

NACHRICHTEN

EPPELORN

Wie man den Beckenboden trainiert

Wie andere Muskeln kann man auch die Beckenbodenmuskulatur gezielt trainieren. Man kann lernen, wie der Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen zusammenwirkt. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen begrenzt. Anbieter ist der Verein Aktivita - präventive Frauengymnastik Eppelborn. red

Info: Marlene Schwarzkopf, Telefon (0 68 81) 8 03 46.

WELLESWEILER

Vortrag der Frauenhilfe über Alex Deutsch

Die Frauenhilfe, Bezirk Wellesweiler, lädt ein. Am Donnerstag, 26. Januar, findet um 14.30 Uhr in der Alex-Deutsch-Schule Wellesweiler ein Vortrag über das Leben von Alex Deutsch statt. red

ILLINGEN

DRK organisiert Wartungsdienst

Der DRK-Ortsverein Illingen bittet für Samstag, 4. Februar, ab 13 Uhr zu einem Wartungs- und Aufräumdienst in die DRK-Unterkunft. Fahrzeuge und das Material sollen für Einsätze auf Vordermann gebracht werden. Die Aktiven treffen sich jeden Mittwoch um 20 im DRK-Heim in der Schulstraße 4 in Illingen zur Gruppenstunde, Interessierte können unverbindlich vorbeikommen. Das JRK trifft sich immer mittwochs von 17.45 bis 19 Uhr im DRK-Heim in der Schule An der Lehn in Illingen zur Gruppenstunde. Auch hier können Interessierte einfach vorbeischauen. red

PRODUKTION DIESER SEITE: ELKE JACOBI, MCG, HEIKE JUNGSMANN



Im Bild ist das Team der wackeren Seelöwen: (v.l.) Florian Eckert, Christian Baltes, Dorothee Suck, Sandra Brettar, Michael Marx, Anja Laßotta. FOTO: SEELÖWEN

Ab ins eiskalte Wasser

Seelöwen nahmen an der WM im Winterschwimmen teil

Weitgehend unbeachtet von der Weltöffentlichkeit wird jedes Jahr die Weltmeisterschaft im Winterschwimmen veranstaltet. Austragungsort war dieses Jahr im lettischen Jurmala der Fluss Lielupe.

Riga/Merchweiler. Minusgrade und leichter Schneefall, ideale Bedingungen für die Weltmeisterschaft im Winterschwimmen, die am vergangenen Wochenende im lettischen Jurmala, einem Vorort der Hauptstadt Riga stattfand. Die Merchweiler Seelöwen waren mit einem siebenköpfigen Team angereist, um in den Kategorien 25-Meter-Brustschwimmen, 50 Meter Freistil und 450 Meter Ausdauer schwimmen um Medaillen zu kämpfen. Über 1000 Teilnehmer aus fast 30 Ländern, so berichten die Seelöwen in einer Mitteilung an die SZ, stiegen in die nur zwei Grad Celsius kalten Fluten des teilweise zugefrorenen Flusses Lielupe, in dem die Organisatoren der International Winterswimming

Association die Wettkampfarena aufgebaut hatten. Unter den Schwimmern aus allen fünf Kontinenten waren auch völlig untypische Eisschwimmer-Nationen wie Mexiko, Botswana oder Australien.

Damit sich die Schwimmer nach den Anstrengungen wieder aufwärmen konnten, waren mehrere Saunen und Hot Tubs mit holzbefeuerten Öfen installiert. Auch sorgten während der Veranstaltung heiße Rhythmen dafür, dass Zuschauer wie Teilnehmer sich warm tanzten - und dann ging es in die eisigen Fluten. „Nur“ 25 Meter Brustschwimmen - bei zwei Grad Wassertemperatur eine extreme Anstrengung! In dieser Kategorie kämpfte sich Anja Laßotta von den Seelöwen in die Finalrunde, in der sie sich sogar um eine Sekunde verbessern und damit Platz sieben der weltweit besten Eisschwimmerinnen sichern konnte. Weiterhin in die Top Ten schwammen Sandra Brettar mit Platz sechs in 50 Meter Freistil und Michael Marx in

450 Meter Ausdauer schwimmen auf Platz acht. Auch Florian Eckert und Carsten Hell gab alles, verpassten in ihren Kategorien bei sehr starker Konkurrenz aber die Top Ten.

Beste Schwimmerin der Seelöwen war Dorothee Suck. Ihr gelang es mit ihrer konstanten Leistung in einem spannenden 450-Meter-Rennen die lange vor ihr liegende Lettin Gunta Ostrovska auf den letzten Bahnen vom dritten Platz und damit dem Bronzemedailienrang zu verdrängen. 450 Meter im eiskalten Wasser verlangen den Athleten alles ab und gelten nicht umsonst als Königsdisziplin. „Noch nicht mal nach meinem härtesten Marathon hab ich mich so ausgepowert gefühlt“, so Marx nach den 450 Metern und über zehn Minuten im kalten Wasser.

Insgesamt sind die Seelöwen mit dem Gesamtergebnis sehr zufrieden und freuen sich jetzt schon auf die nächste WM, die für 2014 in Finnland angekündigt wurde und zwar direkt am Polarkreis. red

Orden für verdiente Mitglieder des Heiligenwalder Carneval Vereins

Auch der Heiligenwalder Carneval Verein Die Flitsch feierte jüngst gemeinsam mit vielen Gästen das Ordensfest im proppevollen Bürgerhaus. Zahlreiche Mitglieder wurden für ihre Verdienste in dem Verein ausgezeichnet.

Heiligenwald. „Kaum ist das neue Jahr erwacht, beginnt auch schon die Fasenacht. Nun fängt es an, das Narrenspiel. Der HCV macht flugs mobil. Die Gauditruppen stehen bereit für die schöne Faschingszeit. Das Motto Hüttengaudi schafft Atmosphäre, zauberhaft!“ In seiner traditionellen Laudatio auf die fünfte Jahreszeit traf Heiligenwalds Ortsvorsteher Rüdiger Zakrzewski den berühmten Nagel auf den ähnlich bekannten Kopf, als sich der Heiligenwalder Carneval Verein (HCV) die Flitsch und viele Gäste zum Ordensfest im voll besetzten Bürgerhaus trafen.

Prinzenpaare aus Heusweiler, Wemmetsweiler, Uchtelfangen, Nonnweiler, Kutzhof und die Kinderprinzessin der Ottweiler Bürgergarde, dazu die närrischen Delegationen aus Landsweiler-Reden, Götterborn, Neuweiler, Stennweiler, die Kappenbrüder der Elleretz, die Daaler sowie die Plätsch aus Neunkirchen - sie alle bildeten den prächtig bunten Rahmen, als das Heiligenwalder

Prinzenpaar Ralph I. und Danny I. zig Orden und Küsschen verteilte. Alles vor einem ebenso farbigem Bühnenbild, auf dem das Motto „Hüttengaudi“ in Bildern dargestellt wird.

Die närrische Speerspitze der Flitscher, Sitzungspräsident Reinhard Fudd Wagner und Vorsitzender Horst Krummenauer, waren im Umhäng-Dauerstress. Denn niemand sollte vergessen werden. Schon gar nicht die vereineigenen Aktiven. Laura Ames, Jennifer und Jeanette Jaske nahmen Orden für 1 x 11 Jahre besondere Verdienste entgegen und für 3 x 11 Jahre wurden Brigitte Schwan und Franz Paffrath mit einer Standuhr belohnt; quasi als Zeichen dafür, dass im Karneval die Zeit nicht stehen bleibt.

Hinzu kamen die Mitglieder, die mit ihrem Beitrag die Flitscher Narren unterstützen. Luca Krummenauer, Frank Peitler, Sandra Plein und Leah-Shirin Spengler, alle elf Jahre, Julia Puhl und Ursel Wahlster, beide 22 Jahre, und Beatrix Thomé, die dem HCV seit 44 Jahren angehört. Und einem neuen Senator verpasste man die Narrenkappe: dem Schiffweiler Bürgermeister Markus Fuchs (SPD). Die Garde tanzte zu einem Hohner-Medley, und Musikant Rudi heizte mit Schunklern zünftig ein. rp



Vor dem bunten Bühnenbild des HCV Die Flitsch präsentierten sich die Tollitäten in fastnachtlichen Gewändern. FOTO: ROLF PURPER

Familienanzeigen

Ganz still und ohne ein Wort gingst du von deinen Lieben fort. Du hast ein gutes Herz besessen, nun ruhest du still und unvergessen. Du wolltest noch so vieles tun, nun müssen deine Hände ruhn. Es ist so schwer das zu verstehen, dass wir uns nie mehr wiedersehen.

Rita Eisenbarth
geb. Wilhelm
* 12. 10. 1935 † 22. 01. 2012

In stiller Trauer:
Gerhard und Silke Eisenbarth
Helmut Eisenbarth
und alle Angehörigen

Schmelz
Das Totengebet findet am Freitag, dem 27. Januar 2012, um 18.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Stephan Schmelz statt.
Die Urnenbeisetzung ist am Samstag, dem 28. Januar 2012, um 13.00 Uhr auf dem Friedhof Schmelz - Bettingen, anschließend Sterbeamt; ebenfalls in der Pfarrkirche.
" Bestattungen Hoffmann " Schmelz

Wir nehmen Abschied:
Mein geliebter Ehemann, unser lieber Vater, Schwiegervater, Opa und Uropa hat uns nach einem erfüllten Leben verlassen.

Dr. Alexander (Sandor) Pocsay
* 21. 3. 1920 † 23. 1. 2012

Katalin Pocsay
Marianne Bieg geb. Pocsay
Prof. Dr. Alexander und Inge Pocsay geb. Ilting
Sandra, Kersten, Michael, Marc und Paulina
Dr. Judith Gerber und Familie

66386 St. Ingbert

Die Beerdigung findet am Freitag, dem 27. Januar 2012, um 13.45 Uhr auf dem Alten Friedhof statt.
Von Beileidsbezeugungen am Grab bitten wir höflichst abzusehen.
Beerdigungsinstitut Günther & Liesel Thiery, St. Ingbert, Karl-August-Woll-Straße 5

Wir wollten Dich noch ein bisschen behalten, Du hast gekämpft, wir haben alle verloren.

Manfred Krämer
* 31. 3. 1956 † 23. 1. 2012

Sein Leben war Begeisterung, Lebensfreude, Liebe zur Familie. Uns wird seine Liebe, Güte und Freundlichkeit fehlen.

In tiefer Trauer:
Eveline Krämer geb. Piecuch
Michael und Tanja Krämer
mit Sohn Michael
Yvonne und Bello Lang mit Familie

66386 St. Ingbert-Rentrisch, Untere Kaiserstraße 18

Das Sterbeamt ist am Donnerstag, dem 26. Januar 2012, um 14.00 Uhr in der Pfarrkirche Heilige Familie, Rentrisch. Die Beisetzung findet anschließend statt.

Bestattungen Deffland, St. Ingbert, Rischbachstraße 20

Wir nehmen Abschied von

Thekla Lorson
geb. Sander
* 15. 2. 1921 † 21. 1. 2012

In stiller Trauer:
Familie Helmut Lorson
Familie Lothar Lorson
und alle Verwandten

66292 Riegelsberg, Ronnertweg 14

Die Trauerfeier mit anschließender Beerdigung findet am Freitag, dem 27. Januar 2012, um 11.00 Uhr auf dem Waldfriedhof Riegelsberg statt.
Raber Bestattungen, Riegelsberg, Köllner Straße 33

Zwei fleißige Hände ruhn, ein treues Herz steht still, zwei liebe Augen schlafen nun.

In großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meinem geliebten Mann, unserem liebevollen Vater, Bruder und Schwiegervater, herzensguten Opa und Uropa

Heinz Schulz
* 16. 10. 1927 † 18. 1. 2012

In tiefer Trauer:
Lotti
Monika Dietrich mit Familie
Carlheinz Schulz mit Familie
Andreas Schulz mit Familie
sowie alle Angehörigen

66424 Homburg-Erbach, Am Wasserturm 24

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 27. Januar 2012, um 11.00 Uhr auf dem Hauptfriedhof in Homburg statt.
Bestattungshaus Frisch, Homburg, Bernwardstraße 14

Seine Kraft war zu Ende, die Erlösung eine Gnade. Gott sprach das große Amen. In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Friedel Welsch
* 15. 3. 1933 † 23. 1. 2012

In stiller Trauer:
Alwine Hemmert geb. Welsch mit Familie
Christel Rabung geb. Welsch mit Familie
Bettina Ott mit Familie
sowie alle Anverwandten und Bekannten

Biesingen und Medelsheim

Das Totengebet halten wir am Donnerstag, dem 26. Januar 2012, um 18.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Anna in Biesingen. Das erste Sterbeamt findet am Freitag, dem 27. Januar 2012, um 13.30 Uhr in der Kirche statt; anschließend ist die Beerdigung ab Friedhof in Biesingen.
Bestattungen Koch, Rubenheim, Friedhofstraße 3