

**S**ommerzeit = Ferienzeit Mit diesem Aufruf für den lang ersehnten Frühling und den beginnenden Sonnenstrahlen bewegen wir uns mit einer Abteilung im Gehörlosen-Sportverein zweite Quartal. nach einem langen eisigen Winter, der uns hoffentlich endlich die Wärme bringt und uns die Frühlingsgefühle zeigt, damit wir uns wieder viel im Freien bewegen können.

Wir, der Verein, wollen auch wieder an die Zeit anknüpfen, die wir im vergangenen Jahr erfolgreich beendet haben.

**Michael**

## Sporthalle

Unsere Sporthalle in Wersten blieb wie immer in den Osterferien für den Montagssport geschlossen. Erster Sport nach den Ferien ist am **24.04. um 18 Uhr.**

**Michael**



## Unsere Geburtstagskinder im Mai , und Juni

20.Mai Klaus-Dieter Pöhler

Es sind einige neue Mitglieder in die neue Abteilung „Montagssport“ gekommen. Ich möchte Euch bitten, Eure Geburtsdaten bei mir melden. Nur so kann ich ergänzen.

**Michael**



## Termine Termine Termine

**13. Mai 2017:** Freizeit-Bowling in Düsseldorf um 14 Uhr

**27. Mai 2017:** Freizeit-Bowling in Düsseldorf, 14 Uhr,

**01. Juli 2017:** Freizeit-Bowling in Düsseldorf, 14 Uhr ,

**22. Juli 2017:** Freizeit-Bowling in Düsseldorf, 14 Uhr ,



## Sehr wichtig

Am  
Samstag,  
den 13. Mai  
2017 findet

erstmal das diesjährige Bowling-Training im Treff-Bowling im B 8 Center in Düsseldorf, Werdener Str.87 statt. Die Nichtmitglieder können auch mit uns anschließen.

Von den übrigen Teilnehmern und Interessenten am Bowling, die auch an der Meisterschaft teilnehmen wollen, erwarte ich **bitte** zukünftig, eine Woche vor dem Training eine schriftliche Zu- oder Absage per SMS oder eMail, damit für dieses Training vorbereitet und reserviert werden kann. Ansonsten kann ich euch am Trainingstag keine

Reservierung garantieren und ich kann und werde mir persönlich die Anreise auch ersparen. Dann müsst ihr selbst um einen Termin kümmern. **Bowlingbahnen müssen von mir telefonisch reserviert werden** für einen ordnungsmäßigen Trainingsablauf. Ich sehe nicht ein, eine Anreise nach Düsseldorf zu machen, wenn nur einer oder keiner kommt. Vor dem Spiel können wir ab 13.15 Uhr in der Bäckerei im B8-Center auf der Ecke Werdener Str. / Erkrather Str. treffen. Dieses Treffen besteht auf freiwilliger Basis.

*Michael*



## Grillfest

Für unseren Verein seit über 10 Jahren eine Tradition: Das Grillfest am **08.07.2017. ab 13:00 Uhr** bis zum



Einbruch der Dunkelheit findet wieder im Garten von unserem Mitglied Stephan

Porcher, Leuthenstraße 25 in Düsseldorf-Lierenfeld, statt und wir dürfen wieder daran teilhaben.



Petrus wird uns hoffentlich wieder mit Sonne zur Freude am Grillen und Klönen verhelfen. Anmeldeschluss ist der 01. Juli und Klaus-Dieter nimmt die Anmeldung entgegen. Die Kosten werden so gestaltet, pro weibliche Person ist mit 10 Euro dabei und bei der männlichen Person beträgt 15 Euro. Nach dem Grillfest werden die Kosten genau abgerechnet und es wird teilweise zurückerstattet, oder nachgezahlt. Mehr darüber können wir beim Gesundheitssport diskutieren. Änderung vorbehalten.

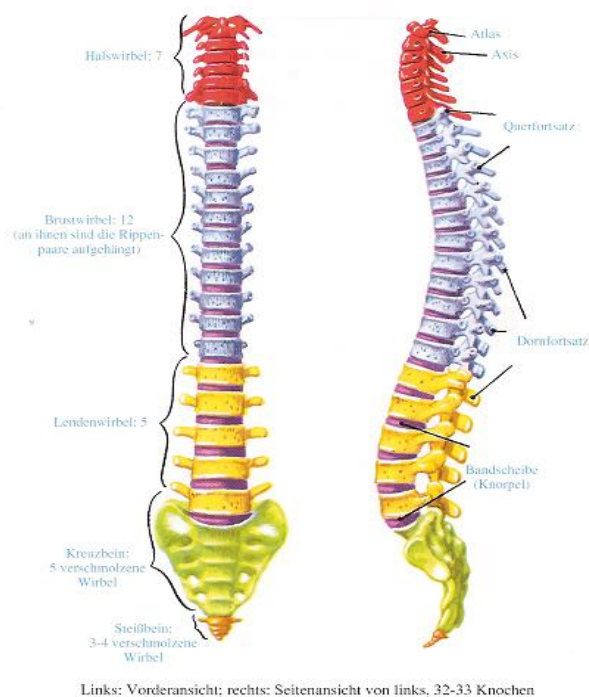
*Klaus-Dieter*

## Gesunder Rücken: Die Wirbelsäule (WS)

WS hat 32-33 Wirbel und wird in drei beweglichen Abschnitte und einen unbeweglichen untersten Abschnitt unterteilt: Halswirbelsäule (HWS), Brustwirbelsäule (BWS), Lendenwirbelsäule (LWS), Kreuzbein und Steißbein. HWS hat 7 freie Wirbel und ihre Aufgabe, den Kopf zu tragen und zu bewegen. BWS hat 12 freie Wirbel und bildet gemeinsam mit den Rippen und dem Brustkorb BWS den knöchernen

Brustkorb. LWS hat 5 freie Wirbel und stellt den Übergang zwischen Rumpf und Beckenring dar. Das Kreuzbein ist von fünf verschmolzenen Wirbeln gebildet und ist als Fortsetzung der LWS zwischen die Beckenschaufeln eingelassen. Das Steißbein ist von 3-4 verschmolzenen gebildet.

Die Wirbelsäule



## DSSV- Meisterschaften

Der alte Verein SSC Düsseldorf e.V. wurde am 31.12.2016 aufgelöst und einige unsere ehemalige Mitglieder wurden in den neuen Verein der Gehörlosen integriert. Es wurde eine neue Gruppe „Gesundheitssport“ im Gehörlosen-Sportverein aufgebaut.

Diese Gruppe ist vom DSSV (Deutschen Schwerhörigen Sportverband) mit Sitz in Berlin aufgenommen und wir dürfen an den dortigen Meisterschaften teilnehmen, Die aktuellen Termine könnt ihr im Internet ersehen, unter [www,d-s-s-v.de](http://www.d-s-s-v.de)

**Michael**

**Michael**