

**Vorschau:**

Sonntag, 14.11.21, 14:30 Uhr FSG : FC Bischmisheim  
 Samstag, 20.11.21, 14:30 Uhr FSG : VFL Primstal  
 Samstag, 27.11.21, 14:30 Uhr FSG : SF Köllerbach  
 Die FSG bedankt sich bei ihren Fans, Freunden und Sponsoren für die freundliche Unterstützung.

**Sportfreunde Doerrenbach e.V.****Spitzenspiel in Dörrenbach**

Trotz einer desolaten Schiedsrichterleistung konnten die Sportfreunde Dörrenbach nach einer unberechtigten Gelb-Roten Karte mit nur 10 Spielern das Kirmesspiel in Remmesweiler durch Tore von Justin Lechler, Oliver Freudenreich und einem Doppelpack von Florian Gasse souverän mit 4 : 1 gewinnen. Nach elf Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage in den bisherigen 13 Saisonspielen, erwartet Tabellenführer Dörrenbach am Sonntag, 14.11.2021 um 14:30 Uhr den Tabellenweiten aus Leitersweiler zum Spitzenspiel auf dem heimischen Sonnenacker. Zur Mitgliederversammlung am spiefreien Sonntag, 21.11.2021 um 16:00 Uhr im Dörrenbacher Dorfgemeinschaftshaus möchten die Sportfreunde alle Vereinsmitglieder herzlich einladen. Zum Abschluss dieser hervorragenden Saison erwarten die Sportfreunde am Sonntag, 26.11.2021 um 14:30 Uhr die SG Happersweiler-Reitscheid.

**1. FC Lautenbach**

1. FC Lautenbach - FC Kutzhof 1:3 (0:2)  
 SV Leitersweiler I - 1. FC Lautenbach II 8:1 (3:1)  
 Am kommenden Sonntag, 14.11.2021, 14:30 Uhr, spielt unsere Landesliga-Mannschaft zu Hause im Waldstadion gegen den FC Wiesbach II. Unsere Reserve-Mannschaft empfängt die SG Happersweiler-Reitscheid, Spielbeginn: 12:45 Uhr. Über zahlreiche Unterstützung würden sich die Mannschaften sehr freuen.

**Tischfußball****OTC Ottweiler****Weihnachtsfeier 2021**

Der Vorstand hat in der letzten Sitzung beschlossen dieses Jahr mit einer Weihnachtsfeier ausklingen zu lassen. Alle Vereinsmitglieder sind mit ihren Partnern für **Samstag, 11.12.21, ab 18.30 Uhr ins Sportheim** eingeladen.

Nach den positiven Erfahrungen der letzten Jahre, hat sich der Vorstand entschlossen auch für die Weihnachtsfeier 2021 pro angemeldete Person wieder eine **Kaution in Höhe von 10,00 €** zu erheben. Die Rückzahlung der Beträge erfolgt an die Anwesenden bei der Weihnachtsfeier. **Anmeldungen sind ab sofort bis spätestens Montag, 06.12.21**, durch Überweisung der Kaution auf das Vereinskonto bei der Sparkasse Neunkirchen möglich. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit der Barzahlung an die Geschäftsführerin, Nicole Gabriel, auf der Geschäftsstelle.

**Vereinsmeisterschaft 2021 wird verschoben**

Nach dem jetzigen Stand der Planungen soll die STFV - Classic-Saison 2022 wieder wie gewohnt im Februar 2022 starten. Die OTC - Vereinsmeisterschaften 2021 sollen als Vorbereitungsturnier genutzt werden und werden deshalb in den Januar bzw. Anfang Februar 2022 verschoben. Die genaue Terminierung erfolgt bis Jahresende und wird wie gewohnt in den Vereinsmedien kommuniziert.

**Tanzsport****Yoga im TSC****„Yoga für mehr Achtsamkeit,“**

Yoga ist eine ganzheitliche, über 3500 Jahre alte indische Wissenschaft, die Körper, Geist und Seele gleichzeitig trainiert und in Einklang bringt.

Jeder kann Yoga üben, unabhängig von körperlicher Fitness, Beweglichkeit oder Alter. Yoga holt jeden dort ab, wo er gerade steht.

Die Körperübungen - Asanas - kräftigen die Muskulatur, richten die Wirbelsäule auf, fördern Beweglichkeit und schenken innere Ruhe. Sie geben dem Körper mehr Kraft, lösen Blockaden und stärken unser Gleichgewicht. Verspannungen in der Muskulatur insbesondere auch in Nacken, Rücken und Schultern werden sanft gelöst.

Yogische Atemübungen - Pranayama - bauen spürbar Stress ab und verbessern unsere Körperfunktionen.

Yoga ist ein Lebensweg.

Lass Dich darauf ein, Yoga wird auch Dein Leben bereichern.

Unsere Trainerin Marion freut sich auf Euch.

Wo: TSC Residenz, Seminarstrasse 65, Ottweiler

Wann: Mittwochs 10:00-11:15 Uhr

Infos unter: barbara.stein@tsc-ottweiler.de

**Dachdeckerei Schappert GmbH**

Reparaturen, Bedachungen  
 aller Art und Fassadenbau  
 Holzbau, Innenausbau  
 Zimmermannsarbeiten

Zur Kipp 9 • 66578 Stenweiler  
 Tel.: 0 68 24 / 73 25  
 E-Mail: firma@schappert-dach.de  
 www.schappert-dach.de

**Karate****Shotokan Karate Dojo Steinbach****Karate ist mehr als nur kämpfen....****Karate ist eine Lebensweise**

„Okinawas erkennen zwei Arten von Karate. Einer ist Sport-Karate und einer nennt man Budo-Karate. Ich wähle Budo-Karate. Budo-Karate ist Engagement und Hingabe. In diesem Fall muss der Lehrer diejenigen auswählen, die wahres Karate lernen wollen. Diese Personen trainieren hart und sind manierlich auf ihren Wegen. Beim echten Budo-Karate geht es um Selbstverbesserung. Wenn du nur einen Kampf gewinnen willst, kauf dir eine Waffe.“ Zitat von Ryuko Tomoyose 10. Dan (1928-2019)

Engagement und Hingabe ist heutzutage bei Schülern sehr schwer zu finden. Schüler sagen den Unterricht aus irgendeinem Grund ab, ohne daran zu denken, welche Auswirkungen er auf sie, andere Schüler oder gar die Auswirkungen, die er auf ihr Dojo haben könnte.

Als Lehrer versuchen wir, unsere Schüler zu ermutigen und zu inspirieren, mehr zu erreichen als wir, besser zu sein als sie gestern waren.... besser zu sein, als wir gestern waren. Es geht nur darum, sich selbst zu widmen, hart zu arbeiten, nicht aufzugeben, wenn es schwierig ist. Kampfsport sollte eine Lebensweise sein. Denk an diese Dinge, wenn du dich selbst hinterfragst, warum du nicht voran kommst, wenn du Dinge zu leicht aufgibst oder den Erfolg hast, den du dir wünschst.

Karate ist wie das Leben. Es erfordert Beharrlichkeit, Selbstverleugnung, harte Arbeit, Opfer, Hingabe und Respekt vor Autorität. (inspiriert von Vince Lombardi, Fußballtrainer USA)

Ein Mensch kann so viel dafür geben, sein Handwerk zu perfektionieren, um etwas zu bauen, was Bestand hat. Exzellentes um uns herum. Ihr müsst euch nur der Suche widmen. Wenn du der Beste sein willst, dann brauchst du Einsatz und Engagement.

Eine Trainingseinheit wird nichts bewirken, aber 10 schon. Engagement, Einsatz, Beharrlichkeit und Training.... Das ist alles was du brauchst!

„Wir alle haben Träume. Aber um Träume in die Realität werden zu lassen, braucht es unheimlich viel Entschlossenheit, Hingabe, Selbstdisziplin und Anstrengung.“ Jesse Owens, Leichtathlet

Diese Zitate und Texte von Budo-Persönlichkeiten, Spitzensportler und Trainer treffen den Hintergrund von Budo-Karate sehr gut. Das anfängliche beharrliche Üben der Karate-Grundschule ist der Einstieg in die Welt des Budo. Je intensiver und präziser wir dies diese Schule durchlaufen, umso schneller und besser werden wir den Weg (do) des Karate beschreiten. „Zurück zu den Wurzeln“ ist unumgänglich und bringt uns auf den Pfad der Realität zurück. Realität bedeutet hier, Lücken zu schließen und Verständnis für Abläufe, Bewegungsformen, sowie Techniken zu erlangen. (Für viele wären Schönschreibübungen sehr von Nöten.)

Auszug Wikipedia: Budo ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste, also Jiu Jitsu, Judo, Karate, Suijutsu, Aikido, Shorinji Kempo, Sumo, Kendo, Bujinkan, Iaido, Kyodo u. a., die - im Gegensatz zu den traditionellen Bujutsu-Kriegskünsten - außer der Kampftechnik noch eine „innere“ Do-Lehre oder auch -Philosophie enthalten.

Do = der Weg, innen und außen, die Philosophie, die dahinter steckt, lernt uns noch viel mehr als Kämpfen, denn dazu dienen eben Waffen. Wir, das Shotokan Karate Dojo Steinbach, gehen seit Jahrzehnten diesen Weg und geben unser Bestes auch Hintergründe zu vermitteln. Steigt ein in eine Sportwelt mit Hintergründen neben der sportlichen Leistung. Breitgefächertes Wissen und Jahrzehnte lange Erfahrung in allen Facetten des Karate sind unser Angebot.

Unschlagbar in Preis-Leistung Shotokan Karate Dojo Steinbach  
 Info: Bernd Busch 01775606473 gerne auch WhatsApp und im Training

Dienstags ab 19:15 Uhr Erwachsene

Mittwochs ab 17:30 Uhr Anfänger (ab 6 Jahre)

Mittwochs ab 18:45 Uhr Fortgeschrittene

Freitags ab 17:30 Uhr Anfänger (ab 6 Jahre)

Freitags ab 19:00 Uhr Fortgeschrittene