

J U D I S K A **SPORTMAGAZINET**

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING > DECEMBER 2010 > LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR



**DET GÄLLER
ATT BÖRJA I TID!**

www.makkabiforbundet.com

Gör din röst hörd!

Bli medlem i en Judisk Församling.

Vi representerar våra medlemmar på ett proffsigt sätt både i media och gentemot statsmakten.

Bli medlem i en församling nära dig - www.jfst.se (Stockholm), www.jfm.se (Malmö) eller
www.judiskaforsamlingen.se (Göteborg).



Judiska Församlingen
i Stockholm



Judiska Församlingen
Göteborg



15%

Vid köp av kompletta glasögon får du 15% på alla glasögon oavsett om det är singel- dubbel- eller progressiva glas.

Erbjudandet gäller till och med mars 2011.

Betalning vid beställning.



Leg Optiker Jennifer Mankowitz & Diana Gerward

Välkommen till

ÖSTERMALMS OPTIK

Nybrogatan 20, Stockholm

Boka undersökning: 08-660 60 96

www.ostermalmsoptik.se

Vi behöver dig!

Den judiska idrottsrörelsen i Sverige har varit, och kommer i framtiden att bli, en allt viktigare inkörspport till det judiska livet. Vår fokus är barn och ungdomar. Går du inte på Hilellskolan eller åker till Glämsa så kan kanske kännas svårt att komma in i den judiska gemenskapen. Genom våra klubbar; Hakoah i Malmö och Göteborg och Makkabi i Stockholm finns den naturliga inkörspporten. Det enda som krävs är att vi erbjuder aktiviteter där barnen och ungdomarna har kul och kan träffa andra likasinnade och få nya vänner. Att det sedan är aktiviteter som är bra för hälsan är bonus.

Vi skulle dock kunna erbjuda många fler aktiviteter om vi hade bättre finansiella resurser. Men vad vi framför allt saknar är ledare. Därför fortsätter vi våra framgångsrika föreläsningsserier som bl a handlat om framgångsrika idrottsmän som har tagit med egenskaperna från idrotten till att bli ledare i näringslivet eller författare, idrottsledare etc. Spännvidden har, och kommer att vara, bred och ett syfte är att finna förebilder som kan lära oss och inspirera oss.

Jag hoppas också att vi via denna väg kan få in nya ledare. Det är vår skyldighet. Vi som har varit aktiva inom den judiska idrottsrörelsen måste ge tillbaka till de kommande generationerna av det vi fick när vi var aktiva i Hakoah eller Makkabi. Alla kan göra något.

Vi är ett komplement till andra judiska organisationer som arbetar mot samma mål. Den judiska idrottsrörelsen är välkomnande, alla får och kan vara med.

Det är med stor glädje jag hälsar Daniel Feinbaum och Daniel Levin välkommen till oss i Svenska Makkabiförbundet. De kommer att fortsätta våra framgångsrika föreläsningsserier. Har du tips om intressanta föreläsare så hör av dig.

Nästa års PGT turnering som går i Stockholm den 2 – 5 juni 2011. Notera detta i din kalender. PGT, Pierre Guildesgarnes Tournament, är Skandinavien's största judiska idrotts-evenemang med drygt 400 barn och ungdomar från hela Skandinavien. Turneringen har utvecklats till en folkfest för hela familjen.

Fotboll kombineras med sociala aktiviteter och givetvis besök i synagogan, shabbesuppehåll och koshermat. Alla ska kunna vara med, både ortodoxa och sekulära. I decennier har PGT fört judiska ungdomar från hela Skandinavien samman. Nu behövs cirka 140 värdfamiljer i Stockholm med omnejd. Att bo hos varandra är en del av upplevelsen. Ställ upp och öppna ditt hem för andra.

Det är fullt ös i planeringen för nästa års Europeiska Makkabispiel som går av stapeln i Wien, 5 – 13 juli 2011. Läs mer om spelen i tidningen.

Våra stöd- gåvointäkter går direkt till verksamheten utan administrativa kostnader. Vi arbetar ideellt utan kommunala eller statliga bidrag. Bidra med en gåva så vi kan fortsätta vårt viktiga arbete med återväxt av det judiska Sverige.



Tack för ditt stöd!

Harry Nudel
Förbundsordförande Svenska
Makkabiförbundet

JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET

ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel harry.nudel@telia.com

REDAKTÖR:

Margarete Nudel margarete.nudel@telia.com

GRAFISK FORM:

Karl Gabor karl@gabor.se

KANSLI:

Darian Wielgosz swedishmaccabi@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN:

Thomas Grünwald thomas@huddingeres.se

AGO-PRISSET:

Daniel Jonas danieljonas@judiskaforsamlingen.se

ANNONSER:

Leon Nudel leon.nudel@telia.com

OMSLAG:

Foto: Margarete Nudel

JUDISKA SPORTMAGAZINET:

Box 5053 102 42 Stockholm
Plusgiro: 25 71 12 – 3 Bankgiro: 780-5476

TRYCK:

V-TAB 010-480 60 00

ISSN: 1652-6899

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.

Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

TACK...

...för uppvakningen på min födelsedag genom ditt bidrag till Svenska Makkabiadfonden som ligger mig varmt om hjärtat. Bidraget skapar förutsättningar för att skicka svenska stolta judar till Israel för att representera Sverige i Makkabiaden.

Harry Nudel

Styrelseordförande i Svenska Makkabiförbundet

Plusgiro: 469 23 80-1

TACK FÖR DITT STÖD

Bab Thomas, Baran Mordechai, Blåstein Yvonne, Bodlander Allan, Chanow Daniel, Charles Dora, Christensen Susanna & Arne, Dangoor Ruth, Danin Lennart, Davin Sosanna, Diamant Motek och Eleonore, Feldstein Poul, Heyneman Hans-Joachim, Klebe Heinz, Kleiner Mendel, Konrad Peter, Korduner Gunnar, König Hans, Levin Dobe, Lipman Strykowski, Löwengart Vera, Mankowitz Albert, Marmur Jakob, Moskovits Elsa genom Sanny Moskovits, Neuman Diana och George, Neuman Lilleman, Nisell Henry, Rosenberg Hans, Rubin-Gandal, Rubinstein Helen, Sanchez-Lövy Ramon, Schneider Willie, Schönfeld Harry, Weil Jack, Zeitlin Kjell, Zylberszac Mojzesz, Zyskind Pinkus och Sara, Zyto Regina.





Makkabidagen 2010

Vart man än vände sig så kryllade det av barn i alla storlekar. Det spelades sedvanlig pingisturnering, det spelades innebandy, det spelades fotboll, det klättrades på väggen, det spelades bowling, det fullt av ungar i "lekrummet" och fikapersonalen hade fullt upp. Nytt för i år är att man kunde köpa snygga sportflaskor med Makkabis logga på för 20 kronor. Cirka 200 personer hade tagit sig till GIH och de flesta verkade ha jättekul.

Traditionsenligt delades även AGO Award ut. I år gick priset till schackspelaren Inna Agrest – läs mer om AGO Award på sidan 7 i denna tidning. Arrangörerna Makkabi Stockholm passade även på att dela ut en hel del andra priser. Vem som fick dem kan ni läsa på deras hemsida.

Foto: Margarete Nudel
& Patrik Goldberg



Genomförandekraft



Försäljningen av åtta kontorsfastigheter i Marievik, Stockholm, är ett exempel på en av många framgångsrika fastighetstransaktioner som genomförts i Sverige under 2008. Catella agerade rådgivare åt ägarna Whitehall Funds och NIAM. Kännetecknande för Catella är kombinationen kapitalmarknadskompetens och bransch-kännedom. Denna kombinerade kunskap har gett oss en ledande position på den svenska marknaden för fastighetstransaktioner. Och det är den som ger oss Genomförandekraft.
www.catella.se/property



CATELLA CORPORATE FINANCE

ANNO 1647



hotel restaurant bar
mariagränd 3 se-116 46 stockholm sweden phone: +46 8 442 16 80
fax: +46 8 442 16 47 info@anno1647.se www.anno1647.se

Champion



Europeiska Försäkringsmäklarna

Daniel Rock

STOCKHOLM
Nybrogatan 15
SE-11439 STOCKHOLM
Telefon 08 5458 1990

GENÈVE
Route de St-Cergue 27
CH-1295 Tannay
Telefon 0041 22 776 70 10

www.europeiskaforsakringsmaklarna.se * www.utlandssvensk.net

And the winner is...

Vid Makkabiaddagen den 14 november 2010 var det dags att dela ut AGO-Award för femte gången till årets judiska Idrottare.

- Tanken med priset är att det ska stimulera till framgångsrikt judiskt idrottande eller ledarskap. Jag vill att det ska vara ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra, anser Michel Gordin, instiftare av priset.

INNA AGREST Tilldelas 2010 års AGO Award för sitt framgångsrika tävlande i schack.

*Juryens motivering lyder:
"Inna Agrest får 2010-års
AGO-pris för årets judiska
idrottsprestation för sitt
framgångsrika tävlande
i schack, en gren med
många och långa judiska
traditioner. Under året har
Inna bland annat vunnit
Nordiska Mästerskapet
och Svenskt Mästerskap
för flickor, tagit brons
i Ungdoms-EM samt
utnämnts till Woman
International Master.
Dessutom har hon haft en
mängd framskjutna pla-
ceringar i nationella och
internationella tävlingar.*

*– Jag känner mig hedrad
och stolt över utnäm-
ningen, schack är inte
aktiv gren inom Makkabi,
men detta pris kanske gör
att fler börjar spela, sa
Inna vid prisutdelnings-
ceremonin.*

*Stiftaren Michel Gordin
överlämnade prispokalen
bestående av en buckla
samt en resecheck på 5 000
kronor till valfritt resmål.*

Mazal Tov Inna! önskar Svenska Makkabiförbundet och Judiska SportMagazinet!



Makkabi Stockholm rapporterar...

Bordtennis

IK Makkabi spelar i en hög division - division 3. När nästan halva serien har spelats så ligger IK Makkabi på tredje plats med tre vunna, två oavgjorda samt en förlorad match. Det är bara fyra spelare i varje lagmatch. Makkabis lag består av far och son Sanny och Rafael Moskovits, Mikael Druker samt Georg Fischer samt tränarna Fredrik Norling och Roger Lagerfeldt. Kommande matchsammandrag är i januari och april nästa år. Exakta tider får du via kontakt med Sanny på sanny@moskovits.se

Fotboll seniorer

Tyvärr åkte Makkabi ut i år ur division 6 och återfinns i 7an nästa år. Lagledaren/tränaren David Birenstam har trots detta gjort ett mycket bra arbete under säsongen. Tyvärr har det ofta varit problem att få ihop tillräckligt antal spelare och laget har ofta haft helt nya laguppställningar. Vi hoppas att de aktiva spelarna kommer vara mer motiverade att spela för IK Makkabi i nästa säsong.

I det IK Makkabi lag som vann serien 1967 var huvuddelen av

deltagarna akademiker. Den motivation vi hade då var att fotbollsspelet behövdes som motvikt till de akademiska studierna. De blivande läkarna Bertil Calel, Erland Goldman, den blivande advokaten Jan Urwitz, den blivande psykologen Philip Goldman samt de blivande företagsledarna Harry Steinman, Hans König, Leif Scheiman samt Kaj Laser kände alla stor glädje att spela fotboll i A-laget. Vi får hoppas att den unga generation som nu spelar i A-laget kommer att känna lika stor glädje.

Fotboll pojkar/flickor

Vi behöver lagledare, gärna föräldrar, för att åter få fart på pojk- och flicklag i fotboll. Lagledarnas uppgifter blir att se till att träning genomförs kontinuerligt, att laget kan tävla i S:t Erikscupen samt lagledarskap - också under PGT-turneringen. Vi behöver föräldrar som ställer upp. Kontakta IK Makkabi på makkabi@tele2.se. Vi utbildar dig för ledar-/träningsuppgiften.

Bowling

IK Makkabi leder sin serie efter sju omgångar. De som ingår i truppen är Patrik Goldberg, Joel Pirhi, Andreas Körösi med söner Simon och Jonathan, Gert Kimsten, Berndt Cahn, Dick Metz och Tommy Bab. I slutet av året åker Simon Körösi och Andreas Körösi till Australien för att delta i Australia Maccabi Games. Ungdomar som är intresserade kan kontakta Patrik Goldberg på fotoproffs@hotmail.com

Krav Maga

Då efterfrågan har varit stor redan under den första terminen planerar sektionen att starta en juniorverksamhet för barn under 13 år och uppåt (tidigare åldersgräns 16 år) Dessa juniorer kommer få speciell utbildning/träningsstid. Vi är mycket noga med säkerheten under träning för att undvika skador. Så småningom får de delta i stora gruppens träningar när våra instruktörer anser att de är redo. Intresserade juniorer från 13 års ålder - både killar och tjejer - e-posta till: km.makkabi@gmail.com

Uteblivet bidrag

Vi har fått besked att Judiska församlingen i Stockholm inte kommer att ge IK Makkabi något finansiellt bidrag för år 2010. Föregående år fick vi 30 000 kronor. Svenska staten har en minister som ansvarar för Idrott och kultur. Den person på Judiska församlingen som ansvarar för kultur anser att IK Makkabi själva ska ta hand om idrottsverksamheten.

Vi behöver få en seriös debatt med de ansvariga inom församlingen för att ge dem ett medvetande att judiskt idrottsutövande är betydelsefullt för en församling och att det medför att medlemsantalet i församlingen ökar.

Peter Loeser
ordförande IK Makkabi



- Pierre Guildesgame Tournament -
Stockholm
2-5 juni 2011
Den stora judiska folkfesten!

Vi behöver din hjälp...
Bli värdfamilj under PGT
Anmäl ditt intresse och läs mer på www.pgt2011.se
Följ oss på Facebook: PGT2011



IF Hakoah Göteborg rapporterar...

En vinst kan beskrivas som ett uppnått mål som motarbetats av en rival. En vinst enligt denna definition är således beroende av vilket mål som satts upp. Att förlora en fotbollsmatch med siffrorna 3-2 är självklart en förlust, motståndaren vann ju matchen, men det kan också vara en vinst i den bemärkelsen att det uppsatta målet inför matchen var att göra mål, spela underhållande fotboll eller bara ha roligt ute på planen.

Minuterna före avspark samlas samtliga spelare i IF Hakoah i en ring för att peppa varandra inför stundande match. I ringen yttrar lagkamraten Jacob Broström sitt mantra "det är roligt att spela fotboll, det är roligt att vinna, nu ska vi ha roligt".

Det är nog ingen som ifrågasätter att det är roligt att vinna. Det är heller ingen som kan ifrågasätta att IF Hakoah har haft roligt under den gångna säsongen. Lite extra roligt var det att besegra Proletären FF både på hemma- och bortaplan. Det var även riktigt roligt att sätta sig på färjan från Saltholmen till Styrso en solig söndag i juni och komma hem till fastlandet igen med en pinne i bagaget trots att Styrsospelarna antagligen var uppfödda enbart på makrill och spenat, och att planen på ön var mer lik ett majsält än Gamla Ullevi.

MEN JAG KANSKE ska börja från början ändå. Det hände ju lite grejer mellan första mötet med Proletären och det sista. Inför säsongen 2010 stod det klart att IF Hakoah skulle byta serie från division 7D till 7C. Detta byte innebar att bortamatcherna på Hisingen var ett minne blott. IF Hakoah trivs alldeles uppenbart bäst på "rätt" sida av älven vilket visade sig i början av säsongen och före "VM-uppehållet" ledde vi serien. Innan dess hade även PGT gått av stapeln på Heden i Göteborg. IF Hakoahs seniorlag ställde självklart upp med domare till i stort sett alla matcher. Arrangemanget var väldigt lyckat, inte minst tack vare IF Hakoahs outtröttliga ordförande Niclas Davin. Efter både PGT och uppehållet var det svårt att bibehålla den fina trend och den vinnarkänsla som IF Hakoah tidigare visat upp på vårsäsongen. Kanske hade laget njutit lite för mycket av sommarsolen och dess obligatoriska grillaftnar. Efter den bedrövliga starten på hösten följde några fina insatser och när division 7C slutligen summeras efter 22 spelade matcher återfinns IF Hakoah på en delad tredjeplats. Målsättningen inför säsongen var att hamna topp tre i tabellen, följaktligen är placeringen en framgång jämfört med föregående års sjätteplats.

I januari 2011 står den nya idrottshallen på Guldheden färdig. IF Hakoah ser med stor spänning och entusiasm fram emot att utnyttja de möjligheter som denna idrottshall innebär. Förhoppningsvis innebär idrottshallen att fler verksamheter kan utvecklas och bedrivas än de som i nuläget är igång. Dessutom har Leopold Sommerfeld utlovat kaffe efter varje träningspass. Det känns tveklöst som att 2011 kommer att bli ett bra år för IF Hakoah.

Ach, ach – HAKOACH!

David Schreiber





Stort TACK!!!

till Judiska SportMagazinets alla annonsörer och sponsorer
– utan er medverkan skulle det inte bli en tidning!

**JUDISKA
SPORTMAGAZINET**

SANNY MOSKOVITS FÖRVALTNINGSAKTIEBOLAG



STARRÄNGSRINGEN 26
115 50 STOCKHOLM
S.MOSKOVITSFAB@CHELLO.SE

R E S T A U R A N G



CLIFF
Barnes

NORRTULLSGATAN 45
08-31 80 70
CLIFF.SE



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMME MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK

Eurotak AB
Spjutvägen 5, 175 61 Järfälla.
Tel: 08-795 94 80.
Fax: 08-761 61 53.

www.eurotak.se

Nu är det dags att
boka din resa till

ISRAEL

2011 - 5:e året med

Direktflyg från Arlanda till Tel Aviv

För hotellbokning ring Sabra Tours
på tel 08-522 03 900



sabra **sabra**
tours AB EXPRESS

www.sabraexpress.com • www.sabratours.se



Europaspelen i Wien sommaren 2011

SÅÅRDETDAGS igen! Sverige hoppas kunna skicka aktiva idrottare och engagerade ledare till de Europeiska Makkabispelen i Wien, juli 2011. Kostnaden för varje deltagare är 19 000 kronor. Som alltid subventionerar de judiska idrottsklubbarna juniorer, den här gången med 5 000 kronor per junior.

Skälen att engagera sig för judisk idrott är flera. Låt oss ge en kort historik.

Redan på 1800-talet förstod framsynta europeiska judar behovet av en nationell rörelse som skulle vara en del av drömmen om ett nationellt judiskt hem i Palestina. I slutet av 1890-talet bildades de första judiska idrottsföreningarna. Grundförutsättningen bakom bildandet av dessa klubbar var judisk nationalism. Tanken var att förmedla att judisk tillhörighet var inte bara en religiös definition utan också bygger på en gemensam

historia och tradition, med behov av social gemenskap.

År 1912 beslöts att starta gruppresor till Eretz Israel, ett sätt för de olika judiska klubbarna i Europa att närma sig Eretz Israel. 1921 bildades paraplyorganisationen Maccabi World Union för alla judiska idrottsföreningar i världen, med syfte att "främja fysisk träning, tro på judiska arvet och den judiska nationen, och att aktivt arbeta för återuppbyggnaden av ett eget land och för bevarandet av det judiska folket". Med etableringen av Maccabi World Union blev Maccabi en del av den sionistiska rörelsen.

1926 GRUNDADES i Tyskland en ungdomsrörelse inom Maccabi - Maccabi Tzair-Junior. Dess medlemmar kom att spela en viktig roll i kampen för Israels självständighet. Några anslöt sig till Palmach, av vilka vissa senare etablerade kibbutzer (bl a Kfar HaMaccabiah).

Maccabi World Union är idag en global judisk organisation, representerad i mer än 50 länder och har ca 400 000 medlemmar. Detta innebär att MWU är en av de största globala judiska organisationerna som arbetar för enhet och kontinuitet, oavsett medlemmarnas politiska eller religiösa hemvist.

ETT FANTASTISKT BEVIS på vad medverkan i Makkabiader och Europaspel kan innebära för att stärka kontakter mellan individer är att familjen Körösi - Lena, Andreas, Simon och Jonathan åker till Sydney i december för att delta i Maccabi Australia International Games (MAIGS). Killarna kommer att inkvarteras hos judiska familjer i Sydney under spelen. Vi ser fram mot en rapport från dem.

Vi har nu varit överledare för den svenska truppen sedan 2006. Vi har haft förmå-

nen att få vara med om två spel (ett Europaspel i Rom 2007 och en Makkabiad i Israel 2009). Det har varit en väldigt lärorik och roligt resa. Vi har även märkt att vi i lilla Sverige har oändliga möjligheter att ta oss ut i världen för att möta judiska vänner från hela världen.

Exemplet med familjen Körösi är bara ett exempel på de band som knyts när man är med på dessa spel. Från Manchester finns en stående inbjudan för vårt fotbollslag att komma över och spela matcher. Squashkillarna från Rom 2007 fick fina kontakter med det skotska squashlaget (till och med Skottlands överledare ville se de svenska grabbarna på besök). Denna lista kan göras hur lång som helst därför anser vi att detta är den rätta vägen till att stärka det judiska idrottslivet i Sverige.

Stefan Levy & Mats Israelson

RESECITY
Alla resor för alla

www.resecity.se

Vill även du synas här?

Kontakta Leon Nudel
leon.nudel@telia.com

för mer information.

STOCKHOLM CORPORATE FINANCE

www.stockholmcorp.se



Celebert besök

Mitt i den strålande sommaren gästades Makkabiförbundet av celebert besök från Makkabi World Union, Israel. Idéer och tankar om framtiden utbyttes och kontakter knöts.

Från vänster: Harry Nudel, ordförande Svenska Makkabiförbundet, Rikard Frenkel, Guiora Esrubilsky och Igal Carmi.

*Köp produkter
från Israel!*

Vi har ett stort sortiment

Välkommen

Kosherian Blecher & Co

– den personliga butiken –

**Kontakta oss
när det gäller kosher catering!**

Nybrogatan 19, Stockholm. Tel & Fax 08-663 65 80

Besök vår hemsida www.kosherian.se

Maccabi Business Forum

De flesta som sysslar med idrott gör det vid sidan av sina "vanliga" arbeten. Få är de som utövar sin sport på heltid. Men varför inte dra nytta av de informella kontakter sporten ger och formalisera den, att helt enkelt koppla samman idrott, Israel och affärer?

Detta är grundtanken bakom Maccabi Business Forum som grundades i början av 2010. Inom forumet samlas företagsledare och professionella som vill knyta band med Israel och med varandra under Maccabi World Unions paraply. Maccabi World Union har idag 400 000 medlemmar spridda över hela världen och precis som moderorganisationen använder idrotten som den minsta gemensamma

nämaren för att stärka den judiska identiteten hoppas MBF blir länken som knyter samman framgångsrika judiska affärsmän och kvinnor över hela världen. Medlemmarna i Maccabi Business Forum kommer att vara del av ett officiellt nätverk som kommer att hjälpa dem att etablera sociala-, affärsmässiga- och volontära kontakter. Tanken är att på sikt etablera globala MBF center i vissa stora städer för att hjälpa judiskt nätverkande.

Som en del av MBF kan Tafnit nämnas, ett program som erbjuder judiska företagsledare i världen en unik möjlighet att besöka Israel för att träffa israeliska företagsledare. Delta-garna är mellan 30 till 40 år och har minst åtta års erfaren-

het inom sin bransch.

- Israel har fler företag listade på NASDAQ än något annat land i världen vid sidan av USA och fler start-ups per capita. Under 2008 var venture capital investments i Israel 2,5 gånger större än i USA, mer än 30 gånger större än i Europa, 80 gånger större än Kina och 350 gånger större än Indien, säger Dan Senor, seniorpartner på Council of Foreign Relations och medförfattare till boken "Start-Up Nation".

En Tafnitresa till Israel fokuserar på olika delar av den israeliska affärsvärlden och ger dess deltagare en unik

möjlighet att träffa industri-ledare och anställda inom en mängd olika fält, från clean-tech, biotech, medicinska delar

Vill du starta Maccabi Business Forum i Sverige? Kontakta Harry Nudel på harry.nudel@telia.com

till hightech, kommunikation och traditionell industri. Från start-up företag som arbetar på nästa stora idé till etablerade och noterade företag med global närvaro.

Läs mer om MBF på:
<http://www.MaccabiBusinessForum.org>.

Du hittar även MBF på LinkedIn.

Dessa trender gäller nu - häng med!

- ⊙ **Kostnadsmedveten träning** på gymmet och i hemmet
Den stora kraschen i världsekonomin påverkar människors val av gym. Hemgym fortsätter att vara populära.
- ⊙ **Gruppträning**
Mindre personlig träning och mer gruppträning.
- ⊙ **Tidseffektiv träning**
Kortare träning och högre intensitet spås bli en populär typ av träning för de som har ett fullsatt schema.
- ⊙ **Exergaming**
"Exergaming" (Wii Sports och liknande aktivitetsspel) innebär att man använder sig av tv-spel för att träna och vara aktiv.
- ⊙ **Träning för äldre**
Fler blir pensionärer och fler blir också de som inser hur bra det är för kropp och knopp att hålla igång genom regelbunden träning.



- ⊙ **Funktionell träning**
Flexibel och tidseffektiv träning kommer locka människor som vill träna i hemmet, på jobbet eller under resor.
- ⊙ **Ökad medvetenhet om hälsa och träning**
Företag och offentliga organisationer kommer ha ett ökat samarbete under för att stävja fetma och fysisk inaktivitet.
- ⊙ **Rätt person med rätt kunskap**
Gymmen kommer satsa mer på rätt utbildad personal som kan träna andra. Kvalitet blir ledord.
- ⊙ **Nya typer av gruppträning**
Dans har blivit alltmer populärt (Zumba) och än fler varianter lär komma.
- ⊙ **Tekniska hjälpmedel**
Speciella träningsapplikationer till iPhone och andra mobiltelefoner. Olika program som kan räkna ut hur många kalorier du förbränt, hur många du stoppat i dig etc.



Brons i London

Patrik Goldberg åkte och representerade Makkabi Stockholm vid en brittisk bowlingtävling under hösten.

Och bra gick det! Patrik slutade som trea – ynka 13 poäng från silvret! I tävlingen deltog Englands bästa judiska bowlare som spelat med både i Europaspelen och i Makkabiaden.

Nästa tävling går av stapeln sommaren 2011.

Judiska SportMagazinet
säger Mazal Tov!



Finnkampen

Det årliga bowlingmötet mot Finland ägde i år rum i Helsingfors. Stockholm representerades av Josef Jawitz, Gert Kimsten, Joel Pirhi, Berndt Cahn och Patrik Goldberg.

Patrik ledde fram tills sista serien där krafterna tog slut men kom på en hedrande andra plats. Vann gjorde Arje Katz från

Helsingfors.

Helsingfors vann Finnkampen för första gången på sju år. Åbo laget fick assistans från Salko Leinson från Stockholm och Dave och Ben Hasenson Israel. Nästa år går tävlingen av stapeln i Stockholm, förhoppningsvis med ett gästlag från London.



De tre medaljörerna; guldvinnaren Arje Katz i mitten, silver Patrik Goldberg (t.h.) och brons Fred Zewi (t.v.)

Den 3 augusti reste jag till Budapest för att tillsammans med Michal Levy arbeta för att utveckla det mer eller mindre fungerande ungdomsnätverket inom Europeiska Makkabiförbundet (EMC), kallat Future Leaders Forum (FLF). Michal kommer från Israel och har som arbetsuppgifter att vara en s.k. "Educational shlich" för alla länder medlemmar i EMC. Hennes främsta uppgifter är således att arrangera utbildningar och seminarier för personer aktiva i Makkabirörelsen. Stor del av hennes tid går åt till att hålla kontakt med unga engagerade personer i olika länder.

Under de två veckorna jag var i Budapest hann jag, tillsammans med Michal och en kille från Budapest som heter Adam, arbeta fram ett förslag till ett Idrottsommarläger i Ungern. Tanken är att det ska börja nästa sommar för att sedan bli en årlig tradition. Lägre ska vara på Ungern motsvarighet till Glämska, en plats som heter Szarvas och lämpar sig väldigt väl för ungdomar ifrån hela Europa att samlas och idrotta och umgås i cirka en vecka.

Vi arbetade också med att utveckla FLF till en mer fungerande grupp. Vårt förslag, som nu ska förmedlas till de styrande inom EMC, går ut på att personerna i gruppen ska komma med idéer till projekt som de sedan arbetar med och slutför i sina hemländer, kanske också i samarbete med andra länder. Gruppen ska enligt vårt förslag vara ett bra nätverk att knyta kontakter med andra judiska, idrottsintresserade unga runtom i Europa.

Detta för att vara ett idrottsligt, socialt och judiskt nätverk. Meningen är också att det nya FLF ska samverka med Maccabi Business Forum (MBF). MBF är en grupp med drivna judiska företagare, främst i Israel (se sidan 13 i detta nummer av Judiska SportMagazinet). Med MBF-medlemmarnas hjälp tror vi det kommer bli lättare att driva igenom projekt, inte bara tack vare ekonomiskt stöd utan också tack vare deras expertis inom projektledning.

Nästa steg för många i den nya och utvecklade ungdomsgruppen blir att samlas för att vara ledare under de Europeiska Makkabispelen i Wien nästa år.

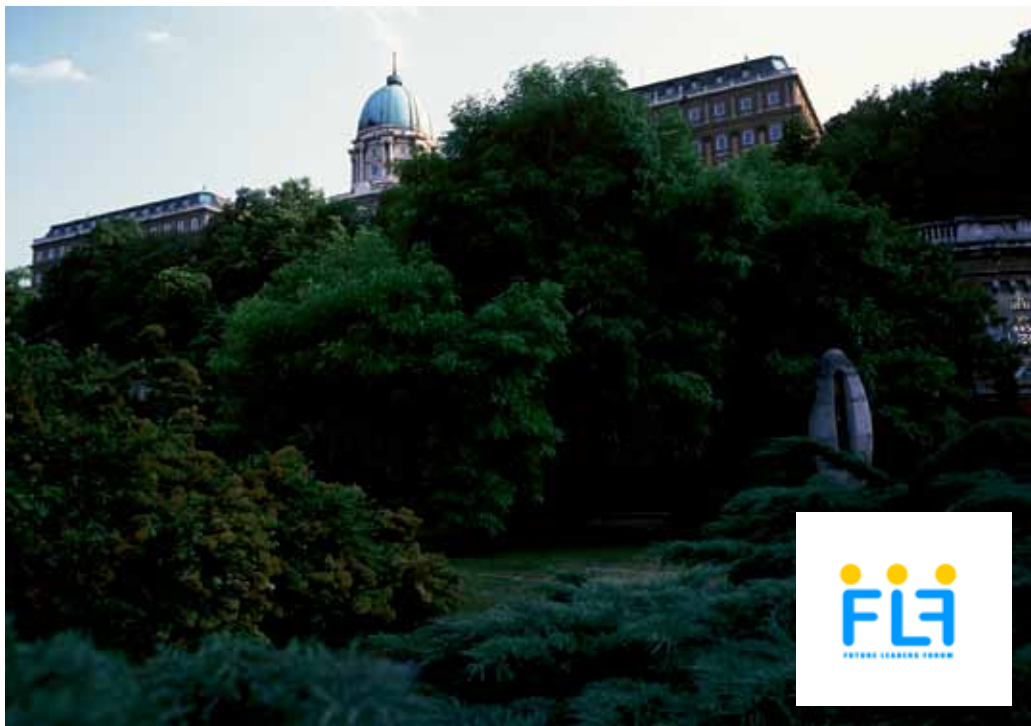


Foto Karl Gabor

Jag hade oerhört roligt under mina två veckor i Budapest, träffade massa trevliga människor och ser fram emot ett fortsatt arbete med EMC och FLF inom en snar framtid!

Makkabihälsningar
Daniel Kudrén

Ha-ha-ha

Jesus och Moses spelar golf. Jesus ska precis slå när han vänder sig om till Moses och säger: "Kolla in mig, jag är precis lika bra som Tiger Woods!"

Moses svarar: "Jesus – du kan göra allt, försök inte vara som Tiger Woods."

Jesus slår bollen i vattnet och ber Moses hämta den åt honom. Moses delar på vattnet och hämtar bollen. Detta håller på i cirka 15 minuter. När Jesus har slagit bollen i vattnet för den sjunde gången säger Moses:

– Jag sa ju åt dig att sluta försöka vara Tiger Woods, nu får du hämta din boll själv!

Då går Jesus ut på vattnet, sträcker sig ner och tar upp sin boll. Samtidigt som han gör detta åker ett par ungar förbi i en golfbil och säger: "Vem tror han att han är? Jesus?"

– NEJ, säger Moses, han tror han är Tiger Woods!



Rättelse

I senaste numret av Judiska SportMagazinet skrev vi om Krav Maga och det smög in sig ett fel i texten. Krav Maga grundades av Imi Lichtenfeld som byggde upp rörelsen i Israel.

Vad som fortfarande är rätt att alla ungdomar och vuxna kan träna Krav Maga i Makkaibi Stockholms regi. Ta kontakt med dem för mer information via hemsidan: www.ikmakabi.se

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Långlöpare – se hit!!!

Staden Jerusalem kommer att arrangera sitt första maraton någonsin. Loppet går av stapeln den 25 mars 2011 och förberedelserna pågår för



fullt. Det 42 kilometer långa loppet startar vid det israeliska parlamentet Knesset och löparna går i mål vid Park Gan Saker.

Eventet föregås av en två dagars hälso- och fitnessmässa som börjar den 22 mars samt en stor pastamiddag för alla deltagare kvällen innan med möjlighet att ladda sina kolhydratdepåer.

Du som är intresserad kan läsa mer och anmäla dig på: www.jerusalem-marathon.com.

Dataspel

En ny studie publicerad i Cell Biology gjord vid University of Rochester visade att actionspel (dataspel) tränar upp din hjärna till att fatta snabba och korrekta beslut. Det kan förbättra bilkörning, förmåga att upptäcka vänner på stan, läsa små bokstäver, höra vad någon säger, särskilja färger och mycket mer. Där ser man.

Träningshemsida

Gillar du att träna? Tycker du att ingen annan förstår dig? Gå med i Fun Beat. En gratis community där du kan dela ditt intresse med andra likasinnade. Genom (dagliga) noteringar, blogg, grafer mm kan du utbyta tankar, råd och stöd. www.funbeat.se

A-landslagsdebut för Daniela

Med två år kvar som junior debuterade Daniela Moskovits, nu 17 år, i det svenska senior A-landslaget i bortamatchen mot Ryssland i European Nations League 23 november. IK Makkabi var Danielas moderklubb och hon spelade där fram tills hon var 13 år. Daniela är regerande mästare i damjuniorer 17 och är rankad 449 i världen.

Guld till Israel i ungdoms-OS

17-åriga Gili Haimowitz från Israel vann guldmedalj i Taekwondo i ungdoms-OS i Singapore efter att den iranske motståndaren vägrat ställa upp mot honom. Iranierna hävdade att deras deltagare avstått från att möta israelen på grund av skada. Daniel Oren från den israeliska truppen sade till journalister att det var väldigt roligt att se en israel vinna en guldmedalj, men tillade "vi skulle föredra att vinna genom att tävla".

Wien nästa sommar!

Det pågår fullt av arbete inför Europaspelen i Wien nästa sommar. Du kan följa det på <http://www.emg2011.eu>.

Styrka som ung

En studie som publicerats i månadstidningen Sports Health visar på fördelarna med fysisk styrketräning för unga. Aktivt utövande av styrketräning, även om det enbart sker under en kortare period, under barndomen och särskilt under tonåren bidrar inte bara till fysiskt välbefinnande utan också till ökat självförtroende och förhöjt blodvärde, enligt studien. Den allra senaste forskningen inom området visar att barn och yngre tonåringar som utövar friidrott eller någon annan form av idrott kan öka sin fysiska styrka med 30-50 procent efter bara 8-12 veckors styrketräning. Även andra fördelar som förbättrad balans och bättre blodvärden märktes också.

5 råd för att må bra!

Ät ordentligt. Använd riktiga produkter, välj t ex bort margarin. Och ät mer fett och mindre kolhydrater.

Sov en timma extra per natt.

Träna. Det viktigaste är att du tränar regelbundet, med kvalitet. Varva ner. Kroppen behöver återhämtning emellanåt. Gör rätt matval. Välj bort pommes och pasta, välj fet fisk och mycket grönsaker.



Dålig kondis? Mamma och pappas fel!

Blir inte konditionen bättre trots att du tränar flitigt? Förklaringen kan finnas i dina gener, visar ny forskning. I forskarkretsar har det varit känt länge att löpturer och svettiga jympapass inte ökar konditionen lika mycket hos alla. Nu har en forskare på Karolinska Institutet identifierat specifika gener som verkar styra hur vi svarar på fysisk aktivitet. Alla svarar olika på olika typer av träning. Vissa får större hälsoeffekt av styrketräning på gym, andra av lågintensiv träning och ytterligare andra av intervallträning.

Guld och brons!

Nordiska mästerskapet i schack för flickor i Reykjavik blev en stor framgång för våra judiska schackspelare. Inna Agrest (Judiska SportMagazinet mars 2007) vann guld i klass A och Rina Weinman tog hem brons i den yngsta klassen. Mazal Tov önskar vi!