

## Bernd Völker neuer Präsident

Präsidentschaft des Rotary-Clubs rotierte.

**Karlstadt** Die jährliche Rotation der Präsidentschaft beim Rotary-Club Karlstadt-Arnstein hat stattgefunden: Bernd Völker löste Stefan Heßler als Präsident ab und wird dieses Amt nun bis zum 30. Juni 2024 innehaben.

Auf dem feierlichen Übergabemeeting stellten der alte und der neue Präsident jeweils einmal rückblickend und einmal vorausblickend dar, was in der Vergangenheit erreicht wurde und was erreicht werden soll.

Stefan Heßler dankte sowohl den Clubmitgliedern als auch seinem Vorstandsteam aufrichtig für die Unterstützung und die Großzügigkeit während seiner Präsidentschaft. „Es hat Spaß gemacht“, sagte er. Im vergangenen Jahr konnte viel erreicht werden.

Der neue Präsident Bernd Völker dankte in seiner Rede Stefan Heßler für die geleistete Arbeit als Präsident. Er habe mit seinem tollen Vortragsprogramm und seinen erfolgreichen internationalen Spendenakquisitionen „große Fußstapfen“ hinterlassen. Er sei zuversichtlich, dass das Brunnenprojekt in Kenia realisiert werden kann und die Sichtbarkeit des Clubs international erhöht wird. Als besondere Auszeichnung

für seine Verdienste überreichte Bernd Völker die Paul Harris-Medaille an Stefan Heßler. Paul Harris war der Gründer von Rotary.

Danach richtete Bernd Völker den Blick nach vorne auf sein Präsidentschaftsjahr. Es soll unter dem Motto „Gib der Welt Hoffnung“ stehen. „Wir müssen trotz Kriegen, geopolitischer Spannungen und dem Klimawandel mit Hoffnung nach vorne schauen“, sagte er. „Unser Club soll durch seine Aktionen den Menschen Hoffnung geben.“

Neben dem erwähnten Brunnenbau in Kenia nannte Völker unter anderem auch Aktionen für den Erhalt des Wassers in der heimischen Region. Dazu sollen beispielsweise zwei Feuchtbiootope angelegt werden und weitere Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels vorgenommen werden.

Wichtig sei ihm auch im Club selbst die Geselligkeit und die Gemeinschaft, die Freundschaft und der Humor. In einem Jahr sollen alle sagen, dass sie gerne zu den wöchentlichen Meetings gekommen seien.

Von: Jürgen Meinhardt  
(Öffentlichkeitsbeauftragter  
Rotary-Club Karlstadt-Arnstein)



Der neue Präsident des Rotary-Clubs Karlstadt-Arnstein, Bernd Völker (rechts), überreichte beim Übergabemeeting dem scheidenden Präsidenten Stefan Heßler (links) für dessen Verdienste als Präsident die Paul Harris-Medaille. Foto: Jürgen Meinhardt

## Wolfgang Meckel Vize-Meister

Erfolgreiche Bayerische Meisterschaften

**Neubrunn** Bei den allgemeinen Bayerischen Meisterschaften der Sportschützen in München-Hochbrück auf der Olympia-Schießanlage stand der Ehrenschießenmeister des Schützenvereins Neubrunn, wie im Vorjahr, wieder mit auf dem Siegerpodest.

In der Disziplin Kleinkalibergewehr-Auflage 50 Meter belegte er den zweiten Platz bei den Senioren II mit 306,4 Ringen.

Fast das gleiche Ergebnis wie im vergangenen Jahr reichte heuer bei zum Teil schwierigen Windbedingungen zu einer um eine Position bessere Platzierung und damit zur Silbermedaille.

Die gleiche Platzierung gab es für ihn drei Wochen später bei den Bay-

erischen Meisterschaften der Armbrustschützen in Wernberg in der Oberpfalz.

Mit der 30 Meter-Armbrust erreichte er in der Disziplin National Scheibe bei den Herren IV noch einmal einen zweiten Platz mit 111 Ringen, von 120 möglichen. Hier werden 20 Wertungsschüsse auf eine nationale Armbrustscheibe mit dem Höchstwert Sechs abgegeben (nicht wie in den anderen Disziplinen auf eine Scheibe mit zehn Ringen).

Im Endergebnis nur einen Ring hinter dem Sieger, konnte er die Silbermedaille in Empfang nehmen.

Von: Wolfgang Meckel  
(Ehrenschießenmeister,  
Schützenverein 1967 Neubrunn e.V.)



Auf dem Foto (von links): Der Zweitplatzierte Wolfgang Meckel, Sieger Hans Zitzmann, der Drittplatzierte Werner Ullbrich. Foto: Hermann Plötz

## Gelungenes Trainingscamp der DJK Tennis-Jugend



**Karbach** Eine gelungene Premiere hatte die DJK-Sparte Tennis kürzlich mit ihrem Tennis-Jugendcamp auf der vereinseigenen Anlage. 28 Kinder zwischen sechs und elf Jahren fanden sich an einem Freitag für eine tolle Trainings- und Übernachtungsparty auf der wunder-

schönen Tennisanlage am Brübel in Karbach ein, um unter der Leitung von Saskia Haag, Lea Leimeister und Nadine März entweder die Grundlagen kennenzulernen oder weiteren Feinschliff im weißen Sport zu erhalten.

Das regnerische Wetter tat dem

Elan von Kindern und Übungsleiterinnen keinen Abbruch. Neben Tennis wurden auch Kondition und Koordination trainiert. Das Highlight für die DJK-Kids war die Übernachtung von Freitag auf Samstag im Zeltlager auf der Tennisanlage. Beim gemeinsamen Abendessen

und Gesellschaftsspielen mit den Betreuerinnen ließen alle den Abend gemütlich ausklingen. Die teilnehmenden Kinder waren begeistert und hoffen bereits auf eine Fortsetzung in 2024. Foto: Saskia Haag

Von: Katja Stegerwald (DJK Karbach)

## Wie viel Power steckt in dir?

„Funktionelles Fitnessstraining für Teens“ im Ferienprogramm

**Lengfurt** Im Rahmen des Ferienprogramms der Kommunalen Allianz Raum Marktheidenfeld bot der SV Frankonia Lengfurt e.V. an der Outdoor-Fitness-Anlage ein vielseitiges Sportprogramm an.

Seit zwei Jahren schmückt die Multifunktions-Anlage nun schon den Sportplatz. Bei Fitness-Sportlern ist sie längst ein Geheimtipp für das individuelle Training und auch einige Sportgruppen trainieren regelmäßig an den Geräten.

Die Übungsleiterinnen Sandra Heilig und Dorothea Hock wollten den Kindern und Jugendlichen im Alter von neun bis 14 Jahren die Grundübungen und -prinzipien eines Fitnessstrainings näher bringen, um sie für körperliches Training und eine aktive Lebensweise zu begeistern. Denn, wie die Kinder und Jugendlichen auch lernten, körperliche Fitness stärkt nicht nur den Bewegungsapparat und das Immunsystem, sondern fördert auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Das Trainingsprogramm begann nach der Vorstellungsrunde und theoretischen Einführung mit einem Aufwärmispiel, dann wurden in einem „Mobility“-Teil alle Gelenke durchbewegt und auch schon an die ersten Techniken herangeführt.



Dorothea Hock mit den teilnehmenden Kindern. Foto: Sandra Heilig

Stichwort: gerader Rücken - Rumpfspannung.

Mit einem Stationstraining wurden dann ein paar Grundübungen aus dem Fitnessstraining geübt: Wall Balls, Liegestütze, Dips, Planks. Besonders motiviert waren die Kinder und Jugendlichen bei den Klimmzügen. Mit Unterstützung verschiedener starker Gummibänder konnte jeder und jede saubere Klimmzüge durchführen. Im Workout wurde es dann richtig anstrengend. Ohne Pause

wurden zweimal sieben Minuten lang verschiedene Spring-, Stütz- und Laufübungen absolviert - da kamen alle richtig ins Schwitzen.

Nach dem Cool Down und einer Feedback-Runde hat ein gemeinsames Essen das Angebot noch abgerundet, denn nach der Anstrengung hatten alle ordentlich Kohldampf. Belastbarkeit, Durchhaltevermögen, Motivation und Selbstdisziplin sind ganz wichtige Eigenschaften, die im Fitnessstraining gefördert werden

und ja auch in vielen anderen Lebensbereichen von Nutzen sind. Schon im Kindes-/Jugendalter kann funktionelles und altersgerechtes Fitnessstraining durchgeführt werden.

Der Sportverein SV Frankonia plant nach Fertigstellung der neuen Turnhalle seine Angebote dahingehend auszuweiten.

Von: Dorothea Hock,  
Sportverein Frankonia Lengfurt

## Feriennachmittag mit Spiel, Tanz und Gesang

Ferienangebot der Freunde fränkischen Brauchtums.

**Urspringen** Auch in diesem Jahr wurde von den Freunden fränkischen Brauchtums Urspringen ein Feriennachmittag, im Rahmen des Ferienprogramms der Kommunalen Allianz, angeboten.

Dazu kamen 13 Kinder im Alter von fünf bis elf Jahren ins Urspringer Pfarrheim.

Nach einer Begrüßungsrunde und dem sehr beliebten Spiel der „frehen Affenkinder“ wagten wir uns an den fränkischen Tanz „Auf der Jagd“. Dieser Tanz ist ein Lieblingstanz der Kindertanzgruppe der FfB. Da auch einige aktive Tänzerinnen und Tänzer am Ferienangebot teilgenommen haben, war es ein Leichtes, den anderen diesen Tanz beizubringen und mit der Begeisterung anzustecken.

Mehrfach wurde der Tanz wiederholt und zu einer Runde konnten wir sogar Pfarrer Redelberger überreden, der uns einen kurzen Besuch abgestattet hat. Nach der Tanzrunde gab es erstmal eine kleine Stärkung



Alle tanzten ganz begeistert mit. Foto: Christine Kasamas

für alle. An der langen Tafel ließen sich die Kinder die Brotzeit schmecken, die es die Jahre vorher immer als Picknick bei der Wanderung gab. In diesem Jahr war aber aufgrund von Dauerregen nicht an eine Wanderung zu denken. Gestärkt ging es

in die zweite Runde mit dem Lied „Im tiefen Spessartwalde, da haust ein Räuberpack“ und anschließend hatten alle ihren Spaß mit einigen Fallschirm-Spielen. Viel zu schnell verging die Zeit und die ersten Eltern standen schon vor der Tür.

Zum Abschluss wurde dann nochmal - vor Zuschauern - „Auf der Jagd“ getanzt. Alle waren sich einig: „Das war ein toller Nachmittag!“

Von: Manuela Hart  
(Freunde fränkischen Brauchtums)

### Sie haben das Wort!

„Wir in Main-Spessart“ - so heißen unsere Seiten, die regelmäßig im Lokalteil Main-Spessart der Main-Post erscheinen. Darauf ist Platz für Artikel und Fotos von Vereinen, Schulen sowie anderen Gruppierungen und Einrichtungen aus dem Landkreis. Sie haben so die Möglichkeit, einen Teil der Zeitung mitzugestalten und sich dazu öffentlichkeitswirksam zu präsentieren. Wenn Sie etwas Inhaltliches beisteuern wollen, dann laden Sie Ihren Text und ggf. Bilder über unser Portal unter [www.mainpost.de/einsenden](http://www.mainpost.de/einsenden) hoch. Unsere Redaktion prüft, was veröffentlicht werden kann - in der Zeitung genau wie auf [www.mainpost.de](http://www.mainpost.de). Mit diesem Angebot wollen wir unsere regionale Verankerung ausweiten. Wir freuen uns auf Ihre Neuigkeiten!

