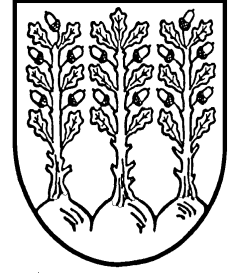


# Hoyerswerdaer Amtsblatt



Amtliche Bekanntmachungen und Informationen der Stadt Hoyerswerda  
Hamske wozjewjenja a informacije města Wojerec

Jahrgang 2021

Donnerstag, den 25.02.2021

Nummer 942

Inhalt	Seite
<b>Amtliche Bekanntmachungen / Hamske wozjewjenja</b>	
Einladung und Tagesordnung zur 16. (ordentl.) Sitzung des Technischen Ausschusses	1
Ausschuss- und Ortschaftsratssitzungen im Monat März 2021	2
Bekanntmachung Wochenmarkt, 2. Quartal	2
Teileinziehung einer öffentlichen Verkehrsanlage und Eintragung im Bestandsverzeichnis	2
Eintragungsverfügung Senftenberger Straße	4
Eintragungsverfügung Spremberger Straße	4
Öffentliche Zustellung	5
Bekanntmachung der Landestalsperrenverwal- tung des Freistaates Sachsen	6
<b>Informationen / Informacije</b>	
Aktuelle Ausschreibungen	7
Informationen Sportclub Hoyerswerda e.V.	7

*Die zum Zeitpunkt der Veranstaltung sowie die im  
Léon-Foucault-Gymnasium geltenden  
Corona-Hygienerregeln sind einzuhalten.*

## Tagesordnung für die 16. (ordentl.) Sitzung des Technischen Ausschusses am 10.03.2021

### Öffentlich

- 1 Feststellen der ordnungsgemäßen Einladung und der  
Beschlussfähigkeit
- 2 Niederschrift der 15. (ordentl.) Sitzung des Technischen  
Ausschusses vom 03.02.2021
- 3 Baumaßnahme: Neubau Straße „Kubitzbergweg“ zur  
KITA – OT Schwarzkollm  
hier: Baubeschluss  
**BV0352-I-21**
- 4 Anfragen und Mitteilungen

Die 16. (ordentliche) Sitzung des  
Technischen Ausschusses findet am

Mittwoch, dem 10.03.2021, um 17:00 Uhr

in der Aula des Léon-Foucault-Gymnasiums,  
D.- Bonhoeffer-Straße 20, 02977 Hoyerswerda, statt.

Die Sitzung findet - öffentlich - weiterführend -  
nicht öffentlich - statt.

## Amtliche Bekanntmachungen / Hamtske wozjewjenja

### Ausschuss- und Ortschaftsratssitzungen im Monat März 2021

Verwaltungsausschuss	09.03.2021	17.00 Uhr
	Léon-Foucault-Gymnasium Aula, D.-Bonhoeffer-Str. 20	
Technischer Ausschuss	10.03.2021	17.00 Uhr
	Léon-Foucault-Gymnasium Aula, D.-Bonhoeffer-Str. 20	
Jugendstadtrat	15.03.2021	16.00 Uhr
	Neues Rathaus, Sitzungssaal, S.-G.-Frentzel-Str. 1	
OR Bröthen/Michalken	01.03.2021	18.00 Uhr
	Bürgerhaus, Schäferweg 3 Bröthen/Michalken	
OR Schwarzkollm	16.03.2021	19.00 Uhr
	Frentzelhaus, Kubitzberg 1 Schwarzkollm	

OR Zeißig	25.03.2021	18.00 Uhr
	Feuerwehrgebäude, Dorfaue 6a Zeißig	
OR Knappenrode	18.03.2021	18.30 Uhr
	Bürgerzentrum, K.-Marx-Straße 1 Knappenrode	
OR Dörghenhausen	25.03.2021	18.30 Uhr
	Gemeindesaal, Wittichenauer Str. 79, Dörghenhausen	

Die Tagesordnungen der Ortschaftsratssitzungen entnehmen Sie bitte den Aushängen an der Bekanntmachungstafel im Neuen Rathaus, S.-G.-Frentzel-Straße 1.

### Bekanntmachung des Wochenmarktes, 2. Quartal 2021

Auf der Grundlage der gültigen Marktsatzung vom 19.06.1995, zuletzt geändert durch die 6. Satzung zur Änderung der Marktsatzung vom 02.12.2009, schreibt die Stadt Hoyerswerda den Wochenmarkt aus:

Lausitzer Platz	
Dienstag, Donnerstag	08:00 – 18:00 Uhr
Samstag	07:30 – 12:30 Uhr

Markt Altstadt	
Montag, Mittwoch, Freitag	08:00 – 18:00 Uhr

Als Sortimente werden die im § 67 Abs. 1 der Gewerbeordnung benannten Waren zugelassen. Sie umfassen:

- Lebensmittel im Sinne des § 1 des Lebensmittel- und Bedarfsgegenstandesgesetzes mit Ausnahme alkoholischer Getränke
- Produkte des Obst- und Gartenbaus, der Land-, Forst- und Fischereiwirtschaft
- Rohe Naturerzeugnisse mit Ausnahme des größeren

Viehs.

Für die Beurteilung der Anträge benötigen wir folgende Angaben bzw. Unterlagen:

- Art des Sortimentes
- Platzbedarf
- Anschrift des Bewerbers
- Kopie der Gewerbebeantragung bzw. Reisegewerbe-karte
- Angaben zum Standplatz
- Angabe der Markttag

Anträge auf Platzzuweisung sind bis zum 23.03.2021 an die Stadt Hoyerswerda, Fachbereich Bürgeramt / Fachgruppe Bürgerservice / Fachdienst Gewerbe/Märkte, Dillinger Straße 1, 02977 Hoyerswerda, zu richten.

Vorher eingegangene Anträge ordnet der Fachbereich Bürgeramt dieser Ausschreibung zu.

Die Vergabe der Standplätze erfolgt unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Standflächen.

Hoyerswerda, den 18.02.2021

### Teileinziehung einer öffentlichen Verkehrs-anlage und Eintragung im Bestandsverzeichnis der öffentlichen Straßen, Wege und Plätze

#### 1. Straßenbeschreibung

##### 1.1. Straßenklasse: Ortsstraße

- 1.2. Name: Am Gondelteich
- 1.3. einzuziehender Abschnitt: Abschnitt 500 (zwischen Netzknoten 1011755 und 1011756)
- 1.4. einzuziehende Länge: 0,132 m
- 1.5. Straßenlänge neu: 0,202 km
- 1.6. Straßengrundstück: Gemarkung Hoyerswerda Flur 9 Flurstück 331/2 und 55/8

## Amtliche Bekanntmachungen / Hamtske wozjewjenja

### 2. Verfügung

2.1. Die unter Nr. 1 näher bezeichnete Straßen wird gemäß § 8 Abs. 1 Straßengesetz des Freistaates Sachsen (SächsStrG) als Ortsstraße teilweise eingezogen.

2.2. Im Bestandsverzeichnis der öffentlichen Straßen, Wege und Plätze ist der oben näher bezeichnete Straßenabschnitt des Bestandsblattes mit der Nummer 167 zu streichen.

3. Träger der Straßenbaulast: Stadt Hoyerswerda

4. Wirksamwerden der Verfügung: Bekanntmachung

### 5. Sonstiges

#### 5.1. Begründung:

Der oben näher bezeichnete Straßenabschnitt dient ausschließlich dem Besucherverkehr des Lausitzbades. Die Einziehung erfolgt entsprechend § 8 SächsStrG. Nach Wirksamwerden der Einziehung wird die Verkehrsanlage entsprechend beschildert. Für Besucher des Gondelteichgeländes steht eine andere öffentliche Verkehrsfläche zur Verfügung, die auch dem Abstellen

von PKWs dient.

#### 5.2. öffentliche Auslegung:

Die Verfügung nach Nr. 2 mit der dazugehörigen Anlage sowie das Straßenbestandsblatt der oben bezeichneten Straße liegen ab dem Tag der öffentlichen Bekanntgabe für die Dauer von einem Monat in der Stadtverwaltung Hoyerswerda, 02977 Hoyerswerda, S.-G.-Frentzel-Straße 1, Zimmer 2.23 während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus. Die Verfügung gilt am Tage nach der öffentlichen Bekanntmachung gegenüber der Allgemeinheit als bekanntgegeben.

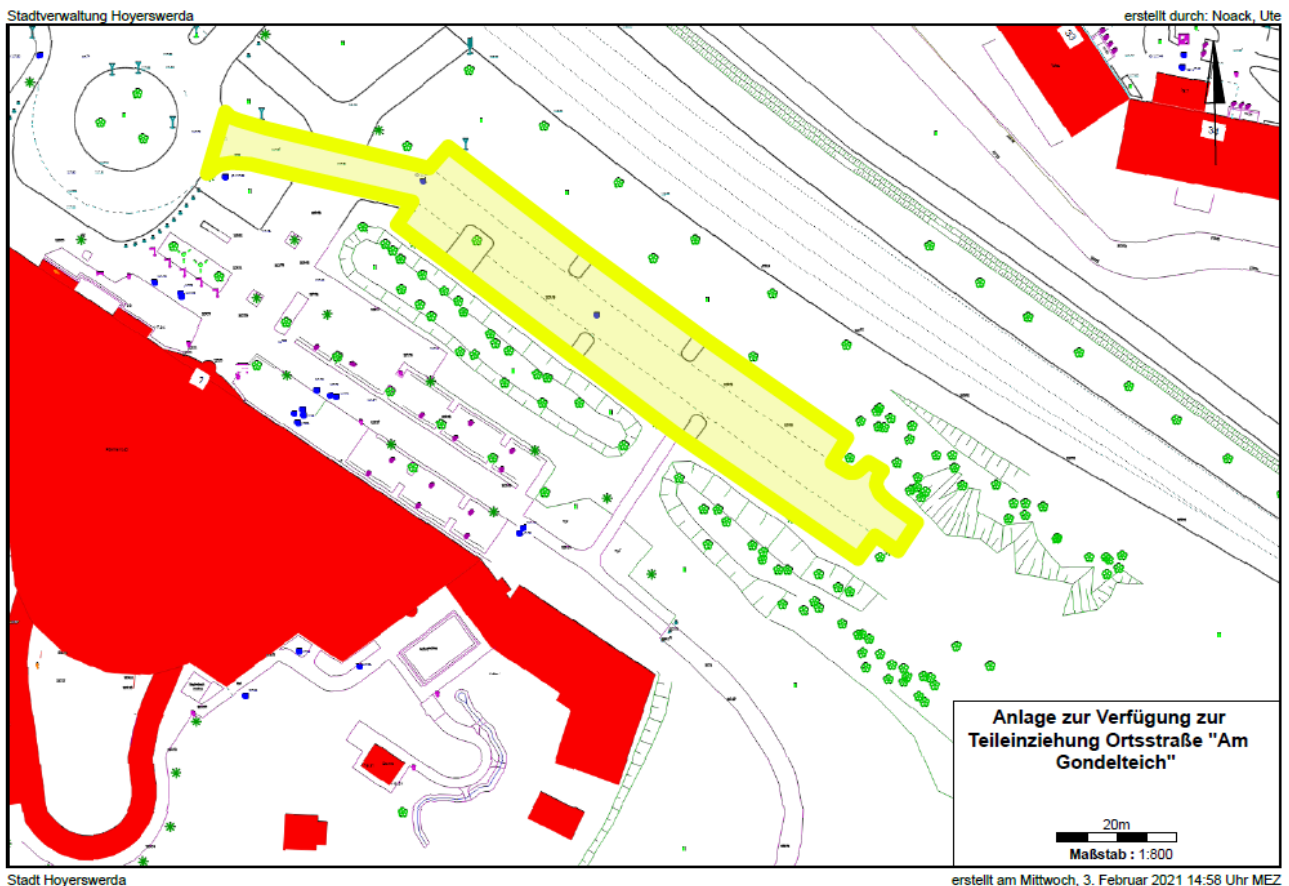
### 6. Rechtsbehelfsbelehrung

Gegen diese Verfügung kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe Widerspruch erhoben werden. Der Widerspruch ist schriftlich oder zur Niederschrift bei der Stadtverwaltung Hoyerswerda, 02977 Hoyerswerda, S.-G.-Frentzel-Straße 1 einzulegen

Hoyerswerda, 08.02.2021

Dietmar Wolf  
Fachbereichsleiter Bau

### Anlage



## Amtliche Bekanntmachungen / Hamtske wozjewjenja

### Eintragungsverfügung für das Bestandsverzeichnis der

- Gemeindestraßen**  
 (Gemeindeverbindungs-, Ortsstraßen)
   
  **beschränkt öffentliche Wege und Plätze**
- öffentliche Feld- und Waldwege**
   
  **Eigentümerwege**

<u>genaue Bezeichnung der Straße:</u> <b>Senftenberger Straße</b>	
<u>Stadt/Gemeinde:</u> <b>Hoyerswerda</b>	<u>Landkreis:</u> <b>Bautzen</b>
I	<u>Anlass:</u> <input type="checkbox"/> Erstmögliche Anlegung des Bestandsverzeichnisses (§ 54 Abs. 2, § 3 Abs. 1 SächsStrG) (Rechtsgrundlage für die Eintragung der Straße bzw. des Weges ist § 53 SächsStrG) <input type="checkbox"/> Widmung (§ 6 SächsStrG) <input type="checkbox"/> Umstufung (§ 7 SächsStrG) <input type="checkbox"/> Einziehung (§ 8 SächsStrG) <input checked="" type="checkbox"/> Berichtigung der Eintragungen gemäß § 3 i.V.m. §§ 4 und 5 StraBeVerzVO, Anpassung an die tatsächlichen Verhältnisse und rechtlichen Anforderungen <input type="checkbox"/> nachträgliche Eintragung einer bei der Erstanlegung des Bestandsverzeichnisses vergessenen öffentlichen Straße, eines öffentlichen Weges oder Platzes nach § 54 Abs. 2 i.V.m. § 3 Abs. 1 SächsStrG
II	<u>Inhalt der Eintragung:</u>  Das Bestandsblatt der Senftenberger Straße wird korrigiert durch Ergänzung eines von der öffentlichen Verkehrsanlage betroffenen Flurstückes.
III	<u>Hinweis:</u>  Die Eintragungsverfügung sowie die Straßenbestandsblätter der oben bezeichneten Straße liegen ab dem Tag der öffentlichen Bekanntgabe für die Dauer von vier Wochen in der Stadtverwaltung Hoyerswerda, 02977 Hoyerswerda, S.- G.-Frentzel-Straße 1, Zimmer 2.23 während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.  Die Eintragungsverfügung gilt mit Ablauf der vierwöchigen Auslegungsfrist ab der öffentlichen Bekanntmachung gegenüber der Allgemeinheit als bekanntgegeben. Für die Beteiligten, denen die Eintragungsverfügung in anderer Weise, z. B. mittels Postzustellungsurkunde, Empfangsbekanntnis oder durch eingeschriebenen Brief zugestellt wurde, gilt dagegen die Bekanntgabe mit der Zustellung als bewirkt.  <u>Rechtsbehelfsbelehrung:</u> Gegen diese Eintragungsverfügung kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe Widerspruch erhoben werden. Der Widerspruch ist schriftlich oder zur Niederschrift bei der Stadtverwaltung Hoyerswerda, 02977 Hoyerswerda, S.-G.- Frentzel-Straße 1 einzulegen.
Hoyerswerda, 11.02.2021 Dietmar Wolf Fachbereichsleiter Bau	

### Eintragungsverfügung für das Bestandsverzeichnis der

- Gemeindestraßen**  
 (Gemeindeverbindungs-, Ortsstraßen)
   
  **beschränkt öffentliche Wege und Plätze**
- öffentliche Feld- und Waldwege**
   
  **Eigentümerwege**

<u>genaue Bezeichnung der Straße:</u> <b>Spremberger Straße</b>	
<u>Stadt/Gemeinde:</u> <b>Hoyerswerda</b>	<u>Landkreis:</u> <b>Bautzen</b>

## Amtliche Bekanntmachungen / Hamtske wozjewjenja

<b>I</b>	<p><b>Anlass:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Erstmalige Anlegung des Bestandsverzeichnisses (§ 54 Abs. 2, § 3 Abs. 1 SächsStrG) (Rechtsgrundlage für die Eintragung der Straße bzw. des Weges ist § 53 SächsStrG)</p> <p><input type="checkbox"/> Widmung (§ 6 SächsStrG)      <input type="checkbox"/> Umstufung (§ 7 SächsStrG)      <input type="checkbox"/> Einziehung (§ 8 SächsStrG)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Berichtigung der Eintragungen gemäß § 3 i.V.m. §§ 4 und 5 StraBeVerzVO, Anpassung an die tatsächlichen Verhältnisse und rechtlichen Anforderungen</p> <p><input type="checkbox"/> nachträgliche Eintragung einer bei der Erstanlegung des Bestandsverzeichnisses vergessenen öffentlichen Straße, eines öffentlichen Weges oder Platzes nach § 54 Abs. 2 i.V.m. § 3 Abs. 1 SächsStrG</p>
<b>II</b>	<p><b>Inhalt der Eintragung:</b></p> <p>Das Bestandsblatt der Spremberger Straße wird korrigiert durch Ergänzung eines von der öffentlichen Verkehrsanlage betroffenen Flurstückes.</p>
<b>III</b>	<p><b>Hinweis:</b></p> <p>Die Eintragungsverfügung sowie die Straßenbestandsblätter der oben bezeichneten Straße liegen ab dem Tag der öffentlichen Bekanntgabe für die Dauer von vier Wochen in der Stadtverwaltung Hoyerswerda, 02977 Hoyerswerda, S.-G.-Frentzel-Straße 1, Zimmer 2.23 während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.</p> <p>Die Eintragungsverfügung gilt mit Ablauf der vierwöchigen Auslegungsfrist ab der öffentlichen Bekanntmachung gegenüber der Allgemeinheit als bekanntgegeben. Für die Beteiligten, denen die Eintragungsverfügung in anderer Weise, z. B. mittels Postzustellungsurkunde, Empfangsbekanntnis oder durch eingeschriebenen Brief zugestellt wurde, gilt dagegen die Bekanntgabe mit der Zustellung als bewirkt.</p> <p><b>Rechtsbehelfsbelehrung:</b> Gegen diese Eintragungsverfügung kann innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe Widerspruch erhoben werden. Der Widerspruch ist schriftlich oder zur Niederschrift bei der Stadtverwaltung Hoyerswerda, 02977 Hoyerswerda, S.-G.-Frentzel-Straße 1 einzulegen.</p>
<p>Hoyerswerda, 17.02.2021 Dietmar Wolf Fachbereichsleiter Bau</p>	

### Öffentliche Zustellung

Öffentliche Zustellung durch öffentliche Bekanntmachung gemäß §§ 1 und 4 des Gesetzes zur Regelung des Verwaltungs- und Verwaltungszustellungsrechts für den Freistaat Sachsen (SächsVwVfZG) i. V. m. § 41 Abs. 5 Verwaltungsverfahrensgesetz (VwVfG), § 10 Verwaltungszustellungsgesetz (VwZG) und § 1 Bekanntmachungssatzung der Stadt Hoyerswerda.

Für nachfolgende Personen liegt das unten aufgeführte Schreiben zur Abholung in der Stadtverwaltung Hoyerswerda, FB Innerer Service und Finanzen, Fachgruppe Kasse, Steuern, Vollstreckung, Salomon-Gottlob-Frentzel-Str. 1, Zimmer 1.38 in 02977 Hoyerswerda bereit.

Durch diese öffentliche Zustellung können Fristen in Gang gesetzt werden, nach deren Ablauf Rechtsverluste drohen können.

Bescheiddatum	Kassenzeichen	Pflichtige/r Firma	letzte/r bekannte/r Anschrift/ Sitz
17.06.2020	04/20-0970-00	Ludwig, Daniel	Johann-Gottfried-Herder-Str.20, 02977 Hoyerswerda
04.12.2020/11.01.2021	00/00-0291-01	Gau, Robert	Parkstr. 53, 02991 Lauta
15.01.2021	04/19-9267-02	Lekishvili, Gaga	Thomas-Müntzer-Str. 25, 02977 Hoyerswerda
15.01.2021	04/20-0978-72	Atwi, Mohamad	Theodor-Klein-Str. 4, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
15.01.2021	04/20-0979-67	Boboc, Ionut	Teichstr. 13, 02991 Lauta OT Laubusch

## Amtliche Bekanntmachungen / Hamtske wozjewjenja

15.01.2021	04/20-0963-84	Tobola, Tadeusz	Bleichenweg 2, 34125 Kassel
15.01.2021	04/20-0964-07	Jachvadze, Tamazi	Am Birkenwäldchen 2, 01587 Riesa
15.01.2021	04/20-0956-17	Fehmann, André	Schöpsdorferstr. 19, 02977 Hoyerswerda
15.01.2021	04/20-0995-29	Krebs, Patrick	Schöpsdorferstr. 16, 02977 Hoyerswerda

Aus dieser öffentlichen Zustellung ist keine Aussage ableitbar, dass es sich bei den betroffenen Pflichtigen um Schuldner handelt.

**Zur Beachtung!** Aufgrund der aktuellen Situation (eingeschränkter Besucherverkehr) bitten wir um vorherige telefonische Kontaktaufnahme unter 03571/ 457223 zwecks Abstimmung eines Termins.

### **Bekanntmachung der Landestalsperrenverwaltung des Freistaates Sachsen**

Vermessungsleistungen zur Erstellung einer 2D-HN Simulation zur Aktualisierung bzw. Erstellung von Hochwassergefahren- und -risikokarten entlang der Schwarzen Elster, des Hoyerswerdaer Schwarzwassers und der Wudra

Die Landestalsperrenverwaltung informiert hiermit über Vermessungsarbeiten entlang der Schwarzen Elster und der Wudra mit ihren Nebengewässern zwischen Wittichenau und Hoyerswerda.

Die Landestalsperrenverwaltung des Freistaates Sachsen ist u. a. für den Hochwasserschutz an o. g. Gewässern verantwortlich. Die Vermessungsarbeiten sind zur Erstellung einer zweidimensionalen, hydrodynamisch-numerischen Simulation als Grundlage für einen Hochwasserrisikomanagementplan gemäß EU-Richtlinie 2007/60/EG erforderlich. Dazu müssen beidseits der o. g. Gewässer und dessen Zuflüsse Daten aufgenommen werden.

Der Aufgabenumfang beinhaltet neben der Vermessung der o. g. Hauptgewässer auch die Vermessung der Nebengewässer (u. a. Mühlgräben).

Der Vermessungsumfang beträgt im benannten Abschnitt (bis über die Böschungsoberkante hinaus):

- Aufnahme des Flussschlauches mit Vorland einschließlich Deiche
- Aufnahme von gewässernahen Wegen und Straßen
- Aufnahme von Querprofilen
- Aufnahme der Kreuzungsbauwerke (Brücken, Wehre)
- Fotodokumentation der Querprofile und Bauwerke

Die Arbeiten werden zwischen **15. Februar 2021 und 31. Dezember 2021** durchgeführt.

Die beauftragten Unternehmen für folgende Abschnitte sind:

#### Bereich 1:

Schwarze Elster uh. Wehr Brischko bis S95 Dörghenhausen (Fluss-km 141+500 - 133+845) und Mühlgr. Wittichenau (Fluss-km 0+621 - 0+000)

Vermessungsbüro Heinze  
Dresdener Str. 84  
02994 Bernsdorf

#### Bereich 2:

Wudra von Fluss-km 0+230 bis 3+950

DGIS Service GmbH  
Heinrich-Gläser-Straße 22  
01454 Radeberg

Kurzzeitig ist mit punktuellen Verkehrseinschränkungen (Auto, Radverkehr) durch das Aufstellen von Verkehrskegeln zum Schutz der Mitarbeiter entlang gewässernaher Verkehrswege zu rechnen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Projektverantwortliche Frau Zimmermann, Telefon: 0 35 91 / 67 11-156.

Die Übersichtskarten mit Darstellung des Vermessungsumfangs finden Sie auf der Homepage der Stadt Hoyerswerda unter [www.hoyerswerda.de](http://www.hoyerswerda.de) > Rathaus > Bekanntmachungen.

## Informationen / Informacije

### Aktuelle Ausschreibungen

Alle Ausschreibungen der Stadtverwaltung finden Sie im vollen Wortlaut unter [www.Hoyerswerda.de](http://www.Hoyerswerda.de) → Rathaus → Aktuelles → Ausschreibungen

Umnutzung Oberschule „Am Stadtrand“ zur Grundschule mit Hortnutzung, Am Stadtrand 2, 02977 Hoyerswerda, Los 10 – Putz- und Fassadenarbeiten; Vergabe-Nr. I/60.21/21/03-VOB

**Ablauf der Angebotsfrist: 10.03.2021 11:00 Uhr**

Umnutzung Oberschule „Am Stadtrand“ zur Grundschule mit Hortnutzung, Am Stadtrand 2, 02977 Hoyerswerda, Los 06 – Dachdecker-, Dachabdichtungs- und Klempnerarbeiten; Vergabe-Nr. I/60.21/21/04-VOB

**Ablauf der Angebotsfrist: 10.03.2021 13:30 Uhr**

Umnutzung Oberschule „Am Stadtrand“ zur Grundschule mit Hortnutzung, Am Stadtrand 2, 02977 Hoyerswerda, Los 08.1 – Metallbauarbeiten-Glasfassade; Vergabe-Nr. I/60.21/21/05-VOB

**Ablauf der Angebotsfrist: 10.03.2021 14:00 Uhr**

### Der Sportclub Hoyerswerda e. V. steht für Sport im Leben

Für die Gesundheit ist ein ausgewogenes Maß an Schlaf, Ernährung und Sport mitentscheidend. Der Sportclub Hoyerswerda e. V. lebt die Aufgabe: Sport für alle! Daher schafft er vielseitige Angebote für Klein bis Groß, von leicht bis schwer und vom Individual- bis zum Mannschaftssport. Besonders in der jetzigen Zeit, wo Sport nicht gemeinsam ausgeübt werden darf, ist es wichtig beweglich zu bleiben. Auf unserer Homepage [www.sportclub-hoyerswerda.de](http://www.sportclub-hoyerswerda.de) werden regelmäßig Beiträge mit Gesundheitstipps, Trainingsprogrammen und kreativen Lösungen für einen aktiven Alltag veröffentlicht.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Ansätze, den Tag mit sportlicher Aktivität zu ergänzen und somit selbst einen Betrag für seine Gesundheit zu leisten. So wird der Alltag zum Sporttag - unsere Tipps für DICH.

Mit Schwung in den Tag starten:

- Strecke deinen Körper am Morgen sanft in alle Richtungen zur Begrüßung in den neuen Tag.
- Begrüße alle deine Gelenke am Morgen, indem du sie von Kopf bis Fuß kreisend mobilisierst.
- Übe morgens nach dem Aufstehen den „Sonngengruß“ oder die „5 Tibeter“.

Herausforderungen in den Alltag nehmen:

- Meide eintönige Haltungen und Wechsel öfter zwischen Stehen, Sitzen und Gehen.
- Nutze auch Treppen statt nur schnell in den Fahrstuhl/Lift zu steigen.
- Gehe möglichst zweimal täglich für 30 Minuten an die frische Luft spazieren, laufen oder Fahrradfahren.

Fitness stärken:

- Ein kleines Krafttraining zweimal pro Woche für 20-30 Minuten ist immer effektiv.
- Wechsel die Übungen zwischendurch.
- Nutze Übungen für den gesamten Körper (Bauch, Rücken, Arme/Schultern, Beine).
- Wähle eine Sportart, welche dir Spaß macht.

Beispiele für eine Kräfteinheit zu Hause (3x 20 Wiederholungen/20 Sekunden, je nach Aufgabe)

1. Mobilisation Wirbelsäule: fester Stand, Wirbel für Wirbel langsam auf- und abrollen
2. Ballen- und Fersenstand: Oberkörper aufgerichtet, abwechselnd in Ballen- und Fersenstand stellen
3. Ausfallschritte: Schrittposition, hintere Ferse anheben, vorderes Knie oberhalb Fuß halten,

## Informationen / Informacije

- beide Knie beugen und strecken
4. Ausfallschritte seitlich: breiter Stand, seitliche Gewichtsverlagerung mit Kniebeugung
  5. Knie heben: fester Stand, ein Knie anheben und diagonalen Arm hinführen
  6. Boxen mit Flaschen: fester Stand, Bauch anspannen, wechselseitiges Boxen in alle Richtungen
  7. Kniebeuge: hüftbreiter Stand, Knie beugen, Bauch anspannen, Knie oberhalb Fuß halten
  8. Beinabduktion: fester Stand, ein Bein seitlich vom Körper abspreizen
  9. Hüftstreckung: fester Einbeinstand, Oberkörper nach vorn geneigt, anderes Bein nach hintern strecken, Becken stabilisieren

Wir wünschen viel Spaß beim Bewegen!  
Euer Trainerteam des SC Hoyerswerda e.V.

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

Der Oberbürgermeister der Stadt Hoyerswerda / Wyši měščanosta města Wojerec

**REDAKTION, SATZ, DRUCK und VERTRIEB:**

Stabsstelle Büro Oberbürgermeister und Fachbereich Innerer Service und Finanzen, S.-G.-Frentzel-Straße 1, 02977 Hoyerswerda,  
Tel.: 03571/456102;

Fax: 03571/45786102, E-Mail: [pressestelle@hoyerswerda-stadt.de](mailto:pressestelle@hoyerswerda-stadt.de)

**VERANTWORTLICH:**

Olaf Dominick

**BEZUG:**

Jahresabonnement über Postversand zum Preis von 35,00 Euro. Die Aufnahme eines Abonnements ist bei anteiligem Abonnementspreis jederzeit möglich. Das Abonnement ist mit einer Frist von einem Monat zum Jahresende schriftlich kündbar.