

an dieser Stelle Gute Besserung!!!

Aufstellung: Merz; Novakovic, N. Heitz, Caporale; B. Scheffner (Terstena), Wiedemann (J. Heitz), Lier (Weber), Zeimet, Grünzig; Dubicki (J. Scheffner), Pehar

0:1 J. Scheffner (94.), 0:2 Caporale (96.), 0:3 J. Scheffner (106.) VfR Umkirch - 1. Fc Mezopotamien 3:0 (3:0)

Nach dem Pokalhighlight am Mittwochabend trat der VfR am Sonntag im nächsten Spiel der englischen Woche gegen den 1.FC Mezopotamien an. Im ersten Heimspiel des Jahres 2010 wollten man den Zuschauern natürlich ein gutes Spiel bieten und die drei Punkte einfahren.

Leider konnte man dabei nur anfangs überzeugen. Die robust zu Werke gehenden Gäste hatten gerade zu Beginn dann auch große Probleme in der Abwehr. Die logische Folge war das 1:0 durch Thomas Dubicki durch einen Foulelfmeter. Zehn Minuten später fiel ihm ein abgefälschter Ball vor die Füße, er ließ sich nicht zweimal bitten und verwandelte erneut. In der Folge versuchte Umkirch weiter nachzulegen, wurde jedoch des Öfteren durch Abseitspfeife des Schiedsrichters gebremst. So dauerte es bis zur 38. Minute, als Angelo Caporale per Kopf zur Stelle war und den 3:0 Halbzeitstand herstellte.

Wer glaubte, dass sich der VfR danach leicht tun würde, sah sich jedoch getäuscht. In Hälfte zwei tat man sich schwer, generierte kaum noch Chancen und nach der gelb-roten Karte für Julian Scheffner in der 62. Minute ging so gut wie gar nichts mehr nach vorne. Auch in der Defensive ließ man nun zu viel zu. Der Gast verstand es jedoch nicht, die sich bietenden Möglichkeiten zu nutzen und so blieb es beim 3:0.

Aufstellung: Vossler; Novakovic, B. Scheffner, Caporale; Wiedemann, J. Heitz (77./N.Heitz), Palma (56./Krause), Lier, Grünzig; Pehar, Dubicki (28./J.Scheffner)

1:0 Dubicki (8./FE), 2:0 Dubicki (18.), 3:0 Caporale (38.)

SOZIALVERBAND

VdK

Ortsverband Umkirch

Nordic-Walking Kurse ab April - Umkirch bewegt sich wieder - Du auch?

Im Rahmen des Projektes "Jung und Alt gemeinsam" führt der VdK Umkirch neben dem regelmäßigen, kostenlosen Lauftreff, jeweils am Montag und Freitag (Treff: Parkplatz Turn- und Festhalle) wiederum **ab Samstag, dem 17.04.2009** Schnupperkurse und Einsteigerkurse zu dieser beliebten Sportart, für Jedermann durch.

A. Schnupper bzw. Einführungskurse (ca. 60 - 90 Minuten - max. 8 Teilnehmer - Preis: 10 Euro* incl. Stöcke) sind an folgenden Samstagen geplant:

Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr

17.04.2010 + 08.05.2010 + 22.05.2010 + 05.06.2010

Wir unternehmen eine kleine Tour, in der Sie Theorie + Praxis des Nordic-Walking in Kurzform kennen lernen werden. "Hier heißt es wirklich erst einmal "Hineinschnuppern" in das Nordic-Walking - Dieser Einführungskurs ersetzt natürlich keinen Einsteigerkurs!

Eine Anmeldung ist erforderlich, möglich auch Online unter <http://www.Lach-Walking.de>

B. Einsteigerkurs - mind. 8 Termine Preis: 56 Euro*

Bestehend aus drei Teilbereichen:

1. Teil: Einführung in die Basistechnik:
2. Teil: Praktischer Teil (Lauftreff)
3. Teil: Optimierung der Basistechnik und Einführung in die Fitness-technik

1. Einführung in die Basistechnik:

Samstag, den 08.05.2010 von 13.00 - 14.30 Uhr

Sonntag, den 09.05.2010 von 10.00 - 11.30 Uhr

2. Praktischer Teil (Lauftreff) jeweils Montag 17 Uhr und Freitag 16 Uhr Dauer ca. 1 Stunde

Montag, den 10.05.2010 und Freitag, den 14.05.2010

Montag, den 17.05.2010 und Freitag, den 21.05.2010

Montag, den 31.05.2010 und Freitag, den 04.06.2010

Montag, den 07.06.2010 und Freitag, den 11.06.2010

Für eine erfolgreiche Kursteilnahme, sollten Sie an mindestens vier Lauftreffs teilgenommen haben.

3.Optimierung der Basistechnik und Einführung in die Fitness-technik:

Samstag, den 12.06.2010 von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr

Sonntag, den 13.06.2010 von 10.00 bis ca. 11.30 Uhr

Im Einsteigerkurs erlernen Sie mit viel Spaß die Basistechnik von Nordic-Walking. Der Kurs beginnt immer mit einem humorvollen Aufwärmprogramm und endet mit leichten Dehnübungen und natürlich viel guter Laune. Die Kleidung und Schuhe sollten bequem sein.

Neben den wichtigen Praktischen Teil (Lauftreff) wird am Ende des Kurses die Lauftechnik optimiert und es gibt bereits eine Einführung in die Fitnesstechnik.

Nordic-Walking-Stöcke können für 2,- Euro**/Laufen ausgeliehen werden. Eine Anmeldung ist erforderlich, möglich auch Online unter <http://www.Lach-Walking.de>

* VdK Mitglieder bekommen ermäßigte Preise (8,- bzw. 48,- Euro) - Krankenkassen beteiligen sich teilweise mit bis zu 100% an den Kosten.

** Bei VdK Mitglieder entfällt die Stockgebühr!

Bei Interesse werden im Juli weitere Kurse angeboten.

Seit Ende 2009 führen wir zusammen mit dem Lachclub-Freiburg.de **Lachabende** durch. Der nächste Lachtermin ist der **28.04.2010** um 19.30 Uhr. Weitere Infos im Gemeindeblatt oder Online bei den Veranstaltungen Sozialverband VdK. Alle Umkircher sind herzlichst eingeladen mit zu LACHEN.

Peter Schneble - Sozialverband VdK - Ortsverband Umkirch, Tel.: 07665 940829, Fax: 07665 972055, <http://www.VdK-Umkirch.de/> / <mailto:info@VdK-Umkirch.de>



Wanderfreunde Umkirch

Treff zur nächsten Wanderung

am Mittwoch, 14. April 2010, 9.10 Uhr, Bushaltestelle **Adler**, in Umkirch. Abfahrt des Busses nach Freiburg 9.16 Uhr. An Paduaallee **9.25 Uhr**, weiter **9.29 Uhr** nach **FR-Littenweier Lassbergstraße**. **10.13 Uhr** mit Bus **Linie 17** nach **Kappel-Molzshofsiedlung**,

Ab da Wanderung über Wieserhäusle nach Kirch-

zarten, ca. 8 km

Einkehr Gasthaus „Alte Post“.

Nach dem Essen weiter nach Himmelreich - ca. 3 km

Die Wanderung ist mittelschwer. Zu Beginn ca. 1/2 Stunde Anstieg, anschließend ca. 3/4 Stunde bergab, dann auf ebener Strecke weiter.

Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich

Eure Wanderfreunde Lydia und Helmut



SONSTIGES

Liebe Freunde der Umkircher Störche

Endlich ist die Witterung nicht mehr so garstig kalt wie die vergangenen Wochen. So haben die Störche tapfer gegengehalten und auf dem Kirchendach ein sehr schönes kuscheliges Nest gebaut. Sie haben in der ersten Phase noch zusätzlich Polstermaterial gebracht. Inzwischen hat die Störchin schon zwei Eier gelegt. Bis der Artikel erscheint könnten noch mehr Eier im Nest liegen.

Durch die anstehende Kirchenrenovierung muss der Fernseher an der Ostseite während der Bauphase abgebaut werden. Sie können aber jederzeit über Internet in das Nest schauen.

Die Internetadresse lautet: regiowebcam.de

Herzliche Grüße von Gerlinde Danzeisen, Mühlematten 10