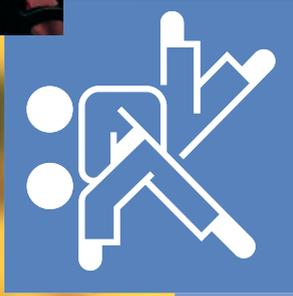


# TSGinfo 2019



„Mal nicht  
auf der  
Reservebank  
sitzen.“

Jetzt  
beraten  
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

## Liebe Leserinnen und Leser,

es hat sich etwas getan seit dem letzten Heft: Die beiden in der TSG-Mitgliederversammlung vom 10. April neu in den Vereinsvorstand gewählten Alfons Eilers (**Gesundheit und Fitness**) und Dirk Engelhard (**Freizeit & Senioren**) sind in ihren Ämtern angekommen. In der letzten Vorstandssitzung haben sie bereits erste Akzente setzen können. Die Vorstandsposition für GuFi war seit dem Tod von Simone Piepkorn vakant, während der Bereich Freizeit & Senioren schon länger nicht besetzt war. Gut, dass sich das geändert hat, so ist die Vorstandsarbeit für unsere große Turn- und Sportgemeinschaft nun auf zwei zusätzliche Schultern verteilt. Leider gibt es in diesem Zusammenhang aber auch eine schlechte Nachricht: Die Position **Kinder und Jugend** ist vorerst unbesetzt, weil aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl eine Wahl im Rahmen der Jugendversammlung 2019 nicht möglich war. Bärbel Stahlhut ist deshalb aktuell nicht mehr Jugendvertreterin. Das **Protokoll** der Mitgliederversammlung steht auf der Doppelseite **22/23**.

Zwei Jahre noch, dann will unser Sportabzeichen-Obmann Jürgen Nath diese Funktion aufgeben. Fast eine Drohung, denn es bleibt die Frage nach einem Nachfolger oder einer Nachfolgerin. In diesem Heft hat sich Peter Steinmann mit einem ausführlichen Beitrag des Themas **Sportabzeichen** angenommen (**Seite 6**).

Neu ist auf der letzten Seite jetzt die Rubrik **„KURZ & GUT“**. Es ist der Versuch, ganz kurze Meldungen und anstehende Termine, die nach Redaktionsschluss eingehen, noch mitzunehmen. In diesem Heft ist es nur eine einzige kurze Meldung, ich hoffe, es wird demnächst mehr.

Und dann wären da noch die 10-JAHRE-GuFiT-JUBILÄUMSEVENTS. Einige sind bereits sehr erfolgreich absolviert (**Seite 47**), aber das Jahr ist ja gerade mal zur Hälfte vorbei und hält noch sechs feine Events bereit (**Seite 51**). In den Sommerferien bietet die Tennisabteilung wieder ihre beliebten Aktionen „Ferienspaß“ und „Sommercamp“ (**Seite 26**) an. Es ist also für Abwechslung gesorgt, der Sommer und die Ferien können kommen!

Jürgen Zang  
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

# RECYCLING VON HÖCHSTER QUALITÄT.



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



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

## TSGinfo 2/Juni 2019

<b>TURNEN/LEICHTATHLETIK</b>	<b>Sportabzeichen?</b>	<b>6</b>
<b>TRIATHLON</b>	EN SVENSK KLASSIKER – oder vier Tage in Schweden	<b>10</b>
	<b>Lauftreff:</b> Winterlaufserie 2019	<b>16</b>
	<b>Saisonaufakt Landesliga, Sprintdistanz:</b> Triathlon Gladbeck	<b>16</b>
<b>VORSTAND</b>	<b>Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren</b>	<b>17</b>
	<b>Protokoll der Mitgliederversammlung 2019</b>	<b>18</b>
<b>BUDO/JUDO</b>	<b>Senioren-Cup:</b> Mit Hüftwurf zu Gold	<b>20</b>
	<b>Ü30-DM:</b> Titel verteidigt!	<b>20</b>
	<b>Gürtelprüfung:</b> Besser und gesünder ...	<b>21</b>
<b>KARATE</b>	Guter Start ins Jahr 2019	<b>22</b>
<b>TURNEN/SCHWIMMEN</b>	<b>TSG-Jugend-Schwimmgruppe:</b> In luftigen Höhen	<b>24</b>
<b>TENNIS</b>	<b>Ferienangebote:</b> Ferienspaß und Sommercamp	<b>26</b>
<b>BADMINTON</b>	Doppelaufstieg	<b>27</b>
<b>GuFi-Kursplan</b>		<b>28-29</b>
<b>TANZSPORT</b>	Tanzpaare im „Trainingslager“	<b>30</b>
	<b>Neuer Abteilungsleiter</b>	<b>34</b>
<b>FREIZEIT &amp; SENIOREN</b>	Wer rastet ...	<b>36</b>
<b>BOULE</b>	<b>Hobby-Liga:</b> Ein weiteres BOULE-Angebot	<b>39</b>
	Ladies an der Kugel	<b>40</b>
<b>Übungs- und Trainingszeiten</b>		<b>43-46</b>
<b>GESUNDHEIT&amp;FITNESS</b>	<b>Rückblick auf erste 10-JAHRE-GuFIT-EVENTS</b>	
	„Complete Body Workout“, Discocycle-Marathon	<b>47</b>
	Yoga, ZUMParty-Special	<b>48</b>
	Ruder-Challenge: 10 000 km geknackt!	<b>50</b>
	<b>Eventplaner:</b> Die kommenden 10-JAHRE-GuFIT-JUBILÄUMSEVENTS	<b>51</b>
	Das QuietschFidel-Team freut sich üpber große Nachfrage	<b>52</b>
	Neuer Abteilungsvorstand	<b>52</b>
<b>Neues Angebot:</b> Fit mit Rollator	<b>53</b>	
<b>KURZ &amp; GUT</b>	<b>Meldungen</b>	<b>54</b>



**REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 3/2019 ist der 11. August 2019**

**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. 0 171-283 53 41;  
 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

# SPORTABZEICHEN



Auch wenn wir uns gerne „Sporthövel“ nennen lassen, so ist doch bei einem sportiven Halbjahres-Ereignis (von April bis September), das sich durch Niedersprockhövel zieht, eine in den letzten Jahren dramatisch abnehmende Tendenz zu erkennen.

In früheren Jahren besuchten wechselweise mindestens 30 bis 40 Hobbysportler montags die Trainingsstunden der TSG Sprockhövel auf der Sportanlage im Baumhof, um das alljährliche Sportabzeichen zu erlangen. Mehr als 100 Sportlerinnen und Sportler ließen sich dann in oft feierlichen Veranstaltungen Urkunde und Abzeichen überreichen. (In Hattingen ist das sogar ein Event zusammen mit dem Bürgermeister.) In diesen Jahren sind es derzeit gerade mal acht bis zehn Vereinsmitglieder, Vereinslose, Hausfrauen, Väter, Mütter, Jüngere, überwiegend Ältere, Sportliche, Verbissene, Lockere und Lustige, die sich in der Obhut von **Jürgen Nath** und seinen wei-

teren getreuen Mithelfern(-innen) montags im Baumhof sehen lassen.

In 2018 haben gerade einmal 38(!) Frauen/Männer die Urkunde in Bronze/Silber/Gold angestrebt. Was ist nur los mit den Niedersprockhövelern? Ist das Sportabzeichen nur noch interessant für die am meisten vertretene **Generation Ü70**? Wenn die auch noch wegbrechen, gibt es dann noch eine Sportabzeichenabnahme im Baumhof und im Freibad? Armes Niedersprockhövel, zumal der jetzige Sportabzeichen-Obmann Jürgen Nath bei der am 1. April 2019 durchgeführten Urkunden-Übergabe sein Ausscheiden in zwei Jahren ankündigte!



Das Sportabzeichen könnte doch eigentlich ein guter Ausgleichsport auch für andere Sportarten sein. Wer will nicht gerne athletisch ausgebildet sein? **Wo sind die Fußballer**, wo die **Handballer**, wo die **Turner**, wo die **Tennisspieler**, wo die **Badmintonspieler**, wo die **Tänzer**, wo die **Volleyballer** und **Leichtathleten**, wo die **Kampfsportler**, die sich in den vier (olympischen) Übungen messen könnten, um sich ihre wahre Fitness anzeigen

zu lassen? Hier könnten auch die Abteilungs-Trainer und Abteilungs-Übungsleiter gefordert sein, ihre Schäfchen in die Arme des Sportabzeichen-Obmannes zu führen.

Immer montags ab 17:30 Uhr kann man sich als Erwachsener zusätzlich austoben. Scheut man sich vor schweißtreibenden und muskelfördernden Laufübungen, die zu Beginn als Aufwärm- und Lockerungsübungen anstehen? Natürlich haben da so manche





Montags im Baumhof:  
Jürgen Nath (5. v.l.) mit  
seinen Aktiven



Mitdreißigerin und so mancher (fülliger) Sportler auch geächtzt und gestöhnt. Und auch das Stretching gibt schon mal dem fast sportgestählten Leib den letzten Rest. Gewandtes Turnen an der Umrandungsbande läutet dennoch oft den letzten Aufwärm-Teil ein, und wer noch nicht genug hat, dem zeigt Jürgen Nath dann als Yogajünger zur Entspan-

*Seit einer gefühlten Ewigkeit dabei: Sportabzeichen-Obmann Jürgen Nath*

**Das Deutsche Sportabzeichen** ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01.-31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination**. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens

nung den „**Sonnengruß**“ an. Diese lockeren Übungen stählen den Körper für die anschließenden fast leicht wirkenden Disziplinen wie z.B. **Kugelstoßen, Laufen, Weitspringen** oder **Seilchenspringen**(!).

Moderates Training ist Vorbedingung für das erfolgreiche Ablegen der Sportabzeichen-Prüfung. Nur wenige schaffen das Programm an nur einem einzigen Tag. In den gestaffelten Altersklassen hat jeder die Möglichkeit, sein persönliches Erfolgserlebnis durch eine gute Leistung zu krönen. Nicht zu vergessen sind dann noch die mutigen Startsprünge beim **Schwimmen** im Sprockhöveler Freibad (mit **Marianne Stüwe**), um die geforderten 25m, 50m, 200m, 400 oder 1000m zu absolvieren. Und damit alle zu ihrem Erfolgserlebnis kommen, gibt es auch noch **Radfahren** und **Walken** auf der Glückauftrasse. Wie man lesen kann, ist für alle etwas vorhanden, um sich das begehrte Abzeichen an die Brust heften zu können.

In den Stufen **Bronze, Silber oder Gold** ist das Sportabzeichen ein wirklicher Hobbysport, den eigentlich ein Jeder probieren sollte. Und wenn dann wieder eher 50 Hobbysportler montags ihre Runden drehen, den Standweitsprung ausprobieren, gekonnt Seilchenspringen und die eiserne Kugel weit in den Sand stoßen, im Wasser 50 Meter sprinten, dann könnte das „**Sporthövel**“ seine wirkliche Bedeutung entfalten. Die Saison 2018 liegt schon lange hinter uns, so dass für „Klein-Olympia-2019“ auf dem Zettel der neuen Ziele doch stehen könnte: **Sportabzeichen!!!!!!** Von Juni 2019 bis Ende September 2019 ist noch Zeit genug.

*Peter Steinmann*

*P.S.: Wer seine Urkunde aus 2018 noch nicht in den Händen hält, der kann sie sich im GuFit (Baumhof) gerne noch abholen!*

## ZIMMEREI UND HOLZBAU

### Uwe Sparenberg

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

Anschrift Betrieb:  
 Johannessegener Str. 48b  
 45527 Hattingen

Anschrift Büro:  
 Alter Kohlenweg 15  
 45549 Sprockhövel

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

# EN SVENSK KLASSIKER\* – oder vier Tage in Schweden

**\*SVENSK KLASSIKER ist die Bezeichnung für die Kombination von vier großen Langstreckensportwettbewerben in Schweden. Cony Dauben hat es angepackt.**

*Alle vier Disziplinen sind innerhalb von zwölf Monaten zu absolvieren, nur dann erhält man das „Klassikerdiplom.“ Gerade einmal 49 Deutsche (5 Frauen/44 Männer) haben das Diplom in Empfang nehmen dürfen. Ich bin sozusagen die sechste Deutsche die das geschafft hat.*

## Vätternrundan

Am 13. Juni 2018 ging es mit dem Auto nach Travemünde, und dann auf die Fähre nach Malmö. Dort angekommen hatte ich noch 450 km mit dem Auto vor mir bis nach Motola, wo ich mich mit meinem Auto zwischen Cam-

pern auf einem Sportplatz einreihen konnte. Ich hatte dort schnell Anschluss gefunden und beim Abendessen wurde schon über die Tour gefachsimpelt, denn alle anderen hatten – anders als ich – schon des öfteren an dieser Fahrt teilgenommen. Etwa 20000 weitere Ausdauersportler aus 19 Nationen nahmen an

### DIE WETTBEWERBE SIND IM EINZELNEN:

- ▶ **Radspport:** Vätternrunde über 300 km
- ▶ **Schwimmen:** Vansbroschwimmen über 3 km
- ▶ **Crosslauf:** Lidingölauf über 30 km
- ▶ **Skilanglauf:** Wasalauf klassisch über 90 km

dieser Tour um den zweitgrößten See Schwedens teil, sie ist der Höhepunkt eines einwöchigen Bikefestivals in Schweden.

Am Freitagabend um 21:50 Uhr startete ich dann in meiner Startgruppe, in Zeitabständen von 10 Minuten wurden jeweils die nächsten Gruppen gestartet. Es gab viele Verpflegungs-

stationen auf der Strecke, wo man dann auch andere Fahrer aus anderen Gruppen traf und so bildeten sich bei der Weiterfahrt immer wieder neue Gruppen.

Die Betreuung an den Stationen, sowie auf der ganzen Strecke war absolut super. Von





Vätternrundan



den Bewohnern wurden wir die ganze Nacht durch angefeuert und gefeiert, was mich total beeindruckte. Die Schweden sind ein sehr freundliches und hilfsbereites Volk, was ich auch später bei meinen anderen Wettkämpfen feststellen konnte. Samstagmittag nach 10 Std. 50 Min. erreichte ich das Ziel in Motala, wo auch der Startpunkt der Runde war.

Am nächsten Tag ging es dann wieder zurück nach Malmö zur Fähre nach Travemünde und dann mit dem Auto heimwärts. Letztlich war es einfach eine tolle und runde Veranstaltung, die ich sicherlich noch einmal besuchen werde.

## Vansbrosimningen

Für Freitag den 6. Juli 2018 hatte ich meinen Flug von Düsseldorf über Riga nach Stockholm gebucht. Da es in Düsseldorf zu erheb-

licher Verspätung kam, war mein Anschlussflug von Riga nach Stockholm nicht mehr zu erreichen. Erst am anderen Tag konnte ich mit einem Flieger morgens von Riga nach Stockholm starten. Durch die Verspätung war mein Bus, den ich im Vorfeld schon gebucht hatte, bereits unterwegs. Ich hatte also keine andere Wahl, als ein Mietauto zu nehmen, um nach Vansbro zu fahren.

Nachdem ich die 300 km bis Vansbro hinter mich gebracht hatte, war ich so spät in der Zeit, dass ich sofort zur Veranstaltung fuhr, wo ich mich schnell umgezogen habe. Da meine Startzeit schon verstrichen war, machte ich mir Sorgen, ob ich noch zum Schwimmen zugelassen würde. Die Schweden zeigen auch hier wieder wie flexibel sie sind und gaben mir die Chance, die 3000 m Schwimmen in einer anderen Startgruppe zu absolvieren.



Vansbrosimningen



## Lidingöloppet

Am Freitag den 28. September 2018 ging es wieder von Düsseldorf nach Stockholm, aber dieses mal ohne Zwischenlandung. Von dort bin ich mit einem Mietauto zur 50 km entfernten Halbinsel Lidingö gefahren. Dort bin ich dann zur Unterkunft gefahren und zwar diesmal in eine Turnhalle für zwei Nächte. Am gleichen Tag holte ich noch meine Startunterlagen auf der nahegelegenen Messe ab, und ich konnte mir noch den Ort anschauen, der mich mit sehr schönen alten Holzhäusern überraschte.

Mein Start war für den nächsten Tag um die Mittagszeit angesetzt. Es war eine tolle Strecke zu laufen, sehr hügelig und anspruchsvoll, aber eine wunderbare Landschaft. Ich war so von der Landschaft angetan, dass ich wohl zuviel in die Gegend geschaut habe und nicht nur auf den Weg. So blieb es nicht aus, dass ich über eine Wurzel stolperte und stürzte. Trotz Sturz erreichte ich das Ziel nach 2 Std. 37 Minuten.

Im Ziel ließ ich erst einmal meine Wunden, die ich mir durch den Sturz zugezogen hatte, behandeln. Nach einem kleinen Imbiss ging es zurück in die Unterkunft, dort packte ich nach der wohltuenden Dusche schon einmal

Beim Sprung ins Wasser blieb mir fast das Herz stehen, so eiskalt war es trotz sehr warmer Außentemperaturen. Schnell hatte ich aber meinen Schwimmrhythmus gefunden, und bei dieser tollen Wasserqualität machte das Schwimmen richtig Spaß. Nach 47 Minuten hatte ich das Ziel erreicht und freute mich, die Hälfte des Schwedenklassikers geschafft zu haben.

Nach dem Duschen bin ich noch am gleichen Tag zurück nach Stockholm gefahren, wo ich ein Bett in einer Jugendherberge gebucht hatte. Jetzt hatte ich die Möglichkeit, mir für zwei Tage Stockholm anzuschauen und es hat sich wirklich gelohnt. Stockholm hat einiges zu bieten und auch das Kulinarische kam nicht zu kurz. Am Montag bin ich dann sehr früh zurück nach Düsseldorf geflogen, nach zwei erlebnisreichen Tagen in Stockholm.



meine Sachen für den nächsten Tag der Abreise zusammen. Früh morgens nach dem Frühstück ging es wieder mit dem Auto zum Flughafen und dann später mit dem Flieger nach Düsseldorf.

## Vasaloppet

Zu meinem letzten Wettkampf innerhalb des Schwedenklassikers, ging es am 1. März 2019 wieder per Flieger von Düsseldorf nach Stockholm. Von dort ging es dann mit dem Mietwagen in das 450 km entfernte Örtchen Mora, dem Ziel des legendären Wasalaufs, der größten Skilanglaufveranstaltung der Welt. Diese 90 km Langlauf durch verschneite Felder, Wiesen und Wälder haben historische Bedeutung. 1521 flüchtete Gustav I Wasa auf Skiern vor den Soldaten des Dänischen Königs von Sälen nach Mora, er kam ein Jahr später zurück und

erkämpfte die Unabhängigkeit Schwedens von Dänemark.

Ich hatte zwei Tage Zeit bis zum Wettkampf, und nachdem ich mein Quartier in einer Schule bezogen hatte, erkundete ich erst einmal den Ort, den eine sehr alte Holzkirche sowie sehr schöne und bunte Holzhäuser schmücken. Mitten über die Hauptstraße ging die Loipe und ein paar hundert Meter weiter konnte ich auch das Ziel erkennen. Die Veranstaltungen gehen zwei ganze Wochen lang, mit kleineren Wettkämpfen für Kinder und Erwachsene und endet mit dem Höhepunkt, dem Wasalauf.

Diese zwei Tage vor dem Wettkampf genoss ich bei herrlichem Wetter in vollen Zügen, denn der Wetterbericht sagte schon Schneefall für den Sonntag voraus. Als ich am Sonntag früh aufstand schneite es was das Zeug hält und so ging es dann mit Shutt-

lebusen um 4 Uhr nach Sälen zum Start.

Was die Schweden dort auf die Beine stellen ist absolut gigantisch. Neben mir waren noch 15800 Menschen am Start. Da ich das erste Mal am Start war, musste ich aus der letzten Startreihe starten, somit hatte ich alle Teilnehmer vor mir stehen. Den Startschuss habe ich nicht gehört, aber irgendwann setzte sich das Feld langsam in Bewegung. Es dauerte über eine Stunde bis ich dann endlich mal ein bisschen zum Laufen kam. Ein Überholen war so gut wie unmöglich, denn man lief immer in einem Pulk und so machte ich was man mir vorher geraten hatte: Ich lief jeden Verpflegungsstand an. Die Versorgung war sehr gut, so gab es die in Schweden typische Blaubeersuppe und viele andere Köstlichkeiten.

Durch den vielen Schnee in der Spur hatte ich das Gefühl, ich käme gar nicht vorwärts, aber die Organisatoren sorgten dafür, dass zwischen den Läufern neu gespurt wurde. So zog sich Stunde um Stunde hin und ich war längst nass bis auf die Haut. Ich hatte nur noch wenige Kilometer vor mir, als ich auf einer Stadionuhr 18.55 Uhr erkennen konnte. Ich bekam Panik, nicht innerhalb der vorgeschriebenen zwölf Stunden ins Ziel zu kommen.

Hektisch absolvierte ich die letzten Kilometer bis ins Ziel und musste dann feststellen, dass ich mit elf Stunden deutlich vor der letztmöglichen Einlaufzeit angekommen war, da die Stadionuhr mir eine falsche Zeit angezeigt hatte. Meine Anziehsachen, die ich in Sälen aufgegeben hatte, holte ich schnell aus dem Depot, und auf dem Weg zu meiner Unterkunft nahm ich mir noch etwas Verpflegung mit.

In der Unterkunft ging es dann sehr schnell unter die warme Dusche, wo ich mich auch wieder gut erholte. Nachts standen die 450 Kilometer mit dem Auto nach Stockholm zum Flughafen auf dem Programm und dann wieder der Flieger zurück nach Düsseldorf. Die drei Tage waren sehr schön, aber auch sehr anstrengend.

Der Schwedenklassiker ist eine irre Herausforderung, und ich habe nicht bereut daran teilgenommen zu haben. Ein tolles Land und sehr nette, freundliche Menschen, die diesen Klassiker für mich zu einem einmaligen Erlebnis gemacht haben.

Eine neue Herausforderung habe ich jetzt im Deutschland-Klassiker gefunden, wo ich in Oberammergau bereits im Februar die 50 km Langlaufstrecke absolviert habe.

Conny Dauben



**Lauftreff**

**Winterlaufserie 2019**

Um sportlich gut ins Jahr 2019 zu starten, ist die Winterlaufserie eine gute Gelegenheit. So machten sich einige vom TriTeam und vom Lauftreff auf den Weg, um bei der Großen Serie dabei zu sein. Ende Januar 10 km, Ende Februar 15 km und zum Abschluss Ende März der Halbmarathon.

**Stefanie Brinkmann** war mit 51:37 Min auf der 10 km Strecke sehr zufrieden, krankheitsbedingt war sie bei den weiteren Läufen nicht dabei. **Tina Czibor** war auf der 10 km Strecke mit 52:35 Min und auf 15 km mit 01:21:30 gut unterwegs, beim Halbmarathon musste sie leider aussetzen. Nachfolgend die Kandidaten, die alle 3 Läufe gemeistert

haben: **Torsten R Emmert**, Platz 142. AK45 in 04:18:23, **Christian Koch**, Platz 42. AK50 in 03:33:22, **Uli Karge**, Platz 75. AK45 in 03:44:43 und **Michael Czibor**, Platz 61. AK 50 in 03:39:57.

**Glückwunsch an alle Finisher!**  
*Christian Koch*



**12.5.2019 – Saisonauftakt Landesliga, Sprintdistanz**

**Triathlon Gladbeck**

Krankheitsbedingt sind wir leider nur mit drei Startern zum Liga-Saisonauftakt 2019 in Gladbeck angereist. Das Wetter war recht kühl, aber trocken und sonnig. Somit hatten wir schon mal gute Voraussetzungen für ein gutes Rennen.

Um 13:40 Uhr ging es auf die 50-Meter-Bahn, zu schwimmen waren 750 m. Katrin Preuß und ich kamen gut zurecht, schwammen auf den benachbarten Bahnen fast parallel. Sebastian Hasenclever jedoch krampfte bereits in der ersten Bahn und war bei seinem ersten Triathlonstart als nicht so guter Schwimmer mit den zehn Teilnehmern pro Bahn überfordert. Er musste bereits nach anderthalb Schwimmbahnen den Wettkampf beenden.

Nach dem Schwimmen folgten 22 Kilometer Rad fahren und 5 Kilometer laufen. Ich selbst kam nach 1:15:29 ins Ziel und erreichte Platz 33 in der Einzelwertung, Katrin Preuß finishte nach 1:24:09 und war mit Platz 76 auch zufrieden. Obwohl wir nur mit zwei Teilnehmern in die Wertung kamen, konnten wir uns Platz 24 von 25 in der Mannschaftswertung sichern.

*Christian Koch*



**DER VORSTAND DER TSG**

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**  
*elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 68 69 800 (T/g)  
023 24 - 68 69 802 (F)

Hauptgeschäftsführer: **Volker Bosch**  
*volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de*  
mobil 0171-2835341

Schatzmeisterin: **Bärbel Stahlhut**  
*baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 7 42 43 (T/p)

GuFi: **Alfons Eilers**  
*alfons.eilers@tsg-sprockhoevel.de*  
mobil 0176 - 75 82 07 42

Freizeit & Senioren: **Dirk Engelhard**  
*dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de*  
mobil 0151 - 64 19 67 99

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**  
*manfred.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 7 42 43 (T/p)

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**  
*juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 9 72 04 (T/g)  
mobil 0177 - 4444 204

Sporträume: **Ludger Böhmer**  
*ludger.boehmer@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 7 32 05 (T/p)  
mobil 0175 - 364 61 60

Sozialwart: **André Meister**  
*andre.meister@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 7 73 36 (T/p)  
mobil 0172 - 877 93 65

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**  
*bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de*  
023 24 - 686 47 46 (Geschäftsstelle)

Kinder und Jugend: **NN**

Projekte: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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

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

**SEPA LASTSCHRIFTVERFAHREN**

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

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

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

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

Vorname, Nachname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN DE

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort, Datum

Unterschrift

**Liebe Mitglieder der TSG 1881 Sprockhövel e.V.,** zum 1.2.2014 wurden die bisher gültigen nationalen Verfahren zum Bankeinzug durch die SEPA-Zahlungsverfahren abgelöst. Für neue Mitglieder, die wir in der TSG 1881 Sprockhövel begrüßen, gilt, dass sie neben dem Aufnahmeantrag auch das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat unterschrieben abgeben müssen.  
*Bärbel Stahlhut, Vorstand Finanzen*

**PROTOKOLL** – Mitgliederversammlung/Jahreshauptversammlung  
der TSG 1881 Sprockhövel e.V. am Mittwoch, den 10. April 2019  
von 19.00 h bis 20.30 h im „Sportlertreff“.

**Top 1: Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung und der satzungsgemäßen Einladung**

Elke Althäuser begrüßte alle Anwesenden zur Jahreshauptversammlung. Sie stellte fest, dass es sich bei der Mitgliederversammlung um eine geschlossene Veranstaltung handelt, an der nur Mitglieder teilnehmen dürften. Sie fragte nach, ob sich Nichtmitglieder unter den Anwesenden befinden würden. Helmut Dikty, Sportwart des StadtSportVerbandes, meldete sich. Elke Althäuser bat ihn, den Versammlungsort zu verlassen. Helmut Dikty fragte nach, ob das der Wunsch des Vorstandes sei. Elke Althäuser bejahte dies. Daraufhin verließ Helmut Dikty den Versammlungsort.

Elke Althäuser stellte fest, dass zur Mitgliederversammlung satzungs- und ordnungsgemäß eingeladen wurde. Nachdem keine Einwendungen erhoben wurden, stellte sie die Tagesordnung fest.

Im Anschluss daran wurde in einer Schweigeminute der verstorbenen Mitglieder gedacht.

**Top 2: Bericht des Vorstandes**

Es gab keine großen Besonderheiten im abgelaufenen Jahr.

**Top 3: Gespräche zu den Jahresberichten der Abteilungen**

Es waren folgende Abteilungsleiter/Vertreter anwesend: Christine Sattler (Turnen), Alfons Eilers (Gesundheit und Fitness), Dieter Böhmer (Verkehrssport), Erika Scherr (Tennis). Christian Koch (Triathlon), André Meister (Fußball), und Jens Maylandt (Badminton), Andrea Haarmann (Judo), Dirk Engelhardt (Boule), Peter Steinmann (Tanzen).

■ TURNEN: Der Vorstand der Turnabteilung wurde bestätigt. Die Mitgliederzahlen sind stabil, die Jugendgruppen sind voll. Beim Geräteturnen und bei der Leichtathletik werden viele Wettkämpfe bestritten.

BADMINTON: Es gibt 2 Seniorenmannschaften, die erste spielt in der Bezirksklasse. Leider gibt es keine Jugendmannschaft.

■ GUFU: Neuer Abteilungsleiter ist Alfons Eilers, Steffi Basner ist die Studioleitung. Es gibt im Moment 620 Nutzer im Gufi. Dieses Jahr wird das 10jährige Bestehen gefeiert.

■ TRIATHLON: Christian Koch ist neuer Abteilungsleiter. Es gibt zurzeit 20 aktive Mitglieder, die auch in der Landesliga starten.

■ FUSSBALL: Der Vorstand wurde bestätigt und auch erweitert. Es gibt zurzeit 3 Senioren und 16 Jugendmannschaften.

■ JUDO: Leider haben die Kinder kein Interesse an Wettkämpfen teilzunehmen. Es wurden 3 Wurfmatte angeschafft.

■ TANZEN: Neuer Abteilungsleiter ist Peter Steinmann. Da sich kein neuer Kassenwart gefunden hat, hat Peter Steinmann diesen Posten kommissarisch übernommen. Zurzeit gibt es 70 Mitglieder, die in 4 Gruppen tanzen. Das Durchschnittsalter liegt bei 60 Jahren. 2018 fand ein internes Tanzturnier und ein Workshop zur Schulung des Gleichgewichtes statt. Nachholbedarf gibt es bei der Abnahme des Tanzsportabzeichens.

■ BOULE: Dirk Engelhardt hat die Boulegruppe vorgestellt. Jeder, der Mitglied der TSG ist, kann dort teilnehmen.

■ VERSEHRTENSPIEL: In dieser Abteilung wird geschwommen und Prellball gespielt. Leider wird die Abteilung jedes Jahr altersbedingt kleiner.

■ TENNIS: Zurzeit gibt es ca. 200 Mitglieder. Im Oktober fand ein Tag der offenen Tür statt, dort konnten neue Mitglieder geworben werden. In der Winterpause wurde das Clubhaus renoviert.

**Top 4: Bericht der Schatzmeisterin**  
siehe hierzu Anlage 1\*

**Top 5: Bericht der Revisoren**

– Torsten Schulte, Jan Stüwe und Ingolf Schreiber haben am 06.04.2019 die Kassen geprüft. Es gab keine Beanstandungen. Vorschläge zur Verbesserung wurden bereits mit den Abteilungen besprochen.

– Ingolf Schreiber schlug die Entlastung des Vorstandes vor. Der Vorschlag zur Entlastung wurde einstimmig angenommen.

**Top 6: Beschlussfassung über den Jahresabschluss des abgelaufenen Geschäftsjahres**

Der Beschluss wurde einstimmig mit einer Enthaltung angenommen.

**Top 7: Entlastung des Vorstandes**

Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

**Top 8: Neuwahl des geschäftsführenden Vorstandes**

Der geschäftsführende Vorstand wurde wie folgt wiedergewählt:

- Sprecherin des Vorstandes:  
Elke Althäuser (einstimmig)
- Schatzmeisterin:  
Bärbel Stahlhut (einstimmig)
- Hauptgeschäftsführer:  
Volker Bosch (einstimmig)
- Alle Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an.

**Top 9: Wahlen der Vorstandsmitglieder**

Der Vorstand wurde wie folgt wiedergewählt:

- Geschäftsstelle:  
Bettina Katzer (einstimmig)
- Sporträume:  
Ludger Böhmer (einstimmig)
- Kinder/Jugend:  
unbesetzt
- Öffentlichkeitsarbeit:  
Jürgen Zang (einstimmig)
- Mitarbeiter & Personal:  
Manfred Stahlhut (2 Enthaltungen)
- Sozialwart:  
André Meister (einstimmig)

Der Vorstand wurde wie folgt neu gewählt:  
GuFi:

- Alfons Eilers (3 Enthaltungen)
- Freizeit & Senioren:  
Dirk Engelhardt (1 Enthaltung)
- Leistung & Wettkampf:  
unbesetzt
- Alle Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an.

**Top 10: Wahlen der Revisoren**

Es wurden Jan Stüwe, Heike Schmitt und Rita Gehner einstimmig mit einer Enthaltung als Revisoren für das Jahr 2020 gewählt. Sie prüfen in 2020 das Jahr 2019. Vertreter ist Uli Homel.

**Top 11: Beschlussfassung über den Haushaltplan des laufenden Geschäftsjahres**

Der Beschluss zum Haushaltsplan 2018 (siehe Anlage 2)\* wurde einstimmig gefasst.

**Top 12: Anträge**

Es gab keine Anträge.

**Top 13: Bestätigung der Abteilungsvorstände und des Jugendwartes/ der Jugendwartin**

Die Bestätigung fand einstimmig statt. Ein/e Jugendwartin wurde nicht bestätigt.

**Top 14: Verschiedenes**

– Peter Steinmann, Tanzsportabteilung, schlug vor, dass in der Vermögensaufstellung das Vermögen der Abteilungen, die über kein eigenes Konto mehr verfügen, gesondert dargestellt wird. Die Versammlung stimmte einstimmig diesem Vorschlag zu.

– Von der Versammlung wurde gewünscht, dass ein Gespräch mit dem Sportwart des SVS stattfinden soll.

*Elke Althäuser, 1. Vorsitzende  
Bettina Katzer, Protokoll*

*\*die Anlagen liegen in der Geschäftsstelle vor*

# Mit Hüftwurf zu Gold

Senioren-Cup 2019 in Bochum

Traditionell richtete der PSV Bochum auch in diesem Jahr wieder den Senioren-Cup aus. Kämpfen dürfen hier Judoka, die mindestens 30 Jahre alt werden, oder schon älter sind. Bei den Herren wurden die Altersklassen in drei Kategorien eingeteilt. Bei den Frauen gab es nur die Altersklasse ab 30 Jahre, da dort die Konkurrenz nicht so zahlreich war.

Genau ausgewogen wurden die weiblichen Judoka in gewichtsnahen Gruppen eingeteilt. Ich ging in der Gewichtsklasse bis 75 kg an den Start. Insgesamt musste ich vier Begegnungen bestreiten. Einen tollen Start erwischte ich gleich im ersten Kampf. Nach wenigen Sekunden konnte ich meine Gegnerin mit einem Talfallzug werfen und beendete den Kampf vorzeitig.

Auch die Kämpfe zwei und drei dauerten nicht sehr lange und konnten von mir vorzeitig beendet werden. Das Finale beendete ich ebenfalls vorzeitig mit einem schönen Hüftwurf. Urkunde und Pokal gab es dafür zur Siegerehrung.

Als nächstes steht jetzt die Deutsche Meisterschaft auf dem Plan, die im April in Dörningheim/Hessen ausgetragen wird.

## Titel verteidigt!

Ü30-DM in Maintal

Die Deutsche Meisterschaft 2019 der Judo-ka Ü30 wurde vom SC Budokan Maintal ausgerichtet.

Fast 500 Veteranen waren am Start, um auf den vier Wettkampfflächen die Titel auszukämpfen. Am Freitag fand bereits die Akkreditierung und das Wiegen der Athleten statt, was nicht wirklich gut organisiert war. Dafür war die Anfahrt nicht so stressig wie befürchtet, waren doch viele unterwegs in den Osterurlaub.

Ich ging in der Gewichtsklasse bis 70 kg an den Start. Am Samstag ging es dann auch sehr früh los. Bereits um 9.15 Uhr starteten die ersten Kämpfe. Auch ich musste früh auf die Matte. Wie im letzten Jahr blieb ich ungeschlagen und sicherte mir wieder den Titel.

Nun geht es als nächstes im Juli zu den Europameisterschaften nach Grand Canaria/Spanien.  
*Andrea Haarmann*



**Besser und gesünder als bunte Schoko-Eier**

**Zum weiß-gelben Gürtel:**

Colin Bärtschi, Maurice Feider, Aftandil Gulusade, Khadija Gulusade, Tom Sahlenbeck, Ben Stahlhut, Fotis Stavrou, Jahya Terresy und Zakaria Terresy

**Gürtelprüfung bei der TSG Sprockhövel**

Eine Gürtelprüfung nur für Weißgurte gab es zuletzt im April bei der TSG Sprockhövel. Neun Judoka nahmen an dieser Prüfung teil und zeigten gute bis sehr gute Leistungen. Erstaunlich unaufgeregt präsentierten die Teilnehmer gekonnt ihr einstudiertes Programm. Fallschule, Würfe, Haltegriffe und ein wenig Randori (Übungskampf) mussten gezeigt werden. Ben Stahlhut konnte hierbei besonders

überzeugen. Aber auch insgesamt war es eine wirklich gute Prüfung.

Alle konnten ihr gestecktes Ziel erreichen. Eine Urkunde und ein Begleitheft für die Vorbereitung zur nächsten Prüfung wurde durch die Prüferin überreicht. Bei aufkommender Langeweile darf da ein Blick ins Heft geworfen werden... Mit seinen sechs Jahren war Aftandil der jüngste Teilnehmer dieser Prüfung. *ah*

**Wer sich für Judo interessiert, kann sich unter 02331-28390 über laufende Kurse informieren.**

**SCHALDACH**  
Ihr Elektriker



**Ihre Servicenummer**  
**02324.77373**

# Guter Start ins Jahr 2019

Anfang Februar reisten einige Schwarzgurte aus Sprockhövel zur Wewelsburg in Büren, um am **Dojoleiter- und Danträgerlehrgang** teilzunehmen. Gastgeber war unser Dachverband Kyokushin Karate Deutschland e.V. (KKD). Ziel war es, für die im Verband der KKD organisierten Dojos in Deutschland einheitliche Standards in Bezug auf Ausbildung, Prüfungsordnung und Kata (Form) festzulegen. An diesem intensiven Wochenende wurden viele Details und Feinheiten optimiert und Unterschiede zwischen den Dojos ausgeräumt. Jeder Teilnehmer konnte neue Standards mit in sein Heimat-Dojo nehmen, um diese dort umzusetzen. Wir danken der KKD für die Organisation und die Kostenübernahme.

Im März fanden sich knapp 60 Karatekas in Bochum zum **Regionallehrgang** ein. Mit dabei waren auch viele Teilnehmer aus Sprockhövel. In drei intensiven Einheiten wurden alle Bereiche des Kyokushin Karate gelehrt. Nach dem Training waren sich alle einig darüber, dass es ein erfolgreicher Lehrgang bei unseren Freunden in Bochum war.

Am 14. April fand eine **Gürtelprüfung** für unsere Jugendlichen und Erwachsenen statt. Neben Prüflingen aus Sprockhövel waren auch extra Teilnehmer von unserem Partner-Dojo aus Mönchengladbach angereist. Hochkonzentriert und mit viel Motivation stellten sich die Prüflinge den unterschiedlichen Anforderungen. Geprüft wurde vom 10. Kyu (orange) bis hin zum 2. Kyu (braun). Nach schweißtreibender Kihon (Grundschule) und Kata (Form) wurde noch ein Konditionstest mit



zahlreichen Liegestützen, Kniebeugen und Sit-ups gefordert. Alle Prüflinge haben super durchgehalten und die Prüfung zum nächsten Gürtel erfolgreich bestanden. An dieser Stelle herzlichen Glückwunsch!

Im April führte das Kyokushin Dojo der TSG in enger Zusammenarbeit mit dem GuFIT einen **Kurs zur realistischen Selbstverteidigung** durch. Insgesamt fanden sich 14 hoch motivierte Teilnehmer aller Altersgruppen in den Räumen des GuFIT.19 ein, um grundlegende Theorie sowie viele praktische Übungen und unterschiedliche Techniken zur Verteidigung im Ernstfall zu erlernen. Neben der Befreiung aus Haltegriffen, Verteidigung am Boden sowie Abwehr von Würgegriffen wurde auch auf rechtliche Aspekte eingegangen.

Mit viel Spaß und in einer lockeren Atmosphäre konnte jeder Teilnehmer die verschiedenen Techniken unter kompetenter Anleitung durch die Trainer des Kyokushin Dojos Sprockhövel erlernen und üben. Aufgrund der sehr positiven Rückmeldungen sowie der großen Nachfrage ist geplant, diesen Kurs zu wiederholen. Weitere Details dazu werden im Laufe des Jahres bekannt gegeben.

Als nächste große Veranstaltung steht wie jedes Jahr das Sommerlager in Bad Hersfeld auf dem Programm. Sempai Andreas will hier die Gelegenheit nutzen, um sich der Prüfung zum 2. Dan (Schwarzgurt) zu stellen.

Andreas Schall



## Älter werden. Unabhängig bleiben. Mit unserem Pflegegeld PremiumPlus.

Das Pflegestärkungsgesetz II kommt, Ihre Versorgungslücke bleibt. Unser „ausgezeichnetes“ Pflegegeld 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

**ww württembergische**  
Der Fels in der Brandung.

# In luftigen Höhen

Die TSG-Jugend-Schwimmgruppe  
in der Kletterhalle Neoliet



Nele auf dem Weg  
zum Top

Am Donnerstag vor Karneval wurde die Armmuskulatur der Schwimmerinnen der Donnerstagsgruppe an der Kletterwand statt im Wasser trainiert.

In Fahrgemeinschaften ging es mit sieben Schwimmerinnen nach Bochum in die Kletterhalle Neoliet.

Unter Anleitung eines Kletterlehrers wurde den Sicherheitsregeln gelauscht und konzentriert der Einbindeknoten geübt: die gesteckte Acht. Dann ging es endlich an die Wand. Das Gefühl so viel Luft unter den Füßen zu haben, war ungewohnt und deswegen sehr aufregend. Während der zwei Stunden haben sich alle bis zum höchsten Punkt getraut. Knifflige Routen (nur die Griffe einer bestimmten Farbe



Yasmine in der Traverse

verwenden) wurden ausprobiert und knappe Wettrennen nebeneinander ausgetragen. Dabei halfen die Techniktipp des Kletterlehrers, der jeden Knoten und das Sichern der Schwimmtrainerin allzeit kontrolliert hat. Während der Pausen, die die Arme sehr nötig hatten bis man wieder an der Reihe war, galt es, eine Traverse in Bodenhöhe zu meistern. Alle hatten großen Spaß an dem Alternativtraining; die zwei Stunden vergingen wie im Flug.

Jeden Donnerstag um 17:30 Uhr trainiert die Gruppe im Lehrschwimmbcken in Niedersprockhövel. Ihr seid zwischen 11 und 18 Jahren und habt Lust bei unseren abwechslungsreichen Schwimmeinheiten dabei zu sein? Kommt vorbei!

Katrin Preuß

Fotos: Tina Katzer, Denise Katzer



Wettklettern zwischen Nele (l.) und Vivienne (r.)



v.r.n.l. Lenja, Laura, Jana, Vivienne, Katrin (Trainerin), Yasmine, Denise, Nele



# Ferienstpaß

**Tennisschnupperkurs für Neueinsteiger – 5 bis 16 Jahre**

**Ferienstpaß 1:** in der 1. Ferienwoche (15. bis 19.7.2019)

**Ferienstpaß 5:** in der 5. Ferienwoche (12. bis 16.8.2019)

Jeweils montags bis freitags

Gruppe A (5 bis 10 Jahre): 10:00 bis 11:30 Uhr

Gruppe B (11 bis 16 Jahre): 11:30 bis 13:00 Uhr

- Der Kurs beinhaltet:
- Einstieg ins Tennisspiel unter fachmännischer Leitung
  - Ball-, Platzgewöhnung und das gegenseitige Kennenlernen stehen im Vordergrund
  - Grundtechniken des Tennisspiels werden erläutert
  - Grundschnitte in Kombination mit Koordination, Volley und Aufschlag
  - Turnier und Spiele am letzten Tag

Getränke müssen mitgebracht werden.

**Kosten: 40,- €**

# Sommercamp

**Tennistrainingskurs für Anfänger und Fortgeschrittene, Leistungstraining – 5 bis 18 Jahre**

**Camp S2:** in der 2. Ferienwoche (22. bis 26.7.2019)

**Camp S6:** in der 6. Ferienwoche (19. bis 23.8.2019)

Jeweils montags bis freitags 9:00 bis 13:00 Uhr

- Das Camp beinhaltet:
- allgemeine sportliche Ausbildung (Lauf-ABC, motorisches und koordinatives Training)
  - tennisspezifische Ausbildung (max 4-Spieler-Gruppen)
  - Ballspiele und Matches
  - Getränke (Mineralwasser)

**OPTION „Mittag“**  
Bei frühzeitiger und ausreichender Nachfrage kann ein tägliches Mittagessen angeboten werden.

**13:00 - 13:30 Uhr**  
**Kosten: ca. 25,-€**

**Sportkleidung, ggf. Regenjacke oder Wechsel-T-shirt und Sportschuhe müssen mitgebracht werden. Schläger werden bereitgestellt. Treffpunkt: Bänke am Clubhaus. Sollten wir das Interesse von Erwachsenen geweckt haben, können wir nach entsprechenden Anfragen ein analoges Angebot einrichten.**

**Tennisschule Stahlhut und TSG Sprockhövel Tennisabteilung**  
**Tennisanlage Dresdener Str. 11**

**ANMELDESCHLUSS: 7.7.2019**

**ANMELDUNG UND INFORMATIONEN**

Tennisschule Stahlhut: [info@tennisschulestahlhut.de](mailto:info@tennisschulestahlhut.de)

Telefonisch bei Julia Koch: 0175-68 13 426 oder 02324 / 70 11 14



# Doppelaufstieg

*Beide Badminton-Mannschaften der TSG vor dem letzten Heimspiel.*

Lange sah es so aus, als könnte **die erste Mannschaft** aus eigener Kraft den direkten Aufstieg in die Bezirksliga erreichen. So waren vor dem vorletzten Spieltag die ersten drei Mannschaften der Liga noch punktgleich. Nach einer knappen 3:5 Niederlage gegen den Aufstiegs Konkurrenten TSC Eintracht Dortmund konnte der Aufstieg auch durch einen deutlichen Sieg gegen SSV WBG Bochum (6:2) sowie ein Unentschieden gegen den SC Huckarde Rahm 1 am letzten Spieltag nicht mehr gesichert werden. Schlussendlich landete die erste Mannschaft auf einem starken dritten Platz – nur zwei Punkte hinter dem erstplatzierten TSC Eintracht Dortmund.

Besonders erfolgreich war Tanja Dreher. Sie erreichte sowohl im Dameneinzel als auch im Damendoppel eine Siegquote von über 80 Prozent. Im gemischten Doppel war sie ungeschlagen. Auch Frank Hustert konnte mit einer Siegquote von etwa 75 Prozent überzeugen.

Aufgrund freier Plätze in der Bezirksliga wurde dem Aufstiegsantrag der ersten Mannschaft kürzlich stattgegeben.

Auch **die zweite Mannschaft** spielte eine starke Saison in der Kreisliga. Zwar war der

direkte Aufstieg mit 15 Punkten und Platz 4 nicht erreichbar, trotzdem zieht die noch junge Mannschaft eine positive Bilanz.

Die Stammspieler Enrico Werner, Niklas Gerisch, Hannah Tolkemit, Steffen Bötzel und Jens Mayland erreichten allesamt Siegquoten von über 50 Prozent. Auch Julia Berndt konnte überzeugen und erreichte acht Siege in 18 Spielen. Kristina Bschorer konnte nach langer Verletzungspause in der vergangenen Saison wieder erste Mannschaftsspiele bestreiten.

Jonas Mahler, der in der vergangenen Saison als Ersatzspieler in der ersten und zweiten Mannschaft aushalf, konnte bei allen seinen Einsätzen überzeugen und gewann alle Spiele. Bemerkenswert ist, dass er alle Spiele in zwei Sätzen gewinnen konnte und über 60 Prozent der Punkte holte.

Auch die zweite Mannschaft stellte einen Antrag zum Aufstieg in die Bezirksklasse – diesem wurde kürzlich stattgegeben. Damit ist die TSG mit je einer Mannschaft in der Bezirksklasse und Bezirksliga stark wie lange nicht mehr. *Jan Philipp Thoma Foto: Tamer Taham*

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.15 - 9.15 [IB] Wirbelsäulengymnastik						
	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] Dance Workout		
	10.00 - 11.00 [G19] Yoga 60+		10.00 - 11.30 [G15] BOP&more	10.00 - 11.00 [G15] Rücken Fit-Entspannung		10.00 - 11.00 [G15] Dance Workou
	11.00 - 12.00 [G19] Vinyasa Yoga					11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
						12.15 - 13.15 [G15] Cycling
<b>Unser Kursangebot wird regelmäßig angepasst. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter <a href="http://www.gufit.de">www.gufit.de</a> und im GuFIT</b>						
					15.00 - 16.00 [G15] Complete Body Workout	
		15.30 - 16.15 (LS) <b>Z</b> QuietschFidel 	15.30 - 16.30 (LS) Wassergymnastik (LS)			
16.00 - 17.00 [G19] <b>Z</b> D!s Kids Club (ab 8 Jahre)		16.15 - 17.00 (LS) <b>Z</b> QuietschFidel 				
17.00 - 18.00 [G19] <b>Z</b> D!s Kids Club (ab 11 Jahre)		17.00 - 18.00 [G15] <b>Z</b> D!s Kids Club (ab 12 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] <b>Z</b> Hatha Yoga Erfahrene					
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates					
18.00 - 19.00 [G19] <b>Z</b> D!s Dance Club (ab 13 Jahre)		18.00 - 19.00 [G15] <b>Z</b> D!s Dance Club (ab 14 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] Step&more					
19.00 - 20.00 [G15] Cycling		19.00 - 20.00 [G19] <b>Z</b> Yoga für Einsteiger				
		19.00 - 20.15 (MAS) Tanzen und mehr (Frauen 40+)	19.00 - 20.00 [G15] Step'n Style			
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.15 - 20.15 [G15] Cycling				
20.15 - 21.15 [G15] Cycling						

# Tanzpaare im „Trainingslager“

*Natürlich war es wieder einmal ein grandioses Wochenende beim Tanzsport-Workshop im Sport- und Tagungszentrum Hachen des LSB NRW. Auch wenn die Anreise diesmal einige nervende Großstaus auf den Autobahnen die normalerweise einstündige Anreise etwas verlängerten. Angekommen sind aber alle. Alle, das war eine 20-köpfige Trainingsgruppe, unterstützt durch das Trainerehepaar Petra und Manfred Kruse aus Dortmund.*

Bereits das Freitagabendtraining hatte es in sich. Kurz nach dem Abendessen startete um 19:30 Uhr der etwas in Vergessenheit geratene Tanz „SALSA“. Petra und Manfred haben alle dann in schweißtreibenden zwei Stunden in die Pflicht genommen und sofort auch neue Figuren in das bestehende Programm einpflegen lassen. Nicht immer hat alles sofort geklappt, aber mit den fortschreitenden Minuten wurde es immer besser. Besonders unsere „Kubaner“, Heike und Carsten, hatten den runden Schwung schon bald gut drauf. Abgerundet wurde dieser Abend dann mit dem Besuch der „Tenne“ (Café mit Ausschank!)

Der Samstag ist als „knochenharter“ Tag berühmt, da zwei Trainingseinheiten mit je zwei Stunden Tanzen und das berühmte Damen-/Herrenkegeln anstanden. Gestärkt nach

einem ausgiebigen Frühstück konnte um 9:30 Uhr die Aufwärmphase mit „ZUMBA“ beginnen. Eingebaut wurde hier das neue Zumba-Element „Säge“. Für das Training war dann ein Standardtanz von den Trainern angesagt. So hieß die zweite Übungseinheit „LANGSAMER WALZER“. Wie üblich zunächst getrennt nach Damen und Herren und anschließend paarweise zusammen mit dem eigenen Partner. Auch hier hatten die Trainer eine neue Übungsfolge parat und in den zwei folgenden Stunden wurde dieser (neue schwierige) Übungsteil umgesetzt. Besonders wurde speziell für den Langsamen Walzer noch einmal Wert darauf gelegt, dass die Herren die Damen kultiviert mit Augenkontakt und Körpersprache zum Tanz aufzufordern hatten. Nach „Arbeitsende“ um 11:30 Uhr ging es mit kur-



zer Pause zum Mittagessen. Die Essensvielfalt im Sportzentrum hat alle dabei immer wieder überrascht und ein jeder konnte zufriedengestellt werden.

Gegen 13:30 Uhr folgte bereits die dritte Trainingseinheit. Für die erforderliche Abwechslung sorgte ein Lateintanz im Workshop-Programm. „SAMBA“ hieß der nun dritte unterschiedliche Tanz, den die Trainer vorbereitet hatten. Natürlich auch hier eine bisher unbekannte neue Schrittfolge für die zehn Paare. Auf engstem Raum hieß es dann, die neue längere Figurenfolge zu festigen. Das hat zwar einige Zeit gedauert, aber am Schluss haben alle Tänzerinnen und Tänzer Gefallen an den



neuen Schritten gefunden. Die gilt es dann an den wöchentlichen Trainingsabenden in der Turnhalle der Hauptschule in Niedersprockhövel weiter zu vertiefen. Um 15:30 Uhr dann Schluss mit Lustig. Es konnte auf dem Zimmer geruht werden oder ein kleiner Ausflug an den Soppesee genossen werden.

Spätestens zum Abendessen um 17:45 Uhr fand man sich wieder gemeinsam an den Tischen im Speiseraum ein. Es hieß, sich gut stärken, da ein großes Kegeltornier anstand. Ab 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr fanden sich drei Mannschaften für drei Kegelbahnen und volle 120 Minuten wurde ohne Unterlass auf allen Bahnen das Beste gegeben. Die leicht favorisierte Herrenmannschaft musste sich dann doch der übermächtigen Damenmannschaft

geschlagen geben. Herzlichen Glückwunsch noch einmal für diese tolle Leistung! Die siebenköpfige Damenmannschaft freute sich besonders über die Urkunde für den Sieg. Dass da keine Kegelprofis am Werke waren, konnte man daran erkennen, dass es in den zwei Stunden nur dreimal „Alle Neune“ gab (Gabi, Sylvia und Marcus waren die Glücklichen!). Wohlverdient hieß es dann: „Ab in die Tenne“.

Das letzte sonntägliche Tanzen startete früh um 9:30 Uhr. Vermehrt spürte man doch schon jetzt die drei harten Einheiten der Vortage. (Ganz zu Schweigen vom Kegelmuskelkater.) Aber motiviert durch das Trainer-Duo wurde diese Übungseinheit mit neuem Schwung durchgezogen – es konnte auch wieder gelacht werden. Es galt, alle drei neu gelernten Folgen der Tänze „Langsamer Walzer“, Salsa und Samba konsequent mit Wiederholungen

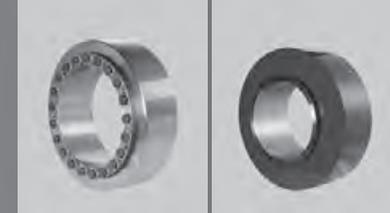
zu vertiefen. Und siehe da, auch der Kegelmuskelkater hatte keine Chance gegen die nunmehr ausgeschütteten Glückshormone. Mit Bravour wurden auch diese zwei Übungsstunden bewältigt. Es war mal wieder ein zwar anstrengendes Wochenende, aber die Glücksmomente und die Zufriedenheitskurve überwog bei Weitem. Schon jetzt ist für 2021 ein weiteres Tanz-Wochenende ins Auge gefasst – 2020 wird das aus terminlichen Gründen nicht möglich sein.

Dank an Marcel und Frauke für die organisatorischen Vorbereitungen dieser Veranstaltung. Dank natürlich auch an das Trainer-Duo Kruse, die alle Tanzpaare wieder einmal super motiviert und durch diese drei Tage geführt haben.

*Peter Steinmann*

# STÜWE

## REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN



## TECHNIK, DIE VERBINDET...

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

Zerspanungsmechaniker /-in

Industriemechaniker /-in

Industriekaufmann /-frau



**Stüwe GmbH & Co. KG**

Zum Ludwigstal 35  
45527 Hattingen

Tel. 02324-394-0

Fax 02324-394-30

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

# Neuer Abteilungsleiter der Tanzsportabteilung

Mein Name ist Peter Steinmann. In diesem Jahr bin ich 70 Jahre alt geworden und fühle mich wohl und fit. Neben dem Tanzen betreibe ich als Läufer ein Wochenpensum von 30 bis 40 Km. Ich bin seit dem 9. April 2019 gewählter Abteilungsleiter der Tanz-Sportabteilung. Ich tanze bereits ab dem Jahr 1990 mit meiner Frau in dieser TSG-Abteilung. Ich habe schon vor zwölf Jahren einmal vier Jahre als Schatzmeister und sechs Jahre als Abteilungsleiter Verantwortung für die Abteilung übernommen.

Die Ehrenamtsmüdigkeit ist auch in unserer Abteilung ausgeprägt, so dass ich seit dem 9. April 2019 vorläufig auch kommissa-

risch das Amt als Schatzmeister und die Öffentlichkeitsarbeit übernommen habe.

Für die zurückliegenden sechs Jahre danke ich dem bisherigen Abteilungsleiter Ingo Wegge, dem Schatzmeister Wolfgang Dederichs, und Stefan Spychalski für die Öffentlichkeitsarbeit. Es war sicherlich nicht immer leicht, allen Mitgliedern gerecht zu werden.

Meine erste „Amtshandlung“ war die Teilnahme an der Jahreshauptversammlung der TSG am 10. Mai 2019. Dort konnte ich die Tanzsportabteilung noch einmal dem Vorstand und den Anwesenden vorstellen:

Die Tanzsportabteilung besteht zurzeit aus **70 zahlenden Mitgliedern**. Die Abteilung selbst untergliedert sich in 4 Gruppen mit jeweils unterschiedlichen Größen von 5-6 Paaren bis hin zu 12 Paaren. Zwei Gruppen tanzen im Foyer der Hauptschule, eine Gruppe in der Turnhalle der Hauptschule und eine Gruppe in der Baumhof-Turnhalle.

Trainiert werden die vier Gruppen durch **zwei Honorar-Trainerinnen und zwei Honorar-Trainer**. Trainiert wird jeweils montags, donnerstags und zwei Gruppen dienstags.

Das Durchschnittsalter aller Mitglieder beträgt bei uns **genau 60 Jahre**. Wir haben derzeit kein Mitglied, das unter 50 Jahre jung ist. In der Regel sind unsere Mitglieder beim Eintritt viel jünger als 50 Jahre. Bedingt durch eine hohe Verweildauer in den Gruppen ergibt sich aber das nunmehr hohe Durchschnittsalter. Die Gleichberechtigung ist bei uns komplett vollzogen. Wir haben eine 50-Prozent-Quote bei den weiblichen Mitgliedern.



sicherlich noch einmal wiederholt wird.

Weiterhin wurde im November mit 50 Mitgliedern ein **internes Tanzturnier** im Foyer der Glückaufhalle durchgeführt. Hier nahmen dann aus allen Gruppen jeweils drei Paare am Turnier teil. Das war in der Geschichte der Tanzabteilung 1995 das vierte interne Tanzturnier.

Nachholbedarf haben wir bei der **Ablegung des Tanzsportabzeichens**, das zuletzt von 10

In 2018 haben wir als Sonderveranstaltung u.a. an einem Samstag im September einen **Workshop** in der Baumhofhalle zur Schulung des Gleichgewichtsinnes durchgeführt, der sehr viel Anklang fand und

Paaren im Jahr 2014 zum 16. Mal durchgeführt wurde. Hierbei erreichte die Tanzsportabteilung die Prüfungsabnahme des 400. Tanzsportabzeichens seit Bestehen der Abteilung. Für 2019 ist eine weitere Abnahme geplant.

Aus terminlichen Gründen musste 2018 unser dreitägiger Wochenendworkshop in der Sportschule Hachen am Sorpensee ausfallen. Das haben wir erst im März 2019 wieder mit 10 Paaren nachholen können. Es war in den 33 Jahren des Bestehens der Tanzsportabteilung das 11. Jahr in dem so eine Veranstaltung durchgeführt werden konnte. Für 2020 gibt es allerdings wieder terminliche Probleme in Hachen und auch bei uns, sodass wahrscheinlich die 12. Veranstaltung erst wieder in 2021 stattfindet.

Ansonsten bemühen wir uns, regelmäßig die TSGinfo mit Beiträgen aus der Abteilung zu versorgen. Dabei können wir es nicht immer vermeiden, dass die Beiträge einen durchaus sehr unterhaltenden Charakter haben.

Peter Steinmann

## AUTO Dieter Kuhlmann



Inh. Sven Wieschermann

- **Reparatur aller Fabrikate**
- **Instandsetzung von Unfallschäden**
- **Klima-Service**
- **Reifendienst**
- **Instandsetzung von Glasschäden**

☎ (02324) **9075-0**

Telefax (02324) 907522

Bochumer Str. 4a · Sprockhövel

[www.vw-kuhlmann.de](http://www.vw-kuhlmann.de)

## Elektroinstallation - Hausgeräte Haushaltsartikel - Küchenmodernisierung Kundendienst

**Miele**

**LIEBHERR**

**SIEMENS**



**BOSCH**



**Constructa**

**seyock**  
elektro  
haustechnik

**ELEKTRO  
SCHÖNEBORN**

Service ist unsere Tradition!



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

# Wer rastet ...

*Vielfältige Angebote zur aktiven Freizeitgestaltung und für Ältere sind in der TSG eigentlich ganz selbstverständlich – aber ein genaueres Hinsehen und konkrete weitere Maßnahmen lohnen sich!*

Die satzungsgemäße Vorstandsfunktion „Vorstand Freizeit & Senioren“ hat das Ziel „zeitgemäße gesundheitsorientierte Angebote, Freizeit-, Familien- & Seniorensportangebote“ zu verbessern. Dieses Ehrenamt war seit über zehn Jahren nicht besetzt, aber das Handlungsfeld wurde von anderen Vorstandsmitgliedern mitgedacht und von mehreren Abteilungen auch weiter entwickelt. Ein konkreter Vergleich der spezifischen An-

gebote zum Freizeitsport und für Ältere aus den TSGinfo-Heften 2009 und 2019 belegt allerdings, dass die Anzahl der Angebote rückläufig ist und Nachfragen ergeben, dass auch die Zahl der Teilnehmenden in vielen dieser Gruppen zurückging. Ausnahme (selbstverständlich, weil die Abteilung neu aufgebaut wurde): Gesundheit und Fitness – über den Gesundheitssport und GuFiT wurde viel ausgeglichen!

## 1. Mitgliederzahlen

Nach der Bestandserhebung des LSB NRW sind jeweils zum Stichtag 31.03. in NRW:

### 1999:

4.803.343 Mitglieder in 16.279 Vereinen  
(2.932.733 männl., 1.870.610 weibl.)

### 2009:

5.032.810 Mitglieder in 19.292 Vereinen  
(3.036.325 männl., 1.996.485 weibl.)

### 2019:

5.081.039 Mitglieder in 18.274 Vereinen  
(3.133.880 männl., 1.947.159 weibl.)

Mitgliederzahlen der TSG 1881 Sprockhövel (zur Bestandserhebung gemeldete Zahlen):

### 1999:

2.902  
(1.524 männl., 1.378 weibl.)

### 2009:

2.561  
(1.416 männl., 1.145 weibl.)

### 2019:

3.349  
(1.884 männl., 1.465 weibl.)

### FAZIT:

► Die Zahl der TSG-Mitglieder ist in den vergangenen zehn Jahren anteilig deutlich stärker gestiegen als im Landesdurchschnitt (aber die Mitgliederzahl entspricht nicht der Zahl der Aktiven!).

► Die Sportarten (Verbandszugehörigkeiten) haben sich wesentlich verändert.



Weitere Details möchte ich in den nächsten Wochen mit allen Abteilungen besprechen und Ergebnisse dann in der TSGinfo veröffentlichen.

## 2. Altersstruktur NRW

(sehr ähnlich TSG):

Die Zahl der Mitglieder „Ü60“ hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdoppelt und wird

## 3. Gesundheit und Lebensqualität

Mit dem Alter nehmen die Wehwehchen zu, aber immer mehr Ältere und Hochaltrige wissen aus eigener Erfahrung und wissenschaftlichen Untersuchungen, dass Bewegung, Spiel und Sport wesentlich zur Gesundheit und zur

Lebensqualität beitragen können. Immer mehr Ältere und Hochaltrige sind in Bewegung und wollen ihre Freizeit aktiv gestalten.

In der TSG sind in den vergangenen Jahren viele Angebote für diese Zielgruppe hinzugekommen; es begann vor 30 Jahren mit den Koronarsportgruppen, in den vergangenen zehn Jahren kamen vielfältige Gesundheits- und Fitnessangebote (GuFiT) hinzu und in den vergangenen drei Jahren hat sich z.B. die Boule-Gruppe sehr positiv entwickelt.

Trotzdem sind viele ältere und hochaltrige TSG-Mitglieder nicht mehr (bewegungs-) aktiv und noch viel mehr Niedersprockhöveler/innen finden keine passenden Angebote und bewegen sich nicht regelmäßig, obwohl die Glückauf-Trasse inzwischen zu den meistgenutzten Sporträumen in der Stadt gehört und der Bewegungsparcours an der Trasse eine Bereicherung ist.

**FAZIT:** Die Angebote zur Freizeit und für Ältere sollten umfassend dargestellt, geprüft, ergänzt und verbessert werden.

## 4. Konkrete Maßnahmen zum „Sport der Älteren“ in der TSG

**Einige neue Angebote werden nicht so genutzt wie es sein könnte und sollte.**

**Konkretes Beispiel:** Die in der letzten TSGinfo (2019-1) beschriebenen neuen Angebote sind noch nicht so angekommen wie wir das erhofft hatten; seit Februar kann das Boule-Spielen mit besonderen Gesundheits-, Ausdauer- und Kraftsport-Angeboten kombiniert werden:

① Boule & Trimm-Dich auf dem neuen (generationsübergreifenden) Bewegungsparcours an der Bahntrasse – montags ab 17:00 mit Einweisungen in die Geräte des neuen Parcours.

② Boule & Fitness im GuFIT (Schnupperangebot und gemeinsame Boule-10er-Karten).

③ Boule & Walk: Nordic-Walking der TSG; Kontakt: Sabine Engelhard, Tel. 971814.

④ Boule & Bike (Radfahren) – Vereinbarung nach Abstimmung per elektronischer Kommunikation;

Kontakt: Tel. 0151 64196799.

**Angebote für Ältere müssen zielgruppen-gerecht dargestellt und beworben werden!**

Viele ältere TSG-Mitglieder können ihren Sport irgendwann aufgrund des Alters nicht mehr durchführen und finden keinen passenden Ersatz, obwohl das möglich wäre. Neue Angebote werden geplant und eingeführt. Konkretes Beispiel:

① „Walking Football“ für ältere Fußballer und andere Interessierte; Schnuppertag und neues Angebot nach Pfingsten; Infos im GuFIT, in der Fußballabteilung und bei Klaus Schmidt, Tel. 0202/525152 oder 0171/2855034, schmidt2810@gmx.de

② Boule-Hobbyliga „SPROCK-HAT-WAT“ – siehe separaten Bericht.

**Die vorhandenen Angebote für Ältere werden bedarfs- und nachfragegerecht ergänzt!**

Viele ältere Menschen in Niedersprockhövel kennen die Angebote der TSG nicht, oder trauen sich nicht, Neues einfach mal auszuprobieren.

**Schnupperangebote und neue niedrigschwellige Einstiegsangebote erleichtern den Zugang zu Bewegung und Sport!**

Immer mehr ältere und hochaltrige Menschen vereinsamen und haben kaum noch soziale Kontakte.

**Treffen unterschiedlicher Art fördern Kontakte und soziales Miteinander – im GuFIT, im Sportlertreff oder im Tennisheim. Dazu gehören auch die Ehrung und das gemeinsame Essen und Beisammensein langjähriger Mitglieder!**

Das „Matthias-Claudius-Haus“ (MCH) ist die zentrale und größte Pflegeeinrichtung mit zusätzlichen altengerechten Wohnungen in Niedersprockhövel. Über 120 Bewohner leben dort – in 35 altengerechten Wohnungen oder im Pflegeheim oder sie werden (jetzt neu!) in der Tagespflege betreut.

**Gemeinsame Bewegungsangebote für Ältere aus dem MCH und dem Wohnumfeld schaffen Kontakte und tragen zur Lebensqualität bei.**

Diese fünf Maßnahmen sind (zunächst) nur beispielhaft beschrieben für eine Entwicklung, die im Handlungsfeld „Freizeit und Ältere“ in der TSG jetzt systematisch angestoßen und weiter entwickelt wird. Wer mitgestalten möchte, ist dazu herzlich eingeladen!

Das Förderprogramm „1000 x 1000“ der Landesregierung NRW ermöglicht auch die konkrete Verwirklichung solcher Maßnahmen zum Sport der Älteren in der TSG!

Dirk Engelhard

TSG-Vorstand „Freizeit & Ältere“

Tel. 02324 971816 oder 0151 64196799

Dirk.Engelhard@tsg-sprockhoevel.de

## Hobby-Liga – ein weiteres neues BOULE-Angebot der TSG

Bereits Ende April begann die Spielzeit 2019 der BPV-Kreisliga Ruhrgebiet und die Pétanque-Mannschaft der TSG konnte erste Spiele gewinnen. Elf Lizenz-Spieler/innen gehören zum Team, nur 6 (bis 8) können jeweils an Ligaspielen teilnehmen – und einige weitere Spieler/innen wollten gerne regelmäßig und wettkampforientiert Boule spielen. Deshalb gibt es jetzt NEU die BOULE-Hobby-Liga „SPROCK-HAT-WAT“!

**Sechs Boule-Mannschaften** (Gruppen, Spielgemeinschaften und Vereine) aus dem Raum Hattingen-Sprockhövel-Wattenscheid haben sich gemeldet und spielen nun BOULE als Mannschaftssport in einer Hobby-Liga!

Alle beteiligten Mannschaften spielen an Tagen gegeneinander, die sie selbst festlegen. Das Spiel kann also auch zu üblichen Treff-/Trainingszeiten stattfinden. Zu jeder Mannschaft gehören mindestens sechs Spieler/innen. Lizenzen sind nicht notwendig. Die Spiele finden jeweils innerhalb eines Zeitfensters von ca. vier Wochen als direkte Begegnung in Absprache mit dem jeweiligen Gegner statt.

Jedes Team hat fünf Spieltage. Aufgrund der Erfahrung in anderen Regionen gelten folgende REGELUNGEN:

- 1. Pro Spieltag werden zwei Triplette-Spiele (3 gegen 3 Spieler, mit je 2 Kugeln) und drei Doublette-Spiele (2 gegen 2 Spieler, 3 Kugeln pro Person) ausgetragen.**
- 2. Der Gastgeber stellt möglichst drei, mindestens zwei Spielfelder zur Verfügung.**
- 3. Die Spielzeit wird zwischen den Spielpartnern einvernehmlich vereinbart. Bewährt hat sich ein Spielbeginn um 14:00 oder 16:00 Uhr – nach Spielende ggf. mit gemütlichem Ausklang.**

**4. Mindestens 6, maximal 10 Spieler/innen können pro Spieltag zum Einsatz kommen (Auswechsellmöglichkeit!). Die Spieler/innen benötigen keine Lizenz, müssen aber namentlich benannt werden.**

**5. Wanderpokal für das Siegerteam.**

**6. Grundkenntnisse der Spielregeln. (Bei Unstimmigkeiten entscheidet der Spielführer des gastgebenden Vereins.)**

**7. Rauchverbot während des laufenden Spiels, Alkoholverbot bis zum Ende des letzten Spiels.**

In der Hobby-Liga spielen jetzt Boule-Mannschaften aus Hattingen-Mitte, Niederwienern, Holthausen, Wattenscheid und ZWEI Mannschaften der TSG-Boulegruppe.

Weitere Interessierte können gerne mitspielen und zu den Boule-Treffs kommen:

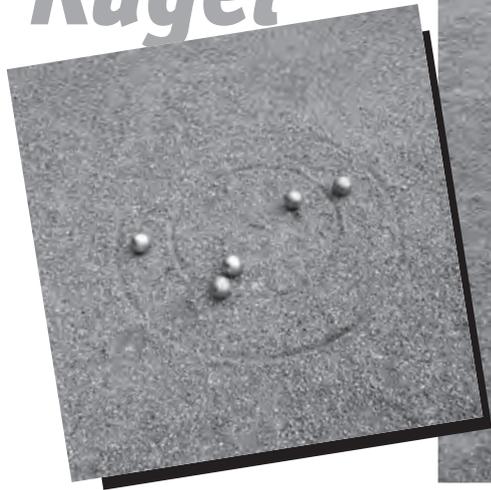
- montags ab 16:00 Uhr an der Bahntrasse (zw. Lidl und Café „Alter Bahnhof“)
- mittwochs und freitags ab 16:00 Uhr auf dem Sportplatz Im Baumhof
- nach freier Zeitvereinbarung (über unsere WhatsApp-Gruppe)

**Kontakt:** Dirk Engelhard,

Tel. 02324 971814 oder 0151 64196799,

Dirk.Engelhard@tsg-sprockhoevel.de

# Ladies an der Kugel



Auf Initiative von Peter Schulz, einem Mitglied der TSG Sprockhövel, der in der Vergangenheit an vielen höherklassigen Boule-Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen hat, haben wir am Samstag, den 18.5.2019, ab 11 Uhr auf der Boule-Anlage am Baumhof einen reinen **Ladieswettbewerb** durchgeführt.

Zu diesem Wettbewerb mussten sechs Frauen unserer Gruppe eine feste Zusage geben, da mit geringerer und mit einer größeren Anzahl Damen dieses Miniturnier nicht durchgeführt werden konnte. Das Turnier mit drei Spielrunden hat etwa sechs Stunden in Anspruch genommen.

**RUNDE 1:** „Boulen Tête á Tête“ – jeder spielt gegen jeden bis zu einer Anzahl von sieben Punkten.

**RUNDE 2:** „Legewettbewerb“ – die Legezone ist sieben Meter entfernt. In 2,5 m Entfernung wird ein Hindernis gelegt, über das hinweg geworfen werden muss.

Das Ziel ist ein Kreis von einem Meter in dem sich ein kleinerer Kreis von 60 cm befindet. Wenn die Kugel in dem 60-cm-Kreis landet, gibt es drei Punkte.

Landet die Kugel außerhalb des 60-cm-Kreises bis zum 1-m-Kreis, bringt das zwei Punkte.



Peter bei der Auswertung



**Siegerinnenehrung:**  
1. Platz: **Monika Rische (Mitte)**  
2. Platz: **Ingrid Ommerborn (links)**  
3. Platz: **Ingeborg Preuß (rechts)**

**RUNDE 3:** „Mit Kugeln auf Mölkkypinne werfen“, ähnlich dem Spiel „Mölkky“. Eine gute Übung für genaues Zielwerfen.

Die Damen waren mit Eifer bei der Sache, wie die Bilder zeigen. Ein ähnliches Turnier für Herren ist zu einem späteren Zeitpunkt geplant.

Armin Schroen





# Alubau & Bauelemente

Bauschlosserei Samsel

GmbH

Meisterbetrieb · Edelstahlarbeiten  
Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090 EXC. 2



DER TREND VON HEUTE – [www.glasgelaender.de](http://www.glasgelaender.de)

Karolinenstraße 109 | 44793 Bochum | Tel.: 0234/36 12 36



# ÜBUNGS- UND TRAININGSZEITEN

125 Jahre in Bewegung

<b>BADMINTON</b> Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34 ✉ jens.maylandt@tsg-sprockhoevel.de				
<b>Montag</b>	18:00 – 20:00		<b>Hobby</b>	GH 2
	18:00 – 19:30		<b>Jugend ab 14 Jahre</b>	GH 3
	19:30 – 21:30		<b>Mannschaft</b>	GH 3 (bis 20:00) GH 2
<b>Donnerstag</b>	20:00 – 21:30		<b>Jugend + Mannschaft + Hobby</b>	GH 2
<b>Freitag</b>	16:00 – 17:30		<b>Schüler unter 14 Jahren</b>	GH 2
	17:30 – 19:00		<b>Schüler ab 14 Jahre</b>	GH 2
	19:00 – 21:30		<b>Mannschaft 1-3</b>	GH 2
<b>BASKETBALL</b> Informationen über die Geschäftsstelle ☎ 686 47 46 ✉ geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de				
<b>Montag</b>	20:00 – 22:00		<b>Herren-Mannschaft</b>	GH 3
<b>Donnerstag</b>	20:00 – 22:00		<b>Herren-Mannschaft</b>	GH 3
<b>BOULE</b> Dirk Engelhard ☎ 0151 64 19 67 99 ✉ dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de				
<b>Mittwoch</b>	16:00 – 19:00		<b>offenes Training</b>	Baumhof-Stadion
<b>BUDO/KARATE</b> 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				
<b>Montag</b>	17:00 – 18:30		<b>Aikido für Kinder (ab 8 Jahre), Jugendliche und für Erwachsene</b>	GH/GymnRaum
	20:30 – 22:00		<b>Karate für Erwachsene</b>	Baumhof-Halle
<b>Dienstag</b>	16:00 – 17:30		<b>Judo für Anfänger weiß und weiß-gelb bis 8 Jahre</b>	GH/GymnRaum
	17:30 – 19:00		<b>Judo: Technik- u. Wettkampftraining Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.</b>	GH/GymnRaum
	19:00 – 20:00		<b>Karate für Kinder</b>	GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30		<b>Karate für Erwachsene</b>	GH/GymnRaum
<b>Freitag</b>	17:00 – 18:30		<b>Judo: Techniktraining u. Prüfungsprogr. Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.</b>	GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00		<b>Judo (alles) für Jugendliche und Erwachsene</b>	GH/GymnRaum
	19:00 – 20:00		<b>Karate für Kinder</b>	GH 1
	20:00 – 21:30		<b>Karate ab 14 Jahre und Erwachsene</b>	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](mailto:geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de)  
[www.tsg-sprockhoevel.de](http://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  
 Jürgen Homberg: 0175 1679759, Patrick Rohde 0177 12672487

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

<b>Montag</b>	16:15 – 17:30	<b>U8</b>
	16:15 – 17:45	<b>U9/D2</b>
	16:45 – 18:15	<b>U12</b>
	17:15 – 18:45	<b>U14</b>
	17:30 – 19:00	<b>U13</b>
	17:45 – 19:15	<b>U15</b>
	18:45 – 20:15	<b>U16</b>
	19:15 – 21:00	<b>1. Herren</b>
<b>Dienstag</b>	15:30 – 16:30	<b>U7</b>
	16:15 – 17:45	<b>U13/U14</b>
	16:45 – 18:15	<b>U15</b>
	17:00 – 18:30	<b>U11</b>
	17:45 – 19:15	<b>U17</b>
	18:15 – 19:45	<b>U19</b>
	19:15 – 21:30	<b>1. Herren</b>
19:45 – 21:30	<b>2. Herren</b>	
<b>Mittwoch</b>	16:30 – 18:00	<b>U8/U10/E4</b>
	16:45 – 18:15	<b>U12/E2</b>
	18:00 – 19:45	<b>U19</b>
	18:15 – 19:45	<b>U16</b>
<b>Donnerstag</b>	15:30 – 16:30	<b>Eltern-Kind-Fußball (Jg 2014-15)</b>
	16:15 – 17:45	<b>U13/U14</b>
	16:30 – 17:45	<b>U9</b>
	16:45 – 18:15	<b>U15</b>
	17:45 – 19:15	<b>U17/D2</b>
	18:15 – 19:45	<b>U19</b>
	19:15 – 21:30	<b>1. Herren</b>
19:45 – 21:30	<b>1. Herren</b>	

<b>Freitag</b>	15:30 – 16:30	<b>U7</b>
	16:15 – 17:45	<b>U10/U11</b>
	16:30 – 17:45	<b>E2</b>
	16:45 – 18:15	<b>U16</b>
	17:45 – 19:15	<b>U17/E4</b>
	18:15 – 19:45	<b>U19</b>
	19:15 – 21:30	<b>1. Herren</b>
	19:45 – 21:30	<b>Damen</b>

<b>HANDBALL</b>		
Abteilungsleiter Benjamin Hilgenstock ☎ 0170 3272684		
Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt. „m“ sind männliche, „w“ sind weibliche Jugendmannschaften.		
<b>Montag</b>	17:00 – 18:30	<b>m/D (ab 10)</b>
<b>Dienstag</b>	14:30 – 16:00	<b>Handball AG (Kl 2-4) GGS</b>
	15:30 – 17:00	<b>m/wE- (ab 8) + m/wF- (ab 7)</b>
	17:00 – 18:30	<b>wC (ab 12) + mC (ab 12)</b>
	18:30 – 20:00	<b>1. He (ab 18) + 2. He (ab 17)</b>
	20:00 – 21:30	<b>Damen (ab 18)</b>
<b>Mittwoch</b>	15:30 – 17:00	<b>Minis + F-Jugend (4-8)</b>
	18:30 – 20:00	<b>mC (ab 12) (Kreissporthalle)</b>
	18:30 – 20:00	<b>wC (ab 12) + wB (ab 14)</b>
	18:30 – 20:00	<b>1. Herren (ab 18)</b>
<b>Donners- tag</b>	15:30 – 17:00	<b>Handball AG/GGS Haßlingh. (Klassen 2-4) (Sporthalle Haßlingh.)</b>
	17:00 – 18:30	<b>m/wE- (ab 8) + m/wF (ab 7) + mD (ab 10) (KH)</b>
	18:30 – 20:00	<b>wB (ab 14) + Damen (ab 16)</b>

**TANZSPORT** Abteilungsleiter Peter Steinmann ☎ 77908 ✉ steinmann.familie@t-online.de

<b>Montag</b>	19:15 – 20:30	<b>Tanzsportgruppe HD</b>	MAS Foyer
<b>Dienstag</b>	20:15 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MM</b>	Baumhof-Halle
	20:00 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MK</b>	MAS Turnhalle
<b>Donnerstag</b>	20:00 – 21:30	<b>Tanzsportgruppe DD</b>	MAS Foyer

**TENNIS** Abteilungsleiter Henning Schulz ☎ 02324-31058 ✉ henning.schulz@t-online.de

<b>täglich</b>	ab 15:00	Übungsstunden	TSG-Tennisanlage (Sommersaison)
----------------	----------	---------------	---------------------------------

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

<b>Dienstags</b>	18:00 – 19:30	<b>Jugendkader</b>	Baumhof-Halle
<b>Mittwoch</b>	17:00 – 18:30	<b>Schüler + Jugend</b>	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	<b>Erwachsene</b>	Baumhof-Halle

**TRIATHLON** Christian Koch ☎ 01573 8956750 ✉ c.koch@triathlon-sprockhoevel.de

<b>Dienstag</b>	18:00 – 20:00	<b>Laufen</b>	Stadion Sefansbachtal, Gevelsberg
	19:30 – 21:00	<b>Schwimmen – Training mit Birte</b>	Lehrschwimmbad MAS
<b>Mittwoch</b>	19:30 – 20:30	<b>Laufen</b>	ALDI-Parkplatz Niedersprockhövel
<b>Donnerstag</b>	18:00 – 20:00	<b>Laufen</b>	Stadion Sefansbachtal, Gevelsberg
<b>Freitag</b>	18:30 – 20:00	<b>Schwimmen – freies Training</b>	Lehrschwimmbad MAS
<b>Freitag</b>	18:45 – 20:00	<b>Schwimmen – freies Training (1. Mai bis Anf. Sept.)</b>	Freibad Sprockhövel

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

<b>Donnerstag</b>	20:00 – 21:30	<b>Herren</b>	GH 3
-------------------	---------------	---------------	------

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, GGS = Grundschule Bürgersbruch, 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

<b>Montag</b>	17:30 – 19:00	<b>Gymnastik Ältere Turnerinnen</b>	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:00	<b>Turnen für 5-9 Jahre</b>	MAS Turnhalle
	19:00 – 20:00	<b>Fitness-Treff</b>	GH 1
<b>Dienstag</b>	16:00 – 17:00	<b>Einrad/Luftakrobatik (ab 6 Jahre)/R. Palenschat</b>	MAS Turnhalle
	17:00 – 18:30	<b>Akrobatik/Zirkus (ab 6 Jahre)/M. Palenschat</b>	MAS Turnhalle
<b>Mittwoch</b>	15:30 – 16:45	<b>Mutter-Vater-Kind (3-5 Jahre)</b>	MAS Turnhalle
	16:45 – 18:00	<b>Mutter-Vater-Kind (3-5 Jahre)</b>	MAS Turnhalle
	20:15 – 21:15	<b>Jedermann Turnen</b>	MAS Turnhalle
<b>Donnerstag</b>	15:30 – 16:15	<b>Tanzflöhe 1</b> bei Ann-Kathrin	Baumhof-Halle
	16:30 – 17:15	<b>Tanzmäuse</b> bei Ann-Kathrin	Baumhof-Halle
	16:30 – 18:30	<b>Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)</b>	GH 1
	17:00 – 18:30	<b>Turnen der Älteren</b>	GH 2
	18:00 – 19:15	<b>Walking-Treff/Sabine Engelhard (Tel. 97 18 14)</b>	GH (Sommer)
<b>Freitag</b>	15:30 – 16:30	<b>Turnflöhe (ab 5 Jahre)</b>	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	<b>Krabbeltturnen I (1-3 Jahre)</b>	Glückaufhalle 1
	16:30 – 17:15	<b>Tanzflöhe 2</b>	GuFIT.15
	16:45 – 18:00	<b>Krabbeltturnen II (1-3 Jahre)</b>	Glückaufhalle 1
	17:15 – 18:00	<b>DanceKids 1</b> bei Britta	GuFIT.15
	18:00 – 19:00	<b>DanceKids 2</b> bei Britta	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:30	<b>Turnabteilung</b>	MAS Turnhalle
20:15 – 21:30	<b>Vitale Männer 40+</b>	GH 1	
<b>Samstags</b>	09:30	<b>Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)</b>	ALDI-Parkplatz (Winter)

**LEICHTATHLETIK** Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03 ✉ ilse.kleinbeck@tsg-sprockhoevel.de

<b>Montag</b>	17:30 – 19:30	<b>Sportabzeichen/Jürgen Nath (7 11 36)</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.)
<b>Donnerstag</b>	15:30 – 17:00	<b>Kinder 4-10 Jahre</b>	GH 2 (Winter) Baumhof-Platz (April – Okt.)
<b>Freitag</b>	18:30 – 20:00	<b>Jugend ab 11 Jahre und junge Erwachsene</b>	MAS (Winter) Baumhof-Platz (April – Okt.)
<b>Sonntag</b>	09:00 – 10:30	<b>Laufftreff für Jedermann</b>	IG-Metall Bildungszentrum

**PRELLBALL** Hartmut Kroll ☎ 7 24 93

<b>Montag</b>	16:00 – 18:00	<b>Herren</b> / Hartmut Kroll	MAS Turnhalle
	19:00 – 20:30	<b>Damen</b> / Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle

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

<b>Montag</b>	16:30 – 17:30	<b>Senioren wbl.</b>	Lehrschwimmbecken GGS
	19:00 – 20:00	<b>Senioren ab 60 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS
	20:00 – 21:00	<b>Wasserratten</b>	Lehrschwimmbecken GGS
<b>Donnerstag</b>	16:30 – 17:30	<b>Schwimmen (6-10 Jahre)</b>	Lehrschwimmbecken GGS
	17:30 – 18:30	<b>Schwimmen (10-18 Jahre)</b>	Lehrschwimmbecken GGS.
<b>Freitag</b>	16:00 – 16:45	<b>Schwimmen (5-12 Jahre)</b>	Lehrschwimmbecken GGS
	16:45 – 17:30	<b>Schwimmen (5-12 Jahre)</b>	Lehrschwimmbecken GGS

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

<b>Donnerstag</b>	19:30 – 21:00	<b>Prellball</b>	Baumhof-Halle
<b>Freitag</b>	17:30 – 19:30	<b>Schwimmen</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgerstr.

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

# RÜCKBLICK

## auf erste 10-JAHRE-GuFIT-EVENTS



### Complete Body Workout

Wie in der ersten TSGinfo 2019 angekündigt, feiern wir unser 10-jähriges Jubiläum in diesem Jahr mit einigen sportlichen Events. Angefangen haben wir im Februar mit zwei Specials zu „Complete Body Workout“ mit Arash. Hier haben bei einem „Ladies Special“ und beim „Gentlemen Only“ interessierte Teilnehmer jeweils an einem Samstagabend den neuen Kurs, ein Zirkeltraining an den Geräten, kennenlernen dürfen. Nachdem alle unter der fachkundigen Anleitung von Arash zwei Stunden trainiert



und geschwitzt hatten, ließen wir den Abend bei einer kleinen Stärkung und einem kühlen Getränk ausklingen.

Inzwischen hat sich der neue Kurs, der samstags von 15.00 bis 16.00 Uhr auf unserer Trainingsfläche stattfindet, etabliert und weitere Interessenten sind immer herzlich willkommen. Wir bitten um Voranmeldung bei unseren Trainern, da die Kursplätze begrenzt sind!

Stefanie Basner



### Discocycle-Marathon

Am 16.3.2019 fand das dritte Event zum 10-jährigen Jubiläum des Gesundheits- und FitnessTREFFs statt. An dieser „Saturday-Night“ konnten sich die zahlreichen Teilnehmer über einen besonderen Abend freuen. In der ersten Stunde wurden nicht nur die Beine und Arme unter der Leitung von Guido aufgewärmt, auch die Stimmbänder wurden mit Liedern von den „Toten Hosen“ und „Glasperlenspiel“ auf den Abend eingestimmt.

In den nächsten zwei Stunden ging es energiegeladen und anstrengend weiter. Nicole und Dagmar brachten die Teilneh-

mer motiviert und mit guter Laune zum Schwitzen. Ganz nach dem Motto DISCOcycle-Marathon durfte es natürlich nicht an Karaoke fehlen. In der letzten Stunde wurden die Stimmbänder noch einmal besonders gefordert. Gemeinsam mit Jutta sangen und radelten die Teilnehmer zu „Major Tom“, „die perfekte Welle“, „YMCA“ und vielen andern Liedern.

Besonders haben wir uns über die positive Rückmeldung der Teilnehmer gefreut. Wir bedanken uns bei allen, die dazu beigetragen haben, dass der Abend so gelungen ist.

Lena Piepkorn



10

**Yoga**

Am Samstag, dem 13. April, hat eines von unseren 10-Jahre-Specials bei ausgebuchtem Raum stattgefunden. Es war eine yogische Reise, gestartet von Eva mit einem Vinyasa Flow und weitergeleitet von Sandra mit Yin Yoga Übungen. In der dritten Stunde habe ich



in einem kurzen Vortrag einiges zu Yoga Nidra und deren Auswirkungen auf die Gesundheit erzählt, bevor ich alle in die Tiefenentspannung eingeleitet habe.

*Jola Lunkenheimer*

10

**ZUMParty Special**

Am 1. Mai fand unter dem Motto „Tanz im Mai“ das ZUMParty Dance Special statt. Die Teilnehmerinnen, sowohl bekannte als auch neue Gesichter, konnten es kaum erwarten, diesen besonderen Kurs, der von zwei Übungsleitern, die mit viel Power moderne Choreographien gestaltet haben, mitzuerleben. Wir tanzten gemeinsam zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Hits und kamen dabei ziemlich aus der Puste.

Nach einer guten Stunde legten wir also eine Pause ein. Dann ging es mit dem zweiten Teil weiter, in dem wir in einer knappen Dreiviertelstunde nochmal alles aus uns rausgeholt haben. Anschließend hieß es Luft holen, kurz was trinken und wieder in den Pausenraum, wo wir noch einige Zeit



zusammensaßen und uns noch schön unterhalten haben. Von den Teilnehmerinnen gab es positives Feedback, es hat allen sehr gut gefallen und sie freuen sich schon auf das nächste ZUMParty-Special. Auch Zuzana und mir hat das Planen und vor allem auch die Durchführung des Events viel Spaß gemacht und wir werden es nächstes Jahr gerne wieder machen.

*Jonas Dornieden*

Rechtsanwälte  
**MAYER**  
Fachanwälte und Notar



**Hubertus Mayer**  
Rechtsanwalt  
und Notar a.D.



**Matthias Mayer**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Fachanwalt für Versicherungsrecht



**Ronald Mayer**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht



**Andreas Müller**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht  
Tätigkeitsschwerpunkt:  
Familienrecht



**Susanne  
Jacobs-Tschorn**  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Verkehrsrecht



**Jeannine Stein**  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Tätigkeitsschwerpunkt:  
Arbeitsrecht

Mittelstraße 44  
45549 Sprockhövel  
(Haßlinghausen)

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

E-Mail: team@anwaelte-mayer.de  
unfall@anwaelte-mayer.de  
notariat@anwaelte-mayer.de



**Sacha Léger**  
Rechtsanwalt  
Tätigkeitsschwerpunkt:  
Verkehrsrecht



**Sylvia Booz**  
Rechtsanwältin  
Tätigkeitsschwerpunkt:  
Erbrecht und Arbeitsrecht

[www.anwaelte-mayer.de](http://www.anwaelte-mayer.de)

10

## 10 000 km geknackt!

Im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums des GuFiT hatten wir eine Ruder-Challenge ausgerufen. Denn zufälligerweise lag der Gesamtkilometerstand unseres Water-Rowers Anfang des Jahres im hochstelligen 9000er Bereich. So wurde per Aushang ein kleiner Preis ausgelobt für den/die-jenigen, der/die 10.000er Marke knackt. Der Ehrgeiz der Studio-Ruderer war geweckt: Schnell wurden Statistiken und Hochrechnungen aufgestellt und der ein oder andere Kilometer mehr als sonst gerudert.

Mitte April kam es dann zum Höhepunkt. Eine kleine Runde von Ruderbegeisterten traf sich zum Wettfeiern und brachten den Water-Rower fast an seine Belastungsgrenze. Den Gewinn heimste sich dann unsere treue Nutzerin Carola (siehe Foto) mitsamt Urkunde ein.

Wir freuen uns, dass die kleine verrückte Idee den Sportsgeist herausgefordert und viele zum Rudern motiviert hat.

Tim Eilers Foto: Lena Piepkorn



*Ihr Brillenteam in Sprockhövel*

**Brillen  
Brandes**

Hauptstraße 45 | 45549 Sprockhövel | Telefon 02324/78164

## Die kommenden 10-JAHRE-GuFiT-JUBILÄUMSEVENTS

29.06.2019	15:00 - 18:00 Uhr	Sommer, Sonne, Step'n Style
07.09.2019	16:00 - 18:00 Uhr	Outdoor Body Fit
12.09.2019	10:00 - 14:00 Uhr	Herbstwanderung rund um Sprockhövel
03.10.2019	15:00 Uhr	10 Jahre GuFiT Party
im Herbst		Fotoausstellung „unsere Anfänge“
07.12.2019	8:00 - 20:15	Rollentraining auf dem Rennrad

**Zu jedem Event werden wir einige Wochen vorher Aushänge vorbereiten und Anmelde Listen auslegen. Wir freuen uns, wenn ihr das Jubiläum mit uns feiert und wir euch bei einem oder mehreren Events sehen!** Tim Eilers



## Für Ihr gutes Recht

**Elke Althäuser**

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Arbeitsrecht

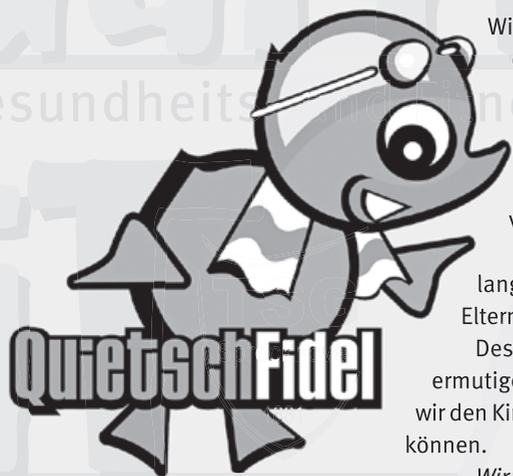
Wir beraten und vertreten Sie kompetent in allen Fragen rund um

- Arbeitsrecht
- Bankrecht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht
- Zivilrecht

Brinkerstraße 1, 45549 Sprockhövel, Tel. 02324/68 69 800

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

## Das QuietschFidel-Team freut sich über große Nachfrage



Wir, Thomas, Denise und Lena, freuen uns sehr darüber, dass so viele Kinder bei uns das Schwimmen erlernen möchten. Da wir jedes Kind auf seinem Weg zum Schwimmer individuell fördern und begleiten möchten, kann sich die Wartezeit dementsprechend etwas verzögern.

Leider haben wir mittlerweile eine seeeeeer lange Warteliste. Deshalb bedanken wir uns bei Eltern und Kindern für eure Geduld.

Des Weiteren wollen wir zukünftige Interessenten ermutigen, sich früh genug bei uns zu melden, damit wir den Kindern rechtzeitig einen Schwimmpool anbieten können.

*Wir freuen uns auf euch,  
Thomas Kluba, Denise Katzer und Lena Piepkorn*

## NEUER ABTEILUNGSVORSTAND

In der Abteilungsversammlung der Abteilung Gesundheit und Fitness, die am 21.3.2019 stattfand, gab es einige Neuerungen. So wurde zunächst über eine Abstimmung die Abteilungsordnung an vielen Stellen geändert, um die aktuelle Situation richtig abzubilden. Da z.B. die Buchführung über die Geschäftsstelle vorgenommen wird, ist das Kassierer-Amt obsolet. Auch weitere Ämter passten nicht mehr ganz, so dass die zu wählenden Ämter des Abteilungsvorstandes auf Abteilungsleiter/in und stellvertretende/r Abteilungsleiter/in, sowie drei Beisitzer/innen geändert wurden. Vor den Wahlen wurde aber zunächst Armin

Schroen verabschiedet, der nicht mehr für den Abteilungsvorstand kandidierte. Für den Vorstand konnten zwei neue Personen gewonnen werden, so dass sich der neu gewählte Vorstand nun wie folgt zusammensetzt: Abteilungsleiter: Alfons Eilers, stellvertretende Abteilungsleiterin: Stefanie Basner, Beisitzer: Lars Mittelman, Karin Bosselmann und Tim Eilers.

In der TSG-Mitgliederversammlung Anfang April wurde Alfons Eilers außerdem für die Funktion „Gesundheit und Fitness“ in den erweiterten Vorstand gewählt.

*Tim Eilers*

## Fit mit Rollator



- Sie haben einen Rollator und wissen nicht, wie sie ihn benutzen sollen?
- leichte Gebrauchseinweisung
- Sie brauchen mehr Bewegung in entspannter humorvoller Atmosphäre
- Ängste überwinden, Hürden meistern, Probleme bewältigen
- Wie steige ich in den Bus? Über Stufen und Kanten?



**Auf dem Sportplatz  
Im Baumhof 15  
45549 Sprockhövel**  
(Barrierefreier Zugang,  
links neben dem  
Fitnessstudio)

**Montag 15.00 - 16.00 Uhr**  
10 Trainingseinheiten für 60 Euro

**Anmeldung:**  
Matthias Müller 0171 1488107  
TSG Geschäftsstelle 02324 6864746

- kompetente Beratung, Unterstützung und Übung in jeglichem Umgang mit dem Rollator (Gangschule und Sturzprophylaxe)
- Sie haben Knie oder Hüftschmerzen? Durch eine neue Hüfte oder Knie?
- Sie haben Rückenschmerzen, Osteoporose oder Diabetes?
- Sie haben Angst vor dem Rollator?



... WAS SONST NOCH LOS WAR



Strahlen um die Wette: Team und Trainer Patrick Knieps



Die B-Jugend der TSG-Fußballabteilung hat bereits am vorletzten Spieltag der Saison mit einem 7:0-Heimsieg gegen Borussia Dröschede den **Aufstieg in die Westfalenliga** perfekt gemacht. Ein toller Erfolg, der die verdiente Krönung einer fantastischen Saison war. **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**



FitnessTREFF Gesundheits- und

## 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](mailto:geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de),  
[www.tsg-sprockhoevel.de](http://www.tsg-sprockhoevel.de)

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

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

Fotos: Jürgen Zang



# ENERGIE fürs Leben!

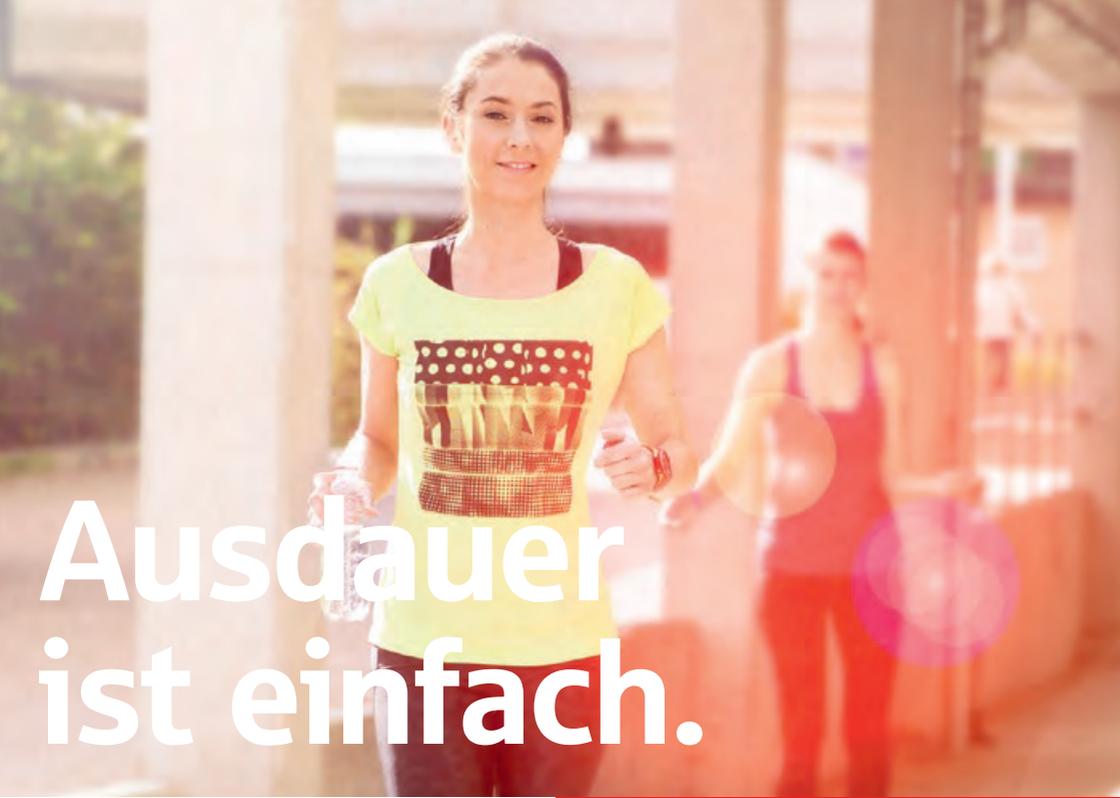
Wir laden den EN-Kreis auf:

- mit Förderung für Schulen, Vereine und Stadtmarketing
- mit Strom, Gas und Wasser – zuverlässig wie eh und je

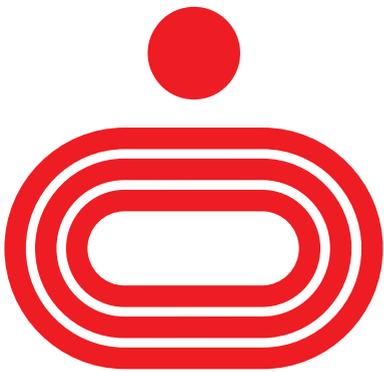
# AVU...

Energie – wir denken weiter

[www.avu.de/heimatvorteil](http://www.avu.de/heimatvorteil)



# Ausdauer ist einfach.



**Wenn man einen Finanz-  
partner hat, der einen auch  
im Sport unterstützt und  
weiterbringt.**