

„Mal nicht
auf der
Reservebank
sitzen.“

Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Sommer stand der Sport – ganz im Zeichen von Olympia – im Mittelpunkt. Viele fieberten mit den Athleten und Athletinnen um die Medaillen.

Obwohl der Leistungssport häufig stark in der Kritik stand und steht, genannt seien hierbei nur der Dopingskandal oder auch die Probleme der Austragungsorte, ist die Olympiade immer wieder ein bedeutendes völkerübergreifendes Ereignis.

Aber vielleicht haben Sie sich auch einfach nur anstecken lassen von der Freude an der Bewegung und am Sport? Denn gewinnen kann durch Sport jeder! Sei es an Gesundheit, an der Freude und dem Spaß oder einfach an den neuen Freunden, die die gleichen Interessen teilen.

In diesem Sinne wünscht Ihnen der Vorstand der TSG alles Gute, vor allem Gesundheit und Lust auf Sport.

*Mit sportlichen Grüßen, im Namen des Vorstandes
Elke Althäuser*

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

TSGinfo 3/September 2016

TURNEN	Bezirksturn- und Leichtathletikfest: Auch auswärts erfolgreich!	6
	Bezirkshallensportfest: Leichtathleten schon früh in toller Form	7
	Hallenolympiade: Tolle Stimmung	8
VORSTAND	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	9
TRIATHLON	Saison 2016: Zwischen Liga und Barockschloss	10
	Lauftage Biel 2016: Noch 100 Kilometer bis Biel	14
	Rennsteiglauf Supermarathon: ... auf jeden Fall das Ziel sehen	17
HANDBALL	Landesliga-Damen: Trainerwechsel	20
SCHWIMMEN	Erfolge für die Donnerstagsschwimmer	21
GuFi-Kursplan		22-23
BUDO/JUDO	Julia Busch überzeugt mit Gold	24
	Veteranen-EM: Titel verteidigt	24
	TSG-Judoprüfungen: Neu dekoriert in die Sommerferien	26
	Judo-Kreisturnier: Kleine TSG-Judoka ganz groß	27
SENIOREN	24. Dankeschön-Abend: Erinnerungen in Bildern	28
FUSSBALL	Damen: Auf ein Neues ...	32
	Fußball-Jugend 2016/17: 17 Mannschaften im Rennen	33
	Regionalliga-Vorbereitung: TSG in Wedau	33
	Übungs- und Trainingszeiten	35-38
GESUNDHEIT&FITNESS	Ausbildung: Azubine ist durch	39
	Vom Hausschuh zum Laufschuh: Neueinsteiger	40
	8. Benrather Schlosslauf: Domme's Wettkampfpremiere	41
	Samstags-Kursangebote: Der Herbst kommt bestimmt ...	42



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 4/2016 ist der 6. November 2016

IMPRESSUM
Herausgeber: TSG 1881 Sprockhövel e.V.
Redaktion/verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 02324 / 972 04;
Layout: Jürgen Zang; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Der Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag enthalten; **Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 0 234 / 902 8530 (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. 0 23 24 /
686 47 46**

Auch auswärts erfolgreich!

Am 3. Juli stand für Nadia und Enya der nächste Wettkampf auf dem Programm. Als Gastturnerinnen mussten beide Athle-

tinnen beim Bezirksturn- und Leichtathletikfest in Iserlohn-Letmathe antreten. Beide absolvierten einen gemischten Wettkampf in der Altersklasse 16 bis 17 Jahre, bestehend aus zwei turnerischen und zwei leichtathletischen Übungen. Enya entschied sich für Minitrampolin, Sprung, Sprint und Weitsprung. Nadia turnte am Schwebebalken und am Boden, Kugelstoß und Weitsprung standen in der Leichtathletik ganz vorne.

Als Trainer und Kampfrichter war ich mit der Leistung meiner Schützlinge sehr zufrieden, standen doch am Ende des Wettkampfes bei Enya 39,3 Punkte und bei Nadia 32,3 Punkte auf der Haben-

Ingolf Schreiber
Foto: Melanie Roters

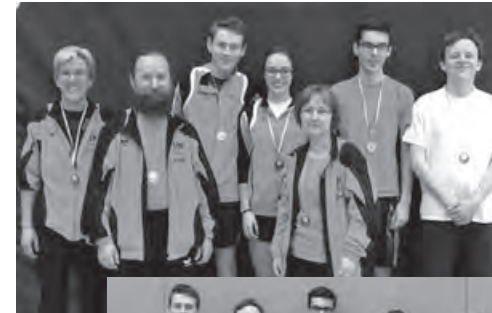
Nadia Böhle (links, 2. Platz) und Enya Althäuser (rechts, 1. Platz) nach der Siegerehrung mit Trainer Ingolf Schreiber



Leichtathleten schon früh in toller Form!

Bereits am 7. Februar fand in Witten-Stockum das traditionelle Bezirkshallensportfest statt. Auch in diesem Jahr stellte die TSG mit 26 Aktiven die meisten Teilnehmer. Alle Aktiven mussten einen Dreikampf, bestehend aus Lauf, Wurf und Weitsprung aus dem Stand absolvieren.

Die Leichtathleten kehrten sehr erfolgreich nach Sprockhövel zurück: 7 Erstplatzierte, 4 Zweitplatzierte, 3 Drittplatzierte und viele gute Mittelplätze spiegeln die erfolgreiche Arbeit der Übungsleiter wieder. Mit sehr viel Selbstbewusstsein ausgestattet können alle mit viel Freude den nächsten Wettkampf in Angriff nehmen.



Die Bilder zeigen die erfolgreichen Leichtathleten nach dem Wettkampf.

Ingolf Schreiber (Text+Fotos)

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

Tolle Stimmung bei der Hallenolympiade

Am letzten Donnerstag im April fand die diesjährige TSG-Hallenolympiade statt.

60 Kinder der Turnabteilung und 11 Kinder der Offene-Ganztags-Schule (OGS) brachten richtig Leben in die Glückaufhalle. Der Wettkampf setzt sich aus den drei Disziplinen Lauf, Schlagball und Weitsprung zusammen.

Alle Aktiven waren mit Feuereifer bei der Sache, unterstützt von den zahlreich erschienenen Eltern. Es wurde gelaufen, gesprungen und geworfen. Jeder Zentimeter mehr wurde gefeiert und von den Eltern mit Applaus quittiert. Am Ende der Veranstaltung gab es die Siegerehrung, natürlich mit Siegereppchen. Jedes Kind wurde einzeln aufgerufen und erhielt eine Urkunde,

die den Eltern dann stolz präsentiert wurde. Unser Dank gilt allen Helfern. Ein besonderer Dank an die Mathilde-Anneke-Schule und die OGS, die uns ihre Hallenzeiten zur Verfügung gestellt haben.

Ingolf Schreiber Foto: Michaela Kleinbeck



DER VORSTAND DER TSG

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**
 elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 68 69 800 (T/g)
 0 23 24 - 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)
 0234 - 902 85 85 (F)

Schatzmeisterin: **Bärbel Stahlhut**
 baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

GuFi: **Simone Piepkorn**
 simone.piepkorn@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 / 965 54 43
 mobil 0172 - 569 04 56

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**
 manfred.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**
 juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 9 72 04 (T/g)
 mobil 0177 - 4444 204

Sozialwart: **André Meister**
 andre.meister@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 7 73 36 (T/p)
 mobil 0172 - 877 93 65

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**
 bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 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/mitgliedschaft

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. Für neue Mitglieder, die wir in der TSG 1881 Sprockhövel begrüßen, gilt, dass sie neben dem Aufnahmeantrag auch das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat unterschrieben abgeben müssen.
 Bärbel Stahlhut, Vorstand Finanzen

AN ALLE!

Nikolaus-Prellballturnier

Ihr seid sicher alle schon gespannt, denn der Dezember rückt immer näher – und damit auch unser Prellballturnier.

Überlegt also nicht lange, meldet Euch direkt an und macht mit!

Unser Prellballturnier startet am 2. Dezember 2016 um 18.00 Uhr in der Glückauf-Halle.

Ihr solltet mindestens VIER PERSONEN FÜR EINE MANNSCHAFT sein, der Spaß kommt dann wie von selbst.

Wir sorgen für Speisen und Getränke – und eine „Siegprämie“ gibt es auch. Wenn Ihr noch gute Laune mitbringt, wäre das toll!

Ihr seid alle herzlich eingeladen! Wir freuen uns auf Euch!
 Die Turnabteilung

Anmeldung bis zum 30. November an:
 christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de oder unter Telefon 02324/702060

An Alle! An Alle! An Alle! An Alle! An Alle! An Alle! An Alle! An Alle! An Alle! An Alle!



Hagen: Marc Pickhardt, Tanja Käsebier und Christian Koch (v.l.)



Kamen: Uli Karge, Tanja Käsebier, Christian Koch



Altena: Marc Pickhardt, Tanja Käsebier, Uli Karge (v.l.)



Dortmund, Hamburg: Johannette Loose



Zwischen Liga und Barock schloss

Drviertel der Saison 2016 ist bereits gelaufen. Auch in dieser Saison mussten wir verletzungsbedingte Ausfälle kompensieren. Aber mit vereinten Kräften und Teamgeist werden wir das Saisonziel, den Klassenerhalt, schaffen.

Schon beim ersten Ligastart (Kurzdistanz über 1000 m/40 km/10 km) am 22. 5. beim **26. Hagener Sparda-Bank-Triathlon** hatte Tanja Käsebier kurzfristig und überraschend ihr Ligadebüt. Bei strahlendem Sonnenschein begleitete sie Christian Koch und Marc Pickhardt nach Hagen. Leider musste sie nach der Schwimmdistanz (1 km) nach 20:34 Minuten verletzungsbedingt aufgeben. Christian (2:35:07) und Marc (2:59:42) konnten den Wettkampf beenden.

Beim zweiten Ligastart am 12.6. beim **Kamener Sparkassentriathlon** (Kurzdistanz 1000 m/40,7 km/10 km) starteten Tanja Käsebier (planmäßig), Uli Karge und Christian Koch. Auf den vierten musste verletzungsbe-

dingte verzichtet werden. Umso erfreulicher war die Leistung der drei gestarteten Athleten. Bei optimalen Wetterbedingungen finishten Christian Koch in 02:09:12 (1. Platz AK), Ulrich Karge 02:22:12, Tanja Käsebier 02:58:47

Der dritte Ligastart (Sprintdistanz 500m/20 km/5 km) war in diesem Jahr beim **27. Mark-E-Triathlon in Altena**. Früh morgens am 3.7. machten sich Uli Karge, Tanja Käsebier und Marc Pickhardt auf ins Sauerland. Bei kühlen 13 Grad ging es ins Wasser. Spätestens auf dem Rad wurden allen wieder warm. Die Strecke war hügelig. Sauerland halt. Nach 1:30:53 lief Uli ins Ziel, knapp hinter ihm, mit 1:36:39 folgte Marc und nach einer super Leistung kam Tanja mit 1:49:15 ins Ziel und wurde von

ihren Teamkollegen jubelnd empfangen. Beim vierten und letzten Liga Start ist sie leider im Urlaub. Als Triathlon-Neuling hat sie aber allen gezeigt, wo es langgeht.

Am 12.6. startete ich selbst auf der **Volksdistanz**. Während meine Teamkollegen im Ligamodus waren, reichte mir bei meinem damaligen Trainingsstand die wesentlich kürzere Distanz. Nach 500 Meter Schwimmen, 24 km Radfahren und 5 km Laufen war ich nach 1:34:09 im Ziel. Damit hatte ich Platz 8 in meiner Altersklasse und Platz 35 in der Gesamtwertung.

Am 26. 6. startete ich beim **15. PSD-Bank Triathlon in Dortmund** auf der olympischen Distanz. Nach 1.500 Meter schwimmen im Dortmund-Ems-Kanal, 40 km Radfahren und 10 km Laufen im Fredenbaumpark war ich nach

3:07:30 glücklich und zufrieden im Ziel. Nach dem Duschen wartete eine Überraschung auf mich. Herr Dauben (Vater von Conny Dauben) suchte mich bereits, da ich aufs Treppchen durfte. In meiner Altersklasse hatte ich den 3. Platz belegt.

Mein absolutes Saisonhighlight war der Start in Hamburg beim **Hamburg-Wasser-World-Triathlon** am 17. Juli. Ich hatte mich für die olympische Distanz angemeldet (1500 m/40 km/10 km). Der Sonntag fing mit diesem Regen an, klarte aber ab 8:30 Uhr auf und die Sonne kam durch. Ab 7 Uhr gingen die ersten 170 Starter in die 19 ° kalte Alster. Danach folgte alle 8 Minuten eine neue Startergruppe mit je 170 Startern.

Mein Start war um 09:24 Uhr. Beim Schwimmen fand ich den optimalen Kurs und hatte bereits nach 35:20 Minuten wieder festen Boden unter den Füßen. Hier an die-

ser Stelle ein besonderer Dank an unseren Schwimmtrainer Jens Günthner, der uns jeden Dienstag durchs Becken scheucht.

In der Wechselzone ging es zu wie in einem Bienenstock. Die wellige, aber windige Radstrecke war gut zu fahren und so konnte ich bereits nach 1:21:47 zum Laufen an der Alster wechseln. Überglücklich kam ich nach 03:10:40 am Hamburger Rathausplatz an. Mit der Altersklassenplatzierung (47 von 92) bin mehr als zufrieden. Im Ziel wartete meine Trainingspartnerin und Triathlonkollegin Tanja Käsebier auf mich. Jubelnd fielen wir uns in die Arme. Vielen Dank, das du mitgefahren bist. Alleine hätte ich mich bei der (laut Veranstalter) größten Triathlonveranstaltung Deutschlands verlaufen.



Biel: Iris Beer kurz vor dem Start, rechts ihr Mann Oliver

Triathleten starten nicht nur in der Liga und bei Triathlon-Wettkämpfen. Tanja Käsebier startete am 5.6. beim **10 km-Terex-Lauf rund um das Benrather Schloss** in Düsseldorf. Pünktlich zum Start um 11 Uhr kam die Sonne raus und es wurde unerträglich heiß. Gut, dass der größte Teil der Strecke durch den schattigen Schlosspark ging. Zwei Runden und zehn Kilometer später lief Tanja nach 1:04 Stunden (netto) über die Ziellinie. Nicht zufrieden, aber bei diesen Temperaturen war einfach nicht mehr möglich. Mit einem breiten Grinsen nahm sie die Teilnehmermedaille entgegen. Eins ist ganz sicher, im nächsten Jahre wird sie wieder durch den barocken Schlossgarten laufen und alles geben. (Persönlicher Bericht von Tanja siehe Seite 41.)

Wie heißt es so schön unter Läufern? „Einmal im Läuferleben musst du in **Biel** gewesen sein!“ Die Nacht der Nächte für (Ultra-)Läufer. Vor zwei Jahren ist Iris Beer in Biel ihren ersten Marathon und in diesem Jahr ihren er-

sten Ultra über 56 km gelaufen. Start war um 22 Uhr auf der schönen Strecke mit einigen Anstiegen, so wurde der Lauf sehr abwechslungsreich. Das Wetter tat ein Übriges dazu: Starkregen und Sonne im Wechsel.

Schwimmen ist eine Disziplin die wir Triathleten trainieren, einige lieben es im kühlen ewigen Nass ihre Bahnen zu ziehen und Kacheln zu zählen, anderen erzählen sich dabei und werden es nie mögen. In dieser Disziplin stellen wir zwei Stadtmeister und einen Vizemeister. Am 18. Juni wurden die **Stadtmeisterschaften Schwimmen** im Sprockhöveler Freibad durch die DLRG Ortsgruppe Haßlinghausen ausgerichtet. Zwei Triathletinnen des TriTeams, Katrin Preuß und ich, sicherten sich die Titel der Stadtmeisterinnen in ihrer jeweiligen Altersklasse. Christian Koch erschwamm sich den Titel des Vizestadtmeisters.

Um dem ganzen die Krone aufzusetzen ... Die **EN-Krone für ehrenamtliches Engagement** wurde auch 2016 vergeben. Die Jury



Schwarz auf Weiß: Unsere Stadtmeister(innen) im Schwimmen



AVU Krone: Thomas, Tanja, Katrin, Michael, Uli, Iris, (von links) Johanneke, Ingrid (vorne mit Krone und Urkunde)

unterstützt mit der Auswahl der Preisträger vor allem den Breitensport. Der 10. Platz ging nach Sprockhövel an das TriTeam der TSG, mit dem Projekt „Staffelmarathon“. Wir bedanken uns herzlich für die Förderung.

Mit der Krone und viel Elan geht es zum letzten Ligastart nach Hückeswagen – auf nach Bad Sassenberg zum Röntgenlauf und... aber davon im nächsten Heft oder auf www.competition.com. **triathlon-sprockhoevel.de** Johanneke Loose



Rechtsanwaltskanzlei
Elke Althäuser
Hölterstr. 58
45549 Sprockhövel
Tel. 02324/68 69 800
www.althaeuser.de

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Arbeitsrecht
- Bankrecht
- Strafrecht
- Zivilrecht
- Verkehrsrecht

Abendtermine
nach tel. Vereinbarung
bis 21.00 Uhr



„Einmal musst du nach Biel“ heißt es unter Läufern. Dieses Jahr zur 58. Ausgabe nun also auch für mich. Also Tasche und Auto gepackt und ab in die Schweiz zum 100-Km-Traditionsrennen in Biel. Optional konnte ich beim Veranstalter eine Radbegleitung für mich melden. Also begleitete mich Maren samt Rad in Richtung Süden.

Noch 100 Kilometer bis Biel

Laufstage Biel 2016

Nach einer Nacht im Auto erfolgte der Start am Freitag, dem 10.6., um 22 Uhr. Maren startete mit den zahlreichen anderen Radbegleitern schon eine halbe Stunde vor den Läufern unter Polizeieskorte Richtung Lyss, wo Radfahrer und Läufer sich nach den ersten 22 Kilometern treffen sollten. Schon vor dem Zusammentreffen begann es zu regnen. Nachdem Maren und ich uns tatsächlich in Lyss wiedergefunden hatten, ging es nun schon durchnässt über die anspruchsvolle Strecke über Asphalt, Feld- und Forstwirtschaftswege in die Schweizer Nacht hinein.

Die Dunkelheit wurde in regelmäßigen Abständen durch die gut bestückten Verpflegungsstationen aufgehellert. Auch die bis tief

in die Nacht ausharrenden Anwohner an der Strecke verbreiteten zwischenzeitlich Dorf- feststimmung. Mit Solarlampen versehene Streckenschilder dienten dazu, in völliger Finsternis nicht vom Weg abzukommen und das Ziel am Ende der 100 Km nicht aus den Augen zu verlieren.

Als hätte die Dunkelheit nicht gereicht, tat auch der Regen sein Übriges, den Läufern das Leben so schwer wie möglich zu machen. Durchnässt bis auf die Socken musste wir uns bei Km56 noch einmal trennen. Die folgenden 10 Km der Laufstrecke waren für die Radfahrer auf Grund der beengten Verhältnisse auf den teils schmalen, matschigen Trampelfaden nicht zugelassen und so wurden alle Radbe-

gleiter über die Landstraße umgeleitet. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich das aus 1000 Läufern bestehende Feld der 100-Kilometer-Läufer bereits stark auseinandergezogen, weswegen ich mitunter eine gefühlte Ewigkeit allein meinen Weg über den unebenen Weg suchte.

Nicht allzu selten mit einem mulmigen Gefühl im Bauch passierte ich mehrere Waldabschnitte bis ich bei Km66 endlich meine Radbegleitung im Schein dutzender Radlichter wiederfand. Die Freude hielt nur kurz, denn was folgte war ein unwetterartiger Sturzregen. Dann kam wonach ich mich schon die ganze Zeit sehnte: es wurde hell. Von Sonnenaufgang konnte man bei dem Wetter beim besten Willen allerdings nicht reden.

Mit der Helligkeit stiegen auch das Zuschaueraufkommen und die Anfeuerungen an der Strecke wieder. So arbeiteten wir uns von Verpflegung zu Verpflegung, immer nach dem nächsten Kilometer-Schild suchend, voran. Nach dem der Regen bereits eine Weile aufgehört hatte und die Hoffnung größer wurde, dass es trocken bleiben könnte, verstand ich, warum so viele Läufer sich durch Fahrradfah-

rer begleiten ließen. Purer Luxus: prall gefüllte Radtaschen an Maren's Rad erlaubten mir bei Km70 meine tiefenden Socken und Schuhe durch trockene zu ersetzen. Ein herrliches Gefühl. Hätte ich gewusst, dass dieses Gefühl nicht von langer Dauer sein würde, hätte ich es mehr genossen.

Mittlerweile war es früher Morgen. Nach nunmehr 9 Stunden auf dem Rad, kämpfte Maren zunehmend mit der Müdigkeit. Auch ich war zu diesem Zeitpunkt schon der Erschöpfung nahe. Das ungewohnte Laufen durch die Nacht und der auf den Kopf gestellte Biorhythmus ließen mich mittlerweile laufen wie in Watte gehüllt. Ich feierte innerlich jedes Km-Schild, das mir zeigte wie weit es noch ist. Allerdings hatte ich ab Km85 das Gefühl, die Organisation hätte vielleicht ein Schild vergessen. Das Schild zu Km90 tauchte hinter einer Kurve irgendwann dann doch endlich auf.

Ab da zog es sich wie Gummi. Die Aussicht war bei mittlerweile scheinbar trockenen Wetter gut, allerdings konnte ich beim besten Willen noch keine größere Stadt erkennen, geschweige denn Biel. Mittlerweile war die moralische Unterstützung durch Maren viel

Ihr Brillenteam in Sprockhövel

Brillen
Brandes

Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24 / 781 64

wichtiger als jede Verpflegungsstation. So sehr ich mir das Ziel vor Augen wünschte, mein Körper sehnte sich nur noch nach einer warmen Dusche, trockenen Klamotten und einer Mütze Schlaf.

Ab Km95 kam jeden Kilometer ein Schild. Ungefähr zu diesem Zeitpunkt wurden wir von einem Regenguss überrascht, der auch den letzten trockenen Fleck an Körper und Kleidung erreichte. Die Regenjacke war längst nur noch Deko. Mit heftigem Blitz und Donner passierten wir schließlich endlich das lang ersehnte Ortseingangsschild von Biel. Die Wetterlage führte leider auch zu einem im Vergleich zum Vorabend eher mauen Zuschaueraufkommen im Zielbereich – nicht, dass ich das noch wirklich bewusst wahrgenommen hätte. Durchnässt, und mittlerweile ziemlich verfroren aber auch stolz, überquerten wir nach 11:44 Stunden endlich die Ziellinie. Was für eine Nacht...

„Einmal Biel ...“ – check.

Conny Dauben und Maren Ascherfeld



... auf jeden Fall das Ziel sehen

44. GutsMuths Rennsteiglauf Supermarathon

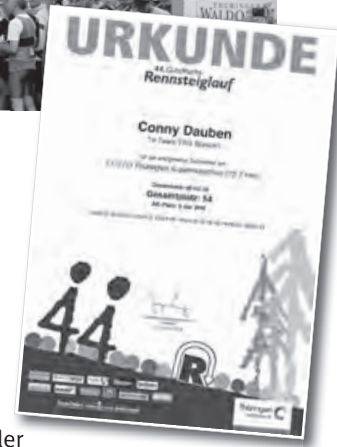
Lengers/Thüringen, 21. Mai 2016. Früh klingelte der Wecker in meiner Unterkunft, und nach einem kleinen Frühstück ging es dann die 35 km mit dem Auto Richtung Eisenach, wo um 6.00 Uhr der Start erfolgte. Vom Start los ging es durch die Eisenacher Innenstadt, vorbei an Zuschauern die fleißig anfeuerten und applaudierten.

Die ersten Kilometer waren echt eng, aber irgendwo müssen die 2600 Supermarathonläufer auch hin. Ich versuchte, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen, aber an den Steigungen verlor ich an Tempo, was ich dann beim Abstieg wieder wettmachen wollte. Die ersten 26 km liefen gut, an den Verpflegungsstationen trank ich ordentlich, und ich fing auch an, die ersten Gels zu mir zu nehmen.

Nach 26 km kam eine ordentliche Bergab-Passage, zum Teil auch über Treppen. Hier

habe ich wohl einen großen Fehler gemacht. Bei den Damen an Position zwei liegend versuchte ich, bergab Zeit gut zu machen, was ein großer Fehler war, wie sich kurze Zeit später herausstellte. Wäre ich ein gleichmäßiges Tempo durchgelaufen hätte meine Oberschenkelmuskulatur nicht zugemacht. Ich versuchte alles, um die Muskulatur wieder in Ordnung zu bringen, was mir aber nicht gelang, da es schon wieder recht ordentlich bergauf ging. Die nächsten Kilometer konzentrierte ich mich nur noch auf meine Beine und auf den Gedanken, auf jeden Fall das Ziel in Schmiedefeld zu sehen.

Wenige Läufer waren in meinem Teil der Strecke noch in der Lage Zwischensprints einzulegen, die meisten waren jetzt schon damit beschäftigt, den Lauf einfach nur zu finishen.



**Elektroinstallation – Hausgeräte
Haushaltsartikel – Küchenmodernisierung**

Kundendienst

Miele

LIEBHERR

SIEMENS



BOSCH



Constructa

seyock
elektro
haustechnik

**ELEKTRO
SCHÖNEBORN**

Service ist unsere Tradition!

Elektro Schöneborn, Zweigriedertassung der Seyock Elektro-Haustechnik GmbH

Große Weilstraße 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

Ich verabschiedete mich in dieser Phase des Rennens davon, eine Top-Zehn-Platzierung zu erreichen. Die Zeit, die ich mir vorgenommen hatte, wurde immer unwichtiger, nur der Gedanke des Finishens hielt mich in Bewegung. Die Kilometer tröpfelten so dahin, der Untergrund mit seinen vielen groben Steinen begann mir immer mehr Probleme zu bereiten,



den, die Schmerzen wurden immer größer. Ich war mal wieder zu oft auf einen Brocken getreten, so dass zu meinen schmerzenden Oberschenkeln auch meine Füße empfindlich zu schmerzen begannen.

Bei den langen und harten Downhill-Passagen merkte ich die ersten Anzeichen eintretender Ermüdung. „Nur nicht aufgeben“, schoss es mir durch den Kopf, während um mich herum das Elend begann und immer mehr Läufern die fortgeschrittene Belastung

und die vielen Kilometer buchstäblich anzusehen waren, schlurfte ich stur mein Tempo.

Der letzte Messpunkt „Schmücke“ war erreicht, ab jetzt verlief die Strecke größtenteils abschüssig, was sich bei 64 km in den Beinen nicht mehr so einfach gestaltet. Der harte Forstwirtschaftsweg machte das nicht einfacher. Die Kilometer zogen sich wie Gummi.

Der Rennsteiglauf ist mit aktuell 44 Auflagen sowohl einer der ältesten und mit in diesem Jahr 16000 Teilnehmern auch einer der größten Landschaftsläufe Europas. Der Rennsteig an sich ist ein Höhenweg über den Kamm des Thüringer Waldes und des Thüringer Schiefergebirges. Auf 170 km kann man dort wandern, radwandern oder eben laufen. Zumindest die Rennsteigstrecke verläuft zum größten Teil auf breiten Waldwegen mit einem recht kleinen Asphaltanteil, wie so oft auf Wanderwegen eben immer dann, wenn man in die Ortschaft kommt oder Straßen überqueren muss. Mit über 2000 Höhenmetern auf der Supermarathon Strecke (73 km) auch nicht ganz flach, gibt es dort große Anstiege und das ständige Auf und Ab zum Teil über Stufen ist nicht ganz einfach zu laufen.

Das, was man sonst ohne Probleme in den Trainingsläufen locker „abhoppelt“, zog sich gefühlt mindestens wie ein Halbmarathon hin. Es ging immer bergab bis in den Ort Schmiedefeld, wo ich durch ein Wohngebiet hindurch auf den Sportplatz ins Ziel lief.

Vom Rennsteiglauf Supermarathon hatte ich zuvor keine wirkliche Vorstellung. Ich bin glücklich, durchgehalten zu haben, und die acht Stunden, die ich gebraucht habe, sind für mich zweitrangig. Es war eine meiner größten körperlichen Herausforderungen, die ich je bewältigt habe, und wichtiger als das Körperliche war: Psychisch war es für mich eine Reifepfung.

„Der Schmerz geht, der Stolz bleibt“ Conny Dauben



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar



Matthias Mayer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht



Ronald Mayer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht



Andreas Müller
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt:
Miet- und WEG-Recht



Jeannine Scholz
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt:
Familienrecht



Sacha Léger
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt:
Verkehrsrecht



Susanne Jacobs-Tschorn
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Rechtsanwälte
MAYER
Fachanwälte und Notar

Mittelstraße 44
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

Telefon (0 23 39) 121780
Telefon (0 23 39) 48 00
Telefax (0 23 39) 48 09

www.anwaelte-mayer.de

Trainerwechsel bei den Handballdamen



Völlig überraschend trat der bisherige Trainer der Landesliga-Damen, Dino Midzic, in der Vorbereitungsphase auf die neue Saison zurück. Berufliche und private Gründe veranlassten ihn, nach nur einer Saison Sprockhövel den Rücken zu kehren.

Zunächst waren die Damen, in der für sie ja nicht ganz unbekannt Situation wieder auf sich allein gestellt, doch unerwartet schnell konnte Ersatz gefunden werden.

Mit **Peter Stefes (Foto)** übernimmt ein erfahrener Trainer aus der Nachbarstadt Wuppertal ab August das Team. Peter Stefes trainierte in den letzten Jahren die LL-Damen des TB Wülfrath und hatte sich eigentlich dafür entschieden, mal ein Jahr als Trainer zu pausieren. Doch Simone Weltzien und ihre Mitstreiterinnen konnten ihn für ein Engagement in Sprockhövel überzeugen, zumal er nur zehn Minuten Anfahrt hat.

Nun steht ihm viel Arbeit bevor, zum einen muss der Trainings- und Vorbereitungsrückstand aufgeholt werden, was angesichts der unbefriedigenden Hallensituation nicht einfach ist, zum anderen müssen unsere Neuzugänge Katrin Conrad und Michelle Schlösser sowie unsere Langzeitverletzten integriert werden.

Schon am 11.9. starten die Damen mit einem Heimspiel gegen den Soester SV in die Saison. Drücken wir ihnen die Daumen für eine erfolgreiche Saison.

Georg Böhmer

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



Erfolge für die Donnerstagsschwimmer

Bei den Sprockhöveler Stadtmeisterschaften im Schwimmen am 18. Juni ließen sich die TSG-Schwimmerinnen der Donnerstags-Kinder- und

Illustration: cvvision

Jugendschwimmgruppen die Gelegenheit auf Titel nicht entgehen. Bei erfrischenden Temperaturen überzeugten sie mit guten Zeiten über 50 bzw. 100 Meter auf der ungewohnt langen Bahn des Freibads. Wir gratulieren un-

seren zwei Vize- und zwei Stadtmeisterinnen:

AK w9: 2. Jolie Ahmann

AK w10-12: 2. Joy Ahmann

AK w15-16: 1. Lena Marie Karsten

AK w17-18: 1. Anna Franziska Karsten

Nur zwei Wochen später finden sich die Schwimmerinnen erneut zum 12-Stunden-Schwimmen im Freibad ein. Diesmal steht die Ausdauer im Fokus. Hier brechen Jolie und Joy Ahmann mit 5,1 km und über 10 km ihre Rekorde vom Vorjahr. *Katrin Preuß*



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

AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengymnastik [G19]						
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengymnastik [G19]	9.00 - 10.00 Fit for Fun [G19]	9.00 - 10.00 Pilates [G15]	9.00 - 10.00 Rücken Fit [G15]	9.00 - 10.00 Good Morning ZUMParty Dance [G15]		
	10.00 - 11.00 Vinyasa Yoga I [G19]		10.00 - 11.30 BOP&more [G15]	10.00 - 11.00 Rücken Fit-Entspannung [G15]		10.00 - 11.00 ZUMParty Dance [G15]
					10.15 - 11.15 Funktionales Training (ab 29.10.) [G15]	
	11.00 - 12.00 Vinyasa Yoga II [G19]				11.30 - 12.30 Cycling (ab 29.10.) [G15]	11.00 - 12.00 BOP&more [G15]
						12.15 - 13.15 Cycling [G15]
Unser Kursangebot wird regelmäßig angepasst. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.gufit.de und im GuFiT						
	15.00 - 16.30 Osteoporose Prävention [G15]					
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
		15.30 - 16.15 QuietschFidel (LS)				
16.00 - 17.00 D!s Kids Club (ab 9 Jahre) [G19]						
17.00 - 18.00 D!s Kids Club (ab 11 Jahre) [G19]		17.00 - 18.00 D!s Kids Club (ab 10 Jahre) [G15]				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)		17.00 - 18.00 Frauengymnastik 50+ [G19]				
17.30 - 18.30 Funktionales Training [G15]	17.15 - 18.45 Z Hatha Yoga Erfahrene [G19]					
	17.30 - 18.30 Pilates [G15]	17.30 - 18.30 ZUMParty Dance (GH)				
18.00 - 19.00 D!s Dance Club (ab 15 Jahre) [G19]		18.00 - 19.00 D!s Dance Club (ab 12 Jahre) [G15]	18.00 - 19.00 Rücken Fit [G15]	18.00 - 19.00 Cycling [G15]		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)						
		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
18.30 - 19.00 Bauch Spezial [G15]	18.30 - 19.30 BOP&more [G15]					
19.00 - 20.00 Cycling [G15]	18.50 - 19.50 Z Hatha Yoga Anfänger [G19]	19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (Frauen 40+) (MAS)	19.00 - 20.15 Step'n Style [G15]			
	19.30 - 20.30 Power Mix [G15]	19.15 - 20.30 Cycling [G15]				
20.15 - 21.15 Cycling [G15]						

Julia Busch überzeugt mit Gold

Holzwickede. Am dritten Juniwochenende fand das traditionelle Amazonenturnier statt. In allen Altersklassen ab U12 wurde hier um die Medaillen gekämpft. Für die TSG Sprockhövel ging mit *Julia Busch* die einzige Sprockhöveler Judoka an den Start. Als jüngster Jahrgang in der Altersklasse der Jugend U12 musste sich Julia der Konkurrenz bis 25kg stellen.

Etwas nervös war sie zwar, ging aber voll engagiert in die Kämpfe und konnte durch gute Techniken überzeugen. Im Finale beendete Julia die Begegnung vorzeitig durch Ippon (voller Punkt) und freute sich riesig über die Goldmedaille.

Andrea Haarmann (Text und Foto)



EM in Porec/Kroatien

Titel verteidigt



Fast 1000 Teilnehmer aus vierzig Nationen gingen vom 23. Bis 26. Juni in Porec an den Start. In den verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen wurde bei der Veteranen-EM um die Medaillen gekämpft. Wie im Vorjahr war ich auch 2016 wieder dabei.

Mit meinem Mann Ralf machte ich mich auf den Weg ins 1200 km entfernte Porec. Die Nachtfahrt war da schon sehr anstrengend. Zum Glück konnte die Unterkunft früh bezogen werden, sodass man nicht noch lange ausharren musste. Ab 14 Uhr ging es mit der Akkreditierung los. Von 18 bis

19 Uhr mussten dann alle Aktiven des nächsten Tages über die Waage.

In der Zwischenzeit gab es einige schöne Kämpfe der anderen Athleten zu sehen. Das Kampfgewicht bis 70kg war kein Problem. Nun konnte ich mich noch etwas entspannen und die Gegebenheiten und die Umgebung erkunden. Spät am Abend konnten die Matten- und Gewichtseinteilungen abgerufen werden. Auf vier Wettkampfflächen wurde gekämpft. Dann noch Judogi-Kontrolle und ab auf die Matte.

Leider waren sich die Kampfrichter nicht immer einig bei den Bewertungen. In zwei Kämpfen gab es gleich mehrere Korrekturen. In meinem Kampf gegen eine Russin ließen sich die Kampfrichter sehr viel Zeit, die Russin zu bestrafen. Über eine Minute sperrte sie und machte keinen Angriff, während ich offensiv agierte. Dann bekam die Russin endlich die verdiente Verwarnung, die mir einen kleinen Vorteil brachte.

Nach gut eineinhalb Minuten konnte ich einen O-soto-gari (große Außensichel) ansetzen, der die Russin auf die Matte beför-

derte. Die zuerst gegebene Wertung wurde zu meinen Gunsten nach oben zu Ippon (voller Punkt) korrigiert.

Auch im Finale gab es für meine erste Technik zuerst einen Ippon, der dann zu meinen Ungunsten nach unten korrigiert wurde. Die Korrektur war schon ok, ärgerlich nur, dass die Kampfrichter den Kampf eigentlich schon beendet hatte und die Vorteilsposition bei meinem Haltegriff aufgegeben wurde.

Der zweite Angriff führte dann aber zum Ende des Kampfes. Für eine Kontertechnik als Angriff gab es die vollen Punkte und Gold. Nach den Finalkämpfen kam die Siegerehrung – ein Moment mit einem tollen Gefühl“.

Einen Tag verbrachten wir dann noch zu zweit in Porec, bevor es auf die lange Rückreise nach Sprockhövel ging. Mein Fazit: „Es hat sich auf jeden Fall gelohnt“.

Wer Judo ausprobieren oder auffrischen möchte, der kann dies dienstags und freitags bei der TSG Sprockhövel gerne bei einem Probetraining machen.

Infos auf www.tsg-sprockhoevel.de

Andrea Haarmann

SCHALDACH
Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373



Amelie hält Laura

Greta hält Julia

Julia hält Jamie

Mirja hält Moritz

Neu dekoriert in die Sommerferien

Judo-Prüfungen bei der TSG

Sprockhövel. Vor den Sommerferien gab es bei der TSG Sprockhövel noch zwei Gürtelprüfungen für die Aktiven. Gleich 32 Judoka stellten sich der Prüfung zum nächsten Gürtel. Von weiß-gelb bis grün wurde alles geprüft. Die Anforderungen an die Prüflinge waren entsprechend unterschiedlich. Von Fallschule über Würfe, Haltetechniken und Hebeltechniken wurde den Prüfern alles geboten.

Einigen Teilnehmern merkte man die Nervosität während der Prüfung an. Die gezeigten Leistungen waren teilweise sehr sehr unter-

schiedlich. In den meisten Präsentationen gab es Höhen und Tiefen. Einige waren schon sehr gut, aber eine besonders gute Prüfung zeigten **Julia Busch und Greta Leue** – zuschauen und genießen.

Mit gerade mal sechs Jahren war **Mirja Paschhoff** die jüngste Teilnehmerin. Sie zeigte mit ihrem Partner **Moritz Kopper** eine gute Leistung. Alle Teilnehmer haben ihr gestecktes Ziel erreicht und die Prüfung bestanden. Eine Urkunde und ein Begleitheft mit dem Programm der nächsten Stufe wurde den Judoka überreicht. Die Ferien konnten also sinnvoll genutzt werden!

AH

Zum weiß-gelben Gürtel: Matthias Blaurock, Tim Fuchs, Raik Jung, Moritz Kopper, Morten Lima, Denis Ortmann, Mirja Paschhoff, Julian Velling, Melvin Velling und Luca Woelke

Zum gelben Gürtel: Larissa Geschonke, Jannis Heldt, Jamie Hoeveler, Jola Kost, Laura Menge, Leon Schmidt, Amelie Sliwanski, Visnu Surenthiran und Clemens Valentin

Zum gelb-orangen Gürtel: Julia Busch, Arne Czudaj, Adrian Hütter, Lilly Kost, Greta Leue, Anselm Maurmann, Sabine Müller und Fynn Paschhoff

Zum orangenen Gürtel: Joline Hilpert
Zum orange-grünen Gürtel: Louis Grimme, Marvin Hilpert und Lucy Klettke

Zum grünen Gürtel: Malea Westen



Dennis wirft Morten

Louis wirft Malea

Wer sich für Judo interessiert, kann dienstags und freitags an einem kostenlosen Probetraining teilnehmen. Vor allem die Freitagsgruppe würde sich über Zuwachs freuen. Infos unter: 0171-7542286.

Kleine TSG-Judoka ganz groß

Drei Medaillen in Bochum-Wattenscheid

Viel zu tun hatte der Ausrichter Judoka Wattenscheid beim Kreisturnier der Kreise Bochum-Ennepe und Recklinghausen der Jugend U9 und U12 in Bochum-Wattenscheid. Auf vier Matten wurde in den beiden Altersklassen um die Medaillen gekämpft. Insgesamt waren fast 300 Judoka am Start.

Die TSG Sprockhövel schickte drei junge Talente ins Rennen. In der AK U9 musste sich zuerst **Jamie Hoeveler** der Konkurrenz stellen. In seiner Gewichtsklasse bis 21 kg hatte er drei Kämpfe zu absolvieren. Jamie demonstrierte, was er beim Training gelernt hatte. Mit vollem Einsatz ging der kleine Judoka in seine Kämpfe. Dafür wurde er mit Bronze belohnt.

Bei den Mädchen in der AK U12 waren mit **Julia Busch** und **Greta Leue** zwei Damen am Start, die schon etwas Kampferfahrung haben. Beide Athletinnen kämpften in der gleichen Gewichtsklasse. Einen Kampf mussten beide gegeneinander bestreiten, wobei

Julia in diesem Kampf das bessere Ende für sich hatte. Aber auch Greta konnte in ihren Kämpfen punkten. Julia unterlag erst im Finale, Greta sicherte sich Bronze. Ein toller Erfolg für das junge Sprockhöveler Trio, von dem wir bestimmt noch mehr hören werden.

Andrea Haarmann (Text und Foto)



Greta, Jamie und Julia mit ihren Medaillen

Erinnerungen in Bildern

24. Dankeschön-Abend der TSG am 20. Mai 2016



Bei der Ehrung: Elke Althäuser, Helmut Hüppop, Klaus Zollingkofer, Gerd Döring, Ludger Böhmer, Elvira und Friedrich Spartmann

70 Jahre Mitgliedschaft

Helmut Hüppop

60 Jahre Mitgliedschaft

Gerd Döring

Siegmut Hoffmeister

Willi Knippschild

Klaus Zollingkofer

50 Jahre Mitgliedschaft

Helmut G. Düsterloh

Ulrich Meister

Beate Pohle

Friedrich Spartmann

Elvira Spartmann

Ludger Böhmer

Siegfried Jansen

Im Tennisheim hatten unsere Altmitglieder, die über 50 Jahre der TSG die Treue gehalten haben, einen fröhlichen Abend mit regem Gedankenaustausch zu Ereignissen von gestern und heute. Georg Dessel hatte sein Fotoalbum mit Bildern aus seiner aktiven Zeit mitgebracht, die wir auf den folgenden drei Seiten zeigen. Besonderes Interesse galt den Fotos der Handballmannschaft von 1959. Auch die Möglichkeiten des Boulespielens im Baumhof wurden vorgestellt.

Unsere Vorsitzende Elke Althäuser stellte bei der Ehrung besonders die Aktivitäten der Ehrenden in der TSG heraus. Geehrt wurden unsere Mitglieder, die 2015 dem Verein

50, 60 und 70 Jahre angehörten.

An der Veranstaltung konnten leider nicht teilnehmen: Helmut G. Düsterloh, Ulrich Meister, Beate Pohle, Siegfried Jansen, Siegmund Hoffmeister und Willi Knippschild.

Herzlichen Dank für die gute Bewirtung und Betreuung in unserem Tennisheim.

Es freuen sich alle auf unsere Traditionsveranstaltung im kommenden Jahr.

Helmut Hüppop



Die Handballmannschaft von 1959 aus dem Fotoalbum von Georg Dessel (von oben nach unten).
 Linke Reihe: Manfred Leweringhaus, Wolfgang Usspurwies, Georg Dessel, Günter Barucco.
 Mittlere Reihe: Gerd Kemp daneben Friedrich Wilhelm Meis, Siegmund Hoffmeister, Siegfried Asfahl.
 Rechte Reihe: Heinz Koch, Werner Usspurwies, Gerhard Koch



Auf ein Neues ...

Fußball-Damen

Wie nach dem verlorenen Spitzenspiel gegen den SC Berchum/Garenfeld gegen Ende der letzten Saison befürchtet, hat es für uns tatsächlich nicht mehr zum Aufstieg gereicht und wir sind – wie im Jahr davor – nur Zweiter geworden. Das aber nur der Vollständigkeit halber, denn nun sind alle Blicke nach vorn gerichtet und wir sind mit voller Konzentration in die Vorbereitung der Saison 2016/2017 gestartet (Saisonbeginn: 21. August 2016). „Das Saisonziel ist auch dieses Jahr ganz klar der Aufstieg“, sagt Domingos de Castro, der seit dieser Spielzeit neuer Trainer bei uns ist.

Angefangen hat die Saison für uns jedenfalls schon einmal gut: Bei der Sprockhöveler Stadtmeisterschaft konnten wir den Titel verteidigen. Da die Wilde 13 nicht antrat, bestand das komplette Turnier für uns zwar nur aus dem Spiel gegen den VfL Gennebreck, doch die Partie gegen unseren Ligakonkurrenten haben wir souverän mit 3:1 (1:0) für uns entschieden. Obwohl es nur ein Spiel war, wertet der Trainer das als ersten Schritt in die richtige Richtung und nicht nur als Prestigetitel: „Ich habe das Spielsystem umgestellt. Das hat sehr gut geklappt, vor allem, weil es unser erstes Spiel war!“

Auch wir waren zufrieden mit der eigenen Leistung, obwohl gegen Ende der Partie die Kräfte sichtbar schwanden. Aber wir stehen



Guter Saisonstart: Auch 2016 ist die TSG-Fußball-Damenmannschaft wieder Stadtmeister

ja auch noch ganz am Anfang der Saison. Und für die hat der neue Trainer viel vor: „Die Grundvoraussetzungen sind da, allerdings hat die Mannschaft noch viel mehr Potenzial, das sie abrufen kann. Vor allem mangelt es noch am schnellen Umschaltspiel und insgesamt am Tempo des Spiels. Darauf werde ich in der gesamten Spielzeit besonderen Wert legen.“ Es wartet also ein anstrengendes Jahr auf uns, doch nicht nur der Trainer, sondern auch wir sind davon überzeugt, dass wir dieses Jahr endlich wieder den Sprung in die Bezirksliga schaffen. Also: Auf ein Neues!

Carolin Terhorst

17 Mannschaften im Rennen

Fußball-Jugend im Spieljahr 2016/2017

Mit insgesamt 17 Jugendmannschaften geht die TSG in die neue Saison. Die hohe Anzahl an Mannschaften ist ein Indiz dafür, dass trotz der hohen Spielklassen auch weiterhin Kinder aus der nahen Umgebung die Möglichkeit haben, bei der TSG zu spielen.

Die A-Junioren starten unter A-Lizenz-Inhaber Patrick Rohde nach dem Abstieg aus der Junioren Bundesliga in der Westfalenliga. Die neuformierte A2 Jugend startet in der Kreisliga B. Oliver Triestram trainiert weiterhin die U17 in der Landesliga. Die B2-Junioren versuchen ihr Glück in der Kreisliga A. In der Bezirksliga peilt die C1-Jugend von Trainer Patrick Knieps den direkten Wiederaufstieg in die Landesliga an. Die C2, trainiert von Robin Benz, geht in der Kreisliga A ins Rennen.

Gleich drei Mannschaften gibt es in diesem Jahr im D-Juniorenbereich. Schon fast traditionell geht die D1 unter Simon Bukowski und mir in der höchsten Spielklasse, der Bezirksliga auf Torejagd. D2 und D3 spielen im neuen Jahr in der Kreisliga A/B Quali. Ebenfalls drei Mannschaften gibt es auch im E-Juniorenbereich. Die E1 wird von Tim Oberdorf trainiert und spielt in der Kreisliga A/B Quali. E2 und E3 starten in der Kreisliga C/D Quali. Die drei F-Jugendmannschaften starten jeweils in der Philipp-Lahm-, Shinji-Kagawa- und Jonas-Hector-Spielklasse. Die beiden Bambini Teams geben in der David-Alaba- und Max-Meyer-Gruppe Vollgas.

Wir wünschen allen Mannschaften und Trainern eine faire und erfolgreiche Spielzeit!

Finn Heiserholt

TSG bereitet sich in Wedau auf das erste Regionalligajahr vor

Zum ersten Mal in der Geschichte der TSG, ist die frischgebaute Regionalligaelf von Trainer Andrius Balaika in ein Trainingslager gefahren, um sich unter besten Bedingungen auf die neue Saison vorzubereiten. Im Zeitraum vom 6. bis 10. Juli machte die Mannschaft in der Sportschule Duisburg Wedau Quartier. Trotz der hohen Temperaturen und des guten Wetters wurde bei bis zu drei Einheiten am Tag hart trainiert und die neu formierte Mannschaft zu einer Einheit geformt. Am Rande des Trainingslagers bestritt die TSG ein Freundschaftsspiel, das gegen den Regionalliga-Nord Vertreter U.L.M Wolfsburg trotz guter Leistung mit 1:2 verloren ging. Für die bestmögliche Vorbereitung auf die neue Saison auch neben dem Platz, hielt Mannschaftsarzt Dr. Ulrich Oxford am letzten Abend einen Vortrag über Ernährung. Bedanken möchten sich die Verantwortlichen, die Mannschaft sowie der Trainer- und Betreuerstab bei unserem Hauptsponsor EMKA, der das Trainingslager gesponsort hat. Ebenfalls bedanken möchte sich die Mannschaft bei unserem Betreuerstab (Thorsten Fuchs, Domingos de Castro



und Carsten Frahm) und bei unserem Physiotherapeuten Davy Schoonis, der zwischen den Trainingseinheiten pausenlos im Einsatz war.

Finn Heiserholt

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



ÜBUNGS- UND TRAININGSZEITEN

125 Jahre in Bewegung

BADMINTON					
Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34					
Montags	18:00	–	20:00	Hobby	GH 3
	20:00	–	21:30	Mannschaft 1-3	GH 2
Mittwochs	18:30	–	20:00	Jugend + Mannschaft + Hobby	KH
Freitags	16:00	–	17:30	Schüler unter 14 Jahren	GH 2
	17:30	–	19:00	Schüler ab 14 Jahre	GH 2
	19:00	–	21:30	Mannschaft 1-3	GH 2
BASKETBALL					
Informationen über die Geschäftsstelle ☎ 686 47 46					
Montags	20:00	–	22:00	Herren-Mannschaft	GH 3
Donnerstags	20:00	–	22:00	Herren-Mannschaft	GH 3
BUDO					
Abteilungsleiterin Tanja Triebel ☎ 0173-510 88 00					
Montags	17:00	–	18:30	Aikikai für Schüler/innen ab 4 Jahre und für Erwachsene	GH/GymnRaum
	20:30	–	22:00	Karate für Erwachsene	Baumhof-Halle
Dienstags	16:00	–	17:30	Judo für Anfänger weiß und weiß-gelb bis 8 Jahre	GH/GymnRaum
	17:30	–	19:00	Judo: Technik- u. Wettkampftraining Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.	GH/GymnRaum
	20:00	–	21:30	Karate für Erwachsene	GH/GymnRaum
Freitags	17:00	–	18:30	Judo: Techniktraining u. Prüfungsprogr. Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.	GH/GymnRaum
	18:30	–	20:00	Judo (alles) für Jugendliche und Erwachsene	GH/GymnRaum
	19:00	–	20:00	Karate für Kinder	GH 1
	20:00	–	21:30	Karate ab 14 Jahre und Erwachsene	GH/GymnRaum

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, MAS = Mathilde-Anneke-Schule (Hauptschule)

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister

Glückaufhalle Dresdener Str. 11 02324-506608

Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45 02324-9701521

Öffnungszeiten:

Dienstags 9:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr

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

Tag	Uhrzeit	Termin
Montags	15:30 – 17:00	U7
	16:00 – 17:15	U8 / U11
	16:45 – 18:15	U14/U13
	16:45 – 18:15	U12 Kleinspielfeld am Stadion
	17:00 – 18:30	U13/U12
	17:15 – 18:45	U15
	17:45 – 19:15	U19 (1)
	18:30 – 20:00	U16
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	U19 (2)
Dienstags	15:30 – 17:00	U9 (Kleinspielfeld)
	16:15 – 17:30	U11 (2)
	16:30 – 17:45	U11/U12
	17:00 – 18:30	U15
	17:30 – 19:00	U13 (2) (Kleinspielfeld)
	17:45 – 19:15	U19
	18:00 – 19:30	TW-Training U17/U19
	18:15 – 19:45	U17
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft
Mittwochs	16:45 – 18:15	U10/U13/U14
	18:00 – 19:30	U17
	18:30 – 20:00	U16
	20:00 – 21:30	Damen
Donnerstags	15:30 – 17:00	U9
	16:00 – 17:15	U9/U8 (Kleinspielfeld)
	16:30 – 17:45	U11 / U11 (2)
	16:30 – 17:45	U12/U13
	17:15 – 18:45	U13 (Kleinspielfeld)
	17:15 – 18:45	U15
	17:45 – 19:15	U19 TW-Training
	17:45 – 19:15	U16/U15 (Kleinspielfeld)
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft (Kleinspfd)
19:30 – 21:00	Alte Herren (Kleinspielfeld)	

Tag	Uhrzeit	Termin
Freitags	15:30 – 16:30	U7
	15:30 – 16:45	U11 / U10
	16:00 – 17:15	U8
	16:30 – 17:45	U13(2)
	16:45 – 18:15	U10 (Kleinspielfeld)
	16:45 – 18:15	U14
	17:45 – 19:15	U19
	18:15 – 19:45	U17
	19:30 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	Damen

HANDBALL

Abteilungsleiter K.-F. Schuppert ☎ 7 20 43

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

Tag	Uhrzeit	Termin
Montags	17:30 – 19:00	mE- + mD-Jugend
Dienstags	16:00 – 17:00	mE- + wE-Jugend
	17:00 – 18:30	mD- + mC-Jugend
	18:30 – 20:00	wB- + wA-Jugend
	20:00 – 21:30	4. He. (17+) + 1. Da. (16+)
Mittwochs	17:00 – 18:30	wD-Jugend + wC-Jugend
	18:30 – 20:00	2. + 3. Herren
Donnerstags	20:00 – 21:30	wA-Jugend (16+) + 1. Da
	17:00 – 18:30	mC-Jugend MAS
Freitags	18:30 – 20:00	wC-Jugend + wB-Jugend
	15:30 – 17:00	Minis + gem. F-Jgd. (MAS)
	17:00 – 18:30	wD-Jugend (MAS)

TANZSPORT

Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 686 35 01

Tag	Uhrzeit	Termin	Ort
Montags	19:15 – 20:30	Tanzsportgruppe HD	MAS Foyer
Dienstags	20:15 – 21:45	Tanzsportgruppe MM	Baumhof-Halle
	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe MK	MAS Turnhalle
Donnerstags	20:00 – 21:30	Tanzsportgruppe DD	MAS Foyer

TENNIS

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339 / 9116 44

Tag	Uhrzeit	Termin	Ort
Täglich	ab 15:00	Übungsstunden	TSG-Tennisanlage

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter Uwe Kilfitt ☎ 0151/14657212

Tag	Uhrzeit	Termin	Ort
Dienstags	18:00 – 19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
Mittwochs	17:00 – 18:30	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle

TRIATHLON

Thomas Schmitz ☎ 7 13 19

Winter 2012/13 Di + Mi + Fr

Tag	Uhrzeit	Termin	Ort
Dienstags	18:30	Laufen	Treffpunkt: [P] MAS
	19:45	Schwimmen	Lehrschwimmbad MAS

ab 1. Mai Di / Mi / Fr ab 18:45 **Sommertraining im Freibad Sprockhövel**

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 7 89 85

Tag	Uhrzeit	Termin	Ort
Montags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed	GH 1
Donnerstags	20:00 – 21:30	Herren	GH 2

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, MAS = Mathilde-Anneke-Schule (Hauptschule)

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	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	19:00 – 20:00	Fitness-Treff	GH 1
Dienstags	16:00 – 17:00	Einrad ab 6 Jahre/M. Palenschat	MAS Turnhalle
	17:00 – 18:30	Akrobatik/Zirkus ab 6 Jahre/M. Palenschat	MAS Turnhalle
Mittwochs	15:30 – 16:45	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	MAS Turnhalle
	16:45 – 18:00	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	MAS Turnhalle
	20:15 – 21:15	Jedermann Turnen	MAS Turnhalle
Donnerstags	16:30 – 18:30	Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre	GH 1
	17:00 – 18:30	Turnen der Älteren	GH 2
	18:00 – 19:15	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	GH (Sommer)
Freitags	15:30 – 16:30	Turnflöhe	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1
	16:30 – 17:15	Tanzflöhe 3-5 Jahre	GuFIT.19
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1
	17:15 – 18:00	Tanzmäuse 5-7 Jahre	GuFIT.19
	18:00 – 19:00	DanceKids 7-10 Jahre	GuFIT.19
	18:00 – 19:30	Turnabteilung	MAS Turnhalle
20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	GH 1	
Samstags	09:30	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	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 4-10 Jahre	GH 2 (Winter)
			Baumhof-Platz (April – Okt.)
Freitags	17:00 – 18:30	Jugend ab 11 Jahre	MAS (Winter) Baumhof-Platz (April – Okt.)
Sonntags	09:00 – 10:30	Laufftreff für Jedermann	IG-Metall Bildungszentrum

PRELLBALL Hartmut Kroll ☎ 7 24 93

Montags	16:30 – 19:00	Herren / Hartmut Kroll	MAS Turnhalle
	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.

VERSEHRTENSPORT Dieter Böhmer ☎ 7 21 81

Donnerstags	19:30 – 21:00	Prellball	Baumhof-Halle
Freitags	17:30 – 19:30	Schwimmen	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, MAS = Mathilde-Anneke-Schule (Hauptschule)

Azubine ist durch

Ein Fitnessstudio läuft nicht von allein. Das hat Lena Piepkorn in ihrer Ausbildung recht schnell festgestellt. Drei Jahre hat Lena Piepkorn gebüffelt und die verschiedenen Bereiche kennengelernt. Dazu gehören auch so unsportliche Sachen wie Gesetze oder Steuern. Sie hat sich davon aber nicht abschrecken lassen und jüngst ihre Ausbildung sehr erfolgreich abgeschlossen. Wir sagen: Glückwunsch, das hast du gut gemacht, Lena!

Die erste „GuFIT-Azubine“ ist also fertig, da steht der nächste Auszubildende schon in den Startlöchern. Arash Nematzadeh, den viele schon von der Trainingsfläche oder aus Kursen kennen, arbeitet eifrig daran, seine Ausbildung im GuFIT starten zu können. Es müssen noch einige Details mit der Agentur für Arbeit geklärt werden, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass er in Kürze anfangen kann.

Ausbildung ist wichtig (nicht nur im Fitnessbereich). Wir freuen uns, dass das in unserem Verein möglich ist – so haben junge Erwachsene eine Perspektive und eine Basis, auf der sie ihre (berufliche) Zukunft aufbauen können.

Tim Eilers



„Sie ist mit der Ausbildung fertig, er fängt sie demnächst an: Lena Piepkorn übergibt den „Staffelstab“ an Arash Nematzadeh“

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, Kapitaleinfagen,
Finanzierungen

Allianz

VOM HAUSSCHUH ZUM LAUSCHUH



...es fing damit an, dass meine Kollegin Steffi zu mir ins Büro kam und sagte: „Du, der Lauf Kurs vom Hausschuh zum Laufsuh bei der Johannette hat angefangen, hast du nicht Lust. beim nächsten Mal mitzukommen?“

Ich überlegte kurz, schrieb eine Mail an Johannette und kam am 13. April 2016 abends um 19:30 Uhr zum Treffpunkt zum Parkplatz der Mathilde-Anneke-Schule. Dort lernte ich auch die anderen „Neuen“ Dominik, Ann-Christine und Christine kennen. Steffi und ich lernen natürlich auch unsere Trainerin Johannette (kurz „Jo“) kennen.

Von jetzt an starteten wir mittwochs um 19:30 Uhr vom Parkplatz aus mit einem Aufwärmprogramm. Es ging dann mit einem Intervalltraining über den Fahrradweg in Sprock-

hövel los. Eingestiegen bin ich bei: 2 Minuten laufen – eine Minute gehen. Dies steigerte sich von Woche zu Woche: drei Minuten laufen – eine Minute gehen – vier Minuten laufen – eine Minute gehen... „voll gut!“ dachte ich. Ich bin super mitgekommen und es hat mir da schon wahnsinnig viel Spaß gemacht. Wir liefen auch bei jedem Wetter, allerdings nicht bei Gewitter. Einmal haben wir dann alternativ Gymnastik mit Jo gemacht.

Das Ziel nach zwölf Wochen war, 30 Minuten durchzulaufen. Dieses Ziel hatte unsere Gruppe allerdings schon zu einem früheren Zeitpunkt erreicht, so dass wir auch schon kleinere Hügel auf und ab gelaufen sind, oder knapp 60 Minuten unterwegs waren. Das haben wir super gemeistert.

„Voll Gut!“ denke ich immer noch, ich laufe inzwischen alleine und zwischendurch mit den Leuten aus unserer Gruppe.

Der Kurs ist zu Ende und wir laufen bei den Fortgeschritten mit, die sich ebenfalls mittwochs um 19:30 Uhr an der Schule treffen. Unserer Gruppe ist sich einig: wir laufen weiter. Wir sind jetzt aufgestiegen vom „Hausschuh zum Laufsuh“ zum „Lauftreff“.

Anke Hartmann

Von links: Ann-Christine, Christine, Steffi, Anke, Jo, Dominik



Domme's Wettkampfpremiere

8. Benrather Schlosslauf

Es ist Wochenende, genauer gesagt Sonntag der 5. Juni 2016.

Mein Wecker klingelt gnadenlos. Es ist gerade mal 7 Uhr. Warum tue ich mir das eigentlich immer an? Am Wochenende, an dem normale Menschen ausschlafen, stelle ich mir einen Wecker, der früher klingelt als unter der Woche. Ich kenne die Antwort. Ich will es nicht wahr haben, aber er hat mich gepackt, der Wettkampfvirus. Ich bin süchtig. Ich mag es, mich am Wochenende zu quälen und anschließend mit breitem Grinsen meine Teilnehmermedaille entgegenzunehmen.

Heute ist ein besonderer Tag, wir werden noch jemanden infizieren; denn ich bin mir sicher, wer sich einmal dazu entschieden hat an einem Wettkampf teilzunehmen, der kommt so schnell nicht mehr davon los. Also mache ich mich fertig. Auf zum 8. Benrather Schlosslauf in Düsseldorf. Um 8 Uhr warten schon Dominik (Teilnehmer des Kurses „vom

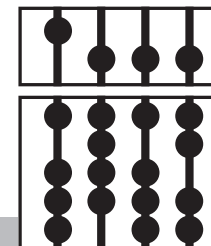
Hausschuh zum Laufsuh“) und Johannette (Leiterin des Kurses und Triathletin) auf mich. Für Domme wird es heute sein allererster Wettkampf werden. Er ist aufgeregt, versucht es sich aber nicht anmerken zu lassen. Jo, die heute nur unterstützend dabei ist, gibt Tipps. Sie ist aber insgeheim aufgeregter als Dominik; denn sie hat ihm schließlich das Laufen beigebracht.

Dominiks 5-km-Lauf startet um 10 Uhr. Um 9.40 Uhr gibt Jo an Domme letzte Instruktionen zum Einlaufen weiter, die werden artig von ihm befolgt. Dann geht es auch schon los. Das Startsignal ertönt vor dem traumhaften Benrather Schloss. Eine Runde durch den Schlossgarten. Nach unglaublich schnellen 28 Minuten und 40 Sekunden (netto) ist Dominik auch schon wieder zurück und nimmt stolz seine erste Teilnehmermedaille entgegen. Eine super Leistung. Besonders wenn man bedenkt, dass er erst vor ca. sechs Wochen mit dem Laufkurs begonnen hat.

Ich wünsche Domme noch viele solche erfolgreichen Wettkämpfe. Tanja Käsebier

Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung
- Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Unternehmergespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

Telefon 02324/9022551 | Telefax 02324/919268 | info@christian-stoltenberg.com

Der Herbst kommt bestimmt ... und auch der Winter

Ich möchte euch einladen, mit mir zusammen den goldenen Herbst und den kalten Winter zu nutzen, um fit in das Frühjahr zu starten.

Nach den Herbstferien starten wir wieder mit den Kursangeboten am **Samstag**.

10:15 Uhr bis 11:15 Uhr: Funktionales Training

Das funktionale Training ist abwechslungsreich, spricht Männer sowie Frauen an und lässt sich durch Differenzierungsmöglichkeiten gut an den individuellen Fitness- und Leistungsstand des einzelnen Teilnehmers anpassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

11:30 Uhr bis 12:30 Uhr: Indoor Cycling

Das radsportbezogene Ausdauertraining ist für Radsportler und Fitnessbegeisterte verschiedener Leistungsstufen geeignet.



Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Johanette Loose



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

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	Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 970 15 25
Glückaufhalle Dresdener Str. 11 50 66 08	Baumhof-Halle Eickerstr. 23 970 54 26
Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45 970 15 21	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

Gut. Fit. Mit Ihrer

