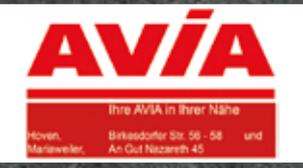




www.ringerclub-merken.de



RINGEN in Merken



Saison 2024-25





**Hi! Ich bin Patricia aus
Düren. Ich bin da, damit
Deine Firma strahlt.**

**Patricia ist eine von 600 Kolleg:innen aus der Region, die
uns zu dem machen, was wir sind: Deine Sparkasse Düren.**



SCHON GEWUSST?

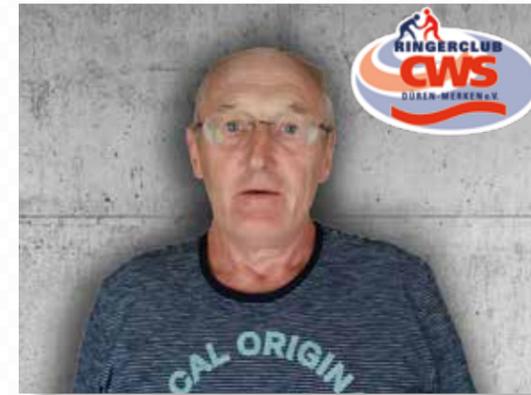
Ob in ihrer Freizeit als Visagistin oder als Beraterin im BusinessCenter der Sparkasse Düren – Patricia bringt gerne andere zum Strahlen. Sie weiß: Die richtige Finanzierung ist wichtig für Deinen Unternehmenserfolg. Sprich' uns einfach an.

☎ 02421 127-0

✉ info@skdn.de

🌐 sparkasse-dueren.de

 **Sparkasse
Düren**



Endlich ist es wieder soweit! Die neue Saison 2024 steht vor der Tür!

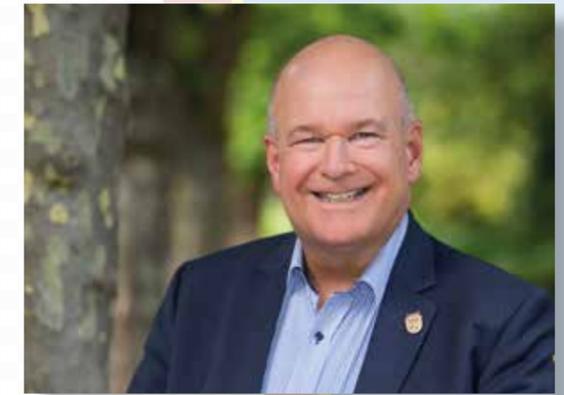
Wir haben beschlossen, auf einen Start in der 2. Bundesliga in der Saison 2024 zu verzichten. Nach 10 Jahren Bundesliga ist uns dieser Schritt äußerst schwer gefallen, aber Gründe für den Rückzug gibt es viele. Finanziell waren wir einfach nicht mehr in der Lage mit anderen Vereinen mithalten. Neue Sponsoren zu finden, ist in der heutigen Situation besonders schwer. Auch der Aufwand der Betrieben werden muss, ist auf zu wenige Schultern verteilt. Ebenfalls die sich jährlich ändernden Bestimmungen seitens des DRB machten unsere Arbeit nicht leichter. Sei es die Deutschquote, Punkteregel, Ligen Einteilung usw. Jedes Jahr stellte uns vor neue Herausforderungen. Trotzdem blicken wir mit etwas stolz auf die letzten 10 Jahre. Das unser kleiner Verein sich über die Jahre in der Liga halten konnte hätten sicher nicht viele gedacht. Wir durften viele tolle Kämpfe in unserer kleinen Halle sehen und haben super Jungs kennengelernt, Freundschaften geschlossen und werden den ein oder anderen vielleicht weiter in Merken sehen.

Jetzt blicken wir nach vorn, stellen uns neu auf und hoffen weiterhin auf Unterstützung unserer Sponsoren und Fans!

Wir freuen uns auf eine hoffentliche faire Saison 2024 mit vielen interessanten Kämpfen und hoffen Sie zu den Heimkämpfen begrüßen zu dürfen.

Bedanken möchte ich mich im Namen aller Vorstandskollegen für die Unterstützung unserer Freunde und Gönner, ohne die ein solches Unternehmen nicht zu realisieren ist.

Heiko Anderson
(1.Vorsitzender)



Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Ringerclubs CWS Düren-Merken e.V.,

die Ringerinnen und Ringer des Vereins stehen in den Startlöchern der neuen Saison.

Nach vielen erfolgreichen Jahren in den höchsten deutschen Ligen startet der CWS Düren-Merken nun in der Landesliga. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern sowie allen Funktionärinnen und Funktionären größten Erfolg und viel sportliche Freude.

Viele ehrenamtliche Helfer stehen seit über 130 Jahren immer wieder bereit, Wettkämpfe zu organisieren, wichtige Jugendarbeit und Arbeit für unsere Gemeinschaft durchzuführen. Hierfür möchte ich mich herzlichst bedanken!

Ich wünsche Ihnen allen den verdienten sportlichen und organisatorischen Erfolg für Ihre Veranstaltungen und eine hoffentlich störungsfreie neue Saison.

Vereine wie der Ringerclub Merken sorgen dafür, dass Düren Sportstadt ist und dies auch bleibt.

Herzlich grüßt

Frank Peter Ullrich
Bürgermeister

• Orden und Pins
• Drucksachen:
Sessionshefte,
Plakate, Banner uvm.

Wer ist eigentlich heppycards?

...wir sind Ihr regionaler Anbieter für Orden, Pins, Anstecknadeln sowie alle Drucksachen! Fragen Sie uns...

heppYcards Peter Hepp
Kerpener Strasse 9 • 52351 Düren
Tel. 0 24 21-307 407
oder auf Facebook und Instagram

Neuer Weg, gleiche Leidenschaft: Stark durch Gemeinschaft

Liebe Ringerinnen und Ringer,

die Herausforderungen der vergangenen Saison hatten es in sich. Nach dem souveränen Klassenerhalt als Tabellendritter der 2. Ringer-Bundesliga gingen wir zuversichtlich in die zehnte Bundesliga-Saison in Düren. Wir schafften im Dezember 2023 auch den wichtigen Sieg beim direkten Mitstreiter um den Klassenerhalt in der 2. Ringer-Bundesliga. Darauf können wir stolz sein!

Doch dann kam die Gruppeneinteilung für die Saison 2024: Sie sah 9 Mannschaften und 16 Kämpfe vor, sechs davon auswärts und mit einer Anreise von mehr als 500 Kilometern. Das hat den Club dazu bewogen, die 2. Bundesliga zu verlassen und einen **Neuanfang in der Landesliga** zu starten! Die **Vorteile**, insbesondere für das Engagement in Sachen regionaler Sportförderung und Nachwuchsarbeit, liegen auf der Hand bzw. auf der Matte: Ab sofort erhalten unsere Ringerinnen und Ringer aus der Region wieder vermehrt die Möglichkeit, sich zu präsentieren!

Ziel ist es, in den nächsten Jahren eine motivierte, schlagkräftige Truppe mit hohem Teamgeist aufzubauen, um dann gestärkt in ein paar Jahren wieder oben anzugreifen.

Und noch eine gute Nachricht: Auch nach der Integration des Familienunternehmens CWS in den globalen KANSAI HELIOS Konzern gilt: Wir bleiben Merkener. Wir bleiben auf der Matte. Wir nehmen unsere soziale Verantwortung in unserem Umfeld, trotz unseres schwierigen Geschäftsumfelds, weiterhin so gut es uns möglich ist wahr. Und vor allem: Wir bleiben Fans!

Wichtig für unsere Entscheidung, unsere seit acht Jahren bestehende Partnerschaft mit dem Ringerclub fortzusetzen, ist nicht zuletzt die **hervorragende Kinder- und Jugendarbeit im Verein**. Die kommenden Generationen liegen uns am Herzen und gerade heute, in Zeiten der Sozialen Medien und des Social Distancing, ist der Vereinssport eine großartige Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben.

Wir freuen uns auf die kommende Saison und wünschen unseren RingerInnen und Ringern viel Erfolg!

Bastian Krauss

Achim Kenn



**Wir wissen,
wo unser Fleisch
herkommt!**



**METZGEREI
AXEL REITZ**



● Hauseigene Schlachtung ausschließlich von Vieh aus hiesiger Region



● Herstellung aller Wurst- und Fleischwaren im eigenen Betrieb



**Peterstraße 21
52353 Düren-Merken
Telefon 0 24 21 - 8 16 66
Fax 0 24 21 - 92 01 65**

www.metzgerei-reitz.de



Liebe Leserinnen und Leser,

der Ringerclub CWS Düren-Merken ist mehr als nur ein Sportverein – er ist eine Familie, die zusammenhält. Eine Familie, die sich durch die Liebe zum Ringen vereint, durch gemeinsame Siege stärkt und sich von Niederlagen nicht bezwingen lässt. Es ist diese einzigartige Verbundenheit, die den Ringerclub CWS Düren-Merken so besonders macht. Dieser steht für Engagement, Team- sowie Kampfgeist und Durchhaltevermögen. In jedem Training, in jedem Wettkampf und bei jeder Fahrt zu den Kämpfen zeigen die Sportlerinnen und Sportler ihre Leidenschaft, Entschlossenheit und ihren Willen. Auch abseits der Matte prägt der Ringerclub CWS Düren-Merken das Leben seiner Mitgliederinnen und Mitglieder. Hier werden Freundschaften geschlossen, Werte vermittelt und Lebenslektionen gelernt, die weit über den Sport hinausgehen. Das Engagement jedes Einzelnen trägt dazu bei, eine positive sowie unterstützende Gemeinschaft aufzubauen. Nur so können Potenziale ausgeschöpft und gefördert werden. Besonders die Förderung von Kindern und Jugendlichen – sportlich und sozial – spielt bei dem Ringerclub CWS Düren-Merken eine große Rolle. Die ständig wachsende Jugendabteilung und die Qualität der sportlichen sowie pädagogischen Angebote sprechen für sich. Der Fokus liegt in der Zukunft auf dem Ausbau der eigenen Jugend. Gleichzeitig ist dem Club die Integration von Sportlerinnen und Sportlern mit Migrationshintergrund ein großes Anliegen.

Nach dem Klassenerhalt in der vergangenen Saison und dem freiwilligen Rückzug der ersten Mannschaft in die Landesliga Rheinland wird nun ein Neuanfang gestartet. Obwohl zum Teil genügend andere Optionen vorhanden sind, bleiben alle Ringer ihrem Verein treu. Das drückt die tiefe Verbundenheit und den Teamgeist aus. Aufgeben ist beim Ringerclub CWS Düren-Merken keine Option. Hier wird an einem Strang gezogen. Diese Einstellung zum Sport ist vorbildlich und verdient meinen vollsten Respekt. Das nächste Ziel ist, eine schlagkräftige Gruppe voller regionaler Ringer-Talente aufzubauen und in zwei bis drei Jahren wieder oben anzugreifen. Übergeordnet wird der Aufstieg in die Oberliga anvisiert, um sich dann dauerhaft zu etablieren.

Auf dem sportlichen Weg wünsche ich dem Verein viel Ausdauer, Schnelligkeit, Erfolg und natürlich viele Siege. Ich bedanke mich bei allen Vereinsmitgliedern, Trainern, Sponsoren, Vorstandsmitgliedern und Unterstützern des Ringerclubs CWS Düren-Merken für ihr großes Engagement und überaus wichtige Vereinsarbeit.

Herzlichst Ihr

Wolfgang Spelthahn
Landrat

AVIA

Ihre AVIA in Ihrer Nähe

Hoven, Birkesdorfer Str. 56 - 58 und
Mariaweiler, An Gut Nazareth 45

Unsere Angebote:

- Backshop
- Hermespaket Shop
- Gutscheinkarten



Nutzen Sie jetzt unsere Gutscheine und testen Sie unsere leckeren Heißgetränke!

Ein Heißgetränk
nach Ihrer Wahl
1 EUR



Ein Heißgetränk
nach Ihrer Wahl
1 EUR



Ein Heißgetränk
nach Ihrer Wahl
1 EUR



AGRARCON
Steuerberatungsgesellschaft

**IHRE
LANDWIRTSCHAFTLICHE
BUCHSTELLE**



HHS AGRARCON GmbH

Friedenstraße 20a | 52080 Aachen

Telefon +49 241 . 47 57 87-0 | Fax +49 241 . 47 57 87-10

leys@hhs-agrarcon.de



TRANSPORTE DECKER

Ludwigstraße 22 ▪ 52353 Düren

T: +49 - 160 96 82 51 64

F: +49 - 24 21 - 208 48 38

E: info@transporte-decker.de

I: www.transporte-decker.de



Vorstand und Ansprechpartner

Ehrenvorsitzender:	Hubert Faßbender
Vorsitzender:	Heiko Anderson
stellv. Vorsitzender:	Axel Reitz
Kassenwart:	Daniel Anderson
Geschäftsführer:	Heinz Koral
stellv. Geschäftsführer:	René Haas
Beisitzer:	Andreas Enns
Beisitzer:	Hubert Printz
Sport UG:	Bernd Koral
Trainerteam:	Daniel Anderson, Artem Skobkov
Schulsport:	Heiko Anderson
Defence:	Vera Schleuter
eSport:	Heinz Koral
Hallensprecher:	Dietmar Nießen
DJ:	Willi Mirbach
Homepage:	Hans-Werner Fragenheim

Adresse:
Ringerclub Merken 1987 e. V

vertreten durch:
Heiko Anderson
RC CWS Merken
Postfach 8114
52329 Düren

Kontakt:
Telefon: +49 173 2901669

E-Mail:
info@ringerclub-merken.de



RWE

RWE erleben.

Entdecken und erleben Sie das Rheinische Revier mit der Freizeit-App von RWE.

App direkt downloaden:









Mit RWE durch die Region
Die kostenlose App „RWE erleben“ bietet GPS-Touren zum Wandern, Spazieren, Radfahren und Reiten.

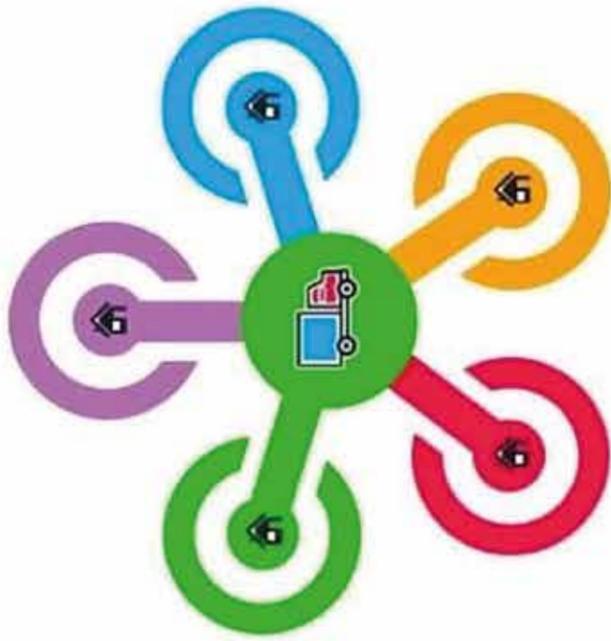
Sie informiert über alles Interessante entlang der Routen und gewährt spannende Einblicke in die Arbeit des RWE-Konzerns im Rheinischen Revier: Riesige Schaufelradbagger neben vorbildlich rekultivierten und besonders artenreichen Flächen sowie weithin sichtbare Windparks.

Die App im Überblick

- Wander-, Fahrrad-, Reit- und Erlebnisrouten unterschiedlicher Längen und Schwierigkeitsgrade
- Navigation per GPS-Tracking
- Übersicht über die vielen beeindruckenden Aussichtspunkte im Rheinischen Revier
- Aktuelle Informationen zu Flora, Fauna, Geschichte, Technik und vielem mehr

Weitere Informationen
RWE Besucherdienst | Kostenlose Hotline: 0800-8833830 | rwe.com

ALL IN 1



- Firmenumzüge
- Privatumzüge
- Entrümpelungen
- Fernumzüge
- Seniorenzüge
- Haushaltsauflösungen
- Möbelmontage
- Küchenmontage
- Transporte
- Entsorgung

Krankenkassen Umzüge



0 24 21 - 263 99 02

U m z ü g e

www.allin1-umzuege.de



Jan Anderson



Arun Jansen



Antonio Kamenjasevic



Alexander Kleer



Daniel Anderson



Zurab Matcharashvili



Alexandru Biciu



Muhammed Mustafayev



Thomas Dyck



Vadim Khodzebash



Philipp Pesterev



Kampf-Ergebnisse der 1ten Mannschaft 2024

24.08.24		RC CWS Düren-Merken	TuS Aldenhoven	23:17
F 57	—	—	Ceran, Fatih (J)	KL 0:4
G 61	Khelil, Mohamed Yasin (J)	—	Ceran, Ensar (J)	PS 3:0
F 66	Kodzhebash, Vadim	—	Cakit, Alican (J)	SS 4:0
G 71	Biciu, Alexandru	—	Rahman, Nejad (J)	TÜ 4:0
F 75 A	Mustafayev, Muhammed	—	El Gourari, Marouan	PS 0:2
G 75 B	Hashumzada, Hasan	—	Johnen, Vincent (J)	PS 0:3
F 80	Dyck, Thomas	—	Pürcü, Mehmed Salim (J)	TÜ 4:0
G 86	Kleiner, Patrick	—	Cetinkaya, Muhammed	SS 0:4
F 98	Bader, Vadim	—	Atak, Efe Can (J)	TÜ 0:4
G 130	Kleer, Alexander	—	Dubowik, Vadim	SS 4:0
W 59	Midrigan, Andreea (J)	—	—	KL 4:0
W 68	—	—	—	o.W. —

31.08.24		RC CWS Düren-Merken	AC Ückerath 1961	11:33
F 57	—	—	Kara, Furkan (J)	KL 0:4
G 61	Temaev, Amir (J)	—	Ruziev, Bekhruz (J)	PS 0:3
F 66	Kodzhebash, Vadim	—	—	KL 4:0
G 71	Biciu, Alexandru	—	Andriichenko, Arsenii (J)	AS 4:0
F 75 A	Mustafayev, Muhammed	—	Khomutov, Mykhailo (J)	PS 0:3
G 75 B	Kleiner, Patrick	—	Hergert, Denis	TÜ 0:4
F 80	Dyck, Thomas	—	Shukalo, Maik	PS 0:3
G 86	Salim, Bahram	—	Schiffner, Valentin	PS 3:0
F 98	Bader, Vadim	—	Sriranganathan, Vigash	SS 0:4
G 130	Tasci, Mert	—	Schiffner, Denis	TÜ 0:4
W 59	Biciu, Anghelina (J)	—	Schön, Susann (J)	SS 0:4
W 68	—	—	Krings, Ann-Kathrin (J)	KL 0:4

07.09.24		TV Aachen-Walheim II	RC CWS Düren-Merken	12:36
F 57	Moradi, Mohammad Ebrahim (J)	—	Jansen, Arun	ÜG 0:4
G 61	Costea, Petru-Nicolae	—	Kodzhebash, Artiom	SS 0:4
F 66	Karimov, Asadula	—	Kodzhebash, Vadim	SS 0:4
G 71	Michaltschuk, Nikita (J)	—	Biciu, Alexandru	SS 0:4
F 75 A	Hild, Philip (J)	—	Mustafayev, Muhammed	SS 0:4
G 75 B	Tarasov, Bohdan (J)	—	Kleiner, Patrick	TÜ 4:0
F 80	Ullrich, Sean	—	Dyck, Thomas	SS 4:0
G 86	Haidari, Mustafa	—	Kamenjasevic, Antonio	TÜ 0:4
F 98	Hellebrandt, Wolfgang	—	Bader, Vadim	SS 4:0
G 130	Slabchenko, Naza (J)	—	Kleer, Alexander	TÜ 0:4
W 59	Schröter Ballas, Franziska	—	Midrigan, Andreea (J)	1M. 0:4
W 68	—	—	Kostur, Patricia	KL 0:4



Andreea Midrigan



Nelly Bokk



Patricia Kostur



Anghelina Biciu



21.09.24		RG Oberforstbach/ Sparta Kelmis	RC CWS Düren-Merken	19:24
F 57	Bhatti, Rab-Nuwaz	—	Jansen, Arun	TÜ 4:0
G 61	Jarkas, Abdelraouf (J)	—	Matcharashvili, Zurab	TÜ 0:4
F 66	Moukaliev, Mikail	—	Kodzhebash, Vadim	ÜG 4:0
G 71	Schorstein, Max	—	Biciu, Alexandru	TÜ 0:4
F 75 A	Barba, Ion	—	Mustafayev, Muhammed	AS 0:4
G 75 B	Brand, Wido	—	Pesterew, Phillip (J)	PS 3:0
F 80	Abdourzakov, Aboubakar	—	Dyck, Thomas	SS 0:4
G 86	Nochovnyi, Filipp	—	Kamenjasevic, Antonio	TÜ 0:4
F 98	Dzhangulaev, Dzhakhar	—	Anderson, Daniel	ÜG 4:0
G 130	—	—	Kleer, Alexander	KL 0:4
W 59	Jin, Ruiqi	—	Biciu, Anghelina (J)	SS 4:0
W 68	—	—	—	o.W. —

28.09.24		TKSV 1906 Duisdorf	RC CWS Düren-Merken	12:30
F 57	—	—	Jansen, Arun	KL 0:4
G 61	Lorenz, Malik	—	Matcharashvili, Zurab	TÜ 0:4
F 66	Nazari, Ahmed Bilal	—	Kodzhebash, Vadim	PS 0:2
G 71	Davari, Siavash	—	Biciu, Alexandru	SS 0:4
F 75 A	Tayfur, Azad (J)	—	Mustafayev, Muhammed	TÜ 0:4
G 75 B	Burdziak, Falk Simon (J)	—	Pesterew, Phillip	SS 0:4
F 80	Bataev, Silim (J)	—	Dyck, Thomas	PS 2:0
G 86	Sahin, Salih	—	Güner, Emre	SS 4:0
F 98	Harth, David	—	Kleer, Alexander	PS 2:0
G 130	Omar Ouali Assaidi, Mohammad	—	Tasci, Mert	SS 0:4
W 59	—	—	Biciu, Anghelina (J)	KL 0:4
W 68	Schloßmacher, Elisabeth	—	Kostur, Patricia	KL 4:0

DER ROLLADEN PROFI
Dirk Spies

schnell, sauber & preiswert

Andreasstraße 76
52353 Düren / Merken
Tel: 0178 / 8920815
rollladenprofi@aol.de

Fliesen | Terrassenplatten | Vinyl | Sanitär



FLIESENFACHMARKT



KAULEN

Groß- u. Einzelhandels-gesellschaft mbH
Inhaber Sebastian Hannes und Damian Tabor

2 x in der Region!

WASSENBERG
Pletschmühlenstraße 8 - 10
41849 Wassenberg
Tel.: 02432 90740

DÜREN
Im Großen Tal 5
52353 Düren
Tel.: 02421 81545

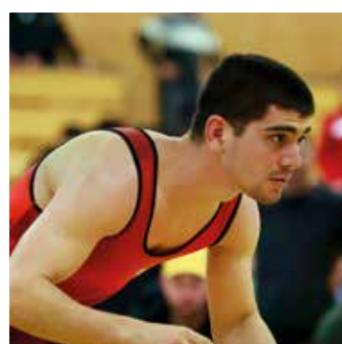
www.fliesen-kaulen.de info@fliesen-kaulen.de



Jan Fischer



Salim Bahram



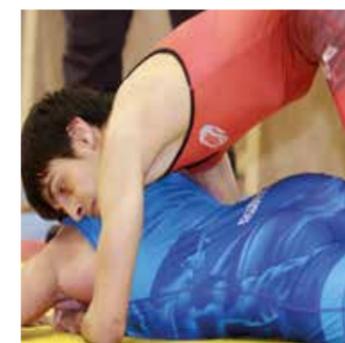
Artiom Kodzhebash



Vadim Bader



Fabian Nohr



Amir Temaev



Artem Skobkov



Omar Ziyaae



Mert Tasci



Emre Güner



Kai Stein



Louis Golnew

KAULEN



IMMER FRISCH
vom Bauernhof auf den Tisch

Merkener Bauernladen
Gemüse Obst
Kartoffeln



Familie Berg - 52353 Düren-Merken
Andreasstraße 21 - Tel. 0 24 21-8 27 47

Kampf-Ergebnisse der 1ten Mannschaft 2024

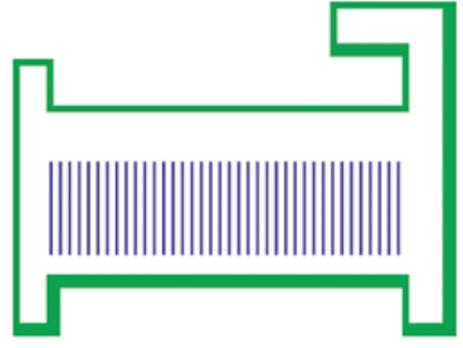
03.10.24		AC Mülheim am Rhein II	RC CWS Düren-Merken	12:28
F 57	—	Jansen, Arun	KL	0:4
G 61		Mahmudov, Elchan	Matcharashvili, Zurab	TÜ 0:4
F 66		Sulejmanov, Hamsa (J)	Kodzhebash, Vadim	SS 0:4
G 71		Sulejmanov, Abdullah	Biciu, Alexandru	TÜ 0:4
F 75 A		Kurt, Yasin	Mustafayev, Muhammed	SS 0:4
G 75 B		Kablan, Yusuf	Pesterew, Phillip (J)	SS 0:4
F 80		Offizier, Giuliano	Dyck, Thomas	PS 2:0
G 86		Kamev, Khasan (J)	Güner, Emre	PS 2:0
F 98		Haschemi, Paiman	Anderson, Daniel	ÜG 4:0
G 130		Durhan, Kaan	Tasci, Mert	TÜ 4:0
W 59	—	—	Midrigan, Andreea (J)	KL 0:4
W 68	—	—	—	o.W. —

05.10.24		TuS Aldenhoven	RC CWS Düren-Merken	13:28
G 57		Ceran, Fatih (J)	Matcharashvili, Zurab	TÜ 0:4
F 61		Ceran, Ensar (J)	Kodzhebash, Artiom	TÜ 0:4
G 66		Cakit, Alican (J)	Biciu, Alexandru	TÜ 0:4
F 71		Rahman, Nejad (J)	Kodzhebash, Vadim	TÜ 0:4
G 75 A		Johnen, Vincent	Pesterew, Phillip	PS 0:3
F 75 B		El Gourari, Marouan	Mustafayev, Muhammed	PS 1:0
G 80		Scharle, Jannis	Dyck, Thomas	SS 0:4
F 86		Cetinkaya, Muhammed	—	KL 4:0
G 98		Atak, Efe Can (J)	Bader, Vadim	SS 4:0
F 130		Zeggai, Mohammed	Kleer, Alexander	PS 0:1
W 59	—	—	Biciu, Anghelina (J)	KL 0:4
W 68		Mack, Jenna	—	KL 4:0

12.10.24		AC Ückerath 1961	RC CWS Düren-Merken	31:16
G 57		Kara, Furka (J)	Matcharashvili, Zurab	TÜ 0:4
F 61		Lantukh, Volodymyr (J)	Kodzhebash, Artiom	SS 0:4
G 66		Ruziev, Bekhruz (J)	Biciu, Alexandru	TÜ 0:4
F 71		Denegri Willms, Manuel	Kodzhebash, Vadim	SS 0:4
G 75 A		Hergert, Denis	Pesterew, Phillip (J)	SS 4:0
F 75 B		Khomutov, Mykhailo (J)	Mustafayev, Muhammed	PS 3:0
G 80		Shukalo, Maik	—	KL 4:0
F 86		Klemenz, Alexander	Dyck, Thomas	TÜ 4:0
G 98		Schiffner, Denis	Salim, Bahram	SS 4:0
F 130		Just, Rudi	Anderson, Jan	SS 4:0
W 59		Majer, Tiara (J)	Biciu, Anghelina (J)	SS 4:0
W 68		Röttgen, Norah Elisabeth	Kostur, Patricia	SS 4:0

19.10.24		RC CWS Düren-Merken	TV Aachen-Walheim II	35:12
G 57		Matcharashvili, Zurab	Strysak, Tim	AS 4:0
F 61		Kodzhebash, Artiom	Yeranosyan, Volodya	TÜ 4:0
G 66		Biciu, Alexandru	Adam, Daniil (J)	ÜG 4:0
F 71		Kodzhebash, Vadim	Michaltschuk, Nikita (J)	TÜ 4:0
G 75 A		Pesterew, Phillip (J)	Tarasov, Bohdan (J)	TÜ 0:4
F 75 B		Mustafayev, Muhammed	Al Qaso, Haibet Asaad Shammo (J)	SS 4:0
G 80	—	—	Ullrich, Sean	KL 0:4
F 86		Dyck, Thomas	Haidari, Mustafa	SS 4:0
G 98		Stein, Kai	Hellebrandt, Wolfgang	PS 3:0
F 130		Anderson, Daniel	Kreutz, Marco	SS 0:4
W 59		Biciu, Anghelina (J)	—	KL 4:0
W 68		Kostur, Patricia	—	KL 4:0

Mit Fachversand
an Dachstuhl
Anlage



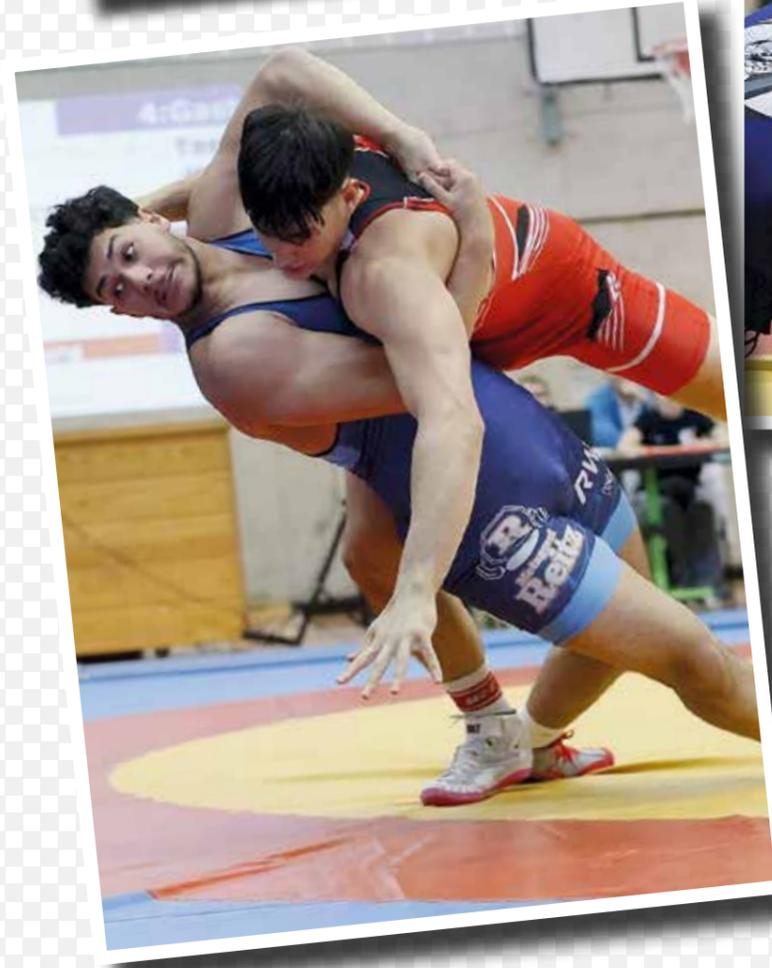
HANS LOHMER

DACHDECKERMEISTER GMBH

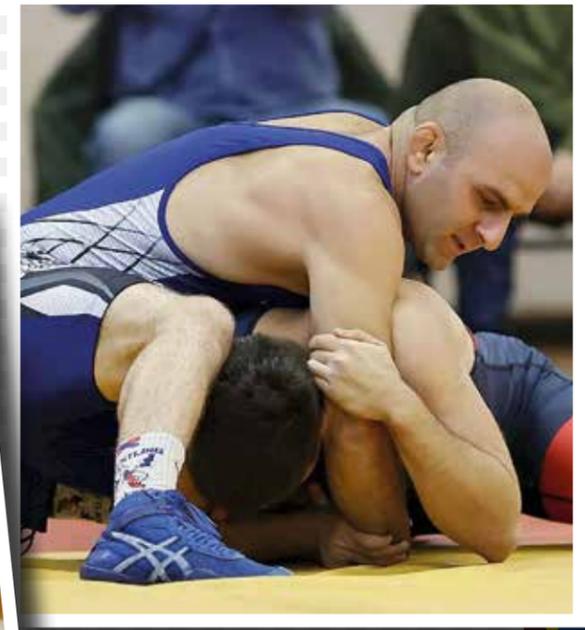


www.lohmer.de

Raiffeisenstr. 9-11
52353 Düren
Tel.: 0 24 21 / 8 25 36
dach@lohmer.de



Eindrücke aus der
laufenden Saison 2024



REGIONAL FRISCH
Hofladen
 Familie Feucht

Like us on Facebook

in **Merken**

Feucht Landwirtschaft
 Thelenhof - Feucht GbR
 Roermonder Straße 74, 52353 Düren
 Email: hofladen-feucht-landwirtschaft@web.de

Öffnungszeiten:
 Montag: geschlossen
 Dienstag: 09:00 - 18:00 Uhr
 Mittwoch: 14:00 - 18:00 Uhr
 Donnerstag: 09:00 - 18:00 Uhr
 Freitag: 09:00 - 18:00 Uhr
 Samstag: 09:00 - 13:00 Uhr



UNSERE JUGEND-ABTEILUNG

Die Vorteile von Ringen für Kinder und Jugendliche

Ringen ist eine alte Sportart, die sich im Laufe der Zeit als eine der effektivsten Möglichkeiten erwiesen hat, Kinder und Jugendliche zu körperlicher und mentaler Fitness zu führen.

Die Vorteile von Ringen für Kinder und Jugendliche sind unzählig, aber hier sind zehn der wichtigsten Gründe, warum Eltern ihre Kinder in diese Sportart einbeziehen sollten:

- 1. Körperliche Fitness:** Ringen ist ein komplexer Sport, der die körperliche Fitness verbessert, indem es Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördert.
- 2. Selbstdisziplin:** Ringen erfordert Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, was Kinder und Jugendliche dabei hilft, eine starke Arbeitsmoral und eine gute Selbstkontrolle zu entwickeln.

3. Mentale Stärke: Ringen kann Stress abbauen und Angst reduzieren, wodurch Kinder und Jugendliche eine höhere mentale Stärke entwickeln.

4. Koordination: Ringen verbessert die körperliche Koordination, was Kinder und Jugendliche in anderen Sportarten und im täglichen Leben unterstützt.

5. Selbstbewusstsein: Durch den Erfolg bei Wettkämpfen und das Überwinden körperlicher Herausforderungen wächst das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen.

6. Kämpferisches Verhalten: Ringen lehrt Kinder und Jugendliche, wie man kämpft und gleichzeitig Respekt zeigt, was ihnen hilft, Konflikte auf eine positive Art und Weise zu lösen.

7. Teamarbeit: Obwohl Ringen ein individueller Sport ist, arbeiten Kinder und Jugendliche in Mannschaften zusammen, was den Teamgeist fördert.

8. Soziale Fähigkeiten: Ringen fördert soziale Fähigkeiten, indem es Kinder und Jugendliche dazu ermutigt, Freundschaften zu knüpfen und mit anderen zusammenzuarbeiten.

9. Lebenslange Freude am Sport: Kinder und Jugendliche, die in Ringen eingeführt werden,

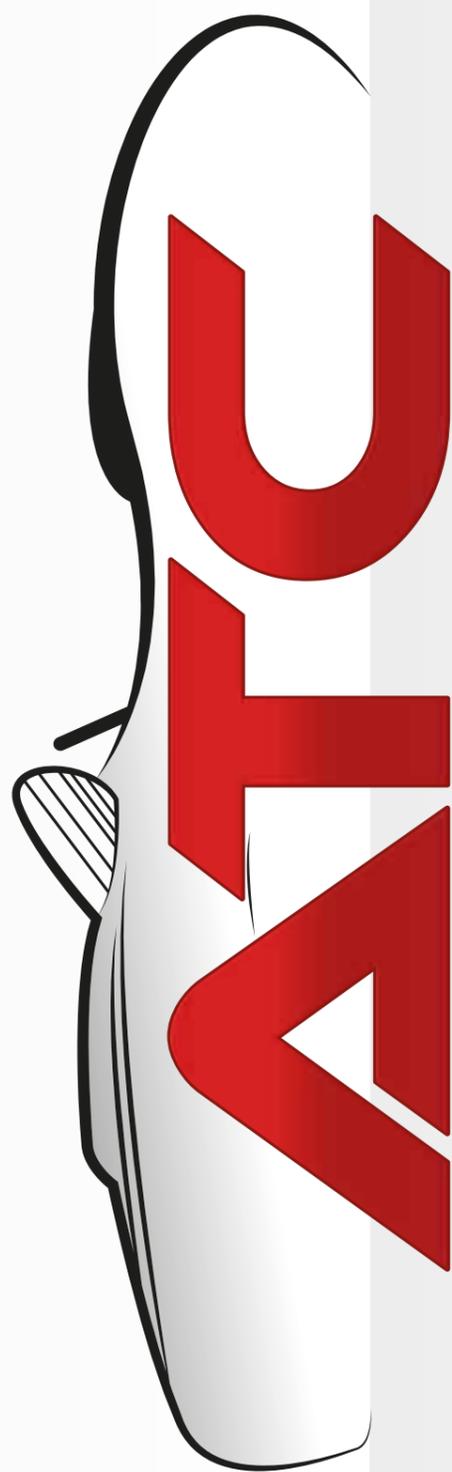
DAS FIGUR-STUDIO NUR FÜR DIE FRAU
 www.times-out.de

TIMES OUT DAS FIGUR-STUDIO NUR FÜR DIE FRAU
 Mirweilerweg 12 | 52349 Düren
 02421 - 65657 | studio@times-out.de

FANGE DEIN TRAINING HEUTE AN

Gerätefitness | Slim Belly | AirShaper | EMS
 VibraFit | Cardio - Unterdruck | ShapeX
 DreamWaterLounge | MeltingDome | Reboost
 Lymphdrainage | Infrarot - Sauna

HOL DIR DEN TRAUMKÖRPER, DEN DU SCHON IMMER WOLLTEST
 BEGINNE DEINE REISE ZU EINER VERBESSERTEN GESUNDHEIT UND EINEM BESSEREN KÖRPERGEFÜHL
 ABNEHMEN WAR NOCH NIE SO EINFACH
 ABNEHMEN AN DEN RICHTIGEN STELLEN



AUTO TEILE COLOGNE

WEIL WIR AUTOS LIEBEN

entwickeln oft eine lebenslange Freude am Sport und bleiben aktiv, was zu einem gesünderen Lebensstil beiträgt.

10. Konfliktlösungsfähigkeiten: Durch den Umgang mit körperlichen und mentalen Herausforderungen lernen Kinder und Jugendliche, wie man Konflikte löst und Probleme angeht.

Ringen, eine großartige Möglichkeit, Kinder und Jugendliche zu fördern und zu unterstützen. Die körperlichen und mentalen Vorteile sind unbestreitbar und können Kindern und Jugendlichen helfen, eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten.



TEWS

Edelstahlbau · Stahlbau · Metallbau



Fliesen | Terrassenplatten | Vinyl | Sanitär
FLIESENFACHMARKT
KAULEN
 2 x in der Region!
 www.fliesenkaulen.de

HANS LOHMER
 DACHDECKERMEISTER GMBH
 Raiffeisenstraße 9-11
 52353 Düren
 Tel. 0 24 21 6 26 36
 dach@lohmer.de
 www.lohmer.de

RADI-SPORT
 Fahrräder und Zubehör
 Roermonder Straße 88
 52353 Düren - Merken
 Telefon: 02421/8 41 14

HEINRICHS
 FAHRZEUGLACKIERUNG
 MEISTERBETRIEB
 Ihr Spezialist für Karosserie und Lack!
 Römerstraße 24 - 52392 Niederzier-Seihausen
 Telefon 0 24 28 / 66 39 - eMail: h@fh-fahrzeuglackierung.de

CAR - DEPOT
 WERNER-BLOSS-STRASSE 11



EVVIA GRILL
 GRIECHISCHE UND INTERNATIONALE KÜCHE
 PETERSTRASSE 54 • 52353 DÜREN-MERKEN
 TELEFON: 0 24 21/88 72 88

Dahmen Nagelschmidt & Co.
 Auto? Können wir!
 Alle Marken, auch neueste Fahrzeuge
 Materiestr. 1 a 52353 Düren-Echtz 02421-85255
 Öffnungszeiten Mo bis Fr 8:00 - 17:30 Uhr

Erfolge feiern in der neuen Küche!
 Unser Team freut sich auf Sie
PIANO
 Sebastian Dalmann Küchenstudio
 Buhren 12a | 52382 Düren-Niederzier
 ☎ 02428 / 9407-0 | piano.de@kitchenstudio.de

Hofladen
 Familie Feucht
 Feucht
 Landstraße 11
 52353 Düren-Merken
 Tel. 02421 82 11 11
 www.hofladen-merken.de

Metzgerei Reitz
 Peterstraße 21 • 52353 Düren-Merken
 Tel. 0 24 21/8 16 66 • Fax 0 24 21/92 01 65



Wenn's um Geld geht
Sparkasse Düren

RWE

KÄMPFE 2024



RINGEN IN DÜREN

24.08.	Heimkampf	1te : TuS Aldenhoven	19 Uhr
		2te : TuS Aldenhoven II	17 Uhr
31.08.	Heimkampf	1te : AC Ückerath	19 Uhr
		2te : KSV Simson Landgraaf II	17 Uhr
07.09.	Auswärtskampf	1te : TV Aachen-Walheim II	2te: RC Ehrenfeld 1976
14.09.	Heimkampf	2te : TKV Hückelhoven	17 Uhr
21.09.	Auswärtskampf	1te : RG Oberforstbach/Sparta Kelmis	2te: RV 1997 Kelmis
28.09.	Auswärtskampf	1te : TKSVD 1906 Duisdorf	
03.10.	Auswärtskampf	1te : AC Mülheim am Rhein II	2te: KSV Euskirchen
05.10.	Auswärtskampf	1te : TuS Aldenhoven	2te: TuS Aldenhoven II
12.10.	Auswärtskampf	1te : AC Ückerath	2te: KSV Simson Landgraaf II
19.10.	Heimkampf	1te : TV Aachen-Walheim II	19 Uhr
		2te : RC Ehrenfeld 1976	17 Uhr
26.10.	Auswärtskampf	2te : TKV Hückelhoven	
02.11.	Heimkampf	1te : RG Oberforstbach/Sparta Kelmis	19 Uhr
		2te : RV 1997 Kelmis	17 Uhr
09.11.	Heimkampf	1te : TKSVD 1906 Duisdorf	19 Uhr
16.11.	Heimkampf	1te : AC Mülheim am Rhein II	19 Uhr
		2te : KSV Euskirchen	17 Uhr
23.11. / 30.11.	evtl. Halbfinale		
07.12. / 14.12.	evtl. Finale		

Weitere Infos: www.ringerclub-merken.de



Veranstaltungsort:
Mehrzweckhalle Merken
Peterstraße
52353 Düren

Layout: www.heppcards.de, 0 24 21-307 407



Baunternehmung
Markus Blaschyk GmbH
 Thomasstraße 11 • 52353 Düren-Merken
 Tel. 0 24 21-88 08 25

Reisebüro
Schmitz Reisen
 Ihr Urlaubsspezialist & Flugticketsanbieter
 Steinbühlstr. 6a
 52353 Düren-Echtz
 Tel. 0 24 21 88 89 15
 eMail: schmitz@schmitz-reisen.de
 mobil 0160 5414655
 www.schmitz-reisen.de
 Flugtickets
 Stefan Spies

SCHLEMMER
 IMBISS
 Bahnhofstraße 100
 52382 Niederzier
 TELEFON
 0 24 28-90 23 03

Weß & Hickert Elektrotechnik GbR
 Elektrik in zeitgemäßer Variation
 www.wess-und-hickert.de

TIMES OUT
DAS FIGUR-STUDIO
 NUR FÜR DIE FRAU
 Mirwellerweg 12 | 52349 Düren
 02421-65657 | studio@times-out.de



ATC
AUTO TEILE COLOGNE
 WEIL WIR AUTOS LIEBEN

EISCAFÉ Cappuccino
 Düren-Merken & Langenwiesche
 www.eiscafepuccino.de
 f EISCAFÉ

TRANSPORTEDECKER
 Internationale Transporte
 Maschinenlogistik - Spezialtransporte
 Ludwigsstraße 22 • 52353 Düren
 T: +49 - 160 96 82 51 64
 F: +49 - 24 21 - 208 48 38
 E: info@transporte-decker.de
 I: www.transporte-decker.de

GLASEREI WASHMANN
 Eine glasklare Sache!
 Glaseri Willi Waschmann
 Steinbühlstraße 7
 52353 Düren-Echtz
 Tel. 02421-866 63 info@glaseren-waschmann.de

Rainer Wella Friererecke
 Rainer Heck
 Damen- und Herrenresten
 Nordstraße Ecke Ringstraße • 52353 Düren-Birkesdorf
 ☎ (0 24 21) 8 29 07



Bernd Pley
 Konditorei
 Café
 Köhlerstr. 107 • Tel. 02421/1 30 05
 Pöcherstr. 43 • Tel. 02421/88 72 86
 Mühlentstr. 22 • Tel. 02428/901595

SMD
 Für Dich. Für Düren.



STAMMELUND NEUGEBAUER

Bauunternehmung Markus Blaschyk GmbH

Gebäudeinstandhaltung
Neubau
Sanierung

Umbau
Industriebau
Kleinstreparaturen



Thomasstr. 11 · 52353 Düren
Tel.: 0 24 21-88 08 25
Fax: 0 24 21-88 08 26

www.markusblaschyk.de
markusblaschyk@aol.com



Unsere 1te Mannschaft auswärts
gegen den TV AachenWalheim am
7.9.2024



Eindrücke aus der
laufenden Saison 2024



Lutz Heimbach

01772714133

huepfburg4fun@gmx.de



Hüpfburg4Fun

www.huepfburg4fun.de



**WILLKOMMEN
im CLUB...**

Du bist kein Geschäftsmann, kein Handwerker o. ä.
und möchtest trotzdem dem Verein etwas gutes tun?

Werde Mitglied im „Club 300“!

Es kann jeder Mitglied im Club werden (auch ohne Mitglied im Verein zu sein)!!!
Der Club-Beitrag liegt bei 25 Euro im Monat (12 x 25=300).

Vorteile als Club-Mitglied:

- Eintritt bei jedem Heimkampf im Club-Beitrag enthalten
- Reservierte Plätze in bester Lage
- 5 Getränke gratis pro Heimkampf

Interesse geweckt?

Dann einfach ein Vorstandsmitglied ansprechen oder kurze Mail an

info@ringerclub-merken.de

Sport-FERGEN

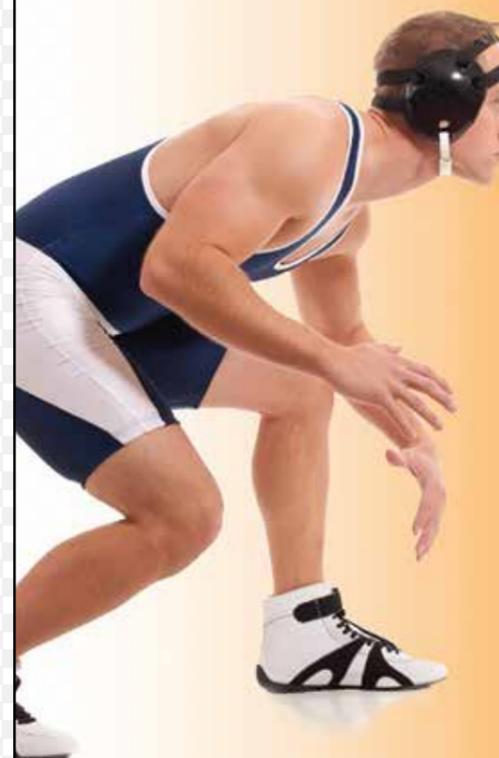
„Ihr Teamsportspezialist“

Bahnhofstr. 100
52382 Niederzier-
H-Stammeln

Tel. 0 24 28 / 80 15 20
Fax 0 24 28 / 80 15 21
e-Mail: Sport.Fergen@t-online.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 -18.30 Uhr • Sa. 10 -14 Uhr

www.Sport-Fergen.de



Ringern Sie nicht mit
schlechten Internetanbietern!

HIGHSPEED · GLASFASER



Ihr Partner für Glasfaser im Kreis Düren

02421 / 888 111 • www.dn-connect.de • info@dn-connect.de



griechische und internationale
Küche

02421 ☎ 88 72 88

Wir empfehlen uns für:
Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen,
Firmenfeiern, Familienfeste usw.

Räumlichkeiten bis 120 Personen.
Wir bieten zudem auch
Partyservice an.

Öffnungszeiten

Dienstag-Sonntag 12.00-22.00 Uhr
Montag Ruhetag

Peterstraße 54 | 52353 Düren
www.evviagrill.de



SENIOREN- SPORT & FITNESS



Wir sagen: **Frauen und Ringen...na klar!**

Du bist weiblich,
raufst gerne?

Du liebst Sport
und Bewegung...
dann bist Du bei
uns genau richtig!

Trau dich und
komm zu einem
Probetraining.

Mehr Info`s unter:

info@ringerclub-merken.de

Wir suchen dich!



Definition: Ein Ringer zielt generell darauf hin, seinen
Gegner aus dem Stand in die Bodenlage und mit beiden
Schultern auf die Matte zu bringen (Schultersieg).

Dabei kommen als Techniken Würfe, Schleuder- und
Hebelgriffe zum Einsatz.

Schläge, Tritte, Stöße und Würgeansätze sind verboten.
(Auszug wikipedia)

Dienstags von 9:30 - 10:30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Merken
Peterstr. 148, 52353 Düren

Anmeldung und Infos unter:
senioren-ringerclub-merken@gmx.de





René Hensch der Durstlöscher



Getränkhandel & Gastronomiebedarf

Steinbißstr. 5
52353 Düren-Echtz

02421 - 981642
0172 - 2582214

Wärmedämmung
Betoninstandsetzung
Malerarbeiten
Tapezieren

Malerbetrieb H.-D. Steiger

Hochheimstraße 19 · 52382 Niederzier
Tel. 0 24 28-80 22 12
Fax 0 24 28-80 22 13
eMail: hd-steiger@gmx.de
www.steiger-malerbetrieb.de



Weß & Hickert Elektrotechnik GbR

Elektrik in zeitgemäßer Variation

www.wess-und-hickert.de



Paulstr. 13 · 52353 Düren
Telefon: 0 24 21/8 88 42-0 · Telefax: 0 24 21/8 88 42-1

HEINRICHS



FAHRZEUGLACKIERUNG
MEISTERBETRIEB



Ihr Spezialist für Karosserie und Lack!

Römerstraße 24 · 52382 Niederzier-Selhausen
Telefon 0 24 28 / 66 39 · eMail: fh@fh-fahrzeuglackierung.de

Rainer's Frisierecke

Rainer Heck

Damen- und Herrensalon



Nordstraße Ecke Ringstraße
52353 Düren-Birkesdorf

☎ (0 24 21) 8 29 07

Unser Team steht Ihnen zu folgenden Zeiten
ohne Voranmeldung zur Verfügung:

Herrensalon

Di.-Fr. 7.15 - 18.00 Uhr
Sa. 7.00 - 14.00 Uhr

Damensalon

Di.-Fr. 8.00 - 17.00 Uhr
Sa. 7.30 - 14.00 Uhr

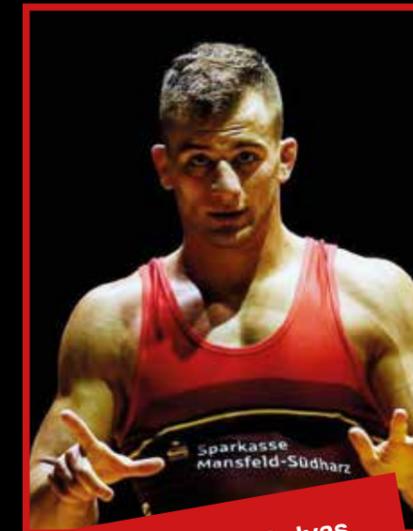
Montag Ruhetag



Dominik Etlinger
13 Kämpfe / 12 Siege



Jozef Jaloviar
42 Kämpfe / 32 Siege



Zsombas Gulyas
8 Kämpfe / 7 Siege

History

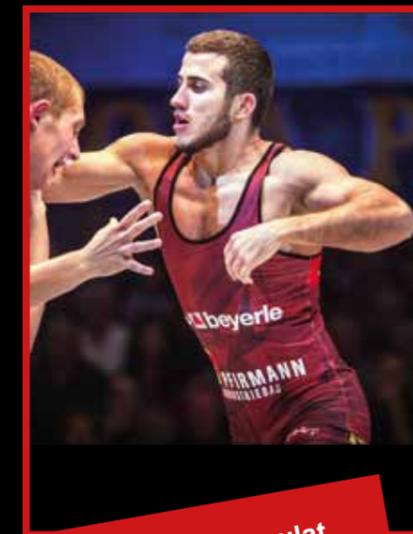
**Unsere Legenden
der
Bundesligazeit
von 2014-2023**



Zsoltan Lakatos
27 Kämpfe / 22 Siege



Veaceslav Mamulat
30 Kämpfe / 26 Siege



Maxim Mamulat
28 Kämpfe / 26 Siege

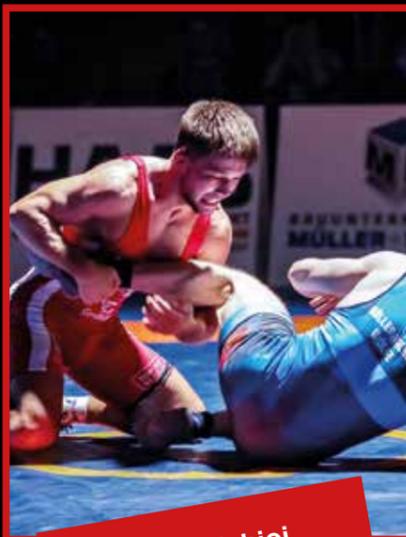


History

*Unsere Legenden
der
Bundesligazeit
von 2014-2023*



Andrei Dukov
12 Kämpfe / 12 Siege



Igor Chichioi
25 Kämpfe / 21 Siege



Zurab Matcharashvili
51 Kämpfe / 48 Siege

Bäckerei · Konditorei
Café
Bernd Pley
Kölustr. 107 · Tel. 02421/1 3995
Peterstr. 43 · Tel. 02421/887304
Mühlenstr. 22 · Tel. 02428/951595

ringen

Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Ringen ist eine der ältesten Sportarten der Welt und gehört zu den wichtigsten Disziplinen im Amateur- und Freistilringen. Ob als Hobby oder als Leistungssport, Ringen bietet eine Vielzahl an Vorteilen für die körperliche und geistige Gesundheit. Doch um erfolgreich im Ringen zu sein, ist es wichtig, dass man regelmäßig und gezielt trainiert. In diesem Artikel werden wir detailliert auf das Training im Ringen eingehen und Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene bereitstellen.

Warum ist regelmäßiges Training im Ringen wichtig?

Regelmäßiges Training im Ringen hat eine Vielzahl an Vorteilen für Körper und Geist. Es stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch die Koordination, Konzentration und Ausdauer. Darüber hinaus hilft das Training, Stress abzubauen und die Selbstdisziplin zu verbessern. Um im Ringen erfolgreich zu sein, ist es daher unerlässlich, regelmäßig zu trainieren.

Wie oft sollte man trainieren?

Die Häufigkeit des Trainings hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. dem Trainingsziel und dem eigenen Fitnesslevel. Für Anfänger empfehlen wir, mindestens 2-3 Mal pro Woche zu trainieren, um schnelle Fortschritte zu erzielen. Fortgeschrittene können auch täglich trainieren, um ihre Fähigkeiten zu verbessern und ihre Leistung zu optimieren. Es ist jedoch wichtig, dass man auch genügend Ruhezeiten einplant, um den Körper zu erholen und Verletzungen zu vermeiden.

Was sollte man bei den Trainingsübungen beachten?

Bei den Trainingsübungen im Ringen ist es wichtig, dass man eine ausgewogene Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining absolviert. Zu den wichtigsten Übungen für Ringkämpfer gehören Klimmzüge, Seilkettern, Bankdrücken, Kniebeugen und Snap-Downs. Es ist jedoch auch wichtig, dass man spezifische Ringen-Übungen absolviert, um die spezifischen Fähigkeiten und Techniken zu verbessern, die im Ringen benötigt werden. Hier sind einige der wichtigsten Ringerübungen.

absolviert, um die spezifischen Fähigkeiten und Techniken zu verbessern, die im Ringen benötigt werden. Hier sind einige der wichtigsten Ringerübungen.

Spezifische Ringerübungen für Anfänger

Wenn Sie neu im Ringen sind, sollten Sie sich auf die Grundlagen konzentrieren. Hier sind einige Übungen, die Ihnen helfen können, die notwendigen Fähigkeiten

und Techniken zu erwerben:

■ Ringergriffe:

Üben Sie die verschiedenen Griffe, die im Ringen verwendet werden, wie z.B. den Doppelgriff und den Einbein-Ankergriff.

■ Bodenübungen:

Üben Sie Übungen auf dem Boden, um Ihre Kraft und Beweglichkeit zu verbessern, wie z.B. Ringen im Stand und Übungen mit der Ringenpuppe (Wrestling Dummy).

■ Wurfübungen:

Üben Sie Wurfübungen, um Ihre Wurftechnik zu verbessern, wie z.B. den Schulterwurf und den Beinwurf.



CAR - DEPOT

WERNER-BLOSS-STRASSE 11

Spezifische Ringerübungen für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits ein erfahrener Ringkämpfer sind, können Sie Ihr Training auf die nächste Stufe bringen, indem Sie sich auf spezifische Fähigkeiten und Techniken konzentrieren. Hier sind einige Übungen, die Ihnen helfen können, Ihr Ringen zu verbessern:

■ Konditionstraining:

Verbessern Sie Ihre Kondition, indem Sie lange Läufe und Intervalltraining absolvieren.

■ Simulation von Ringkämpfen (Sparring):

Üben Sie Ringkämpfe gegen andere Ringkämpfer oder eine Ringenpuppe, um Ihre Technik und Ihre Reaktionszeit zu verbessern.

■ Mentales Training:

Arbeiten Sie an Ihrer mentalen Stärke, indem Sie Techniken wie Meditation und Atemübungen üben.

Fazit

Ringen ist eine herausfordernde und lohnende Sportart, die sowohl körperlich als auch geistig fordert. Um erfolgreich im Ringen zu sein, ist es wichtig, regelmäßig und gezielt zu trainieren. Verwenden Sie die oben genannten Tipps und Übungen, um Ihre Fähigkeiten im Ringen zu verbessern und Ihre Leistung zu optimieren. Auf unserer Seite stellen wir dir Trainingszubehör für Ringen vor, was du für dein Ringer Training benötigst.

Ihr Spezialist für Duschabtrennungen

- Duschabtrennungen
- Badausstattung
- Glasrückwände (lackiert oder mit Digitaldruck)
- Badmöbel
- Bad-Accessoires
- Beratung, Verkauf, Montage

**dusch
point**

... aus freude am duschen

**Barrierefreie Badsanierung in kürzester Zeit,
auch im Rahmen der Wohnumfeldverbesserung nach
DIN 18040 Teil 2**

Nickepütz 19
52349 Düren-Gürzenich
☎ 02421/5002034-35
info@dusch-point.de

www.dusch-point.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung!
Mo. – Fr. 9–17 Uhr, Sa. 9–12 Uhr und
nach Vereinbarung



**Floristik
im Peterhof**

**Ihr Floristmeisterbetrieb
in Düren-Merken**

Inhaber:
Christoph Hames
Peterstr. 40
52353 Merken

Telefon 02421-87414
floristikhames@aol.com
floristikimpeterhof.de
auch auf Facebook

3 × mit uns in guten Händen:

plana.de/niederzier | plana.de/koeln | plana.de/wuerselen



**Erfolge feiern
in der neuen Küche!**

Unser Team freut sich auf Sie

Sebastian Dahmen Küchenvertrieb
Rurbenden 12a | 52382 Düren-Niederzier
☎ 02428 / 9407-0 | plana.de/niederzier

PLANA
Küchenland



INTEGRATION

Integration ist eines der meist diskutierten Themen in der Gesellschaft. Die Vereinslandschaft wird dabei als eine der Stützen für eine gelungene Integration gesehen. Das dies aber für viele Ehrenamtler im Verein eine große Herausforderung ist, die auch häufiger scheidet, wird von der Gesellschaft häufig übersehen. Grundsätzlich hat das Thema Integration spätestens seit der Flüchtlingskrise 2016 stark an Bedeutung gewonnen.

Sport bringt Menschen aller Nationen und Religionen zusammen. Das fördern wir seit Jahren! Doch es gibt beim Thema Integration auch einige Hindernisse, welche man beachten sollte. Ein Punkt an dem man als eine Person, die mit dem deutschen Vereinswesen aufgewachsen ist, vielleicht gar nicht denkt, ist das Vereinswesen selber.

Es gibt kaum Länder auf der Welt, welche eine vergleichbare Vereinsstruktur in Aufbau und Organisation besitzen, wie wir in Deutschland. Dies muss man aber wissen, wenn man versucht, Personen aus anderen Ländern für seinen Verein zu gewinnen.

Vereine sollten es sich leisten können, Fehler zu machen, frei nach dem Motto: „Praxis ohne Theorie ist immer noch besser als Theorie ohne Praxis.“

Gerade bei der Integrationsarbeit sollte man Dinge einfach ausprobieren. Die Migranten, welche in den Verein



kommen wollen, vereint mit den bisherigen Mitgliedern ein gemeinsames Interesse zur Sportart. Zum anderen sind bei vielen Sportarten die Regeln universell, Sprachbarrieren können so überwunden werden. Das sind auf jeden Fall gute Voraussetzungen.

Allerdings müssen auch den Vereinen die Grenzen bewusst sein - jeder kann seinen Beitrag leisten, aber am Ende sind nicht die Vereine dafür verantwortlich die gesellschaftlichen Missstände zu lösen. Der Fokus muss auf Mitgliederentwicklung, ehrenamtliches Engagement und Positionierung gelegt werden. Wir werden weiterhin unser Bestes geben und Integration leben!



STAMMEL UND NEUGEBAUER

SCHULSPORT

Ringen und Raufen - Was Eltern wissen sollten...

Wenn es um Schulsport geht, denken viele Eltern zunächst an traditionelle Sportarten wie Fußball, Basketball oder Leichtathletik. Doch es gibt auch Sportarten, die oft unterschätzt werden, aber eine große Bereicherung für Kinder darstellen können. Eine davon ist das Ringen und Raufen. Ringen und Raufen ist eine körperliche Auseinandersetzung nach Regeln, die Körperbeherrschung, Konzentration und körperliche Stärke fördert. Kinder, die an dieser Sportart teilnehmen, lernen, wie man kontrolliert Bewegungen ausführt und Gegner unter Kontrolle hält. Dies hilft ihnen, ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Die Sportart fordert Kinder körperlich heraus und hilft ihnen, ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Kinder müssen beim Ringen und Raufen ihren Körper kontrollieren und beherrschen, um erfolgreich zu sein, was zu einer Verbesserung ihrer körperlichen Koordination und Feinmotorik beiträgt. Ein weiterer Vorteil von Ringen und Raufen ist, dass es eine gute Möglichkeit ist, Stress abzubauen und

Aggressionen zu kanalisieren. Kinder lernen, wie sie ihre Energie sinnvoll einsetzen und ihre Emotionen kontrollieren können. Dies kann ihnen auch im Alltag helfen, bessere Entscheidungen zu treffen und konfliktfrei zu kommunizieren. Darüber hinaus lernen Kinder, wie man im Team zusammenarbeitet und gegenseitigen Respekt entwickelt. Sie lernen auch, wie man faire Konkurrenz pflegt und Verantwortung für ihre eigenen Handlungen übernimmt. Wenn Eltern ihr Kind für Ringen und Raufen im Schulsport anmelden möchten, sollten sie sicherstellen, dass es von erfahrenen und qualifizierten Trainern unterrichtet wird. Es ist wichtig, dass Kinder in einer sicheren und geschützten Umgebung lernen, um Verletzungen zu vermeiden. Also, warum nicht Ihr Kind für Ringen und Raufen im Schulsport anmelden und ihm die Chance geben, zu lernen, sich zu entwickeln und zu wachsen? Es kann ein wertvolles Erlebnis für Ihr Kind sein, das es ein Leben lang prägen wird.



Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sporttherapie

Praxis Schoenmakers

Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie
 Bahnstraße 41-43 · 52355 Düren
 Tel. 0 24 21-96 25 56 · info@sporttherapie-dn.de

Impressum:

Herausgeber: RC Düren-Merken Sport UG, vertreten durch den GF Bernd Koral (in Zusammenarbeit mit dem Ringerclub CWS Düren-Merken e. V.)
 Geschäftsstelle: RC Düren-Merken Sport UG, Reginastraße 25, 52353 Düren-Merken
 Redaktion und Fotos: Heinz Koral, Reginastraße 25, 52353 Düren, Tel. 0 24 21-8 42 61
 Mobil 0157-88 27 97 02, eMail: heinzkoral@yahoo.de

Gesamtherstellung:



www.heppycards.de - Peter Hepp
 52351 Düren, Tel. 0 24 21-307 407

NACHDRUCK und Vervielfältigung bedürfen der schriftlichen Genehmigung der RC Düren-Merken Sport UG.

Alle Rechte vorbehalten.

GLASEREI WASCHMANN

Eine glasklare Sache!

Glaserei Willi Waschmann

Steinbißstraße 7

Meisterbetrieb

52353 Düren- Echtz

Tel.: 02421- 866 63

info@glaserei-waschmann.de



Einige Ringerherzen
haben aufgehört zu schlagen.

Der Ringerclub CWS Düren-Merken e.V.
trauert um
alle MitgliederInnen,
die uns
im Jahr 2024 verlassen mussten.

Wir haben Ihnen sehr viel zu verdanken
und werden allen ein ehrendes Gedenken bewahren.

RC Düren-Merken Sport UG

- Wir sind die KAPITALGESELLSCHAFT unseres Ringerclubs!
- Gegründet in der Form der Unternehmensgesellschaft (haftungsbeschränkt) = UG
- Das Kapital befindet sich zu 100 % in der Hand des e. V.!

Innerhalb unseres Sportvereins kümmern wir uns

- um alles, was mit der Mannschaft zu tun hat!
- oder umgekehrt formuliert – um alles, was nicht den eigentlichen Aufgaben und Zielen unseres gemeinnützigen e. V. entspricht.

Im Umfeld unseres Sportvereins kümmern wir uns

- um das gesamte Sponsoring

Weitere fleißige Helfer werden dringend gesucht!

Bitte einfach bei Bernd Koral (Geschäftsführer UG)
oder bei einem Vorstandsmitglied des e. V. melden!
Danke!



Voller Energie, voll ins Schwarze.

Um im Sport zu punkten braucht es einen hohen Energieeinsatz. Damit kennen wir uns bei RWE aus. Als einer der weltweit größten Stromerzeuger aus Erneuerbaren Energien unterstützen und fördern wir Vereine und Veranstaltungen im Umfeld unserer Standorte. Für immer neue Höchstleistungen. RWE: klimaneutral bis 2040.

rwe.com



Reisebüro
Schmitz Reisen

Ihr Urlaubsspezialist & Flughafentransfer

Steinbißstr. 6a
52353 Düren-Echtz
Tel. 0 24 21 88 89 15
eMail: schmitz@schmitz-reisen.de

www.schmitz-reisen.de
Flughafentransfer
Stefan Spies
mobil 0160 5414685

TRADITION
IST UNSERE
ERFAHRUNG

CWWS

150 JAHRE LACKGESCHICHTE

