

„Mal nicht
auf der
Reservebank
sitzen.“



Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Liebe Leserinnen und Leser,

*Trohe
Weihnachten
und
alles Gute
für 2015!*



... wünscht der Vorstand
der TSG Sprockhövel 1881 e.V.

!
Die Geschäftsstelle ist vom 22.12.2014 bis 5.1.2015 geschlossen.
Am 6. Januar sind wir vormittags wieder für Sie da.

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 4/Dezember 2014

VORSTAND/STADTFEST	Die TSG auf dem Stadtfest 2014	6
/MALWETTBEWERB	Die Siegerbilder ... und die Gewinner/innen	8
	Der Vorstand der TSG	9
/STADTFEST	GuFiT dreht am Stadtfest durch	10
JUGEND	Bewegte Herbstferien	12
	Weltkindertag 2014	16
	Sprockhöveler Kids auf der Bühne	17
	Eine tolle Darbietung des Zirkus Clakjo	18
SENIOREN	Fit im Kopf und flott auf den Beinen: 20. Seniorensporttag 2014	20
BUDO/AIKIDO	Früh übt sich: Aikido für Kinder ab 4 Jahre	24
	Erfolgreiche Reise: Zur WM der Judo-Veteranen nach Malaga	25
	Gold für Desirée Haarmann ... und Titel mit der Mannschaft	26
	Tolle Kämpfe der Kleinsten: Die TSG ehrt ihre Vereinsmeister	28
	Kleine Julia ganz groß: Silber beim Kreisturnier in Bochum	30
	Kreisturnier der Jugend U14	30
	GuFi-Kursplan	32-33
BUDO/JUDO	Auf der Jagd nach wilden Tieren: Judo-Safari	34
/KARATE	Neue deutsche Meisterin kommt aus Sprockhövel	35
	Internationales europäisches Sommerlager: Kyokushin Kai Karate	36
BADMINTON	Mitten in der Saison	38
TURNEN	Gesucht: Jugendliche für Leichtathletik + Kinder für Einrad	41
FUSSBALL	Herzlich willkommen ... im TSG Sportlertreff	42
	Ankündigung: WAZ Pokal vom 27. bis 29.12.2014	43
HANDBALL	Holpriger Start: 1. Damenmannschaft	44
	Aufbruchsstimmung: 1. Herrenmannschaft	46
	Neue Gesichter, tolle Erfolge: Das wD-Team	48
	Ständig verbessert: Die E-Jugend	49
	Kooperation mit Hattingen Welper: Die wB-Jugend	50
	Handball-Nachrichten	51
	Von ganz oben: Die 2. Herrenmannschaft	52
	Übungs- und Trainingszeiten	55-58
GESUNDHEIT&FITNESS	SERIE: Einfache Übungen für daheim (Folge 5)	59
	Party im Kursraum: ZUMParty Dance Spezial	61
	Im Wasser sind noch Plätze frei: Sport im Wasser	62
	Einladung zur Abteilungsversammlung / Fünf Jahre GuFiT	63
	Bestens betreut: Porträt Matthias Müller	64
VORSTAND	Herzlichen Glückwunsch! Helmut Hüppop	66



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 1/2015 ist der 8. Februar 2015

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, Anna Strug; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Der Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag enthalten; **Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 0 234 / 902 85 30 (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.

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

Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung

Die TSG auf dem *Stadtfest* 2014

An gleicher Stelle wie in den Vorjahren war auch 2014 die TSG wieder auf dem Stadtfest vertreten. Der TSG-Pavillon vor GuFiT.19 war Treffpunkt und Aktionsraum zugleich. Der in zweiter Auflage durchgeführte Kinder-Malwettbewerb und das GuFiT-Glücksrad zogen bei bestem Stadtfestwetter zahlreiche Besucher an.

Fotos: Jürgen Zang



Die Siegerbilder

In diesem Jahr stand der Malwettbewerb der TSG auf dem Stadtfest unter dem Motto „**Meine Sommerferien**“. Mit Buntstiften konnten die jungen Künstler und Künstlerinnen in drei Alterskategorien ihre Ideen zu Papier bringen. Eine Jury aus Vorstandsmitgliedern und

... und die Gewinner/innen

3-5 Jahre	6-9 Jahre	10-12 Jahre
1. Anton Mayböck	1. Laura Silvanus	1. Navina Linde
2. Noah Kothe	2. Felix Baumann	2. Angelina Volle
3. Leo Konka	3. Lenja Borgmann	3. Henry Clemens

Gruppe 3-5 Jahre



Gruppe 6-9 Jahre



Gruppe 10-12 Jahre



Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle hat die Gewinnerbilder dieses zweiten TSG-Malwettbewerbs gekürt. Fotos von der Siegerehrung, die erst nach Redaktionsschluss stattfindet, gibt's in der nächsten Ausgabe der TSGinfo. *Jürgen Zang*

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
 0 23 24 - 902 85 30 (T bis 17:00)
 0 23 24 - 97 12 03 (T ab 19:00)
 0 23 24 - 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-Beitragsformulare gibt es bei der Geschäftsstelle und unter:
www.tsg-sprockhoevel.de/start/downloads/



Ein voller Erfolg waren wieder die Bewegten Herbstferien 2014 der TSG Sprockhövel in der zweiten Herbstferienwoche. Unter dem Motto „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ mit dem Ziel „Kinder stark machen“ trafen sich 21 Kinder in der Baumhofhalle – gut gelaunt und voller Tatendrang.

Unter der fachlichen Leitung von Andrea Haarmann, unserer Welt- und Europameisterin im Judo, ging es spielerisch los mit kennenlernen, Vertrauens-, Schrei- und Zweikampfspiele. Es folgte das Festlegen von ersten eigenen Gruppenregeln für den Kurs. Dabei wurde das Motto der Herbstferien in Spielen und in Gesprächsrunden vertieft, erklärt und praktisch erlernt. Übungen waren dabei unter anderem: Erkennen „Was ist eigentlich Gewalt?“ „Wie äußert sich Gewalt?“ „Wie kann ich einer Gewaltsituation aus dem Weg gehen?“ Oder „Wie kann ich darauf reagieren?“ „Wie kann ich helfen oder Hilfe holen?“ und „Was ist Notwehr?“. Viel Spaß hatten die Kinder auch bei den Übungen zur Selbstverteidigung. Andrea betreute die Kinder bis zur Mittagspause.

Nach dem Mittagessen wurden die Kids unter dem Motto „Mit dem Ball und rund um den Ball“ von zwei Trainern weiter betreut und gefordert. Mit Unterstützung von Thomas Kutzner, Trainer der Tischtennisabteilung, wurde an mehreren Platten Tischtennis gespielt. Außerdem wurde ein ein Hockey- und Fußballturnier ausgespielt. Ein weiteres Highlight gab es dann an einem Nachmittag unter dem Motto „Handball und Gesellschaftsspiele“. Unter der Leitung von Jan Isermann, Jugendwart der Handballabteilung, waren alle Kinder von diesem Angebot begeistert. Mittwochs konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann erste Erfahrungen im Tennis sammeln. Zwei junge Trainer der Tennisabteilung führten sie in die Grundschnitte des Tennisspielens ein.

AOK
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

AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse.





Am Freitag war dann schon wieder alles vorbei. Alle Kinder bekamen von Andrea noch eine Teilnahmebescheinigung über den Kurs Gewaltprävention/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung nach dem System „Nicht mit mir – starke Kinder schützen sich!“. Und zum Andenken an die Bewegten Herbstferien 2014 bekamen alle Kinder ein T-Shirt und eine Teilnahmebescheinigung.

Den Kindern und uns hat es sehr viel Spaß gemacht! Vielleicht sieht man sich ja wieder wenn es heißt: „Bewegte Herbstferien 2015“. *Manuel Valentin*

Fotos: Manuel Valentin, Andrea Haarmann

Beim Judo-Sumo-Turnier gab es folgende Platzierungen:

- Gruppe 1:** 1. Sabine Müller
2. Maik Peppinghaus
3. Finn Schwarz,
Tina Wißmann
- Gruppe 2:** 1. Mathilda Niemeier
2. Simon Altunay
3. Loréano Akondé
- Gruppe 3:** 1. Oriana Jansen-Bell
2. Hannah Jendyk
3. Lina Framzyk
- Gruppe 4:** 1. Gerome Jansen-Bell
2. Philipp Breitenborn
3. Nils Breitenborn,
Nils Mettegang
- Gruppe 5:** 1. Samuel Bernecker
2. Alexander Wißmann
3. Sophie Leese



Weltkindertag

In der Sporthalle Haßlinghausen fand am 20. September der Weltkindertag 2014 statt. Neben anderen Sportvereinen war auch die TSG wieder in der Halle präsent. Mitmachangebote von Tennis- und Handballabteilung stießen auf reges Interesse bei den Besucherkindern. Auf der Außenbühne zeigten drei Gruppen der Kooperation TSG/Jasmins Tanzstudio dem begeisterten Publikum flotte Tänze zu aktuellen Rhythmen, ein weiteres Highlight waren die Vertikaltuchvorführungen des Zirkus Clakjo.



Sprockhöveler Kids und Teens auf der Bühne

Unsere D!s Kids Club- und D!s Dance Club-Tänzer/innen haben sich im September toll präsentiert! Direkt nach den Sommerferien haben sie ihre Tänze für das Sprockhöveler Stadtfest und den Weltkindertag mit Trainerin Ronja Steinberg vorbereitet.

Mit Musik von Bibi & Tina, dem WM Song und coolen Hip Hop Moves durfte jeder einmal auf der Bühne stehen und sein Können präsentieren. Das schöne Wetter und ein tolles Publikum haben die Kids und Teens

begleitet! Ihr möchtet auch zu den neuesten Songs tanzen? Dann kommt zur kostenlosen Schnupperstunde!

Die Trainerinnen des „Let's dance Jasmins Tanzstudio“ wünschen ihren Sprockhöveler D!s Kids Clubbern und D!s Dance Clubbern eine tolle Weihnachtszeit und besinnliche Feiertage mit der Familie.

Ab dem 7.1.2015 finden alle Kurse wieder wie gewohnt statt. Wer zwischen den Feiertagen zum Ferienprogramm kommen möchte, ist herzlich eingeladen. Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage: www.jasminstanzstudio.de.

Ronja Steinberg –
Jasmins Tanzstudio

Fotos: Jürgen Zang



Zirkensische Nachrichten zum **Weltkindertag** am 20.9.2014 in der Sporthalle Haßlinghausen

„Guten Tag meine Damen und Herren, hallo liebe Kinder! Mein Name ist Nina und ich heiße sie alle herzlich willkommen hier in Haßlinghausen.“ Genau mit diesen Worten begann unsere Zirkus Clakjo-Kooperations-Aufführung der Mathilde Anecke Schule, der TSG und des Gymnasiums Holthausen zum Weltkindertag 2014.

Maya Jansen (11 Jahre) beschreibt Ihnen aus ihrer Sicht die Aufführung.

Eine tolle Darbietung des Zirkus Clakjo

Am Weltkindertag gab es eine tolle Darbietung von den Kindern aus dem Zirkus Clakjo. Viele Kinder von 6 bis 14 Jahren haben daran teilgenommen. Es war erstaunlich, was Kinder in manchen Altersstufen schon alles schaffen. Die Zuschauer haben gar nicht mehr aufgehört zu staunen. Alle Kinder waren total aufgeregt, haben es aber trotz alledem toll gemeistert. Es waren viele verschiedene Nummern dabei.

Clowns haben uns eine tolle Nummer präsentiert: Erbse und Banane – das waren ihre Clownsnamen – haben mit Hilfe der Zuschauer ihr Lampenfieber überwunden. Danach kam eine sensationelle Bodenturnnummer, die alle Zuschauer begeisterte. Mit Brücken, Handständen und mehr haben sie ihre Kür auf ihren spektakulären Fahrzeugen super umgesetzt. Nach der Bodenkürnummer folgte auch schon der nächste Auftritt. Zwerge haben eine witzige und hoch talentierte Show gezeigt. Sie sind auf Minifahrrädern, Bobbycars und noch anderen Autos gefahren. Die letzte Darbietung war eine Seifenblasennummer. Alle Zuschauer

wurden in die Welt der Träume mitgenommen. Riesige und winzige Seifenblasen haben die Zuschauer sehen können und mit einer tollen Musik war die Nummer komplett.

Diese ganze Vorführung hätte nicht stattfinden können, wenn Marion Palenschat nicht dagewesen wäre. Sie ist nämlich die Leiterin des Zirkus Clakjo, sie hat eine ganze Weile an den Nummern mit den Kindern gearbeitet. Die Kinder hatten sich wie Marion darauf gefreut. Zum Glück hat alles so geklappt wie es sein sollte. Die Bühne war zwar etwas klein für die Artisten, aber sie hatten trotzdem alle Spaß! Wie schon gesagt, hat Marion Palenschat diese Aufführung mit ihrer Tochter Rabea super organisiert.

Aber es gab noch zwei weitere Aufführungen von der Zirkusgruppe. Allerdings waren diese Auftritte in der Sporthalle. Es war etwas ganz anderes: Vertikaltuchturnen. Wahrscheinlich haben noch nicht so viele davon gehört. Es ist ein Tuch was von der Decke hängt, und an diesem Tuch macht man dann

verschiedene Übungen. Die zweite Darbietung war an einem Ring, an dem beim Weltkindertag Sophie und ich geturnt haben.

Von Maya Jansen, 10 Jahre

Fotos: Jürgen Zang, Susanne Ditzges



SCHALDACH
Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373

„Fit im Kopf und flott in den Beinen“ ...



*... war das **Motto** zum 20. Seniorensporttag Sprockhövel – einem Aktionstag für ältere Menschen – nach der Initiative des Landessportbundes „Bewegt Älter werden in NRW“. Der Stadtsportverband Sprockhövel hatte hierzu am Samstag den 8.11.2014 in die Sporthalle Haßlinghausen eingeladen.*

Wolfgang Winter, Vorsitzender des TV Haßlinghausen begrüßte die Anwesenden und stellte die Verantwortlichen der beteiligten Vereine vor. Die Übungsleiterinnen der Gruppen ‚Sport mit Älteren‘ führten durch das bunt zusammengestellte Mitmachprogramm. Es begann mit der Einstimmungsphase und Kontaktaufnahme durch Brigitte Behrens vom TV Haßlinghausen.

Gymnastik mit Schwung zu dem munteren Liedchen:

„Den 20. Seniorensporttag, den feiern wir heut'
und freuen uns hier über sportliche Leut'.
Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,
nach oben, nach unten, für alle nicht schlecht.“
Bei allen vier Strophen machten auch die Zuschauer begeistert mit.



Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken zog Dagmar Möller vom TuS Bommern in einem fachbezogenen Vortrag zum Thema „Sportliche Betätigung bei demenziellen Erkrankungen“ die Aufmerksamkeit auf sich. Aus der Erfahrung mit Demenzsportgruppen wurden folgende Auswirkungen sportlicher Betätigung erläutert:

- Es folgten folgende Programmpunkte:
- **Gymnastik mit dem Theraband**
Regina Fischer (TSG Sprockhövel)
 - **Mobilisation**
Sabine Putzmann (VfL Gennebreck)
 - **Kleine Spiele Großer Spaß**
Jennifer Emmert (TV Haßlinghausen)
 - **Haltung und Bewegung mit Hanteln**
Beate Kucharczyk (TuS Hiddinghausen)
 - **Fit im Kopf und flott in den Beinen**
Regina Fischer (TSG Sprockhövel)
 - **Entspannung**
Elke Heyer (TV Haßlinghausen)
- Fähigkeit des Gedächtnisses lässt nach, durch sportliche Betätigung kann der Verlust aufgehalten werden
 - der soziale Kontakt bleibt bestehen
 - die Lebensqualität wird erhöht
 - die Stimmung wird verbessert
 - Angehörige, die zu Hause pflegen, werden entlastet
 - Alterstätigkeiten werden trainiert und können weit in den Krankheitsverlauf beibehalten werden

Mit Freude an der Bewegung und dem Miteinander kam die gelöste Stimmung auf, die wir von unseren Seniorensporttagen kennen. Der VfL Gennebreck nahm zum ersten Mal teil. Alle Sportvereine mit einem Angebot für „Sport mit Älteren“ aus unseren Ortsteilen sind nun beim Seniorensporttag dabei.

Als Schirmherr der Veranstaltung konnte ich in meinem Schlusswort Grüße unseres Bürgermeisters Ulli Winkelmann ausrichten, die er mir telefonisch aus Berlin übermittelt hat. Ulli Winkelmann schilderte dabei die emotionale Atmosphäre zum 25. Gedenktage des Mauerfalles. Er hatte gerade seinen Ballon Nr. 1047 gefunden, den er später am 9.11. steigen ließ.

Den Sportlerinnen und Sportlern ließ er ausrichten, dass er es mit Prof. Grönemeyer hält: „Turne bis zur Urne“.

Unsere beteiligten Vereine konnte ich auffordern, den Sport mit Älteren auch weiterhin ernst zu nehmen. Nachwuchsältere müssen neu herangeführt werden. Eine vereinsübergreifende Veranstaltung zu Gesundheitsthemen sollte 2015 organisiert werden.

Mit dem gemeinsam gesungenen Lied „Lasst uns Freunde werden“ nach der Melodie ‚Lustig ist das Zigeunerleben‘ klang ein gelungenes Miteinander aus.

Euer Helmut Hüppop



- **Netzwerk-Management**

- **Client / Serverlösungen**

- **Virtualisierung**

Michaïski
IT - Systeme



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

E-Mail: info@mi-its.de
Web: www.mi-its.de

Früh übt sich...

Aikido für Kinder ab 4 Jahre

Aikido ist eine junge und moderne japanische Bewegungskunst. Sehr einfach übersetzt beschreibt der japanische Begriff aikido den Versuch, in Harmonie (ai) mit der Energie des Universums (ki) zu leben (do).

Die vielseitigen und ästhetischen Bewegungen schaffen ein gutes Körperbewusstsein, fördern die Konzentration und helfen im Umgang mit Konfliktsituationen.

Das Aikido kennt keinen Wettkampf und daher auch keine Sieger und Verlierer. Alle Schüler werden zu Gewinnern. Durch partnerschaftliches Üben/Bewegen wird eine Grundlage für die persönliche Entwicklung angeboten.

Der Unterricht umfasst die Bereiche Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und (natürlich) auch Selbstverteidigung.

Auf spielerische Weise werden die Grundlagen der Fallschule und erste einfache Aikido-Techniken erlernt. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung der Beweglichkeit,

Aikido für Kinder



der Koordinationsfähigkeit und dem entspannten Umgang mit den anderen Partnern/Schülern/aikidoka.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

**TSG 1881 Sprockhövel e. V. Aikido Dojo
Glückaufhalle Gymnastikraum
montags, 17.00 bis 18.30 Uhr**

Ausprobieren ist möglich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Für Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Sensei Hans-Joachim Matusek:
Telefon: 0151-20 11 40 86
info@aikido-dojo-dortmund.de
www.aikido-dojo-dortmund.de

Erfolgreiche Reise zur WM der Judo-Veteranen nach Malaga

Gold für Andrea Haarmann von der TSG Sprockhövel

Nach der guten Ankunft am Flughafen von Malaga/ Spanien gab es zunächst Probleme beim Transfer zum Hotel, was letztendlich doch noch funktionierte. Nach dem Einchecken folgten Akkreditierung, Wiegen und Kontrolle. Den restlichen Tag konnte man bei schönem Wetter noch genießen. Am nächsten Morgen ging es dann früh mit dem Bus zur Sporthalle. Danach hieß es warten, weil die Kämpfe der zweiten Gruppen erst nach 15 Uhr begannen – immer wieder aufwärmen und vorbereiten.

Dann ging es endlich los! Insgesamt waren mehr als 1250 Judoka aus über 50 Nationen angereist, um die Titel in den verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen auszukämpfen. In der Gewichtsklasse bis 70kg ging es für mich um den Titel. Der erste Kampf gegen die Russin Nadezhda Gavrilenko verlief lange sehr ausgeglichen. Für eine Kontertechnik bekam ich eine hohe Wertung, die ich über die Zeit verteidigen konnte. Im Kampf gegen die Brasilianerin Fatima Belboni De Camargo hatte ich es mit einer sehr defensiv agierenden Kämpferin zu tun. Der Kampf ging über die volle Zeit, in der die Gegnerin gleich drei Strafen bekam was letztendlich den Sieg für mich bedeutete.

Auch die dritte Gegnerin, Mari Correa Da Gama, kam aus Brasilien. Nach einem schnel-



len Angriff von mir, für den es eine kleine Wertung gab, setzte die Brasilianerin zum Gegenangriff an. Mit einer schnellen Konteraktion konnte ich aber den Kampf vorzeitig mit Punkt beenden und sicherte mir damit die Goldmedaille und somit den Titel Veteranen-Weltmeisterin bis 70kg.

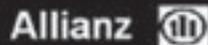
Mit sportlichen Grüßen
Andrea Haarmann

Ihr Partner in allen
Versicherungsfragen

DIRK MAUSS

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

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



Gold für Désirée Haarmann

9.11.2014: Qualifikation für die Westdeutsche Meisterschaft

Der JC Pelkum Herringen war am 9. November Ausrichter der Bezirksmeisterschaften der Männer und Frauen. Auch Désirée Haarmann von der TSG Sprockhövel nahm an dieser Meisterschaft teil, um sich für die Westdeutschen Titelkämpfe zu qualifizieren.

In der Gewichtsklasse bis 70kg mischte Désirée die Konkurrenz auf. Nach einem Freilos in der ersten Runde traf sie zunächst auf die Wittenerin Leonie Meinhardt. Nach kleineren Wertungen im Stand konnte Désirée diese Begegnung mit einem Haltegriff beenden. Gegen Julia Broszat aus Wickede überzeugte Désirée im Stand. Vorzeitig gab es hier Ippon (höchst mögliche Wertung, gleichbedeutend mit Sieg) für die junge Sprockhövelerin. Im Finale stand Désirée mit Hannah Buschman wiederum einer Wittener Kämpferin gegenüber. Auch diesen Kampf beendete Désirée vorzeitig nach einer tollen Wurftechnik mit anschließendem Haltegriff.

Mit diesem Sieg hat sich Désirée für die Westdeutschen Titelkämpfe qualifiziert. Désirée wird ihren Platz allerdings nicht in Anspruch nehmen, da zeitgleich die Mannschaftstitelkämpfe der Altersklasse U18 stattfinden, wo sie für Hennef an den Start geht.

Wer sich für Judo interessiert, kann sich in diesem Heft oder unter 0171-7542286 über die Judo-Trainingszeiten informieren.



... und Titel mit der Mannschaft

29.11.2014: Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft

Als Titelverteidiger war die Sport-Union Witten-Annen am 29.11. Ausrichter der Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaft der Jugend U18 in Bochum. Auch Désirée Haarmann von der TSG Sprockhövel hatte sich mit der Mannschaft des JC Hennef für die Teilnahme qualifiziert. In der Gewichtsklasse bis 70kg sammelte Désirée fleißig Punkt für Punkt. Insgesamt fünf Mannschaftsbegegnungen waren zu bestreiten. In allen Kämpfen konnte Désirée ihre Kämpfe vorzeitig beenden und sicherte der Mannschaft den Punkt. Auch beim Ausflug ins Schwergewicht behielt die Kämpferin von der TSG die Oberhand. So hatten die Mannschaften Banzai Gelsenkirchen, DSC Wanne-Eickel, JC Langenfeld, SU Annen und JC Mönchengladbach das Nachsehen. Désirée sicherte sich mit dem Team den Titel und fährt nun zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft nach Osnabrück.

Andrea Haarmann



Die Mitgliederversammlung 2015 der Budo-Abteilung



findet am **Donnerstag dem 5. Februar 2015 um 19 Uhr** in der **Gaststätte „Am Schlagbaum“** in Obersprockhövel, Haßlinghauser Straße 65, statt.

Tanja Triebel, Abteilungsleiterin

Rechtsanwaltskanzlei

Elke Althäuser

Neue Adresse: Hölterstraße 58 45549 Sprockhövel

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0 23 24 / 68 69 800



Tolle Kämpfe der Kleinsten

Die TSG Sprockhövel ehrt ihre Vereinsmeister

Am 28. November fand bei der TSG Sprockhövel wieder eine Vereinsmeisterschaft im Judo statt. Kleinere und größere Judoka kämpften um die Medailen. Für die meisten war es der erste „große Wettkampf“. Entsprechend aufgeregt waren die Kinder und auch die mitgereisten Eltern ... Für die Teilnehmer gab es noch Kuchen und ein Getränk. Auch die Zuschauer konnten sich gegen eine Spende für das Kinderhospiz in Witten stärken. Die Sparkasse Sprockhövel, in Person von Frau Schürmann, spendete eine Tüte mit diversen Kleinigkeiten für die jungen Aktiven. Insgesamt eine tolle Veranstaltung mit viel Spaß für alle Beteiligten.

Andrea Haarmann

Oben kämpfen Marvin und Moritz, unten ist Leonie erfolgreich.



Siegerehrung in der Wettkampfklasse 1:
David, Julia, Arne und Greta (von links)



Siegerehrung in der Wettkampfklasse 3:
Marvin, Leonie, Moritz, Leon und Oliver (von links)

Vereinsmeister wurden:

Julia Busch, Fynn Kemmerich, Leonie Huppert und Chiara Boyrich

Silber holten:

David Klein, Yannik Marroni, Marvin Saathoff und Lara Marroni

Bronze holten:

Greta Leue, Arne Czudaj, Kean Boyrich, Moritz Kiewaldt, Leon Schmidt, Oliver Voll, Niklas Velten

Elektroinstallation - Hausgeräte
Haushaltsartikel - Küchenmodernisierung
Kundendienst

Miele **SIEMENS** **LIEBHERR** **BOSCH** **Constructa**

seyo **SCHÖNEBORN** **elektro haustechnik** **ELEKTRO SCHÖNEBORN**

Service ist unsere Tradition!

Elektro Schöneborn, Zweigniederlassung 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



Kleine Julia ganz groß

Silber beim Kreisturnier in Bochum

Die Budoka Höntrop waren Ausrichter des letzten Kreisturnieres der Jugend U9 am 8. Dezember. Julia Busch vertrat die Farben der TSG Sprockhövel. Für Julia war es das erste Turnier überhaupt. Dem entsprechend aufgeregt und aufregend war es auch für sie. Die ganze Familie fieberte mit.

Die allererste Hürde war für Julia das Gewicht. Weil sie so leicht war, gab es keine Gegnerin in ihrer Gewichtsklasse. Deshalb startete Julia in der nächst höheren Gewichtsklasse. Nach zwei Kämpfen, die Julia vorzeitig durch eine Wurftech-



Julia mit Trainerin Désirée Haarmann

nik beenden konnte, ging es gegen eine deutlich schwerere Gegnerin um den Sieg. Hier hatte Julia nach starker Gegenwehr das Nachsehen und durfte sich über den zweiten Platz freuen.

a.h.



Kreisturnier der Jugend U14

In Wanne-Eickel fand am 29.11. das Kreisturnier der Jugend U14 statt. Für die TSG Sprockhövel waren mit Chiara Boyrich und Fynn Kemmerich zwei Aktive am Start. Bei den Mädchen bis 32kg musste sich Chiara der Konkurrenz stellen. Am Ende durfte sich Chiara über Bronze freuen. Fynn durfte sich in der Gewichtsklasse bis 43kg behaupten. Auch Fynn konnte am Ende mit Bronze zufrieden sein.

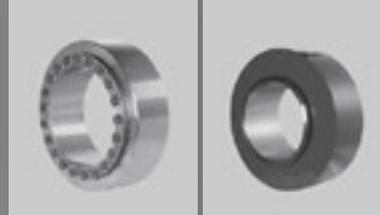
a.h.



Chiara und Fynn

STÜWE

REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN



TECHNIK, DIE VERBINDET...

STÜWE® entwickelt seit über 40 Jahren hochspezialisierte Reibschlussverbindungen für besonders anspruchsvolle Anwendungen. Die erforderliche Qualität basiert auf der gewissenhaften Arbeit von qualifizierten und engagierten Mitarbeitern. Um unseren hohen Ansprüchen auch zukünftig gerecht zu werden, bilden wir kontinuierlich in den folgenden Berufen aus:

Zerspanungsmechaniker /-in

Industriemechaniker /-in

Industriekaufmann /-frau



Stüwe GmbH & Co. KG
Zum Ludwigstal 35
45527 Hattingen

Tel. 02324-394-0
Fax 02324-394-30
www.stuewe.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)	8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)			8.30 - 09.30 Fatburner Mix [G15]		
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym (IB)	9.30 - 10.30 Fit for Fun (IB)	9.00 - 10.00 Pilates [G15]	9.00 - 10.00 Rücken Fit [G15]	9.30 - 10.30 Rücken Fit [G15]		
	10.00 - 11.00 [G19] Yoga sensitive	10.00 - 11.15 [G19] P GuFiT-Führerschein*	10.00 - 11.30 [G15] BOP&more			10.00 - 11.00 [G15] ZUMParty Dance
				10.30 - 11.00 [G15] Progressive Muskelrelaxation		
						11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
					12.45 - 13.45 [G15] Funktionales Training	12.15 - 13.15 [G15] Cycling
Zurzeit sind weitere Angebote in Planung. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.tsg-sprockhoevel.de und im GuFiT						
					14.00 - 15.00 [G15] Cycling	
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention	15.00 - 16.00 [G19] Rollator-Training*		15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)		
16.00 - 17.00 [G19] D!s Kids Club (ab 7 Jahre)		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)		16.30 - 17.30 [G15] BOP&more		
17.00 - 18.00 [G19] D!s Kids Club (ab 10 Jahre)		16.30 - 17.30 [G15] D!s Kids Club (ab 8 Jahre)				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)		17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.30 - 18.30 [G15] Step Aerobic	17.20 - 18.50 [G19] Hatha Yoga Erfahrene	17.30 - 18.30 [G15] D!s Dance Club (ab 11 Jahre)	17.30 - 18.00 [G15] Bauch Spezial			
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates	17.30 - 18.30 ZUMParty Dance (GH)				
18.00 - 19.00 [G19] D!s Dance Club (ab 14 Jahre)			18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit	18.00 - 19.00 [G15] Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)						
18.15 - 19.30 moderates Aufbautraining (GH)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more	18.30 - 19.30 [G19] D!s Dance Club (ab 12 Jahre)				
19.00 - 20.00 [G15] Cycling	19.00 - 20.00 [G19] Hatha Yoga Anfänger	19.00 - 20.15 [G15] Cycling	19.00 - 19.45 [G15] Step Aerobic für Anfänger	19.00 - 20.00 [G19] Meditation*		
19.00 - 20.15 [G19] P GuFiT-Führerschein*	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (MAS)	19.45 - 20.30 [G15] Fit mit Hit			
20.15 - 21.15 [G15] Cycling						

Auf der Jagd nach wilden Tieren

Judo-Kinder der TSG Sprockhövel machen die Judo-Safari

Knapp 20 Kinder der Judo-Abteilung der TSG Sprockhövel haben jetzt ihr Judo-Safari-Abzeichen gemacht. Bei der vom Deutschen Judo Bund angebotenen Aktion mussten sich die Aktiven in unterschiedlichen Disziplinen bewähren. Es wurde um Punkte gesprungen, gelaufen, geworfen, gemalt und gekämpft. Am Ende bekommt jedes Kind eines der begehrten Abzeichen. Ob es das gelbe Känguruh, der rote Fuchs, die grüne Schlange, der blaue Adler, der braune Bär, oder vielleicht sogar der schwarze Panther wird, das wird sich allerdings noch zeigen. Sicher ist, jedes Kind bekommt seine Urkunde und sein Abzeichen. Sichtlich geschafft waren jedenfalls alle.

Andrea Haarmann



Neue deutsche Meisterin kommt aus Sprockhövel

Deutsche Meisterschaft 2014

2014 war der Austragungsort der DM das Dojo Gaggenau, das südlich von Karlsruhe liegt. Aus Sprockhövel sollten eigentlich 3 Teilnehmer an den Start gehen: Jonathan Weine, Dennis Jesinghaus und Natalie Rau. Jonathan und Dennis zogen sich allerdings kurz vor der Meisterschaft einen Infekt zu, so dass sie nicht teilnehmen konnten.

Natalie ging in der Klasse Frauen bis 65KG an den Start und überzeugte mit Ihrer Leistung bis ins Finale. Dort traf sie auf die Lokalmatadorin aus Gaggenau. Nach drei Runden und 6 Minuten Kampf stand es zwischen den beiden unentschieden. Die Anzahl der gebrochenen



Trainer Ulf Nolte mit der neuen Deutschen Meisterin

Bretter beider Kontrahentinnen war ebenfalls gleich. Nun musste die Waage entscheiden. Natalie Rau war in Ihrer Klasse 11kg leichter als ihre Finalgegnerin. Durch diesen Gewichtsentscheid gewann Natalie zu Recht die deutsche Meisterschaft 2014. Für die Zukunft weiterhin viel Erfolg.

Ulf Nolte





In diesem Jahr fand das internationale europäische Sommerlager des Kyokushin Kai Karate in Deutschland/Bad Hersfeld statt. Aus dem Dojo TSG Sprockhövel nahmen zahlreiche Mitglieder teil.

Geleitet wurde das Lager vom Präsidenten der europäischen Organisation Shihan Klaus

Rex, 7. Dan. Die Teilnehmer kamen unter anderem aus Spanien, Belgien, Frankreich, England, Italien, Litauen, Ungarn, Dänemark, Serbien, Kroatien, Polen, Slowenien, Finnland und Schweden.

Durch die hohe Anzahl von hoch graduierten Teilnehmern konnten viele Aspekte wie die Grundschule, die Kata, die Selbstverteidigung und natürlich der Kampf abgedeckt werden.



Auch Sensei Ulf Nolte (4. Dan) aus Sprockhövel konnte sich hier weiterbilden, um dann sein Wissen an seine Schüler weiterzugeben.

Den Abschluss des Sommerlagers bildeten die Dan Prüfungen, die den Teilnehmern aus verschiedenen Ländern alles abverlangten.

Deutschland konnte nach Beendigung des Lagers zwei neue Danträger verzeichnen. Im kommenden Jahr werden Sempai Andreas Schall und Sempai Zorin Brusila aus Sprockhövel ebenfalls versuchen ihre Prüfung zum 1. bzw. 2. Dan zu bestehen. *Ulf Nolte*





Mitten in der Saison

Nach vier von 14 Spieltagen ist es an der Zeit, ein Zwischenfazit zu ziehen. Hierbei sieht man bereits, „wohin die Reise gehen wird“.

Durch den Abstieg der 1. Mannschaft aus der Landesliga nach über zehnjähriger Landesligazugehörigkeit, bei der auch mehrmals die Vizemeisterschaft gefeiert werden konnte, muss sich diese in der Bezirksliga neu aufstellen.

Fabian Göddeke wechselte zum WBG Bochum und Tim Bottmer steht für die laufende Saison aus privaten Gründen als Stammherr nicht zur Verfügung. Aus der Zweitvertretung rückten daher Dirk Hirsekorn und Arno Zolnowsky in die 1. Mannschaft. Der Stamm der Mannschaft mit Tanja Dreher, Patrizia Kegler, Frank Hustert und Ingo Kegler blieb jedoch erhalten.

Mit Freude können wir nun verkünden, dass der nächste Badmintonnachwuchs ins

Haus steht: Tanja und Marco Dreher erwarten ein Kind. Aufgrund der Schwangerschaft konnte Tanja nur die ersten zwei Saisonspiele bestreiten. Ferner befindet sich Patrizia Kegler nach einer in der letzten Rückrunde erlittenen langwierigen Schulterverletzung seit kurzem erst im Aufbautraining. Damit hat die erste Mannschaft der TSG ein aktuelles Damenproblem, so dass es nun an den Herren liegt, die Punkte für die Mannschaft zu holen. Sie nehmen die Herausforderung jedoch an: mit der neuen Besetzung bei den Herren möchten sich diese wieder auf die traditionelle Doppelstärke des Vereins besinnen, die auch in den erfolgreichen Landesligazeiten immer die große Stärke der TSG war: nach 5 Spieltagen wurde im Herrendoppel noch kein Spiel abgegeben.

Bei den Damen stehen aus der Reserve mit Julia Peters und Kira Husemann zwei gute

Ersatzspielerinnen parat, die allerdings aufgrund der prekären Situation in der Zweiten dort benötigt werden. Als Teilzeitprofis für die ersten beiden Mannschaften stehen mit Nadine Hoffmann, Marco Dreher und Tim Bottmer erfahrene Landesligaspieler zur Verfügung, die auch bereits in der ersten Mannschaft dazu beigetragen haben, dass die TSG gut in die Saison gestartet ist.

Die ersten 5 Spiele hat die TSG daher immer nur mit einer Dame absolviert und aufgrund der Gegebenheiten natürlich nicht nur das Damendoppel kampflos abgeben müssen, sondern war natürlich auch im Dameneinzel ohne echte Chance. Als Saisonziel wurde daher im Vorfeld als Mindestziel nur ein gesicherter Mittelfeldplatz ausgegeben. Die 1. Mannschaft der TSG hat sich allerdings mit 9:1 Punkten an der Tabellenspitze festgesetzt. Ob dieser Platz gehalten werden kann, wird sich

in den nächsten Wochen herausstellen, wenn die Duelle gegen den guten Tabellenzweiten BSC/DJK Solingen 3 anstehen.

Die Zweitvertretung geht in der Parallelgruppe der Bezirksliga an den Start. Letzte Saison konnte der Abstieg knapp vermieden werden. Auch diese Saison heißt das Ziel: Klassenerhalt. Christoph Meier und Martin Glöckner ersetzen die beiden vakant gewordenen Stellen bei den Herren. Die Mannschaft wird komplettiert durch die bisherigen Spieler Henning Uden, Jens Maylandt, Kira Husemann und Julia Peters. Als Teilzeitprofis für die ersten beiden Mannschaften stehen mit Nadine Hoffmann und Marco Dreher langjährige Landesligaspieler zur Verfügung.

Die 2. Mannschaft der TSG wird wie auch im letzten Jahr gegen den Abstieg spielen. Derzeit stehen 4:7 Punkte auf dem Konto, wobei gegen die beiden vermeintlich direkten

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

Konkurrenten um den Abstieg zwei Siege eingefahren wurden. In der Mannschaft selbst fallen aus beruflichen und privaten Gründen immer mal wieder Spieler aus, was die Angelegenheit „Klassenerhalt“ nicht gerade vereinfacht.

Die 3. Mannschaft geht in der Bezirksklasse an den Start. Die Mannschaft wurde verstärkt durch Andreas Schulze, der vom TV Gerthe zur TSG gewechselt ist. Ferner rückt Eigengewächs Jonas Mahler aus der 4. Mannschaft in die Dritte. Julia Berndt, Heike Leifeld, Sascha Berndt und Sören Uden stehen der Mannschaft weiterhin zur Verfügung.

Wie der Zweiten ergeht es auch der Drittvertretung, die gegen den Abstieg spielt. Ein Spiel musste aufgrund von Personalmangel bereits kampflös abgegeben werden. Wir hoffen, dass die Mannschaft die weitere Saison personell vollständig bestreiten und damit auch die Bezirksklasse sichern kann.

Die 4. Mannschaft, die hauptsächlich durch den Hobbybereich gestellt wird, schlug in der Kreisklasse auf. Bereits im Vorfeld war fraglich, ob die Mannschaft immer genug Personal zur Verfügung haben würde. Das

war leider nicht so, weshalb die Mannschaft bereits vom Spielbetrieb abgemeldet wurde. Der Hobbybereich der TSG möchte sich primär dem Spaß am geflügelten Spiel und nicht dem Saisonbetrieb widmen.

Das Training der TSG wird nach der Trennung vom Trainer Thinh Ngyen wieder in Eigenregie durchgeführt, da die Senioren über mehrere ausgebildete Trainer verfügen. Dieses Konzept wurde in der Vergangenheit bereits praktiziert und hat sich auch sportlich ausgezahlt. Ferner hoffen wir auf wenige Schließungszeiten der Glückaufhalle zu unseren Trainingszeiten, um die Saisonziele erreichen zu können. Diese Problematik hatte im Herbst letzten Jahres dazu geführt, dass die Mannschaften in der entscheidenden Saisonphase im Vergleich zur Konkurrenz nur sehr wenige Trainingszeiten zur Verfügung hatten.

Im Bereich der Jugend sucht die TSG weiterhin einen Trainer für das Montagstraining der Jugendmannschaft. Bis dahin trainieren die Jugendlichen vollständig bei den Senioren mit, was auf beiden Seiten sehr gut angenommen wird.

Ingo Kegler

LEICHTATHLETIK

Jugendliche aufgepasst!!!

Die TSG sucht dringend Unterstützung bei ihrer Leichtathletikgruppe für Jugendliche. Die Mädchen und Jungen zwischen 14 und 18 Jahren trainieren im Moment donnerstags zwischen 17.00 und 18.30 Uhr in der Glückaufhalle. Es wird Laufen, Springen und Werfen trainiert in Technik, Koordination und Kondition. Interessenten können jederzeit zur Trainingsstunde vorbeischaun und mitmachen.

Ilse Kleinbeck/Turnabteilung



AKROBATIK

Hallo TSG-Kinder!

Einige unserer Einrad-Kinder und Jugendlichen sind mittlerweile so fit, dass sie bei Einrad-Hockey-Mannschaften mittrainieren. Gerne würden wir weitere Kinder in unsere Gruppe aufnehmen, um mehr Spiele auf dem Einrad anbieten zu können. Wer hat Lust, unsere Crew zu erweitern?

Ebenso werden Anfänger-Einradkurse angeboten, so dass alle recht schnell mitfahren können!

Meldet euch unter: 0173-2625293

Marion Palenschat



Ihr Brillenteam in Sprockhövel

Hauptstraße 45 | 45549 Sprockhövel | Telefon 023 24/7 81 64

Herzlich willkommen im TSG Sportlertreff

Nach der Neugestaltung im Oktober, bietet unser Vereinsheim ein Ambiente das im näheren Umkreis seines- gleichen sucht.

Der Sportlertreff auf der Sportanlage dient auch für verschiedene Veranstaltungen.

Im Ausschank führen wir frisch vom Fass: Bitburger Pils, Warsteiner, Frankenheim Alt und Früh Kölsch.

Über unsere Großbildleinwand können Sie sowohl die Spiele der ersten und zweiten Bundesliga als auch die der Champions League und des DFB-Pokals live und ohne Eintritt verfolgen. Die Sprockhöveler haben „ihr“ Heim gefunden.



sky



Unser Vereinsheim kann von Ihnen für private Veranstaltungen jeglicher Art genutzt werden. Ob Geburtstag, Hochzeitstag oder einfach um eine Party zu feiern. Wir bieten Ihnen den würdigen Rahmen, die gewünschte Verpflegung und unseren Service.

Vom Buffet ihrer Wahl bis hin zur Bewirtung durch unsere Servicekräfte, all das ist bei uns inklusive. Bitte setzen Sie sich einfach über unten genannte Kontaktdaten mit uns in Verbindung, und wir können schnellstens mit der Planung beginnen.

Nächste Partys:

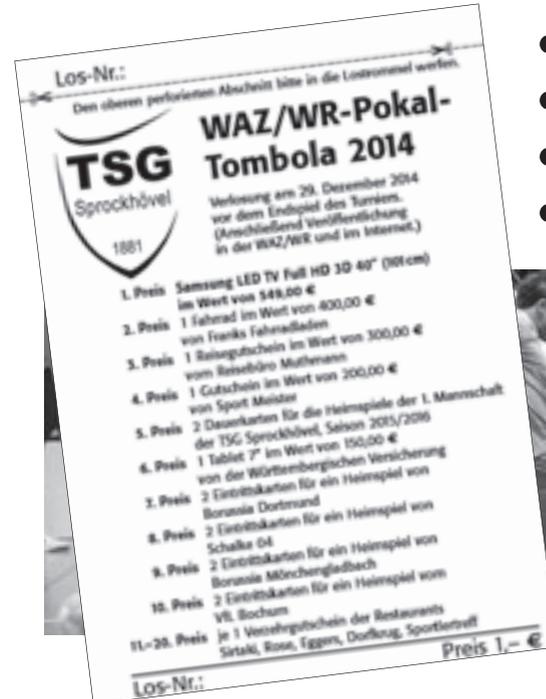
12., 14. und 16.2.2015

Karneval im Sportlertreff - Eintritt frei

TSG Sportlertreff - Im Baumhof 15 -
45549 Sprockhövel - 02324/683868

Öffnungszeiten:

täglich von 16:00h bis 22:00h
am Wochenende zu den Heimspielen
Facebook: tsgsportlertreff



- 20 Mannschaften
- Rundumbande
- große Tombola
- beste Verpflegung





Holpriger Start in die neue Saison

1. Damen TSG Sprockhövel Landesliga

Nachdem sich die LL-Damen seit der letzten Saison personell deutlich verändert hatten, starteten sie in die Saisonvorbereitung. Die lief alles andere als rund, fehlte doch immer wieder aus unterschiedlichen Gründen ein Teil der Mannschaft. Dann, wenige Wochen vor Saisonbeginn, musste das Team überraschend auf ihren Trainer Torsten Karbenk verzichten, der aus beruflichen Gründen das Handtuch warf.

Jetzt stand das Team plötzlich wieder ohne Trainer da, schlecht vorbereitet und mit kleinem Kader, aber die Damen ließen sich nicht klein kriegen und zogen die restliche Vorbereitung in Eigenregie durch. Doch schon bald folgten weitere Hiobsbotschaften. In einem Vorbereitungsspiel zog sich Germaine einen Kreuzbandriss zu und fällt für den Rest der Saison aus. Aber es kam noch schlimmer, auch Jenny musste mit Knieproblemen das Training abbrechen und fiel ebenfalls für mehrere Wochen aus. Ein herber Rückschlag für das Team, fehlte mit den beiden doch die



komplette rechte Angriffsseite, auf der sie seit Jahren rund ein Drittel der Tore werfen.

Schlechte Vorzeichen also für den nahenden Saisonstart, wollten die Damen doch auf keinen Fall etwas mit dem Abstieg zu tun haben. Also hieß es für das geschrumpfte Team: zusammenreißen und kämpfen! – was

auch im ersten Spiel mit einem Sieg gegen TV Wanne gelang. Es folgten weitere Siege aber auch Niederlagen, so dass sie sich zurzeit im gesicherten Mittelfeld wiederfinden, was eine durchaus positive Überraschung ist.

Zwischenzeitlich war auch unsere Trainer-suche erfolgreich, Ingo Wietzke hat sein erstes Traineramt bei einem Damenteam übernommen, wo ihm Anfangs Heinz Knaup und jetzt Benjamin Hilgenstock zur Seite stehen.

Inzwischen ist Theresa aus den USA zurück. Auch Jenny ist wieder ins Team zurückgekehrt und konnte bei Ihrem Comeback gegen Lüdenscheid mit acht Toren zeigen wie wichtig sie für die Mannschaft ist. Aber auch die Integration der jungen Spielerinnen aus der letztjährigen A-Jugend in ihrem ersten „Damenjahr“ macht Fortschritte und so stehen die Damen mit 8:6 Punkten auf dem 6. Platz – es sieht so aus, als könnten sie trotz des schwierigen Saisonbeginns auf einen Platz im oberen Tabellendrittel hoffen.

Georg Böhmer



Aufbruchsstimmung bei den 1. Herren

Direkt nach Abschluss der Saison im Mai 2014 ging es für erste Männermannschaft unter ihrem neuen Trainer Marcus Gerhardt in die Vorbereitungsphase auf die Saison 2014/2015 und damit direkt hinein in den Neuaufbau.

Die gestandenen Spieler blieben und viele junge und hungrige Spieler, teils aus der eigenen Jugend, aus der zweiten und dritten Mannschaft sowie von extern, kamen hinzu und bilden nun mit dem neu aufgestellten



Trainer- und Betreuer team eine Einheit, die sich weiterentwickeln möchte. Ab Mitte Mai 2014 ging es nicht nur zweimal wöchentlich zum Training in die Halle bzw. nach draußen, sondern auch ins GuFiT. Dort kümmerte sich Guido Wolf gewissenhaft um den Auf- und Ausbau von Fitness und Kraft jedes Einzelnen – und das nicht nur in der Vorbereitung sondern nun auch während der Saison.

Ab Juli folgten die ersten Trainingsspiele. Diese mussten leider meist, auf Grund der häufig nicht zugänglichen eigenen Halle, auf fremden Terrain ausgetragen werden. In diesen ersten gemeinsamen Spielen, auch gegen höherklassige Mannschaften zeigte sich bereits das Potenzial des Teams.

Anfang September erfolgte der ersehnte Saisonstart. Leider ging dieser mit einer unverdienten Niederlage gegen das Spitzenteam der Vorsaison aus Herbede mit einem Tor Differenz „in die Hose“. Das zweite Spiel in Wanne-Eickel wurde souverän gewonnen. Dennoch zeigte das junge Team hier wie in den folgenden Spielen gegen Westerholt (unglücklich mit zwei Toren verloren) sowie gegen Hattingen und Wattenscheid (jeweils unentschieden) fehlende Cleverness und konnte noch nicht die verdienten doppelten Punktgewinne einfahren. Im sechsten Saisonspiel gegen einen unbequemen Gegner aus



Waltrop zeigte man schon, dass die ersten Lehren gezogen wurden und holte in einem kniffligen Spiel den erhofften Sieg.

Mannschaft und Trainer freuen sich darauf, weiter an ihrem Potenzial zu arbeiten, um mit Spaß am Handball und intensiver Trainingsarbeit Stück für Stück in höhere Tabellenregionen vorzustoßen und hoffen auf die Unterstützung der Zuschauer.

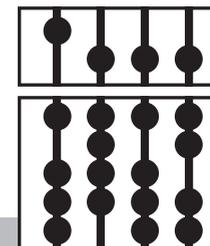
Infos über das aktuelle Team und den Trainerstab findet ihr auf der Handball-Homepage (www.tsg-sprockhoevel-handball.de)

Marcus Gerhardt, Trainer



Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung
- Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Unternehmergespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

Telefon 023 24/902 25 51 | Telefax 023 24/91 92 68 | info@christian-stoltenberg.com



Nach der Saison ist vor der Saison und so ging's nach der überaus erfolgreichen ersten D-Jugend-Saison direkt mit der Ausbildung und Vorbereitung weiter, haben wir uns doch für unser zweites D-Jugend-Jahr eine noch bessere Platzierung vorgenommen – ein Platz unter den ersten Vieren sollte schon möglich sein.

Standen Trainer Georg Böhmer in der letzten Saison noch mehr Spielerinnen zur Verfügung als gleichzeitig eingesetzt werden konnten, änderte sich das nach Saisonende drastisch. Mehrere Mädels hörten auf Handball zu spielen, andere wechselten den Verein oder in die wC-Jugend, so dass der Kader sehr übersichtlich wurde, zumal unsere langzeitverletzte



Jana erst seit kurzem wieder voll einsatzfähig ist. Mit dem Rückzug unserer 2. Torhüterin verloren wir auch unser Co-Trainerin, doch wie heißt es so schön, wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. Mit Peter Jansen, Vater einer Spielerin, unterstützt jetzt ein erfahrener Jugendtrainer den langjährigen Coach Georg Böhmer und mit Jana B. konnten wir eine Rückkehrerin begrüßen, die unsere Lücke im Tor aufs vortrefflichste schließt. Hinzu kommen weitere Neuzugänge, so dass der Kader wieder auf 14 Spielerinnen angewachsen ist.

Die neue Saison verlief bisher überaus erfreulich, nur eine knappe und eigentlich auch unnötige Niederlage musste das Team bisher hinnehmen, was uns den aktuell 3. Tabellenplatz beschert und diesen möchten wir auf jeden Fall bis zum Saisonende verteidigen, wenn's mehr würde hätten wir bestimmt auch nichts dagegen.

Schön auch, dass immer mehr Spielerinnen in der Lage sind, sich durchzusetzen und Tore zu werfen und so zum Erfolg des Teams beitragen. Als Highlight ist auch die Tatsache zu sehen, dass inzwischen 4 Spielerinnen im Team der Kreisauswahl angekommen sind und sich sowohl dort als auch bei uns prächtig weiter entwickelt haben.

Weiter so Mädels!

Georg Böhmer

E-Jugend verbessert sich ständig

Wir übernahmen die E-Jugend im Mai und ab da versuchten wir einem Haufen kleiner, wuseliger Kinder das Handballspiel näherzubringen.

Auf drei Turnieren spielten wir eine durchwachsende Leistung mit einigen AUF und ABs. Als im September die Saison startete, hatten wir grade einmal elf spielberechtigte Spieler. Mittlerweile steigt diese Anzahl, sodass wir im Trainingsbetrieb bis zu 18 Kinder begrüßen können. Wir hoffen, dass noch mehr Kinder hinzukommen und wir im nächsten Jahr jedem Kind die nötige Spielpraxis in seiner Altersklasse geben können.

Im ersten Saisonspiel lieferten wir direkt eine super Vorstellung ab und gewannen es mit 16:7 gegen die Mannschaft aus Dahlhausen. Es war allen Beteiligten klar, dass das für eine Mannschaft aus größtenteils Jungjünglingen nicht so bleiben würde. Genauso kam es dann auch: Gegen die Mannschaft aus Riemke, die wir vom Ruhr-Cup schon kannten,

hatten wir im zweiten Spiel keine Chance und verloren es deutlich mit 10 Toren. Die Spiele Nummer drei und vier wurden sehr knapp mit einer betont kämpferischen Leistung gewonnen, das eine mit zwei Toren das andere mit einem Tor Vorsprung.

Letztlich muss man sagen, dass wir momentan viel besser da stehen als wir vorher dachten, es wird aber auch noch Niederlagen geben und das Ziel ist es, daraus zu lernen und Erfahrungen zu sammeln. Das Wichtigste bei den ganzen Spielen und Ergebnissen ist, dass Spaß am Training und Sport nicht zu kurz kommen.

Zurzeit trainieren und spielen nur wenige Mädels mit uns, hier wünschen wir uns einen regen Zulauf, damit wir wieder eine eigene Mädelsmannschaft aufmachen können. Interessierte Mädchen können sich gerne bei uns melden und/oder zum Training kommen. (Dienstag und Mittwoch 16.00 bis 17.00 Uhr in der Glückaufhalle)

Für die E-Jugend Eva und Benji

B Berkermann
Bauelemente Bauschlosserei

weru
Fenster und Türen fürs Leben

Normstahl
GARAGENTORE

TÜREN + FENSTER
GELÄNDER + TORE
KUNSTSCHMIEDE
EDELSTAHLARBEITEN

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**

TSG wB Jugend kooperiert mit Hattingen Welper

Nachdem es in der vergangenen Saison keine wB-Jugend bei der TSG- Sprockhövel gab, auch die Saison 14/15 gefährdet war und das gleiche Problem in Welper bestand, haben sich die Jugendvorstände der DJK Welper und der TSG Sprockhövel zusammengesetzt und eine Kooperation vereinbart. Heraus kam eine Spielgemeinschaft beider Mädchenmannschaften in der Welper vier und Sprockhövel fünf Spielerinnen stellt.

Nun fehlten nur noch die Trainerinnen, die sich mit Kerstin Rauer (Welper) und Simone Weltzien (TSG) fanden, da die beiden sich aus der letzten Saison der wA-Jugend, kannten.

Nun war es an denen, eine Mannschaft zu formen, die in der Saison bestehen kann. Die Voraussetzungen waren gegeben. Trainiert wird dienstags in Sprockhövel und mittwochs in Welper, für beide Parteien eine optimale Lösung. Trainingsstart war im Mai 2014 und bis zu den großen Ferien war wenig Zeit eine Mannschaft zu formen.

Es wurden zwei Turniere ausgetragen, um zu sehen wo wir stehen. Zuerst ging es nach Bochum-Riemke, wo unsere Mädels fast nur gegen Oberliga-Mannschaften spielen mussten und sich ein ums andere Mal gar nicht schlecht geschlagen haben und Platz 5 von 6 belegten.

Das zweite Turnier war dann beim Bochumer HC, dort wurde der 3. Platz belegt. Bei beiden Turnieren war die Mannschaft nie komplett gewesen, was aber dem Spaß an der Sache keinen Abbruch tat.

Nach den Ferien ging es dann ab in die Saison. Bis dato wurden Auslösehandlungen, Kondition und weitere Taktiken trainiert die es in den Spielen umzusetzen galt. Spielerisch lief es im ersten Spiel gegen Oespel-Kley richtig gut. Das Spiel wurde mit 29:4 gewonnen.

Das nächste Spiel gegen TV Brechten verloren die TSG-Mädels mit 18:20 Toren, obwohl auch dieses Spiel hätte gewonnen werden können. Die ersten und letzten fünf Minuten wurden verschlafen und auch technische Fehler schlichen sich ein. 40 Minuten lang haben die Mädels richtig guten Handball gezeigt, die restlichen zehn Minuten müssen wir beim Training noch fokussieren.

Das nächste Spiel gegen TV Marterloh wurde mit 11:10 gewonnen. Dieses Spiel gehörte zur Kategorie „Hauptsache gewonnen und abhaken“. Gegen Bommern zeigten die Mädels ihr bestes Spiel. Keine Auswechselspielerin, zwei erkältungsgeschwächte Mädels und eine volle Bank bei Bommern, ließen nichts Gutes erahnen. Das Spiel war in den ersten Minuten ausgeglichen, doch bis zur Pause ging Bommern mit drei Toren in Führung. Eine ruhige Ansprache in der Kabine, wo wir über unsere Stärken sprachen, setzten die Mädels in der zweiten Halbzeit kämpferisch um. In den letzten Sekunden übernahm Jule die Verantwortung und erzielte den wichtigen Treffer. Bommern konterte nochmal, kam aber nicht zum gewünschten Torerfolg. So gewannen die TSG-Mädels mit 16:15 Toren.

Gegen den Bochumer HC lief das Spiel in der Anfangsphase sehr hektisch. Technische Fehler nutzte der Gegner sofort zum Tempo gegenzug und kam so zu einfachen Toren. Zur Halbzeit führten die Gegnerinnen mit einem

Torvorsprung. Aber auch in diesem Spiel konterten die Mädels mit ihrem Kampfeswillen und gewannen das Spiel mit 15:13 Toren.

Fazit bis hier, die Mannschaft hat sich gefunden, aber es ist noch reichlich Luft nach oben Zur Zeit belegt die TSG den 3. Platz, die Wittenerinnen, gegen die die Mädels noch spielen müssen, stehen mit null Minuspunkten auf Platz 1, und TV Brechten belegt zur Zeit

den 2. Platz. Hier wird im direkten Vergleich gerechnet, und da Brechten gegen uns gewonnen hat stehen sie bei Punktegleichstand vor uns.

Es macht Spaß eine so ambitionierte Mannschaft zu trainieren und wir wollen mehr... und es geht noch mehr!!

Simone Weltzien

HANDBALL-NACHRICHTEN

3. Herren

► Das **3. Herrenteam** unter Michael Hölzken ist gut in die Saison gestartet. Nach zwei Niederlagen ist das Team inzwischen durch überzeugende Siege auf den 1. Platz vorgerückt und kämpft um Meisterschaft und Aufstieg.

2. Damen

► Für die **2. Damen** läuft es nach dem Aufstieg gar nicht rund. Zu viele Spielerinnen haben das Team verlassen und die verbliebenen sind in der Liga meist chancenlos, auch weil das Team oft ohne Auswechselspielerinnen oder Torhüterinnen antreten muss.

Handballjugend

► Die **mA** steht nach Siegen und Niederlagen mit ausgeglichenem Punktekonto im Mittelfeld und ihre Spieler sind schon fast alle in den verschiedenen Seniorenteams aktiv.

► Die **männliche C-Jugend** ist erfolgreich gestartet. Die ersten vier Spiele in der Kreisliga waren durch eine geschlossene Mannschaftsleistung keine große Hürde. Erst im fünften Spiel gegen Angstgegner Schalke 96 kam mit 26:32 die erste Niederlage. So steht die männlichen-C Jugend auf

dem 3. Tabellenplatz und will weiterhin oben mitspielen. Durch zahlreiche Trainingsspiele (z.B. C1 der Bergischen Löwen) und einem Turniersieg bei ART Düsseldorf (gegen Tusem Essen, LTV Wuppertal, Schwarz-Weiß Essen) ist die Entwicklung der sehr jungen Truppe sehr bemerkenswert.

► Die 16 Spieler der **mD** unter Christoph Mühlhaus haben sich inzwischen auch gefunden und ihre ersten Siege eingefahren.

► Die **wC** unter ihrem Trainer Martin kommt immer mehr in Schwung und konnte mehrere Siege erzielen. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten belegt sie jetzt einen guten 3. Platz. Toll, dass das Team nach den schwierigen letzten Jahren endlich auf die Erfolgsspur eingeschwenkt ist.

► Die **Minis**, F-Jugend und weibl E-Jgd. suchen dringend zusätzliche Spieler/innen wer also Lust auf Handball hat ist beim Training herzlich willkommen.

Wir freuen uns über Spieler/innen aller Altersklassen, die Trainingszeiten der Teams findet ihr auf unserer Homepage unter:

www.tsg-sprockhoevel-handball.de

Georg Böhmer

2. Herren schaut **von ganz oben** die Tabelle an

Nach unserer Mannschaftsfahrt im Juni startete unsere Vorbereitungszeit für die im September beginnende Saison. Leider konnten wir nie mit der ganzen Mannschaft trainieren, da sich in dieser Zeit durch Verletzungen und Urlaube immer wieder Spieler in Abwesenheit befanden.

Zum Abschluss der Vorbereitung, passend zum Saisonstart, hielten wir ein kleines Trainingslager mit anschließendem Spiel gegen die klassenhöhere Mannschaft aus Hüllen ab. Positiv war hier zu sehen, dass wir hier alle Spieler, bis auf einen der kurzfristig krankheitsbedingt absagen musste, an Bord hatten. So schickten wir die Gäste, trotz der nur vier Stunden Training vorher, mit 31:21

nach Hause und beendeten so die holprige Vorbereitung doch noch mit einem positiven Abschluss.

In der Woche vor dem ersten Saisonspiel fuhren wir donnerstags noch zum Kreispokalspiel gegen den ETSV Witten, der uns mit einer Mischung aus 1. und 2. Mannschaft sehr lange ärgerte. Dennoch gewannen wir dieses Spiel mit 4 Toren und zogen somit in die zweite Pokalrunde ein.

Am Sonntag danach war es endlich soweit und die Saison ging für den 16er Kader der 2. Mannschaft direkt mit einem Derby los. Wir spielten gegen die Mannschaft vom HSC Welper, ließen ihnen kaum eine Chance und zeigten direkt, dass wir die zwei Punkte in Sprockhövel halten wollten.

Bis jetzt haben wir diese Siegesserie fortgesetzt und haben jedes Spiel, bis auf eines das sehr eng war, mit mindestens 6 Toren Unterschied gewonnen. Allerdings waren wir dort auch knapp besetzt. Sogar die Mannschaft aus Niederwenigern, die punktgleich mit uns an der Tabellenspitze stand, schickten wir mit einem eindrucksvollen 31:22 nach Hause.

Leider verloren wir das Pokalspiel in der 2. Runde gegen eine motivierte Truppe aus Recklinghausen mit 6 Toren. Da diese allerdings auch zwei Klassen höher spielt, darf das mal passieren und wir können uns nun auf unsere Ligasaison konzentrieren.

So stehen wir nun nach sechs Spielen auf dem 1. Platz, mit 152:99 Toren und 12:0 Punkten.

Bleibt nur zu sagen, dass die Motivation im Training und der Mannschaftsgeist stimmen, so macht es auch als Trainer Spaß.

Benji (Trainer)

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

Geländermarkt Volker Bosch

WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME



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



EDELSTAHL

Gestalterische Freiheit
durch viele Kombinationen

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

Bosch Geländermarkt

Freudenbergstr. 45 H
44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

www.bosch-gelaender.de



Wir wünschen der TSG Sprockhövel viel Erfolg!

Rechtsanwälte
MAYER
Fachanwälte und Notar



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



Klaus Bojack
Rechtsanwalt



Susanne Jacobs-Tschorn
Rechtsanwältin

Mittelstraße 44 * 45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)
Telefon (0 23 39) 48 00
Telefax (0 23 39) 48 09
Internet: www.anwaelte-mayer.de



ÜBUNGS- UND TRAININGSZEITEN

125 Jahre in Bewegung

BADMINTON Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34				
Montags	16:30 – 18:00	Schüler bis 14 Jahre		GH 2+3
	18:00 – 19:30	Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining		GH 3
	18:00 – 20:00	Hobby, Mannschaft 4+5		GH 2
	19:30 – 20:00	Mannschaft 1-3		GH 3
		Mannschaft 1-3		GH 2
Mittwochs	18:30 – 20:00	Jugend + Mannschaft + Hobby		KH
Freitags	16:00 – 17:30	Schüler bis 14 Jahre		GH 2+3
	17:30 – 19:00	Schüler ab 14 Jahre		GH 2
	18:00 – 19:30	Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining		GH 3
	19:00 – 21:00	Mannschaft 1-3		GH 2
	21:00 – 21:30	Mannschaft 1-3/Ski-Club		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
	18:30 – 20:00	Jiu-jitsu für Anfänger, Fortgeschrittene ab 14 J. und Erwachsene		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		Glückaufhalle 1
	20:00 – 21:30	Karate ab 14 Jahre und Erwachsene		GH/GymnRaum

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

KONTAKT

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

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister

Glückaufhalle Dresdener Str. 11 02324-506608
Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45 02324-9701521

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

HANDBALL

Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58

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

Montags	16:00 – 17:30	wD-Jugend	17:30 – 19:00	mD-Jugend
Dienstags	15:30 – 17:00	mD-Jugend + mE-Jugend	17:00 – 18:30	wC-Jugend + mC-Jugend
	18:30 – 20:00	mB/mA-Jugend + wB-Jugend	20:00 – 21:30	1. He. (17+) + 1. Da. (16+)
Mittwochs	15:30 – 17:00	wE-Jugend	17:00 – 18:30	wD-Jugend + wC-Jugend
	17:00 – 18:30	mC-Jugend (Kreissporthalle)	18:30 – 20:00	mB/A-Jugend
Donnerstags	18:30 – 20:00	3. Herren (Kreissporthalle)	20:00 – 21:30	1. Damen (16+) + 2. Damen (16+)
	17:00 – 18:30	mE-Jugend (Hauptschule Süd)	17:00 – 18:30	wC-Jgd + TWtraining (Kreissph)
	18:30 – 20:00	1. + 2. Herren (17+)		
Freitags	15:30 – 17:00	Minis (Hauptschule Süd)	17:00 – 18:30	F-Jugend (Hauptschule Süd)
	18:00 – 19:00	2. Damen	18:30 – 20:00	3. Herren (Hauptschule Süd)

TANZSPORT

Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 686 35 01

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	Glückaufhalle Foyer

TENNIS

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339 / 9116 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 – 18:30	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle
Freitags	18:00 – 20:00	allg. Training (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle

TRIATHLON

Thomas Schmitz ☎ 7 13 19

Winter 2012/13 Di + Mi + Fr

Dienstags	18:30	Laufen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] MAS
	19:45	Schwimmen Kids + Erwachsene	Lehrschwimmbad MAS
Mittwochs	18:00	Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg
Freitags	17:45	Laufen Kids	Treffpunkt: [P] MAS
	18:00	Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg
	19:00	Schwimmen Kids	Lehrschwimmbad MAS

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

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 7 89 85

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

INFO

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

TURNEN			
Abteilungsleiterin Christine Sattler ☎ 70 20 60, Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70			
Montags	17:30 – 19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	19:00 – 20:00	Fitness-Treff	Glückaufhalle 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
Donnerstags	20:15 – 21:15	Jedermann Turnen	MAS Turnhalle
	15:45 – 16:45	Tanzflöhe 3-5 Jahre	GuFIT.15
	17:00 – 18:00	Tanzmäuse 6-9 Jahre	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:00	Chickadees (Tanzen) 10-14 Jahre	Baumhof-Halle
	17:00 – 18:30	Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre	Glückaufhalle 1
	17:00 – 18:30	Sport der Älteren	Glückaufhalle 3
	18:00 – 19:15	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	Glückaufhalle (Sommer)
Freitags	09:00	Wandern mit Heinz Pohle 1 x im Monat	Busbahnhof
	15:30 – 16:30	Turnflöhe (ehemals Federmäuse)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1
	18:00 – 19:30	Turnabteilung	MAS Turnhalle
Samstags	20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	Glückaufhalle 1
	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	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückaufhalle 2 (Winter)
	17:00 – 18:30	Jugend ab 11 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückaufhalle 2 (Winter)
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	20:00 – 21:30	Prellball	Baumhof-Halle
Freitags	17:30 – 19:30	Schwimmen	Grundschule Süd

Einfache Übungen für daheim FOLGE 5

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

KRÄFTIGUNG OBERKÖRPER/SCHULTER



BILD 1:
„Butterfly“: leichte Grätschstellung, Rücken aufrecht, Arme in U-Halte, Ellenbogen auf Schulterhöhe. Theraband-Enden greifen, der Partner fixiert das Band hinter dem Rücken stehend ...



BILD 2:
... Butterflybewegung (angewinkelte Arme im Halbkreis vor dem Körper vor und zurück) 3x20 Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



► Einfache Übungen für daheim **FOLGE 5**

KRÄFTIGUNG HINTERER OBERSCHENKEL/ GESÄSSMUSKEL



BILD 3:
„Leg Curl“: Bauchlage, Theraband um ein Fußgelenk legen, der Partner fixiert die Band-Enden ...

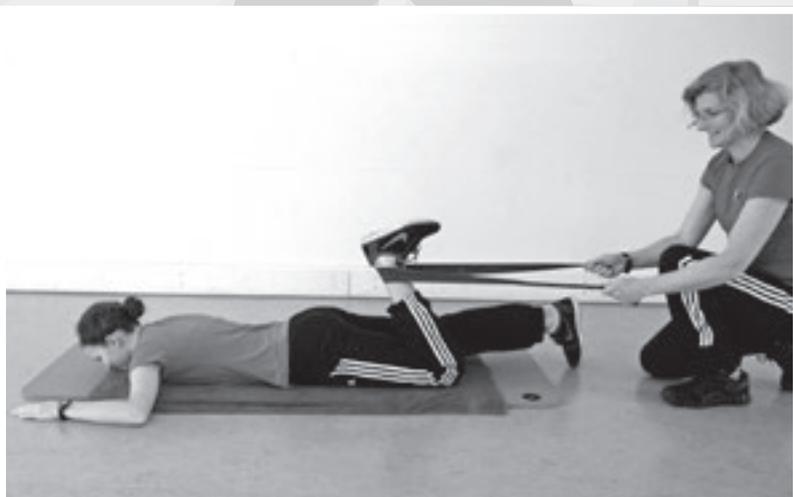


BILD 4:
... Beugen (Ferse so weit wie möglich zum Gesäß) und Strecken des Beins gegen den Widerstand des Bandes 3x15 Wiederholungen jeweils rechtes und linkes Bein im Wechsel

GuFiT.15 – Party im Kursraum! ZUMParty Dance Spezial

Seit mehreren Monaten findet zweimal in der Woche eine Party im Kursraum statt. **ZUMParty Dance** – ein intensives Tanzworkout. Auch haben schon ein Workshop und ein ZUMParty Dance-Spezial stattgefunden.

Bei einer Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen Tanztechniken wie Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton usw. kommt der Stoffwechsel richtig in Schwung und der Kalorienverbrauch wird optimiert. Beim ZUMParty Dance dominiert nicht das Auszählen von Takten, sondern der Spaß an Bewegung und Musik, was auch auf dem Stadtfest 2014 zu bewundern war.

Vielen lieben Dank an die engagierten Teilnehmerinnen und die tollen Übungsleiter. Ihr habt uns verzaubert.

Jola und Zuzana möchten wieder alle, die sich bisher noch nicht getraut haben und auch

alle, die einfach nicht genug von so viel Spaß bekommen, zu weiteren ZUMParty Dance-Spezials einladen.

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

Information sind im GuFiT (Telefon: 02324/74774) oder über www.gufit.de erhältlich.

Simone Piepkorn (Leiterin GuFiT)



Im Wasser sind noch Plätze frei!



Die positiven Auswirkungen von Wasser auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden. Beweglichkeit, Koordination und Leistungsfähigkeit können gelenkschonend trainiert werden. Jeder, der das kühle Nass nicht scheut, kann jederzeit einsteigen und mitmachen. Sport im Wasser ist auch ein beliebter Einstieg für Übergewichtige, Rheumatiker und Menschen mit Arthrose oder Gelenkproblemen.

In allen unten beschriebenen Kursen sind noch Plätze frei!

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine gelenkschonende Art des Trainings im tiefen Wasser. Mit Hilfe eines Gürtels, der genug Auftrieb gibt, können verschiedene Übungen für die gesamte Muskulatur durchgeführt werden.

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness findet im stehetiefen Wasser statt. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte und begleitet von rhythmischer Musik werden Kraft, Koordination und Kondition trainiert.

Wassergymnastik

Bei einer Wassertiefe von 1,30 m wird die gesamte Muskulatur sanft trainiert – unsere Gelenke und unsere Wirbelsäule werden dabei geschont. Musik und Zusatzgeräte, wie zum Beispiel Schwimmbretter oder die „Nudel“, kommen zum Einsatz.

Fotos: MEV Verlag

TERMINE:

Aqua-Jogging:

montags, 17.30 – 18.15 Uhr

Aqua-Fitness:

montags, 18.15 – 19.00 Uhr

Wassergymnastik:

donnerstags, 15.30 – 16.30 Uhr

ORT:

Lehrschwimmbekken Grundschule Börgersbruch,
Dresdener Str. 43, 45549 Sprockhövel
Die Übungsleiterinnen Anja Reichert, Lena Piepkorn
und Lena-Denise Cerkaski freuen sich auf Sie.

KONTAKT:

GuFIT.15, Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel,
Tel. 02324-74774

Simone Piepkorn (Leiterin GuFIT)



EINLADUNG zur

Abteilungsversammlung „Gesundheit und Fitness“ 2015 der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

am Mittwoch, den 19. März 2015 um 19.30 Uhr
im „Gesundheits- und FitnessTREFF“ GuFIT.19, Hauptstraße 19

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Entlastung der Abteilungsleitung
4. Neuwahl der Abteilungsleitung
 - Abteilungsleiter/in
 - Stellvertreter/in
 - Kassiererin: Anja Reichert (bleibt, da 2014 gewählt)
 - Geschäftsführer/in
 - Schriftführer/in
 - Kassenprüfer/in: Cornelia Dauben und Klaus Mayer (bleiben, da 2014 gewählt)
5. Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge
6. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung bitten wir fristgerecht bis zum 12.03.2015 schriftlich an Simone Piepkorn (Leiterin GuFIT) zu richten.

Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

Simone Piepkorn

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

Ein wenig lautlos hat der Gesundheits- und FitnessTREFF im Oktober seinen mittlerweile **fünften Geburtstag** gefeiert.

Das bedeutet aber nicht, dass wir in einen belanglosen Regelbetrieb übergehen – nach wie vor probieren wir Neues aus oder bauen Bestehendes aus – immer im Sinne unserer Mitglieder. Manchmal sieht man etwas, manchmal werden aber auch im Hintergrund die Fäden gezogen. Wir bedanken uns daher herzlich bei allen Aktiven, die uns durch ihre Mitarbeit, ihre Hilfe oder einfach durch ihr Trainieren als Mitglied in Kursen oder an den Geräten unterstützt haben.

Wer uns bei den vielen Themen unterstützten möchte, der ist dazu herzlich eingeladen – spricht uns einfach an.

Wir wünschen allen frohe Festtage und einen guten Rutsch in das neue Jahr!
Für das GuFIT-Leitungsteam **Tim Eilers**

Bei uns sind Sie bestens betreut

GuFi – da ist immer jemand da...



In diesem Jahr möchten wir ganz besonders **Matthias Müller** für sein Engagement und seinen kontinuierlichen Drang nach Fortbildungen danken. Matthias ist nicht nur ständig auf der Trainingsfläche und in den verschiedensten Rehabilitationssport-Kursen anzutreffen, er betreut auch noch die Ausbildung von Lena, unserer ersten Azubine.

Von Anfang an – also seit nunmehr fünf Jahren – ist er ein treuer Mitarbeiter und wir sind stolz auf ihn. Zu jeder Zeit können und werden wir ihn weiter fordern und fördern.

DANKE Matthias!

MATTHIAS MÜLLER

AUSBILDUNG:

- ▶ Sport und Fitnesskaufmann mit Berufsschulabschluss bei der S-IHK zu Hagen
- ▶ Ausbilder für Sport und Fitnesskaufleute bei der S-IHK zu Hagen

FITNESSTRAINING:

- ▶ Personal Trainer A-Lizenz (DTA)
- ▶ Fachtrainer Medizinische Rehabilitation A-Lizenz (DTA)
- ▶ Fachtrainer Medizinische Prävention A-Lizenz (DTA)
- ▶ Fitnesstrainer B-Lizenz (BSA)
- ▶ Medizinischer Fitnesstrainer (Akademie für Sport und Gesundheit)
- ▶ Reha-Trainer (DTA)
- ▶ Rückenfitnesstrainer (DTA)
- ▶ Rückenschultrainer (BSA)
- ▶ Trainer für präventives Rückentraining (BSA)
- ▶ Übungsleiter B – Rehabilitationssport Orthopädie (DBS)
- ▶ Übungsleiter B – Rehabilitationssport innere Medizin (DBS)

- ▶ Seniorenfitness-Trainer (DTA)
- ▶ Trainer für Osteoporoseprävention (DTA)
- ▶ Trainer für Arthroseprävention (DTA)
- ▶ Trainer für Diabetesprävention (DTA)
- ▶ Trainer für Immunfitness (DTA)
- ▶ Trainer für Rollator-Walking (KSB)
- ▶ Cardiofitness-Trainer (DTA)
- ▶ Koordinationstrainer (DTA)
- ▶ Trainer für Funktionsdiagnostik (DTA)
- ▶ Functional Training Coach – Koordination/ Flexibilität Sporthochschule Köln (DSHS)
- ▶ Athletik Trainer (DTA)

ERNÄHRUNG:

- ▶ Ernährungstrainer B-Lizenz (BSA)
- ▶ Berater für Sporternährung (BSA)
- ▶ Food Coach (DTA)
- ▶ Ernährungstrainer (DTA)
- ▶ Ernährungsberatung (DTA)
- ▶ Trainer für Gewichtsmanagement (DTA)
- ▶ Sporternährung (DTA)
- ▶ Orthomolekulare Ernährung (DTA)
- ▶ Trainer für Diabetesprävention (DTA)

Für das GuFi-Leitungsteam: Simone Piepkorn

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



württembergische

Partner von Wüstenrot

Herzlichen Glückwunsch!



Am 22. September feierte unser Ehrenvorsitzender Helmut Hüppop seinen 85. Geburtstag – sicherlich ein sehr besonderes Ereignis. An seinem Ehrentag empfing er unter ande-

ren auch eine kleine Delegation des TSG-Vorstands. Das Foto zeigt Vorstandssprecherin Elke Althäuser bei der Übergabe eines Präsentes.

Foto: J. Zang

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

KONTAKT

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

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

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

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

INFO

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



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

Gut. Fit. Mit Ihrer



Sparkasse
Sprockhövel