

TSGinfo

2020



Corona-Lockdown 2020



„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,

... jetzt ist es doch noch ein richtiges Heft geworden. Sicher nicht ganz so umfangreich wie gewohnt, aber nach dem **Corona-Lockdown**, von dem auch der Sport in besonderem Maße betroffen war, hatte ich die starke Befürchtung, dass es entsprechend wenig aus dem Sportalltag zu berichten gibt. Kein Training, keine Wettkämpfe, keine Veranstaltungen, **Stillstand bei allen Sportarten** – wie sollte da eine dicke TSGinfo zustande kommen?

Ein mageres Heftchen mit wenigen Seiten konnte ich mir allerdings nur schwer vorstellen. Also habe ich die Abteilungen angeschrieben und um Hilfe in Form von Beiträgen zu persönlichen Fitnessprogrammen und anderen Aktivitäten in Zeiten von Corona gebeten. Meine Bitte wurde erhört und so sind zahlreiche lesenswerte, lustige und anregende Artikel und Fotos in meinem Email-Postfach gelandet, die auf letztendlich immerhin 48 Seiten inklusive eines kleinen **Corona-Spezials** eine bunte Lese- und Bildermischung ergeben haben. Das hat mich sehr gefreut, mein herzlicher Dank gilt deshalb allen Mitstreiter*innen aus Abteilungen, Vorstand und Geschäftsstelle!

Inzwischen hat die Politik endlich deutliche **Lockerungen** inkraft gesetzt, die vor allem Sport im Freien wieder möglich machen. Sogar das Freibad ist jetzt unter Auflagen geöffnet, und wenn dieses Heft erscheint, sind hoffentlich auch die Sporthallen wieder geöffnet. Die dann geltenden Einschränkungen und Verhaltensregeln verlangen dem Vorstand und den Abteilungsleitungen einen gehörigen Organisationsaufwand ab und werden sicher noch für längere Zeit den Spaß am Sport, wie wir ihn vor Corona hatten, nicht ganz aufkommen lassen. Trotzdem: **wir sind wieder da!**

Aber nicht nur der reine Sportbetrieb war betroffen, auch unsere für den 1. April geplante und angekündigte jährliche Mitgliederversammlung ist – wie so viele andere Veranstaltungen – der Pandemie zum Opfer gefallen. Ein neuer Termin ist zurzeit noch nicht planbar.

Alles Gute und bleibt gesund!

Jürgen Zang

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 2020

VORSTAND	Corona: Liebe Mitglieder, danke für eure Treue!	6
	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	7
	Corona: Kollateralschäden durch die Krise	8
	Kommunalwahl 2020: Fragen an die Kandidat*innen	10
CORONA-SPEZIAL	TSG-Sportler*innen in Zeiten von Corona	12
TANZSPORT	In Hachen: Anstrengung – Glück – Zufriedenheit	18
	Line-Dance-Anfängergruppe: Mehr als erhofft	20
	30 Jahre Treue: Jubelpaar in der Tanzsportabteilung	22
	Tanzipedia 1: „Macht Tanzen wirklich glücklich?“	22
	Tanzipedia 2: „füh♦ren“	22
GuFi-Kursplan – entfällt –		
TRIATHLON	EN-Sportlerwahl 2019: Conny Dauben wieder ganz vorne	26
HANDBALL	Weibliche B-Jugend: Holperstart – Vollgas-Modus – Vollbremsung	28
	1. Herren: ... doch leider kam es anders	29
	1. Damen: Saisonabbruch beschert Tabellenplatz 7	30
BADMINTON	Saisonbericht und Sport zu Coronazeiten: Aktiv trotz Trainingssperre	32
JUDO	Seniorencup in Bochum: Mit Talfallzug zu Gold	34
KARATE	Die Geschichte der Gürtelfarben im Kyokushin Karate	36
FUSSBALL	Uns allen fehlt der Fußball	38
	Während der Sportplatzsperre ...	39
BOULE	Frauentag des BPV: Abwechslungsreicher Tag	40
	Einladung zum Boule-Spiel	42
Übungs- und Trainingszeiten – entfällt –		
GESUNDHEIT&FITNESS	GuFiT – was ist passiert und wie könnte es weitergehen?	44
	Vorläufige Regeln: Informationen zur Nutzung der GuFiT-Angebote	45
	Vereinseigenes oder gewerbliches Studio? Beiträge an die Abteilung Gesundheit und Fitness	46



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 3/2020 ist der 16. August 2020

IMPRESSUM **Herausgeber:** TSG 1881 Sprockhövel e.V.
Redaktion/verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 02324 / 972 04;
Layout und Titelfoto: Jürgen Zang; **Erscheinungsweise:** vierteljährlich; **Der Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag enthalten; **Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 0 0171-283 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

Liebe Mitglieder,

wir hoffen, dass es euch, euren Familien und allen Freunden und Bekannten gut geht und alle vom Corona-Virus verschont geblieben sind.

Wir danken euch für eure Treue zum Verein! Bisher haben wir wenige Vereinsaustritte oder Beitragsminderungen aufgrund der aktuellen Situation zu verzeichnen. Darüber sind wir sehr froh.

Ein Verein ist dann stark, wenn er viele Mitglieder hat, die solidarisch und verlässlich miteinander umgehen. Deshalb ist es so wichtig, dass jedes einzelne Mitglied im Verein bleibt und ihm die Treue hält.

Wir wissen, dass es vereinzelt Mitglieder gibt, die in dieser Situation in Schwierigkeiten gekommen sind oder noch kommen werden, sei es durch Kurzarbeit, Kündigung oder andere Umstände.

In der TSG gilt seit jeher der Grundsatz, **kein Mitglied soll aufgrund finanzieller Schwierigkeiten daran gehindert sein, seinen Sport auszuüben.** In einem gemeinsamen und vertraulichen Gespräch haben wir immer eine Lösung gefunden, so dass jedes Mitglied auch bei auftretenden finanziellen Schwierigkeiten weiterhin im Verein verbleiben kann, um dort sportliche Aktivitäten auszuüben und Gemeinschaft zu erfahren.

Wann wieder – wie vor Corona – ganz normal Sport getrieben werden kann, wissen wir nicht. Aber wir konnten in Teilbereichen den Sportbetrieb bereits wieder aufnehmen. Natürlich müssen wir dabei gewisse Abstandsregelungen und Hygienemaßnahmen beachten. Aber nach den Wochen des Stillstandes ist dies ein sehr positiver Schritt. Genießen wir gemeinsam diese Entwicklung und achten gleichzeitig auf unsere und auf die Gesundheit unseres Nachbarn.

Wir wünschen euch, dass ihr weiterhin gesund bleibt.

Im Namen des Vorstandes
Bärbel Stahlhut

DER VORSTAND DER TSG

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**
elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 68 69 800 (T/g)
0 23 24 - 68 69 802 (F)

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

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

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

Sporträume: **Ludger Böhmer**
ludger.boehmer@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 7 32 05 (T/p)
mobil 0175 - 364 61 60

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

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**
bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 686 47 46 (Geschäftsstelle)

Kinder und Jugend: **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

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

Kollateralschäden durch die Corona-Krise

Bewegungsmangel, Vereinsamung und die Seniorenmesse

In der letzten TSGinfo hatten wir auf die 5. Seniorenmesse in der Stadt Sprockhövel hingewiesen, die am Samstag, den 9. Mai 2020, stattfinden sollte. Diese Veranstaltung wurde abgesagt – so wie viele Tausend andere Großveranstaltungen von Anfang März bis Ende August 2020.

Die Absage EINER Veranstaltung durch die Corona-Pandemie ist zwar vielleicht ärgerlich, stellt aber noch keinen großen Begleit- oder Kollateralschaden dar. Das sind Schäden, die „nicht beabsichtigt sind und nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Ziel der Aktion stehen, aber dennoch in Kauf genommen werden“.

Am 2.5.2020, nach über zwei Monaten Krise und sieben Wochen Kontaktsperre, waren nach den Zahlen des Gesundheitsamtes in Schwelm im EN-Kreis 397 Infektionen erfasst, davon 310 Gesunde, 11 mussten stationär behandelt werden, davon 5 intensivmedizinisch, davon wurden 3 beatmet. Für Sprockhövel sah es noch besser aus: 34 Infektionen, 27 Gesunde, kein Todesfall.

Das Ziel der Aktion Kontaktsperre scheint erreicht. Es hat in Sprockhövel und im EN-Kreis keine große Epidemie-Welle gegeben. Das ist gut so. Politik, Verwaltung und viele Bürger*innen haben vernünftig reagiert. Das sollte auch so bleiben!

Trotzdem muss auch über die Begleitschäden gesprochen werden, über abgesagte Ver-

anstaltungen, ausgefallenen Schulunterricht, wirtschaftliche Folgen, Gewalt in Familien, aus Angst nicht wahrgenommene Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte, ... – da wird es noch viel zu berichten und zu bewerten geben.

Einen Aspekt möchte ich konkretisieren: In Sprockhövel haben wir einen Organisationsgrad im Sport von über 40 Prozent: 9.999 Vereinsmitgliedschaften von 24.747 Einwohnern. Das belegt die Bestanderhebung des LSB NRW. Damit können wir pro Woche von weit über 10.000 Teilnahmen an Sport- und Bewegungsangeboten und sozialen Kontakten in Sportvereinen ausgehen – viele Mitglieder sind häufiger als einmal pro Woche im Verein aktiv, weitere Kunden sind ohne Mitgliedschaft aktiv z.B. im Reha-Sport. Durchschnittliche Trainings- und Bewegungsdauer: 1 Zeitstunde – einige trainieren deutlich länger, andere bewegen sich weniger in Vereinsangeboten. Das heißt, alleine in Sprockhövel sind in den sieben Wochen vermutlich deutlich über 70.000 Bewegungsstunden ausgefallen!

Seit langem wissen wir, dass Bewegung zur Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensqualität beiträgt. **Bewegungsmangel** in allen Altersgruppen und besonders bei Kindern und Jugendlichen wird als ein zentrales Problem beschrieben. Bei Älteren und Hochaltrigen kommt **Vereinsamung** hinzu. Das hält z.B. die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) für die zentrale gesellschaftliche Herausforderung der Zukunft.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat bereits in ihrer Verfassung 1946 definiert, dass „Gesundheit ... ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen (ist).“ Seit über 25 Jahren wissen wir, dass Gesundheit kein „normaler, passiver Gleichgewichtszustand (Homöostase)“ ist, sondern ein „labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen (Heterostase)“. Gesundheit wird als „einer der extremen Pole auf dem Kontinuum von Krankheit und Gesundheit“ verstanden. Gesundheit besitzt eine „körperliche, psychische, soziale und ökologische Dimension“ (Antonovsky, Salutogenese).

- *Wie viele Menschen büßen wie viel von ihrer Gesundheit („körperlich, psychisch, sozial und ökologisch“) tatsächlich durch Kontaktsperren ein?*
- *Welche Folgen („Begleitschäden“) wird die Corona-Pandemie letztlich haben – besonders für Kinder und Jugendliche oder für Erwerbstätige oder für Ältere und Hochaltrige?*

Die Seniorenmesse im Mai 2020 wurde (zu recht) abgesagt. Aber der Bedarf und die Notwendigkeit zu Informationen und Gesprächen über Gesundheit, Bewegung, Vereinsamung und Lebensqualität für Ältere und Hochaltrige ist „explodiert“. Die exponentielle Ausbreitung der Coronavirusfälle konnte bisher vermieden werden. Jetzt gilt es, auch Kollateralschäden zu verringern und vernünftig zu planen wie die Wirkung und die Folgen von

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

Infektionen und Pandemien zukünftig vermindert werden können!

X Deshalb sollte eine Seniorenmesse in Sprockhövel so bald wie möglich stattfinden! Selbstverständlich werden sich die TSG und andere Sportvereine daran beteiligen!

X Und dabei geht es dann erst recht nicht nur um das körperliche Wohlbefinden, sondern auch um das Psychische und um das Soziale, auch um Gemeinschaft und Kontakte, Gruppe und Reden, Miteinander und Spaß!

Natürlich war Bewegung auch während der Kontaktsperre möglich: Spaziergehen, Wandern, Radfahren, Aber viele und besonders Ältere waren verunsichert, trauten sich nicht mehr vor die Tür.

Bewegungsangebote von Sportvereinen wurden pauschal verboten. Aber gibt es doch vernünftig begründbare Unterschiede zwischen körperkontaktreichen Sportarten wie Handball, Fußball oder Kampfsport und den vielfältigen körperkontaktarmen Sportarten und Bewegungsformen wie Tennis, Tischtennis, Laufen, Leichtathletik, Boule (und viele

andere), bei denen es leicht möglich ist, Hygieneregeln und Abstände einzuhalten!

Jede Krise bietet auch Chancen – zu positiven Veränderungen für die Wirtschaft (Homeoffice, Ökologie, Produktionsstandorte ...), für das Gesundheitswesen (Prävention, Ressourcenbevorratung, ...), für unser persönliches Verhalten (Reisen, Hygiene, Bewegung, ...), für Entwicklungen im digitalen Zeitalter (digitales Lernen, Verwaltung, ...), für die Gesellschaft und unser Umgehen miteinander, Und natürlich auch für den Sport, die Sportvereine und die Bewegungsangebote – im

Freien, im Park, auf den Bahntrassen, Spielplätzen und Bewegungsflächen – vielfältig, gemeinsam und trotzdem mit Abstand!

Wie wird die weitere Entwicklung in Sprockhövel politisch gestaltet? Was planen die Stadt, die Kommunalpolitiker und der neue Bürgermeister oder die neue Bürgermeisterin nach der Kommunalwahl am 13. September 2020? Diese Fragen bleiben aktuell!

Bleibt gesund und bewegt euch!

*Dirk Engelhard,
TSG-Vorstand Freizeit und Senioren*

Kommunalwahl 2020 – Fragen an die Kandidat*innen

Am 13. September sollen die nächsten Kommunalwahlen stattfinden. Seit 50 Jahren vertritt der Stadt-sportverband (SSV) die gemeinsamen Interessen des Sports und der Sportvereine in Sprockhövel, seit 1996 haben Helmut Hüppop und der „Kommunalpolitische Ausschuss“ des SSV zu jeder Kommunalwahl die Bürgermeister-Kandidat*innen zur Sportpolitik in Sprockhövel befragt – und damit dazu beigetragen, dass „Sprockhövel“ zurzeit sehr gut aufgestellt ist, real einen der höchsten Organisationsgrade (über 40 Prozent Mitgliedschaften von Einwohnern in Sportvereinen) aller Städte im Ruhrgebiet hat, Sportplätze in (fast) allen Ortsteilen und bisher auch eine gute Vernetzung von der Sportselbstverwaltung (SSV und Sportvereine) mit den Vertreter*innen der Politik und der Verwaltung.

Die TSG ist der mitgliederstärkste Sportverein in Sprockhövel und im Ennepe-Ruhr-Kreis und hat in Niedersprockhövel eine besondere Stellung. Die fast 140-jährige Geschichte der TSG belegt deutlich, wie abhängig Sportvereine von gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen sind und sogar von Naturereignissen und Infektionskrisen. Der Sportbetrieb ist dringend angewiesen

auf Sporträume, Sportstätten, passende Rahmenbedingungen und Vernetzungen.

Sportvereine sollten sich parteipolitisch neutral verhalten, aber gute Kontakte zu allen demokratischen Parteien pflegen. Mit den Bürgermeister-Kandidat*innen wird der SSV sprechen. Mit den Kandidat*innen in den Wahlbezirken können das alle Funktionsträger und Mitglieder der Sportvereine selber. Die „Wahlprüfsteine“ der Sportorganisationen und die Fragen geben dazu Orientierungen. Fragen an Kandidat*innen:

- 1.** Welche Bedeutung haben Sport und Sportvereine für die Lebensqualität, Zufriedenheit und Gesundheit der Bürger*innen?
- 2.** Die Kommune ist der wichtigste Partner und Förderer des Sports vor Ort. Was können (und müssen) Politiker*innen, Stadtverwaltung und die Sportvereine tun, damit das so bleibt?
- 3.** Das ehrenamtliche Engagement der Bürger*innen und die Bereitschaft zur Übernahme von Ämtern und Verpflichtungen lassen deutlich nach – nicht nur im Sport. Aber die Gesellschaft und besonders die (Sport-)Vereine brauchen dieses

Engagement. Wie kann die Kommune wirksam zu einer Engagement-Kultur beitragen? Was behindert ehrenamtliches Engagement?

- 4.** Wie werden die „weichen“ Standortfaktoren Kultur, Bildung und Sport zukünftig in der Stadtentwicklung berücksichtigt? Wie werden Vereine daran beteiligt?
- 5.** Stehen Sie in der kommenden Wahlperiode zu den folgenden Regelungen?
 - a)** Die Stadt stellt den Sportvereinen für ihre Angebote die Sportstätten ohne Gebühren zur Verfügung.
 - b)** Die Sportvereine organisieren vielfältige, bedarfs- und zielgruppengerechte Sport- und Bewegungsangebote für alle (Breitensport).
 - c)** Die Vereine werden in Sprockhövel über den SSV an allen Entscheidungen beteiligt, die den Sport betreffen, und sind in allen relevanten Ausschüssen vertreten (Sport, Kultur, Freizeit, Jugend, Betriebsausschuss, ...).
 - d)** Der SSV hat ein Mitspracherecht beim Einsatz der Sportpauschale und anderen Förderungen, die dem Sport zugutekommen können.
 - e)** Die kommunalen Sportanlagen werden für Schulen, Vereine und Bürger*innen in einem guten

Zustand erhalten und bedarfsgerecht zukunftsfähig ausgebaut.

- 6.** „Bewegungsmangel“ aller Altersgruppen und „Vereinsamung“ besonders von Älteren und Hochaltrigen werden als zentrale Herausforderungen der Gesellschaft gesehen. Was können wir in Sprockhövel aktiv zur Verbesserung beitragen?
- 7.** Der Anteil der Älteren und das Durchschnittsalter der Bürger*innen werden in den nächsten Jahren deutlich zunehmen. Gibt es ausreichenden Wohnraum, angemessene Versorgung und gut erreichbare Bewegungsmöglichkeiten für Ältere? Was kann/muss verbessert werden?

Welche Fragen an die Kommunalpolitik sind dir besonders wichtig?

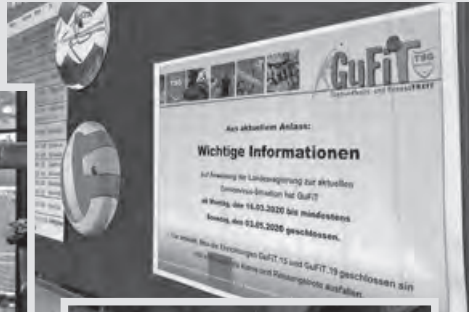
Welche weiteren Fragen an Kommunalpolitiker*innen hast du?

Weitere Fragen und Antworten aus Gesprächen mit Kandidat*innen vor Ort bitte senden an: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de

Wir werden die Antworten der Kandidat*innen vor der Kommunalwahl veröffentlichen.

Dirk Engelhard

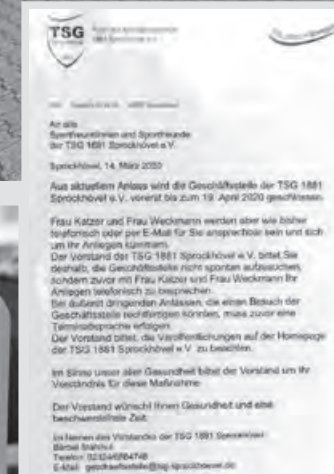
Schlechte Nachrichten ...



gute Wünsche ...



... und verlassene Sportstätten.



Im GuFIT wurde die Zeit genutzt um einige Veränderungen vorzunehmen. Der Eingangsbereich ist neu gestaltet, Umkleiden und Duschen werden saniert, in großen Teilen des GuFIT haben die Wände einen neuen Anstrich bekommen und der defekte Rückenstrecker auf der Fläche wurde durch ein Gerät der neuesten Generation ersetzt. Ansonsten wurde ausgemistet, gereinigt, aufgeräumt und die Grünanlage gepflegt.



Und der (innere) Schweinehund war ganz in seinem Element.



Angelika und Peter Steinmann haben im Garten drei Videos gedreht und ihrer Gruppe zugemalt, damit die neuen Schritte nicht verloren gehen. Masken waren nicht erforderlich. (Fotos aus einem Video, deshalb etwas unscharf.)

Trainerin Heidrun Dobeleit hat für ihre LineDancer ebenfalls drei Videos gemacht. Hier kommt die Katze überraschend vorbei und denkt sich wohl ihren Teil!





Stefan Hülssiep aus der Badminton-Abteilung – Wunsch vs. Realität



Heute kein Fußball: War es wegen Corona, oder lag auf dem Sportplatz in Norwegen einfach nur zuviel Schnee? Jedenfalls hätte der Torwart vermutlich nur wenige Bälle durchlassen müssen.

Bei Conny Dauben läuft das Training folgendermaßen: „Radeln und Laufen wie sonst auch, nur noch mehr alleine, tja und beim Schwimmen habe ich jetzt meine eigene Bahn ;-)“



CORONA – Herbe Schläge

Für die deutschen Olympia-Nominierten war es ein herber Schlag, als die Olympiade in das Jahr 2021 verschoben wurde. Mussten doch Trainingspläne und Lebensträume komplett umgestellt werden. Das Glück vom Gold (und Geld) war verstorben, wie Sand am Nordseestrand bei Sturm. Die armen (Profi-)Sportler mussten leiden.

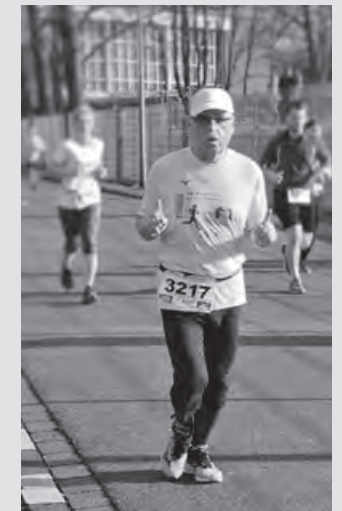
Doch wer berichtet über die herben Schläge bei den Hobby-sportlern? Müssen wir nicht auch auf Vieles verzichten? Meine eigene „Olympiade“ ging auch baden. Angemeldet zur Winterlaufserie in Duisburg im Januar, Februar und März mit einem 10km-Lauf, einem 15km-Lauf und einem krönenden Halbmarathon mit 21km. Die beiden ersten Läufe (10km in 52:57 Min., 15km in 1:23:16 Std.) absolvierte ich energiegeladent in der Klasse M70 und schaffte im Zwischenergebnis der zwei Läufe bereits bei zwölf Startern in der Altersklasse den 5. Rang.

Für den Halbmarathon machte ich mir große Hoffnung und war mir sicher, das „Treppechen“ mit dem 3. Platz noch zu erreichen. Ich sah mich schon den Zuschauern auf dem Siegerpodest zuwinkend und den Fotografen ein freudiges Lächeln schenkend. Ein großes Handtuch oder ein Leinenbeutel würde sicherlich mein stolzer Preis sein, nebst Urkunde (evtl. sogar die Urkunde im Rahmen mit Unterschrift?). Und ein großer Bericht würde natürlich in der örtlichen Zeitung platziert sein.

Mein Training für den Halbmarathon wurde dann jedoch im März, wenige Tage vor dem Start, jäh unterbrochen, als die Email bei mir eintraf, dass wegen CORONA alles abgeblasen werden musste. Tiefe Depressionen umfielen mich mehrere Stunden lang, bis es mir gelang, dem Herr zu werden. Mein „Olympia“ dahin! Kein Siegertreppechen! Keine Fotografen! Kein Zeitungsbericht!

CORONA verschiebt meinen Lebenstraum und meine Trainingspläne in das erste Quartal 2021 für die Duisburger Winterlaufserie 2021. CORONA, du bist ein fieses Stück!

Peter Steinmann



VITALE MÄNNER (40+) in der Corona-Krise

Der Corona-Lockdown auch für unser gemeinsames Freitagabend-Training hat auch unsere vitale Männergruppe hart getroffen. Auf besorgte Fragen unseres „Träners“ Bernd Rose zu unserer körperlichen Verfassung gab es prompt mehr oder weniger sportliche Antwortmails, die ich euch nicht vorenthalten möchte.

@ Hallo Männer, ich habe gerade bei meiner 2-stündigen Morgengymnastik (hihi) an euch gedacht und frage mich, wie es euch wohl geht. Seid Ihr bisher gut und gesund durch die Krise gekommen? Sicherlich gibt es bei dem ein oder anderen auch berufliche Probleme, oder? Seid Ihr im Homeoffice und was machen die sozialen Kontakte? Ihr könnt gerne mal schreiben, wie es Euch bisher ergangen ist und Ihr habt die Möglichkeit, alles mal rauszulassen (aber an alle). Bei mir/uns ist soweit alles ok. Meine Frau arbeitet viel im Garten und ich gebe die Kommandos vom Liegestuhl aus. Wir grillen, essen und trinken viel, schlafen lange, also insgesamt ein richtiges Rentnerleben. An Urlaub ist nicht zu denken und alle Vorhaben sind storniert. Die Enkelkinder sehen wir nur von ferne, aber das geht ja auch mal. Ich bin auf eure Berichte gespannt. Ich glaube, dass wir auch bald mal wieder zusammen trainieren können. Ich denke da vielleicht an einen Outdoortermin am Bildungszentrum. Dort könnte ich vielleicht bald – in kleinen Gruppen – einen Lauf- und Gymnastiktreff organisieren. Ich wünsche Euch einen schönen Sonntag, bleibt gesund und bis bald mal!!!! Euer „Trainer“ Bernd

@ Hallo Sportsfreunde, wir sind bis jetzt auch gesund durch diese Zeit gekommen, hoffentlich bleibt das so. Als Rentner hat man ja bekanntlich wenig Zeit, deshalb schreibe ich erst heute! Momentan stehen einige Renovierungsarbeiten am Haus an (z.B. alle Fenster sind schon gestrichen, eine Mauer wurde erweitert und auch neu gestrichen). Gartenarbeit gehört natürlich auch zum täglichen Ablauf! Sportliche Aktivitäten sind Spaziergänge oder Fahrradtouren mit der Frau. Unseren „Zweitwohnsitz“ in Holland konnten wir bis jetzt auch noch nicht besuchen, das hat es in 26 Jahren noch nicht gegeben. Ansonsten fehlen einem natürlich schon die sozialen Kontakte, sich mit Freunden treffen, schön essen gehen u.s.w. Ganz besonders fehlt mir die sportliche Betätigung am Freitagabend mit euch! Ich wünsche allen eine gute Zeit und bleibt gesund! Man sieht sich hoffentlich bald wieder! LG Peter

@ Lieber Bernd, liebe Männer, Corona führt ja dazu, dass die einen nichts mehr zu tun haben, während die anderen mehr arbeiten müssen als sonst. Ich gehöre zur zweiten Gruppe, da ich gerade Dekan unserer Fakultät bin (miserables Timing) und seit Mitte März die ungewohnte Rolle des Krisenmanagers spiele. Was für einige von euch ja Alltag ist. Erträglich ist das Ganze, weil ich in Sprockhövel im Homeoffice sitze und eine gewisse Distanz zum Geschehen habe. Wenn es mir zu bunt wird, spiele ich Tischtennis mit meinem Sohn. Außerdem verwöhnt mich meine Frau, die viel Zeit hat, weil sie zur ersten Gruppe gehört (siehe oben), mit leckeren Gerichten und selbstgebackenem Kuchen. Für ein Outdoor-Training wäre ich zu haben. Ich vermisse die Freitagabende sehr, die Sporteinheiten ebenso wie den rauen, aber herzlichen Ton. Herzlich Burkhard

@ Hallo Bernd, hallo Männer, Bernd, da wünsche ich dir weiter viel Spaß beim Lotterleben. Ich hatte Urlaub noch nicht gebucht, nur beim Chef eingereicht. K.A. wie ich die Zeit gestalten werde. Mit meinen Nachbarn treffe ich mich weiterhin, 1m50 Abstand. Mit Freunden telefonier ich. Sport bleibt bis auf ein wenig Radeln auf der Strecke, also wie immer. Bei uns im Krankenhaus war der Hamsterradbetrieb für einige Wochen unterbrochen, seit eineinhalb Wochen wird alles wieder hochgefahren, also praktisch fast business as usual. Da ich im Februar eine Lungenentzündung hatte, hab ich mich später gefragt, ob das vielleicht ein früher unidentifizierter Virusfall war und ich vielleicht so einen „ich darf alles“-Pass bekommen könnte. Keine Ahnung, wo man den kriegt. Macht es gut und viele Grüße! Ivo



@ Hallo an euch alle! Also die Sache ist so: mir/uns gehts soweit gut, aber wir sind ja auch noch frisch verheiratet, wie Ihr wisst. Langweilig ist uns zu Hause nicht und wir treiben auch 2-3mal die Woche Sport... Außerdem erstrahlt die Wohnung in frischem Glanz, weil wir viel geputzt und gestrichen haben. Das Einzige, was wir wirklich vermissen, sind unsere Kinder und Enkel und ich selbstverständlich das Freitagstraining. Auch wir mussten leider alle Urlaubsreisen stornieren, wobei die ausgefallene Tour nach Rom besonders weh getan hat. Eigentlich wären wir Anfang Juni zur Ostsee gefahren, auch damit wird's natürlich nix. Das Alternativprogramm steht aber schon, mein Schwieger-sohn hat für seine Familie ein großes Haus gemietet, das vor dem Einzug erst renoviert werden muss. Berüchtigt ist bei uns beiden noch alles im grünen Bereich. So, das war das Wesentliche in Kürze. Ich freue mich auf euch, vielleicht geht ja bald mal was. Bis dahin, euer Detlev

@ Hallo Männer, liebe Rentner, wir leben in wilden Zeiten, alle knapp 100 Mitarbeiter haben wir von einem auf den anderen Tag ins Homeoffice geschickt und mit „teams“ ausgestattet. Weiterhin haben wir innerhalb von einer Woche mit allen Kunden und Partnern gesprochen, um deren Situation zu verstehen. Da wir unseren Umsatz als Standardsoftwarehersteller durch Lizenzverkäufe, Wartungsverträge und Dienstleistung erzielen trifft uns die Krise aktuell nicht ganz so hart. Unsere Entwickler können locker von zuhause auf unsere zentralen F&E-Systeme zugreifen und arbeiten. Meetings und Feierabendbier läuft halt alles über Video. Ich selber bin jeden Tag mit fünf bis sechs anderen im Büro. Ich bin gesund, trinke am WE vielleicht etwas zu viel Wein und habe ca. 3 Kilo zugenommen. Basketball und die Truppe vermisse ich sehr, zumal ich mir endlich neue Schuhe und einen neuen Ball gekauft hatte. Alles in allem kommen wir durch, in Anlehnung an Charles Darwin: „Es ist nicht die stärkste Spezies die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern eher diejenige, die am ehesten auf Veränderungen reagiert.“ Wolfgang

@ Hallo Bernd, hallo Männer, ich finde, das ist eine super Idee zu checken, wer vlt. schon dem Lagerkoller verfallen ist und wer nicht ((-; Wir wären jetzt eigentlich unterwegs mit dem Wohnmobil Richtung Portugal – unseren uspr. 5wöchigen Urlaub haben wir jetzt auf 3 Wochen reduziert und starten jetzt am 18. Mai. Mal sehen was da so geht. Ziel ist auf jeden Fall mit dem WoMo – jetzt eben durch Deutschland Ich wünsche Euch jetzt erstmal – wenig Wartezeit beim Frisör – alles Gute und bleibt gesund. ...ach ja...beim Outdoor-Training bin ich natürlich dabei wenn es zeitlich passt. Liebe Grüße Ralf

@ Hallo Bernd, hallo Männer, mir geht's gut. Ich bin seit dem vergangenen Wochenende aus einem Tennis-Camp in der Türkei zurück – jedenfalls theoretisch. Praktisch war das ja leider nix. Stand heute (5. Mai) hoffe ich zusammen mit meinen Tennisfreunden natürlich, dass unsere heimischen Tennisplätze in Kürze geöffnet werden dürfen. Bei der Entfernung zwischen uns Spielern würde das kleine Coronabiest wohl kaum zum Zuge kommen. Leider wird ja unser gemeinsamer Hallensport noch auf längere Sicht nicht möglich sein. Allgemein kann ich nicht klagen. Meine beiden Jobs – Grafiker und Rentner – kriege ich ganz gut unter einen Hut. Der Grafikjob ist allerdings weniger anstrengend. Wenn gerade mal sonst nichts anliegt und das Wetter es zulässt, fahre ich mit dem Rad durch unsere Berge oder simuliere Vollbeschäftigung, sonst werde ich umgehend zur Gartenarbeit abkommandiert. Euch geht's ja wohl nicht anders, unser gemeinsamer Freitagssport fehlt schon sehr. Vor allem die fehlenden Verbiege- und Verdrehübungen machen sich inzwischen bemerkbar. Meine Frau schimpft jedesmal wenn sie mir die Schnürsenkel binden muss, weil ich selbst nicht mehr an meine Schuhe rankomme. Dann macht's mal gut und bleibt elastisch, Jürgen

Anstrengung – Glück – Zufriedenheit

Die Tanzsport-Trainingsgruppe in Hachen

Inzwischen kann man uns schon als Stammgäste im Sport- und Tagungszentrum Hachen des LSB NRW bezeichnen. Uns, das war dieses Mal eine 20-köpfige Trainingsgruppe der Tanzsportabteilung der TSG Sprockhövel, unterstützt durch unser Trainerpaar Petra und Manfred Kruse aus Dortmund.

Die Anreise konnte bis 17:00 Uhr erfolgen und das Abendessen in geselliger Runde folgte kurz darauf. Bereits das anschließende Freitagabendtraining hatte es in sich. Wir starteten um 19:30 Uhr mit dem etwas in Vergessenheit geratenen 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. Mit zunächst trockener Zunge wurde dieser Abend dann mit dem Besuch der „Tenne“ (Cafe mit Ausschank!) abgerundet.

Der Samstag ist als „knallharter“ 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. 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) Übungsstil umge-

setzt. Nach „Arbeitsende“ um 11:30 Uhr ging es mit kurzer Pause zum Mittagessen.

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 mit einer bisher unbekanntenen neuen Schrittfolge für die zehn Paare. Auf engstem Raum hieß es dann die neue längere Figurenfolge zu festigen. 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 oder ein kleiner Ausflug an den Sorpensee genossen werden.

Spätestens zum Abendessen um 17:45 Uhr fand man sich wieder gemeinsam an den Tischen im Speiseraum wieder ein. Es hieß, sich gut stärken, da ein großes Kegeltornier anstand. Von 19:00 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 Herrenmannschaft musste sich dann doch wieder der übermächtigen Damenmannschaft geschlagen geben. Herzlichen Glückwunsch noch einmal für diese tolle Leistung an die Damen. 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 Kegelmuskeler.) Aber motiviert durch das Trainer-Duo



Führen wird geübt!

konnte diese Übungseinheit mit neuem Schwung durchgezogen werden. Es durfte wieder gelacht werden. Es galt, alle drei neu gelernte Folgen der Tänze „Langsamer Walzer“, „Salsa“ und „Samba“ konsequent mit Wiederholungen zu vertiefen. Mit Bravour wurden auch diese zwei Übungsstunden bewältigt. Zwar war es mal wieder ein anstrengendes Wochenende, aber die Glücksmomente und die Zufriedenheit überwogen bei Weitem. Schon jetzt ist für 2021 ein weiteres Tanz-Wochenende ins Auge gefasst.

Peter Steinmann



Zwei glückliche Kegler





Mehr als erhofft

Start der Line-Dance-Anfängergruppe

Für alle Tanzinteressierte bot sich eine ideale Einstiegsmöglichkeit in das Linedancing an. Ab Montag, 2. März 2020, startete die TSG-Tanzsportabteilung eine neue Tanzgruppe. Trainerin Heidrun Dobeleit und Abteilungsleiter Peter Steinmann waren äußerst gespannt, wie sehr Line Dance angenommen würde. Zunächst tröpfelten kurz vor 20:30 Uhr drei bis vier einzelne Personen (nur Damen) in das Foyer der Hauptschule. War die Uhrzeit zur spät? Ist Linedancing nichts für Sprockhöveler?

Die nächsten Minuten sollten die Antwort geben. Plötzlich quoll Person um Person durch die Glastür in das Foyer. Es schien kein Ende zu nehmen. Letztendlich standen dort

29(!) Personen, die das Linedancing wohl zu ihrem Sport erkoren hatten. Das war mehr als wir uns erhofft hatten. Alle, die sehr gerne in einer Gruppe ohne festen Tanzpartner tanzen möchten, die Spaß an Bewegung mit Musik haben und sich zusammen mit Gleichgesinnten fit halten möchten, standen bereit, der Trainerin zu folgen.

Und Trainerin Heidrun Dobeleit legte auch gleich los mit schmissiger Musik und den ersten Schritten. Die Meisten hatten es schnell drauf und schon ging es mit einem zweiten und dritten Tanz weiter. Da stürmte doch einiges an Schritten auf die neuen Tänzer (vier Herren) und Tänzerinnen ein. Aber zum Schluss der Stunde waren wohl alle begeistert.

Eine Woche später hatten wir doch schon Verluste, da sich nur noch 22 Linedancer einfanden. Aber das waren immer noch mehr, als von uns vermutet. Es hatten sich einige aber auch abgemeldet, da andere Termine anstanden. Die zweite Stunde war genauso energiegeladener wie die erste. Wieder konnten drei Tänze eingeübt werden. Natürlich die von der Vorstunde. Und es zeigte sich in den Reihen eine recht homogene Einheit. Heidrun Dobeleit, die Stimme mit einem Headset verstärkt, schlug ihre Gruppe wieder voll in ihren Bann und schon flossen die ersten Schweißtropfen. Es würden noch mehr Schweißtropfen fließen, da wären wir uns sicher gewesen. Aber CORONA machte uns einen Strich durch die Angelegenheit. Die zweite Stunde war bisher auch die letzte Stunde, da Kontaktverbot und Schließung der Schulen angesagt war. Wann



wir wieder starten ist ungewiss!

Übrigens: Die Trainerin drehte in der CORONA-Zwischenzeit drei kurze Videos und verschickte sie an die Gruppe, damit die trainierten Schritte nicht verloren gehen.

Natürlich vermissen auch die anderen 74 Tänzerinnen und Tänzer ihre wöchentliche Trainingsstunde. So wie es wohl allen TSG-Sportlern geht. Bleibt gesund! P.S.



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

Ein Jubelpaar in der Tanzsportabteilung

Als ich und meine Frau Angelika am 1. Februar 1990 in die Tanzsportabteilung eintraten, konnten wir natürlich nicht ahnen, dass wir das erste Tanzpaar der Tanzsportabteilung sein sollten, das der Abteilung 30 Jahre die Treue halten würde. Wir beide sind von Anfang an begeisterte Tänzer und haben es nie bereut, diesen Sport ergriffen zu haben. Insgesamt 14 Mal haben wir das goldene Tanzsportabzeichen erworben und sogar einmal an einem Breitensportturnier teilgenommen.

Im Februar 2020 überraschten wir unsere Mittänzerinnen und -tänzer in der Sporthalle der Hauptschule mit einer kleinen Sektrunde. Natürlich nach dem Tanzen.

Nicht unerwähnt sollte dabei bleiben, dass es sogar eine Person in der Abteilung gibt, die diese Jahre noch spielend übertrumpft. Es ist Abteilungstrainer Manfred Kruse, der schon seit 33 Jahren dabei ist und auch derzeit Trainer des Jubelpaares – also unser Trainer – ist.

Peter Steinmann



TANZIPEDIA 1 Macht Tanzen wirklich glücklich?

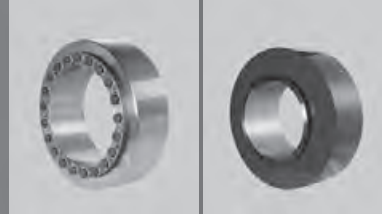
Durch die tänzerische Bewegung steigt die Serotoninproduktion und die Freisetzung von Endorphinen. Das macht erstmal glücklich. Darüber hinaus wird aber auch das Kreativitätshormon ACTH vermehrt produziert. Der Körper entspannt sich und der Geist wird hoch leistungsfähig. Überdies sind Tänzer nachweislich Menschen, die Probleme kreativer lösen als andere, da sie es gewöhnt sind, ihre rechte kreative Gehirnhälfte einzusetzen.

TANZIPEDIA 2 füh◆ren [pführ´n]

Die vornehmste Aufgabe des Herren: den Damen zu zeigen wo's langgeht. Hier entfaltet der Herr seine Feldherrenqualitäten: Überblick, Phantasie, Entschlusskraft und Durchsetzungsvermögen. Wenn er's richtig macht, wird jede Dame Wachs in seinen Händen. (Merke: Gut geführt ist halb verführt.)

STÜWE

REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN



TECHNIK, DIE VERBINDET...

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

Zerspanungsmechaniker /-in

Industriemechaniker /-in

Industriekaufmann /-frau



Stüwe GmbH & Co. KG
Zum Ludwigstal 35
45527 Hattingen

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 9.30 Wirbelsäulengymnastik [IB]						
	9.00 - 10.00 Fit for Fun [G19]	9.00 - 10.00 Pilates Mix [G15]	9.00 - 10.00 Rücken Fit [G15]	9.00 - 10.00 Dance Workout [G15]		
	10.00 - 11.00 Yoga 60+ [G19]		10.00 - 11.30 BOP&more [G15]	10.00 - 11.00 Rücken Fit-Entspannung [G15]		10.00 - 11.00 ...e Workout [G15]
	11.00 - 12.00 ... [G19]					... 12.00 ... more [G15]
						... 13-15 ... [G15]
16.00 - 17.00 Z DIs Kids Club (ab 8 J)						
17.00 - 18.00 Z DIs Kids Club (ab 11 J)						
17.30 - 18.15 Aqua Jogging						
17.30 - 18.30 Funktionales Training						
18.00 - 19.00 Z DIs Dance Club (ab 13 Jahre) [G19]		18.00 - 19.00 Z DIs Dance Club (ab 14 Jahre) [G15]	18.00 - 19.00 Rücken Fit [G15]	18.15 - 19.15 Cycling [G15]		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)		18.00 - 19.30 Z Yoga [G19]				
18.30 - 19.00 Bauch Spezial [G15]	18.30 - 19.30 Step&more [G15]					
19.00 - 20.00 Cycling [G15]		19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (Frauen 40+) (MAS)	19.00 - 20.00 Step'n Style [G15]			
	19.30 - 20.30 Power Mix [G15]	19.15 - 20.15 Cycling [G15]		19.30 - 20.30 Complete Body Workout [G15]		
20.15 - 21.15 Cycling [G15]		19.45 - 21.15 Z Yoga [G19]				

Wir sind zurzeit dabei, unser Kurssystem schrittweise wieder anlaufen zu lassen. Durch die Vorgaben der Landesregierung und der Verbände müssen wir dabei zahlreiche Auflagen erfüllen. So können die Kurse nur mit Voranmeldung besucht werden, um die maximal mögliche Teilnehmerzahl nicht zu überschreiten. Außerdem mussten die Kurszeiten so angepasst werden, dass Pausen zum Lüften und Desinfizieren zwischen zwei aufeinander folgenden Kursen entstehen. Dazu stehen derzeit noch nicht alle Sportstätten wieder in vollem Umfang zur Verfügung.

*Schaut deshalb bitte regelmäßig auf unsere Homepage, dort sind immer die aktuell laufenden Kurse aufgeführt und dort ist auch die Online-Anmeldung zu den Kursen möglich. Bei Fragen wendet euch gerne telefonisch an uns, die Trainer*innen des GuFiT helfen gerne weiter. Herzliche Grüße, Stefanie Basner*

Nach 18 Jahren wieder ganz vorne

EN-Sportlerwahl 2019

Conny Dauben von der TSG Sprockhövel hat es geschafft, sie wurde nach 2002 zum zweiten Mal zur Ü18-Sportlerin des Jahres im EN-Kreis gewählt. Im März 2020 fand dann die Ehrung aller EN-Sportler durch Landrat Olaf Schade im Wittener Stadtwerkehaus statt.

Die sportlichen Gründe für die Ehrung:

ULTRAMAN WELTMEISTERSCHAFT AUF HAWAII

- 1. Tag 10 km Schwimmen 145 km Rad
- 2. Tag 275 km Rad
- 3. Tag 85 km Laufen
- Platz 2** – Vizeweltmeisterin

DEUTSCHLAND KLASSIKER

- ✗ König Ludwig Lauf 50 km Skilanglauf
- ✗ Mecklenburger Seen Runde 300 km Rad
- ✗ Unterbacher See Schwimmen 3 km
- ✗ Frankfurt Marathon 42 km

18. Frau in Deutschland die den Deutschland Klassiker geschafft hat.

SCHWEDEN KLASSIKER

- ✗ Vätternseerunde 300 km Rad
- ✗ Vansbroschwimmen 3 km
- ✗ Lidingölauf 30 km
- ✗ Vasaloppet 90 km Skilanglauf

Fünfte Frau in Deutschland die den Schweden Klassiker geschafft hat.

Erste Frau in Deutschland die den Schweden- und den Deutschland Klassiker geschafft hat.

Bei den Klassikern sind alle vier Events innerhalb von zwölf Monaten zu absolvieren.



Conny Dauben (links) bei der Ehrung durch Landrat Olaf Schade (2.v.r.)



Physio Kimm Praxis für Physiotherapie



Wir freuen uns auf Sie!

Physio Kimm
Inh. Sascha Kimm
Bochumer Straße 6
45549 Sprockhövel

Telefon 02324 77958
www.physio-kimm.de

Öffnungszeiten:

Montag	08:00–13:00, 14:30–19:00
Dienstag	08:00–13:00, 14:30–19:00
Mittwoch	08:00–13:00
Donnerstag	08:00–13:00, 14:30–19:00
Freitag	08:00–13:00, 14:30–17:00

Nach Holper-Start über Vollgas-Modus in die Vollbremsung!

Weibliche B-Jugend

Mit einem großen Kader von 16 Spielerinnen startete unsere weibl. B-Jugend in die Saison. Für 13 der Mädels, von denen vier auch noch C-Jugend hätten spielen können, war es ihre erste B-Jugend-Saison. Und ab der B-Jugend ändert sich im Handball nochmal so einiges. Waren bis dahin offene Deckungen vorgeschrieben, so sind ab sofort alle Deckungsvarianten erlaubt, damit auch die defensive 6:0-Deckung. Die Mädels hatten bis hierhin immer ausreichend Platz im Angriff und sahen sich nun oft mit engen Räumen konfrontiert. Das bedeutete eine enorme Umstellung. Dass unsere Mannschaft körperlich nicht zu den kräftigsten zählt, machte die Sache nicht einfacher.

Durch nur sechs Pflichtspiele von Mitte September bis zum Jahresende kam kein wirklicher Spielrhythmus auf. Glücklicherweise konnten wir in diesem Zeitraum noch zwei Trainingsspiele bestreiten, denn gerade im Jugendbereich kann noch so viel Training nicht den realen Wettkampf ersetzen. Eines davon konnten wir gewinnen, im zweiten mussten wir uns knapp geschlagen geben. Aus den sechs Pflichtspielen gingen wir mit vier Siegen und einem Torverhältnis von 122:100 hervor und konnten uns somit als Zweitplatzierte unserer Vorrunde für die Kreisliga qualifizieren.

In den Spielen bis zum Jahresende war schon eine positive Tendenz zu erkennen. Vor dem Saisonstart konnten wir mit Hannah J. einen Neuzugang aus Wuppertal für unser Team gewinnen (ein echter Glücksgriff), und die gesamte Mannschaft gewöhnte sich immer besser an die doch andere Spielweise in der B-Jugend. Im Januar kam Sofija nach ihrem sechsmonatigen Schüleraustausch zurück, somit waren wir nun komplett und versuchten unser Glück in der Kreisliga.

Hier starteten wir etwas unglücklich mit einem Unentschieden in Recklinghausen und einer 20:21 Heimgniederlage gegen den späteren Tabellenersten Haltern-Sythen. Das Team zeigte, dass es immer besser in der Lage war, sich auch gegen defensive Deckungsvarianten Torchancen zu erspielen und zu erkämpfen. Folgerichtig gelangen uns dann auch drei Siege in Serie.

Ihre bis hierhin absolut beste Leistung zeigten die Mädels im Rückspiel in Haltern. Den Tabellenführer spielten die Mädels in der ersten Halbzeit an die Wand. Und das nicht, weil Haltern schlecht war – nein – unser Team spielte einfach richtig gut! Im Laufe der zweiten Halbzeit stellte Haltern seine Spielweise um und wir mussten unserer kräftezehrenden Spielweise Tribut zollen. So stand am Ende zwar eine 31:24 Niederlage, die war aber eine der schönsten und wertvollsten Niederlagen

überhaupt. Kommentar des Halterner Trainers: „Glückwunsch – bester Auftritt einer Gästemannschaft seit langem – am Ende etwas zu deutlich verloren“!

Mit dieser Euphorie gingen wir in die nächste Trainingswoche in der uns dann leider – wie alle anderen auch – die Corona-Vollbremsung erwischte. In der Tabelle hatten wir zum

Zeitpunkt des Saisonabbruchs bei noch drei ausstehenden Spielen Tabellenplatz 2 in der Kreisliga inne. Somit, alles in allem eine ungewöhnliche aber für uns durchaus lehr- und erfolgreiche Saison. Hoffentlich sehen wir uns bald alle wieder in der Halle! Wir freuen uns auf euch – es macht nämlich echt Spaß mit euch!

Peter und Svenja

... doch leider kam es anders

Saisonabschluss der 1. Herren

Wie Ende Oktober in meinem letzten Bericht mitgeteilt, belegten wir nach den ersten acht Spielen mit 6:2 Punkten den 4. Tabellenplatz. Die sieben danach folgenden Spiele bis zum Jahresende verliefen mit erfreulichen 12:2 Punkten überaus erfolgreich.

Die Stimmung zum Ende des Jahres war unter anderem aufgrund der erfolgreichen Spiele sehr gut. Trotz des sportlichen Erfolges konnte man im Dezember einen Negativtrend in punkto Trainingsbeteiligung feststellen. Daraus resultierend muss man zugeben, dass die beiden letzten Siege auch vom Glück begleitet waren. Nichtsdestotrotz belegten wir Ende 2019 den sehr erfreulichen 3. Tabellenplatz mit drei Punkten Vorsprung vor Platz 4.

Über die Winterpause sollten wieder neue Energie, Kraft und Motivation gesammelt werden, so dass die Trainingsbeteiligung im besten Fall steigt und die Spiel-Ergebnisse im neuen Jahr 2020 wieder so erfolgreich werden wie die der letzten Wochen im Jahr 2019. Doch leider kam es anders als erhofft. So gut der Lauf im Jahr 2019 war, so schlecht begann das Jahr 2020. Die Trainingsbeteiligung ließ weiterhin sehr zu wünschen übrig und meine Mannschaft konnte sportlich nicht wirklich Fuß fassen.

Bis Mitte März, als die Saison aufgrund der Corona-Pandemie unterbrochen werden musste, konnten wir aus den sieben Spielen im Jahr 2020 lediglich vier Punkte gegen



Bitte recht freundlich: 1. Damen und 1. Herren der TSG Sprockhövel

Haltern und Rauxel erkämpfen. Da jedoch unmittelbare Tabellennachbarn im neuen Jahr ebenfalls eine Vielzahl an Punkten liegen ließen, belegten wir Mitte März dennoch den erfreulichen 4. Platz.

Mitte April wurde die Saison aufgrund der weiterhin anhaltenden Corona-Pandemie für

beendet erklärt. So erhielten wir mit dem erreichten 4. Platz mit einer ‚Wildcard‘ die Chance zum Aufstieg in die Kreisliga. Diese Chance werden Verein, Mannschaft und ich als Trainer sehr gerne nutzen, um in der kommenden Saison 2020/21 in der Kreisliga auf Punktejagd zu gehen. *Für die 1. Herren, Micha*

Saisonabbruch beschert den Damen den Tabellenplatz 7

1. Damen

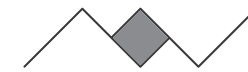


Mit zwei Siegen, einem Unentschieden und neun Niederlagen standen die Damen am 12. März auf dem 7. Tabellenplatz. Mit noch fünf Spielen, die bis zum Saisonende zu spielen waren, wollte die Mannschaft die Position noch so weit wie möglich verbessern, da gerade im letzten Spiel gegen den Tabellenzweiten ein deutlicher Aufwärtstrend erkennbar war und man es denkbar knapp mit 21:23 verlor.

Doch manchmal kommt alles anders als gedacht: Durch die COVID-19-Pandemie wurde die Saison 2019/20 als abgebrochen gewertet und die finalen Platzierungen durch die Quotientenregelung (Anzahl Tore / Anzahl Spiele x 10) berechnet. Daraus ergibt sich der 7. Tabellenplatz für die Damen der TSG Sprockhövel. Insgesamt kann man sagen, dass sich die Mannschaft immer mehr stabilisiert, die jüngeren Spielerinnen sich gut integrieren und das Team vor allem über den Spaß und den Zusammenhalt zu Erfolgen kommt.

Wir bedanken uns bei allen Unterstützern, sei es von der Bank, dem Kampfgericht oder der Tribüne. Es macht immer wieder Spaß, Heimspiele auszutragen und gemeinsam Erfolge zu feiern. Unser besonderer Dank gilt Torsten, der uns in der letzten Saison von Markus übernahm, leider die kommende Saison aus privaten Gründen kürzer treten muss und uns nicht mehr coachen kann.

Für die Damen, Eva



RECHTSANWÄLTE

Mittelmann & Wiemann



Rechtsanwälte und Fachanwälte
für Medizin-, Arbeits- & Sozialrecht

Bahnhofstraße 6 | 45549 Sprockhövel

Telefon: 02324 9041414 | E-Mail: info@mwkanzlei.de | Web: mwkanzlei.de

Aktiv trotz Trainings Sperre

Saisonbericht und Sport zu Coronazeiten

Nachdem die SpielerInnen der TSG Badmintonabteilung sieglos ins Jahr 2020 gestartet sind, konnte die erste Mannschaft in den letzten Spielen der Saison doch noch auf den Klassenerhalt hoffen. Die Mannschaft gewann die letzten zwei Spiele im Februar und März und war damit nur noch zwei Punkte vom rettenden 6. Tabellenplatz entfernt. Mit zwei ausstehenden Spieltagen eine durchaus machbare Herausforderung. Doch dann kam alles anders ...

Durch die Corona-Krise wurde die Saison frühzeitig beendet, die letzten zwei Spieltage ersatzlos gestrichen. Auch die zweite Mannschaft konnte den Klassenerhalt nicht mehr herbeiführen. Trotzdem ziehen die SpielerInnen eine durchweg positive Bilanz aus der vergangenen Saison – die letzten Spiele haben gezeigt, dass man auch in der höheren Liga gut mitspielen kann. Das gibt Hoffnung für die nächste Saison in den entsprechend niedrigeren Ligen.

Durch die Schließung der Sporthallen und das Inkrafttreten der Abstandsregeln wurde das Training unmöglich. Trotzdem bleiben die Mitglieder der Badmintonabteilung aktiv – unser Abteilungsleiter Jens Mayland genießt es in dieser Zeit, in der Natur zu wandern. Jan Thoma erkundet hingegen die Umgebung mit dem Fahrrad (auf dem Foto in Essen). Stefan Hülssieper kämpft in seiner Komposition „Wunsch vs. Realität“ gegen den Drang zur Prokrastination*. Auch die anderen Spiele-



Abteilungsleiter Jens Mayland (oben) genießt es in Zeiten geschlossener Sporthallen, in der Natur zu wandern. Jan Thoma erkundet die Umgebung mit dem Fahrrad. Hier bei der Pause in Essen.



rInnen genießen unter Einhaltung der Abstandsregeln die Natur. Eine Auswahl an Fotos von unseren Aktivitäten zu Coronazeiten findet ihr unter diesem Artikel.

Wie wohl die meisten von uns, können die Spielerinnen und Spieler es kaum erwarten, wieder mit dem Training zu starten. Dabei haben die Sicherheit und Gesundheit aller Beteiligten selbstverständlich höchste Priorität. Wir freuen uns schon wieder auf das erste Training, sowie den Beginn der kommenden Saison und hoffen, dort alte und neue Gegner in gewohnter Gesundheit anzutreffen.

Kira Husemann (vorne) genießt die Natur beim Wandern mit Freundin Heike.

SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373

* **Prokrastination:** Arbeitsstörung, die durch nicht nötiges Vertagen des Arbeitsbeginns oder häufiges Unterbrechen des Arbeitens gekennzeichnet ist



Mit Talfallzug zu Gold

Andrea Haarmann sichert sich den Titel beim Senioren-Cup in Bochum

Traditionell richtete der PSV Bochum im Februar wieder den alljährlich stattfindenden Senioren-Cup aus. Kämpfen dürfen hier Judoka, die mindestens 30 Jahre alt werden, oder schon älter sind.

Bei den Herren wurden die Altersklassen in vier Kategorien eingeteilt. Bei den Frauen gab es zwei Altersklasse, Ü30 und Ü40 Jahre. In diesem Jahr konnte ein Teilnehmerrekord verzeichnet werden, auch bei den Frauen. Ob es an dem frühen Termin lag? Sonst findet die Maßnahme erst Ende März statt.

Genau ausgewogen wurden die weiblichen Judoka in gewichtsnahen Gruppen eingeteilt. Ich ging in der Gewichtsklasse bis 72,6 kg an den Start. 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.

Schwerer wurde der Kampf um Platz eins. Da ging es über die volle Kampfzeit. Eine Wazaari-Wertung konnte ich über die Zeit retten und holte mir damit den Titel. Urkunde und Pokal gab es dafür zur Siegerehrung.

Andrea Haarmann Text und Foto



Alubau & Bauelemente

Bauschlosserei Samsel

GmbH

Meisterbetrieb · Edelstahlarbeiten
Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090 EXC. 2



Ihr Brillenteam in Sprockhövel



Hauptstraße 45 | 45549 Sprockhövel | Telefon 02324/78164

DER TREND VON HEUTE – www.glasgelaender.de

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



Die Geschichte der Gürtelfarben im Kyokushin Karate*

Zwar sind die heute bekannten Budo-Sportarten wie Judo und Karate tief in der japanischen Geschichte und Tradition

verankert, der Einsatz von farbigen Gürteln, um den Rang, den Ausbildungsstand oder das Können eines Schülers anzuzeigen, findet sich allerdings erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts. Genau wie der weiße Anzug „gi“ (oder „dögi“) haben auch die unterschiedlichen heute bekannten Gürtelfarben des Karate ihren eigentlichen Ursprung im Judo.

ser Zeit beschränkten sich die Gürtelfarben auf weiß (mudansha, weniger erfahren) und schwarz (yundansha, mehr erfahren).

Um die Fähigkeiten als auch die Lehrerausbildung von erfahrenen Schülern anzuzeigen, wurden in den verschiedenen japanischen Kampfkünsten zu dieser Zeit unterschiedliche Schriftrollen übergeben. Erst viel später, im Jahr 1935, führte der Judolehrer Mikonosuke Kawaishi zusätzliche Farben ein um seine Schüler zu weiteren Anstrengungen zu moti-

* Frei übersetzt und angepasst nach <http://www.kwunion.com/interesting/history-belts-kyokushin-karate/>

In den sehr frühen Jahren des Judo trainierten die Schüler nicht in Anzügen wie wir sie heute kennen, vielmehr wurde Judo in traditionellen Kimonos ausgeführt, den ein normaler breiter Gürtel „obi“ zierte. Der Begründer des Judo „Kanō Jigorō“ führte erst später den heute bekannten weißen Anzug ein. In den 1880er Jahren verlieh er einigen seiner Schüler den Rang eines „Shodan“ (buchstäblich „Anfängergrad“ und gleichzeitig der niedrigste Schwarzgurt).

Viele sagenumwobene Geschichten und Ideen um die unterschiedlichen Gürtelfarben in den Kampfkünsten sind seitdem entstanden. So zum Beispiel der Mythos, dass einem Karateschüler zunächst ein weißer Gürtel verliehen wurde, der sich durch das harte Training langsam dunkler bis braun und schwarz färbte. Eine schöne Vorstellung, leider bleibt es doch nur eine romantische Geschichte.

Erst ca. 1907 führte Jigorō die moderne Uniform mit dem zum traditionellen „obi“ vergleichsweise dünneren Gürtel ein. Zu die-

viere. Gichin Funakoshi, der Begründer des Shotokan-Karate, hat dieses System übernommen um den Anreiz des Okinawa Karate in Japan zu erhöhen.

Der Begründer des Kyokushin Karate Masutatsu „Mas“ Oyama war Schüler von Funakoshi und hat das Gürtelsystem weitgehend in seine eigene Stilrichtung übernommen. Es teilt sich in 10 Kyu Grade (Anfänger) und 10 weitere Dan Grade (Fortgeschrittene) ein. Im Kyokushin ist die Abfolge der Farben wie folgt: weiß-orange-blau-gelb-grün-braun-schwarz. Jeder Farbgurt teilt sich dabei in zwei Grade auf, wobei der zweite durch einen Streifen am Ende des Gürtels angezeigt wird.

Der weiße Gürtel (Mukyu) zeigt dabei keinen Grad an und bedeutet buchstäblich kein Grad. Der weiße Gürtel wird also von Schülern getragen, die noch keine Prüfung abge-

legt haben. Der erste Schwarzgurt „Shodan“ (= 1. Dan) wird dabei als (Neu)-Anfang gesehen, gefolgt von Dan-Graduierungen bis zum 10. Dan, wobei der 10. Dan normalerweise für die Stilbegründer oder den Leiter der Organisation vorbehalten ist.

Um die Bedeutung der unterschiedlichen Ränge zu veranschaulichen, liegt ein Vergleich mit dem bekannten Schulsystem nahe: Die einzelnen Farbgurte wären demnach etwa die Grund- oder weiterführende Schule. 1. bis 4. Dan vergleichbar mit dem „Bachelor“, 5. Dan „Master“ und 6. Dan und höher etwa eine Promotion zum Doktor/Professor als höchsten Ausbildungsstand.

Der Weg über die einzelnen Gürtelfarben ist im Kyokushin sehr lang und mit viel Anstrengung und Ausdauer verbunden. Dabei sollte man niemals vergessen: Ein Schwarzgurt ist ein Weißgurt der nicht aufgegeben hat

OSU! Andreas Schall

Kyokushin Karate Gi



AUTO Dieter Kuhlmann



Inh. Sven Wieschermann

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

☎ (02324) **90 75-0**

Telefax (02324) 907522

Bochumer Str. 4a · Sprockhövel

www.vw-kuhlmann.de

Uns allen fehlt der



Ob es nun die zusammen erlangten Erfolgsmomente, die gemeinsam durchgestandenen Niederlagen oder einfach nur das gemeinschaftliche Kicken mit Freunden ist. Warum dann also nicht einmal zurückblicken und begutachten wie sich einige der TSG-Mannschaften bis zur Zwangspause so geschlagen haben.

Die **1. Garde** hat es aktuell schwer: Einige Leistungsträger haben bereits verkündet, sich zum Saisonende verabschieden zu wollen und bereits jetzt ist schon abzusehen, dass auch die nächste Saison alles andere als einfach werden wird. In der aktuellen Saison steht in der Tabelle Platz 15 nach 21 Spielen zu Buche. Aber natürlich sind wir alle zuversichtlich, dass sich die Jungs durchsetzen und alles dafür geben werden um auf bessere Zeiten zuzusteuern.

Die **TSG-U17** spielt eine starke Saison gegen namenhafte Konkurrenz. Mit Eintritt der Zwangspause belegte die Mannschaft den 5. Tabellenplatz hinter Jugendmannschaften des BVB, VfL Bochum, SC Paderborn und dem FC Schalke 04. Jedoch ist die Tabelle sehr eng gestaffelt: Zwischen Platz 10 und Platz 1 liegen gerade einmal zwölf Punkte, was eine eventuelle Fortführung umso interessanter und wünschenswerter macht.

Frederik Jakobi, Kapitän der Mannschaft, ist zufrieden mit der bisherigen Leistung der gesamten Mannschaft: „Vor der Saison hat jeder Außenstehende gesagt, dass wir in der Liga keine Chance hätten und als direkter Absteiger schon feststehen würden. Wir sind gegen Paderborn mit einem Hammer-Gegner in die Saison gestartet, haben uns aber gut geschlagen und für alle überraschend einen Punkt geholt.“

Auch in den nächsten Spielen gegen große Gegner wie Dortmund, Waltrop, Iserlohn und Hombruch, haben wir gezeigt, dass wir uns in der Liga nicht verstecken müssen und auch oben mitspielen wollen. Wir hatten zu jeder Zeit sehr viel Qualität auf dem Feld, da wir das Glück haben, eine ausgeglichene Mannschaft zu sein, die immer zusammengehalten hat. Im Endeffekt haben wir allen gezeigt, dass wir die fußballerische Qualität haben, um auch in so einer hohen Liga bestehen zu können.“

Auf einem sehr souveränen 1. Platz hat sich unterdessen die **TSG-C-Jugend** festgesetzt. Mit starken 33 Punkten und gerade einmal zwei Niederlagen aus 13 Spielen legt die Mannschaft das Maß aller Dinge fest und führt die Tabelle mit fünf Punkten Vorsprung an.

Da es bekanntermaßen momentan nicht möglich ist, ein normales Training zu absolvieren, halten sich unsere Jugendmannschaften natürlich trotzdem fit. Es werden Mittel und Wege gefunden, um nicht aus der Form zu kommen.

Vorbildlich zu nennen sind hier die **A-Jugend-Jungs** unter Trainer Patrick Knieps: Mithilfe einer internen Website werden Übungen zu Verfügung gestellt. Diese werden dann von den Jungs absolviert, auf Video aufgenommen und hochgeladen. Somit hat Trainer Knieps immer ein wachsames Auge darauf, ob seine Schützlinge auch trotz Zwangspause genügend ins Schwitzen kommen.

Auch unsere **E1** hat einiges zu erzählen: Die Kreisliga A startete direkt mit dem Knallerspiel des Jahrgangs 2009. Die SpVgg Hagen 11 gegen die E1 der TSG Sprockhövel.

Gute Spielzüge und mannschaftliche Geschlossenheit führten zu einem verdienten Sieg. Die restlichen drei Meisterschaftsspiele wurden ebenfalls erfolgreich gestaltet. Hierbei stand immer die Entwicklung der Jungs im Vordergrund. Die tolle Truppe spielt mit viel Leidenschaft und Herz und zeigte bis zur Corona-Pause sehr guten Jugendfußball. Die Pause wird allerdings mit individuellen Laufplänen und Hochhalte-Wettbewerben in verschiedenen Ausprägungen genutzt.

Wir freuen uns alle, wenn wir wieder gemeinsam kicken dürfen! *Paul Schreiber*

Die Zeit während der Sportplatzsperre nutzen die Fußballer zum Bau einer neuen Tribüenterrasse – oder wird es eine Terrassentribüne?



Abwechslungsreicher Tag

Erster Frauentag des Boule und Pétanque Verbandes (BPV) NRW

Am 7. März 2020 – noch vor den Corona-Kontaktverboten – fand in Düsseldorf der erste Frauentag des BPV NRW statt. Vier Sprockhöveler Boulerinnen machten sich am frühen Morgen auf den Weg in die Halle SUR PLACE nach Düsseldorf, um sich mit über 100 anderen gleichgesinnten Frauen zu vernetzen und gemeinsam mit viel Spaß Boule zu spielen – und „so ganz nebenbei“ Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung kennenzulernen.



Die Boulefrauen der TSG Sprockhövel (von links): Ingrid Ommerborn, Sabine Engelhard, Waltraud Becker, Monika Rische

Das Frauen-Team des BPV hatte einen abwechslungsreichen Tag im Rahmen eines Super-Mêlée-Turniers mit Infos und Austauschmöglichkeiten vorbereitet.

von Frauen und Männern – bei Boulegruppen ist das eher selten der Fall.

Am Ende gab es Einigkeit: Diese Plattform für Boule spielende Frauen in NRW ist ein gutes Format und sollte 2021 erneut stattfinden!

In Sprockhövel planen wir für die „Nach-Corona-Zeit“ das neue Angebot „Boule & Walk“. **Allez les boules!**

In der Boule-Gruppe der TSG haben wir zahlenmäßig ein ausgewogenes Verhältnis

Sabine Engelhard

Unsere Rechtsgebiete:

- Arbeitsrecht
- Erbrecht
- Familienrecht
- Gesellschaftsrecht
- Immobilienrecht
- Ordnungswidrigkeiten
- Mietrecht
- Verkehrsrecht
- Wohnungseigentum

Rechtsanwälte
MAYER
Fachanwälte und Notar

Mittelstraße 44
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

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

info@anwaelte-mayer.de

www.anwaelte-mayer.de

Elektroinstallation – Hausgeräte
Haushaltsartikel – Küchenmodernisierung
Kundendienst

Miele

LIEBHERR

SIEMENS



BOSCH



Constructa

seyock
elektro
haustechnik

ELEKTRO SCHÖNEBORN

Service ist unsere Tradition!

Elektro Schöneborn, Zweigniederlassung der Seyock Elektro-Haustechnik GmbH

Große Weilstraße 12 Tel.: 0 23 24 / 2 13 87
45525 Hattingen Fax: 0 23 24 / 2 32 75

Hauptstraße 46 Tel.: 0 23 24 / 9 19 57-0
45549 Sprockhövel Fax: 0 23 24 / 9 19 57-29

Einladung zum Boule-Spiel

Liebe TSG-Mitglieder, Sport und Bewegung tragen zur Gesundheit und Zufriedenheit bei. Viele konnten und können „ihren“ Sport durch die Corona-Krise und die Kontaktbeschränkungen nicht ausführen. Natürlich waren Wandern, Radfahren und Spazieren gehen möglich, aber vielen fehlten und fehlen persönlich Kontakte – selbst wenn die nur „mit Abstand“ stattfinden –, Herausforderungen und Wettkampf.

Das bietet das Boule-Spiel und das ist in der freien Natur auch zu zweit möglich (trotz Kontaktbeschränkungen). Es ist immer mit einem Abstand von zwei Metern zwischen

allen Beteiligten möglich und kann mit sehr geringem Infektionsrisiko betrieben werden: Das Boule-Spiel ist ein Sport ohne Körperkontakte und wird im Freien gespielt!

Wir laden alle Sport- und Bewegungsinteressierten jetzt nochmal herzlich ein, mit uns das Boule-Spielen gemeinsam zu erleben! Wenn die eigenen Sportarten noch nicht wieder betrieben werden können oder einfach eine Sportart gesucht wird, die auch für Ältere und Hochaltrige oder für Menschen mit Handikaps geeignet ist und trotzdem den Reiz des Wettkampfs bietet, dann ist Boule die perfekte Lösung!

Diese Möglichkeiten haben wir gemeinsam:

- > TSGler“ bringen sich wieder in Bewegung und stärken damit ihr Immunsystem
- > sie finden durch Bewegung beim Sporttreiben einen Ausgleich
- > die TSG bietet allen ihren Mitgliedern alternative Sportarten an, die auch mit Kontaktbeschränkungen gut betrieben werden können
- > soziale Bindungen werden trotz Wahrung der Distanz wieder aktiviert
- > Sprockhövelerinnen und Sprockhöveler können wieder selbstbestimmter ihre „Bewegung“ gestalten.

Boule-Anlagen befinden sich an der Glückauf-Trasse in Höhe zwischen dem Café „Alter Bahnhof“ und dem Lidl-Parkplatz und auf dem Sportplatz der TSG „Im Baumhof“. Außerdem erstellen wir gerade zusätzlich ein Verzeichnis über frei zugängliche Flächen in Sprockhövel, auf denen Boule gespielt werden kann. Notwendig ist dazu eine Fläche mit ca. 3 Meter Breite und 12 Meter Länge. Nach der Boule-/Pétanque-

Regel kann auf jedem Untergrund gespielt werden. Unsere Bitte ist, uns auf solche Flächen aufmerksam zu machen! Es besteht auch die Möglichkeit an „Schnupperkursen“ teilzunehmen!

Ansprechpartner für Einführungen zum Boule-Spiel und Schnupperkurse:
Alfons Eilers
 Tel. 02324 971815 oder 0176 75820742
 alfons.eilers@tsg-sprockhoevel.de
 Ansprechpartner der TSG Sprockhövel Boule-Gruppe:
Armin Schroen
 Tel. 0152 55995285
 armin.schroen@online.de

BADMINTON				
Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34 ✉ jens.maylandt@tsg-sprockhoevel.de				
Montag	18:00 – 20:00	Hobby		GH 2
	18:00 – 19:30	Jugend und Schüler (Fortgeschrittene)		GH 3
	19:30 – 21:30	Mannschaft		GH 3 (bis 20:00) GH 2
Donnerstag	20:00 – 21:30	Jugend + Mannschaft + Hobby		GH 2
Freitag	16:00 – 17:30	Jugend und Schüler (Anfänger)		GH 2
	17:30 – 19:00	Jugend und Schüler (Fortgeschrittene)		
Wegen der starken Einschränkungen des Sportbetriebes, verzichten wir in diesem Heft auf die sonst übliche Veröffentlichung der Übungs- und Trainingszeiten. Die aktuellen Termine erfragt bei Bedarf bitte bei der Geschäftsstelle (02324 / 686 47 57), oder informiert euch auf www.tsg-sprockhoevel.de über mögliche aktuelle Entwicklungen.				
Vielen Dank! Der Vorstand				
Freitag	20:00 – 21:30	Karate für Erwachsene		GH/GymnRaum
	17:00 – 18:30	Judo: Techniktraining u. Prüfungsprogr. Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.		GH/GymnRaum
Freitag	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

TSG
 Geschäftsstelle:
 Tel. 0 23 24 /
 686 47 46

GuFIT – was ist passiert und wie könnte es weitergehen?

Besondere Umstände erfordern besonderes Handeln – insbesondere bei einer Abteilung die „Gesundheit“ schon im Namen hat.

Was ist bei uns während der Schließung passiert? In den Umkleiden und Duschen ist eine Spezialfirma aktiv, um Feuchteschäden zu trocknen und anschließend die beschädigten Bereiche wieder instand zu setzen. Viele Wände haben einen neuen Anstrich bekommen. Der defekte Rückenstrecker wurde durch ein gleichartiges Gerät der neuesten Generation von ERGO-FIT ersetzt. Die Grünanlagen wurden gepflegt und drinnen wurde allgemein ausgemistet, gereinigt und aufgeräumt.

Um die Zeit ohne Fitnessstudio für die Nutzer und Nutzerinnen zu überbrücken, haben unsere Kursleiter und Kursleiterinnen Übungen auf Video aufgezeichnet, die mit einfachsten Mitteln zu Hause nachzumachen sind. Diese Videos sind kennwortgeschützt über die GuFIT-Webseite abrufbar – das Kennwort wurde den Nutzern und Nutzerinnen zugesandt.

Wie die Situation aussieht, wenn diese TS-Ginfo im Briefkasten liegt, können wir nicht voraussehen. Dieser Text beruht auf einem Stand von Anfang Mai: Eine Wiedereröffnung ist noch nicht erlaubt, aber abzusehen. Der DOSB hat dazu einen Rahmen ausgearbeitet und wir gehen davon aus, dass sich die Politik danach richten wird, wenn sie Lockerungen für Sportbetriebe erlässt.

Die Zeit der Studioschließung haben wir auch genutzt, um den Rahmen für veränderte Bedingungen zu schaffen. Die Theke ist aus dem Eingangsbereich verschwunden – das

schafft Platz für den nötigen Sicherheitsabstand, gibt aber auch die Möglichkeit die Schuhe zu wechseln, da wir die Umkleiden zunächst nicht öffnen werden. Das GuFIT-Team wird weitestgehend kontaktlos arbeiten, so werden dann beispielsweise die Mitgliedskarten durch die neu angebrachte Scheibe gescannt.

Um die Anzahl von maximal zehn Personen auf der Fläche einhalten zu können, werden wir mit Zeitabschnitten arbeiten. Davon können dann 75 Minuten trainiert werden und in den übrigen 15 Minuten werden die Geräte und Flächen desinfiziert. Für die Nutzung der Zeitabschnitte muss eine Registrierung erfolgen – dafür werden wir auf der GuFIT-Webseite (www.gufit.de) ein entsprechendes System zur Verfügung stellen. Wem das technisch nicht möglich ist, für den gibt es die Alternative der telefonischen Anmeldung (02324/74774). Um den Aufwand im Rahmen zu halten, bitten wir den Weg über die Webseite nach Möglichkeit zu bevorzugen.

Unser Ziel ist es, jedem Nutzer zweimal wöchentlich die Möglichkeit zum Training zu bieten.

Diese und weitere Infos / Regeln haben wir in dem Kasten auf der rechten Seite zusammengefasst.

Wir hoffen, dass die vorgenommenen Maßnahmen dazu dienen, dass alle gesund bleiben.

Tim Eilers

Vorläufige Regeln / Informationen zur Nutzung der GuFIT-Angebote

Entsprechend der Leitplanken des DOSB gilt:

ANMELDEN

- Vor dem Trainieren registrieren. Bevorzugt auf der Webseite (www.gufit.de), alternativ per Telefon (02324/74774)
- Nicht angemeldete Nutzer/innen müssen wir leider abweisen.

DISTANZREGELN EINHALTEN

- Mehr Distanz beim Einchecken durch die Umgestaltung des Eingangsbereichs
- Einchecken: Der Nutzer/in behält seine/ihre Karte in der Hand. Der Trainer/Trainerin scannt die Karte, anschließend kann der Nutzer/in die Karte einstecken, der Check-out erfolgt manuell durch den Trainer/Trainerin.
- Maximal 10 Sportler und Sportlerinnen können gleichzeitig im Studio trainieren.
- Abstandsmarkierungen für die Trainertheke wurden angebracht.
- Geräte können nur mit ausreichendem Abstand zum nächsten Nutzer/in genutzt werden.
- Jedes Gerätepaar (z.B. Beinbeuger und Beinstrecker) ist nur von einer Person nutzbar.
- Der Freihandbereich wurde entzerrt, Übungen auf der Matte oder mit Kleingeräten (Flexi-Bar, Jumper etc.) können außerhalb der Kurszeiten im Bewegungsraum durchgeführt werden.

KEINE KÖRPERKONTAKTE

- Kein Händeschütteln/Umarmung zur Begrüßung
- Zunächst ist kein Probetraining möglich

ACHTUNG!

Um ein Infektionsrisiko zu minimieren, bitte persönlich überprüfen:

- 1. Habe ich Fieber, Gliederschmerzen oder andere auffällige Symptome?**
- 2. Leide ich an Geschmacks- oder Geruchsverlust?**
- 3. Habe ich trockenen Reizhusten?**
- 4. Habe ich aktuell Kopfschmerzen?**
- 5. Habe ich Atemprobleme oder gar Atemnot?**
- 6. Gibt es in meinem Umfeld Personen die an Corona erkrankt sind?**

Du kennst dich selbst am besten! Wenn DU dich nicht gesund fühlst, dann verzichte bitte vorläufig noch auf ein Training auf der Fläche oder auf die Teilnahme an Kursen.

Redaktionsschluss dieses Heftes war der 5.6.2020, dieser Tag entspricht dem Stand der o.g. Informationen.

UMKLEIDEN UND DUSCHEN ZU HAUSE

- Umkleideräume sind daher geschlossen
- Toiletten bleiben geöffnet
- Schuhwechsel ist weiterhin Pflicht und ist vorübergehend im Eingangsbereich möglich.

TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN

- Eine maximale Teilnehmerzahl wird durch ein Anmeldesystem sichergestellt. Eine Nutzung der Kurse ist nur mit vorheriger Reservierung möglich (siehe ANMELDEN).

HYGIENEREGELN EINHALTEN

- Handhygiene, Hände waschen vor und nach dem Sport
- Auf allen Geräten gilt strenge Handtuchpflicht! Deshalb unbedingt ein eigenes Handtuch mitbringen.
- Eigene Trinkflasche mitbringen! Es werden derzeit keine Trinkbecher zur Verfügung gestellt.
- Nutzer/innen haben jederzeit die Möglichkeit, alle Geräte selbstständig zu desinfizieren, wie das bei den Cardio-Geräten üblich ist.
- Zwischendurch werden alle Griffe, Flächen und Handläufe desinfiziert.
- Die Nutzung von Mund- und Nasenschutz ist jedem freigestellt.

Vereinseigenes oder gewerbliches Studio?

Beiträge an die Abteilung Gesundheit und Fitness

In der Vergangenheit haben wir gehört: „Warum einen Beitrag ans GuFIT zahlen? Es werden keine Leistungen erbracht. Fitnessstudios nehmen während des Corona-Lockdowns auch kein Geld mehr“.

Wer in der TSG 1881 Sprockhövel e.V. im vereinseigenen Studio Kurse oder das Fitnesstraining in Anspruch nehmen möchte, muss Mitglied in der TSG und in der Abteilung Gesundheit und Fitness werden. Dafür zahlt er den Grundbeitrag und den Beitrag für seine gebuchten Leistungen. Das Sportangebot im GuFIT unterscheidet sich grundsätzlich nicht von den Angeboten in gewerblichen Studios. Es gibt dennoch **entscheidende Unterschiede** zu einem gewerblich betriebenen Studio.

- **Als Mitglied habe ich das Recht**, an der Mitgliederversammlung der TSG sowie an der Abteilungsversammlung der Abteilung Gesundheit und Fitness teilzunehmen.
- **Als Mitglied habe ich das Recht**, einen Bericht über die finanzielle Situation des abgelaufenen Jahres sowie über die finanziellen Planungen für das laufende Jahr zu erhalten. Dieses gilt gleichermaßen für den Gesamtverein wie für die Abteilung.
- **Als Mitglied kann ich mitbestimmen**, wer im Vorstand der Abteilung und wer im Vorstand des Gesamtvereins tätig ist oder sein wird.
- **Als Mitglied kann ich mich in der Abteilung und im Verein selber engagieren** und meine Gestaltungsvorschläge einbringen.

Gibt es gewerblich betriebene Studios, die ihren Kunden diese Rechte einräumen? Diese Frage kann nur mit einem klaren „nein“ beantwortet werden, denn kein Unternehmer wird seinem Kunden diese Rechte zugestehen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder, die der Abteilung Gesundheit- und Fitness und dem Verein die Treue gehalten haben und ein herzliches Willkommen an alle, die Mitglied werden wollen.

Bärbel Stahlhut

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

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



Ausdauer ist einfach.



Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen auch im Sport unterstützt und weiterbringt.

Heimat- vorteil für mich!



Engagiert,
ökologisch,
sicher – und
von hier.



AVU Treffpunkt in Ihrer Stadt
02332 73-123
www.avu.de

AVU...