollten nach Möglichkeit in die Abendstunden verlegt werden. Schon im Vorfeld sollten ausreichend Trinkpausen mit den Schiedsrichtern abgesprochen werden.

• Das Aufwärmen sollte möglichst im Schatten erfolgen und kann auch etwas kürzer sein als sonst üblich. Vor dem Spielbeginn macht es Sinn, die Spieler nochmals abzukühlen (pre-cooling).

• Die Pausen kann man zusätzlich gut nutzen, um die Körpertemperatur der Aktiven herunter zu kühlen. Geeignet dafür sind etwa nasse Handtücher, Eiswickel, Kühlpacks oder Eimer mit kaltem Wasser.

• Zudem sollten die Spieler regelmäßig nach ihrem Befinden befragt werden. Es versteht sich von selbst, dass ein entsprechendes Ausschöpfen des Wechselkontingents die Belastung der Spieler reduzieren kann. Wer seine Spieler entsprechend versorgt, wird einer Hitze bedingten Leistungsminderung vorbeugen, was durchaus auch mal spielentscheidend sein kann.

• Das Betreuerteam und die Ergänzungsspieler halten sich bestenfalls auch während des Spiels im Schatten auf.

Was und wie viel man trinken soll ist, immer wieder Gegenstand von Laiendiskussionen. Zunächst muss man sagen, dass natriumreiches Mineralwasser, Fruchtschorlen oder Tee völlig ausreichend sind. Die Getränke können auch gerne kühl sein. Mehr als 250-300 Milliliter Trinkmenge alle 20-30 Minuten kann der Magen nicht aufnehmen. Vor dem Spiel sollte man so viel trinken, so dass man keinen Durst mehr verspürt, ein prophylaktisches «Mehrtrinken» vor dem Anpfiff funktioniert nicht, der Mensch ist kein Kamel. 😉

Energydrinks und überhaupt zuckerhaltige Erfrischungsgetränke mit über acht Prozent Zucker sind nicht gut geeignet. Auch eine generelle zusätzliche Gabe von Magnesium ist nicht zielführend, da es bei vielen Menschen zu Magen-Darm Problemen führt. Dass alkoholische Getränke bei Hitze nicht der Durstlöscher sein sollten, benötigt sicher keiner genaueren Erläuterung.

Auch bei Hitze gilt: Eine effektive Prävention ist besser als jede Behandlung!

Euer Andreas

Mama? Student? Oder einfach nur mal ein Tapetenwechsel?

Werde Teil unseres bunten msp -Teams!

Vollzeit, Teilzeit oder Mini-Job.
An unseren Standorten Kirchen und Mudersbach freuen sich Deine zukünftigen Kollegen auf Dich!

Mehr Infos online

www.msp-druck.de
bewerbung@msp-druck.de

Ehemaligentreffen

Samstag, 28. Juni 2025 ab 14:00 Uhr

Eingeladen sind alle Spieler, Betreuer, Trainer und die Schiedsrichter der SG 06, die zwischen den 50er Jahren und dem Ende der 90er Jahre Teil unseres Vereins waren.

Anmeldung bis spätestens zum 15. Juni 2025.

Die Anmeldung kann telefonisch bei Manfred Schermoly unter der Mobilnummer 0175/4769850 oder bei Bärbel Spies unter der Mobilnummer 0171/4959685 erfolgen.

100% GRÜNWEISS

Ob auf dem Platz oder auf der Straße:

Ab sofort sind wir gemeinsam unterwegs!

Anmeldekarten erhältst du im Clubheim an der Theke oder an der Kasse beim Eingang!

FAHRWERK
DEINE FAHRSCHULE
Hachenburg und Betzdorf

Hey du!

WEITERSAGEN.
VEREIN UNTERSTÜTZEN.
50 € SICHERN!

Fahrschüler/in:_____

*keine Barauszahlung möglich, 25€ für dich auf deinem Schülerkonto und 25€ als Spende für deinen SG 06 Betzdorf.

Natürlich freuen wir uns immer über Weiterempfehlungen, aber ein einfaches „Dankeschön" ist uns zu wenig!

25€ für dich,

25€ für die SG 06:

Gesponsert durch unseren Partner, wenn du deinen Führerschein mit «Fahrwerk» machst!

Auf dem Bühl zu Hause!

Seit 1958 in Kirchen
Dr. Henke
Gertruden - Apotheke

Seit 1894 in Betzdorf
Dr. Henke
Löwen - Apotheke

Unsere Empfehlungen des Monats

Mai Juni

GUTSCHEIN
15% RABATT
AUF EINEN ARTIKEL IHRER WAHL!
Rabatt nur gültig in Verbindung mit unserer Kundenkarte.
Im Aktionszeitraum 1 x einlösbar. Die prozentuale Ersparnis bezieht sich auf den niedrigsten Verkaufspreis der letzten 30 Tage vor Aktionsstart. Ausgenommen sind verschreibungspflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen sowie Dienstleistungen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Gültig vom 01.05.2025 bis 30.06.2025.

GUTSCHEIN
10% RABATT
AUF EINEN ARTIKEL IHRER WAHL!
Rabatt nur gültig in Verbindung mit unserer Kundenkarte.
Im Aktionszeitraum 1 x einlösbar. Die prozentuale Ersparnis bezieht sich auf den niedrigsten Verkaufspreis der letzten 30 Tage vor Aktionsstart. Ausgenommen sind verschreibungspflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen sowie Dienstleistungen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Gültig vom 01.05.2025 bis 30.06.2025.

Antistax® extra*
360 mg, 90 Venentabletten

€ 45,95 statt ~~54,17 €~~**

Wirkstoff: Trockenextrakt aus roten Weinrebenblättern. Zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), die sich zum Beispiel durch Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und geschwollene Beine (Beinödeme) äußern. STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel. Stand: Oktober 2023

Lorano®Pro*
5 mg, 18 Filmtabletten

€ 9,45 statt ~~12,58 €~~**

Wirkstoff: Desloratadin. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Symptomatik bei allergischer Rhinitis und Urtikaria bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Mat.-Nr.: 2/51015269-02 Stand: Mai 2022
Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Cetirizin Vividrin®*
10 mg , 20 Filmtabletten

€ 2,95 statt ~~4,57 €~~**

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid **Anwendungsgebiete:** Cetirizin Vividrin® ist ein Antiallergikum und angezeigt zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis sowie zur Linderung von Urtikaria (Nesselsucht) bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren. **Warnhinweise:** Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Apothekenpflichtig. Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, 13581 Berlin (Stand: April 2022)

Zaditen® Ophtha (Sine)*
Augentropfen, 0,25 mg/ml, 20 Stück

€ 9,95 statt ~~12,85 €~~**

Wirkstoff: Ketotifenfumarat. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung einer jahreszeitlich bedingten allergischen Konjunktivitis (bei Kindern ab 3 Jahren und Erwachsenen). **Hinweise:** Arzneimittel unzugänglich für Kinder aufbewahren. Apothekenpflichtig. *Eine eingetragene Marke der Novartis AG. Théa Pharma GmbH, Schillerstr. 3, 10625 Berlin. Stand: Oktober 2020

Perenterol® forte *
250 mg, 10 Kapseln

€ 9,45 statt ~~12,46 €~~**

Wirkstoff: Trockenhefe aus Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926 (Synonym: Saccharomyces boulardii). **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung akuter Diarrhöen. Zur Vorbeugung und symptomatischen Behandlung der Beschwerden von Reisedurchfällen sowie Durchfällen unter Langzeitbehandlung mit Antibiotika. Zur begleitenden Behandlung bei länger bestehenden Formen der Akne. Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Stand: 01/2021 . MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn.

Fenistil Gel*
Gel, 30 g

€ 8,95 statt ~~10,89 €~~**

Wirkstoff: Dimetindenmaleat. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut. Juckreiz bei Hauterkrankungen wie chronischem Ekzem, Urtikaria und andere allergisch bedingte Hauterkrankheiten; Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand. **Warnhinweis:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) und Propylenglycol. Apothekenpflichtig. Stand: 01/2024.

Loceryl® Nagellack *
gegen Nagelpilz, 1,25 ml

€ 20,95 statt ~~24,97 €~~**

Wirkstoff: Amorolfin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Onychomykose ohne Beteiligung der Matrix. **Warnhinweis:** Enthält 0,552 g Alkohol (Ethanol) pro g (55,2 % w/w). Galderma Laboratorium GmbH, 40211 Düsseldorf.
Stand Pflichtangaben: 11/2023

Medigel®
Wund- und Heilgel, 20 g

€ 6,45 statt ~~8,23 €~~**

KadeFungin® *
3 Kombi-Packung, Vaginaltabletten und Creme

€ 9,95 statt ~~12,97 €~~**

Wirkstoff: Clotrimazol. **Anwendungsgebiete:** Vaginalcreme: Entzündung der Scheide und Ausfluss, bedingt durch Pilzinfektion (Candida albicans), sowie Superinfektionen mit clotrimazolempfindlichen Bakterien. Vaginaltabletten: Entzündung der Scheide und Ausfluss, bedingt durch Pilzinfektion (Candida albicans). Kombi-Packung: Infektionen der Scheide und des äußeren Genitalbereiches durch Hefepilze (meist Candida albicans).
Die Vaginalcreme/Creme enthält Benzylalkohol und Cetylstearylalkohol. Stand: 03/2023

Kytta® Schmerzsalbe, 100 g

€ 16,95 statt ~~21,49 €~~**

Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Erwachsene: Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Muskelschmerzen (Myalgien) im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche: Zur äußerlichen Behandlung von Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl, Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl- 4-hydroxybenzoat (Parabene), Cetylstearylalkohol, Natriumdodecylsulfat, Duftstoff (Parfümöl) mit Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Cumarin, Eugenol, Geraniol, Hydroxycitronellal, Limonen, Linalool, und Rosmarinöl. Stand: Juli 2023

Verkauf solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Die Aktionspreise gelten vom 01.05.2025 bis zum 30.06.2025.
*** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
** Der durchgestrichene Preis ist der niedrigste Verkaufspreis der letzten 30 Tage vor Aktionsstart.

WIR
HOPFEN®
NUR DAS
BESTE.
Hachenburger
Pils
100 % AROMA-HOPFEN
hachenburger.de