



BOGENSCHIEßEN

Mental-Workshop mit Markus Wagner in der RSG Koblenz
am Sonntag, den 25.02.2024

Unser Trainer Waldemar vertrat die Meinung, dass es neben der aktiven Wettkampfvorbereitung durch regelmäßiges Training durchaus hilfreich sein könnte, sich auch einmal näher mit den mentalen Hintergründen von Bogensport zu befassen. Daher lud er Markus Wagner, einen Mental-Coach aus St. Augustin, zu einem Ganztages-Workshop in die RSG Koblenz ein.

Auch aus anderen Vereinen waren etliche Bogensportler an dieser Fortbildung interessiert, und so fanden sich schließlich 12 aktive Teilnehmer am 25.2.24 in der RSG Koblenz im Ev. Stift ein.

Im Detail wurden in diesem Workshop die verschiedensten, interessanten und z.T. auch sehr aufschlussreichen Gesichtspunkte behandelt: Wahrnehmung und Lernprozesse (unsere Sinneswahrnehmung), wie lernen wir, was brauchen wir zum Aufbau eines Mental-Trainings (Anamnese, Aktivierung, Zielsetzung) und div. Lösungsansätze. Wir erhielten Einblick in die Erarbeitung eines individuellen Trainingsplanes, seiner Kontrollmöglichkeiten, bekamen Tipps für eine effiziente Tunier-Vorbereitung und zum gezielten Aufbau mentaler Stärken. Und wir erfuhren, dass gutes Training auch immer im Zusammenhang mit entsprechender Erholung (Schlaf, Entspannung, Pausen) zu sehen ist.

Zum Schluss gab es noch ausreichend Gelegenheit, das frisch erworbene theoretische Wissen direkt in die Praxis umzusetzen. Die Teilnehmer waren alle mit ihrer Bogenausrüstung

angereist – und so konnte der Workshop in ein lockeres Schieß-Training einmünden.





Da im Vorfeld auch umsichtig und ausreichend für das leibliche Wohl der Workshop-Teilnehmer gesorgt worden war, konnten alle Mitwirkenden am Ende die erfreuliche Bilanz ziehen: das war heute eine wirklich gute Investition!

Die Quintessenz dieses Workshops lässt sich schlussendlich wie folgt auf den Punkt bringen: „Wenn ich weiß, wie ich funktioniere (auch neurobiologisch funktioniere) – kann ich gezielt an mir arbeiten.“ Das wird vermutlich bei jedem Schützen ein anderer Punkt sein – doch es ist der individuelle Ansatz für effiziente Veränderung.



RSG-Schützen erfolgreich beim Weinpreis-Turnier in Mommenheim

Am Samstag, den 23.03.2024 fand in Mommenheim das traditionelle Weinpreis-Turnier statt.

Dabei handelt es sich um ein alljährlich stattfindendes, bei Bogensportlern gut bekanntes und sehr beehrtes Spaß-Turnier. Für die Top-Platzierungen in den einzelnen Bogenklassen gibt es hier Weinkisten zu gewinnen – also keine Medaillen.

Bei den Blankbogen-Herren belegte die **Mannschaft** der RSG Koblenz den 1. Platz mit: Waldemar Diener, Serhii Shuruta und Oleksandr Habelkov.

Und in den **Einzelwertungen** Herren gab es folgende Platzierungen:

1. Platz: Waldemar Diener (491 Ringe),
3. Platz: Serhii Shuruta (451 Ringe)

Und in der Blankbogen-Altersklasse belegte Oleksandr Habelkov mit 473 Ringen den 3. Rang.

Herzlichen Glückwunsch an unsere erfolgreichen Bogenschützen!

(Text: K. Abel) 30.03.24



„Härteprüfung“ für die RSG-Bogenschützen beim Viker-Turnier in Bad Münstereifel

Beim ersten der insgesamt 4 Turniere des Rhein-Erft-Championates 2024 am 20. April in Bad Münstereifel mussten sich die Bogenschützen der RSG-Koblenz einer echten „Härteprüfung“ unterziehen. Bei lausig kalten 6 °, böigem Wind und mehreren Graupelschauern waren die 4 Schützen fest entschlossen, im ersten Wettbewerb dieser Saison zweimal je 36 Pfeile auf die Scheibendistanz von 30 m zu schießen. Trotz der Kälte, die bald in sämtliche Gliedmaßen



kroch, und die vor allem unsere Rollifahrer regelrecht zittern machte, gelangen den RSG-Sportlern respektable Ergebnisse. So belegte Waldemar Diener mit 564 Ringen bei den Blankbogen-Herren den 2. Platz, Oleksandr Habelkov mit 596 Ringen bei den Blankbogen Masters den 3. Platz, Karin Abel bei den Blankbogen Seniorinnen mit 480 Ringen den 4. Platz und Serhii Shuruta bei den Recurve -Masters den 15. Platz mit 553 Ringen.

Für die Zukunft, so waren sich die RSG-Schützen einig, gehört zur Ergänzung unserer Wettkampf-Ausstattung unbedingt geeignete Thermokleidung. Dem gastgebenden Verein, den St. Sebastianus-Bogenschützen Bad Münstereifel, sei an dieser Stelle noch mal herzlich gedankt für alle Hilfe beim Transfer unserer Rolls über den aufgeweichten Boden – und das fachmännisch ausgerichtete Turnier.

(Text: Karin Abel)





TISCHTENNIS

4. Spieltag in der 1. TT-Bundesliga in Frickenhausen

Koblenz – Duisburg 5 : 0

Gegen den bereits feststehenden Absteiger aus Duisburg, der mit Gerald van Grunsven und André Weidemann antrat, starteten Tommy Urhaug und Selcuk Cetin das Unternehmen - Klassenerhalt. Selcuk brauchte jeweils vier Sätzen, um seine Einzel zu gewinnen, während Tommy gegen van Grunsven in drei Sätzen gewann und gegen Weidemann auch den vierten Satz benötigte. Aber im Doppel spielten beide Koblenzer sehr konzentriert und

siegten klar
in drei
Sätzen.



Koblenz – Frickenhausen 2 : 3

Im ersten Einzel konnte Selcuk gegen Thomas Brüchle eine 2:0-Satzführung nicht ins Ziel retten und unterlag die nächsten Sätze mit 9:11, 7:11 und 7:11. Tommy ließ gegen Sem Roelofs nichts anbrennen und siegte in drei Sätzen. Im so wichtigen Doppel gingen die Koblenzer im ersten Satz in Führung, den die Frickenhausener aber ausglich. Den dritten Satz gewannen wiederum Selcuk und Tommy, aber Brüchle und Roelofs bissen sich fest und siegten im 4. Satz. Den Entscheidungssatz sicherten sich dann die Frickenhausener mit 11:6. Durch den 3-Satzsieg von Tommy gegen Brüchle, war das Spiel wieder offen, aber Selcuk fand gegen Roelofs nicht zu seinem Spiel und unterlag in drei Sätzen.



Koblenz – Wiehl

3 : 2

Wiehl hatte sich vor diesem Spieltag mit dem Schweden Isak Nyholm verstärkt, der mit seinem Landsmann David Olsson ein sehr starkes Team bildete. Und so mussten Tommy und Selcuk schon ihr bestes Tischtennis aufbieten, um am Ende als Sieger dieses Spiels dazustehen. Im ersten Einzel gewann Tommy gegen Nyholm in vier Sätzen, während Selcuk gegen Olsson unterlag. Hartumkämpft war dann das Doppel, wo die Koblenzer im Entscheidungssatz mit 11:3 dominierten. Tommy machte dann gegen Olsson alles klar, so dass die Niederlage von Selcuk gegen Nyholm nur noch Ergebniskosmetik war.

Durch die Siege gegen Duisburg und Wiehl hatten sich die Koblenzer eine gute Ausgangsbasis für den Klassenerhalt geschaffen, aber es stand noch das letzte Spiel von Bayreuth gegen Wiehl aus. Bei einem Sieg von Bayreuth wäre Koblenz abgestiegen, aber die beiden Schweden holten für Wiehl einen ungefährdeten 4:1-Sieg und dadurch bleibt die RSG Koblenz auch im nächsten Jahr in der 1. TT-Bundesliga.

3. Spieltag in der TT – Regionalliga-Mitte in Heuchelheim

Koblenz 3 – Heuchelheim 2 : 3

Das erste Spiel an diesem Spieltag mussten Alex Nicolay und Bernd Aufdemkamp gegen den Ausrichter aus Heuchelheim bestreiten, die mit Andreas Bernhardt und Frieda Dietz antraten. Gegen Dietz konnte Alex klar gewinnen, aber Bernd hatte gegen Bernhardt keine Chance und unterlag. Das anschließende Doppel gewannen die Koblenzer und so fiel die Entscheidung in den beiden letzten Einzel. Alex kämpfte gegen Bernhardt sich nach einem 0:2-Satzrückstand noch in den 5. Satz, musste aber letztendlich doch seinem Gegenüber zum Sieg gratulieren. Sehr knapp war dann das Einzel zwischen Bernd und Dietz, dass Bernd im 4. Satz mit 13:15 verlor.





rsg aktuell

Neues von der Rollstuhl-SportGemeinschaft Koblenz e.V.



VERSCHIEDENES

Als neues Mitglied begrüßen wir ganz herzlich:

Peter Schreiber aus Lahnstein



Ihr Reha-Technik Ansprechpartner:
Thorsten Mock
tmock@sh-wittlich.de • Tel. 0151-42220792

E-Antrieb für Aktiv-Rollstühle

twion[®]

Extra Power für Deinen Rollstuhl.

- Dynamische Anschubunterstützung bis 10 km/h (optional)
- Geräuschlos und hocheffizient
- Bis zu 20 km Reichweite
- Android kompatibel: Fahrinfos direkt auf's Smartphone



Sanitätshaus Wittlich GmbH
Hauptstraße 186 • 56170 Bendorf • Tel. 02622-8890
www.sanitaetshaus-wittlich.de



Was, wann, Wo? Die Sport-Termine der RSG Koblenz Mai 2024

Abteilung	Wochentag	Von bis	Wo?	Anmerkungen
Basketball 1. Mannschaft	Dienstag	18.00 – 20.00 h	Sporthalle Pollenfeldschule	Bitte m.Übungs-/
Breitensportgruppe	Mittwoch	15.30 – 17.30 h	Sporthalle Evang. Stift	Abteilungsleiter
Breitensportgruppe	Samstag	11.00 – 13.00 h	Sporthalle Evang. Stift	
Boccia alle 2 Wochen	Freitag	18.00 – 19.30 h	Sporthalle Evang. Stift	
Bogenschießen	Montag/ Mittwoch Donnerstag Samstag/ Sonntag	16.00 - 19.00 h 16.00 - 18.00 h Nach Absprache	Kegelbahn Evang. Stift Bitte pünktlich den Raum verlassen	
Darts	Dienstag Freitag	17.00 – 19.00 h 17.00 – 19.00 h	Kegelbahn Evang. Stift Dto.	
Handbike	Dienstag	ab 14.00 h	Insel Niederwerth nach Absprache	
	Freitag	ab 14.00 h	Insel Niederwerth nach Absprache	
Krafttraining	Samstag	13.30 – 14.30 h	Krankengymnastik Evang. Stift	
Kindertraining	Samstag	13.00 – 15.00 h	Sporthalle Evang. Stift	
Rugby	Mittwoch	15.00 – 18.00 h	Sporthalle Oberwerth	
	Samstag	16.00 – 18.00 h	Sporthalle Evang. Stift	
Schwimmen	Samstag	11.00 – 14.00 h	Schwimmbad Evang. Stift	
Tanztreff	Freitag	18.00 – 19.30 h	Tischtennisraum Evang. Stift	
Tischtennis	Mittwoch	16.00 – 19.00 h	Tischtennisraum Evang. Stift	
	Samstag	11.00 – 14.00 h	Tischtennisraum Evang. Stift	
Übungen/Spiele	Samstag	9.30 – 10.15 h	Sporthalle Evang. Stift	
Zirkeltraining	Samstag	10.15 – 11.00 h	Sporthalle Evang. Stift	

Kontaktadressen

Vereinsanschrift	Rollstuhl-Sportgemeinschaft Koblenz e.V. Theodor-Körner-Str. 4 56075 Koblenz Tel.: 0261/32241
Vorstand Vorsitzender	Dr. Walter Ditscheid s. Vereinsanschrift eMail: vorsitz@rsg-koblenz.de
Presse/Internet	Tobias Krämer eMail: presse@rsg-koblenz.de
Sportwart	Selcuk Cetin Rheingrafenstr. 9 C, 55543 Bad Kreuznach Tel.: 0671/92028908 eMail: sport@rsg-koblenz.de
Kassenwart	Alex Nicolay Zum Mautzbach 15, 56869 Mastershausen Tel.: 06545/12 24 Fax: 06545/911 9125 eMail: kasse@rsg-koblenz.de
Schriftführerin	Petra Dahmen Hauptstr. 32, 56170 Bendorf Tel.: 0176/38883810 eMail: schrift@rsg-koblenz.de
Büro	Marion Böлке Antoniusstr. 25, 50170 Kerpen Tel.: 02273/592 678 eMail: buero@rsg-koblenz.de
Basketball	Joachim Arndt und Ferdi Ates eMail: basketball@rsg-koblenz.de

Boccia	Dieter Alex Tel.: 0261/48820 boccia@rsg-koblenz.de
Bogenschießen	Waldemar Diener Tel.: 0152/34244616 eMail: bogenschiessen@rsg-koblenz.de
Schwimmen	Andreas Foit Tel.: 0178 / 174 66 67
Handbike	Heike Lenzgen Tel.: 0170/3890979 eMail: handbike@rsg-koblenz.de
Kindersport	Meike Hombach Tel.: 0171/4674129 , eMail kiju@rsg-koblenz.de
Rugby	Jessica Fischbach Tel.: 0171/6924352 eMail: rugby@rsg-koblenz.de
Tanztreff	Thomas Kapp Tel.: 02631/779337 eMail: tanztreff@rsg-koblenz.de
Tischtennis	Christian Reuter Tel.: 02652/5519741 eMail: tischtennis@rsg-koblenz.de
Sportarzt	s. Vorsitzender