

Fit versichert?



Wir sind Ihr Gesundheitspartner.

Wer vorsorgt, hat mehr vom Leben

Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig und können Leben retten! Doch immer mehr Ärzte rechnen Ihre Leistungen auf privatärztlicher Basis ab. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen für viele Untersuchungen überhaupt nicht oder erst ab einem bestimmten Alter. Entscheiden Sie sich deshalb für den Vorsorge-Tarif der Württembergischen. Wir versichern Sie - ohne Gesundheitsprüfung. Egal, wie alt Sie sind.

Sie bleiben als gesetzlich Versicherter auf den Kosten sitzen

Hier einige Beispiele: Das müssen Sie aus eigener Tasche zahlen.

Gesundheits-Check,
Brillen oder Kontaktlinsen,
Kosten für reisemedizinische Beratungen und Reiseimpfungen,
Professionelle Zahnreinigung.

Sichern Sie die Mehrkosten ab, denn Vorsorge ist die beste Medizin

Mit unserem Vorsorgetarif erweitern Sie Ihren Versicherungsschutz. Ihr Vorteil: Im Unterschied zu vielen anderen privaten Krankenversicherungen gibt es bei dem Vorsorgetarif der Württembergischen keine Altersbegrenzung und keine Gesundheitsprüfung.

Hauptvertretung

André Meister

Schnabelstr.9

45134 Essen

Tel.: 0201 | 23 79 657 oder

in Sprockhövel unter

0172 | 877 93 65

W&V württembergische
Partner vom Wüstentrol

Neue farbige Gürtel

Große Freude gab es bei den Judoka der TSG Sprockhövel. Nach über acht Monaten Prüfungspause konnten nun 31 Kinder zeigen, dass sie reif für den nächsten Gürtel sind.

Die verschiedenen Wurf- und Haltetechniken wurden problemlos präsentiert. Durch eine besonders gute Prüfung machten Arthur Lange (weiß-gelber Gürtel) und Paula Vondrlík (gelber Gürtel) auf sich aufmerksam. Nach einer langen Prüfung konnten sich am Ende aber alle über ihr Bestehen freuen und die Glückwünsche samt Urkunde in Empfang nehmen.

Zu Weiß-gelb haben bestanden: Jana Höhmann, Arthur Lange, Samuel Plewka, Elia Redjai, Luca Rolf, Lisa Marie Sälzer, Ben Luca Selzer, Malea Westen und Sven Wiesecke

Zu Gelb haben bestanden: Svenja Brüseke, Meryem Delalic, Max Eggers, Lina Eilers, Jan Peter Graf, Fynn Kemmerich, Navina Linde, Cedric Marroni, Imane Massaadi El Hamdi, Pia Maria Niederhoff, Nico Leon Reidenbach, Felizitas Ruhrmann, Sophie Scheibe, Joe Sparenberg, Paula Vondrlík, Sophie Waschke, Juliane Weber, Carlotta Welling, Tobias Werner und Neel Wilhelm

Zu Gelb-orange hat bestanden: Milanka Linde **und zu Blau hat bestanden:** Tobias Opalka.



Gruppenfoto mit den Prüflingen

*In the summertime, when the weather is high,
you can stretch right out and touch the sky oder*

Am Freitag war es endlich soweit. Unsere langersehnte Mannschaftsfahrt nach Renesse startete. Die ersten fuhren um 14 Uhr in Sprockhövel los. Frei nach dem Motto: „Vollgepackt mit tollen Sachen, die das Leben schöner machen, hinein ins Weekend-Feeling...“

Nun ja, eigentlich sah es wohl eher nach einer längeren Reise, als nach einem Wochenend-Trip aus, aber wir hatten ja nur das „Nötigste“ mit. Gut gelaunt ging es mit Michas und Simonas Autos los in Richtung Holland. Die Stimmung an Bord beider Gefährte war gut. Es wurde gelacht, gequatscht, geschlafen.... Verkehrstechnisch war alles im grünen Bereich, so dass nach knapp der Hälfte der Strecke die obligatorische Pause kurz hinter Eindhoven stattfand. Hier hieß es jetzt das erste Mal. “Sektchen???? Na, klar.“ (Selbstverständlich nur die Mitfahrer). Gut gelaunt ging es weiter.

Mit den Gedanken waren wir schon am Strand, als dann kurz vor der Halbinsel Schouwen-Duiveland doch der Freitagnachmittagsverkehr zuschlug. Wir sahen das Drama schon bei der Abfahrt von der Autobahn kommen, aber leider gab es keinen anderen Weg. Autos soweit das Auge reichte. Und wir mittendrin. Es ging nur zähflüssig im Schrittempo weiter über die Landstraße in Richtung Meer. Und was soll ich sagen, was kommt in einer solchen Situation immer, wenn das

Sommer, Sonne, Strand und Fun in Renesse



Auto voller Frauen ist: Von der Rückbank in Simones Auto kam ein kaum vernehmlisches: „Ich muss Pipi.“ Schade kann ich nur sagen. In diesem Teil der Strecke sind nämlich Rastplätze so gut wie nicht vorhanden. Also, selbst ist die Frau. Betreffende Mannschaftskollegin

ergriff beherzt die Initiative, hopste aus dem Auto, schwang sich behände über die Leitplanke und verschwand hinter dem nächstgelegenen Busch. Es kam wie es kommen musste: Die Autokolonne setzte sich just in diesem Moment wieder in Bewegung. Sehr langsam

Handball-Kids der gF & wE Jgd. starten... ...mit Schwung in die neue Saison

Trainierten sie im Frühjahr noch gemeinsam unter ihrem Coach Georg Böhmer, so trennten sich nach der Saison ihre Wege. Mit ihrem bisherigen Trainer wechselten die meisten Mädels in die neu gegründete wE-Jgd. und gehen hier nach intensiver Vorbereitung in ihrer ersten Meisterschaftsrunde auf Punktejagd. Viel haben sich die Mädels vorgenommen, doch gegen die eingespielten Teams tun sich die Spielerinnen noch schwer, daher lautet das Saisonziel: nicht Letzter werden und möglichst viele Spiele gewinnen. Das sollte auch klappen, sind die Mädchen der Jahrgänge 2001/2002 doch mit Feuereifer beim Training und verbessern sich von Spiel zu Spiel. Wer also Lust hat mit uns auf Punktejagd zu gehen oder einfach nur Spaß am Ballsport hat, ist herzlich zu einem Schnuppertraining mittwochs von 15:30 -17:00 Uhr in der Glückaufhalle eingeladen.

Nachdem im Frühsommer die meisten Mädchen aus der gem. F-Jugend in die neu gegründete weibl. E-Jgd. gewechselt waren, stand für die F-Jugend wieder ein Neuaufbau an. Doch schnell fand sich hier wieder ein Stamm von ca. 10 Kindern und nach den Sommerferien vergrößerte sich die Gruppe rasch auf rund 20 Kids die mit viel Freude und

Eifer montags von 15:30 – 17:00 Uhr die Glückaufhalle unsicher machen.

Dieses Team nimmt an der eigens für die F-Jugend eingerichtete Spielfest-Runde des Handballkreises Industrie teil. Hier haben die Kinder neben einem Handballturnier die Möglichkeit, an verschiedensten sportlichen Aktivitäten teilzunehmen und für das leibliche Wohl der zahlreichen Zuschauer ist auch immer bestens gesorgt.

Auch hier freuen wir uns über jeden Neuzugang (Jg. 03/04). Leider mussten wir unser Angebot für die Handballminis reduzieren und können nur noch Kinder des Jahrgangs 2005 aufnehmen, die dann gemeinsam mit der F-Jgd. trainieren.

Georg Böhmer



rollten auch wir weiter und bremsen gefühlte 100 Fahrzeuge hinter uns aus. Schließlich war im Rückspiegel Bewegung hinter dem Busch zu erkennen und eine sichtlich glückliche Teamkollegin raste (wie man mit hochhackigen Schuhen eben so rasen kann), auf uns zu. Sehr zur Belustigung aller Anwesenden. Glücklicherweise löste sich der Stau dann doch schnell auf und wir konnten die letzten 40 Km zügig zurücklegen.

Im Feriendomizil angekommen, wurden schnell die Zimmer verteilt und die nähere Umgebung erkundet. In der Zwischenzeit waren auch schon weitere Damen angekommen, sodass wir fast komplett waren. Da leider im Vorfeld drei Teammitglieder absagen mussten, waren wir insgesamt zu 14 Mädels und einem Trainer. Jetzt wurden Nudeln mit „ächt“ leckerer Soße gekocht. Nach dem Essen gingen wir nochmal kurz zum Strand. Dort angekommen funktionierten wir in einer Reihe stehende Mülleimer zu „Laufstegen“ um und machten diverse Fotos. Anwesende Passanten fanden die Idee wohl so gut, dass sie uns ebenfalls fotografierten. Den restlichen Abend ließen wir in gemütlichem Beisammensein ausklingen. Gegen Mitternacht kamen

dann auch die letzten vier Teilnehmerinnen an und so waren wir nun endlich komplett.

Der nächste Morgen begann für einige Mitreisende etwas ruppig, da ein Mannschaftsmitglied die Aufgabe des Weckers (mit zwei Topfdeckeln) übernommen hatte. Nach ausgiebigem Frühstück fuhren wir nach Renesse rein, um noch einige Besorgungen zu machen. Gegen Mittag wurden dann die Strandtaschen gepackt und mit guter Laune ging es zum Strand. Pünktlich dazu riss die Wolkendecke auf und fortan lachte die Sonne. Jetzt wurde Volleyball gespielt, gefaulenzt und sich gesonnt. Schnell knüpfte man Kontakt zu einer Männer-Fußballmannschaft die sich einige Meter weiter in der Sonne fläzte.

Für Micha hatten wir noch eine ganz besondere Überraschung. Ein Trainer muss ja auch stets der Situation angemessen gekleidet werden und so hatten wir für ihn weder Kosten noch Mühen gescheut, um ihm ein passendes Strandoutfit angedeihen zu lassen. Es bestand aus einer rosafarbenen Glitzer Sonnenmütze und Hello-Kitty-Schwimmflügeln. Sehr zur Freude aller, stürzte er sich mitsamt dem neuen Outfit in die Nordseefluten. Einige mutige Damen folgten ihm. So verging der

**Fachbetrieb für regenerative Energien,
Heizungs- und Haustechnik**



Solartechnik Bernatzki

**Stolbergstraße 9
45525 Hattingen**

Tel: 0 23 24 - 389 71 40

Mob: 0177 / 859 32 94

www.ruhrsolar.de

Nachmittag schnell und gegen Abend ging es dann zurück in unser bescheidenes Heim. Da alle von den diversen Strandaktivitäten ausgehüngert waren, wurden der Grill angefeuert und etliche Leckereien zubereitet.

Nach dem Essen hatten wir noch eine Verabredung mit der Fußballmannschaft, die uns zu einer Partie Flunky-Ball herausgefordert hatte. Für alle die nicht wissen worum es sich dabei handelt, sei so viel gesagt: Bei dem Spiel geht es sowohl um geistige Disziplin als auch um körperliche Höchstleistungen und Geschicklichkeit. Das erste Spiel gewannen wir souverän, doch leider ging uns in den nächsten Spielen die Puste aus und wir verloren. Nichtsdestotrotz hatten wir viel Spaß und etliche Ferienparkbewohner fanden sich als Zuschauer ein. Im Verlauf des Abends fuhr ein Teil der Mannschaft noch nach Renesse in die Disko, der verbleibende Rest ließ den Abend in gemütlicher Runde im Haus ausklingen.

Der nächste Morgen begann wieder mit gemeinsamen Frühstück und anschließendem Großreinemachen. Die ersten fuhren gegen Mittag wieder Richtung Heimat, der Rest ging nochmals an den Strand. Auch diesmal ging es wieder ins Wasser, es wurde Volleyball gespielt und relaxt. Wir genossen den Nachmittag in vollen Zügen. Nach ausgiebigem Resteessen ging es dann auch für alle anderen wieder nach Hause.

Es war ein gelungenes Wochenende und wir planen schon die Fahrt im nächsten Jahr, denn „nach der Mannschaftsfahrt ist vor der Mannschaftsfahrt“.

Die Reisegruppe: Simone, Lisa, Kathi, Britta, Judith, Jenny B., Germaine, Iljana, Daria, Jenny S., Nadine, Jenny J., Rabea, Ina; Reiseleiter: Micha

*Für die 1. Damen
Ina*

Handballcamp 2011 in Sprockhövel

Das traditionelle Sommercamp der TSG Sprockhövel Handballer fand in der letzten Ferienwoche bereits zum vierten Mal statt.

Gut 50 Mädchen und Jungen der TSG und anderer Vereine zwischen 8 und 14 Jahren nahmen an dem viertägigen Training teil. Jeweils von 10 bis 17 Uhr wurden die beiden Sprockhöveler Sporthallen intensiv genutzt.

Als Headcoach fungierte erneut Bodo Leckelt mit seinem Trainerstab aus ehemaligen Bundesligaspielern und Lizenztrainern, der sich intensiv der Kinder annahm. Vertieft wurden in diesen Tagen erneut die vielfältigen Grundlagen eines jeden guten Handballers. Die in verschiedene Trainingsgruppen (nach Alter und Können) aufgeteilten Kinder absolvierten täglich an unterschiedlichen Stationen die Schwerpunkte Wurftraining, Spielverständnis, Technik, Abwehrverhalten und Koordination. Zum Abschluss standen die verschiedenen Spielformationen an, in denen das zuvor Erlernete umgesetzt wurde. Auch wurde die persönliche Weiterentwicklung eines jeden Einzelnen geschult und beobachtet.

Das weitere soziale Zusammenwachsen der Kinder, die normalerweise mannschaftsweise trainieren, stand als weiteres Ziel auf der Agenda und daher waren die Gruppen auch nicht nach Mädchen und Jungen getrennt. Das gemeinsame Mittagessen, die gemeinsamen Trainingseinheiten sowie die Ab-





schlusspiele brachten die Kinder einander näher, was nicht nur für die weitere aktive Laufbahn als Handballspieler förderlich ist.

Aber auch die Verpflegung kam nicht zu kurz. Es gab jeden Tag von verschiedenen Gastronomen der Stadt (Eggers, Sirtaki, Rose, Kuhlendahl) ein reichhaltiges Mittagessen –

vielen Dank an alle, es war sehr lecker!!!



Während des Trainings gab es jede Menge Obst und Gemüse von Baunscheidt. 25 kg Bananen, 108 kg Melone und reichlich Gemüse – unermüdlich geschnitten und an die hungrigen Mäuler verteilt von Kerstin, Simone und Jens – wurden von den jungen Sportler/innen verteilt. Danke noch mal an die drei und natürlich auch an die Grillmeister Tobias, Martin und Jens, ohne die das Grillfleisch von Kuhlendahl nicht so perfekt geworden wäre.

Alles in allem hat es den Kindern wieder mal viel Freude gemacht und einer Wiederholung im nächsten Jahr sollte nichts im Wege stehen.

Julia & Jan Isermann
Fotos: Georg Böhmer





1, 2, 3 marschieren wir, in vollem Lauf den Berg hinauf...

Saisonzubereitung der 1. Damen

Am 3.5. starteten wir mit unserer Saisonzubereitung. Keiner wusste was uns erwartet, aber wir waren alle hoch motiviert. Schließlich ist das Ziel für die nächste Saison hochgesteckt: Wir wollen aufsteigen.

Und wie sagt man so schön: „Ohne Schweiß kein Preis!“ Also los!!

Micha verteilte einen detaillierten Plan, bei dessen genauer Durchsicht uns die Sinne schwanden. Eins war schnell klar. Ein Spaziergang wird das nicht. Beginn war laut Plan der 3.5. und das glorreiche Ende würde am 10./11.9. mit dem abschließenden Trainingslager erreicht sein. Es gab zwischendurch

genau zwei einzelne freie Wochen. Na Prost-Mahlzeit, werden sich einige gedacht haben. Aber nichts desto trotz, ging es dann auch los.

Die ersten Wochen bestanden hauptsächlich aus Konditionstraining. Unterbrochen von einem Besuch im Kletterwald und unserer Mannschaftsfahrt nach Renesse in Holland.





mit Gewichtsweste und Besuchen im GuFit, kam sicherlich einigen der Gedanke: Was tue ich hier eigentlich??? Wenn man dachte es geht nicht mehr, ging es überraschender Weise noch sehr lange weiter..... Nach anstrengenden Wochen gespickt mit diversen Trainingsspielen und vielen Konditions- und Kraftereinheiten, war die langersehnte trainingsfreie Woche in Sicht.

Wir waren wöchentlich auf dem örtlichen Radweg bzw. im Wald und auf dem Sportplatz anzutreffen.

In den ersten drei Ferienwochen war die Halle geschlossen und so ging es verstärkt der schwächelnden Kondition ans Leder. Genau hieß dass: Laufen, Laufen, Laufen. Micha war äußerst kreativ in der Auswahl seiner Foltermethoden. Aber wir hielten alle durch. Zwischen Cooper-Test, Sprints, Laufen

Nach einer erholsamen Woche ging es nahtlos weiter. In der 4. Ferienwoche hatte dann die Halle auch wieder geöffnet. Jetzt ging es verstärkt um technisch/taktische Dinge. Es wurden Spielzüge einstudiert, die Angriffs- und Abwehrarbeit vertieft bzw. neu erlernt. Selbstverständlich wurde auch während dieser Zeit weiter an der mittlerweile zur Höchstform auflaufenden Kondition gearbeitet. So vergingen die nächsten Wochen in im-

mer dem gleichen anstrengenden Rhythmus aus Training und Trainingsspielen.

Am 10. und 11.9. fand dann unser Trainingslager statt, welches auch gleichzeitig das Ende der Vorbereitungsphase markierte. Alle waren nochmals hoch motiviert die Vorbereitung zu einem erfolgreichen Ende zu bringen. Wir starteten Samstagmorgen mit einer Trainingseinheit. Mittags fand dann unser erstes Spiel an diesem Tag gegen die SG TuRa Halden-Herbeck 2 statt. Wir kannten die Mannschaft bereits aus der letzten Saison und wussten so schon in etwa was uns erwartete. Trotz der bereits vorausgegangenen Trainingseinheit konnten wir das Spiel mit 19:10 für uns entscheiden.

Lisa (5), Judith (3, erstes Spiel nach Kreuzbandriss), Germaine (3), Kathi (3), Iljana (2), Simone (2), Britta (1), Steffi, Rabea, Nadine, Daria, Theresa, Klara, Ina (TW), Teresa (TW);

Nach dem Spiel folgte eine Mittagspause. Nadine und Judith hatten sich um die Bewirtung der Mannschaft gekümmert. Während wir uns von den Strapazen des Vormittags bei Obstsalat, Joghurt, Brötchen und Müsli erholten, fand ein Spiel der 1. Herren-Mannschaft gegen die TSG-Landesliga-Mannschaft von 1990 statt.

Gegen 14:45 Uhr ging es dann auch für uns weiter. Wieder begannen wir mit einer Trainingseinheit. Gegen 16:30 Uhr fand das zweite Spiel gegen Friesen/BTG II statt. Trotz des bis dahin doch anstrengenden Tages konnten wir auch dieses Spiel mit 33:11 für uns entscheiden.

Lisa (7), Kathi (6), Theresa (5), Judith (4), Simone (4), Iljana (3), Rabea (1), Nadine (1), Germaine (1), Lena (1), Daria, Ina (TW), Teresa (TW).

Gegen 18 Uhr endete dann das Training. Da aber in Sprockhövel Stadtfest war und die Handballabteilung wie jedes Jahr einen Bierwagen betrieb, war der Tag für uns noch lange nicht vorbei. Ab 20 Uhr begann dann unsere Schicht und die endete für einige erst um 2 Uhr in der Nacht.

Sonntagmorgen um 9 Uhr ging es dann auch schon wieder in der Halle weiter. Der vergangene Tag bzw. die vergangene Nacht waren allen Beteiligten deutlich anzusehen. Micha beschloss daraufhin, das Training mit einem ausgedehnten Spaziergang zu beginnen. Gegen 10:15 Uhr waren dann auch alle soweit fit, dass wir mit dem Training starten konnten. Es folgte nochmals eine anstrengende Trainingseinheit bis 12:30 Uhr. Anschließend

Dörnemann-EDV Gerd Dörnemann



- » Computer Hard- und Software
- » Reparatur » Handel » Service » Wartung
- » Telefonanlagen » Internet
- » Netzwerk » Systemtechnik

Bergstraße 38, 45549 Sprockhövel

Telefon: 0 23 24 - 439 77 16

mobil: 0172 - 562 26 86

E-Mail: info@doernemann-edv.de

Ihr Brillenteam in Sprockhövel



Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24/781 64



und so verloren wir die nachfolgenden Spiele allesamt (TSG./Castrop 4:7, TSG./BHC 8:10, TSG./Hörde 9:12), was uns den letzten Platz einbrachte. Leider verletzten sich Jenny S. (linker Fuß) und Simone (linke Schulter) im zweiten bzw. letzten Spiel. Unser Abschneiden war zwar ziemlich enttäuschend, aber realistisch betrachtet wohl auch eine Folge des doch sehr anstrengenden Trainingslagers. Von dieser Stelle aus gute und vor

allem schnelle Genesung für Jenny, Simone und Teresa (verletzte sich im Sonntagstraining bei einem Zusammenstoß am rechten Fuß)!

Wir hoffen, dass wir jetzt gut gerüstet und hoffentlich auch wieder vollzählig am kommenden Samstag, 17:00 Uhr, in Bochum, Heinrich-Böll-Sporthalle, Wielandstr./Gretchenstr. gegen SV Teutonia Riemke 3 erfolgreich in die neue Saison starten werden.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Micha für die kreative, anstrengende aber dennoch lustige und motivierende Saisonvorbereitung bedanken.

*Für die erste Damen
Ina Thronicker
Fotos: Georg Böhmer*

führen wir zum Turnier des Bochumer HC. Das Warmlaufen vor dem ersten Spiel fiel sichtlich kürzer aus, da doch allmählich auch den Fittesten unter uns die Kräfte schwanden. In der Bezirks-/Landesliga-Gruppe waren neben uns noch DJK Westfalia Hörde 1, TV Arnsberg 1, Bochumer HC 1 und Castroper TV 1 angetreten. Schnell war klar, dass würde nicht leicht werden. Schon gar nicht nach dem Wochenende. Wir begannen unser erstes Spiel gegen den Landesliga-Aufsteiger aus Arnsberg recht konzentriert und konnten unsere Führung eine ganze Zeit lang halten. Leider reichte es am Ende der 20 minütigen Spielzeit nur zu einem 6:6 unentschieden. Langsam schienen auch die letzten Reserven aufgebraucht zu sein

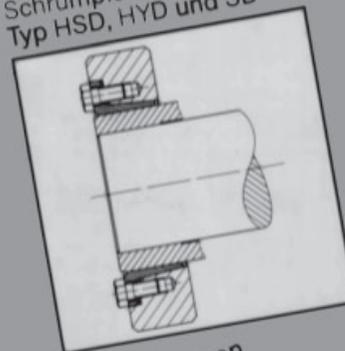
Bei unserem ersten Spiel gegen SV Teutonia Riemke 3 am 17.9. in Bochum waren wir dann aber wieder vollzählig. **Mit einem 29:17-Sieg sind wir erfolgreich in die neue Saison gestartet.** Im darauf folgenden ersten Heimspiel konnten wir den PSV Recklinghausen 2 **knapp mit 22:21 besiegen** und im zweiten Heimspiel am 2. Oktober gelang uns gegen den TV Wattenscheid 01 ein **Sieg mit 18:14 Toren.** Jetzt hoffen wir natürlich, das über die komplette Spielzeit fortsetzen zu können.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Micha für die kreative, anstrengende aber dennoch lustige und motivierende Saisonvorbereitung bedanken.

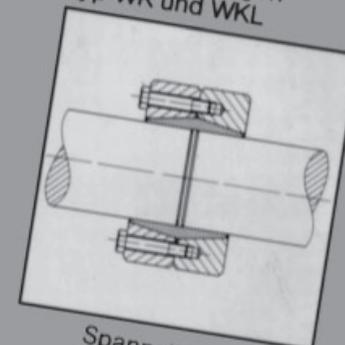
STÜWE

Reibschlußverbindungen

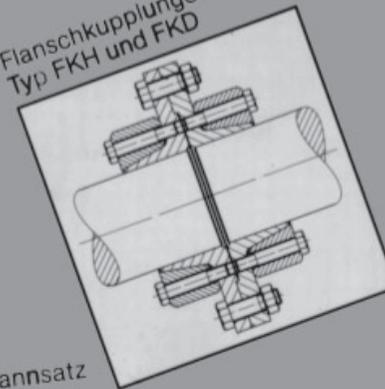
Schrumpfscheiben
Typ HSD, HYD und SD



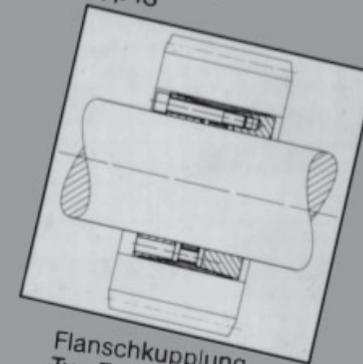
Wellenkupplungen
Typ WK und WKL



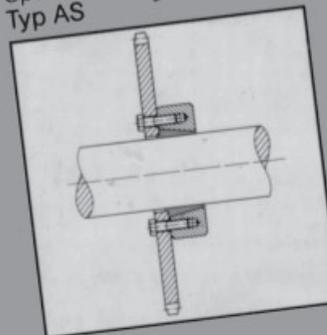
Flanschkupplungen
Typ FKH und FKD



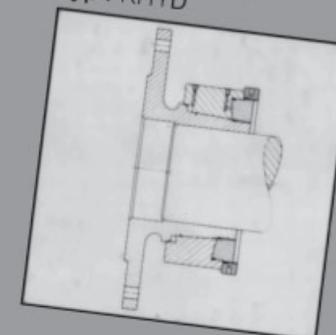
Spannsätze
Typ IS



Spannsatz
Typ AS



Flanschkupplung
Typ FKHYD



Stüwe GmbH & Co. KG • Zum Ludwigstal 35 • 45527 Hattingen
Telefon (0 23 24) 394-0 • Telefax (0 23 24) 3 94 30 • Telex 8 229 989

Jugend-Stadtmeisterschaft 2011

Und die Gewinner sind..

Die Stadtmeisterschaften der Jugend wurden in diesem Jahr im Juni ausgetragen. Die TSG Sprockhövel übernahm dabei die Ausrichtung der Konkurrenzen U12 Jungen (Mädchen nahmen in dieser Altersstufe leider nicht genug teil) und U18, die TG Hiddinghausen richtete die U15-Spiele aus.

Nachdem die Spiele der Vorrunden zum Teil im Regen oder auch bei Temperaturen über 32°C ausgetragen wurden, zeigte sich der Finaltag mit sehr nettem Sommerwetter, nicht zu heiß für die Spieler und nicht zu kalt für die Zuschauer, die sich auf unserer Anlage einfanden um nicht nur die Spiele sondern auch Würstchen und kühle Getränke zu genießen. Die TSG Hoffnungen mussten sich leider in drei Konkurrenzen im Halbfinale verabschieden, blieben noch die U18 Mädchen und die U18 Jungen um einen TSG Sieg zu er-

ringen. Dies war bei den Jungen klar, denn es standen sich im Endspiel Leonard Krieff und Henrik Martmöller gegenüber, die beide TSGler sind. Bei den Mädchen entschied sich das Finale erst nach drei mörderischen Stunden bei 33°C nach 6:3, 3:6 im Match-Tie-Break mit 10:8 gegen Sprockhövel – knapper geht's nicht.

Weiterer Gewinner der Stadtmeisterschaften ist das Kinderhospitz in Witten, dem Jugendwart David Hilligloh den größten Teil der Startgelder, nämlich 64,- Euro überweisen konnte!

Mitmachen lohnt sich also immer.

...bei unserem Jugend-Mixed-Turnier „Buchstahlenturnier“ am letzten Ferientag siegten Nick Hantke und Carolin Faßbender Herzlichen Glückwunsch!

Julia Koch



Hier unsere Sieger im Überblick:

U18 Mädchen

- ★ 2. Platz: Pia Schmitt

U18 Jungen

- ★ 2. Platz: Leonard Krieff

U18 Jungen

- ★ 1. Platz: Henrik Martmöller





Kursanmeldung (Diese Kursmeldung ist keine TSG-Beitrittserklärung)

Name u. Vorname des Antragstellers: _____
(nur bei Minderjährigen)

Kursanmeldung für

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

Hiermit melde ich mich für folgende(s) Kursangebot(e) an:

→ Kurs-Nr. _____ Angebotsbezeichnung: _____

Ort: _____ Zeit: _____ Gebühr: _____

→ Kurs-Nr. _____ Angebotsbezeichnung: _____

Ort: _____ Zeit: _____ Gebühr: _____

Ich bin sportgesund Ja, gemäß Selbsteinschätzung Ja, gemäß ärztlichem Attest

Nein, ich muss Einschränkungen beachten und werde diese der Kursleitung mitteilen

Ich bin bereits Mitglied der TSG Ja Nein

Unterschrift des/r Kursteilnehmers/in: _____

Lastschriftermächtigung

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. für die o. g. Kurse die Gebühren einzuziehen vom Konto:

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

Die hier angegebenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und unterliegen dem Datenschutz. Sie werden edv-technisch weiterverarbeitet. Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an: **TSG 1881 Sprockhövel, z.H. Simone Piepkorn, Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel**
Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.
Tel. 0 23 24 / 6 86 47 46 | Email: kurse@tsg-sprockhoevel.de | www.tsg-sprockhoevel.de



Badminton

Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34

MONTAGS	16:30 – 18:00	Schüler bis 14 Jahre	Glückauf-Halle 2+3
	18:00 – 19:30	Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining	Glückauf-Halle 3
	18:00 – 20:00	Hobby, Mannschaft 4+5	Glückauf-Halle 2
	19:30 – 20:00	Mannschaft 1-3	Glückauf-Halle 3
	– 21:30	Mannschaft 1-3	Glückauf-Halle 2
MITTWOCHS	18:30 – 20:00	Jugend + Mannschaft + Hobby	Kreissporthalle
FREITAGS	16:00 – 17:30	Schüler bis 14 Jahre	Glückauf-Halle 2+3
	17:30 – 19:00	Schüler ab 14 Jahre	Glückauf-Halle 2
	18:00 – 19:30	Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining	Glückauf-Halle 3
	19:00 – 21:00	Mannschaft 1-3	Glückauf-Halle 2
	21:00 – 21:30	Mannschaft 1-3/Ski-Club	Glückauf-Halle 2

Basketball

Abteilungsleiter Jörg Schönbrunn ☎ 902 25 43

MONTAGS	20:00 – 22:00	Herren-Mannschaft	Glückauf-Halle 3
DONNERSTAGS	20:00 – 22:00	Herren-Mannschaft	Glückauf-Halle 3

Budo

Abteilungsleiter Marc Zinkler ☎ 380 89 20

MONTAGS	17:00 – 18:30	Aikido für Schüler/innen ab 7 Jahre und neu für Erwachsene	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
DIENSTAGS	16:00 – 17:15	Judo für Anfänger ab 6 Jahre	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	17:15 – 18:30	Judo für Anfänger ab 9 Jahre	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	18:30 – 20:00	Jiu-Jitsu für Anfänger, Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	20:00 – 21:30	Karate	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
FREITAGS	17:00 – 18:30	Judo für Fortgeschrittene ab 11 Jahre	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	18:30 – 20:00	Judo für Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	20:00 – 21:30	Karate ab 14 Jahre und Erwachsene	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum

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	Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 02324-9701525
Glückauf-Halle Dresdener Str. 11 02324-506608	Baumhof-Halle Eickerstr. 23 02324-9705426
Hauptschule Dresdener Str. 45 02324-9701521	Freibad Bleichwiese 02324-9705425

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

Fußball

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

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

MONTAGS	15:30 – 17:00	E1-Jugend	17:30 – 19:00	B2-Jugend
	16:00 – 17:30	D2-Jugend	18:45 – 20:15	1. Herren
	16:45 – 18:00	F2 + F3-Jugend	19:00 – 20:50	Alte Herren Schule Süd
	17:00 – 18:15	D1-Jugend	20:00 – 21:30	Elternteam Damen Do
17:30 – 18:45	C1-Jugend			
DIENSTAGS	15:15 – 16:45	E1-Jugend	16:45 – 18:00	D1-Jugend
	15:30 – 17:00	F1 Jugend	17:30 – 19:00	Mädchen
	16:00 – 17:00	MiniKicker 1 Schule Süd	17:45 – 19:00	B1-Jugend
	16:00 – 17:30	E3-Jugend	18:45 – 20:15	1. Herren
	16:30 – 18:00	C2-Jugend	20:00 – 21:30	U23 + A1-Jugend
MITTWOCHS	15:30 – 16:45	F2 + F3-Jugend	17:30 – 19:00	C1-Jugend
	16:30 – 18:00	C2 + F1-Jugend	17:30 – 19:00	B2-Jugend
	16:00 – 17:30	E2-Jugend	18:45 – 20:15	A1-Jugend
	17:30 – 19:00	Mädchen	20:00 – 21:30	Damen
DONNERSTAGS	15:15 – 16:45	E1-Jugend	17:30 – 19:00	B1-Jugend
	16:00 – 17:30	F2 + F3 + E3-Jugend	17:30 – 18:45	C1-Jugend
	16:45 – 18:00	D1-Jugend	20:00 – 21:30	U23 + Alte Herren
	18:45 – 20:15	1. Herren		
FREITAGS	16:00 – 17:30	E2-Jugend	18:45 – 20:15	1. Herren
	16:15 – 17:45	D2-Jugend	20:00 – 21:30	Damen + U23
	17:30 – 19:00	A + B1-Jugend		

Handball

Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückauf-Halle statt

MONTAGS	15:30 – 17:00	Minis + gem. F-Jugend	17:00 – 18:30	wC-Jugend + wB-Jugend
	18:30 – 20:00	wA-Jugend		
DIENSTAGS	15:45 – 17:00	mD-Jugend + mC-Jugend	17:00 – 18:30	wD-Jugend + mE-Jugend
	18:30 – 20:00	1. Damen	20:00 – 21:45	mA-Jugend + 1. Herren
MITTWOCHS	15:30 – 17:00	wE-Jugend	15:45 – 17:00	mD-Jugend
	17:00 – 18:30	wD-Jugend + mE-Jugend + wC-Jugend (Kreissporthalle) + wB-Jugend (Kreissporthalle)		
	18:30 – 20:00	mC-Jugend + mB-Jugend	20:00 – 21:45	wA-Jugend + 1. Damen
DONNERSTAGS	16:45 – 18:15	wE-Jugend (Hauptsch. Süd)	17:00 – 18:30	mB+mA-Jugd. (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	1. + 2. Herren		

Koronarsport

Abteilungsleiter Gerhard Biesenbach ☎ 3 01 42

DIENSTAGS	18:45 – 20:00	Trainingsgruppe	Hauptschule Süd
	18:45 – 20:00	Übungsgruppe	Hauptschule Aula

Tanzsport

Abteilungsleiter Axel Meyer ☎ 0 23 39 / 12 67 50

MONTAGS	19:15 – 20:30	Tanzsportgruppe HD	Hauptschule Süd Foyer
	20:30 – 21:45	Schnupperangebot HD Nov./Dez 09	Hauptschule Süd Foyer
DIENSTAGS	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe MM	Hauptschule Süd Foyer
	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe MK	Hauptschule Süd Turnhalle
DONNERSTAGS	20:00 – 21:30	Tanzsportgruppe DD	Glückauf-Halle Foyer
FREITAGS	17:30 – 18:30	Schnupperangebot DD Okt./Nov 09	Hattingen, Ev. Gemeindezentrum Johannes

Tennis

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 0 23 39 / 91 16 44

TÄGLICH	ab 15:00	Übungsstunden	TSG – Tennisanlage
----------------	----------	----------------------	--------------------

Tischtennis

Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 5 13 19

DIENSTAGS	18:00 – 19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
MITTWOCHS	17:00 – 19:00	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle
FREITAGS	18:00 – 20:00	allg. Training (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle

Triathlon

Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62

Winter 2011/12 Di + Mi + Fr

DIENSTAGS	18:30	Laufen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	19:45	Schwimmen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] Hauptschule
MITTWOCHS	18:00	Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg
FREITAGS	17:45	Laufen Kids	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	18:00	Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg
	19:00	Schwimmen Kids	Treffpunkt: [P] Hauptschule

Versehrtensport

Abteilungsleiter Dieter Böhmer ☎ 7 21 81

DONNERSTAGS	20:00 – 21:30	Prellball	Baumhof-Halle
FREITAGS	17:30 – 19:30	Schwimmen	Grundschule Süd

Volleyball

Abteilungsleiter Martin Danisch 7 89 85

MONTAGS	20:15 – 21:45	Hobby-Mixed	Glückauf Halle 1
MITTWOCHS	17:50 – 19:15	wB-Jugend	Hauptschule Süd
DONNERSTAGS	20:00 – 21:30	Damen und Herren	Glückauf Halle 1 + 2
FREITAGS	18:00 – 20:00	Jugend	Glückauf Halle 1

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



ÜBUNGS- UND TRAININGSZEITEN

Turnen

Abteilungsleiterin Christine Sattler ☎ 70 20 60, Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70

MONTAGS	16:00 – 17:30	TuSpiKis 5-7 Jahre	Baumhof-Halle
	17:30 – 19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	19:15 – 20:15	Fitness-Treff	Glückauf-Halle 1
DIENSTAGS	16:00 – 17:00	Einrad Schüler/innen ab 9 J./M. Palenschat	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:30	Akrobatik Schüler/innen ab 9 J./M. Palenschat	Hauptschule Süd
MITTWOCHS	15:30 – 16:40	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	Hauptschule Süd
	16:40 – 17:50	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	Hauptschule Süd
	20:30 – 21:30	Jedermann Turnen	Hauptschule Süd
DONNERSTAGS	15:30 – 17:00	Gerätturnen Mädchen ab 6 Jahre	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:30	Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre	Glückauf-Halle 1
	17:00 – 18:30	Sport der Älteren	Glückauf-Halle 3
	18:00 – 19:15	Walking-Treff Sabine Engelhard (971814)	Glückauf-Halle (Sommer)
FREITAGS	09:00	Wandern mit Heinz Pohle 1 x im Monat	Busbahnhof
	15:30 – 16:30	Federmäuse 3-5 Jahre	Glückauf-Halle 3
	15:30 – 16:45	Krabbelturnen I 1-3 Jahre	Glückauf-Halle 1
	16:45 – 18:00	Krabbelturnen II 1-3 Jahre	Glückauf-Halle 1
	20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	Glückauf-Halle 1
SAMSTAGS	19:30 – 21:00	Konditions-Gymnastik	Hauptschule Süd
	09:30	Walking-Treff Sabine Engelhard (971814)	ALDI-Parkplatz (Winter)

Leichtathletik

Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03

MONTAGS	17:30 – 19:30	Sportabzeichen /Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)
DONNERSTAGS	15:30 – 17:00	Kinder 5-10 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückauf-Halle 2 (Winter)
	17:00 – 18:30	Jugend ab 11 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückauf-Halle 2 (Winter)
SONNTAGS	09:00 – 10:30	Lauftreff für Jedermann	IG-Metall Bildungszentrum

Prellball

MONTAGS	16:30 – 19:00	Herren /Lothar Schüren (97 13 20)	Hauptschule Süd
	19:00 – 20:30	Damen /Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle

Schwimmen

Marianne Stüwe ☎ 7 16 05

MONTAGS	16:30 – 17:30	Senioren wbl.	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	19:00 – 20:00	Senioren ab 60 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	20:00 – 21:00	Wasserratten	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
DONNERSTAGS	16:30 – 17:30	Schwimmen 6-10 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	17:30 – 18:30	Schwimmen 10-18 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
FREITAGS	16:00 – 16:45	Schwimmen 5-12 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	16:45 – 17:30	Schwimmen 5-12 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.

TSG-Beitrittserklärung 2011



Turn- und Sport Gemeinschaft
1881 Sprockhövel e.V.

- Beitrittserklärung**
- Ummeldung** bei Wechsel der Sportart/Abteilung/Sparte
- Änderungen** von Adresse oder anderen Daten

(nur bei Minderjährigen)

Name u. Vorname des Erziehungsberechtigten: _____

Beitrittserklärung zur TSG (für Einzelpersonen und Familien)

Ich/wir treten der Turn- und Sportgemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V. bei:

(Familien-) Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____
Straße, PLZ, Wohnort

Beitrittsdatum: _____ Sportart/Abteilung: _____ Beitragsgruppe: _____
z.B.: Fußball, Turnen, Tanzen

Telefon: _____ Email: _____ Unterschrift: _____

NUR ausfüllen wenn weiteren Familienangehörige/Haushaltsangehörige beitreten:

Name, Vorname _____ Geburtsdatum: _____ Sportart/Abt.: _____

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Name, Vorname _____ Geburtsdatum: _____ Sportart/Abt.: _____

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Name, Vorname _____ Geburtsdatum: _____ Sportart/Abt.: _____

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Lastschriftermächtigung:

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge (und ggf. Umlagen gem. Abteilungsordnung) vom meinem Konto einzuziehen:

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

bei Geldinstitut: _____ Konto-Inhaber: _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers:

Die hier angegebenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und unterliegen dem Datenschutz. Sie werden EDV-technisch weiterverarbeitet.

Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an: TSG 1881 Sprockhövel e.V. Geschäftsstelle

Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.
Im Baumhof 20
45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 24 / 686 47 46

Email: info@tsg-sprockhoevel.de
www.tsg-sprockhoevel.de

Beim ersten Mal tut es noch weh?!?



Berlin, Berlin – Joachim, Sylvia, Walter, Frank, Johannette, Oli, Iris, Sabine waren in Berlin. Der TSG Laufftreff „Vom Hausschuh zum Laufschuh“ startete erfolgreich mit 3 Läuferinnen, 3 Läufern und 3 Begleitern beim 38. BMW Berlin Marathon.

Was vor über einen Jahr im Laufftreff als Schnapsidee begann, wurde am 25.9.2011 in die Tat umgesetzt. Einmal im Leben Marathon laufen.

Schon im August vor einem Jahr buchten wir ein Appartement mit guter U-Bahn Anbindung in Berlin. Zur Einstimmung schauten wir uns gemeinsam den Berlin Marathon 2010 im Fernsehen an. Dort sind wir in einem Jahr! Kurz danach wurde die Anmeldung für 2011 freigeschaltet. Schnell hatten wir uns angemeldet, denn die 40.000 Startplätze waren in Rekordzeit ausgebucht. Jetzt gab es kein zurück mehr.

Im Frühjahr 2011 begann das Training. Viele Trainingskilometer bei Sonne, Regen, Hitze, Kälte, Sturm... lagen vor uns.

Für Tanja war der Traum Berlin-Marathon leider sehr schnell vorbei. Sehnenentzündung, Fersensporn, 6 bis 8 Wochen Trainingspause.



Vom Hausschuh zum Laufschuh im eigenen T-Shirt

Bei den vielen Laufveranstaltungen, die wir in den letzten Jahren besucht haben, sahen wir immer wieder, die tollen T-Shirt der anderen. So etwas brauchen wir auch. Jetzt haben wir sie. Mit Unterstützung der TSG und in Eigenleistung haben wir die T-Shirts bestellt und bedrucken lassen. Bei dem Motiv und dem Aussuchen der richtigen Druckerei hat uns Jürgen Zang sehr unterstützt. VIELEN DANK Jürgen.



Jetzt sieht man sie, auf dem Radweg rauf und runter, beim Duisburger Zoolauf, in Lüdenscheid beim AOK Firmenlauf, selbstverständlich beim heimischen Staffelmara, beim Halbmarathon in Köln und!!! beim Marathon in Berlin ... immer unterwegs und aktiv: der Lauftreff der TSG Sprockhövel.

Der Lauftreff trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr auf dem Parkplatz der Hauptschule Niedersprockhövel.

Johannette Loose

Der Rest der Gruppe lief und lief. Bald gab es nichts anderes mehr: Arbeiten, laufen, noch mehr laufen, duschen, essen, noch mehr essen, schlafen.

Fehlte uns anfangs noch ein Ersatzläufer für Tanja, fanden wir mit Oli und Joachim sieben Wochen vor Berlin gleich 2 Läufer. Zum Glück konnte Jo über eine andere Laufgruppe noch zwei Startplätze organisieren und alle konnten mit. Kurze Zeit später: Frank war nicht in der Startliste zu finden. Schock. Wir hatten vergessen ihn mit anzumelden. So kurzfristig keine Chance mehr, einen Platz für ihn zu organisieren. Es blieb nichts anderes übrig: Frank musste als „Tanja“ starten. Wird bei 40.000 Läufern schon nicht auffallen.

3 Wochen vor dem Start dann schon wieder ein Schock. Das seit über einem Jahr gebuchte Appartement wurde uns storniert. 9 Leute ohne Bett. Berlin so gut wie ausgebucht. Das konnte doch einfach nicht wahr sein. Sollte alles Training umsonst gewesen sein? Zum Glück fand sich schnell im Internet doch noch eine Ersatzwohnung. Wie sich später noch herausstellte in Toplage zum Start.

Am 23.9. ging es dann endlich los. Die Anreise lief bei allen problemlos. Bereits am Freitag holten wir unsere Startunterlagen auf der Marathonmesse ab. Schon hier sollten wir einen Eindruck von Europas größtem Marathon-Event bekommen.

Auch am nächsten Tag verstärkte sich dieser Eindruck noch. Wir machten einen Spaziergang und besichtigten den Start- und Zielbereich, um uns für den nächsten Tag zu orientieren. Schon da waren alle total überwältigt und aufgeregt. Was erwartet uns morgen? Schaffen wir unseren ersten Marathon? Wie wird es sein durch das Brandenburger Tor zu laufen?

Am Nachmittag hieß es Beine hoch legen und ausruhen für den nächsten Tag. Abends



Foto links: Vor dem Start; daneben Oliver Beer, Berlin-Marathon-Finisher nach nur 6 Wochen Training



suchte jeder dann seine Sachen zusammen. Trinkflaschen wurden vorbereitet, Startnummern befestigt,... Jeder rannte durch die Gegend: Wo ist mein Chip? – Wo ist meine Uhr? – Ich finde meine Socken nicht.... Zum Glück hatten unsere Betreuer den Überblick nicht verloren. Beim Pasta-Essen drehten sich dann alle Gedanken nur noch um den Marathon. Die Anspannung war allen anzumerken.

Nach einer unruhigen Nacht und einem letzten Frühstück ging es endlich los. Aus allen Richtungen strömten tausende Läufer zum Start. Auf der Straße des 17. Juni warteten über 40 000 Läufer auf den Startschuss. Wir 6 Läufer mittendrin. Die Atmosphäre war total überwältigend. Unsere Nervosität hatte den Höhepunkt erreicht. Jeder war froh als es endlich losging und 40.000 Läufer unter dem Jubel tausender Zuschauer auf die Strecke geschickt wurden.

42,195 km lagen vor uns. 42,195 km Gänsehaut-Feeling. 42,195 km jubelnde Zuschauer, Musik, Samba-Bands, Anfeuerungsrufe, Kinderhände zum Abklatschen, aufmunternde Plakate. Ein Hot-Spot folgte dem nächsten.

Die Strecke führte uns einmal komplett durch Berlin, durch fast alle Stadtteile, vorbei an allen Sehenswürdigkeiten. Jeder von uns lief und lief und wurde von dieser gigantischen Stimmung vorwärts getragen. Auch unsere Be-

gleiter jagten durch das U-Bahn Netz hin und her und unterstützten uns bei Km 7, 21 und 37 mit weiteren Getränken und aufmunternden Sprüchen. Bei Km 37 war auch klar: Alle 6 Läufer von uns sahen noch gut aus und würden es ins Ziel schaffen.

Irgendwann waren es dann nur noch 500m. Das Brandenburger Tor lag vor uns. Dahinter das Ziel. Tosender Jubel der Zuschauer auf den Tribünen, Freude, Tränen, Gänsehaut, überwältigende Gefühle bei allen Läufern. Diesen Moment kann man einfach nicht in Worte fassen. Diesen Moment muss man einfach miterlebt haben.

Glücklich, stolz und mit der Medaille um den Hals lassen sich dann auch die nachfolgenden Schmerzen in den Beinen ertragen. Marathoni: Johannette, Sylvie, Sabine, Frank (unser erstes Mädchen), Oli und Joachim haben es alle super ins Ziel geschafft. Alle sind glückliche Finisher des Berlin-Marathon 2011 !!!

Zum Schluss noch ein riesiges Dankeschön an unsere Begleiter Iris, Walter und Stefan, die unsere Aufregung das ganze Wochenende ertragen haben, uns perfekt versorgt und unterstützt haben, auch schon im Training, und die damit einen großen Teil zu unserem Erfolg beigetragen haben.

Frank, Iris, Joachim, Johannette, Oliver, Sabine, Stefan, Sylvia, Walter

Neue Abteilungsleitung „Gesundheit und Fitness“

Am Donnerstag, den 08. September 2011, fand von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr im „Gesundheits- und FitnessTREFF“ der TSG eine außerordentliche Abteilungsversammlung statt. „Jetzt werden wir noch konsequenter neue Angebote der Abteilung entwickeln und den Betrieb des Gesundheits- und FitnessTREFFs im Sinne der Nutzer besser gestalten“ betont Dirk Engelhard als neu gewählter Abteilungsleiter.

Zur Abteilungsversammlung war nach dem Rücktritt von Anja Reichert als stellv. Abteilungsleiterin eingeladen worden. Diese kann aus gesundheitlichen Gründen ihre Aufgaben nicht mehr wahrnehmen. Ein HERZLICHES DANKESCHÖN an Anja für die geleistete Arbeit!

Außerdem sollten Zuständigkeiten und Arbeitsabläufe klarer geregelt werden. Deshalb traten Simone Piepkorn als Abteilungsleiterin und Dirk Engelhard als Geschäftsführer der Abteilung ebenfalls zurück.

In einem Kurzbericht der Abteilungsleitung wurde von Simone und Dirk insbesondere darauf hingewiesen, dass

- ▶ insgesamt die Mitgliederzahl der Abteilung, die Nutzung/Auslastung des GuFIT sowie die personelle und die wirtschaftliche Entwicklung des GuFIT sehr erfreulich sind
- ▶ deutliche Raumprobleme bestehen, denn es fehlen zwei Bewegungs- und ein Kommunikationsraum
- ▶ es Behinderungen in der Geschäftsführung des GuFIT und Ärgernisse in der Zusammenarbeit mit anderen Bereichen gibt und

- ▶ zurzeit 12 Verbesserungs-/Entwicklungsprojekte in der Planung und Umsetzung sind.

Die Abteilungsversammlung entlastet die Abteilungsleitung einstimmig (ohne Gegenstimme, ohne Enthaltung).

Dann wurde (jeweils einstimmig!) eine neue Abteilungsleitung gewählt mit

- ▶ **Dirk Engelhard** als Abteilungsleiter
- ▶ **Steffi Basner** als stellv. Abteilungsleiterin
- ▶ **Simone Piepkorn** als Geschäftsführerin
- ▶ und **Gerd Dörnemann** als EDV-Bbeauftragter der Abteilung „Gesundheit und Fitness“.

In ihren Funktionen bleiben als Techniker **Karl-Friedrich Schuppert** und als Qualitätsbeauftragter **Bernd Hasse**.

Mit dieser Veränderung im Vorstand wird deutlich, dass die Abteilungsleitung mit der politisch-strategischen Vertretung und der weiteren Konzeptentwicklung zukünftig ehrenamtlich geleistet wird und die Geschäftsführung der Abteilung und des GuFITs – und damit der gesamte „operative“ Bereich! – „professionell“ von Simone Piepkorn als Geschäftsführerin der Abteilung und Leiterin des GuFIT gestaltet wird.



Senioren-Europameisterschaften

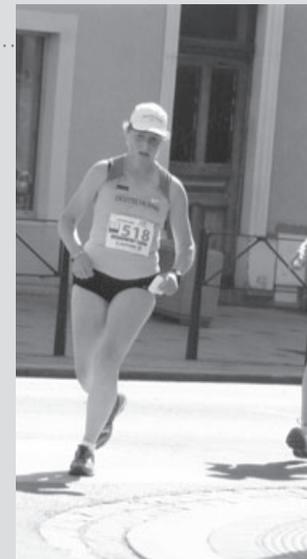
Thionville (Frankreich) 13. bis 15.05.2011

Die für die TSG Sprockhövel „Vom Hausschuh zum Laufschuh“ startende Läuferin Sylvia Brodowsky hat für Deutschland mit zwei weiteren Damen aus der Nationalmannschaft eine Bronzemedaille im Cross-Country-Lauf errungen. Sie und ihre beiden Teamkolleginnen Kirsten Ullrich (TSV Dresden) und Christa Bowersdorff (Feuerbach) mussten jeweils 2 Km Cross-Lauf über Wiesengelände absolvieren, hatten dabei mit sehr starkem Wind zu kämpfen

fen und erreichten am Ende Platz 3 mit einer Gesamtzeit von 27:21.

„Wir hatten eine wunderschöne Zeit in Thionville mit der Deutschen Mannschaft und auch die Betreuung durch den Deutschen Leichtathletikverband war sehr gut“, so die Meinung des Teams.

Sylvia Brodowsky



Die Cross-Country-Staffel auf der Siegetreppe

Damit wird auch für alle Abteilungsmitglieder und Nutzer des GuFITs klar, dass erste Ansprechpartner für Fragen, Verbesserungsvorschläge und Anregungen immer die BetreuerInnen und TrainerInnen im GuFIT sind, dann Simone Piepkorn als Leiterin des GuFITs zuständig ist und letztlich auch Steffi Basner als stellv. Abteilungsleiterin und Dirk Engelhard als Abteilungsleiter angesprochen werden können.

Ausführlich diskutiert wurden auch die zukünftigen Angebote im GuFIT und die weitere

Entwicklung der Abteilung. Alle Ergebnisse der Abteilungsversammlung (das Protokoll) und Informationen zu den geplanten Verbesserungs-/Entwicklungsprojekten stehen selbstverständlich ausführlich im Internet: www.tsg-sprockhoevel.de/gufi/aktuelles-und-berichte/

Wir laden alle Mitglieder und Interessierten herzlich zur Mitarbeit in der Abteilung und im GuFIT ein – es geht um Ihre/Deine Gesundheit!

Dirk Engelhard und Simone Piepkorn

Übungsleiterwechsel bei **Quietsch Fidel**



Schon im Frühling teilte mir Sabine Barthelmes mit, dass sie aus zeitlichen Gründen den Kurs Quietsch Fidel nicht länger leiten könne. Sobald sie „ihre Kinder“ bei einem anderen Übungsleiter gut aufgehoben wüsste, würde sie diesen Kurs abgeben.

Erst mal nur zur Vertretung arbeitete sie Tim Dörnemann ein. In den Ferien dann der Entschluss ... Tim wird den Kurs, zusammen mit Lena, die Sabine nun schon seit dem letzten Herbst als Übungsleiterhelferin unterstützt, übernehmen.

Liebe Sabine, ich danke dir im Namen der Abteilung Gufi für deine langjährige Tätigkeit

und dein Engagement. Sicher hat es oft viel Geduld und ebenso viele Nerven gekostet, die kleinen Mäuse im Wasser bei Laune zu halten. Aber ohne dich könnten in Sprockhövel viel weniger Kinder schwimmen. Du hast einen sehr wichtigen Beitrag für den ganzen Verein geleistet. Jedes Kind sollte schwimmen können!!!

Liebe Kinder, nicht traurig sein!!! Sobald ihr euch bei Tim und Lena an das Wasser gewöhnt und dort eure Abzeichen bekommen habt, wird von Sabine das Seepferdchen abgenommen und sie betreut euch beim Schwimmen der Turnabteilung weiter.

Simone Piepkorn

Kennst du schon ...

Hallo, mein Name ist **Tim Dörnemann**, ich bin 23 Jahre alt und seit ebenso vielen Jahren Mitglied der TSG. Im September 2010 habe ich meine Ausbildung zum Physiotherapeuten begonnen.

Nachdem ich meine Trainer B Lizenz erworben habe, arbeite ich nun seit Mai 2010 im Gesundheits- und FitnessTREFF als Fitnesstrainer. Dort erfuhr ich auch von Sabine, dass sie Vertretungen für die Wassergewöhnung der Kinder sucht.

Aus Vertretungen wurde mehr... Seit Anfang September leite ich nun diesen Kurs. Ansonsten seht ihr mich samstags oder sonntags auf der Trainingsfläche und vielleicht später noch in anderen Kursen.

Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen. Lieben Gruß, Tim

Hallo, ich bin **Lena Piepkorn** und noch 17 Jahre alt. Seit zwei Jahren bin ich Mitglied der TSG und arbeite ab und zu nach der Schule im Service des Gesundheits- und FitnessTREFF.

Da ich gerne mit Kindern zusammen arbeite und mich selbst als echte „Wasserratte“ bezeichnen würde, habe ich mich sehr gefreut, als die Anfrage kam, ob ich als Übungsleiterhelferin in unserer Kinderwassergewöhnung tätig werden möchte.

Seit einem Jahr begleite ich pro Kurs 12 bis 15 Kinder bei ihren ersten Schwimmzügen und habe sehr viel Spaß dabei. Ich freu' mich jetzt schon auf neue Gesichter. *Eure Lena*



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

Berkermann
Bavelemente Bauschlosserei

TÜREN + FENSTER

GELÄNDER + TORE

KUNSTSCHMIEDE

EDELSTAHLARBEITEN

Fenster und Türen fürs Leben

Normstahl
GARAGENTORE

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

www.berkermann.de

**über 35 Jahre
Meisterbetrieb**

Osteoporose Prävention

Seit über 5 Jahren betreue ich nun als Übungsleiterin die Osteoporose Präventionsgruppe und es macht mir großen Spaß. Bei meinen „flotten Bienen“ ist zu sehen, dass Sport gesund und vital hält.

Jeden Dienstag zwischen 15 und 16.30 Uhr treffen wir uns im Gesundheits- und FitnessTREFF zu Sport, Spiel, Spaß und Unterhaltung. Mit diversen Kleinmaterialien versuchen wir, den kleinen körperlichen Wehwehchen durch gezielte Übungen entgegenzuwirken.

Leider haben wir, was wir gar nicht verstehen können, noch immer einige Plätze frei. Wie Ihr/Sie auf dem Foto sehen könnt/können, sind wir eine sehr nette Truppe. Also, nicht länger zögern!!! Macht Euch/machen Sie sich auf den Weg, denn wer rastet, der rostet. Bewegung bringt unseren Körper

und unsere Psyche in Schwung und weckt neue Energie. Diese hilft uns, unseren täglichen Stress zu bewältigen, Krankheiten zu widerstehen und steigert unsere geistige und körperliche Fitness.

Der Erhalt der muskulären Sicherungssysteme ist besonders wichtig – Muskelgruppen, die dazu dienen, von Osteoporose gefährdete, zu Brüchen neigende Knochen zu stabilisieren und aufzubauen, werden in diesem Kurs trainiert.

Osteoporose Prävention
dienstags, 15 – 16.30 Uhr
Gesundheits- und FitnessTREFF
Im Baumhof 15
45549 Sprockhövel
02324-74774
Deine/Ihre Ansprechpartnerin
Simone Piepkorn, Leiterin GuFiT

Prima Klima im GuFiT

– und die „dicke Luft“ an manchen Tagen

Das GuFiT ist ein Beispiel dafür, dass ein „prima Klima“ manchmal zu „dicker Luft“ führen kann – und die für die Technik Verantwortlichen ins Schwitzen kommen.

Mit diesem Umfang von Nutzungen hatten wir bei der Entwicklung der Konzeption für GuFiT nun wirklich nicht gerechnet – erhofft vielleicht – nach einigen Jahren.

Die hohe Auslastung führt unsere Lüftungstechnik an ihre Grenzen. Insbesondere im Sommer ist der Wärmeeintrag am frühen Morgen relativ hoch. Diese Temperatur muss

Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag

Ich möchte GuFiT, den Gesundheits- und FitnessTreff der TSG nutzen. Ich bin TSG Mitglied und erkenne die Satzung der TSG an. Der Abteilungs- und Nutzungsbeitrag richtet sich nach der jeweils gültigen Beitragsordnung. Die TSG-Satzung, die Beitragsordnung und die Nutzungsbedingungen liegen in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus und sind im Internet unter www.tsg-sprockhoevel.de zum Download freigegeben.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____ E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich für folgende(s) Angebot(e) an:

KraFit (Kraft-Fitness am Gerät)

Jugendliche/Erwachsene € 30,00 (monatlich)

Aufnahmegebühr € 15,00 (einmalig)

Die Aufnahmegebühr beinhaltet ein Leistungspaket aus: Anamnese-Bogen, Fitness-Test, Beratung und Trainingsempfehlung durch geschultes Fachpersonal.

GuFi (Gesundheit und Fitness Kurse)

Jugendliche/Erwachsene € 20,00 (pro Monat)

Die Mitgliedschaft in der TSG, in der Abteilung GuFi und die Nutzung des KraFit-Bereiches sind zeitlich unbefristet, wenn eine Befristung nicht ausdrücklich vereinbart ist. Eine Kündigung der Vereins-/Abteilungsmitgliedschaft oder der KraFit-Nutzung ist mit einer Frist von 4 Wochen jeweils zum Quartalsende möglich. Die Kündigung erfolgt grundsätzlich schriftlich. Die Nutzung des KraFit-Bereiches ist ab 16 Jahren zulässig. Der Erziehungsberechtigte erklärt dazu mit seiner Unterschrift sein Einverständnis.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

(bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)

► **Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für den TSG GuFiT von meinem Konto abzubuchen.

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

Der Beitrag soll monatlich abgebucht werden.

Der Beitrag soll quartalsweise abgebucht werden.

Der Beitrag soll jährlich abgebucht werden, die Aufnahmegebühr entfällt und ich erhalte einen jährlichen Rabatt von 20,00 €.

Bearbeitungsvermerk Geschäftsstelle

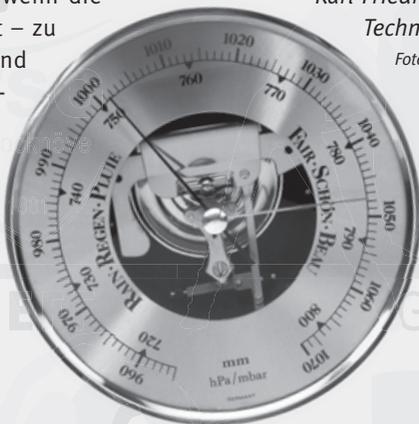
Vertragsnummer

Mitgliedsnummer

Bitte schicken Sie Ihren Aufnahmeantrag an: **TSG 1881 Sprockhövel, Geschäftsstelle, Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel**

dann mit Hilfe unseres Erdwärmetauschers gesenkt werden, der dafür sorgt, dass die Zuluft ca. 8°C unterhalb der Außentemperatur bleiben kann.

Wir haben weitere Maßnahmen ergriffen: Die Luftströmung in den Räumlichkeiten haben wir optimiert, in dem wir die Rohre so gedreht haben, dass die Luft stärker verwirbelt wird. Weiterhin haben wir automatische Steuerungskappen im Bewegungsraum eingebaut, um dort die Luftmenge zu Gunsten des Kraftraumes – wenn die Belegung es zulässt – zu verringern. Auch sind andere Vorfilter eingesetzt worden, die eine höhere Luftmenge zulassen.



In den nächsten Tagen werden wir noch die Nachheizregister so umbauen, dass diese nur im Winter zugeschaltet werden und im Sommer dem Luftstrom „nicht im Wege“ stehen.

Für den Sommer 2012 werden wir mit Folien an den Fenstern zur Ostseite experimentieren, die die Sonneneinstrahlung verringern sollen und wir sind gespannt, ob diese das halten, was die Datenblätter versprechen.

„Prima Klima“ ist unsere Devise und daran muss gearbeitet werden – an vielen Stellen.

Karl-Friedrich Schuppert

Technik GuFIT

Foto: MEV-Verlag

Liebes Klima!

Jetzt gibt es AVU-Ökostrom für alle – ab 1 € im Monat. Einfach und kinderleicht.

**Jetzt bestellen:
02332 73-123**



AVU...

ENergie – wir denken weiter

KONTAKT

INFO

TSG-Geschäftsstelle im Gesundheits- und FitnessTreff (GuFIT) Im Baumhof 20

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

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	Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 970 15 25
Glückauf-Halle Dresdener Str. 11 50 66 08	Baumhof-Halle Eickerstr. 23 970 54 26
Hauptschule Dresdener Str. 45 970 15 21	Freibad Bleichwiese 970 54 25

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