

# Unsere Angebote

- wöchentliches Training  
**Mittwochs** (mit Ausnahme der Ferienzeiten)
- Themenabende  
Warum nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden? Nach einem Eröffnungstudium widmen wir uns den **kulinarischen Spezialitäten** des Landes, dem die Eröffnungstheorie ihren Namen verdankt.



- Ligabetrieb / Turnierteilnahmen  
Jugend und Erwachsene spielen im Schachbezirk Kiel. Wer Lust hat, kann neben dem wöchentlichen Training auch am **Ligabetrieb** teilnehmen und **Turniere** spielen.



- interne Turniere  
Unser **Nikolausturnier** ist fester Bestandteil des Jahresprogramms, ebenso unsere Quartalsturniere, bei denen Jugend und Erwachsene gemeinsam antreten.

- offene Turniere  
Wir veranstalten drei offene Turniere in Gettorf und Umgebung: „Phönixianischer Sommerblitz“, „Lindhöfter Schachcup“ und den „Blitz-Eis-Cup“

- Spielanalysen



Das Matt übersehen oder einen Fehler in der Eröffnung gemacht?

**Computergestützt** wird analysiert und diskutiert, wie wir das **Spiel optimieren** können.

- Sommerfest  
Einmal im Jahr findet das große **Sommerfest mit Eltern, Freunden und Bekannten** statt.
- Und sonst?  
Ein Schach Schnupperkurs in Ihrer Schule? Die Organisation eines Trainings in Ihrer Firma? Ein Turnier auf dem Campingplatz? Fragen Sie bei uns an. Vieles ist denkbar!

# Geistige Gesundheit

## *Schach statt Demenz und Alzheimer*

„Schach ist perfektes Geistesstraining“, stellt Stefan Kindermann, einer der wenigen deutschen Großmeister, heraus.

Eine Studie des Arztes Dr. Hermann Buschke, der in New York seit Anfang der 80er Jahre bis 2001 fast 500 Menschen untersucht hat, belegt diese Aussage:  
Schach verringert das relative Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um 74 Prozent.

Kindermann, der seit 30 Jahren in der Schachszene unterwegs ist, stimmt da nur zu:

„Manche Spitzenprofis mögen verrückt sein. Aber ich kenne keinen einzigen, der vergesslich ist.“



Alzheimer können Schachspieler also getrost „vergessen“. Sie beugen mit Schach als Denksport vor. Und das macht unheimlich viel Spaß.

**Geistige Gesundheit ist der positive Nebeneffekt des regelmäßigen Gehirnjoggings.**

# Warum Kinder Schach spielen sollten

Schach birgt ein **Potential**, das ausgezeichnet geeignet ist, den **Kompetenzdefiziten** unserer Zeit **nachhaltig entgegenzuwirken**.

Erhöhung der **Konzentrationsfähigkeit**

**Spielerisches Trainieren** des logischen und mathematischen Denkvermögens

Förderung zum selbständigen **Entwickeln von Problemlösungsstrategien**

Anregung zum **selbstkritischen Überdenken** eigener Fehler

Erwerb und die Stärkung **sozialer Kompetenz**

## Ihre Ansprechpartner

Erwachsene Bernd Lenz  
u. Vorstand 01 51 / 58 13 67 14  
info@phoenix-gettorf.de

Jugend Volker Haberer  
01 57 / 72 66 30 11  
Jugendwart@phoenix-gettorf.de

Homepage [www.phoenix-gettorf.de](http://www.phoenix-gettorf.de)

Schachgemeinschaft Phönix Gettorf von 1984 e.V.  
Bernd Lenz  
Postfach 11 03  
24212 Gettorf



Schach ist Kampf – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Im sechsten Jahrhundert nach Christus

diente es im Norden Indiens den Königen als Strategietraining für den nächsten Krieg.

Heute verhilft der Denksport Schülern zu einer besseren Konzentration, Managern zu mehr Struktur und Strategie im Geschäftsalltag und Senioren zu einem fitten Erinnerungsvermögen.

## Schachgemeinschaft Phönix Gettorf von 1984 e.V.



### Trainingszeiten

Jugendliche Mittwoch 18<sup>00</sup> Uhr  
Erwachsene Mittwoch ab 19<sup>30</sup> Uhr

im Bürgerpark, Schützenvereinsheim  
Gettorf, Nähe Tierpark