



Planen Sie hier Ihre Fitness.  
Und mit uns Ihre Finanzen.

Gut. Fit. Mit Ihrer



Sparkasse  
Sprockhövel



VORSTAND

Einladung zur

# Mitgliederversammlung 2014

der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

am **Mittwoch, dem 2. April 2014**, um 19.00 Uhr  
im „Sportlertreff“, Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel

## Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung und der satzungsgemäßen Einladung
2. Bericht des Vorstandes, Rückblicke und Ehrung langjähriger Mitglieder
3. Gespräche zu den Jahresberichten der Abteilungen
4. Bericht der Schatzmeisterin
5. Bericht der Revisoren
6. Beschlussfassung über den Jahresabschluss des abgelaufenen Geschäftsjahres
7. Entlastung des Vorstandes
8. **Neuwahl des Geschäftsführenden Vorstandes**
  - 8.1 Vorsitzende/r
  - 8.2 Schatzmeister/in
  - 8.3 Hauptgeschäftsführer
9. **Wahlen der Vorstandsmitglieder**
  - 9.1 Geschäftsstelle
  - 9.2 Sporträume
  - 9.3 Projekte
  - 9.4 Öffentlichkeitsarbeit
  - 9.5 GuFIT
  - 9.6 Mitarbeiter und Personal
  - 9.7 Freizeit & Senioren
  - 9.8 Leistung & Wettkampf
10. **Wahlen der Revisoren**
11. **Beschlussfassung über den Haushaltsplan des laufenden Geschäftsjahres**
12. **Beschlussfassung über Anträge**
13. **Bestätigung der Abteilungsvorstände und des Jugendwartes / der Jugendwartin**
14. **Verschiedenes**

Anträge zur Mitgliederversammlung bitten wir fristgerecht bis zum 17. März 2014 schriftlich an den Vorstand zu richten. Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

Volker Bosch,

Vorstand Organisation und Verwaltung (Hauptgeschäftsführer)

**Nutzt als Mitglied euer Recht zur Mitbestimmung und Mitgestaltung!**

# Zur Jahreswende 2013 / 2014

## Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe 2014 der TSGinfo liegt vor Ihnen/vor euch. Wie zu jedem Jahresbeginn mit der Einladung zur jährlichen TSG-Mitgliederversammlung (Seite 3), die wie in den Vorjahren wieder im Sportlertreff stattfinden wird. Termin ist der 2. April, Beginn um 19.00 Uhr. Alle TSG-Mitglieder sind herzlich eingeladen und sollten die Gelegenheit wahrnehmen, sich über vergangene und zukünftige Entwicklungen im Verein zu informieren. Der Vorstand würde sich über eine rege Teilnahme freuen.

In diesem Heft findet sich wieder eine bunte Mischung aus vergangenen Ereignissen und den Jahresberichten einiger Abteilungen. Besonders hervorzuheben ist sicherlich die verbandsoffene deutsche Meisterschaft im Kyokushinkai Karate, die am 30.11.2013 in der Glückaufhalle stattfand (Seite 6). Und ich kann allen, die sich diese beeindruckende Veranstaltung nicht live angesehen haben nur sagen: da habt ihr was verpasst! Die Fotos im Heft vermitteln sicher einen kleinen Eindruck, ohne aber die großartige Stimmung in der Halle wiedergeben zu können.

Ein weiterer Höhepunkt zum Jahresende 2013 war das jährlich stattfindene Nikolaus Prellballturnier (Seite 18). Nachdem die Beteiligungskurve in den Jahren zuvor eher nach unten zeigte, konnte beim 2013er Turnier ein deutlicher Aufwärtstrend verzeichnet werden – Fazit: Das Nikolaus-Prellballturnier der TSG lebt!

Achja, abschließend noch ein Wort in eigener Sache: Dieses Heft wäre ohne meine fleißige Praktikantin Anna nicht pünktlich erschienen. Ihr gilt ein großes Dankeschön für ihre kreative und engagierte ehrenamtliche Mitarbeit. Und wem das neue FSC-Logo auf der nebenstehenden Seite auffällt, dem sei gesagt, dass wir die Druckerei wechseln mussten, weil unser bisheriger Drucker aus Altersgründen den Betrieb geschlossen hat. Und mit der neuen Druckerei geht es nun auf FSC-zertifiziertem Papier weiter. Auf gute Zusammenarbeit!

Jürgen Zang

### TSGinfo 1/Februar 2014

<b>BUDO/KARATE</b>	<b>Deutsche Meisterschaft im Kyokushinkai Karate</b>	<b>6</b>
/JUDO	Die TSG ehrt ihre Judo-Vereinsmeister	10
/AIKIDO	Die TSG ehrt ihre Judo-Vereinsmeister	12
	Die Aikikai-Gruppe wächst	12
<b>VORSTAND</b>	<b>SEPA Lastschriftverfahren</b>	<b>14</b>
	<b>Der Vorstand der TSG</b>	<b>15</b>
	<b>Beitragseinzug</b>	<b>16</b>
<b>TURNEN</b>	<b>Nikolaus-Prellballturnier 2013</b>	<b>18</b>
	<b>Ilse Kleinbeck: 40 Jahre Übungsleiterin</b>	<b>22</b>
	<b>Einladung zur Jahreshauptversammlung</b> der Turnabteilung	<b>23</b>
/AKROBATIK	Klein und Groß mittendrin!	24
/LEICHTATHLETIK	Sportabzeichen startet am 24. März	35
<b>SENIOREN</b>	<b>19. Seniorensporttag: Aktion und Information</b>	<b>26</b>
<b>FUSSBALL</b>	<b>Ferien-Fußballschule 2014</b>	<b>31</b>
<b>HANDBALL</b>	<b>Schneller ... als gedacht: Die Landesliga-Damen</b>	<b>32</b>
	<b>2. Herren: Saison 2013/14</b>	<b>33</b>
<b>GuFi-Kursplan</b>		<b>34-35</b>
	<b>mD-Jugend: In der Spitzengruppe festgespielt</b>	<b>36</b>
	<b>TSG Handballmädels erleben geballte Frauenpower</b>	<b>38</b>
	<b>D-Mädels auf Erfolgskurs</b>	<b>39</b>
	<b>Handball-Minis: Ganz schön bunt</b>	<b>40</b>
	<b>Handball-Kids feiern Weihnachten</b>	<b>41</b>
	<b>Neujahrsempfang (Handballparty)</b>	<b>42</b>
	<b>Handball-Nachrichten</b>	<b>43</b>
	<b>Handballcamp 2014</b>	<b>44</b>
<b>JUGEND</b>	<b>2013: Jugend in der TSG</b>	<b>45</b>
	<b>TSG-Jugendversammlung 2014</b>	<b>46</b>
<b>TENNIS</b>	<b>Das Tennisjahr 2013: Ein sportlicher Jahresrückblick</b>	<b>48</b>
	<b>Einladung zur Jahreshauptversammlung 2014</b>	<b>54</b>
<b>Übungs- und Trainingszeiten</b>		<b>55-58</b>
<b>GESUNDHEIT&amp;FITNESS</b>	<b>SERIE: Einfache Übungen für daheim (Folge 2)</b>	<b>59</b>
	<b>Grillen im Winter?: Na klar!</b>	<b>61</b>
	<b>ZUMParty Dance Workshop</b>	<b>61</b>
	<b>GuFIT-Gesundheitsforen 2014</b>	<b>63</b>
	<b>Überliste den inneren Schweinehund ...</b>	<b>64</b>
	<b>Vom Hausschuh zum Laufschuh: Lauftreff-Rückblick 2013</b>	<b>65</b>
	<b>Laufen ohne Schnaufen: Raus aus dem Hausschuh...</b>	<b>66</b>



### REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 2/2014 ist der 7. April 2014

**Herausgeber:** TSG 1881 Sprockhövel e.V.  
**Redaktion/verantwortlich für den Inhalt:** Jürgen Zang, juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 02324 / 97204;  
**Layout:** Jürgen Zang, Anna Strug; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Der Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag enthalten; **Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 0234 / 9028530 (bis 17 Uhr); **Druck und Vertrieb:** B&W MEDIA-SERVICE GmbH, Emil-Weitz-Str. 2, 44866 Bochum, www.buw.com.  
**Namentlich unterschriebene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.**

**Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung**

TSG  
Geschäfts-  
stelle:  
Tel. 02324 /  
686 47 46

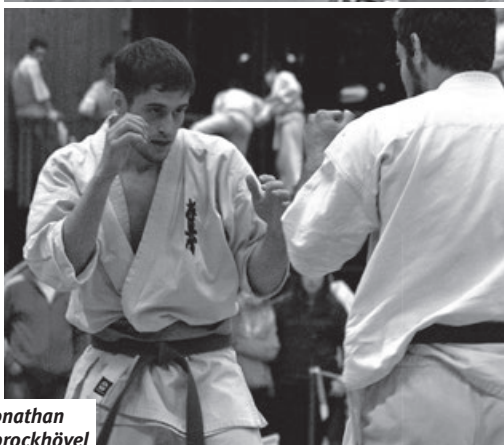
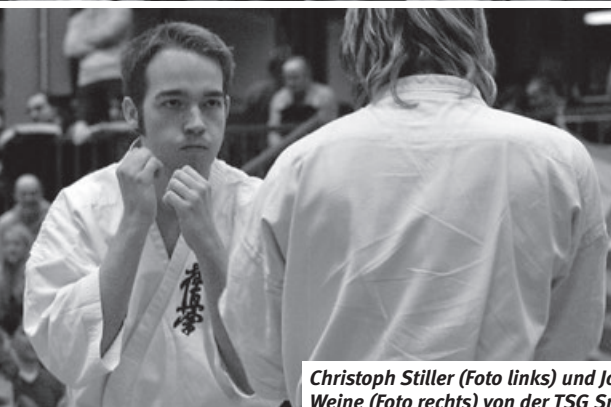
IMPRESSUM



Am **30.11.2013** fand die verbandsoffene deutsche Meisterschaft im Kyokushinkai Karate in Sprockhövel statt. Ausrichter dieser Meisterschaft war die TSG Sprockhövel.

## *Deutsche Meisterschaft*

## *im Kyokushinkai Karate*



**Christoph Stiller (Foto links) und Jonathan Weine (Foto rechts) von der TSG Sprockhövel**



Kyokushinkai ist die härteste Karateart der Welt. Hierbei wird im Vollkontaktmodus gekämpft. 234 Kämpfer in verschiedenen Gewichtsklassen waren in dieser Meisterschaft am Start.

Die TSG Sprockhövel schickte 4 Kämpfer ins Rennen. In der Klasse bis 70 kg startete Christopher Gebühr. Er gewann alle Vorkämpfe und scheiterte erst im Finale an seinem Gegner. Somit belegte er den 2. Platz. In der Klasse 70-80 kg starteten Jonathan Weine und Christoph Stiller. Beide gewannen ihre ersten Kämpfe, mussten sich aber in der 3. Runde ihren Gegnern geschlagen geben. In der offenen Klasse über 80 kg startet Dennis Jesinghaus. Er trainiert erst seit einem Jahr diese Vollkontakt-Sportart. Er gewann seinen ersten Kampf, musste sich aber

ebenfalls in der 2. Runde einem stärkeren Kämpfer geschlagen geben.

Für die TSG ist der 2. Platz von Christopher Gebühr ein großer Erfolg. Die guten Leistungen der anderen Kämpfer lassen für die Zukunft noch einiges erhoffen.

*Ulf Nolte*

*Fotos: Jürgen Zang*



# Die TSG Sprockhövel ehrt ihre Judo-Vereinsmeister

## Malea Westen und Fynn Kemmerich bekommen Ehrenpreis

Zum ersten Mal fand bei der TSG Sprockhövel eine Vereinsmeisterschaft im Judo statt. Kleinere und größere Judoka kämpften um die Medaillen. Für die Meisten war es der erste „große Wettkampf“. Entsprechend aufgeregt waren die Kinder und auch die mitgereisten Eltern ...

Für die Teilnehmer gab es noch Kuchen und ein Getränk. Auch die Zuschauer konnten sich gegen eine Spende für das Kinderhospiz in Witten stärken. Im Anschluss fand noch eine Tombola statt. Insgesamt eine tolle Veranstaltung mit viel Spaß für alle beteiligten. Für Ihre Wettkampferfolge wurden Malea und Fynn mit einer Medaille geehrt.

Mit sportlichen Grüßen, Andrea Haarmann

### Vereinsmeister wurden

*Lucy Klettke, Sabine Müller, Chiara Boyrich, Malea Westen, Kean Boyrich und Arthur Lange*

### Silber holten

*Julia Busch, Letizia Schmidt, Luc Pleiger, Fynn Kemmerich, Niklas Rosendahl und Florian Behrenbeck*

### Bronze holten

*Leonie Saathoff, Leon Schmidt, Marvin Saathoff, Oliver Voll, Nina Huth, Julian Knop, Hanna Feiertag und Niklas Velten*



Fynn und Malea



Hanna und Malea



Niklas und Kean



Lucy und Leonie



Luc und Nina

Rechtsanwaltskanzlei

**Elke Althäuser**

Brinkerstr. 19 a 45549 Sprockhövel

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0 23 24 / 68 69 800

## Internationales Aikido-Seminar

Schon im letzten Jahr hatte ich das Vergnügen, mit einem Sensei (Lehrer) aus Japan zu üben. Ich wusste nicht genau was an diesem Wochenende auf mich zukommen würde, aber mein Sensei sagte, komm nach Dortmund zum Training. Und was Sensei sagt, wird gemacht.

Nach dem Training war ich ganz begeistert. Es waren fast nur schwarz Röcke auf der Matte und ich fühlte mich ziemlich fehl am Platz. Dann ging das Training los. Ich konnte alles mitmachen und vor allem mit jedem. Ob Rock oder nicht Rock, das war egal, wir waren alle gleich und Sensei übte mit jedem. Bei manchen Übungen blieb mir der Mund offen ste-



hen. Das kann nicht sein! Wieso schafft er es, durch nur eine Handbewegung den Partner auf die Matte zu bekommen? Als Sensei mit mir diese Übung machte, war die Antwort da. Energie, Ausstrahlung, Technik oder kurzum AiKiDo.

Ich freue mich jetzt schon auf das Seminar mit Sensei aus Japan und kann jeden nur ermuntern vorbeizukommen, zuzusehen oder gleich mal mitzumachen.

*Johannette Loose*

## Die Aikikai-Gruppe... wächst

Sehr erfreulich zu sehen, dass die Gruppe unter Sensei Achims Leitung wächst. Von Montag zu Montag müssen mehr Matten aufgebaut werden. Wir sind – zu meiner Freude – nun schon drei Erwachsene und bis zu 12 Kinder, die regelmäßig kommen. Nach ausgiebiger Fallschule kommen jetzt die Techniken hinzu und die japanischen Wörter. Bei den Techniken bin ich gegenüber den Kinder durch meine Vorerfahrung klar im Vorteil, aber bei den japanischen Wörtern.... Die Kleinen saugen jedes Wort auf, behalten es und können auf jede Frage vom Sensei die richtige Antwort geben. Selbstverständlich auf japanisch.



Wir haben noch genügend Matten und freuen uns über jeden, der bei uns mitmachen möchte.

**Montags von 17:00 bis 18:30 Uhr,  
Glückaufhalle, Gymnastikraum**

*Johannette Loose*

## RECYCLING VON HÖCHSTER QUALITÄT.



Müller & Sohn bietet Ihnen als auf Aluminium spezialisierter Metallabnehmer aktuelle Übernahme-Preise und sichert Ihnen eine reibungslose und schnelle Abwicklung sowie besondere Sortier-Verfahren und zuverlässige Qualitätskontrollen zu. Wir bieten Full-Service-Lösungen für unsere professionelle Partner im Aluminiummarkt, ökologisches NE-Metall-Recycling, sowie umfassende Beratung und Betreuung. Testen Sie uns.



T: +49 2339 605-600 · F: +49 2339 605888-88 · Email@AluminiumOnline.de · www.AluminiumOnline.de

## SEPA LASTSCHRIFTVERFAHREN

Turn- und Sportgemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V.  
 Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel  
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZZ00000230343

**SEPA-Lastschriftmandat**  
**Mandatsreferenz/Mitgliedsnummer**

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TSG 1881 Sprockhövel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname, Nachname \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

IBAN DE \_\_\_\_\_

BIC (8 oder 11 Stellen) \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

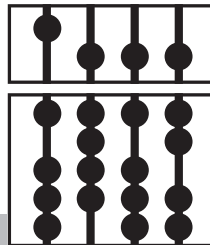
Unterschrift \_\_\_\_\_

**Liebe Mitglieder der TSG 1881 Sprockhövel e.V.**, zum 1.2.2014 wurden die bisher gültigen nationalen Verfahren zum Bankeinzug durch die SEPA-Zahlungsverfahren abgelöst. Durch diese neue SEPA-Verfahren (Single Euro Pay-

ments Area) sollen europaweite einheitliche Standards für Überweisungen, Lastschriften sowie Kartenzahlungen eingeführt werden. Wie jedes Mitglied auf den Kontoauszügen seiner Bank sehen kann, werden dort die neuen für

### Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung ● Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung ● Unternehmensgespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen  
 Telefon 02324/9022551 | Telefax 02324/919268 | info@christian-stoltenberg.com

den Zahlungsverkehr zu verwendenden Bankdaten (BIC und IBAN-Nummern) aufgeführt.

In der TSG werden wir erstmals zum 1.12.2013 oder zum 1.1.2014 die Bankeinzüge nach dem neuen Verfahren vornehmen. Die Mitglieder der TSG 1881 Sprockhövel e.V. müssen nichts veranlassen. Die vorhandenen Bankdaten, für die dem Verein bisher schon eine Einzugsermächtigung gegeben wurde, werden durch die Geschäftsstelle auf die neuen IBAN und BIC Nummern umgestellt.

Die Höhe des Beitragseinzuges ändert sich dadurch nicht. Ebenso wenig ändern sich die Termine des Beitragseinzuges für den Grundbeitrag, den Spartenbeitrag oder den Kursbeitrag. Es werden lediglich die Kontonummern auf das neue Verfahren umgestellt. Was sich ändert ist das Widerspruchsrecht bzw. die Widerspruchsfrist der Mitglieder. Jedes Mitglied kann nunmehr innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit seinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Für neue Mitglieder, die wir in der TSG 1881 Sprockhövel begrüßen, gilt, dass sie neben den Aufnahmeantrag auch das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat unterschreiben abgeben müssen. Das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat wird gleichfalls in dieser TSG-Info veröffentlicht.

Wir (das Team in der Geschäftsstelle und ich) hoffen, dass die Umstellung ohne weitere Belastung für die Mitglieder gelingt. Sollten trotzdem ein Fehler bei der Umstellung geschehen, bitte ich, uns dieses nachzusehen und sich mit der Geschäftsstelle (Telefon 02324-686 47 46) in Verbindung zu setzen.

Für das Verständnis unserer Mitglieder bedanke ich mich.

*Bärbel Stahlhut, Vorstand Finanzen*

## Der Vorstand der TSG

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**  
 elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-68 69 800 (T/g)  
 02324-68 69 802 (F)  
 mobil 0177/68 69 803

Hauptgeschäftsführer: **Volker Bosch**  
 volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de  
 0234-902 85 30 (T bis 17:00)  
 02324-97 12 03 (T ab 19:00)  
 0234-902 85 85 (F)

Schatzmeisterin: **Bärbel Stahlhut**  
 baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-7 42 43 (T/p)

GuFi: **Simone Piepkorn**  
 simone.piepkorn@tsg-sprockhoevel.de  
 02324 / 965 54 43  
 mobil 0172 - 569 04 56

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**  
 manfred.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-7 42 43 (T/p)

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**  
 juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-9 72 04 (T/g)  
 mobil 0177-444 42 04

Sozialwart: **André Meister**  
 andre.meister@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-7 73 36 (T/p)  
 mobil 0172-877 93 65

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**  
 bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-686 47 46 (Geschäftsstelle)

Kinder und Jugend: **Bärbel Stahlhut**

Sporträume: **Bärbel Stahlhut**

Projekte: **NN**

Freizeit und Senioren: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

T = Telefon ; F = Fax; p = privat; g = geschäftlich

**Die aktuellen TSG-Beitrittsformulare gibt es bei der Geschäftsstelle und unter:**  
[www.tsg-sprockhoevel.de/start/downloads/](http://www.tsg-sprockhoevel.de/start/downloads/)

## Beitragseinzug

Liebe TSG-Mitglieder,  
der Mitgliedsbeitrag der TSG Sprockhövel setzt sich zusammen aus dem **Grundbeitrag** und dem **Spartenbeitrag** (Aktivenbeitrag). Immer im Februar wird der Grundbeitrag für die TSG-Mitgliedschaft von Deinem/Ihrem Konto abgebucht.

Als Grundbeitrag werden festgelegt:

### § 7 Beitragshöhe

■ Kinder, Jugendliche bis 21 Jahre	Beitrag (G 1)	24,00 €
■ Erwachsene	Beitrag (G 2)	49,80 €
■ Ermäßigte Beiträge für Familien	Beitrag (G 3)	99,60 €

Der Familienbeitrag umfasst die Ehegatten, eheähnlichen Gemeinschaften und Alleinerziehende mit ihren zum Haushalt gehörenden Kindern bis zum 21. Lebensjahr.

## Jugendliche und Familien

Alle jungen Mitglieder bis zum Geburtsdatum 31.12.1991 werden zum 1. Januar 2013 als Erwachsene eingestuft. Dies bedeutet, dass für alle Studierende, Auszubildende, Wehr- oder Ersatzdienstleistende, Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Jahr der ermäßigte Beitrag schriftlich neu beantragt und belegt werden muss.

## Beitragsermäßigungen

Beitragsermäßigungen im Sinne des § 5 der Beitragsordnung werden auf schriftlichen Antrag vom Vorstand der TSG für Personen gewährt, denen es aus finanziellen Gründen nicht möglich wäre, in der TSG Sport zu treiben. Die schriftlichen Anträge einschließlich der Nachweise sind an den Hauptgeschäftsführer der TSG zu richten.

Reduzierte Beiträge sind insbesondere möglich für Studierende, Auszubildende, junge Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr oder im Bundes-Freiwilligendienst, Erwerbslose und Bedürftige.

## Spartenbeiträge (Aktivenbeiträge)

Die Spartenbeiträge werden von den Abteilungen festgelegt.  
Sie werden im März von Deinem/ Ihrem Konto abgebucht.

## Aufnahmegebühr GuFIT

Die Aufnahmegebühr wird für GuFIT-Mitgliedschaften und -Nutzung bei Abschluss von Jahresverträgen nicht erhoben. Für monatliche, viertel- oder halbjährliche Verträge werden 15,00 Euro Aufnahmegebühr erhoben.

## Beitrags- und Nutzungsgebühr Einzüge

Die Beiträge werden wie folgt eingezogen:

**Januar/April/Juni/Oktober:** GuFIT und KraFIT, Verträge mit vierteljährlicher Zahlung

**Februar:** Grundbeiträge aller TSG-Mitglieder und Tennisabteilung

**März:** Abteilungsbeiträge aller TSG-Mitglieder und Jahreszahler GuFIT

Bei monatlicher Zahlweise findet der Einzug im Voraus jeweils zum Monatsanfang statt.

Mit sportlichem Gruß

Volker Bosch

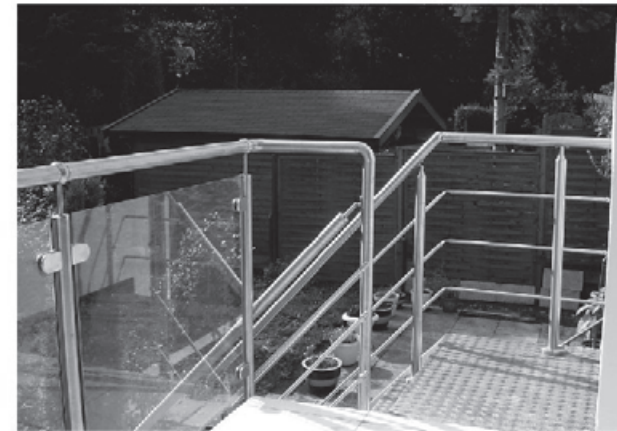
Vorstand Organisation und Verwaltung

Geländermarkt Volker Bosch

WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME



Geländersysteme, die den Charakter des Bauvorhabens optimal unterstreichen **ALUMINIUM**



**EDELSTAHL**

Gestalterische Freiheit durch viele Kombinationen

Verkleidungen Acryl - Glas - Lochblech - Stäbe - Kömmerling - Werzalit - Trespa

**Bosch Geländermarkt**

Freudenbergstr. 45 H

44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

www.bosch-gelaender.de







## Nikolaus-Prellballturnier 2013

*Jasmin, Simone, Patrick und Jan-Richard hatten den Veranstaltungstitel wörtlich genommen und ihr Outfit dem Anlass entsprechend gewählt.*



*Leute, ihr habt echt etwas verpasst, wenn ihr nicht da gewesen seid. Es war allerhand los in der Glückaufhalle.*

Das Spielfeld wurde von 17 Mannschaften bevölkert, die Tribüne von den mitgereisten Fans eingenommen. Ich habe ganze Familien gesehen, die in ihren jeweiligen Mannschaften und damit auch gegeneinander gespielt haben. Ich hoffe, es gab nachher keinen Familienstreit! Ich habe Familien vom Uropa bis zur Urenkelin gesehen, wo Opa und Pa-

pa angefeuert wurden. Es gab Mannschaften mit einem Altersdurchschnitt um die 70 und welche um die 15 – und zahlreiche gemischte. Nicht nur altersmäßig gemischt, auch männlich und weiblich. Mit dem Können war es vielleicht nicht immer so weit her, aber der Ehrgeiz war umso größer. Und es hat allen unglaublich gut gefallen.

An dieser Stelle möchte ich mich dieses Jahr besonders bei der Handballabteilung bedanken, sie hat mindestens fünf Mannschaften gestellt, je nachdem, wie großzügig man die Abteilungszugehörigkeit auslegt. Denn



selbst ich bin ja ehemalige Handballerin, aber seit neuestem eben auch frische Prellballerin und dieses Jahr auch zum ersten Mal gestartet. Was das Ansagen ein bisschen komplizierter gemacht hat, an dieser Stelle meinen Dank an Annette und Ingolf fürs Einspringen. Ich habe sogar munkeln hören, dass in einer Mannschaft auch Badmintonspieler waren, die eigentlich ihre eigene Weihnachtsfeier hatten, die aber trotzdem (lieber?!) bei uns waren. Danke! Und mir ist zu Ohren gekommen – von langjährigen Prellballern – dass es „so schön ist, dass so viele junge Leute hier sind“. Danke! Und auch unsere auswärtigen befreundeten Mannschaften waren alle da, schön, dass unser Turnier ein so fester Bestandteil ihres Sportalltags ist. Danke!

Schön war auch die Essenspause. Ihr habt es echt geschafft, das Buffet ratzekahl leer zu putzen, was doch ein schönes Kompliment für die Organisatoren und Helfer ist. Danke!!!

Danke an alle Helfer fürs Auf- und Abbauen, Getränke und Essen ranschaffen und verkaufen, fürs Kümmern und Verwöhnen. Und Danke an alle Teilnehmer fürs Dasein, für den Spaß und das tolle Gemeinschaftsgefühl.

Ach ja, und für die Statistiker unter uns: die Ergebnislisten gibt es auf [www.tsg1881-turnen.de](http://www.tsg1881-turnen.de)

Christine Fotos: Jürgen Zang

## ZIMMEREI UND HOLZBAU Uwe Sparenberg

Telefon: **0 23 24 / 23 99 24**  
 Fax: **0 23 24 / 23 99 25**  
 Mobil: **0 17 1 / 415 40 11**

Anschrift Betrieb:  
 Johannessegener Str. 48b  
 45527 Hattingen

Anschrift Büro:  
 Alter Kohlenweg 15  
 45549 Sprockhövel

Email: [Zimmerei-Sparenberg@web.de](mailto:Zimmerei-Sparenberg@web.de)

## 40 Jahre Übungsleiterin

Es gibt Menschen mit Ausdauer. Und Menschen wie **Ilse Kleinbeck**, die auf 40 Jahre Ehrenamt zurückblicken können, gehören unbedingt dazu.

Wie kommt man zum Ehrenamt? Es fängt meistens ganz harmlos an: „du machst doch schon so lange Leichtathletik, kannst du uns nicht mal bei den Kindern aushelfen?“ über „du machst das richtig gut mit den Kindern, kannst du die Gruppe nicht übernehmen?“ bis zu „du weißt, was bei uns läuft, kannst du nicht auf diese Sitzung gehen?“ Und das Ende vom Lied sind mehrere Leichtathletikgruppen, die Leitung der Abteilung und diverse Posten in unterschiedlichen Institutionen, sei es beim Gau, beim Bezirk oder sonst wo.

Das sind 40 Jahre Ehrenamt, die ausgefüllt sind mit dem Organisieren von Fahrten zu Events, einer eigenen Hallenolympiade, Vereins-T-Shirts, Geschenke und kleinen Feiern für ihre Gruppen, Stadtmeisterschaften ausrichten, immer wieder Helfer mobilisieren, Spenden erbitten und den Überblick behalten.

Und nebenbei noch den Schulen beim Sportabzeichen helfen, der Turnabteilung im-



mer wieder mit der Buffetorganisation unter die Arme greifen und zum Beispiel Spendenläufe fürs Kinderhospiz organisieren.

Ich weiß von Bezirksarbeitstagen, Seniorensporttagen, Seniorenkaffeetrinken, deutsche Prellballmeisterschaften, Gauadventsfeiern, und und und. Und dass sie auf 40 Jahre Ehrenamt zurückblicken kann, weiß ich nur, weil sie mich eingeladen hat. Zum Kaffeetrinken im kleinen Kreis, für ihre Helfer. Ohne den anderen zu sagen, dass es eigentlich für Ilse ein besonderer Anlass ist...

*Christine Sattler*

### Nachgetragen

Beim Artikel „Leichtathleten siegreich“ in der TSGinfo 4/2013 fehlten diese beiden Fotos. Sie zeigen zwei junge TSGler und das TSG-Team beim Bezirksturnfest 2013 in Witten-Annen.



## Die Kinderturngruppe

### ...der TSG braucht Verstärkung!

Wir können noch Kinder zur Verstärkung unserer **Vater-Mutter-Kind-Turngruppe** gebrauchen. Wir treffen uns **mittwochs** in der **Turnhalle der Hauptschule** zum Klettern, Balancieren, Springen und Toben. Wenn Ihr also **zwischen 2 und 5 Jahre** alt seid, gerne spielt und mittwochs Zeit habt, schaut mit Euren Eltern doch einfach mal vorbei. Wer es früh mag, kann um **15.30 Uhr** kommen, wem das zu früh ist, kommt einfach um **16.45 Uhr**. Infos gibt es in der TSG Geschäftsstelle unter **6864746**.

Foto: cc/vision



## EINLADUNG zur JHV Turnen 2014

In der Turnabteilung ist alles von Dauer. Alles ist wie jedes Jahr, deshalb startet unser Jahr auch wieder mit der **Jahreshauptversammlung**

**am Donnerstag, den 27. Februar 2014**

**um 19.30 Uhr in der Cafeteria der Glückaufhalle mit folgenden Themen:**

- ▶ Begrüßung und Totenehrung
- ▶ Jahresbericht
- ▶ Kassenbericht
- ▶ Entlastung des Vorstandes
- ▶ Wahlen
  - Oberturnwart
  - stellv. Abteilungsleiter
  - Kassenwart
  - Jugendwart
- ▶ Verschiedenes

Ihr seid alle herzlich eingeladen! Und wer etwas Besonderes besprechen möchte, sagt mir bitte vorher Bescheid – bis zum 27. Februar 2014 unter 702060.

Oder schriftlich an: [christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de](mailto:christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de)

Ihr könnt alle kommen, denn es wird kein Sport stattfinden.

*Christine Sattler für den Turnrat*

# Klein und Groß mittendrin!

Ob Jonglage, Akrobatik, Trapez oder Pyramidenbau, bei uns gibt es die kunterbunte Mischung.

Jeden Dienstag könnt ihr – nach einem Aufwärmen durch Ball- und Laufspiele – an verschiedenen Stationen zum Beispiel Rollenlaufen, Bodenturnen, Trampolin, Zirkusjonglage, oder Trapezakrobatik erlernen. Durch den Mix von Jung und Alt im Alter von 6 bis 14 Jahren entsteht eine super Zusammenarbeit, die durch vielfältige Teamspiele noch weiter gefördert wird. Ganz nach dem Motto „Jeder hilft Jedem“ geben die Kinder ihr neu erlerntes Können gerne an andere Teilnehmer weiter und präsentieren auch in kleinen Aufführungen, was sie schon alles gelernt haben.

Na, auch Interesse mal was außergewöhnliches auszuprobieren? Dann komm vorbei und lass

Tücher durch die Luft fliegen, versuch Balance auf der Kugel halten oder am Vertikaltuch Figuren zu zeigen.



*Philine beim Auftritt auf dem Hattinger Kulinarischen Altstadtmarkt 2013.*



*War doch gar nicht schwierig: Sara bei ihrem ersten Versuch auf der „Giraffe“.*

Jeden *Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr* in der *Turnhalle der MAS – Mathilde-Anneke-Schule Sprockhövel.*

*Nina Griehsel*

## Wir haben noch Plätze frei beim Einradkurs!

Immer **Dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr.** In der **Turnhalle der Mathilde-Anneke-Schule** (vorher Gemeinschafts-Hauptschule GHS). Informationen bei **Marion Palenschat 0173-2625293.**

PS.: Auch gute Einradfahrer für unsere Hocheinräder (Giraffen) sind willkommen.



*Lea und Raja bauen ein Tor für Mathilda*

# Sportabzeichen startet am 24. März

Die Gelegenheit für alle, die sich eine Winterpause gegönnt haben oder sich als sportliche Wiedereinsteiger sehen.

Durch den späten Ostertermin haben wir in diesem Jahr vier Termine, an denen wir uns auf die geforderten Leistungsnachweise vorbereiten können. Erst nach Ostern holen wir dann Maßband und Stoppuhr heraus, um nach und nach die Anforderungen abhaken zu können.

Natürlich sind auch alle „Stammgäste“ herzlich willkommen – man hilft sich ja auch gegenseitig und gibt den Mitbewerbern beste

Tipps. Schließlich ist der Erwerb des Sportabzeichens nicht davon abhängig, dass der/die andere als Verlierer vom Platz geht.



Als zusätzliche Belohnung gibt es von den Krankenkassen die entsprechende Anerkennung (hoffentlich steht auch „erstings family“ 2014 wieder als Sponsor fürs Familienabzeichen bereit!). Wenn es das Wetter denn zulässt, werden wir auch wieder die Kugelstoßanlage nutzen können...

Auf ein gesundes Wiedersehen freut sich mit seinem Team.

*Jürgen Nath*

AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse.

Die Gesundheitskasse.

**Punkten Sie für Ihre Gesundheit mit dem AOK-Prämienprogramm**

*Beim AOK-Prämienprogramm lohnen sich Vorsorge und Fitness doppelt. Infos gibt es in Ihrer AOK-Geschäftsstelle:*

AOK Witten  
Ardeystr. 122 c  
58452 Witten  
☎ 0 23 02/91 85-0

[www.aok-praemienprogramm.de](http://www.aok-praemienprogramm.de)

# Aktion und Information

## 19. Seniorensporttag am 9.11.2013 in der Glückaufhalle

... die Traditionsveranstaltung des  
Stadtsportverbandes (SSS) mit den  
ausrichtenden Vereinen TSG Sprock-  
hövel, TV Haßlinghausen und  
TuS Hiddinghausen

Für den SSS begrüßte Bärbel Stahlhut, stellv. Vorsitzende, die Turnerinnen, Turner und unsere Gäste.

Das von unseren Übungsleiterinnen gestaltete lebendige Mitmachprogramm zu den Klängen rhythmischer Musik wurde von den Gästen positiv aufgenommen. Die Außenwirkung konnte den Presseberichten entnommen werden. „Bewegt älter werden in Sprockhövel“, das Programm und die Resonanz in der Presse sagen dazu alles.

Durch das Programm führten Christine Sattler und Ingolf Schreiber. Die Programmpunkte des Mitmachprogrammes waren:



Nach einer Kaffeepause und „miteinander reden“ (Gedanken- und Informationsaustausch) folgte der Vortrag „Bewegt Älter werden in Sprockhövel“ (und „Bewegt Gesund bleiben“). Dirk Engelhard, Vorstandsvorsitzender des Kreissportbundes EN und Gruppenleiter im Landessportbund NRW für das Programm „Bewegt Älter werden in NRW“, stellte die Herausforderung des Sportes zum Motto des Seniorensporttages in einem mit viel Aufmerksamkeit aufgenommenen Vortrag besonders heraus. Er stellte die Situation der

älter werdenden Gesellschaft dar. Nicht nur Bewegung im Sport, auch soziale Kontakte müssen im Verein gepflegt und gefördert werden.

Im Vorraum der Glückaufhalle haben sich der SSS, die teilnehmenden Vereine

und der Freibad-Förderverein vorgestellt. Auf Wunsch konnten Übungsmöglichkeiten am



Christine Sattler und Ingolf Schreiber führten durch die Veranstaltung



Dirk Engelhard beim Vortrag



✦ **Einstimmungsphase und Kontaktaufnahme mit Polonaise (TVH)**

Brigitte Behrens

✦ **Stabgymnastik (TSG)**

Regina Fischer

✦ **Gymnastik mit dem Tuch (TVH)**

Elke Heyer

✦ **Ballooning (TuS H)**

Beate Kucharczyk

✦ **Koordinationstraining (TVH)**

Jennifer Emmert

✦ **Ausklingsphase mit Abschlussstanz (TSG)**

Regina Fischer



Foto rechts: Wolfgang Winter (vorsitzender TV Haßlinghausen, Heinrich Kruse (Vorsitzender TuS Hiddinghausen), Helmut Hüppop (Ehrenvorsitzender TSG u Schirmherr der Veranstaltung)



Rollator von der TSG Abteilung GuFi dargestellt werden.

Als Schirmherr der Veranstaltung konnte ich die Herausforderungen für Gegenwart und Zukunft ansprechen, z.B. neue Angebotsgruppen 40 oder 50+ und neue Übungsmöglichkeiten für unsere in den Gruppen „Sport mit Älteren“ älter gewordenen Teilnehmer/innen, z.B. Stuhlgymnastik auf altengerechten Stühlen und Rollatorgymnastik.

Wir haben uns gefreut, dass wir unseren Bürgermeister Dr. Klaus Walterscheid begrüßen konnten. Ein Dankeschön an Ilse Kleinbeck und ihr Team für die gute Bewirtung.

Alles in allem war es eine gelungene Veranstaltung mit der Vorfreude auf ein Wiedersehen in 2014 beim **20. Seniorensporttag in der Sporthalle Haßlinghausen.**

Helmut Hüppop

Fotos: Lena und Simone Piepkorn, privat



**B Berkermann**  
Bauelemente Bauschlosserei

**weru**  
Fenster und Türen fürs Leben

**Normstahl**  
GARAGENTORE

- TÜREN + FENSTER
- GELÄNDER + TORE
- KUNSTSCHMIEDE
- EDELSTAHLARBEITEN

**über 35 Jahre  
Meisterbetrieb**

Kirchweg 8, 45549 Sprockhövel  
Telefon 0 23 24 / 97 18 85  
Fax 0 23 24 / 97 18 86

[www.berkermann.de](http://www.berkermann.de)

# STÜWE

## REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN

### TECHNIK, DIE VERBINDET...

**Stüwe GmbH & Co. KG**  
Zum Ludwigstal 35  
45527 Hattingen

Tel. 02324-394-0  
Fax 02324-394-30  
[www.stuewe.de](http://www.stuewe.de)

 **FUSSBALL**

## Ferien- Fußballschule in den Sommerferien 2014



Wie in den vergangenen Jahren bietet die Juniorenabteilung der TSG Sprockhövel auch in diesem Jahr die *Ferien-Fußballschule* in den Sommerferien an. Diese findet in der ersten Ferienwoche *vom 7. bis 11.7.2014* auf dem neuen Kunstrasen im Baumhofstadion statt.

Teilnehmen können *Jungen und Mädchen im Alter von 7 bis 13 Jahren*.

Das Training wird von ausgebildeten Trainern durchgeführt. Zusätzlich gibt es ein spezielles Torwarttraining. Für Getränke und Mittagessen ist vor Ort gesorgt. Die Anmeldungen werden ab sofort im TSG-Sportlertreff angenommen.

#### Die wichtigsten Daten im Überblick:

- **Wann:** 7. bis 14.7.2014 (9.30 bis 16.00 Uhr)
- **Wo:** Baumhofstadion in Sprockhövel
- **Wer:** Mädchen und Jungen im Alter von 7 bis 13 Jahren

#### Wir bieten an:

- Fach- und kindgerechtes Training unter Anleitung lizenzierter Trainer
- Torwarttraining (max. 8 Teilnehmer)
- Freibadbesuch bei gutem Wetter
- Mittagessen im TSG-Sportlertreff
- Getränke für den ganzen Tag
- Sportausrüstung (Ball und T-Shirt) für jeden Teilnehmer
- Teilnehmerurkunde
- Abschlussgrillen

#### Kostenbeitrag:

- € 95,00 / Person
- **Zusatzangebot:** Betreuung ab 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr – Kosten € 10,00 / Tag

#### Information und Anmeldung:

- ab sofort im TSG-Sportlertreff im Baumhof (Tel. 02324/683868)
- oder per Mail bei Jürgen Homberg [jhomberg-tsg@web.de](mailto:jhomberg-tsg@web.de)


Illustration: ccvision

Ihr Partner in allen  
Versicherungsfragen

**DIRK MAUSS**

HAUPTVERTRETUNG DER ALLIANZ  
Hauptstr. 5, 45549 Sprockhövel  
Am Busbahnhof, Tel. (02324) 72400

Vermittlung für die Allianz  
Gesellschaften: Sach-, Haftpflicht-,  
Kraftfahrtversicherungen, Auto-  
Schutzbrief, Lebens-, Unfall-,  
Krankenversicherungen, Rechtsschutz-  
Technische Transportversicherungen,  
Bausparverträge, Kapitaleinlagen,  
Finanzierungen

Allianz 

## Schneller... als gedacht

*Schneller als erwartet ist die TSG auf ihrer Trainersuche für die LL-Damen fündig geworden.*

Schon kurz nach der Trennung von Michael Richter übernahm **Torsten Karbenk** das Team und möchte mit den Damen nicht nur den Klassenerhalt schaffen, sondern zum Saisonende auch wieder einen Platz im oberen Mittelfeld belegen.

Torsten Karbenk kommt aus Hattingen, hat dort von 1972 bis 1997 aktiv beim VfL Niederwengern gespielt, war dort ab '99 als Trainer im weibl. Bereich tätig und führte die dortige Damenmannschaft bis in die Landesliga.

Danach trainierte er die 3. und 4. Damenmannschaft des BVB ehe er ab 2008 die LL-Damen von Friesen BTG Wuppertal übernahm. Von 2011 bis zum Saisonende 2013 trainierte er die Verbandsligamannschaft des RSV Mülheim und machte die letzten Monate in Wetter-Grundschoßel Station.

Nun ist er also in Sprockhövel angekommen und sein neues Team machte sich und ihm in einem spannenden Spiel mit einem Sieg in der Schlusssekunde gegen Kierspe-Meinerzhagen das passende Einstandsgeschenk.

Die nachfolgenden Spiele verliefen eher durchwachsen und so halten sich Siege und Niederlagen weiter die Waage. Mit ausgeglichenem Punktekonto belegt das Team einen Platz im Mittelfeld und möchte in der Rückrunde noch ein paar Plätze gutmachen.

*Georg Böhmer*



## 2. Herren Saison 2013/14

*Mit einem stark veränderten Kader ging die 2. Mannschaft in die Saison 2013/2014.*

Wir konnten mit Martin und Phil zwei Rückkehrer begrüßen, dafür konnten wir leider nicht mehr auf die zwei A-Jugendlichen Jonas und Xeladin zurückgreifen. Zusätzlich verstärkt wurde der Kader durch Andi und Marc aus der 1. Mannschaft, der nach einer langen Verletzungspause bei uns wieder Spielpraxis sammelt und den drei A-Jugendlichen Jens, Max und Jacob.

Ein bestimmtes Saisonziel wurde nicht ausgegeben, aber besser als das Jahr zuvor sollte es schon sein. Der Start ging mit einer Niederlage aber erst einmal daneben. Danach folgten zwei Siege und der Trainerwechsel von Uwe Lübke zu Benji Hilgenstock. Uwe konnte berufsbedingt nicht mehr weitermachen. Auf diesem Wege wollen wir uns hier noch einmal recht herzlich für die Zeit mit ihm bedanken!!

In den ersten beiden Spielen unter Benji wurden wieder 2 Siege eingefahren, ehe das Spiel gegen Herne – oder besser gegen einen Spieler von Herne – klar verloren ging, da wir diesen einen Spieler (15 Tore) nicht in den Griff bekommen. Nach einem ganz starken Sieg im Derby gegen Hattingen folgte der Tiefpunkt gegen den bis dahin sieg-

losen Tabellenletzten. Nach einer schlechten Leistung verloren wir dieses Spiel mit 5 Toren. Bis zum Ende der Rückrunde folgten noch ein Sieg und drei Niederlagen, gegen allerdings starke Gegner. Gegen den Tabellenzweiten Beckhausen verloren wir trotz einer ganz tollen Leistung mit nur einem Tor.

In die Rückrunde sind wir nun mit zwei Siegen gestartet und rangieren mit 16:12 Punkten auf Platz 5 der Tabelle. Damit sind wir sehr zufrieden. Mittlerweile haben wir mit Martin und Andi wieder zwei Spieler an die 1. Mannschaft abgegeben. Zum Glück haben wir ja noch eine 3. Mannschaft, die uns zuletzt toll unterstützt hat, Danke dafür!

Auch außerhalb des Spielfeldes hatten wir viel Spaß bei unserer Mannschaftsfahrt in die Eifel, dem Weihnachtessen bei Spumenko oder dem Besuch des Bundesligaspiels der Bergischen Löwen gegen Magdeburg.

*Christian Dornieden*

**Elektroinstallation - Hausgeräte  
Haushaltsartikel - Küchenmodernisierung  
Kundendienst**

**Miele**

**SIEMENS**



**LIEBHERR**



**BOSCH**

**Constructa**

**seyock**  
elektro  
haustechnik

**SCHÖNEBORN**

Service ist unsere Tradition!

Große Weillstraße 12  
45525 Hattingen

Tel.: 0 23 24 / 2 13 87  
Fax: 0 23 24 / 2 32 75

Hauptstraße 46  
45549 Sprockhövel

Tel.: 0 23 24 / 9 19 57-0  
Fax: 0 23 24 / 9 19 57-29



Elektro Schöneborn, Zweigniederlassung der Seyock Elektro-Haustechnik GmbH



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)	8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)			8.30 - 09.30 [G15] Fatburner Mix		
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym (IB)	9.30 - 10.30 Fit for Fun (IB)	9.00 - 10.00 [G15] Pilates	9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.30 - 10.30 [G15] Rücken Fit		
	10.00 - 11.00 [G19] <b>S</b> Yogalates	10.00 - 11.15 [G19] <b>P</b> GuFiT-Führerschein*				10.00 - 11.00 [G15] ZUMParty Dance
			10.00 - 11.00 [G19] <b>S</b> Spaß an Bewegung			
			10.00 - 11.30 [G15] BOP&more			11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
<b>Zurzeit sind weitere Angebote in Planung. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter <a href="http://www.tsg-sprockhoevel.de">www.tsg-sprockhoevel.de</a> und im GuFiT</b>						12.15 - 13.15 [G15] Cycling
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention	15.00 - 16.00 [G19] <b>+</b> Rollator-Training*				
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
16.00 - 17.00 [G19] D!s Kids Club (ab 7 Jahre)		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)		16.15 - 17.15 [G15] BOP&more		
17.00 - 18.00 [G19] D!s Kids Club (ab 11 Jahre)		16.30 - 17.30 [G15] D!s Kids Club (ab 8 Jahre)				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)		17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.30 - 18.30 [G15] Step Aerobic	17.20 - 18.50 [G19] <b>P</b> Hatha Yoga Erfahrene	17.30 - 18.30 [G15] D!s Dance Club (ab 10 Jahre)	17.30 - 18.00 [G15] Bauch Spezial			
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates	17.30 - 18.30 [G15] ZUMParty Dance (GH)	17.30 - 18.30 [G19] <b>S</b> Vinyasa-Yoga*			
18.00 - 19.00 [G19] D!s Dance Club (ab 14 Jahre)			18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit	18.00 - 19.00 [G15] Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)				18.00 - 19.00 [G19] <b>S</b> Autogenes Training*		
18.15 - 19.30 moderates Aufbautraining (GH)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more	18.30 - 20.00 [G19] Progressive Muskelrelaxation*		18.30 - 19.30 [G19] <b>S</b> Aroma-Entspannung*		
19.00 - 20.00 [G15] Cycling	19.00 - 20.00 [G19] <b>P</b> Hatha Yoga Anfänger	19.00 - 20.15 [G15] Cycling	19.00 - 19.45 [G15] Step Aerobic für Anfänger			
19.00 - 20.15 [G19] <b>P</b> GuFiT-Führerschein*	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (MAS)	19.45 - 20.30 [G15] Step meets Flexi-Bar®			
20.15 - 21.15 [G15] Cycling						



## In der Spitzengruppe festgespielt

*Spieler und Trainer der männlichen D-Jugend haben einen Podiumsplatz fest im Visier, wollen aber eigentlich mehr...*

Nachdem in der vergangenen Saison die männliche D-Jugend den 4. Platz in der Handball-Kreisliga belegt hatte, konnte das Ziel für die neue Saison nur ein Platz unter den besten drei sein – aber eigentlich schielten gerade die Spieler, die im letzten Jahr schon im Kreismeistertitel. Die Voraussetzungen waren nicht ungünstig, denn zum einen stehen genügend Spieler aus den Jahrgängen 2001 und 2002 bereit, zum anderen spielt der Kern der Mannschaft schon seit Jahren zusam-



men. Hinzu kommt, dass gleich vier Spieler in der Kreisauswahl des Jahrgangs 2001 spielen und dort besondere Förderung erfahren.

Dennoch war schon die Qualifikation für die Kreisliga kein Selbstläufer: im letzten Spiel gegen TV Gladbeck wurde es noch unnötig spannend – beim Schlusspfiff nach dem 12:12 Unentschieden waren alle froh, dieses Turnier „unbeschadet“ überstanden und die erneute Qualifikation geschafft zu haben. Aber an solchen Krimis sollte auch die kommende Saison nicht arm werden....

Hier treffen unsere Jungs auf „alte Bekannte“ und – wie sich über die Jahre leider herauskristallisiert hat – auch „Angstgegner“ wie Schalke 04/96 oder die Truppe aus Haltern-Sythen. Nach einem lockeren Aufgalopp gegen Scherlebeck (23:15) kam es gleich in der zweiten Runde zum Spiel gegen Schalke. Spielerisch lief da sicher nicht alles rund, aber an Kampf und Dramatik war alles drin, was der Handball bieten kann. Die Führung wechselte einige Male; keine Mannschaft konnte sich wirklich absetzen – am Ende stand ein alles in allem gerechtes 19:19 Unentschieden zu

Buche. Doch während Schalke bei zwei weiteren Unentschieden Punkte abgab, kam die TSG ins Rollen und gewann die nächsten vier Spiele – darunter auch gegen VfL Gladbeck und TUS Ickern, die in der oberen Tabellenhälfte zu erwarten waren. Damit erkämpfte sich die TSG die alleinige Tabellenführung, doch die Freude darüber hielt nicht lange. Haltern-Sythen, bislang eher mit durchwachsenen Leistungen aufwartend und oftmals nicht in Bestbesetzung spielend, zeigte gegen unsere Jungs, die leider keinen guten Tag erwischten, den besseren Handball und gewann nicht unverdient mit 27:23. Damit teilten sich zum Ende der Hinrunde die TSG Sprockhövel und Schalke 04/96 die Tabellenführung; drei Punkte dahinter lag der VfL Gladbeck.

So kam es im Kampf um die Tabellenspitze mal wieder auf den direkten Vergleich mit Schalke an: gleich nach der Winterpause – meist ein schlechtes Omen – und unter den Augen des Kreisauswahltrainers mussten wir zum wiederholten Male die Punkte in Gelsenkirchen lassen. Wer kann sich eigentlich an Punktgewinne in dieser Halle erinnern...?! Nach der 24:27 Niederlage kann unsere Mannschaft aus eigener Kraft den Kreismeistertitel nicht mehr gewinnen – nur noch unverbesserliche Optimisten glauben, dass sich Schalke noch von der Tabellenspitze verdrängen lässt. Schade, aber wenn bei einem Spitzenspiel nicht wirklich alles passt, verliert man solche Spiele eben – eine Erfahrung, die unsere Jungs auch machen müssen. Platz 2 ist hingegen weiterhin machbar – nach dem deutlichen 21:15 gegen den Tabellendritten VfL Gladbeck sind nun schon drei Punkte Luft auf die Verfolger. Das sollte Selbstvertrauen und Zuversicht für die letzten sechs Spiele der Saison geben.

*Torsten Schaller*



### Auto D.Kuhlmann Inh. Sven Wieschermann



Neu- und Gebrauchtwagen  
EU-Wagen  
Verkauf - Service  
Ersatzteile  
Zubehör  
Reifen  
Unfallreparaturen aller Art  
Mietwagen  
TÜV-Abnahmen

45549 Sprockhövel, Bochumer Straße 45  
Tel. 02324 - 90750 – Fax 02324 – 907522

Ihr Partner für Volkswagen und  
Meisterwerkstatt für alle Fabrikate

## TSG Handballmädels erleben geballte Frauen-Power

...als Einlaufkids bei den BVB Damen

Zum zweiten Mal hatten die D-Mädels die Möglichkeit, als Einlaufkids bei einem Handball-Bundesliga Spiel dabei zu sein.



Diesmal ging es zum BVB Damenteam nach Dortmund die gegen den TV Nellingen spielten. Gemeinsam mit den Sprockhöveler LL-Damen (die wollten sich nach den eher durchwachsenen eigenen Leistungen in den letzten Spielen an diesem spielfreien Wochenende mal etwas Inspiration gönnen :-)) fuhren wir mit über 40 Leuten zum BVB, um diesen im Aufstiegskampf zur 1. Bundesliga zu unterstützen.

Und wir wurden nicht enttäuscht! Zunächst liefen die Mädels vor imposanter Kulisse mit den BVB-Damen aufs Spielfeld, ehe es dann zur Sache ging. Bis zum 3:3 schenkten sich die Teams nichts, bis sich dann der BVB mit aggressiver 6:0 Deckung und tollem Tempospiel mit mehr als 10 Toren vorentscheidend absetzen konnte. Während dieser Phase bekamen die Zuschauer perfektes Zusammen-

spiel, unglaublich präzise Pässe, schnelle Konter und sicher verwandelte Torwürfe zu sehen. Manche Spielerinnen – wD wie Damen – äußerten den Wunsch, auch so spielen und werfen zu können (es hindert sie ja keiner :-)).

Im zweiten Durchgang waren die BVB-Damen mit ihren Gedanken aber wohl in der Kabine geblieben, jedenfalls bekamen sie zwölf Minuten lang kein Tor mehr auf die Reihe, kassierten dafür aber einige, so dass der Vorsprung dahinschmolz. Doch dann raufte sich das Team wieder zusammen und kam letztlich zu einem klaren 39:28 Erfolg.

Nach dem Spiel war dann wieder die Stunde der wD Mädels, sie stürmten mit Ball und Stift bewaffnet das Spielfeld und holten sich Autogramme der Siegerinnen.

Alles in allem wieder ein gelungenes Event für unsere Nachwuchshandballerinnen. *gb*



## D-Mädels auf Erfolgskurs

*Dies hatten wir nicht unbedingt erwartet, hatten wir doch in den vergangenen Spielzeiten viel „Haue“ gekriegt und sind nicht über die letzten Plätze hinausgekommen, doch in diesem Jahr läuft alles anders.*

Klar, wir hatten seit dem Saisonende fleißig trainiert und viel gelernt, doch bei den Vorbereitungsturnieren lief es alles andere als rund und wir mussten manche tränenreiche Niederlage einstecken, doch mit Saisonbeginn wurde alles besser.

Im ersten Spiel gegen Riemke (Topteam, 2. Platz) setzte es natürlich eine klare Niederlage, doch schon im zweiten Spiel gegen Herne wären wir in der Schlussminute fast noch zum

Ausgleich gekommen. Unseren ersten Punkt holten wir beim Unentschieden in Dorsten und die Mädels ließen noch Siege gegen Linden-Dahlhausen und Recklinghausen 1 + 2 folgen.

Natürlich gab es auch noch Niederlagen, diese allerdings bisher nur gegen die vier ein Jahr älteren Topteam. Hier merkt man deutlich die Entwicklung, die die Mädels in diesem Alter machen, ein Jahr sind hier Welten bei Größe, Kraft, Koordination und Spielverständnis. Und trotzdem, mit dem 5. Platz zur Saisonhalbezeit sind wir die Besten vom „Rest“ (10 Teams) und wollen diesen nun auch bis zum Saisonende verteidigen.

Weiter so Mädels, dann können wir im nächsten Jahr die oberen Plätze angreifen. *gb*

*Ihr Brillenteam in Sprockhövel*

**Brillen  
Brandes**

Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24/781 64



## Ganz schön *bunt*

Früh übt sich, wer ein großer Handballer werden will! „Spaß und Freude am Spiel“ dieses Motto steht bei den Minis der TSG Sprockhövel ganz oben. Die handballbegeisterten F-Jugendlichen trafen sich am letzten Januarwochenende mit den anderen Mannschaften der Staffel beim TV Gladbeck.

Ja ganz recht, es war wieder Zeit für ein „Handballspektakel“ der besonderen Art. Dabei werden die 6- bis 8-jährigen Mädchen und Jungen spielerisch an das Handballspiel herangeführt, indem sie einerseits auf dem Spielfeld reichlich Tore werfen und abwehren, andererseits in den Pausen zwischen den Spielen den Bewegungsparcours nutzen können. Da geht es zumeist recht laut und wuselig zu!

Die Kids aus Wanne Eickel, Winz Baak, Gladbeck und Sprockhövel zeigten nicht nur auf dem Handballfeld eine gute Figur. Sowohl

die Klettermöglichkeiten als auch die Wurfstationen boten allen am Sonntagvormittag reichlich Bewegung und Abwechslung. Jede Mannschaft konnte in vier Spielen zeigen, was sie bereits im Training gelernt hatte. Nach jeder Partie gab es Zeit zum Klettern und Spielen. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt. Mit einer Urkunde in der Hand und reichlich Süßigkeiten in den Taschen verließen unsere Kinder am Sonntag die Halle. Es hat allen mal wieder sehr großen Spaß gemacht und die Kids konnten auf ihrem Weg zum großen Handballer einiges mitnehmen!

## Handball-Kids feiern Weihnachten



Auch 2013 stand wieder ein außergewöhnliches Training für die Handball-Kids der TSG Sprockhövel auf dem Plan.

Als die Kinder nachmittags am 17. Dezember in die Glückaufhalle kamen, stand dort ein vielseitiger Parcours bereit. Die Trainer/innen, und einige Eltern hatten verschiedene Stationen wie kleine Trampoline, die Taue, Balancierübungen und einiges mehr aufgebaut.

Vom Handball-Mini über die F-, E- bis zur D-Jugend waren viele Spieler/innen bereit, die Halle zu entdecken. Jeder konnte ausprobieren wozu er Lust hatte. Wer eine Verschnaufpause brauchte konnte von den mitgebrachten Weihnachtsplätzchen naschen und auch ein Schwätzchen halten – was ja während des „normalen Trainings“ nicht geht.

Kurz vor Schluss wurden den einzelnen Mannschaften noch kleine Weihnachtstüchchen überreicht und Simone Weltzien (stellvertretende Jugendwartin, oder auch mal Nikolaus(in)) sagte noch ein paar lobende oder manchmal auch tadelnde Worte zu den Mannschaften. Alles in allem holten die Eltern am Ende müde, zufriedene Kinder ab.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle, die diesen Nachmittag möglich gemacht haben.

Annette Dornieden



# SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer  
**02324.77373**

# Neujahrsempfang (Handballparty)



Eigentlich wollten die Handballer wie immer eine Weihnachtsfeier (bei Lutz) veranstalten...

...doch dieser machte ihnen mit der Schließung seines Lokals einen Strich durch die Rechnung und schon waren wir zu spät dran und bekamen vor Weihnachten keine passenden Räumlichkeiten mehr. So überlegten wir, die Feier zu einem Neujahrsempfang zu verschieben, doch bei den Planungen wurde letztlich eine Handballparty mit über 170 Gästen draus. Und um es vorweg zu nehmen, sie wurde richtig gut!

Unser Orgateam um Jugendwart Jan

Isermann leistete ganze Arbeit und stellte, wie schon im Sommer als der BHC zu Gast war, ein super Event zusammen.

Am 18. Januar 2014 verwandelten sie das Foyer und den Schankraum der Glückaufhalle in eine Partyzone mit Tanzfläche und großem, in Eigenregie organisierten, Buffet und ab ging die Fete. Um 18:00 Uhr starteten wir mit den Jugendteams, Eltern, Freunden und den ersten Seniorenteams. Für die Jüngsten hatte Jan sich einige Spiele einfallen lassen und so kam direkt Stimmung auf. Im Laufe des Abends füllte sich der Saal mit den von den Spielen zurückkehrenden Teams immer mehr. Bis in den frühen Morgen feierten so Jung und Alt eine gelungene Party und ließen letztlich auch noch die Tanzfläche glühen.

Ein herzliches Dankeschön an Jan, das Orgateam, die vielen Helfer, Jans Arbeitskollegen und die Buffetspender, die alle diesen Abend erst möglich gemacht haben. *gb*



## HANDBALL-NACHRICHTEN

### 1. Herren

► Wie schon zu Beginn der Saison verlaufen die Spiele des Teams recht unterschiedlich. Sieg und Niederlage halten sich in etwa die Waage und bescheren einen Mittelfeldplatz. Alles in allem etwas enttäuschend, sollte es in dieser Saison doch um den Aufstieg gehen, doch Personalsorgen und andere Widrigkeiten verhinderten bisher mehr.

### 2. Herren

► Unter dem neuen Trainer Benjamin Hilgenstock zeigt sich die Zweitvertretung weiterhin torhungrig und spielt weiter im oberen Tabellendrittel mit. Daran hat auch die gute Stimmung im Team ihren Anteil und die Platzierung sollte ohne Probleme bis zum Saisonende gehalten werden (siehe Extrabericht).

### 3. Herren

► Beim neuformierten 3. Herrenteam gab es schon kurz nach Saisonstart einen Trainerwechsel. Heinz Knap trat zurück und übernahm die wE. Hier hat Michael Hölzken das Team übernommen und mit ihrer Platzierung im oberen Mittelfeld können die Herren auch zufrieden sein.

### 2. Damen

► Immer noch auf einem Aufstiegsplatz rückt das Saisonziel „Aufstieg in die Kreisliga“ mit jedem gewonnen Spiel näher, nur zwei unglückliche Niederlagen (mit je einem Tor Rückstand) trübten den bisherigen Saisonverlauf. Doch die Mannschaft hält ihr Ziel in der Rückrunde weiter fest im Blick und ist zuversichtlich, dass sie nächstes Jahr in der Kreisliga spielen wird.

## Handballjugend

► Hier hat sich die Situation über die Jahreswende kaum verändert.

► Die **mA** ist weiterhin auf die Unterstützung der **mB** angewiesen und konnte noch immer kein Spiel für sich entscheiden. Das Team ist einfach zu eng besetzt, trotzdem kommen inzwischen einige Spieler in den Seniorenmannschaften zum Einsatz, was natürlich zusätzliche Spielpraxis bringt und die Spieler an die Teams heranführt, in denen sie in der kommenden Saison spielen werden.

► Die **mB** steht ohne Niederlage an der Tabellenspitze und zeigt über die gesamte bisherige Saison eine überzeugende Leistung. Neben dem spielerischen Potenzial und dem Siegeswillen ist besonders ihr Engagement für die **mA** hervorzuheben, wo sich alle Spieler einbringen, um dieser den Spielbetrieb zu ermöglichen. Auch stehen mit Jannis und Jonas zwei Spieler kurz vor ihrer Trainerprüfung.

► Ähnlich wie bei der A-Jgd. läuft auch bei der **mC** ohne die Unterstützung der **mD** wenig, da auch hier der Spielerkader recht übersichtlich ist, und auch die Tabellensituation ist ähnlich unbefriedigend.

► Die **mD** kämpft um die Meisterschaft, siehe Bericht.

► Die **wA** – jetzt unter ihrer lizenzierten Trainerin Simone – hat sich in die Tabellenspitze gekämpft und gehört zu den Titelfavoriten. Hier zeichnet sich ein Dreikampf um die Meisterschaft ab, da die Teams alle Punktgleich sind. Drücken wir ihnen die Daumen.

► Die **wC** ist leider wieder auf den letzten Platz abgerutscht und sucht noch nach einer stabilen Form. Nach erfreulichen Spielen mit Siegen stehen auch immer wieder unerklärlich hohe Niederlagen zu Buche, doch mit einem engagierten Schlusspurt in der Rück-

runde sollte das Team noch einige Plätze gutmachen können.

► Die **wD** steht zu Halbzeit besser da als erwartet, nachzulesen im gesonderten Bericht.  
 ► Nachdem für die **E-Jgd.-Teams** neue Trainer gefunden wurden, hat sich die Lage hier wieder deutlich gebessert. Unter Christoph Mühlhaus spielen die Jungens inzwischen mit einem beständigen Kader und konnten einige Spiele gewinnen, so dass sie derzeit einen Platz im Mittelfeld belegen.

Bei den Mädels hat der Trainerwechsel einen großen Schub gebracht. Hatte sich das Team faktisch aufgelöst, konnte Heinz Knaup mit großem Engagement hier einen Neuanfang starten. Inzwischen ist das Team wieder auf über 10 Spielerinnen angewachsen und es kommen wöchentlich neue dazu. Prima!

Hier heißt es nun fleißig trainieren, um die Mädels zu einem Team zu formen, denn in der nächsten Saison sollen Sie in der Meisterschaftsrunde an den Start gehen. Wer also Lust auf Handball hat ist beim Training herzlich willkommen (Jahrgänge 2003/2004/2005). Infos auch unter [www.tsg-sprockhoevel-handball.de](http://www.tsg-sprockhoevel-handball.de)

### Neue Trainer

► Mit Theresa Ruthenbeck und Simone Weltzien können wir zwei neue Trainerinnen in unseren Reihen begrüßen, ihnen werden bald Jannis Jedhoff und Jonas Breme folgen, die kurz vor ihrer Trainerprüfung stehen und somit unser Trainerteam verstärken werden. Herzlichen Glückwunsch!

gb

## Handballcamp 2014 der TSG

Sommercamp bei der TSG Sprockhövel – in diesem Jahr mit der Handballschule Chrischa Hannawald



Handball boomt nach wie vor in Deutschland, gerade im Jugendbereich und in der noch jungen Geschichte der Chrischa-Hannawald-Handballschule wird die Nachwuchsarbeit sehr groß geschrieben. Dies nutzt die TSG und bietet in diesem Sommer ein Handballcamp mit dem ehemaligen National- und Bundesligatorwart Chrischa Hannawald (Foto) an. In diesem Camp sind sowohl Mädchen als auch Jungen im Alter von 8 bis 14 Jahren willkommen.

Zusammen mit erfahrenen lizenzierten Trainern erhalten sie an drei Tagen die Möglichkeit, spielerisch ihre handballerischen Grundfertigkeiten zu verbessern. Selbstverständlich steht vor allem der Spaß am Spiel im Vordergrund.

Der Camp-Termin ist in der letzten Sommerferienwoche, **von Dienstag den 12.8. bis Donnerstag den 14.8.2014, jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr in der Sprockhöveler Glückaufhalle.**

Nähere Infos und Anmeldemöglichkeit demnächst auf unserer Homepage.

Mit sportlichen Gruß

Jan Isermann

### Aktuell

Ab sofort wird der Einzug des Spartenbeitrags für die TSG-Handballabteilung nach dem neuen SEPA-Verfahren erfolgen. Die Mandatsreferenz ist die Mitgliedsnummer in der Handballabteilung. Der nächste Einzug erfolgt Anfang April 2014.

# 2013: Jugend in der TSG

## Freiwilliges Soziales Jahr

Goran Schulte war vom 1. Januar bis 31. Juli 2013 als FSJ'ler überwiegend in der Turn- und Volleyballabteilung eingesetzt. Er schied auf eigenen Wunsch früher aus dem Dienstverhältnis aus, da er einen Ausbildungsplatz bekommen hatte. Seit dem 1.7.2013 ist Rabea Striebeck als FSJ'lerin in der TSG tätig. Aufgrund einer Verletzung konnte sie weder ihren Sport als aktive Spielerin der Damenhandballmannschaft nachgehen noch konnte sie selber, wie vorgesehen, als Trainerin in der Handballjugendabteilung eingesetzt werden. Seit dem 1. Januar 2014 ist sie wieder im Dienst. Seit dem 1. August 2013 ist Jannik Niedereichholz als FSJ'ler tätig. Er ist Spieler der 2. Fußballherrenmannschaft und hat darüber hinaus das Training der F-Jugend und der Minikicker übernommen. Weiterhin unterstützt er die Turnabteilung beim Kinderturnen.

## Kooperation Schulen

Die Kooperationen mit den beiden Ganztagsgrundschulen in Sprockhövel bestehen weiterhin. In der Ganztagsgrundschule Haßlinghausen bietet die TSG eine Aikido-Arbeitsgemeinschaft an. Diese wird von einem hauptberuflich tätigen Aikido-Trainer geleitet. Daneben besteht das Angebot „Spiel und Bewegung für Mädchen“.

In der Ganztagsgrundschule Börgerbruch werden eine Ball-AG sowie eine Arbeitsgemeinschaft, in der verschiedene Sportarten vorgestellt werden, angeboten

## Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Sprockhövel

Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Sprockhövel ist sehr gut. Insbesondere stellt der verabschiedete Kinder- und Jugendplan eine verlässliche Grundlage für finanzielle Förderungen dar. Ich verweise erneut auf die Möglichkeit zum Erhalt von Fördermitteln für Trainingsfahrten der Abteilungen.

In 2013 übernahm die TSG zum dritten Mal die Trägerschaft für die Ferienveranstaltungen Abenteuerspielplatz und Afrikawoche. Der Abenteuerspielplatz ist eine vierzehntägige Veranstaltung des Jugendzentrums Niedersprockhövel. Bei der Afrikawoche handelt es sich um eine einwöchige Veranstaltung des Jugendzentrums Haßlinghausen. Insgesamt wurden über 100 Kinder täglich betreut. Die formellen Voraussetzungen konnten durch die TSG geschaffen werden.

Finanziert wurden diese Ferienangebote durch die Stiftung der Sparkasse Sprockhövel und mit den Beiträgen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die TSG Sprockhövel setzte für organisatorische Leistungen ihre Mitarbeiter ein und stellte den Vereinsbus für Transporte zur Verfügung. Die pädagogische Ausgestaltung fand durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der beiden Sprockhöveler Jugendzentren statt. Es war eine sehr gute Zusammenarbeit, die auch in den Sommerferien 2014 fortgesetzt werden soll.

Drei Abteilungen der TSG nahmen an der Veranstaltung des Jugendamtes zum Weltkindertag am 21.9.2013 in der Sporthalle Haßlinghausen teil. Viele junge Besucher suchten die einzelnen Sportstationen auf.

Bärbel Stahlhut, Jugendwartin

### Bewegungskindergarten

Die TSG unterhält eine Kooperation mit dem KiFaz Miteinander (Kinder- und Familienzentrum der Stadt Sprockhövel). Das KiFaz ist als Bewegungskindergarten zertifiziert worden. Am 23. Februar 2013 startete in der Glückaufhalle die gemeinsam organisierte Winterhalenolympiade. Etwa 40 Kinder und ihre Eltern nahmen an der Winterolympiade teil. Jedes Kind erhielt am Ende der Veranstaltung eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme.

### Bewegte Herbstferien

In 2013 lebte die alte Tradition der TSG, in den Herbstferien ein Sportangebot an die Sprockhöveler Kinder zu richten, wieder auf. In der zweiten Ferienwoche fand morgens ein Kurs mit dem Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung statt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurde Tischtennis, Hockey und Fußball gespielt und getanzt. Sämtliche sportlichen Angebote wurden von erfahrenen Trainern betreut.

### Malwettbewerb Stadtfest

Erstmals bot die TSG beim Stadtfest einen Malwettbewerb für Kinder zum Thema „Mein Sport“ an. Über 50 Kinder malten wunderschöne Bilder zu ihrem Sport. Der achtköpfigen Jury fiel es sehr schwer, die Sieger in der jeweiligen Altersklasse zu ermitteln. Am 3. Oktober wurden dann die Siegerinnen und Sieger im GuFIT.15 geehrt und erhielten ihre Preise. Bilder und Künstler wurden in der TSGinfo 4/2013 veröffentlicht.

### Weihnachtsaktionen

Die Sparkasse und der Stadtmarketingverein hatten Sprockhöveler Schulen, Kindergärten und Vereine eingeladen, an den Adventsaktionen auf dem Sparkassenvorplatz und an der

Gestaltung des Adventskalenders im Sparkassengebäude mitzuwirken. Die Tanzgruppen von Britta Löffler (Turnabteilung) traten am 5. Dezember im Veranstaltungsraum der Sparkasse vor einem großen Publikum auf. Es waren wunderschöne Darbietungen, die alle Zuschauer begeisterten.

Drei Kinder aus Turn-, Fußball und Tennisabteilung hatten Bilder zum Thema Nikolaus gemalt. Alle Bilder waren mit großem Eifer hergestellt worden. Ein Bild wurde im Fenster der Sparkasse ausgestellt, die anderen Bilder waren im GuFIT.15 zu bewundern.

**Abschließend wünsche ich uns allen für das laufende Jahr eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.**

*Bärbel Stahlhut*

## EINLADUNG zur

# TSG-Jugendversammlung 2014

**Am Donnerstag, dem 27. März 2014, findet um 18.30 Uhr in der Geschäftsstelle der TSG Sprockhövel, Im Baumhof 20, die JUGENDVERSAMMLUNG der TSG statt.**

Ich lade dazu herzlich ein

- alle Jugendwarte/Beauftragten aller Abteilungen
- je ein weiteres Mitglied der Jugend(ausschüsse) der Abteilungen
- die Jugendsprecher der Abteilungen und
- aktive Jugendliche ab 16 Jahre.

### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. (kurze) Berichte zur Jugendarbeit aller Abteilungen
3. Bericht der Jugendwartin
  - Aussprache über den Bericht
4. Erweitertes Führungszeugnis für Übungsleiter/Innen und Betreuer/Innen Ehrenkodex
5. Perspektiven zur Jugendarbeit in der TSG/Veranstaltungen in 2014
  - (abteilungs-) übergreifende Angebote und Möglichkeiten
  - „Gestaltungsräume“/-möglichkeiten für interessierte und aktive Jugendliche
  - Kooperationen mit Schulen
6. Datenschutz
7. Wahl des Jugendrates: Vorsitzende/r und Mitglieder
8. Verschiedenes

### Mitglieder des Jugendrates sind:

- die Jugendwarte (Jugendbeauftragten oder andere Jugendvertreter) ALLER Abteilungen
- je ein weiteres Mitglied der Jugendausschüsse der Fachabteilungen (oder Aktive im Jugendbereich)
- die Jugendsprecher (jeweils zwei) der Fachabteilungen und
- zwei Vertreter aus dem Hauptvorstand der TSG.

### Aufgaben des Jugendrates: Der Jugendrat ...

- vertritt die gemeinsamen Interessen der Fachjugendabteilungen nach innen und außen und ist Ansprechpartner für alle Jugendangelegenheiten, die nicht nur eine Jugendabteilung betreffen,
- fördert den Sport als Teil der Jugendarbeit,
- dient dem Erfahrungsaustausch zwischen den Jugendabteilungen, gibt Anregungen und Hilfestellungen und entlastet die einzelnen Jugendabteilungen durch gemeinsame Vorbereitung und Durchführung besonders von Aufgaben der überfachlichen Jugendarbeit,
- wählt eine(n) Vorsitzende(n), die/der den Jugendrat leitet und die Jugendabteilungen im Hauptvorstand der TSG vertritt
- ...

Ich würde mich freuen, wenn alle Abteilungen mit ihren Jugendvertretern und interessierten jungen Sportlern und Sportlerinnen an dieser Versammlung teilnehmen.

*Mit sportlichem Gruß, Bärbel Stahlhut*

Tel. 0 23 24-7 42 43, E-Mail: baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de

# Das Tennisjahr 2013

## Ein sportlicher Jahresrückblick der Tennisabteilung

Die Saison 2013 begann für die TSG-Tennisabteilung am 16. März 2013 mit den **8. Hallenkreismeisterschaften für Doppel und Mixed** im Sportpark Ruhrtal in Hattingen. 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kämpften dabei in 15 Konkurrenzen um die begehrten Titel und Preise. Die Finalspiele fanden am 24. März in Hattingen statt. Dabei konnte die TSG zwei Kreismeistertitel und weitere vier zweite Plätze erringen.

Im Doppel Leistungssport der Herren 60 waren Karl-Heinz Haude und Dr. Helmut Gisbier nicht zu schlagen. Im Finale schlugen sie das Doppel Bonk/Schreiber aus Hiddinghausen mit 6:2 und 6:2 (**Foto 1**).

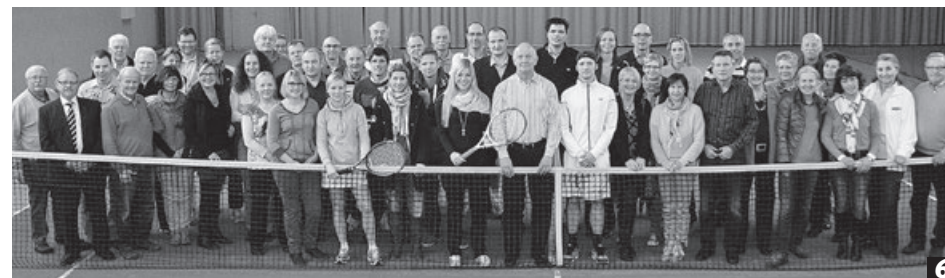


In der Breitensportklasse Herren-Doppel 40+ erreichten Jürgen Zang und Ralf Jürgens das Finale. Dort konnten sie sich gegen das Doppel Große-Renzel/ Magenheim aus Hattingen nach spannendem Spielverlauf äußerst knapp mit 7:5, 3:6 und 10:5 im Matchtiebreak durchsetzen (**Foto 2**).

Vier weitere Paarungen der TSG mussten sich erst im Endspiel geschlagen geben. So gratulieren wir jeweils zum 2. Platz den Doppeln Hans-Werner Paschke/Heinrich Kniesmeier (Herren 70) (**Foto 3**), Thomas Schikfelder/Michael Hilligloh (Herren 50) (**Foto 4**),



Nicole Müller/Anja Rauschenbach (Damen 40 Breitensport) und dem Mixed 50+ Erika Scherr/Karl-Heinz Haude (**Foto 5**). Zum Ende der Veranstaltung stellten sich die siegreichen Teams zum Gruppenfoto (**Foto 6**).



Am 27.4.2013 fand auf der Anlage der BSG Gemeinschaftswerk in Hattingen zum 35. Mal das **Eröffnungsturnier** aller Hattinger Tennisvereine statt. Wie im Vorjahr war auch eine Mannschaft der TSG zu diesem Doppeltturnier eingeladen.

Mit Spielern aus dem Bereich der Herren-50-Mannschaft schlug sich die TSG dabei hervorragend. Nach einem Sieg über den Ausrichter BSG und einer Niederlage gegen den TC Ludwigstal wurde das kleine Finale um den 3. Platz erreicht. Dort setzte sich die TSG dann gegen den BKV Ruhrtal aus Hattingen durch. Für die TSG spielten Thomas Schikfelder, Michael Hilligloh, Ralf Weber, Horst Stracke, Uwe Kötter, Günter Sirsch und Henryk Parusel (**Foto 7**).



Nach einem langen Winter haben wir erst am 20. April 2013 die Tennisanlage hergerichtet und konnten erst kurz vor den Meisterschaftsspielen am 1. Mai den Spielbetrieb eröffnen.

Die Finalspiele der **5. Jugend-Stadtmeisterschaften Tennis** fanden am 1. Juni 2013 turnusmäßig auf der Anlage der TSG Sprockhövel statt. Dabei wurden Stadtmeister/-innen in vier Altersklassen ermittelt.

Das Finale der U18-Junioren bestritten Nico Schöneweiß (TSG) und Julius Kordt aus Hiddinghausen. Nico Schöneweiß konnte das Endspiel mit 6:3 und 7:5 für sich entscheiden (**Foto 8**).

In der Altersklasse U12 gemischt erreichte Rasmus Frein von der TSG das Endspiel, wo er jedoch gegen Marc Engelhardt von der TGH mit 0:6 und 2:6 verlor (**Foto 9**). Leider waren aus Sicht der TSG in den Altersklassen U15 Mädchen und U15 Junioren Spieler der TGH unter sich (**Foto 10**). Ein An-



sporn für 2014, wenn die Finalspiele wieder in Hiddinghausen ausgetragen werden.

Dank unserer Sponsoren und der kostengünstigen Turnierabwicklung konnten erstmals die Bälle gestellt werden, ohne die Startgelder zu erhöhen.

Eigentlich sollte am Pfingstmontag, den 20. Mai, das beliebte **Kuddel-Muddel-Mixed-**





**Turnier** um den Kohlebrocken-Pokal des Stifters Schewy Leveringhaus bei der TSG ausgetragen werden. Leider spielte das Wetter überhaupt nicht mit.

So traten dann erst am 23. Juni 20 Teilnehmer aller Altersklassen (**Foto 11**) unter der Leitung von Manfred Stahlhut an, um die Kuddel-Muddel-Sieger 2013 zu küren. Dabei setzten sich nach der Vorrunde Christina Herrmann und Carsten Schmidt gegen Esther Koch und Uli Salomon ebenso durch wie Julia Koch und Hans-Friedrich Eckey gegen Erika Scherr und Jürgen Zang. Im Finale behielten dann Julia Koch und Carsten Schmidt gegen Christina



Herrmann und Hans-Friedrich Eckey mit 9:6 die Oberhand und konnten den Pokal in Empfang nehmen (**Foto 12**).

Im Mai 2013 begannen dann auch die Meisterschaftsspiele der Erwachsenen und der Jugend. Insgesamt sieben Mannschaften aus dem Seniorenbereich, drei Jugendmannschaften und eine Herren-Hobymannschaft gingen für die TSG ins Rennen.

Die **Herren 50** um Mannschaftsführer Michael Hilligloh erreichten in der Verbandsliga den 3. Platz in ihrer Gruppe. Da das Team sich für 2014 punktuell verstärkt hat, ist damit zu rechnen, dass die Mannschaft auch 2014 eine gute Rolle in der Verbandsliga spielen wird.

Die **Herren 70** mit Mannschaftsführer Hans-Werner Paschke haben in der Bezirksliga einen Mittelfeldplatz erreicht und werden auch 2014 wieder in der Bezirksliga antreten.

Unsere **Herren-Mannschaft** hat in der Kreisliga punktgleich mit dem Tabellenführer den Aufstieg in die Bezirksliga nur knapp verpasst. Das junge Team um Spielführer David Hilligloh hat dabei alle Spiele souverän gewonnen, leider aber gegen einen Mitkonkurrenten knapp verloren.

Auch das mit vielen Nachwuchsspielern aufgefüllte **Herren II-Team** hat sich im zweiten

Jahr in der 2. Kreisklasse super geschlagen. Die **jungen TSG-Herren** (Spielführer Bastian Koch) erreichten den 3. Platz ihrer Gruppe, wobei zwei Spiele nur äußerst unglücklich mit 4:5 verloren wurden.

Die **Damen 50** mit Spielführerin Christine Hudziak haben 2013 nach ihrem Altersklassenwechsel sicherlich vom Aufstieg von der Kreis- in die Bezirksliga geträumt. Am Ende der Saison waren drei Mannschaften punktgleich an der Tabellenspitze, so dass der direkte Vergleich untereinander über den Aufstieg entscheiden musste. Leider haben die TSG-Damen dort knapp den Kürzeren gezogen. Das sollte genug Motivation für 2014 sein, es noch einmal zu versuchen.

Für das Highlight der TSG sorgten 2013 die **Damen 55** um die Mannschaftsführerin Erika Scherr (**Foto 13**). Trotz personeller Probleme gelang nach dem Altersklassenwechsel sofort und ungeschlagen der Aufstieg in die Ruhr-Lippe-Liga und das mit großem Vorsprung auf den Tabellenzweiten aus Kamen.



Wir wünschen viel Glück 2014 in der neuen Spielklasse.

Im **Jugendbereich** wurden 2013 insgesamt drei Mannschaften auf der Kreisebene gemel-

det. Sowohl die **Junioren U18**, als auch die **Junioren U15** und die gemischte Mannschaft **U12** hatten sich sehr starker Konkurrenz zu erwehren. Auch der große Aderlass wegen altersbedingt ausgeschiedener Spieler oder durch Wohnortwechsel machte sich negativ bemerkbar. Aber 2014 wird aber wieder neu gemischt und wir hoffen auch für die Jugendlichen auf ein besseres Abschneiden.

Darüber hinaus stellen unsere Jugendwarte jedes Jahr noch eine Vielzahl weiterer Angebote für unsere Jugend bereit. So werden von Julia Koch für unsere interessierten Jugendlichen eine Menge **Spaßturniere** organisiert und veranstaltet. Mit knackigen Namen, wie „SAMT jung“, „SAHNE“, „Buchstahlen“ sowie „Formel 12“ und „Formel 15“ werden unsere Junioren immer wieder zum Mitmachen eingeladen. Schaut doch auch mal rein!

Dazu bieten wir das ganze Jahr **qualifizierten Tennisunterricht** durch unsere Tennisschule – im Winter im Sportpark Ruhrtal in Hattingen. In den Sommerferien werden regelmäßig Ferienspaß-Aktionen und Feriencamps angeboten. 2013 haben mehr als 30 Jugendliche aus Sprockhövel mitgemacht, einige sind direkt in die Tennisabteilung eingetreten.

Die **Hobby-Herrenmannschaft** spielte die Sommerrunde 2013 in ihrer Gruppe gegen Mannschaften aus Gelsenkirchen, Erkenschwick und Recklinghausen. Gegenüber dem Vorjahr mussten unsere Spieler leider feststellen, dass nochmal mehr Spieler mit für Breitensport eigentlich zu hohem Niveau antraten. So standen einem deutlichen Sieg gegen TC BW Recklinghausen und einem Unentschieden gegen TC Scholven klare Niederlagen gegen TuS 09 Erkenschwick und dem späteren Hobbycup-Gewinner SC Hassel gegenüber.

Vom 20. bis 27.2013 wurden in Bochum-Harpen die **Senioren-Bezirksmeisterschaften**

ausgetragen. Im Doppel 60+ erreichte Karl-Heinz Haude mit seinem Partner Rolf Busse von RW Hattingen das Finale. Leider unterlag die Paarung hier nach deutlicher Führung noch mit 6:0, 6:7 und 7:10 gegen Lichau/Schicke.

Am 17.8.2013 fanden die Endspiele um den **Clemens-Ryzner-Pokal** auf der Anlage der TG Hiddinghausen statt. Der Pokalverteidiger „Blaue Elfen“ vom TC Blau Weiß Harpen konnte dieses traditionelle Senioren-Doppel-Turnier, das seit über 25 Jahren ausgetragen wird, auch in diesem Jahr für sich entscheiden. Die TSG-Senioren belegten den 7. Platz.

Eine Woche später wurden die „TSG-Oldies“ zum 30-jährigen Jubiläum der „Blauen Elfen“ nach Bochum eingeladen. Bei dem dort ausgetragenen **Hobby-Turnier** sammelte Lothar Schüren von der TSG die meisten Punkte und wurde mit einem schönen Pokal belohnt (s. TSG-Info 4/2013) **(Foto 14)**.

Vom 7. bis zum 21.9.2013 fanden zum

neunten Mal die **Einzelkreismeisterschaften im Tennis** mit über 200 Teilnehmern in 19 Konkurrenzen statt. Die Finalspiele wurden diesmal auf der Anlage des TC Bommern in Witten ausgetragen und verliefen aus der Sicht der TSG wieder recht erfolgreich.

Im Breitensport der **Damen 40+** erreichten wie 2012 Julia Koch und Nicole Müller von der TSG das Finale, in dem sich jedoch diesmal nach zunächst ausgeglichenem Verlauf Nicole Müller mit 7:6 und 6:2 durchsetzen konnte. In dieser Konkurrenz erreichte zudem Christina Herrmann – wie auch 2012 – das Halbfinale **(Foto 15)**.

Marcel Kötter (TSG) wurde seiner Favoritenrolle in der Herren B-Konkurrenz gerecht und erreichte nach teilweise umkämpften Spielen das Finale. Dort konnte er sich dann auch gegen seinen Gegner Lars Heese vom TC Ludwigstal Hattingen mit 6:2 und 6:2 durchsetzen **(Foto 16)**. Zudem erreichte Günter Sirsch bei den Herren 55 das Halbfinale. Am

Ende versammelten sich die Sieger zum obligatorischen Gruppenfoto. **(Foto 17)**.

Nachdem im Vorjahr das offene **TSG-Mixed-Turnier** wetterbedingt nicht ausgetragen werden konnte, war am 28. September der Wettergott den 20 Teilnehmern wohl gesonnen.

Nach spannenden Vorrundenspielen, bei denen jeweils die Mixed-Partner neu zugelost wurden, erreichten Julia Koch und Petra Kötter als punktbeste Damen ebenso das Finale, wie Karl-Heinz Haude und Henryk Parusel als punktbeste Herren. In einem sehr ausgeglichenen Finale setzten sich letztlich Petra Köt-



14



15



17



16



18

ter und Karl-Heinz Haude mit 6:5 gegen Julia Koch und Henryk Parusel durch und konnten die Siegerpreise durch den Sportwart der TSG Sprockhövel, Michael Hilligloh, in Empfang nehmen **(Foto 18)**.

Ein gemeinsames Essen und ein gemütlicher Abend mit Musik und Tanz rundeten einen schönen Tennistag ab. Dafür auch einen großen Dank an unsere Clubwirte.

Auch für das beliebte **„Schwey-Leveringhaus-Mixed-Turnier“** konnte 2012 leider kein Termin gefunden werden. Am 26.10.2013 konnte das Turnier dann aber doch unter der Regie von Erika Scherr in der Halle im Sportpark Ruhrtal durchgeführt werden.



19

Insgesamt 24 Teilnehmer/-innen spielten sich in Vorrundenspielen auf Zeit bis ins Halbfinale vor. Schließlich erreichten Christel Brohl und Udo Langewellpott das Finale, wo sie jedoch Monika Wortmann und Carsten Schmitt den Sieg überlassen mussten. Die Sieger konnten sich dann über den „Schwey-Wanderpokal“ freuen. Der Abend wurde mit einem gemeinsamen Essen abgerundet. Unser Dank gilt Erika Scherr für die Organisation.

Leider ist in diesem Jahr Martha Leveringhaus verstorben. Wir werden ihr Andenken in der Tennisabteilung und der gesamten TSG bewahren **(Foto 19)**.

Stellvertretend für viele Turniere, an denen sich auch 2013 Spieler/-innen der TSG beteiligten, haben zum Abschluss der Saison 2013 im November einige Spieler/-innen der TSG sehr erfolgreich an den **17. Hattinger Hallen-Stadtmeisterschaften** im Sportpark Ruhrtal mitgewirkt.

Karl-Heinz Haude wurde in der Einzel-Konkurrenz Herren 60+ gegen Bernd Klippstein vom TC Ludwigstal zum wiederholten Male Hattinger Stadtmeister. Auch in der Konkurrenz Herren-Doppel 50+ war Karl-Heinz Haude mit seinem Partner Rolf Busse aus Hattingen gegen Günter Sirsch und Henryk Parusel (beide TSG) erfolgreich.

Am 2. November haben wir die Tennisanlage nach einem langen Sommer winterfest

gemacht. Ein ereignisreiches Tennisjahr ging damit wieder zu Ende.

Mein Dank gilt allen Helfern, die die vielen Aktivitäten erst möglich gemacht haben. Ein großer Dank auch an unser Clubhausteam um Clubwirtin Anja, die uns zum Glück auch 2014 die Treue halten werden. Leider verlässt uns unser Platzwarthelfer „Branko“. Auch ihm

schulden wir Dank. 2014 werden wir einen Nachfolger einarbeiten.

**Ich wünsche allen Tennisspielern/-innen der TSG-Tennisabteilung für die kommende Saison alles Gute und weiterhin viel Spaß an unserem Sport.**

*Michael Hilligloh  
Sportwart der TSG Tennisabteilung*

# EINLADUNG zur Jahreshauptversammlung 2014



**Am Montag, dem 24. März 2014, findet um 19 Uhr im Tennis-Clubhaus an der Dresdener Straße unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt.**

## Tagesordnung:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Formalia</b></li> <li>1.1 Begrüßung</li> <li>1.2 Feststellung der Tagesordnung</li> <li>1.3 Genehmigung der Tagesordnung</li> <li>1.4 Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2013</li> <li><b>2. Berichte</b></li> <li>2.1 Abteilungsleiter</li> <li>2.2 Geschäftsführer</li> <li>2.3 Sportwart</li> <li>2.4 Jugendwart</li> <li>2.5 Kassenwart</li> <li><b>3. Bericht der Kassenprüfer</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>4. Entlastung der Abteilungsleitung</b></li> <li><b>5. Neuwahlen</b></li> <li>5.1 Abteilungsleiter</li> <li>5.2 Geschäftsführer</li> <li>5.3 Sportwart</li> <li>5.4 Jugendwart</li> <li>5.5 Referent für die Anlage</li> <li>5.6 Kassenprüfer</li> <li>5.7 Stellv. Jugendwart</li> <li><b>6. Anträge</b></li> <li><b>7. Haushalt 2014</b></li> <li><b>8. Termine 2014</b></li> <li><b>9. Verschiedenes</b></li> </ol> |
|--|---|

Vorschläge und Anträge für die Punkte 5. und 6. bitten wir bis spätestens zum **10.3.2014** in schriftlicher Form an die Abteilungsleitung zu richten.

Mit freundlichen Grüßen  
Für die Abteilungsleitung  
Horst Moser

BADMINTON Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34				
Montags	16:30 – 18:00	<b>Schüler bis 14 Jahre</b>		GH 2+3
	18:00 – 19:30	<b>Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining</b>		GH 3
	18:00 – 20:00	<b>Hobby, Mannschaft 4+5</b>		GH 2
	19:30 – 20:00	<b>Mannschaft 1-3</b>		GH 3
		<b>Mannschaft 1-3</b>		GH 2
	18:30 – 20:00	<b>Jugend + Mannschaft + Hobby</b>		KH
Freitags	16:00 – 17:30	<b>Schüler bis 14 Jahre</b>		GH 2+3
	17:30 – 19:00	<b>Schüler ab 14 Jahre</b>		GH 2
	18:00 – 19:30	<b>Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining</b>		GH 3
	19:00 – 21:00	<b>Mannschaft 1-3</b>		GH 2
	21:00 – 21:30	<b>Mannschaft 1-3/Ski-Club</b>		GH 2
BASKETBALL Informationen über die Geschäftsstelle ☎ 686 47 46				
Montags	20:00 – 22:00	<b>Herren-Mannschaft</b>		GH 3
Donnerstags	20:00 – 22:00	<b>Herren-Mannschaft</b>		GH 3
BUDO Abteilungsleiterin Tanja Triebel ☎ 0173-510 88 00				
Montags	17:00 – 18:30	<b>Aikikai für Schüler/innen ab 4 Jahre und für Erwachsene</b>		GH/GymnRaum
	20:30 – 22:00	<b>Karate für Erwachsene</b>		Baumhof-Halle
Dienstags	16:00 – 17:15	<b>Judo für Vorschulkinder ab 4 bis 6 Jahre</b>		GH/GymnRaum
	17:15 – 18:30	<b>Judo für Anfänger ab 6 Jahre</b>		GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00	<b>Jiu-Jitsu für Anfänger, Fortgeschrittene ab 14 J. und Erwachsene</b>		GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30	<b>Karate für Erwachsene</b>		GH/GymnRaum
Freitags	17:00 – 18:30	<b>Judo für Anfänger ab 9 Jahre</b>		GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00	<b>Judo für Fortgeschrittene ab 11 Jahre</b>		GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00	<b>Judo für Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene</b>		GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30	<b>Karate ab 14 Jahre und Erwachsene</b>		GH/GymnRaum

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, MAS = Mathilde-Anneke-Schule



## KONTAKT

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20  
Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel  
Telefon 686 47 46, Fax 686 47 57  
E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de  
www.tsg-sprockhoevel.de

Öffnungszeiten:  
Dienstags 9:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister  
**Glückaufhalle** Dresdener Str. 11 02324-506608  
**Mathilde-Anneke-Schule** Dresdener Str. 45 02324-9701521

## FUSSBALL

Abteilungsleiter Ulrich Meister ☎ 7 37 93 Sportlertreff-Baumhof ☎ 68 38 68

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden am Baumhof-Stadion statt

<b>Montags</b>	15:30 – 17:00	<b>U7</b> Baumhof-Halle	16:00 – 17:15	<b>U8 / U11</b>
	16:45 – 18:15	<b>U12</b> Kleinspielfeld am Stadion	16:45 – 18:15	<b>U13 / U14</b>
	17:00 – 18:30	<b>U12 / U13</b>	17:15 – 18:45	<b>U15</b>
	18:30 – 20:00	<b>U16</b>	19:30 – 21:00	<b>1. Mannschaft</b>
	20:00 – 21:30	<b>U19 (2)</b>		
<b>Dienstags</b>	15:30 – 17:00	<b>U9</b> Kleinspielfeld am Stadion	16:15 – 17:30	<b>U11 (2)</b>
	16:30 – 17:45	<b>U11 / U12</b>	17:00 – 18:30	<b>U15</b>
	17:45 – 19:15	<b>U19</b>	18:00 – 19:30	<b>Torwarttraining U17 / U19</b>
	18:15 – 19:45	<b>U17 / U19</b>	19:30 – 21:00	<b>1. Mannschaft</b>
	19:30 – 21:00	<b>2. Mannschaft</b>		
<b>Mittwochs</b>	15:30 – 17:00	<b>U7</b> Baumhof-Halle	16:45 – 18:15	<b>U10 / U13 / U14</b>
	18:00 – 19:30	<b>U17</b>	18:30 – 20:00	<b>U16</b>
	19:30 – 21:00	<b>Alte Herren</b> Kleinspielfeld am Stadion	20:00 – 21:30	<b>Damen</b>
	20:00 – 21:30	<b>U19 (2)</b>		
<b>Donnerstags</b>	15:30 – 17:00	<b>U9</b>	16:00 – 17:15	<b>U8 / U9</b> Kleinspielfeld am Stadion
	16:30 – 17:15	<b>U11 / U12 (2)</b>	16:30 – 17:45	<b>U12 / U13</b>
	17:15 – 18:45	<b>U13 (2)</b> Kleinspielfeld am Stadion	17:15 – 18:45	<b>U15</b>
	17:45 – 19:15	<b>U19</b>	17:45 – 19:15	<b>Torwarttraining U15 / U16</b> Kleinsp.
	19:30 – 21:00	<b>1. Mannschaft</b>	19:30 – 21:00	<b>2. Mannschaft</b>
	19:30 – 21:00	<b>Alte Herren</b> Kleinspielfeld am Stadion		
<b>Freitags</b>	16:30 – 17:45	<b>U13 (2)</b>	16:45 – 18:15	<b>U10</b> Kleinspielfeld am Stadion
	16:45 – 18:15	<b>U14</b>	17:45 – 19:15	<b>u19</b>
	19:30 – 21:00	<b>1. Mannschaft</b>	19:45 – 21:15	<b>Damenmannschaft</b>

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt

<b>Montags</b>	16:00 – 17:30	<b>wD-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>wB-Jugend</b>
<b>Dienstags</b>	15:30 – 17:00	<b>w/mE-Jugend + wC-Jugend</b>	17:00 – 18:30	<b>mC-Jugend + mB-Jugend</b>
	18:30 – 20:00	<b>1. Damen (16+) + mA-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>1. Herren (17+) + wA-Jugend</b>
<b>Mittwochs</b>	15:30 – 17:00	<b>w/mE-Jugend</b>	17:00 – 18:30	<b>wD-Jugend + wC-Jugend</b>
	17:00 – 18:30	<b>mD-Jgd + mC-Jgd</b> (Kreissporthalle)	18:30 – 20:30	<b>wB-Jugend</b>
	18:30 – 20:00	<b>mB-Jugend + wB-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>1. Damen (16+) + 2. Damen (16+)</b>
<b>Donnerstags</b>	17:00 – 18:30	<b>TW-Jugend</b> (Hauptschule Süd)	17:00 – 18:30	<b>wA + mA-Jugend</b> (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	<b>1. + 2. Herren (17+)</b>		
<b>Freitags</b>	15:30 – 17:00	<b>Minis + gem. F-Jugend</b> (HS Süd)	17:00 – 18:30	<b>TW-Jugend</b> (MAS)
	20:30 – 21:30	<b>2. Damen</b>		

## TANZSPORT

Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 6863501

<b>Montags</b>	19:15 – 20:30	<b>Tanzsportgruppe HD</b>	MAS Foyer
<b>Dienstags</b>	20:15 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MM</b>	Baumhof-Halle
	20:00 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MK</b>	MAS Turnhalle
<b>Donnerstags</b>	20:00 – 21:30	<b>Tanzsportgruppe DD</b>	Glückaufhalle Foyer

## TENNIS

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339/911644

<b>Täglich</b>	ab 15:00	Übungsstunden	TSG-Tennisanlage
----------------	----------	---------------	------------------

## TISCHTENNIS

Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 51319

<b>Dienstags</b>	18:00 – 19:30	<b>Jugendkader</b>	Baumhof-Halle
<b>Mittwochs</b>	17:00 – 18:30	<b>Schüler + Jugend</b>	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	<b>Erwachsene</b>	Baumhof-Halle
<b>Freitags</b>	18:00 – 20:00	<b>allg. Training (Familien, Hobby etc.)</b>	Baumhof-Halle

## TRIATHLON

Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62

Winter 2012/13 Di + Mi + Fr

<b>Dienstags</b>	18:30	<b>Laufen Kids + Erwachsene</b>	Treffpunkt: [P] MAS
	19:45	<b>Schwimmen Kids + Erwachsene</b>	Lehrschwimmbad MAS
<b>Mittwochs</b>	18:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	„Schwimm in“ Gevelsberg
<b>Freitags</b>	17:45	<b>Laufen Kids</b>	Treffpunkt: [P] MAS
	18:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	„Schwimm in“ Gevelsberg
	19:00	<b>Schwimmen Kids</b>	Lehrschwimmbad MAS
<b>ab 1. Mai Di / Mi / Fr</b>	ab 18:45	<b>Sommertraining im Freibad Sprockhövel</b>	

## VOLLEYBALL

Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985

<b>Montags</b>	20:00 – 21:30	<b>Hobby-Mixed</b>	Glückauf Halle 1
<b>Donnerstags</b>	20:00 – 21:30	<b>Hobby-Mixed und Herren</b>	Glückauf Halle 1 + 2

**INFO** Alle Telefonnummern haben – wenn nicht anders angegeben – die Vorwahl 0 23 24  
**TSG-Anmeldungen sind möglich in den wöchentlichen Übungs-/ Trainingsstunden  
 oder in der TSG-Geschäftsstelle im Baumhof 20.  
 Telefon 686 47 46, Fax 686 47 57**

TURNEN			
Abteilungsleiterin Christine Sattler ☎ 70 20 60, Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70			
Montags	17:30 – 19:00	<b>Gymnastik Ältere Turnerinnen</b>	Baumhof-Halle
	19:00 – 20:00	<b>Fitness-Treff</b>	Glückaufhalle 1
Dienstags	16:00 – 17:00	<b>Einrad ab 6 Jahre</b> /M. Palenschat	MAS Turnhalle
	17:00 – 18:30	<b>Akrobatik/Zirkus ab 6 Jahre</b> /M. Palenschat	MAS Turnhalle
Mittwochs	15:30 – 16:45	<b>Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre</b>	MAS Turnhalle
	16:45 – 18:00	<b>Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre</b>	MAS Turnhalle
Donnerstags	20:15 – 21:15	<b>Jedermann Turnen</b>	MAS Turnhalle
	15:45 – 16:45	<b>Tanzflöhe 3-5 Jahre</b>	GuFIT.15
	17:00 – 18:00	<b>Tanzmäuse 6-9 Jahre</b>	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:00	<b>Chickadees (Tanzen) 10-14 Jahre</b>	Baumhof-Halle
	17:00 – 18:30	<b>Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre</b>	Glückaufhalle 1
	17:00 – 18:30	<b>Sport der Älteren</b>	Glückaufhalle 3
	18:00 – 19:15	<b>Walking-Treff</b> /Sabine Engelhard (97 18 14)	Glückaufhalle (Sommer)
Freitags	09:00	<b>Wandern mit Heinz Pohle 1 x im Monat</b>	Busbahnhof
	15:30 – 16:30	<b>Turnflöhe</b> (ehemals Federmäuse)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	<b>Krabbeltturnen I 1-3 Jahre</b>	Glückaufhalle 1
	16:45 – 18:00	<b>Krabbeltturnen II 1-3 Jahre</b>	Glückaufhalle 1
	18:00 – 19:30	<b>Turnabteilung</b>	MAS Turnhalle
	20:15 – 21:30	<b>Vitale Männer 40+</b>	Glückaufhalle 1
Samstags	09:30	<b>Walking-Treff</b> /Sabine Engelhard (97 18 14)	ALDI-Parkplatz (Winter)
<b>LEICHTATHLETIK</b> Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03			
Montags	17:30 – 19:30	<b>Sportabzeichen</b> /Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)
Donnerstags	15:30 – 17:00	<b>Kinder 4-10 Jahre</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückaufhalle 2 (Winter)
	17:00 – 18:30	<b>Jugend ab 11 Jahre</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückaufhalle 2 (Winter)
Sonntags	09:00 – 10:30	<b>Laufftreff für Jedermann</b>	IG-Metall Bildungszentrum
<b>PRELLBALL</b> Hartmut Kroll ☎ 7 24 93			
Montags	16:30 – 19:00	<b>Herren</b> / Hartmut Kroll	MAS Turnhalle
	19:00 – 20:30	<b>Damen</b> / Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle
<b>SCHWIMMEN</b> Marianne Stüwe ☎ 7 16 05			
Montags	16:30 – 17:30	<b>Senioren wbl.</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	19:00 – 20:00	<b>Senioren ab 60 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	20:00 – 21:00	<b>Wasserratten</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
Donnerstags	16:30 – 17:30	<b>Schwimmen 6-10 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	17:30 – 18:30	<b>Schwimmen 10-18 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
Freitags	16:00 – 16:45	<b>Schwimmen 5-12 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	16:45 – 17:30	<b>Schwimmen 5-12 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
<b>VERSEHRTENSPORT</b> Dieter Böhmer ☎ 7 21 81			
Donnerstags	20:00 – 21:30	<b>Prellball</b>	Baumhof-Halle
Freitags	17:30 – 19:30	<b>Schwimmen</b>	Grundschule Süd

## ► Einfache Übungen für daheim **FOLGE 2**

Hiermit möchten wir euch in jeder TSGinfo einige Übungsvorschläge mit auf den Weg geben, die ihr regelmäßig leicht zuhause nachturnen könnt. Die Übungsvorschläge sind hier auf der Vor- und Rückseite abgebildet so, dass ihr die Seite raustrennen und sammeln könnt. Bei den Übungen geben wir Wiederholungen und Zeiten an, die je nach Leistungsstand variiert werden sollten. Stefanie Basner, Conny Dauben (Fotos: Manuel Valentin)

### KRÄFTIGUNG DER BAUCHMUSKULATUR



**BILD 1:**  
„Situps“/1  
Rückenlage, Beine aufstellen, Fußspitzen hochziehen, Hände hinter den Kopf



**BILD 2:**  
„Situps“/2  
Oberkörper aufrichten, ggf. nur bis die Schulterblätter den Boden verlassen, Ellbogen bleiben hinten! Beim Aufrichten ausatmen, beim Absenken einatmen, 3 x 20 Wiederholungen. Dazwischen ausstrecken und entspannen



## ► Einfache Übungen für daheim **FOLGE 2**

### KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR



**BILD 3:**  
**U-Halte/1**  
Bauchlage, Ganzkörperspannung, Fußspitzen aufstellen, Arme in U-Halte neben dem Kopf



**BILD 4:**  
**U-Halte/2**  
Oberkörper anheben, Blick zum Boden, gleichmäßig weiteratmen 30 Sekunden halten, 3 Wiederholungen, dazwischen ablegen und entspannen

Fotos: Manuel Valentin

## Grillen im Winter? *Na klar!*

Wer glaubt, dass Grillen nur etwas für den Sommer ist, der konnte sich am 25. Januar vom Gegenteil überzeugen. Die GuFi-Abteilungsleitung hatte am frühen Abend zum „Wintergrillen“ eingeladen und begrüßte zahlreiche Gäste auf der Tribüne des Baumhof Stadions.



In warmen Winterjacken, Schals und Handschuhen eingepackt trotzten nicht nur die GuFi-Mitglieder den eisigen Temperaturen – auch Vertreter des TSG-Vorstandes, GuFi-Trainer und -Übungsleiter und viele weitere Gäste wechselten ein paar Worte bei Bratwurst, Glühwein oder Kinderpunsch.

DJ Robin sorgte mit schwungvoller Musik für die Stimmung, die TSG Fußballjugend währndessen für ein paar Tore auf dem Platz.

Wir danken der TSG-Fußballabteilung für die freundliche Unterstützung und natürlich auch den Helfern hinter dem Grill und der Getränkekeke. *Tim Eilers* Fotos: Manuel Valentin



### Party im Kursraum

## ► ZUMParty Dance Workshop

Seit mehreren Monaten findet nun schon zweimal in der Woche eine Party im Kursraum statt. ZUMParty Dance – ein intensives Tanzworkout. Durch eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanztechniken wie Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton usw. kommt der Stoffwechsel richtig in Schwung

und wird der Kalorienverbrauch optimiert. Beim ZUMParty Dance dominiert nicht das Auszählen von Takten, sondern der Spaß an Bewegung und Musik.

Jola und Zuzana möchten nun alle, die sich bisher noch nicht getraut haben und auch alle, die einfach nicht genug von so viel Spaß





Jola



Zuzana

bekommen, zu unserem ersten ZUMParty Dance-Workshop einladen.

In drei Stunden kannst du einfache Grundschritte, aber auch schon ein paar Variationen erlernen. Lass dich von der Musik mitreißen, entfliehe ein paar Stunden dem Stress – tanz dich frei und habe einfach Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin: 15.3.2014, 14.30 – 17.30 Uhr**

**Kosten: 12 € mit Gufi-Kurskarte, 15 € ohne Gufi-Kurskarte**

**Anmeldung erforderlich! (Telefon 02324/7 47 74)!**

*Simone Piepkorn*

# EINLADUNG zur Abteilungsversammlung „Gesundheit und Fitness“ 2014

der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

am **Mittwoch, dem 12. März 2014, um 19.30 Uhr**  
 im „Gesundheits- und FitnessTREFF“ **GuFiT.19, Hauptstraße 19**

## Tagesordnung:

1. **Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung**
2. **Berichte der Abteilungsleitung**
3. **Entlastung der Abteilungsleitung**
4. **Neuwahl der Abteilungsleitung**
  - Abteilungsleiter/in: Karl-Friedrich Schuppert (bleibt, weil 2013 gewählt)
  - Stellvertreterin: Steffi Basner (bleibt, weil 2013 gewählt)
  - Kassierer/in: ...
  - Geschäftsführerin: Simone Piepkorn (bleibt, weil 2013 gewählt)
  - Schriftführer: Tim Eilers (bleibt, weil 2013 gewählt)
  - Kassenprüfer/in: ...
5. **Beratung und Beschlussfassung zu den Beiträgen, Umlagen und Entgelten**
6. **Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge**
7. **Verschiedenes**

Anträge zur Abteilungsversammlung bitten wir fristgerecht **bis zum 7.3.2014** schriftlich an die Abteilungsleitung zu richten. Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

*Karl-Friedrich Schuppert, Abteilungsleiter*

**Nutzt als Mitglied der Abteilung euer Recht zur Mitbestimmung und Mitgestaltung!**

# GuFiT-Gesundheitsforen 2014

**Vor sieben Jahren fand das erste GESUNDHEITSFORUM der TSG 1881 Sprockhövel e.V. statt.** Das war im März 2007 und das Thema war **„Bewegung und Gesundheit“**. Inzwischen wurden insgesamt zwölf Gesundheitsforen durchgeführt und das Profil der Veranstaltungen im Gesundheits- und FitnessTREFF (GuFiT) der TSG ist bekannt und hat sich bewährt: Die GuFiT-Gesundheitsforen beginnen jeweils um 19:00 Uhr im GuFiT.19 (Hauptstraße 19, 45549 Sprockhövel), dauern bis ca. 20:30 Uhr und sind für alle Aktiven in der Abteilung „Gesundheit und Fitness“ und für alle TSG-Mitglieder kostenfrei (Kostenbeitrag für andere: 5,- Euro). Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Im Jahr 2013 wurden fünf GuFiT-Gesundheitsforen zum Themenbereich **„Bewegt ÄLTER werden“** durchgeführt.

Bewegung, Entspannung, Spiel, Spaß, Sport, Erlebnisse und Erholung tragen wesentlich zur Zufriedenheit und Lebensqualität, zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Regelmäßige Bewegung bedeutet ständige Veränderung. Wichtig ist es, (zufrieden!) „alt zu werden“ (Bewegung!) nicht (unzufrieden!) „alt zu sein“ (Stillstand!). Wichtig ist es, sich selbst zu bewegen und nicht nur bewegt zu werden! Bewegt zu werden ist nicht falsch und besser als keine Bewegung, aber es ist auch nicht ausreichend. Schließlich geht es immer eher darum „wie ich alt werde“ und nicht darum „wie alt ich bin“. In den Gesundheitsforen 2013 gab es gute Gespräche darüber, wie jeder und jede Einzelne und wie wir gemeinsam „gesund bleiben“ und „älter werden“ können.

Für 2014 sind unter dem Motto **„GEMEINSAM gesund bleiben und älter werden“** insgesamt **sechs GuFiT-Gesundheitsforen** geplant. Diese Themen und Inhalte werden zurzeit konkret vorbereitet:

1. **Diabetes – Ursachen und Konsequenzen**
2. **Unsere Wirbelsäule – Belastungen und multimodale Therapie**
3. **Gesunde Ernährung – für Jüngere und Ältere**
4. **Kopfschmerzen und Migräne**
5. **Osteoporose – Ursachen, Vorbeugung und Behandlungen**
6. **Demenz – Verlauf, Folgen und Hilfen**

In einem **„Themenspeicher“** wartet eine lange Liste weiterer Themen-Wünsche von denjenigen, die sich bisher an den GuFiT-Gesundheitsforen beteiligt haben. Diese Themen und Wünsche können im Internetportal ergänzt und bewertet werden: <http://www.tsg-sprockhoevel.de/gufit/gesundheitsforen/>

Die GuFiT-Gesundheitsforen 2014 sind für diese Termine geplant:

- ✦ **Mittwoch, 5. März, ✦ Donnerstag, 3. April,**
- ✦ **Dienstag, 6. Mai, ✦ Mittwoch, 4. Juni,**
- ✦ **Donnerstag, 18. September,**
- ✦ **Dienstag, 4. November**

**Bitte diese Termine vormerken!**

**Wir laden Dich/Sie und alle Interessierten (nicht nur Ältere!) herzlich ein zu unseren GuFiT-Gesundheitsforen!**

*Simone Piepkorn, Leiterin GuFiT,  
 Dirk Engelhard, Tim Eilers  
 Team GuFiT-Gesundheitsforen  
 Tel. 02324 74774 – [www.gufit.de](http://www.gufit.de)  
 E-Mail: [gufit@tsg-sprockhoevel.de](mailto:gufit@tsg-sprockhoevel.de)*

# Überliste den inneren Schweinehund – Das kannst Du auch!



Nachdem ich im April 2013 seit Jahren wieder einmal auf Skiern stand und meine Beine sich (mangels Kondition) so gar nicht mehr daran erinnern wollten, beschloss ich: „Es muss sich was ändern, so geht das nicht weiter!“ Gut, den Beschluss hatte ich schon oft gefasst, manchmal auch mehrmals am Tag, aber dann kam mir die Anzeige des Laufkurses „Vom Hausschuh zum Laufschuh“ zu Hilfe. „Das ist es! Das ist genau mein Motto!“ sozusagen „Runter von der Couch, rauf auf die Bahntrasse!“ Noch bevor mein bester Feind – der Schweinehund – irgendwelche Einwände erheben konnte, meldete ich mich an.

Am ersten Kurstag „regnete“ es und ich fuhr voller Hoffnung, dass der Kurs nun doch sicherlich ausfallen würde (der Schweinehund hatte sich in der Zwischenzeit sehr oft und sehr laut gemeldet!) zum Treffpunkt. Pünktlich angekommen, war ich überrascht, dass ich trotz des leichten Regens nicht die einzige war, die endlich das „Unmögliche“ schaffen wollte, nämlich eine halbe Stunde am Stück zu laufen. Die Begrüßung durch unsere Lauftrainerin Johannette Loose und alle „alten Hasen“ war sehr herzlich und man fühlte sich sofort wohl. Schnell waren meine Bedenken, dass ich, die ich nicht in Konfektionsgröße 38 daher „geschwebt“ kam, hier fehl am Platz sein könnte, aus dem Weg geräumt. Und siehe da, es gab sogar noch mehr

nette, normal gebaute Menschen, die einfach was für Ihre Fitness tun wollten!

Wir begannen in der ersten Woche im Wechsel zwei Minuten zu laufen und eine Minute zu gehen und nach den ersten zwei Minuten war ich ehrlich gesagt auch heilfroh, gehen zu dürfen. In den Wochen darauf steigerten wir stetig das Laufpensum, reduzierten die Gehphasen und nach drei Monaten war es dann tatsächlich geschafft: Ich lief das erste Mal in meinem Leben 30 Minuten am Stück! Ich hatte es geschafft! Voller Stolz nahm ich meine Urkunde in Empfang. Und als schönen Nebeneffekt konnte ich mich darüber freuen, dass die meisten Krankenkassen die Teilnahme an diesem Kurs unterstützen und mir von meiner Kasse 80% des Kursbeitrags zurückerstattet wurden.

Das Ganze ist nun schon ein Dreivierteljahr her und der Kurs ist längst abgeschlossen, aber wir treffen uns weiter, immer mittwochs um 19:30 Uhr. Ich muss meinen Schweinehund an manchen Tagen immer noch überlisten, aber dafür brauche ich einfach nur daran zu denken, was es jedes Mal für ein irres Glücksgefühl ist, wenn ich gelaufen bin und es wieder einmal geschafft habe!

Das kannst du auch! Der nächste Kurs „Vom Hausschuh zum Laufschuh“ unter der Leitung von Johannette Loose startet am Mittwoch, den 2. April 2014 um 19:30 Uhr auf dem Parkplatz der Hauptschule in Niedersprockhövel.

Monika Albracht

**Der Winter 2012/2013 war lang und kalt. Das machte so manches Training unmöglich.** So waren die ersten Wettkämpfe im Schnee eisig und die Ergebnisse sind hinter den erhofften persönlichen Zielen zurückgeblieben. Aber man hatte eine gute Ausrede, es lag ja Schnee.

## Vom Hausschuh zum Laufschuh

### Lauftreff-Rückblick 2013

Es konnte nur besser werden. Sandra lief ihren ersten Marathon und zum Ende des Jahres setzte sie noch einen drauf: Nachdem sie auf Palma einen weiteren Marathon gefinisht hatte, lief sie Anfang November in Bottrop ihren ersten Ultra über 50 Kilometer. Sie hatte sich für die 25 Kilometer angemeldet, aber einen Tag vorher auf die 50 umgemeldet. Du verrücktes Huhn, mach weiter so.

Einige von uns haben den Triathlon für sich entdeckt und ihre ersten Zieleinläufe in München bzw. Gladbeck erleben dürfen. So manch einer von uns mag es schlammig und steil, und so waren einige Trails dabei. Unser alljährlicher Kurs startet mit 13 neuen Läuferinnen und einem neuen Läufer.

Den Kurs beendeten wir mit acht Läuferinnen und einem Läufer. Die meisten blieben beim Lauftreff und wurden vom Lauffieber gepackt. Frauenlauf in Köln, Staffelmaraathon in Sprockhövel, Firmenlauf, Start über 10 Kilometer auf Palma.

Es ist kein Muss, an einem Wettkampf teilzunehmen, wenn man bei uns mitläuft. Wir treffen uns jeden Mittwoch um 19.30 Uhr an der Hauptschule Süd in Niedersprockhövel, schauen wer was laufen möchte und dann

- **Netzwerk-Management**

- **Client / Serverlösungen**

- **Virtualisierung**



**Tel.: 0 23 24 - 6 86 35 92**  
**Fax: 0 23 24 - 6 86 35 93**

**E-Mail: [info@mi-its.de](mailto:info@mi-its.de)**  
**Web: [www.mi-its.de](http://www.mi-its.de)**



geht es los. Radweg rauf oder runter, über die Sprockhöveler Berge bis nach Hattingen. Jeder so wie er kann und wie er es sich zutraut. Meistens wird sich für einen Lauf am Wochenende verabredet, da dann die längeren Stre-

cken gelaufen werden. Laufen zu zweit oder zu dritt macht doch noch mehr Spaß.

Auf ein erfolgreiches, verletzungsfreies Laufjahr 2014

Johannette Loose

## Laufen ohne Schnaufen

**Raus aus dem Hausschuh – rein in den Laufschuh!**

► **Start 2. April 2014**

**Der Laufanteil wird in den ersten Wochen sehr gering sein, wir steigern uns vom Gehen übers Walken zum Laufen...**

... und starten am Mittwoch, 2. April um 19.30 Uhr vom Parkplatz der Hauptschule Süd. Wir werden ca. 30 bis 40 Minuten auf dem Radweg unterwegs sein. Sie sind in der Osterferien im Urlaub? Keine Angst, Sie werden den Laufanteil schnell und ohne Pro-

bleme aufholen und gemeinsam mit der Gruppe nach zwölf Wochen 30 Minuten am Stück laufen können. Und – wenn Sie Lust haben – bis Weihnachten 60 Minuten.

Das Angebot wird von einigen Krankenkassen refinanziert.

**Anmeldung ab sofort in der TSG-Geschäftsstelle unter 02324-597984 oder geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de**

### TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

TSG  
Geschäfts-  
stelle:  
Tel. 0 23 24 /  
686 47 46

KONTAKT

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20  
Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel  
Tel. 686 47 46  
E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de,  
www.tsg-sprockhoevel.de

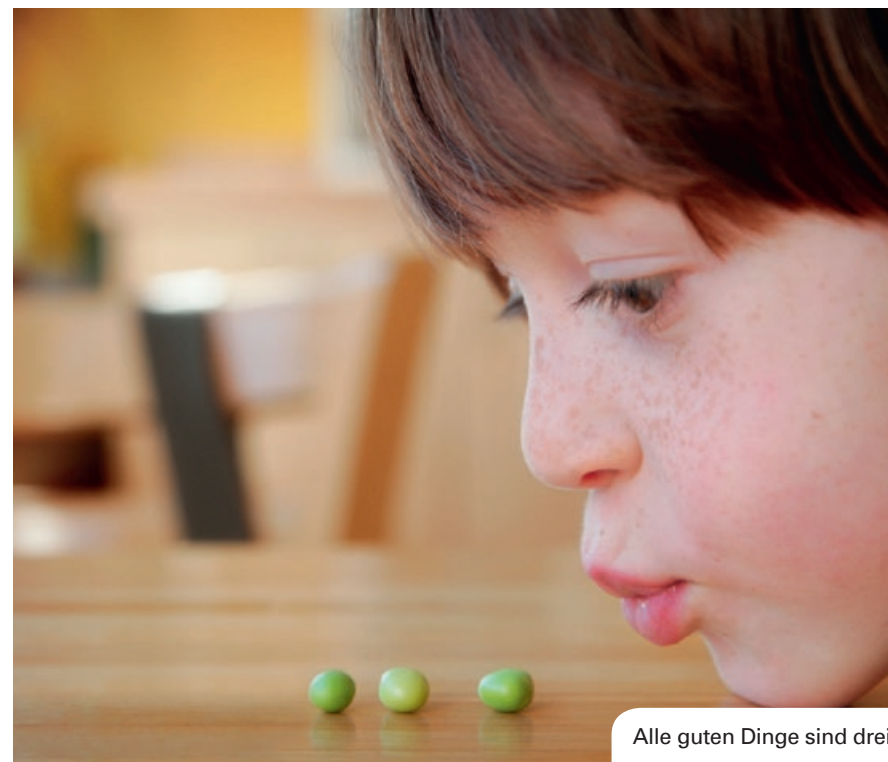
Öffnungszeiten:  
Dienstags 9:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister  
Glückaufhalle Dresdener Str. 11 50 66 08  
Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45 970 15 21

Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 970 15 25  
Baumhof-Halle Eickerstr. 23 970 54 26  
Freibad Bleichwiese 970 54 25

INFO

Alle Telefonnummern haben – wenn nicht anders angegeben – die Vorwahl 0 23 24  
TSG-Anmeldungen sind möglich in den wöchentlichen Übungs-/ Trainingsstunden  
oder in der TSG-Geschäftsstelle im Baumhof 20.  
Telefon 686 47 46, Fax 686 47 57



Alle guten Dinge sind drei.

## Grün, effizient, engagiert!

Als heimischer Energiedienstleister blicken wir auf eine lange grüne Geschichte zurück. Bei uns stehen der Kunde und eine zukunftsweisende Energieversorgung im Mittelpunkt. Dazu gehören Energieeffizienz und Umweltschutz, den

wir bereits seit über 20 Jahren gezielt fördern: „Grün geht vor“. Wir unterstützen die Schulen sowie zahlreiche Vereine und Gruppen hier bei uns in EN – eine wichtige Investition in die Lebensqualität der Menschen.

Weitere Informationen erhalten Sie im AVU-Treffpunkt in Ihrer Stadt, bei unserem Kundenservice unter 02332 73-123 oder im Internet unter [www.avu.de](http://www.avu.de).

**AVU...**

ENERGIE – wir denken weiter