

„Mal nicht
auf der
Reservebank
sitzen.“

Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

EINLADUNG zur

Mitgliederversammlung 2018

der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

am **Mittwoch, den 11. April 2018**, um 19.00 Uhr
im „Sportlertreff“, Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel

Tagesordnung:

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

Anträge zur Mitgliederversammlung bitten wir fristgerecht bis zum 20. März 2018 schriftlich an den Vorstand zu richten. Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

Volker Bosch,

Vorstand Organisation und Verwaltung (Hauptgeschäftsführer)

Nutzt als Mitglied euer Recht zur Mitbestimmung und Mitgestaltung!

Liebe Leserinnen und Leser,

für die TSGinfo hat jetzt ein neuer Jahrgang begonnen, naturgemäß setzt sich der Heftinhalt sowohl aus den letzten Ereignissen des vergangenen Jahres als auch aus aktuelleren Berichten zusammen. Aber ein wichtiger Termin macht deutlich, dass wir in einem neuen Jahr angekommen sind: Am 11. April 2018 findet wieder unsere alljährliche **Mitgliederversammlung** statt (Seite 3).

Mitgliederversammlung (WIKIPEDIA)

Oberstes Organ des Vereins ist die Mitgliederversammlung (§ 32 BGB), in der Praxis teilweise auch als (Jahres-)Hauptversammlung bezeichnet. Sie entscheidet in allen Vereinsangelegenheiten, die nicht vom Vorstand oder einem anderen in der Satzung bestimmten Organ zu besorgen sind. Insbesondere bestellt die Mitgliederversammlung den Vereinsvorstand und beruft diesen ab (§ 27 BGB), soweit die Satzung diese Zuständigkeit nicht einem anderen Organ zuweist.

Kommt, beteiligt euch, gestaltet euren Verein mit. Im Sportlertreff werden ausreichend Stühle für euch bereit stehen.

*Es ist jetzt auch wieder die Zeit der **Abteilungsversammlungen**. Neben den bei Erscheinen dieses Heftes bereits erfolgten sind das in den kommenden Tagen die Versammlungen für die Jugend (Seite 48) und für Gesundheit und Fitness (Seite 62).*

*Anderes Thema: Als Gestalter der TSGinfo ist es mir ein Anliegen, mich einmal bei meinen **zahlreichen Mit-Machern** zu bedanken. Ich bin auch nach vielen Jahren des Heftmachens noch immer begeistert von der Menge an Texten und Fotos, die aus den Abteilungen auf mich einprasseln, wenn ich vor jedem Heft den Redaktionsschluss-Termin verkünde. Das ist sicherlich keine Selbstverständlichkeit!*

Da sind die Pressewarte, die Abteilungsleiter/innen, der Vorstand und ganz viele Aktive, die immer wieder ihre Berichte schreiben und bei den sportlichen Ereignissen fotografieren – all das darf ich dann zu einem Heft zusammenbauen. Bei soviel Einsatz der vielen Beteiligten ist das eine tolle Sache.

Also nochmal: herzlichen Dank liebe TSGinfo-Mitmacher!

(Und entschuldigt, wenn ich manchmal etwas ungeduldig bin, weil ich selbst unter Termindruck stehe.)

Übrigens: Die nächste TSGinfo ist geplant für Mitte Juni. Bis dahin wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Spaß bei der Lektüre und einen guten Start in einen sehnsüchtig erwarteten schönen Frühling!

Jürgen Zang

TSGinfo 1/März 2018

TURNEN/PRELLBALL	Nikolaus-Prellballturnier 2017: Alle Jahre wieder ...	6
	Turnerinnen: Erfolgreiches Wettkampfsjahr 2017	10
/SCHWIMMEN	TSG-Jugendschwimmgruppe: Auf dem Eis	10
BOULE	Boule im Baumhof: Jetzt auf fünf Bahnen	12
VORSTAND	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	13
KARATE	Deutsche Meisterschaft der Matsushima Kyokushin Karate Organisation	16
	Gürtelprüfung	18
	Weihnachtstraining	18
BUDO/JUDO	Andrea Haarmann: Erfolgreicher Start ins Sportjahr 2018	20
	/AIKIDO Der Weg	21
BADMINTON	Badminton-Nachrichten	23
TENNIS	Terminalsache: Einzug des Spartenbeitrags	23
TANZSPORT	Schon wieder ein vergnüglicher Tanz-Jahresrückblick	24
	Erfolgsstory: 10 Jahre Kruse-Tanzsportgruppe	28
GuFi-Kursplan		32-33
HANDBALL	Weibliche B-Jugend: Weiterhin erfolgreich	34
	Weibliche C-Jugend entwickelt sich gut	36
	Weibliche D-Jugend erzielt die ersten Erfolge	38
	Unsere jüngsten (7-10) machen Fortschritte	40
	3. Herren: Auf dem Weg zum Klassenerhalt	41
FUSSBALL	Watt'n Zirkus: Weihnachtsfeier der Handball- und Fußballjugend	42
	A-, B- und C-Jugend: Drei Siege in den Kreispokalfinals	43
	Fußballdamen: Tabellenzweite zur Saison-Halbzeit	44
/ANGEBOTE	Fußballcamps in Oster- und Sommerferien 2018	45
JUGEND	Jugendbericht 2017: Kinder und Jugendliche bei Sport und Spiel	46
	Einladung zur TSG-Jugendversammlung 2018	48
Übungs- und Trainingszeiten		51-54
GESUNDHEIT&FITNESS	Lauffreff: Sportlich ins neue Jahr	55
	Herzsport: Verabschiedung von Elisabeth Bergmann	61
	Team GuFi	61
	ZUMParty Dance: Mehr Termine	61
	Einladung zur Abteilungsversammlung "Gesundheit und Fitness" 2018	66



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 2/2018 ist der 6. Mai 2018

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 / 902 850;
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

Alle Jahre wieder ...

Am 1. Dezember 2017 war es wieder soweit: Das alljährliche Nikolaus-Prellballturnier in der Glückaufhalle stand an. Wie immer bezahlten schon vor den Spielern die fleißigen Helfer und Planer, zwar nicht mit Blut, aber doch mit viel Schweiß und manchen „Tränen“, für dieses Event. Natürlich in der Gewissheit, dass es wieder ein Spaß für alle Beteiligten werden würde.

Diesmal kamen elf Mannschaften von nah und fern: Es traten sowohl Sportler der TSG als auch Mannschaften aus anderen Vereinen an. Die Stimmung war locker und fröhlich mit vielen Zuschauern und für das leibliche Wohl war dank der fleißigen Helfer am Buffet – überwiegend aus der Leichtathletikabteilung – zu jeder Zeit gesorgt.



Nach teils sehr knappen Duellen, diesmal glücklicherweise unfallfrei, standen schließlich der VfL Hüls und der TuS Bommern als verdiente Gruppensieger fest.

Als passenden Abschluss dieses Sportereignisses richtete Oberturnwart Ingolf Schreiber einige Worte an die Teilnehmer und zu guter Letzt gab es von Abteilungsleiterin und Organisatorin Christine Sattler für alle Spieler und Helfer noch einen Stutenkerl.

Corvin Gerber / Fotos Jürgen Zang



→
*Upps,
das muss
wohl ein
Turner
sein ...*



... noch mehr Prellball





Die erfolgreichen Turnerinnen Nadia Böhle, Nele Mielchen und Enya Althäuser mit ihren Betreuern Sara Walter, Ingolf Schreiber und Annika Ebel



Die Teilnehmer nach der Siegerehrung bei den Bezirksgerätemeisterschaften Balken



Nele Mielchen auf dem Balken im „Schwebesitz“



Enya Althäuser mit einer „Kniewaage“



Erfolgreich und gut drauf: Nele, Nadia und Enya



Betreuer am Boden: Sara Walter, Ingolf Schreiber

Turnerinnen

Erfolgreiches Wettkampffahr 2017

Auch 2017 waren die TSG-Turnerinnen wieder im Einsatz. An drei verschiedenen Wettkämpfen nahmen sieben Turnerinnen sehr erfolgreich teil. Drei erste Plätze, zwei zweite Plätze und gute Platzierungen zeugen von fleißigem Training.

Enya und Nadia starteten in der Leistungs-kategorie 3. Hier wurden für die Turnerinnen die Übungen nach bestimmten Anforderungen zusammengestellt. Melanie, Luisa, Nele, Ruby und Kira turnten Pflichtübungen. Die Zusammenstellung der Übung darf nicht frei gewählt werden, hier ist der Ablauf vorgeschrieben.

Sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und den erkämpften Platzierungen zeigte sich das Trainerteam mit Michaela Kleinbeck, Sara Walter, Annika Ebel und mir. Anbei einige Eindrücke von den Wettkämpfen:

Ingolf Schreiber Fotos: Michaela Kleinbeck, Stephanie Rohde, Sara Walter



Der Start ins vorletzte Januarwochenende war für acht Schwimmerinnen und vier Elternteile eisig. In Fahrgemeinschaften ging es am Freitagabend zur Disco in die Schlittschuhhalle des Revierparks Wischlingen in Dortmund.

TSG-Jugend-Schwimmgruppe Auf dem Eis

Nachdem alle die Herausforderung des Schuheschnürens gemeistert haben, werden vorsichtige erste Schritte auf dem Eis gesetzt. Zum Beat der Musik und Lichteffekten wird an der Bande gehandelt, Bremstechnik ausprobiert und sich dann in den Strom der Schlittschuhläufer eingeordnet. Eisig? – ist tatsächlich nur der Un-

tergrund; Jacken stapeln sich an der Bande und gerötete Wangen zeugen von der Anstrengung der Bewegung auf dem ungewohnten Untergrund. Bei Brezeln und Keksen warten wir gerne noch die Eismaschine ab, um letzte Runden auf der frischen spiegelglatten Eisfläche zu ziehen.

Donnerstags um 17:30 Uhr werden wieder Bahnen im flüssigen Nass des Lehrschwimmbeckens in Sprockhövel gezogen. Ihr seid zwischen 11 und 18 Jahren und habt Lust bei unseren abwechslungsreichen Schwimmeinheiten dabei zu sein? Kommt vorbei! Katrin Preuß



Boule im Baumhof Jetzt auf fünf Bahnen

Nun sind sie fertig und bespielbar – die beiden neuen Boule-Bahnen auf dem Sportplatz „Im Baumhof“ direkt neben der Kugelstoßanlage.

Im vergangenen Jahr waren die Boule-Bahnen der TSG bei den Treffs und während der Trainingszeiten häufig so ausgelastet, dass nicht alle Interessierten so spielen und trainieren konnten wie sie das gerne gemacht hätten. Boule spielen zwei Personen gegeneinander (Tête-à-tête) oder Mannschaften mit je zwei (Doublette) oder drei Spieler/innen (Triplette). Jede und jeder kann Boule spielen – auch Anfänger sind oft schnell begeistert von der Bewegung an der frischen Luft und von der Begegnung mit anderen, die der „Boule-Virus“ infiziert hat. Es macht einfach Spaß – unabhängig vom Alter oder von Handicaps.

Albert Preuß, der älteste aktive Spieler in unserer Boule-Gruppe, ist inzwischen über 90 Jahre alt, andere nutzen den Rollator oder die Bänke um sich zwischendurch hinzusetzen. Das gehört genauso zum Boule wie das konzentrierte Training und das Einüben bestimmter Würfe, damit die Wurfkugel möglichst na-



he am Ziel, dem Schweinchen“, liegen bleibt oder Kugeln der Gegner „wegschießt“.

Jetzt können bis zu 30 Spieler/innen gleichzeitig auf der Anlage spielen und trainieren. Denn durch Spenden vom Lionshilfswerk des Lionsclub Herbede-Sprockhövel, durch Eigenleistungen und zusätzliche Spenden und Beiträge der Mitglieder der Boule-Gruppe konnten zwei zusätzliche Bahnen gebaut und jetzt fertiggestellt werden.

Gespielt werden kann Boule im Baumhof nun auf fünf Bahnen! Die Boule-Gruppe trifft sich immer mittwochs und freitags ab 16:00 bis ca. 19:00 Uhr. *Dirk Engelhard* Fotos: J. Zang



Aktuelle Termine und besondere Boule-Angebote stehen aktuell im Internet:
www.tsg-sprockhoevel.de/boule/
Ansprechpartner sind
Armin Schroen als Sprecher der Boule-Gruppe:
Telefon 0152 55995285, armin.schroen@online.de
Dirk Engelhard als Ansprechpartner für Verband und Ligabetrieb: Telefon 02324 971814,
dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de
Neue Boule-Freunde sind jetzt wieder herzlich willkommen!

DER VORSTAND DER TSG

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

Hauptgeschäftsführer: **Volker Bosch**
volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de
0234-902 850 (T/g)
0234-902 85 85 (F)

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

GuFi: **Simone Piepkorn**
simone.piepkorn@tsg-sprockhoevel.de
mobil 0172-569 04 56

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

Die aktuellen TSG-Beitriffsformulare gibt es bei der Geschäftsstelle und unter:
www.tsg-sprockhoevel.de/mitgliedschaft

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**
juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de
02324-9 72 04 (T/g)
mobil 0177-4444 204

Sporträume: **Ludger Böhmer**
ludger.boehmer@tsg-sprockhoevel.de
02324-7 32 05 (T/p)
mobil 0175-364 61 60

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

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

Kinder und Jugend: **Bärbel Stahlhut**

Projekte: **NN**

Freizeit und Senioren: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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

SEPA LASTSCHRIFTVERFAHREN

Turn- und Sportgemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V.
Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZZ0000230343

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

Sport ist uns wichtig. Unserer Krankenkasse auch?



Bewusst zu leben lohnt sich. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Vorteil mit IKK Bonus und Gesundheitskonto.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de



IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Jetzt wechseln!

Ein starker Partner an Ihrer Seite.

IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Wir leisten einfach mehr.

Auf uns können Sie sich verlassen – genießen Sie einen ausgezeichneten Gesundheitsschutz, individuelle Tarife und persönlichen Service. Auch Ihre Familie ist bei uns bestens versorgt: Ihre Kinder und Ihren nicht erwerbstätigen Ehepartner versichern wir kostenlos mit.

Unser Gesundheitskonto: Das Beste auswählen.

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Sie nutzen neben den gesetzlichen Leistungen auch alternative medizinische und präventive Maßnahmen? Dann unterstützen wir Sie bei Ihren Vorhaben mit dem IKK Gesundheitskonto. Sie entscheiden selbst, was Ihnen wichtig ist: ob Gesundheitskurse oder alternative Behandlungsmethoden wie Osteopathie und Homöopathie. Für Ihre Zahngesundheit erhalten Sie zudem einen Zuschuss für eine professionelle Zahnreinigung. Mehr unter www.ikk-classic.de/gesundheitskonto

Unser Bonus: Ihr Einsatz zählt.

Sie gehen zur Vorsorge, leben aktiv und tun regelmäßig etwas für die eigene Gesundheit? Dann ist beim IKK Bonus mehr für Sie drin. Sie können sich mit diesem Extra **100 Euro pro Jahr** sichern, Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren erhalten 60 Euro. Mehr unter www.ikk-classic.de/bonus

Ihr Vorteil: bis zu 100 €

Unsere Wahltarife: Eine gute Entscheidung.

Ihr bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit ist bares Geld wert. Wenn Sie nur selten zum Arzt gehen, bekommen Sie dank der Tarife IKK Cash oder IKK Cash plus **bis zu 900 Euro** im Jahr von Ihren Beiträgen zurück. Mehr unter www.ikk-classic.de/wahltarife

Ihr Vorteil: bis zu 900 €

Der Vorteilsrechner: Jetzt Sparen!

Berechnen Sie Ihren persönlichen Vorteil mit Gesundheitskonto, Bonus und Wahlтарifen unter www.ikk-classic.de/vorteilsrechner

Sie sind bereits IKK-Mitglied?

Dann lohnt sich Ihre Empfehlung: Für jedes neue IKK-Mitglied erhalten Sie 25 Euro oder ein Jahreslos der Aktion Mensch. Mehr unter www.ikk-classic.de/werben

Unser
Zusatzbeitrag
sinkt um
0,2
Prozentpunkte
ab Mai 2018



Unser Service: Immer für Sie da.

Mit der IKK classic sind Sie bestens beraten:

- Persönlich in unseren Servicecentern mit kundenfreundlichen Öffnungszeiten
- Telefonisch rund um die Uhr unter der kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111
- Jederzeit online unter www.ikk-classic.de
- Exklusiv in der Onlinefiliale unter meine.ikk-classic.de mit Terminservice und Videoberatung
- Fachkompetent unter der kostenlosen medizinischen Beratungshotline IKK Med 0800 4555 1000 (6 bis 22 Uhr)

Jetzt wechseln und Vorteile sichern.

Sie erhalten von uns alle gewünschten Informationen und Ihre IKK-Mitgliedsklärung. Ein kurzer Anruf oder eine E-Mail genügt.

Für Sie vor Ort:

Name: Björn Kaufmann
Telefon: 0160 90740260
E-Mail: bjoen.kaufmann@ikk-classic.de

Die TSG Karatekas sind aus der wohl verdienten Weihnachtspause voller Elan in das neue Jahr 2018 gestartet und wir konnten einige neue Mitglieder sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenenbereich gewinnen. Zunächst allerdings noch ein kurzer Nachtrag aus dem letzten Jahr:

Deutsche Meisterschaft der Matsushima Kyokushin Karate Organisation



Die TSG-Karatekids (Mitte) warten in Ahaus gespannt auf ihren Aufruf.

Wie bereits in der letzten TSGinfo erwähnt, war die TSG Karate Gruppe im November 2017 erfolgreich mit 13 Meldungen bei der Deutschen Meisterschaft in Ahaus vertreten. Besonders erfreulich war die hohe Beteiligung von zehn Nachwuchsmeldungen aus unserer Kindergruppe in den Kategorien Kumite und Kata.

Wohl etwas überwältigt von der Wettkampf Atmosphäre einer nationalen Meisterschaft

stieg die Nervosität der TSG Kinderkaratekas vor dem Auflaufen auf die Kampfmatte an. Zwar zeigten alle eine hervorragende Leistung, es reichte allerdings dieses Jahr nicht für eine Pokalplatzierung. Somit konnte unsere Kindertruppe in Ahaus nationale Wettkampfluft schnuppern und hat wohl großen Gefallen daran gefunden: Eine Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft ist auf jeden Fall auch 2018 wieder geplant.



TSG-Karatekas bei der DM in Ahaus: Safety first!

Aus dem Jugend- und Erwachsenen-Bereich hatten sich 3 Kämpfer im Bereich Kumite gemeldet. Irek S. erreichte nach erfolgreichen Kämpfen einen sehr guten 3. Platz. Auch Paulin B. Mukadi konnte letztendlich einen Pokal zum 3. Platz mit nach Sprockhövel bringen.



Michel bei der DM in Ahaus

In der Nachwuchsklasse Kumite startete Michel Schwarz und zeigte eine sehr gute Leistung bei seinem ersten hochklassigen Turnier. Wir werden bestimmt auch in Zukunft noch einiges von ihm berichten können.



2 x 3. Platz für Sprockhövel. Von links: Paulin und Irek mit beeindruckenden Pokalen

Gürtelprüfung

Ein weiterer wichtiger Meilenstein für unsere Karatekas war die Anfang Dezember 2017 abgehaltene Gürtelprüfung. Trotz Schneesturm fanden sich 18 Karatekas in Sprockhövel ein um sich der Prüfung zum nächsten höheren Gürtel zu stellen. Unter den wachsamen Augen von Sempai Andreas Schall (1. Dan) und Shihan Ulf Nolte (5. Dan) stellten sich 15 Kinder und 3 Erwachsene zunächst gemeinsam allen Anforderungen.

Es wurden alle relevanten Techniken aus der Grundschule (=Kihon) sowie alle geforderten Katas (stilisierter Kampf) abgefragt. Auch wurden immer wieder Erklärungen zu wichtigen japanischen Vokabeln und Theoriebegriffen gefordert. Es freut uns besonders, dass alle zur Prüfung angetretenen Kinder ihre Prüfung bestanden haben und somit der spürbare Fortschritt der Karatekids sich jetzt



v.l.: Maik Loosen, Ulf Nolte, Natalie Rau, Michel Schwarz

auch in neuen Gürtelfarben wiederfindet. Herzlichen Glückwunsch.

Nach erfolgreicher Kinderprüfung wurden die Anforderungen weiter nach oben geschraubt und die Prüfung der Erwachsenen fortgeführt. Nach langem und intensivem Vorbereitungstraining stellte sich Maik Loosen der anspruchsvollen Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt), Natalie Rau zum 3. Kyu (grünbraun) und Michel Schwarz zum 8. Kyu



Erfolgreiche TSG Karatekids: 1. Prüfgruppe



... und 2. Prüfgruppe

(blau). Auch hier wurden alle relevanten Techniken aus der Grundschule sowie alle höheren Katas geprüft mit besonderem Augenmerk auf viele Feinheiten und Details. Unterbrochen wurde die Prüfung nur durch schweißtreibende Konditionstest und geforderte Tameshiwari (Bruchtest). Abschließend wurden alle Prüflinge noch im Kumite (Kampf) nach Vollkontaktregeln geprüft und auch hier wurden die Kämpfe auf hohem Niveau geführt.

Nach langer schweißtreibender Prüfung war es dann geschafft: Michel Schwarz und Natalie Rau haben viel Kyokushin-Spirit gezeigt und somit ihren nächsthöheren Gürtel erreicht. Besonders freut es uns, dass auch Mike Loosen sich erfolgreich allen Herausforderungen gestellt hat und nach einer anspruchsvollen Dan-Prüfung nunmehr der bereits der sechste in Sprockhövel ausgebildete Danträger ist. Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle.

Weihnachtstraining

Zum Jahresabschluss fand sich die nahezu gesamte Kindergruppe zum Weihnachtstraining in Krefeld sowie natürlich als besonderes Highlight das diesjährige europäische Sommerlager in Bad Hersfeld an. Mehr dazu in der nächsten TSGinfo.

„Oh Tannenbaum“ werden wohl lange in Erinnerung bleiben.

Als nächste Termine stehen für die Sprockhöveler Karatekas das Sosai Memorial Training in Krefeld sowie natürlich als besonderes Highlight das diesjährige europäische Sommerlager in Bad Hersfeld an. Mehr dazu in der nächsten TSGinfo.

Andreas Schall





Andrea Haarmann

Erfolgreicher Start ins Sportjahr 2018

Gleich zu Jahresbeginn ging es für mich zu einem internationalen Turnier in die Niederlande. Der Judoclub Gruitrode-Meeuwen richtete zum 15. Mal das internationale Turnier aus. An zwei Tagen wurde dort in allen Altersklassen um die Medaillem gekämpft.

Früh ging es von Sprockhövel nach Gruitrode. Die erste Waage war für 12 Uhr ausgeschrieben. In der Gewichtsklasse bis 70kg ging es dann für mich um die erste Medaille. Zuerst wurden die Vorkämpfe ausgetragen. Nach einem sehr guten Start konnte ich mich bis ins Finale durchkämpfen. Hier hatte ich dann allerdings das Nachsehen und unterlag meiner Gegnerin vorzeitig. Mit Silber war ich trotzdem sehr zufrieden.

Nach der Siegerehrung hieß es dann erst einmal warten, denn ich war noch für Ne waza

(Bodenkampf) gemeldet. Diese Wettkämpfe starteten erst um 18 Uhr.

Hier ging es in der AK Ü40 dann wieder auf die Matte. Es lief für mich gleich wieder sehr gut und ich konnte mir am Ende ungeschlagen den Titel und somit Gold sichern. So hatte sich die Fahrt und das lange Warten auf jeden Fall gelohnt.

Andrea Haarmann

Wer sich für Judo interessiert, kann sich unter 0171-7542286 über laufende Kurse informieren.

Aikido

Der Weg

Der Weg ist bekanntlich das Ziel. Im Aikido ist er auch Teil des Namens: Do. Der Weg des Aiki, der harmonisch fließenden (geistigen) Kraft. Harmonisch auch die Bewegungen mit denen ein Angreifer – unter Aikidoka sprechen wir von Partnern – geführt wird. Ziel des Führens ist die Einsicht beim Angreifenden (Uke), dass sein Handeln sinnlos ist. Entweder durch einen Wurf oder eine Verhebelung.

Wirkt bei Uke der Lernprozess, verzichtet er auf weitere Angriffe. Setzt er die Attacken

fort, überführt Nage (Verteidiger) die einwirkende Energie erneut in einen unschädlichen Zustand.

Der Weg ist aber auch der, den Aikidoka miteinander gehen, indem sie diszipliniert, respektvoll und ernsthaft üben, um dem Partner die Möglichkeit zu geben das gemeinsame Ziel zu erreichen: die eigene Technik zu verbessern.

Diese Prinzipien trainieren wir jeden Montag ab 17 Uhr mit hochmotivierten Teilnehmern im Gymnastikraum der Glückaufhalle. Wer möchte, darf gerne mitmachen.

Jürgen Engelbert

SCHALDACH

Ihr Elektriker



**Ihre Servicenummer
02324.77373**



Ihr Brillenteam in Sprockhövel

**Brillen
Brandes**

Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24 / 781 64



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar a.D.

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

Ronald Mayer
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Andreas Müller
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht

Susanne Jacobs-Tschorn
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Jeannine Stein
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeitsrecht

Sacha Léger
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt: Verkehrsrecht

Sylvia Booz
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt: Erbrecht

Wir gratulieren unseren Kollegen
Rechtsanwalt und Notar

Ronald Mayer die Bezeichnung
Fachanwalt für Erbrecht

und Rechtsanwalt Andreas Müller
die Bezeichnung

**Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht**

führen zu dürfen.

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

Mittelstraße 44
45549 Sprockhövel
(Haßlinghausen)



**BADMINTON
NACHRICHTEN**

In der **1. SENIORENMANNSCHAFT** der TSG Sprockhövel ist mit zwei Unentschieden in die Rückrunde gestartet. Im ersten Spiel des Jahres, konnte sich die Mannschaft ebenfalls wieder ein Unentschieden erkämpfen. Für den Klassenerhalt fehlen nun noch drei Punkte, die in den letzten beiden Spielen geholt werden müssen.

Bei der **2. MANNSCHAFT** begann die Rückrunde sehr gut. Ein Unentschieden gegen den Tabellenführer gab viel Selbstvertrauen und gute Laune. Gegen den direkten Konkurrenten konnte auch ein Unentschieden erzielt werden, was allerdings für den Klassenerhalt zu wenig ist. In den letzten beiden Spielen, muss jetzt Vollgas gegeben werden – es fehlen auch hier nur drei Punkte.

Bei der **JUGEND-SPIELGEMEINSCHAFT** Sprockhövel und Hattingen lief es ähnlich

wie bei den Senioren, ABER sie konnten einen Sieg verzeichnen! Die „Kleinen“ machen es den Großen vor. Die Rückrunde verläuft gemischt. Es sind noch drei Spiele und noch zwei Punkte zum Klassenerhalt.

Bei den **HOBBYS** läuft es sehr gut. Donnerstags ist es sehr bunt geworden. Die Hobbys, die Mannschaften und die Jugend spielen zusammen und man kann sich einen schönen Überblick verschaffen und überall reinschnuppern.

Jeden Montagabend von 18 bis 20 Uhr und donnerstags von 20 bis 21:30 Uhr darf gerne geschnuppert werden. Es stehen einige Veteranen zur Verfügung, die die Basics des Badminton lehren. Ob Jung ob alt, **ALLE sind herzlich willkommen.**

Wir möchten uns hiermit noch einmal bei allen Ersatzspielern bedanken, die immer wieder großen Einsatz und Willen gezeigt haben, um die Mannschaften zu unterstützen. Wir danken euch!!!
Fabian Krause

▶ TERMINSACHE
TENNIS

**Der Termin für
den Einzug des
Spartenbeitrags für
die Tennisabteilung:
ist der 5. März 2018**

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**

Schon wieder ein vergnüglicher Tanz-Jahresrückblick (2017)

Ist es das vergangene Jahr 2017 überhaupt wert, darüber in angemessener Form zu berichten? Ja, was sollten einem schon Tanzbesonderheiten zu 2017 einfallen? Gut, wir haben schließlich zu Beginn des Jahres einen heißen Karnevalsdienstagabend zelebriert. Die Kostüme waren zum Niederknien schön anzusehen. Besonders natürlich unsere Prinzessin Katja im festlichen dunklen Kleid und den blonden Zöpfen.



Am Karnevalsdienstagabend: schön im Kostüm

Ach ja, wir waren ja auch im März drei wunderbare Tanztage im Sportzentrum Hachen im schönen Sauerland. Richtig, hier ging die Post ab. Gerade unsere Damen haben es sichtbar genossen, von Wochenend-Trainerin Petra Kruse diverse blitzgescheite Tipps für Körperhaltung und gezieltem Hüftschwung in ihre Figurenfolgen einzubauen. Aber ja doch, dort in Hachen kam auch der neueste Tanz für uns auf das Parkett. „Salsa“ hat uns elektrisiert und fast jeden Dienstag tanzen wir nun diese heißen Schritte. Wenn es denn dem Trainer mal in den Sinn kommt(!).

Und bei den Dienstag-Übungsabenden ist dann auch der neue „Tap“ in der „Rumba“ zu erwähnen, der sich frisch in unsere Figurenfolge eingeschlossen hat. Und auch nicht zu vergessen die für die Damen eingeführte „Knoblauchkopfhaltung“, die jedoch in den nachfolgenden Monaten nicht mehr so akkurat an den eigenen Mann gebracht wurde (wahrscheinlich war der Knoblauch aufgebraucht!).

Schockierenderweise hätte ich jetzt fast auch noch im „Tango“ die Rechtsspiraldrehung mit dem nachfolgenden neuen „Brush-Tap“ einschließlich dem Rückfallwischer unter den imaginären Tanzteppich fallen gelassen. Schließlich haben wir uns diese Folge mit ihren wechselnden nicht so einfachen Tanzrichtungen so richtig knallhart in 2017 erkämpfen müssen.

Und dann der besagte 25. April 2017. Ich habe es noch wie gestern vor den Füßen. Der Trainer feierte gerade seinen runden Geburts-

tag und hatte gemeint, dass die ihm anvertrauten Traumtänzerinnen und -tänzer reif seien für eine neue Schrittfolge im „Quick-Stepp“. Seit April feilen wir nun daher an der „Tippel-Chaise“ nach der Folge „gelaufene Linksdrehung mit nachfolgendem Chaisse-Schritt“. Ein wahres Geschenk, das der Trainer uns offenbarte. Leider folgten die sechswöchigen Sommerferien zu einer unrechten Zeit und die Tippel-Folge verließ unser Kurzzeitgedächtnis. Erst ab Monat Oktober konnte die Tippelei wieder aufgenommen werden und siehe da, nach unendlich vielen Wiederholungen (in der Regel durch die Herren) konnte ein achtbares Ergebnis dem Tanzparkett in der Halle vorgeführt werden. Bis diese Folge jedoch endgültig ins Langzeitgedächtnis übergehen wird, sollte das kommende Jahr 2018 wohl reichen. Man muss ja auch noch Ziele haben, wenn der Trainer mitspielt.

Aber wer erinnert sich denn noch daran, dass der Trainer bereits Ende Mai 2017 auch beim „Langsamen Walzer“ die sogenannte

„schnelle Rechtsdrehung“ einführte bzw. einführen wollte. Auch hier wurde bis zu den Sommerferien intensiv trainiert und in den Ferien total wieder vergessen. Danach erblickte der „Langsame Walzer“ nur noch einmal im Oktobermonat das helle Licht der Turnhallendeckenbeleuchtung und ward nur noch für wenige Minuten im Dezember angetanzt. Wo bist du geblieben unser Lieblingstanz? Wie es scheint, schmählich nieder gemetzelt vom äußerst schwer durchschaubaren Trainingsplan des Trainers.

Dafür erlebte jedoch der früher so viel geschmähte „Wiener Walzer“ eine glanzvolle Wiedergeburt. In den letzten Monaten des Jahres wurde der „Wiener Walzer“ für uns alle zum ständigen Begleiter und erfreute unsere strammen und gut durchbluteten Tänzerbeine. Obwohl, man bedenke aber auch bei diesem Tanz die Schwindelanfälle bei den vielen Rechtsdrehungen und Linksherumdrehungen vor allem bei den Damen und die Fast-Ohnmachtsanfälle, die oftmals eines



Im Sportzentrum Hachen: drei wunderbare Tage



Rumba ...



... Tango ...



... Langsamer Walzer ...



... erschwertes Tanzen ...



... Slowfox ...



... ChaCha ...



... Discofox ...



... Trainer-Paar-Eleganz

Aussetzens auf den Hallenbänken bedurften. Wer sich daran gerne zurückerinnert, der weiß, dass der „Wiener Walzer“ geliebt wird. Aber es gibt ebenso Damen, die mit hasserfüllten Augen auf die Musikanlage schauen, wenn der liebevolle Tanz sie ins Chaos stürzen lässt. Nur der starke Führungsarm des eigenen Herrn ist die willkommene Stütze, um sich trotzdem im Walzertakt hin- und herwiegen zu lassen. Und ebenfalls die Übergänge von Rechtsherum nach Linksherum sind immer eine wahre Augenweide – solange die Übelkeit im Rachenraum nicht die Überhand gewinnt.



Und damit kommen wir zum allgemeinen menschlichen Teil der Statistik über das Jahr 2017: Wir haben erfreulicherweise an 36 Dienstagen getanzt. Die Durchschnitts-Dienstag-Beteiligung der Paare lag diesmal bei 6,9 Paaren. Das liegt knapp über dem Level von 6,6 Paaren in den vergangenen Jahre. Bei einem **6,9-Paar** (Foto)

fehlt so nur ein wenig zu einem vollständige Paar. Was fehlte denn? Kopf oder Fuß? Da man ohne Füße nicht tanzen kann, wird wohl der Kopf gefehlt haben. Das würde auch einige merkwürdige Tanzzusammenstöße erklären, die da sicherlich kopflos das eine oder andere Mal zustande gekommen sind.

Am häufigsten, nämlich 11x, waren 6 Paare bzw. Teile von Paaren (unsere 0,5er) anwesend. Das 0,5er-Paar (mal männlich, mal weiblich) trat auch in 2017 vermehrt auf, nämlich insgesamt 8x. Diese Steigerung gegenüber dem Vorjahr machte an so manchem Dienstag dem Trainer zu schaffen, denn dieses 0,5er-Paar musste er jeweils betanzen. Was nicht immer einfach war, davon zeugte dann das total verschwitzte Hemd des Trainers. 2x erreichten wir die Höchstanzwesenszahl von 10 Paaren bzw. 9,5 Paare plus 3x 9 Paare. 7 oder 8 Paare konnten sich 16x bei der Begrüßung in der Halle um den Hals fallen und die neuesten Nachrichten austauschen, wobei die Damen zeitmäßig bei den gesprochenen Nachrichten den größeren Anteil hatten.

Interessant ist diesmal auch wieder die Tänze-Statistik. Als absoluter Topsieger wurde an 23 Tagen der „Tango“ eingeübt. Er löste

den bisherigen Seriensieger „Quickstepp“ komplett ab. Der Zeitanteil mit 530 Minuten machte 24 Prozent der Gesamtminutenzahl aus.

Deutlich geschlagen auf Platz zwei mit 19 Prozent landete die „Rumba“ mit 420 Minuten, obwohl sie nur auf 15 Übungstage kam. Die 10-Prozent-Hürde mit jeweils 13 Turnhalbtagen übersprangen mit 14 Prozent der „Quickstepp“ mit 320 Minuten und der, man höre und staune, „Langsame Walzer“ mit 12 Prozent gleich 280 Minuten. Dieser schöne Tanz schaffte es nach den Sommerferien noch 2x in den umfangreichen Trainingsplan. Der „Wiener Walzer“ kam auch auf 13 Diensttage; erreichte aber mit 160 Minuten gerade mal einen Zeitanteil von 7 Prozent.

Nur der „Slowfox“ konnte ihm in diesen Niederungen das Wasser reichen mit 210 Minuten und doch beachtlichen Zeitanteilen von 9 Prozent an insgesamt 11 verschwitzten Tagen. Die restlichen Tänze, wie Jive, Samba, ChaCha, Diskofox, Salsa und Paso kamen noch auf insgesamt 15 Prozent und 330 Minuten. Im Trainingsplan – falls es tatsächlich einen gab – tauchten sie minimal zwischen 2x bis 7x auf.

Dass es schon mal Rücken- und Fußprobleme gab, ist nicht verwunderlich bei einem Durchschnittsalter von 58 Jahren/6 Monate. Es tröstet nur, dass der Trainer noch älter ist. 10 Prozent der Gruppe (= 2 Personen) liegen mit ihrem Alter unter 50 Jahre. 45 Prozent der Gruppe (gleich 9 Personen) spielen in der Altersliga 50 bis 59 Jahre. Die restlichen 45 Prozent der Gruppe (= 9 Personen) sind überwiegend weit jenseits der 60 Jahre.

Es ist daher zu überlegen, ob nicht demnächst auch prophylaktisch ein Rollatortraining mit ins Programm aufgenommen werden sollte, obwohl das natürlich die normalerweise enge Tanzhaltung der Paare massiv beeinträchtigen wird. Aber ebenfalls hier würde der Trainer in der Pflicht sein, für adäquate Bewegungsfolgen zu sorgen. Man kann sicher sein, dass er wahrscheinlich ebenso diese Mühen mit Bravour leisten wird.

Bei der Trainer-Bilanz kann man wieder einmal von folgenden Fakten und Daten ausgehen: Nur 1x konnte nur 1 Tanz (außer Aufwärmen) geschafft werden. 16x wurden 2Tänze eingeübt. 13x wurden 3 Tänze zelebriert, wobei der zeitliche Anteil für den dritten Tanz in der Regel nur sehr mager ausfiel.

3x schaffte es der Trainer, uns mit 4 Tänzen durch die Halle zu jagen. An unserem letzten Abend am 19.12.2017 leistete sich der Trainer sogar den Luxus von 5 Tänzen. Wahrscheinlich weil bei diesen Tänzen überhaupt kein Makel bei den Paaren zu erkennen war. Oder er hat die Tänze so schnell gewechselt, weil ihm die Augen schmerzten, als er sah was wir da prak-

tizierten. Man weiß es nicht und will es wohl besser auch gar nicht wissen!

Was soll ich schlussendlich weiter groß erzählen! Auch das Jahr 2017 war für uns wieder ein tolles Jahr und wir haben den guten Vorsatz, diese super Stimmung auch in das Jahr 2018 zu übernehmen.

Peter Steinmann

ERFOLGSSTORY: 10 Jahre Kruse-Tanzsportgruppe

Alles begann zum Jahresende 2007, als sehr erfolgreich für eine neue Gruppe der Tanzsportabteilung geworben wurde. Alle Register wurden gezogen: Zeitungsartikel, TSGinfo, Aushänge in den Hallen, usw.! Und der Erfolg zeigte sich bereits zum ersten Trainingstag am 15. Januar 2008.

Trainer Manfred Kruse, selbst seit 1987 bei der TSG-Tanzsportabteilung als Trainer im Einsatz, konnte sage und staune insgesamt zwölf Paare in der Turnhalle der Hauptschule in Niedersprockhövel begrüßen. Und bereits in den ersten 90 Minuten begeisterte der Trainer alle Paare so sehr, dass im Dezember 2017

nach genau zehn Jahren von den zwölf Paaren weiterhin zehn Starterpaare das Tanzen bei ihm beibehalten haben.

Das lag in erster Linie vor allem an diesem Trainer. Mit seiner unnachahmlichen Art, die jeweils am späten Dienstagabend um 20:00 Uhr(!) manchmal müde wirkenden Paare

zu motivieren, schaffte er es immer wieder, alle Damen und Herren in den Tanzbann zu schlagen. Selbst Herren, die anfangs nur ihrer Liebsten wegen ihre ungelinkten Beine dem Tanze hingaben, sind beim Tanzen geblieben und gerade die sind heute begeisterte Tänzer!

Übrigens, bei den wiederholt schwungvollen Bewegungen steigt der Gehalt der Glückshormone im Blut. Dadurch werden eventuell tagsüber erworbene und noch vor-

handene Stresshormone abgebaut. Entspannung und ein breites Wohlfühlgefühl setzen daher sofort ein. Dass solche Gefühle süchtig machen können, sieht man an den fast immer komplett antretenden Paaren jeden Dienstag auf der Tanzfläche in der Turnhalle der Hauptschule in Niedersprockhövel.

Die Tänzerinnen und Tänzer, die vom Startdurchschnittsalter von 48,5 Jahren inzwischen beim Durchschnittsalter 58,5 an-



10 Jahre Dienstagsgruppe:
Die Wochenende-Truppe



10 Jahre Dienstagsgruppe:
Die Tanzsportabzeichen-Truppe



10 Jahre Dienstagsgruppe: Sockentanzten ...



... Trainer Kruse ...



... vor dem Tanzen – Halle fegen ...



... Tango ...



... ChaCha ...



... schau mir in die Augen Kleines

gekommen sind, haben diese zehn Jahre mit viel Spaß und einer erstaunlichen Fitness erfolgreich bestanden. Neben dem Einüben der zehn Standard- und Lateintänze mit einer übersichtlichen Zahl von Figuren sowie den Zusatztänzen Salsa und Diskofox, hat es an vielen Tagen der zehn Jahre Zusatzüberrassungen gegeben: Die jährlichen Karnevals-

Tanzabend. Oder die Besen-Fege-Stunde, als wir die Turnhalle in einem desolaten schmutzigen Zustand vorfanden und nach Besen und Schaufel greifen mussten. Im Takt der Musik wurde daher zuerst nicht getanzt, sondern munter gefegt und geschaufelt.

Nicht zuletzt die Abnahme der Tanzsportabzeichen hat uns immer wieder begeistert. Galt es doch hierbei vorher noch intensiver zu üben und die drei, vier oder fünf Tänze einer strengen Prüferin vorzuführen. Wunderbar, wenn alles klappte und die Tanzsportabzeichen mit Urkunde überreicht werden konnten. Wie immer hatte da der Trainer großen Anteil, alle Paare vorzubereiten und ihnen Selbstbewusstsein und Können einzutrichtern.

Wir tanzen gemeinsam, weil es nicht nur Spaß macht mit der Partnerin/dem Partner ungezwungen einem schönen Hobby nachzugehen, sondern weil es obendrein auch noch gesund macht/hält. Kopf und Körper werden beansprucht und wenn jemand mal ausfällt, dann eigentlich nur, weil sie/er im Urlaub ist und nicht, weil ein Zipperlein zwickt. Wenn doch mal ein Zipperlein zwicken sollte, dann wird es oftmals ausgetanzt und mit der guten Stimmung von Trainer und Truppe heißt

es dann: „Wir sehen uns ohne Zipperlein nächsten Dienstag wieder!“.

Zu jeder Tanzstunde wird eine Email über den Inhalt verfasst, um diejenigen die verhindert waren zu informieren, was sie denn versäumt oder auch verpasst haben. Nicht zuletzt gönnen wir uns jeden Dienstag zum Schluss eine fünfzehnminütige Pause, um uns auszutauschen und unsere Tanzfreundschaften zu vertiefen. Zur Abrundung gehört dazu auch schon mal ein Gläschen Sekt, das gibt die gute Stimmung immer her. Und wenn dann der Gruppensprecher den Sektspendern auch noch einen kleinen gereimten Spruch

als Dank mitgibt, dann wissen wir, dass wir im Vergleich zu Nicht-Tänzern nicht nur über bessere motorische Fähigkeiten verfügen, sondern auch über eine erhöhte sensorische Wahrnehmung und über mehr Aufmerksamkeit.

Nach dem Motto: Tanzen und Lachen hält gesund, wünschen wir uns weitere so wunderschöne zehn Jahre mit unserem Trainer. Auch wenn der Altersdurchschnitt dann auf 68(!) Jahre anwachsen würde und der Trainer dann sogar schon die 70 erreicht hätte. In diesem Sinne Prost auf die nächsten 10!

Peter Steinmann

» FÜßE



AUF DEN FÜßEN STEHT UND GEHT DER NORMALE MENSCH. DER TÄNZER BENUTZT DIE FÜßE DARÜBER HINAUS ZUM BOUNCEN, KICKEN, DREHEN, POINTEN, TAPPEN, USW.

dienstage mit tollen Kostümen beim Training in der Halle, die eingestreuten Dienstag-Nikolaustanztage auf dem glatten Holzfußboden und natürlich auch die wunderbaren aber anstrengenden Wochenendtrainingsstage in Olpe und am Möhnesee sowie in der Sportschule Hachen.

Aber wir denken auch gerne zurück an das Sockentraining, als uns zu Unrecht vorgeworfen wurde, den Hallenboden gelöchert zu haben und wir unsere Tanzschuhe nicht tragen durften. Mehr schlitternd als tanzend verbrachten wir trotzdem einen ausgelassenen

Frauen-Gedanken



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.00 - 09.00 Wirbelsäulengymnastik [IB]						
	9.00 - 10.00 [G19] Fit for Fun	9.00 - 10.00 [G15] Pilates Mix	9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.00 - 10.00 [G15] Good Morning ZUMParty Dance		
	10.00 - 11.00 [G19] Vinyasa Yoga I		10.00 - 11.30 [G15] BOP&more	10.00 - 11.00 [G15] Rücken Fit-Entspannung		10.00 - 11.00 [G15] ZUMParty Dance
	11.00 - 12.00 [G19] Vinyasa Yoga II					11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
						12.15 - 13.15 [G15] Cycling
Unser Kursangebot wird regelmäßig angepasst. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.gufit.de und im GuFiT						
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention					
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)		15.30 - 16.30 [G15] ZUMParty Dance	
		15.30 - 16.15 Z QuietschFidel  (LS)				
16.00 - 17.00 [G19] Z D!s Kids Club (ab 7 Jahre)		16.15 - 17.00 (LS) Z QuietschFidel 				
17.00 - 18.00 [G19] Z D!s Kids Club (ab 10 Jahre)		17.00 - 18.00 [G15] Z D!s Kids Club (ab 10 Jahre)				
17.30 - 18.15 (LS) Aqua Jogging		17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.30 - 18.30 [G15] Funktionales Training	17.15 - 18.45 [G19] Z Hatha Yoga Erfahrene					
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates	17.30 - 18.30 (GH) ZUMParty Dance				
18.00 - 19.00 [G19] Z D!s Dance Club (ab 12 Jahre)		18.00 - 19.00 [G15] Z D!s Dance Club (ab 13 Jahre)	18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit	18.15 - 19.15 [G15] Cycling		
18.15 - 19.00 (LS) Aqua Fitness						
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more	18.30 - 19.30 (GH) Fit mit Hit				
19.00 - 20.00 [G15] Cycling	18.50 - 19.50 [G19] Z Hatha Yoga Anfänger	19.00 - 20.15 (MAS) Tanzen und mehr (Frauen 40+)	19.00 - 20.30 [G15] Step'n Style			
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.15 - 20.30 [G15] Cycling				
20.15 - 21.15 [G15] Cycling						



Weiterhin erfolgreich

Weibliche B-Jugend

Dass es nach dem unerwartet erfolgreichen Saisonstart nicht bis ans Saisonende so weitergehen würde, war eigentlich allen klar und so mussten zum Jahresende auch zwei Niederlagen verkraftet werden. In Haltern mussten wir uns knapp und eigentlich unnötig mit 13:15 geschlagen geben, was zum Teil auch an unserem dezimierten und erkrankten Team lag.

Unser Spiel gegen das ehemalige Oberligateam aus Ickern konnten wir lange offen gestalten (10:10 zur Pause), doch im weiteren Spielverlauf machten sich auf unserer Seite konditionelle Probleme des immer noch nicht genesenen Teams bemerkbar, was schließlich

zu einem Einbruch in den letzten Minuten und einer in dieser Höhe überflüssigen Niederlage führte. So waren wir froh, dass endlich Weihnachten vor der Tür stand und die Mädels ihre Blessuren und Erkrankungen auskurieren konnten. Die Hinrunde beendeten wir dann als Tabellendritter und bleiben mit einem Punkt Rückstand immer noch auf Schlagdistanz zur Tabellenspitze.

Mit einem 23:19 Sieg gegen Dülmen begann die Rückrunde, in der das Team mit einem 55:8 gegen den TV Wanne seinen höchsten jemals erspielten Sieg folgen ließ.

Ab nun werden wir uns von Spiel zu Spiel weiter steigern müssen um unseren Platz



unter den ersten Dreien zu festigen. Inzwischen hat der Trainer der Damenmannschaft eine Trainingseinheit bei den Mädels übernommen um sie langfristig an das Damenteam heranzuführen. Sollte die Entwicklung so weitergehen, werden in der nächsten Saison einige das Doppelspielrecht beantragen und erste Gehversuche bei den Damen unternehmen können.

Doch jetzt konzentrieren wir uns auf den Saisonendspurt in dem wir noch mindestens einen Platz gutmachen wollen. *Georg Böhmer*



Weibliche C-Jugend entwickelt sich weiter!

Nachdem die jetzige C-Jugend in den letzten zwei Jahren stetigen Zulauf hatte und immer wieder Mädels neu ins Team integriert und an den Handballsport herangeführt wurden, hat sich aktuell ein Stamm von 14 Mädels gebildet. Wir spielen nun eigentlich unsere erste

Saison als festes Team mit überwiegend Spielerinnen des jüngeren Jahrgangs.

Nach nun zwölf von 20 Spielen stehen wir mit 15:9 Punkten in der oberen Tabellenhälfte, und sollte nichts Außergewöhnliches passieren, dürften wir die Saison als viertes oder fünftes platziertes Team von elf Mannschaften abschließen. Damit würden die zur Beginn der Saison geäußerten Erwartungen des Trainerteams voll erfüllt. Ziel ist es, am



Ende der Saison mit einem positiven Punkte- und Torverhältnis in der oberen Tabellenhälfte zu stehen.

Im Bereich der Abwehr zeigt sich die Mannschaft schon relativ gefestigt. Es sieht so aus, als würden wir mit der zweit- oder drittbesten Abwehr diese Saison beenden. Abwehrarbeit hat viel mit Einstellung und Motivation zu tun. Dies kann man nur bedingt trainieren, daher sind wir mehr als froh, dass unser Team durch

die Bank weg in diesem Bereich vollen Einsatz zeigt! Die Grundlagen für eine gute Deckungsarbeit sind bei allen Spielerinnen voll da. Hier kann man in der Zukunft schon an Kleinigkeiten und Feinheiten arbeiten. Dazu gehört dann, das individuelle Abwehrstellungsspiel, das „Lesen“ des gegnerischen Angriffsspiels sowie ein antizipatives Verhalten zu forcieren. Zudem werden wir uns noch verschiedene Deckungsformationen auf die „to-do-Liste“ setzen.

Für unser Angriffsspiel haben wir noch ein wenig mehr Arbeit vor der Brust. Dadurch, dass der größte Teil der Mädels noch nicht so lange Handballspiel spielt, sind die Basics wie Fangen und Passen unter Wettkampfbedingungen noch nicht ausreichend automatisiert und gefestigt. Hier unterlaufen uns immer wieder relativ einfache Fehler, die unseren Spielfluss im Angriff ins Stocken bringen. Zudem fehlt es noch ein wenig an Dynamik im Anstoßen auf die gegnerische Deckung. An diesen Punkten kann man im

Training aber arbeiten und wir sind mehr als zuversichtlich, uns in diesem Bereich noch deutlich steigern zu können.

Alles in allem sehen wir das Team auf einem richtig guten Weg. Das Potenzial für Fortschritte ist vorhanden, die Mädels sind engagiert bei der Sache, von daher schauen wir mit Vorfreude auf die nächsten Monate!

Peter und Svenja





Weibliche D-Jgd. erzielt die ersten Erfolge

Mit knapp zehn Mädels startete die weibliche D-Jugend in die Saison 2017/2018 und nach elf Spieltagen steht sie mit 7:15 Punkten auf dem 7. Tabellenplatz der Kreisliga. Am vierten Spieltag konnten die ersten Punkte gegen den Bochumer HC eingefahren werden, nachdem gegen die vermeintlichen Spitzenteams deutliche Niederlagen eingefahren wurden. Gegen diese Mannschaften waren die Mädels einfach machtlos. Die spielerisch besseren Mannschaften verfügten zudem über deutlich größere Mannschaftenskader.

Dennoch wurde fleißig trainiert und an den Grundlagen des Handballspiels gearbeitet. Sicheres Passen, Fangen und jede Menge koordinative Übungen standen und stehen auch weiterhin auf dem Programm. So ist es auch nicht verwunderlich, dass jedes einzelne Mädel

durch die regelmäßigen Übungen zunehmend besser wurde und an Selbstvertrauen gewann. Damit einher ging auch eine Verbesserung des Spielverständnisses und eine Verringerung der Fehlerquote. Die ersten Punkte hatten sich die Mädels damit selbst hart erarbeitet.

Doch das alles kann nicht darüber hinweg täuschen, dass mit acht Mädels für das Feld die Mannschaftsdecke deutlich zu dünn ist. Beim Training und den Spielen bleibt damit wenig Handlungsspielraum, da es verständlicherweise auch immer mal wieder zu Ausfällen kommt. Damit erschöpfen sich auch schnell die taktischen Möglichkeiten während des Spiels. Daher heißt es auch weiterhin: die Siege feiern und aus den Niederlagen lernen. So bleiben alle mit Spaß bei der Sache und entwickeln ihre Fähigkeiten.



Aufstehen, Krönchen richten und weiter geht's. Jeden Dienstag in der Glückaufhalle und Donnerstag in der Kreissporthalle, jeweils **von 17 bis 18:30 Uhr**. Wer also Spaß mit Gleichaltrigen (Jahrgang 2007-2005) sucht, Interesse an Dynamik und einem schnellen Spiel hat, ist hier immer herzlich willkommen. Einfach vorbei kommen! *Andreas Taddey*



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



Unsere Jüngsten (7-10) machen Fortschritte

Die männliche E-Jugend findet in ihrer ersten Saison so langsam in den Spielbetrieb und steigert sich von Spiel zu Spiel. Waren die ersten Niederlagen noch hoch und die Zahl der erzielten Tore eher gering, entsteht aus vielen Einzelkämpfern jetzt eine Mannschaft und man kann die Ergebnisse mittlerweile knapper gestalten. Schön ist, dass der Kader seit April regelmäßig miteinander trainiert und es seither keine Abgänge gegeben hat. Das Trainingsangebot wird also gut angenommen. Das kurzfristig eingesprungene Trainerteam (Stefan und Marcus) arbeitet toll mit den Jungs und hat zweifellos einen großen Anteil an dieser gemeinsamen Entwicklung.

Bei der neu gegründeten weiblichen E-Jugend lief es indes nicht so gut. Der sehr

kleine Kader zwang uns in der laufenden Saison leider zum Abmelden der Mädchenmannschaft vom Spielbetrieb. Die Hoffnung, dass noch ein paar begeisterte Mädchen die Mannschaft verstärken, hatte sich leider nicht erfüllt. Die Mädchen trainieren dienstags in einer zweiten Trainingsgruppe mit den Spielanfängern und den Spielern der F-Jugend (Alter 7-10 Jahre).

Die Kinder der F-Jugend werden eher spielerisch an den Handballsport geführt. Der Spielbetrieb gestaltet sich hier in einer Art Turnierform (mehrere kurze Spiele an einem Tag) verbunden mit Spielstationen, die in der ganzen Sporthalle aufgebaut und nach Belieben genutzt werden können. Hier gilt es, die verschiedensten Bewegungserfahrungen zu erleben und den Spaß an Sport, Spiel und



Bewegung zu vermitteln. In den Spielen gilt insbesondere bei den Kleinen: Erlebnis geht vor Ergebnis. Trotzdem konnten die Sprockhöveler Kids bei ihrem letzten Turnier groß auftrumpfen und vier Spiele in Folge gewinnen, was natürlich motiviert und für die Zukunft hoffen lässt.

Wir würden uns freuen, wenn uns weiterhin interessierte Kinder im Alter 7 bis 10 Jahre **Dienstags (15:30-17:00 Uhr)** zu einem **Schnuppertraining** besuchen würden. Schaut einfach vorbei und sprecht eine/n der Trainer/-innen an. **Kontakt:** Carsten Müller, Telefon 02324/687122. *Carsten Müller*

3. Herren

Auf dem Weg zum Klassenerhalt

Es ist vollbracht! Nach einer mehrwöchigen Durststrecke haben wir nun doch im Sonntag-Abend-Spiel am 28.1.2018 gegen den direkten Tabellennachbarn aus Suderwich (mit einem 20:17) zwei wichtige Punkte im Kampf um den Klassenerhalt geholt. Daraus folgt Tabellenplatz 10 nach nun vier Saisonsiegen.

Wie bereits im letzten Bericht erwähnt, haben uns im Saisonverlauf aufgrund beruflicher und schulischer Ausfälle immer wieder personelle Probleme, sowohl im Trainingsbetrieb als auch in den Meisterschaftsspielen,

zu schaffen gemacht. Doch wir haben uns für die Rückrunde fest vorgenommen, gemeinsam zu kämpfen und noch weitere Erfolge einzufahren.

An dieser Stelle auch nochmal vielen Dank an Ilona, die uns am Zeitnehmertisch regelmäßig tatkräftig unterstützt, sowie an Patrik, der uns aufgrund der personellen Situation in der zweiten Mannschaft nun regelmäßig im Rückraum aushilft und einen großen Anteil am letzten Saisonsieg gehabt hat – beide Daumen hoch für euch!!! *Philipp Bötzel*



Watt'n Zirkus

Weihnachtsfeier der Handball- und Fußballjugend

Am 4. Dezember 2017 fand in der Glückaufhalle die gemeinsame Weihnachtsfeier der Handball- und Fußballjugend der TSG statt.

Bereits zum zweiten Mal hat „Watt'n Zirkus“ die Weihnachtsfeier mitgestaltet. Zuerst haben die 10 Akrobaten zwischen 12 und 19 Jahren gezeigt, was sie drauf haben. Danach durften alle Kids mit Unterstützung der Akrobaten in Gruppen die einzelnen Stationen selbst ausprobieren: Einrad fahren, Jonglieren, Bock springen, Sprungkissen hüpfen,... es war für jeden was dabei. Währenddessen konnten die Eltern es sich bei Kaffee und Kekse gemütlich machen.

Ausgewert gab es dann für die Kids auch Getränke, Obst, Kekse ...

... und natürlich Geschenke! Auch die Trainer wurden bedacht.

Neben den Spenden der Eltern für das Café, wurde das Team um Patrick Rohde besonders durch Spenden des Entsorgungunternehmens AHE, der Gebäudesanierung Herrmann und der Obstkiste Gedik unterstützt. Es war ein gelungener Nachmittag.

Patrick Rohde Fotos: Matthias Vogel



Drei Siege in den Kreispokalfinals

A-, B- und C-Jugend erreichen den Einzug in den Westfalenpokal

Die A-Jugend von Trainer Oliver Triestram hatte es in ihrem Finalspiel mit Kreisligist der SpVg Hagen 1911 zu tun, konnte aber in der ersten Halbzeit trotz klarer Überlegenheit ihre Torchancen noch nicht verwerten. Die zweite Halbzeit verlief deutlich besser, denn der Westfalenligist erspielte sich bis zur 75. Spielminute verdient ein 3:0. Zum Ende hin wurde die Partie noch einmal etwas spannender, da Hagen noch zwei Anschlusstreffer erzielte. Am Ende gewannen unsere A-Jugend dann durch ein weiteres Tor mit 4:2 und hatte damit den Einzug in den Westfalenpokal erreicht. Jetzt geht es für die Mannschaft von Oliver Triestram im Westfalenpokal weiter.

Des Weiteren konnte sich auch der B-Jugend-Landesligist der TSG von Trainer Patrick Knieps gegen den Lokalrivalen aus Obersprockhövel durchsetzen. Erst in der 67. Spielminute ging die TSG durch Patrick Leon Konnerth in Führung und Beyar Suleyman setzte in der 79. Spielminute mit dem 2:0 den Deckel drauf. Alles in allem ein hochverdienter Sieg, da die Mannschaft des SC Obersprockhövel kaum nennenswerte Torchancen hatte. Der Westfalenpokalgegner der B-Jugend ist dann der Landesligist 1. FC Gievenbeck.

Die C-Jugend der TSG setzte sich souverän gegen den Kreisligisten aus Hagen durch. Bereits nach zehn Spielminuten ging die Mannschaft von Trainer Robert Wasilewski durch Adrian Thomas Perbandt mit 1:0 in Führung, das war dann auch der Halbzeitstand. Kurz nach der Halbzeit erhöhte David Roszak auf 2:0. Emre Ayvali und Benjamin Janson erzielten schließlich die Treffer zum 4:0 Endstand. Im Westfalenpokal tritt die C-Jugend gegen die DJK Germania Ibbenbüren, einen Kreisligisten, an.

Tabellenzweite zur Saison-Halbzeit

31 Punkte aus 13 Spielen – das ist unsere Ausbeute der Hinrunde. Eigentlich gar nicht so schlecht, könnte man sagen. Allerdings hat der Tabellenführer SV Hohenlimburg II, gegen den wir zu Beginn der Saison knapp mit 3:4 verloren haben, noch keinen Punkt abgegeben und führt somit souverän mit 39 Punkten aus 13 Spielen die Tabelle an.

Aus eigener Kraft können wir den Aufstieg also leider nicht mehr schaffen, aber trotzdem haben wir eine wirklich gute Hinrunde abgeliefert: Nach den Niederlagen in den ersten



Unser Team beim Hallenturnier des SC Enger 13/53 am 6./7. Januar 2018

beiden Spielen (gegen Hohenlimburg und den FFC Ennepetal 09) bekamen wir einen Lauf und ließen auf den ersten Saisonsieg gegen den Bezirksliga-Absteiger SG Vorhalle weitere Siege folgen. Gegen den TSV Fichte Hagen (aktuell Tabellendritter) machten wir ein richtig gutes Spiel, das wir mit 6:3 gewinnen konnten. Auch gegen den FC BW Voerde, gegen den wir in der Vergangenheit schon häufiger

Punkte gelassen hatten, stand am Ende ein verdientes 4:0.

Die darauf folgenden Spiele (gegen SpVg. Hagen 11 und Wilde 13 Sprockhövel) wurden ärgerlicherweise abgesagt – zwar für uns gewertet, doch trotzdem brachte uns die unfreiwillige Spielpause aus dem Rhythmus. Auch wenn wir gegen schwache Gegner wie SSV Hagen und TSG Fußb. Herdecke gewinnen konnten, taten wir uns dabei eher schwer. Und so kam es, wie es kommen musste: Als Anfang November mit dem FC Herdecke-Ende ein etwas stärkerer Gegner auf uns wartete, kamen wir nicht über ein 1:1-Unentschieden hinaus.

Der Abschluss der Hinrunde stimmte dann noch einmal versöhnlich: Gegen den TuS Wengern und die Wilde 13 Sprockhövel gab es einen 8:1- bzw. einen 11:1-Sieg, was uns den 2. Tabellenplatz zur Saison-Halbzeit bescherte, doch trotzdem beträgt der Rückstand auf Hohenlimburg nun schon acht Punkte.

Am 18. Februar können wir den Abstand zunächst auf fünf Punkte verkürzen, denn dann steht das Rückspiel an, das am 10. Dezember witterungsbedingt ausgefallen war. Auch dann müssen wir zwar immer noch auf eine Schwächephase des Tabellenführers hoffen, um noch Aufstiegschancen zu haben, doch auch unabhängig davon werden wir weiterhin um jeden Punkt kämpfen.

Das werden wir auch mit unseren sechs Neuzugängen tun, die sich uns in der Winterpause angeschlossen haben, was uns natürlich sehr freut. Und sollte es am Ende abermals nicht klappen: Wir bleiben dran!

Carolin Terhorst

ANGEBOT 1 – OSTERFERIEN 2018

Die TSG Sprockhövel Jugendabteilung wird vom **26. bis 29.3.2018** ein **viertägiges Fußballcamp** ausrichten.

In der Zeit von 9:30 bis 15:30 werden jeweils mehrere Spiel- und Trainingseinheiten erfolgen. Das Trainerteam besteht aus:

- ✦ **Tim Oberdorf** (B-Lizenz), angehender Sportlehrer und Spieler der 1. Mannschaft
- ✦ **Martin Klinge** (A-Lizenz), Lehrer für Sport und Sozialwissenschaften und Co-Trainer der 1. Mannschaft
- ✦ **Oliver Triestram** (Trainer der A-Jugend und A-Lizenzinhaber)
- ✦ und **Nico Kadur** (FSJ'ler der TSG, C-Lizenzinhaber) und Spieler der 2. Mannschaft.

Damit wir eine gute Trainingsqualität gewährleisten können, begrenzen wir die Teilnehmerzahl auf ca. 60 Teilnehmer im Alter von 7 bis 13 Jahren. Die Kosten betragen **80 Euro je Teilnehmer**. Darin enthalten sind Getränke, Mittagessen, kleine Gemüsesnacks, ein Ball und ein T-Shirt.

Für einen zusätzlichen Betrag von 10 Euro wird eine Betreuung ab 8:00 Uhr im TSG-Sportlertreff angeboten.

Anmeldungen können im TSG-Sportlertreff abgegeben werden oder über die Emailadresse: nkadur-tsg@web.de



ANGEBOT 2 – SOMMERFERIEN 2018

Außerdem werden wir im Zeitraum vom **16. bis 20.7.2018** ein **fünftägiges Fußballcamp** veranstalten.

In der Zeit von 09:30 - 15:30 Uhr werden dann unterschiedliche Trainingseinheiten erfolgen. Wir bieten ca. 60 Plätze für einen Beitrag von 99 Euro an. Enthalten sind Getränke, Mittagessen, kleine Gemüsesnacks, ein Grillnachmittag, ein Ball und ein T-Shirt. Damit wir auch hier eine hohe Trainingsqualität gewährleisten können, begrenzen wir die Teilnehmeranzahl. Angesprochen sind alle Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren.

Für einen zusätzlichen Betrag von 10 Euro pro Tag wird eine Betreuung von 8:00 Uhr im TSG-Sportlertreff angeboten.

Bei schönem Wetter ist ein zusätzlicher Freibadbesuch angedacht.

Anmeldungen können im TSG-Sportlertreff abgegeben werden oder über die Emailadresse: nkadur-tsg@web.de

Eine verbindliche Anmeldung erfolgt bei der Zahlung von 99 Euro im Vereinsheim.

Kinder und Jugendliche bei Sport und Spiel

Jugendbericht 2017

Freiwilliges Soziales Jahr, Jahrespraktikum

Seit dem 1.9.2016 beschäftigt die TSG zwei FSJ'ler. Ihr FSJ beendete Kim Heußner zum 30.8.2017. Kim hatte vor der Aufnahme des FSJ bereits einen C-Trainerschein für das Kinderturnen. Sie hat zu Beginn des FSJ die B-Lizenz für den Fitnessbereich erworben und kann nunmehr junge Menschen in unserem Studio betreuen. Sie leitet an beiden Offenen Ganztageeinrichtungen der Grundschulen Börgersbruch und Haßlinghausen Mädchen-Turn-AGs. Sie unterstützt unseren Kooperationspartner „KiFaZ Miteinander“ beim Turnen mit den Kindergartenkindern. Sie ist im Kinderturnen und Schwimmen der TSG verantwortlich tätig.

Sven Höltke war im Zeitraum vom 1.9.2016 bis 30.4.2017 als FSJ'ler in der TSG tätig. Er beendete sein FSJ auf eigenem Wunsch vorzeitig – er hatte das Training einer Fußballjugendmannschaft übernommen. Daneben unterstützt er die Ball-AGs an beiden Offenen Ganztagsgrundschulen. Er übernahm weiterhin Aufgaben beim Kinderturnen in der TSG. Als Jahresprojekt im Rahmen des FSJ bereitete er die Ausrichtung einer Fußballferienschule in der ersten Osterferienwoche vor.

Seit dem 1.9.2017 ist Nico Kadur als FSJ'ler in der TSG tätig. Er trainiert eine Fußball E-Jugendmannschaft als verantwortlicher Trainer und betreut die Kinder bei ihren Mann-

schaftsspielen. Weiterhin unterstützt er das Kinderturnen und die Angebote im Offenen Ganztage.

Praktikumsplätze

Wie in jedem Jahr haben mehrere junge Menschen in der TSG ihr Schülerpraktikum durchgeführt. Es ist selbstverständlich, dass wir unseren jungen Mitgliedern, aber auch jungen Nichtmitgliedern, die Möglichkeit anbieten, die organisatorischen und sportfachlichen Ausrichtungen eines Großvereins kennenzulernen.

Kooperation Schulen

Die Kooperationen mit den beiden Ganztagsgrundschulen in Sprockhövel bestehen weiterhin. In der Ganztagsgrundschule Haßlinghausen bot die TSG eine Ball-AG und eine Mädchen-Turn-AG an. In der Ganztagsgrundschule Börgersbruch wurden eine Ball/Hockey-AG sowie eine Turn-AG angeboten. Daneben fanden regelmäßige Kurse zur Selbstbehauptung von Kindern unter dem Motto „Nicht mit mir“ statt.

Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Sprockhövel

Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Sprockhövel ist sehr gut. Insbesondere stellt der verabschiedete Kinder- und Jugendplan eine verlässliche Grundlage für finanzielle Förderungen dar. Ich verweise erneut auf

die Möglichkeit zum Erhalt von Fördermitteln für Trainingsfahrten der Abteilungen.

In 2017 übernahm die TSG zum siebten Mal die Trägerschaft für die Ferienveranstaltungen „Abenteuerspielplatz“ und „Afrikawoche“. Der Abenteuerspielplatz ist eine vierzehntägige Veranstaltung, die pädagogisch von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Jugendzentrums Niedersprockhövel betreut wird. Bei der Afrikawoche handelt es sich um einwöchige Veranstaltung des Jugendzentrums Haßlinghausen. Insgesamt wurden täglich über 100 Kinder betreut. Die formellen und finanziellen Voraussetzungen konnten durch die TSG geschaffen werden.

Finanziert wurden diese Ferienangebote durch die Stiftung der Sparkasse Sprockhövel und die Beiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die TSG Sprockhövel setzte für organisatorische Leistungen ihre Mitarbeiter ein und stellte den Vereinsbus für Transporte zur Verfügung. Es war eine sehr gute Zusammenarbeit, die auch in den Sommerferien 2018 fortgesetzt werden soll.

Drei Abteilungen der TSG nahmen an der Veranstaltung des Jugendamtes im September 2017 in der Sporthalle Haßlinghausen zum Weltkindertag teil. Viele junge Besucher suchten die einzelnen Sportstationen auf.

Bewegte Herbstferien

In der zweiten Woche der Herbstferien 2017 gab es wieder die „Bewegten Herbstferien“ in der Baumhofhalle. Neben dem Angebot zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung konnten die insgesamt 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Tennis, Tischtennis, Hockey und Fußball spielen. Abschluss war ein Spielfest. In der Mittagspause wurde gemeinsam ein Mittagessen eingenommen. Sämtliche sportlichen Angebote wurden von erfahrenen

Trainern betreut. Auch dieses Projekt wird in 2018 wieder angeboten werden.

Weihnachtsaktionen

Die Sparkasse und der Stadtmarketingverein hatten Sprockhövels Schulen, Kindergärten und Vereine eingeladen, an den Adventsaktionen auf dem Sparkassenvorplatz und an der Gestaltung des Adventskalenders im Sparkasengebäude mitzuwirken.

Die Tanzgruppen der Turnabteilung traten am zweiten Adventswochenende auf der Bühne vor der Sparkasse vor einem großen Publikum auf und das Bild eines TSG-Kindes wurde im Fenster der Sparkasse für den 6. Dezember ausgestellt.

Weihnachtsfeier

Anfang Dezember 2017 fand eine große gemeinsame Weihnachtsfeier der Fußball- und Handballjugend bis zur E-Jugend in der Glückaufhalle statt. Etwa 160 Mädchen und Jungen sahen die Aufführungen des Mitmachzirkus „Watt'n Zirkus“ aus Wattenscheid, um dann selber ihre Fähigkeiten auf dem Einrad, bei der Jonglage, am Boden und vielen anderen Geräten auszuprobieren. Engagierte Mütter, Väter und Trainerinnen und Trainer unterstützten die Veranstaltung und sorgten im Foyer für eine weihnachtliche Atmosphäre. Zum Abschluss gab es für jedes Kind ein Geschenk.

Es ist zu hoffen, dass eine solche Veranstaltung zur Tradition wird, da alle Beteiligten, vor allem aber die Mädchen und Jungen, viel Spaß und Freude hatten.

Für das laufende Jahr wünsche ich uns allen eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Bärbel Stahlhut, Jugendwartin

EINLADUNG ZUR

TSG-Jugendversammlung 2018

Am Donnerstag, den 15. März 2018, findet um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der TSG Sprockhövel, Im Baumhof 20, die JUGENDVERSAMMLUNG der TSG statt.

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

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. (kurze) Berichte zur Jugendarbeit aller Abteilungen
3. Bericht der Jugendwartin
 - Aussprache über den Bericht
4. Perspektiven zur Jugendarbeit in der TSG /Veranstaltungen in 2018
 - (abteilungs-) übergreifende Angebote und Möglichkeiten
 - „Gestaltungsräume“/-möglichkeiten für interessierte und aktive Jugendliche
 - Kooperationen mit Schulen
5. Wahl des Jugendrates: Vorsitzende/r und Mitglieder
6. Verschiedenes

Mitglieder des Jugendrates sind:

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

Aufgaben des Jugendrates:

- Der Jugendrat ...
- vertritt die gemeinsamen Interessen der Fachjugendabteilungen nach innen und außen und ist Ansprechpartner für alle Jugendangelegenheiten, die nicht nur eine Jugendabteilung betreffen,
 - fördert den Sport als Teil der Jugendarbeit,

- dient dem Erfahrungsaustausch zwischen den Jugendabteilungen, gibt Anregungen und Hilfestellungen und entlastet die einzelnen Jugendabteilungen durch gemeinsame Vorbereitung und Durchführung besonders von Aufgaben der überfachlichen Jugendarbeit,
- wählt eine(n) Vorsitzende(n), die/der den Jugendrat leitet und die Jugendabteilungen im Hauptvorstand der TSG vertritt
- ...

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

Mit sportlichem Gruß, Bärbel Stahlhut

Tel. 0 23 24-7 42 43

E-Mail: baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de



Älter werden. Unabhängig bleiben. Mit unserem Pflegezeitgeld PremiumPlus.

Das Pflegestärkungsgesetz II kommt, Ihre Versorgungslücke bleibt. Unser „ausgezeichnetes“ Pflegezeitgeld PremiumPlus schützt Sie und Ihre Familie vor den finanziellen Folgen im Pflegefall. Informieren Sie sich jetzt.



**Generalagentur
Andre Meister**

Sedanstr. 35
45138 Essen
Telefon 0201-2379657
Mobil 0172-8779365
andre.meister@
wuerttembergische.de



Der Fels in der Brandung.

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 ✉ jens.maylandt@tsg-sprockhoevel.de				
Montags	18:00 – 20:00		Hobby	GH 2
	18:00 – 19:30		Jugend ab 14 Jahre	GH 3
	19:30 – 21:30		Mannschaft	GH 3 (bis 20:00) GH 2
Donnerstags	20:00 – 21:30		Jugend + Mannschaft + Hobby	GH 2
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 ✉ geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de				
Montags	20:00 – 22:00		Herren-Mannschaft	GH 3
Donnerstags	20:00 – 22:00		Herren-Mannschaft	GH 3
BOULE Dirk Engelhard ☎ 0151 64 19 67 99 ✉ dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de				
Mittwochs	16:00 – 19:00		offenes Training	Baumhof-Stadion
BUDO / KARATE Andrea Haarmann (Judo und Aikido) ☎ 0171 754 22 86 ✉ andrea.haarmann@tsg-sprockhoevel.de Andreas Schall (Karate) ☎ 0170 524 76 84 ✉ andreas.schall@tsg-sprockhoevel.de				
Montags	17:00 – 18:30		Aikikai für Schüler/innen ab 8 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. Wettkampfttraining Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.	GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30		Karate für Erwachsene	GH/GymnRaum
	19:00 – 20:00		Karate für Kinder	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

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch
8:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag
8:00 bis 12:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr

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



FUSSBALL Abteilungsleiter Ulrich Meister ☎ 73793 Sportlertreff ☎ 683868 ✉ ulrich.meister@tsg-sprockhoevel.de

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

Montags	16:00 – 17:15	U8/U9/U13	Donnerstags	19:15 – 21:00	1. Mannschaft
	16:30 – 17:45	U14		19:30 – 21:00	2. Mannschaft (Kleinspielfld)
	17:15 – 18:30	U12		19:30 – 21:00	Alte Herren (Kleinspielfeld)
	17:15 – 18:45	U15	Freitags	15:30 – 16:30	U7
	17:45 – 19:15	U19 (1)		15:30 – 16:45	U11/U10
	18:30 – 20:00	U16		16:00 – 17:15	U8
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft		16:30 – 17:45	U13(2)
	20:00 – 21:30	U19 (2)		16:45 – 18:15	U10 (Kleinspielfeld)
15:30 – 16:45	U10 (2)	16:45 – 18:15		U14	
16:15 – 17:30	U11/U12	17:45 – 19:15		U19	
16:15 – 17:30	U13/U14	18:15 – 19:45		U17	
Dienstags	16:15 – 17:30	U15	19:30 – 21:00	1. Mannschaft	
	17:00 – 18:15	U11	20:00 – 21:30	Damen	
	17:00 – 18:30	U12/13 (3-4) (Hiddingsn)	HANDBALL Jugend: Marvin Saszik ☎ 0160 874 49 80 Herren: Benji Hilgenstock ☎ 0170 327 26 84 Damen: Eva Hiby ☎ 0170 454 66 41		
	17:30 – 19:00	U17	Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt. „m“ sind männliche, „w“ sind weibliche Jugendmannschaften.		
	17:45 – 19:15	U19	Montags	17:00 – 18:30	mD-Jugend (ab 10)
	18:00 – 19:30	TW-Training U17/U19	Dienstags	14:30 – 16:00	Handball AG (Kl 2-4) GGS
	18:15 – 19:45	U17		15:30 – 17:00	mE- (ab 8) + wE-Jgd (ab 8)
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft		17:00 – 18:30	wD- (ab 10) + wC-Jgd (ab 12)
19:30 – 21:00	2. Mannschaft	18:30 – 20:00		wA-Jgd (ab 16) + 1. Da (ab 18)	
Mittwochs	15:30 – 16:30	U7 - Mini Kicker	20:00 – 21:30	1. He. (ab 18) + 3. He. (ab 18)	
	16:30 – 17:45	U10/U13/U12/3 (3-4)	Mittwochs	17:00 – 18:30	mD (ab 10) + mC-Jgd (ab 12)
	17:30 – 18:45	U9 (2)		18:30 – 20:00	wC (ab 12) + wB-Jgd (ab 14)
	18:00 – 19:30	U17		18:30 – 20:00	1. He. (ab 18) + 2. He. (ab 18) (KH)
	18:30 – 20:00	U16		20:00 – 21:30	1. Damen (ab 18)
	19:00 – 20:30	U18/U19	Donners- tags	15:30 – 17:00	Handball AG/GGS Haßlingh. (Klassen 2-4) (Sporthalle Haßlingh.)
	20:00 – 21:30	Damen		17:00 – 18:30	wD-Jugend (ab 10) (KH)
20:30 – 21:30	Alte Herren	18:30 – 20:00		wB (ab 14) + wA-Jgd (ab 16)	
Donnerstags	15:30 – 17:00	U9	Freitags	15:30 – 17:00	Minis (ab 5) + m/w F (ab 6) (MAS)
	16:00 – 17:15	U9/U8 (Kleinspielfeld)		17:30 – 19:00	Torwarttraining D+C-Jgd
	16:30 – 17:45	U11 / U11 (2)		18:30 – 20:00	mC-Jugend (ab 12) (KH)
	16:30 – 17:45	U12/U13	19:00 – 20:30	Torwarttraining B+A-Jgd	
	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)				

GuFi/Lauftreff Johannette Loose ☎ 0157-59181450

Mittwochs 19:30 – 20:30 **Lauftreff „Vom Hausschuh zum Laufsuh“** Aldi-Parkplatz (ganzjährig)

TANZSPORT Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 68635 01 ✉ ingo.wegge@tsg-sprockhoevel.de

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 / 911644 ✉ horst.moser@tsg-sprockhoevel.de

Täglich ab 15:00 **Übungsstunden** TSG-Tennisanlage

TISCHTENNIS Abteilungsleiter Uwe Kilfitt ☎ 0152/34215583 ✉ uwe.kilfitt@tsg-sprockhoevel.de

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 ☎ 71319 ✉ thomas.schmitz@tsg-sprockhoevel.de

Dienstags	18:00 – 20:00	Laufen	Stadion Sefansbachtal, Gevelsberg
	19:45 – 21:00	Schwimmen	Lehrschwimmbad MAS
Mittwochs	19:30	Laufen	Schulstadion MAS
Donnerstags	18:00 – 20:00	Laufen	Stadion Sefansbachtal, Gevelsberg
Freitags	18:30 – 20:00	Schwimmen	Lehrschwimmbad MAS

ab 1. Mai
Freitags ab 18:45 **Sommertraining im Freibad Sprockhövel / freies Training**

VOLLEYBALL Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985 ✉ martin.danisch@tsg-sprockhoevel.de

Montags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed	GH 1
Donnerstags	20:00 – 21:30	Herren	GH 3

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, GGS = Grundschule Börgerbruch, 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 ✉ christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de
 Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70

Montags	17:30 – 19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:00	Turnen für 5-9 Jahre	MAS Turnhalle
	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 (3-5 Jahre)	MAS Turnhalle
	16:45 – 18:00	Mutter-Vater-Kind (3-5 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 (Tel. 971814)	GH (Sommer)
Freitags	15:30 – 16:30	Turnflöhe (ab 5 Jahre)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I (1-3 Jahre)	Glückaufhalle 1
	16:30 – 17:15	Tanzflöhe (3-5 Jahre)	GuFIT.15
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II (1-3 Jahre)	Glückaufhalle 1
	17:15 – 18:00	Tanzmäuse (5-7 Jahre)	GuFIT.15
	18:00 – 19:00	DanceKids (7-10 Jahre)	Baumhof-Halle
	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 ✉ ilse.kleinbeck@tsg-sprockhoevel.de

Montags	17:30 – 19:30	Sportabzeichen/Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.) GH 2 (Winter)
Donnerstags	15:30 – 17:00	Kinder 4-10 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.)
Freitags	18:30 – 20:00	Jugend ab 11 Jahre und junge Erwachsene	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 – 18:00	Herren / Hartmut Kroll	MAS Turnhalle
	19:00 – 20:30	Damen / Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle

SCHWIMMEN Marianne Stüwe ☎ 7 16 05 ✉ marianne.stuewe@tsg-sprockhoevel.de

Montags	16:30 – 17:30	Senioren wbl.	Lehrschwimmbecken GGS
	19:00 – 20:00	Senioren ab 60 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS
	20:00 – 21:00	Wasserratten	Lehrschwimmbecken GGS
Donnerstags	16:30 – 17:30	Schwimmen (6-10 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS
	17:30 – 18:30	Schwimmen (10-18 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS.
Freitags	16:00 – 16:45	Schwimmen (5-12 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS
	16:45 – 17:30	Schwimmen (5-12 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS

VERSEHRTENSPORT Dieter Böhmer ☎ 7 21 81 ✉ dieter.boehmer@tsg-sprockhoevel.de

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

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

Sportlich ins neue Jahr

mit dem Laufftreff der TSG Sprockhövel



Nach den Weihnachtsfeiertagen und dem reichlichen Essen sollte man das neue Jahr mit guten Vorsätzen und sportlicher Betätigung beginnen. Und genau das hatten sich einige Teilnehmer vom Laufftreff der TSG-Sprockhövel vorgenommen.

Schon vor rund einem Jahr kamen einige von uns auf die Idee, einmal ein gemeinsames Wochenende in einer Sportstätte zu verbringen, um unsere läuferischen Fähigkeiten in einem Intensivtraining zu verbessern. Und dann war es im Sommer des letzten Jahres soweit. Wir entschieden uns, das Trainingswochenende vom 5. bis 7. Januar 2018 im Sport- und Tagungszentrum Hachen im Sauerland zu verbringen. Das Sportzentrum ist eine Bildungsstätte des Landessportbundes NRW und bietet mit seinen vielfältigen Sportanlagen und Sportangeboten für drinnen und

draußen ein ideales Umfeld für ein intensives Lauftraining. Es liegt oberhalb von Sundern-Hachen in der schönen sauerländischen Natur in der Nähe vom Sorpensee.

Und so fuhren wir mit den Teilnehmern in mehreren Fahrgemeinschaften am Freitag, dem 5. Januar 2018, in Richtung Hachen. Der offizielle Beginn war um 18.00 Uhr mit einem Abendessen im Speisesaal der Sportstätte geplant. Einige von uns waren aber schon am frühen Nachmittag vor Ort, bezogen ihre Zimmer und nutzten anschließend den Nachmittag für eine erste sportliche Aktivität am



Laufftreff in Hachen: Torsten, Sabine, Jo, Uwe, Frank, Monika, Ulrike, Katrin, Silke (von links)

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

Sorpesee. Noch bevor unser Lauftraining mit Johanette richtig begann, nahm jeder seiner Kondition entsprechend ein paar Kilometer unter die Füße. Mit dabei waren unsere klassischen Läufer, aber auch zwei Teilnehmer, die einen Spaziergang am See mit einem Kaffeebesuch vorzogen.

Zurück in der Sportstätte waren inzwischen auch die restlichen Teilnehmer eingetroffen. Bei unserem ersten gemeinsamen Essen stellte uns unsere Trainerin Johanette, den meisten eher als „Jo“ bekannt, das umfangreiche und sehr abwechslungsreiche Trainingsprogramm vor, das sie für die Zeit von Freitagabend bis Sonntagmittag für uns entwickelt hatte. Nach dem Abendessen erfolgte ein gemeinsamer Rundgang durch das Sportzentrum und wir konnten einen Eindruck von dem vielfältigen Angebot an Sportmöglichkeiten und den Übungsräumen gewinnen.

Und danach ging es direkt los. Pünktlich um 19.00 Uhr trafen wir uns in einer der Sporthallen. Zur Eröffnung der Stunde und zur Einstimmung starteten wir mit einem spielerischen Training der Kognition und Körpererwärmung. Charakteristische Merkmale wie Alter, Gewicht, Augen- und Haarfarbe, Schuhgröße, Lieblingsblumen und Tiere usw. wurden auf Zetteln geschrieben und mussten den Teilnehmern entsprechend zugeordnet werden, die sich während dessen im Raum bewegten. Es folgte dann ein Konzentrations-Wurfspiel mit unterschiedlichen Materialien. Uns war klar, das war nicht nur Aufwärmen, sondern auch „Fitness fürs Gehirn“ und zudem sehr lustig.

Anschließend ging es mit einem temperaturvollen „Funktionalem Training“ zur Optimierung unserer Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination weiter. Und



Jo, Uwe, Ulrike und Frank beim Läufer-ABC

um die Übungen abwechslungsreicher zu machen, setzte Jo viele unterschiedliche Trainingsgeräte ein. Das Motto „Einmal am Tag sollte jeder richtig ins Schwitzen kommen“ war also gleich am ersten Abend erfüllt. Und da unser Flüssigkeitsverlust durch gute Durstlöscher ausgeglichen werden musste, ging es im Anschluss an diese Trainingseinheit und zum Ausklang des Abends erst mal in Willis Tenne, der hauseigenen Bar, die seit vielen Jahren vom sympathischen Willi und seinem netten Team geführt wird.

Am Samstagmorgen nach dem gemeinsamen Frühstück begann um 9.00 Uhr unsere erste Trainingseinheit: Das Läufer-ABC. Nach dem Warmmachen in klirrender Kälte auf dem Rasenplatz ging es auf die Sprintbahn. Unter

der fachkundigen Anleitung von Jo führten wir hier viele Übungen zur Verbesserung unseres Laufstils durch. Das große Ziel dabei immer vor Augen: In Zukunft lockerer, leichter, effektiver zu joggen, das Lauftempo zu steigern und mit korrekter Lauftechnik zu laufen. Nach dieser ersten Technik-Einheit haben wir das Erlernte dann auch direkt in die Tat umgesetzt, indem wir mit lockeren Steigerungsläufen mehrere Kilometer durch den Ort Hachen und die Umgebung gelaufen sind. Hierbei konnte jeder von uns bereits von dem vorherigen Trainingsprogramm profitieren und die ersten verschiedenen Aspekte der Motorik und der körperlichen Anpassung am eigenen Laufstil wahrnehmen.

Wieder zurück in der Sportstätte ging es um 12.00 Uhr ans „Kalorien-Tanken“. Das abwechslungsreiche Mittagessen war aber nach so viel Sport auch dringend nötig, denn nach einem anschließenden Spaziergang in die Stadt ging es dann um 14.30 Uhr draußen mit einer weiteren Einheit „Läufer-ABC“ weiter.

Jo meinte, es gäbe nichts Besseres, um Schnelligkeit und Muskelkraft zu trainieren, indem man Bergauf-Sprints durchführt. Das heißt, man sprintet so oft es geht mit seinem höchstmöglichen Tempo und einem sauberen Laufstil einen steilen Berg hinauf. Natürlich



Kleine Laufpause am (und im) Sorpensee

gingen wir alle mit Freude an diese Aufgabe. Denn schließlich weiß man, dass man mit diesen Sprints das Herz-Kreislaufsystem und die Beinkraft trainiert.

Und so suchten wir uns einen richtig schönen, steilen Anstieg. Dann ging es mit Vollgas bergauf – Wir rannten so schnell hoch wie wir konnten. Bergab gingen wir, sodass wir dadurch eine kleine Pause hatten, um uns zu erholen und um dann erneut wieder und wieder hoch zu rennen. Das war wirklich ein hartes Training und irgendwann waren die Muskeln erschöpft. Aber es hat riesig Spaß gemacht.

Mit einer anschließenden „Kaffee-Einheit“ in gemütlicher Atmosphäre ging es um 15.30 Uhr für eine halbe Stunde in Willis Tenne. Hier haben wir erst mal mit einer ordentlichen Kalorienbombe in Form von leckerem, hausgemachtem Kuchen unsere gesteigerte Leistungsfähigkeit belohnt.

Für die Zeit danach hatte sich Jo natürlich noch einiges einfallen lassen. Sie meinte es ja so gut mit uns. Um zu unserem Wohlbefin-



Am Abend in Willis Tenne

den und zur Regeneration unserer Muskulatur beizutragen, bot sie uns in dem dafür vorgesehenen Entspannungsraum ein intensives Faszientraining mit der Black-roll (Faszienrolle) an. Da einige von uns bisher kein Faszientraining betrieben hatten, war dieses Training zunächst etwas schmerzhaft. Aber nicht nur die Neulinge haben bei diesem Workout leicht gelitten.

Auch diejenigen, die bereits vertraut mit der Black-roll waren, merkten teilweise den unangenehmen Druckschmerz. Doch dann wurde der Druckschmerz nach und nach zum „Wohlfühlschmerz“ und wir merkten die positiven Auswirkungen dieses Trainings. Und bis zum Abendessen um 17.30 Uhr fühlten wir alle uns wieder sehr viel fitter, entspannter und beweglicher.

Das anschließende Abendessen kam dann für uns alle wie gerufen. Schließlich mussten

wir unsere Krafttanks wieder auffüllen. Nach dem Essen waren wir für weitere drei Stunden sportlich aktiv. Jo hatte sich wohl vorgenommen, es noch einmal richtig anstrengend werden zu lassen. Es folgte nämlich eine erneute einstündige Laufrunde im Familien-Freizeitdorf der Sportstätte mit einem anschließenden Stirnlampenlauf durch Hachen und Umgebung sowie ein abschließendes, anspruchsvolles und abwechslungsreiches Zirkeltraining.

Jo hatte sich wieder ins Zeug gelegt und sich richtig viel Mühe gegeben. In der Sporthalle waren verschiedene Stationen nacheinander im Kreis aufgebaut. Hier konnten wir noch einmal sehr spezifische Übungen für unsere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainieren. Und für diejenigen, die immer noch nicht genug trainiert hatten,



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

gab es danach noch eine weitere Auswahl an sportlichen Möglichkeiten. So gingen einige Teilnehmer anschließend noch zum Schwimmen, zum Gerätetraining oder zum Badmintonspiel.

Nach der dritten oder vierten Duschheit an diesem Tag trafen wir uns dann alle mit zufriedenen Gefühlen, aber auch ein wenig erschöpft wieder in Willis Tenne. Hier ließen wir den Tag Revue passieren. Und um noch einmal ein paar Kalorien zu verbrennen, gingen einige von uns dann auch noch mal ab auf die Tanzfläche. Torsten stieg dabei schnell zum viel beachteten Star des dancefloor auf. Denn er hatte sich überreden lassen, in seinen Birkenstock-Schlappen mit auf die Tanzfläche zu kommen. Dies gab seinem Tanzstil natürlich eine ganz besondere Coolheit und Note. Nicht überliefert wurde, wie lange die Tanztruppe in der Form noch durchgehalten hat.

Am nächsten Morgen jedenfalls waren alle um 9.30 Uhr am Treffpunkt und bereit zur Abfahrt zum Sorpesee, um dort zum Abschluss noch eine weitere Jogging- oder Walking-

Runde zu absolvieren. Wieder zurück an der Sportstätte ging es danach ans Kofferpacken und Zimmerräumen. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen verabschiedeten wir uns dann alle voneinander mit dem festen Bestreben, auch für 2019 mit dem guten Vorsatz wie in 2018 zu starten. Denn wir waren uns alle einig, dass war ein gelungener sportlicher Start ins neue Jahr. Und ein ganz tolles Wochenende in einer wunderschönen Gegend mit leckerem Essen und Willis Tenne als Krönung.

Jo hat die gesamte Veranstaltung alleine vorbereitet und uns fachkundig und professionell durch das sportliche Wochenende geführt. Durch ihre permanente gute Laune hat sie dafür gesorgt, dass uns allen auch unter größter Belastung nicht das Lachen von den Lippen ging. Herzlichen Dank dafür!!!

Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

Ulrike Schaumann

PS.: Wir würden uns freuen, mit diesem Artikel weitere Teilnehmer zu motivieren, bei dem Sportwochenende im nächsten Jahr dabei zu sein.

Herzsport: Verabschiedung von Elisabeth Bergmann

Im vielfältigen Rehabilitationssport-Angebot der TSG 1881 Sprockhövel e.V. und der Abteilung Gesundheit und Fitness gibt es auch den Bereich Herzsport. Dieses Kursangebot ist besonders anspruchsvoll, da zu jedem Termin eine Ärztin oder ein Arzt anwesend sein und auf die unterschiedlichen Einschränkungen der TeilnehmerInnen Rücksicht genommen werden muss. Zur Zeit finden dienstags zwei Kurse (Trainings- und Übungsgruppe) gleichzeitig statt.

Umso dankbarer sind wir, gut ausgebildete und zertifizierte TrainerInnen für diese

Angebote zu haben. Elisabeth Bergmann war viele Jahre eine engagierte Trainerin in einem dieser Kurse, nun gönnen wir ihr ihren wohlverdienten Ruhestand und danken ihr sehr herzlich für ihre Arbeit und ihren Einsatz!

Um die Zukunft des Kurses muss man sich nicht sorgen, mit Matthias Müller und Horst-Dieter Gutsche haben wir weitere ausgebildete Trainer für den Herzsport an Bord, die beide Kurse weiterführen. Gerne würden wir unser Trainer-Team erweitern. Bei Interesse einfach im GuFIT oder bei Simone Piepkorn (0172/5690456) melden. *Simone Piepkorn*



Team GuFi

Viele Kurse, ein täglich geöffnetes Studio – das braucht ein großes und starkes Team. Da jeder zu unterschiedlichen Zeiten arbeitet, haben wir die Bodenversiegelung im GuFIT.15 am 27. Januar für ein großes Teamtreffen im GuFIT.19 genutzt. In entspannter Atmosphäre wurden verschiedenste Dinge besprochen – von Anforderungen im Bereich Technik über organisatorische Frage bis hin zu Neuanschaffungen.

Den Abschluss bildete ein geselliges Grillen, wo sich alle mit einer Bratwurst oder anderen Leckereien versorgen konnten. *Tim Eilers Foto: Lena Piepkorn*

**Elektroinstallation – Hausgeräte
Haushaltsartikel – Küchenmodernisierung
Kundendienst**

Miele
LIEBHERR

SIEMENS

NEFF



BOSCH

Constructa

seyock
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

ZUMParty Dance – mehr Termine

Nicht zuletzt dank Verstärkung im Trainerteam können wir nun noch mehr Termine für die ZUMParty Dance Kurse anbieten. Im ZUMParty Dance Kurs werden abwechslungsreiche Choreographien zu lateinamerikanischen Rhythmen, Weltmusik und aktuellen Hits getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse finden nun statt jeden:

► **Mittwoch, 17.20 Uhr (Glückaufhalle)** ► **Freitag, 9:00 Uhr (GuFIT.15)**

► **Samstag, 15:30 Uhr (GuFIT.15)** ► **Sonntag, 10:00 Uhr (GuFIT.15)**

Anmeldung wie immer unter 0 23 24 / 7 4774

EINLADUNG zur TSG

Abteilungsversammlung „Gesundheit und Fitness“ 2018

der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

am Mittwoch, den 14. März 2018 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. Neuwahlen:
 - Kassenprüfer/in
5. Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge
6. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung bitten wir umgehend schriftlich an Simone Piepkorn (Leiterin GuFiT) zu richten. Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

Simone Piepkorn, Abteilungsleiterin Gesundheit und Fitness

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

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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:
Montag bis Mittwoch
8:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag
8:00 bis 12:00 und 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

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



Heimat-
vorteil

Ihre Vorteilswelt für die ganze Familie!

- ⊕ Hochwertige **Markenartikel** mit exklusiven Vergünstigungen
- ⊕ Traumhafte **Urlaubsangebote** mit einzigartigen Specials
- ⊕ 3.000 **Freizeiterlebnisse** mit attraktiven Ermäßigungen
- ⊕ und vieles mehr...

Jeder Klick ein Vorteil: www.avu.de/shop

Für AVU-Stromprivatkunden mit einem comfort- oder compact-Vertrag

AVU...
ENERGIE – wir denken weiter