

„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,

wir waren dabei – und ihr/Sie hoffentlich auch. Vom 7. bis 9. September fand auf der Hauptstraße bei herrlichem Wetter wieder das alljährliche **Stadtfest – Sprockhövel erleben** statt. Wie schon in den Vorjahren war die TSG auch 2012 wieder gut vertreten. Neben dem **TSG-Zelt** und einem 90-minütigen tollen **Bühnenprogramm** (ab Seite 6) wurde in diesem Jahr im Rahmen eines „Tages der offenen Tür“ mit großem Erfolg das **GuFIT.19** vorgestellt.

Zahlreiche Neugierige begutachteten an zwei Tagen die neuen Räume in der Hauptstraße 19 (vorm. Schlecker), viele Fragen wurden beantwortet, die Verantwortlichen und Mitarbeiter des **GuFIT** waren im Dauereinsatz. Mehr zum **GuFIT.19** ab Seite 40. Für das leibliche Wohl der Stadtfestbesucher sorgten an ihren Trink- und Esständen unter anderen auch unsere Handballabteilung, die Fußballer und die Fußballjugend.

Ein **herzliches Dankeschön** gilt allen fleißigen Helfern, die durch ihren Einsatz erst unsere erfolgreiche Präsenz auf dem Fest ermöglicht haben! TSG-Stadtfest-Fotos ab Seite 6.

In zahlreichen Abteilungen hat mit unterschiedlichem Erfolg inzwischen die **Saison 2012/13** begonnen. Mehr dazu auf den Seiten 14 (Handball) und 24 (Badminton). Berichte aus anderen Abteilungen folgen dann sicher im nächsten Heft.

Apropos nächstes Heft: Die TSGinfo 4/2012 soll wie gewohnt wieder **kurz vor Weihnachten** erscheinen – das heißt, in ziemlich genau zwei Monaten. Jetzt aber wünsche ich allen viel Spaß mit den Berichten und Bildern in diesem Heft.

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 3/Oktober 2012

<b>VORSTAND/Stadtfest</b>	<b>Wir waren dabei.</b> Die TSG auf dem Stadtfest 2012	<b>6</b>
<b>HANDBALL</b>	<b>TSG Handballerinnen starten in die Landesligasaison</b>	<b>14</b>
	<b>Hartes Trainingslager für die Aufsteigerinnen</b>	<b>15</b>
	<b>Jugend und Senioren: Die neue Saison</b>	<b>17</b>
	<b>5. KJS-Handballcamp</b>	<b>18</b>
	<b>3500 Grad und etliche KW: Besuch im Stahlwerk</b>	<b>20</b>
<b>TURNEN/Prellball</b>	<b>Einladung zum Nikolaus-Prellballturnier 2012</b>	<b>22</b>
<b>SENIOREN</b>	<b>Senioren-Sporttag 2012</b>	<b>23</b>
<b>BADMINTON</b>	<b>Die Mannschaftsziele 2012/2013 – ein Einblick mit Ausblick</b>	<b>24</b>
	<b>GuFi-Kursplan</b>	<b>26-27</b>
<b>BUDO</b>	<b>Neue Abteilungsleiterin, neuer Jiu-Jitsu-Trainer</b>	<b>30</b>
	<b>TSG-Judoka: Mit neuen Gürteln in die Ferien</b>	<b>32</b>
	Gesundheit&Fitness: Kursanmeldung	34
	<b>Übungs- und Trainingszeiten</b>	<b>35-38</b>
	Beitrittserklärung	39
<b>GESUNDHEIT&amp;FITNESS</b>	<b>Bewegung, Spiel und Sport für Ältere: Sport hält jung!</b>	<b>40</b>
	<b>GuFiT.19: Start schon vor der offiziellen Eröffnung!</b>	<b>40</b>
	<b>Offizielle Eröffnung GuFiT.19: Unser zweiter TREFF...</b>	<b>41</b>
	<b>Einladung zur Eröffnung am 28. Oktober 2012</b>	<b>43</b>
	<b>Neu im GuFiT: Qualifizierte Ernährungsberatung</b>	<b>44</b>
	<b>Neu und exklusiv: D!s Kids Club und D!s Dance Club</b>	<b>46</b>
	Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag	47
	<b>Gesundheit und Fitness – die „gesunde Abteilung“</b>	<b>48</b>

**REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 4/2012 ist der 12. November 2012**

IMPRESSUM

**Herausgeber:** TSG 1881 Sprockhövel e.V.  
**Verantwortlich für den Inhalt:** Jürgen Zang, Tel. 02324 / 9 72 04; **Redaktion und Layout:** Jürgen Zang;  
**Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten;**  
**Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, Bochumer Straße 98, 45549 Sprockhövel, Tel. 0 234 / 902 85 30  
 (bis 17 Uhr); **Druck:** Rath-Druck GmbH, Gutenbergstraße 12-16, 58300 Wetter, www.rath-druck.de  
**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

# Wir waren dabei

Auf der Stadtfestbühne präsentierten Sportler der TSG am Samstag zwischen 12:30 und 14:00 Uhr ein bunt gemischtes Programm. Auf eine Akrobatik-Show folgten nacheinander drei Kinder- und Jugend-Tanzgruppen. Anschließend zeigte die Indoor-cycling-Gruppe einen schweißtreibenden Ausschnitt aus ihrem Trainingsprogramm. Den Schlussteil bestritt dann die Budabteilung mit beeindruckenden Vorführungen der Judo- und Aikikaikinder sowie der erwachsenen Karatekämpfer. Am frühen Abend sorgte dann noch die Tanzabteilung für Unterhaltung. Ein kleiner Stadtfest-TSG-Bilderbogen.

Fotos: J. Zang

## Die TSG auf dem Stadtfest 2012





## Große Bühne für junge Judoka

Beim Stadtfest in Sprockhövel hatten auch einige junge Judoka ihren ersten großen Auftritt. Bei der Vorführung am frühen Mittag zeigten die Kinder einen kleinen Querschnitt durch ihr erlerntes Wurfprogramm. Dass Judo viel mit

Respekt und Höflichkeit zu tun hat, ließ das kurze Programm auch erkennen. Das traditionelle An- und Abgrüßen sowie die Verbeugung vor dem Partner vor den Übungen bzw. Kampf, zeigten die Judoka sehr deutlich. Eine kurze

aber gelungene Aufführung. Belohnt wurde dieser Mut im Anschluss mit einer Kugel Eis.

Der Dank geht an die Mitwirkenden Oscar und Christoph Kämmerer, Elli und Jette Crell, Max und Annalena Knippschild, Niklas Rosen-

dahl, Janine Ochmann, Brigita Behrani, Malea Westen, Claudia Klein, Nico Reidenbach, Cedric Marroni, Martin Nitsche, sowie den Trainern Lars Nennecke und Andrea Haarmann.

Mit sportlichen Grüßen  
*Andrea Haarmann*





# Wicke

- ☞ ist ein dynamisches Unternehmen der Metall und Kunststoff verarbeitenden Industrie mit über 270 Mitarbeitern in Produktion und Verwaltung.
- ☞ ist ein erfolgreicher Produzent von Rädern und Rollen für Transportgeräte, Flurförderfahrzeuge, Antriebstechnik sowie von technischen Polyurethan-Formteilen.
- ☞ ist ein Familienunternehmen mit über 140jähriger Tradition, modern ausgerichtet mit attraktiven Arbeitsplätzen am Stadtrand Wuppertal/Sprockhövel.
- ☞ ist der größte industrielle Arbeitgeber in Sprockhövel und besitzt als konzernunabhängiges und internationales Unternehmen zusätzliche ausländische Produktionsstätten in China (400 Mitarbeiter) und Tschechien (100 Mitarbeiter).



Wicke GmbH + Co. KG  
 Elberfelder Straße 109  
 D-45549 Sprockhövel-Herzkamp  
 Tel (0202) 25 28-0  
 Fax 25 28-110  
 info@wicke.com  
 www.wicke.com


**Der Vorstand der TSG**

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**  
 Brinkerstr. 19a, 45549 Sprockhövel  
 elke.althaeuser@t-online.de  
 02324-68 69 800 (T/g)  
 02324-68 69 802 (F)  
 mobil 0177/68 69 803

Hauptgeschäftsführer: **Volker Bosch**  
 Bochumer Str. 98, 45549 Sprockhövel  
 volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de  
 0234-902 85 30 (T bis 17:00)  
 02324-97 12 03 (T ab 19:00)  
 0234-902 85 85 (F)

Schatzmeisterin: **Bärbel Stahlhut**  
 Alte Bergstraße 76, 45549 Sprockhövel  
 baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-7 42 43 (T/p)

GuFi: **Simone Piepkorn**  
 Hölter Egge 65a, 45549 Sprockhövel  
 simone.piepkorn@tsg-sprockhoevel.de  
 02324 / 965 54 43  
 mobil 0172 - 569 04 56

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**  
 Alte Bergstraße 76, 45549 Sprockhövel  
 baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-7 42 43 (T/p)

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**  
 Alte Bergstr. 68, 45549 Sprockhövel  
 juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-9 72 04 (T/g)  
 mobil 0177- 444 42 04

Sozialwart: **André Meister**  
 Eickerstraße 12, 45549 Sprockhövel  
 andre.meister@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-7 73 36 (T/p)  
 mobil 0172- 877 93 65

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**  
 Otto-Vorberg-Straße 18, 45549 Sprockhövel  
 bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de  
 02324-686 47 46 (Geschäftsstelle)

Sporträume: **NN**

Projekte: **NN**

Freizeit und Senioren: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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



## TSG Handballerinnen starten in die Landesligasaison

Die Vorbereitung auf ihre erste Landesliga-Saison verlief bei den Sprockhöveler Damen überaus erfolgreich. Neben dem Landesligateam nahmen daran auch Spielerinnen der 2. Damenmannschaft und der weibl. A-Jugend teil. Abgesehen vom obligatorischen Lauf- und Fitnesstraining standen auch Taktik-, Angriff- und Abwehrtraining auf dem Programm.

Selbstverständlich wurden auch diverse Testspiele und Turniere absolviert und da zeigten sich die Damen schon in beeindruckender Frühform. Zwei Turniersiege (Ennepetal und Linden-Dahlhausen), einem 31:29 Erfolg gegen Teutonia Riemke (Verbandsliga

und 25:19 gegen TV Wanne 1885 (Landesliga) stand nur eine Niederlage gegen den Verbandsligisten SG TuRa Halden-Herbeck gegenüber.

Nach den zugegebenermaßen recht kurzen Ferien dreht sich schon Anfang August alles wieder um den Handball. Zum Abschluss der Vorbereitung traf sich das Team dann zu einem mehrtägigen Trainingslager und weitere Testspiele rundeten die Vorbereitung ab.

Erfreulich auch, dass nach langer Suche endlich zwei Verstärkungen für das Landesligateam gefunden werden konnten. Mit Pat Schreiber (32) findet eine Spielerin der



### Hartes Trainingslager für die Aufsteigerinnen

Die Landesliga-Aufsteigerinnen der TSG Sprockhövel hatten eine Woche vor dem Saisonstart ein anspruchsvolles Programm absolviert. Zwei Trainingstage mit jeweils zwei Testspielen und zusätzlichen Trainingseinheiten hatte Trainer Michael Richter für seine Spielerinnen angesetzt. Am Ende konnte er ein überaus positives Fazit ziehen.

Zunächst ging es gegen die Verbandsliga-Mannschaft des ETSV Witten, die zwei Wochen zuvor sensationell bezwungen wurde. Doch das Trainingslager hinterließ Spuren und die Wittenerinnen hatten wohl auch noch etwas gut zu machen. Letztlich wurde dieses Spiel knapp verloren.

früheren LL-Mannschaft der DJK Tura 05 MHDümpfen nach Sprockhövel und wird das Team auf den Außen und der Kreisposition unterstützen. Nathalie Scherber (29) spielte beim TB Wülfrath in der Oberliga und verstärkt das Team im Rückraum. Aber auch die 2. Damenmannschaft erhält Verstärkung. Nachdem der HC Haßlinghausen (Bezirksliga) seine Mannschaft abgemeldet hatte, wechselten die verbliebenen Spielerinnen geschlossen zur TSG und peilen dort mit ihrem neuen Team einen Platz unter den ersten Mannschaften an.

Leider wurde das Team in die „Sauerlandgruppe“ eingruppiert, was lange Weg zu den

Im zweiten Spiel des ersten Tages war der Bezirksligist Castroper TV dann keine hohe Hürde für Richters Spielerinnen. „Da haben wir richtig aufgetrumpft.“ Zur Pause führte unser Team bereits mit 20:10, am Ende hieß es deutlich 36:20. Vor allem über die zweite Welle sei man in dieser Partie sehr erfolgreich gewesen, so Richter.

Gegen den Landesligisten HSV Wuppertal ging es am zweiten Tag weiter. „Vergangenes Jahr haben wir ein Testspiel noch mit zehn Toren Unterschied verloren“, so der TSG-Trainer. So waren die Sprockhövelerinnen hoch motiviert. Was dann folgte, war trotzdem nicht zu erwarten. „Das wollte erst keiner glauben“, so Michael Richter. Schon zur Pause führte seine Mannschaft mit 18:6, am Ende hieß es gar 41:16. „Es hat alles geklappt, wir waren auf jeder Position sehr stark.“

Das war aber noch nicht das Ende, denn mit der SG TuRa Halden-Herbeck II wartete ein weiterer Bezirksligist – der ebenfalls aus der Halle gefegt wurde. Zur Halbzeit lag die Richter-Sieben mit 20:5 vorne, nach der Schluss sirene stand es 37:12.

Ebenfalls erfreulich war aus TSG-Sicht, dass die Top-Torschützin Jennifer Böhmer nach ihrem Kreuzbandriss zu ersten Einsätzen kam und auch die Neuzugänge und A-Jugendspielerinnen überzeugten.



Die Neuzugänge Pat Schreiber (li.) und Nathalie Scherber

Spiele bedeutet. Die Gegnerinnen in dieser Gruppe sind: TV Arnsberg 2, RSV Eiserfeld, HTV Sundwig-Westig, HV Sundern, TuS Ferndorf, TVE Netphen, HSG Lüdenscheid, SG Kierspe-Meinerzhagen, HSG Hohenlimburg,

HSG Gevelsberg Silschede und HSG Menden-Lendringes 2.

Am 9. September folgte dann das Landesligadebüt, und das ging gründlich in die Hose. Nach den tollen Vorbereitungsspielen waren die Erwartungen schon recht hoch, doch die TSG Damen agierten von Beginn an überaus

ängstlich und unsicher, so dass es gegen den auch nicht gerade überlegen aufspielenden HV Sundern eine unnötige 18:19 Niederlage gab.

Doch schon eine Woche später zeigten die Damen warum sie in der Landesliga spielen und schickten das Team des TuS Ferndorf mit einem 27:20 nach Hause.

Der Trainer: „Ich hab sie wieder – MEINE MANN-SCHAFT“. Team und Zuschauer waren begeistert.

Nun muss sich im weiteren Saisonverlauf zeigen, wie das Team in der neuen Liga zurechtkommt, Ziel ist ein Platz im gesicherten Mittelfeld, auf jeden Fall aber der Klassenerhalt. Wünschen wir dem Team viel Erfolg in ihrer ersten Landesligasaison.

*Georg Böhmer*



**Mit wieder elf Jugendteams (von F- bis A-Jugend m/w) und erstmals seit langem vier Seniorenteams starten die Handballer in DIE NEUE SAISON. Vier Teams schafften den Aufstieg in eine höhere Liga und wollen da möglichst viele Punkte für den Klassenerhalt oder auch einen Platz in den höheren Regionen sammeln.**

Neue Trainer, intensive Vorbereitung und die hohe Motivation in den Mannschaften sollten den Handballern auch in dieser Saison gute

Voraussetzungen für zahlreiche Erfolge bieten. Die ersten Spiele verliefen recht unterschiedlich, so mussten die Seniorenteams

Ihr Fachgeschäft seit über 80 Jahren

**Elektrogeräte - Haushaltswaren  
Installationen - Kundendienst**

ELEKTRO  
**SCHÖNEBORN**

*Service ist unsere Tradition!*



Hauptstraße 46  
45549 Sprockhövel  
Fon: (0 23 24) 9 19 57-0  
Fax: (0 23 24) 9 19 57-29  
info@elektro-schoeneborn.de  
www.elektro-schoeneborn.de



1. Herren 2012/13

2. Damen 2012/13

mA-Jugend 2012/13

wie auch die BL A-Jgd erste Niederlagen verkraften, die Jugendteams starteten dagegen erfolgreich und konnten sich an der Tabellenspitze festsetzen.

Eines bleibt aber unabhängig von den Spielergebnissen festzuhalten: Die erfolgreiche Jugendarbeit lässt die Handballabteilung immer weiter wachsen und auch bei den Senioren stieg die Mitgliederzahl zu dieser Saison kräftig an. Inzwischen gehen über 250 Spieler/innen für die TSG auf Punktejagd und haben sich zu einer tollen Gemeinschaft mit gegenseitiger Unterstützung entwickelt.

*Georg Böhmer*

## 5. KJS-Handballcamp der TSG Sprockhövel

*Schon zum fünften Mal trafen sich handballbegeisterte Kinder der TSG Sprockhövel und umliegender Vereine in der letzten Ferienwoche zum traditionellen Handballcamp in der Glückaufhalle.*

Rund 40 Mädchen und Jungen zwischen 8 und 14 Jahren nahmen an dem viertägigen Training jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr teil. Auch in diesem Jahr stand das Camp unter der routinierten Leitung von Bodo Leckelt und seinem

Trainerstab aus ehemaligen Bundesligaspielern und Lizenztrainern, die sich intensiv der Kinder annahmen.

In mehreren Trainingseinheiten pro Tag wurden die individuellen Fähigkeiten vertieft, an den handballspezifischen Grundlagen gefeilt und an unterschiedlichen Stationen Schwerpunkte wie Wurftraining, Spielverständnis, Technik, Abwehrverhalten und Koordination trainiert.

Zum Abschluss standen dann verschiedene Spielformen an, in denen das zuvor Erlernte umgesetzt wurde.

Wie immer kam auch die Verpflegung nicht zu kurz. Neben Obst und Gemüse (Baunscheidt) versorgten die Sprockhöveler Gastronomen (Eggers, Sirtaki, Rose, Kuhlendahl) die Truppe mit reichhaltigem Mittagessen – vielen Dank an alle, es war sehr lecker!!!

Alles in allem hat es den Kindern wieder mal viel Freude gemacht und einer Wiederholung im nächsten Jahr sollte nichts im Wege stehen. *gb*



**Fachbetrieb für regenerative Energien,  
Heizungs- und Haustechnik**



**Solartechnik Bernatzki**

**Stolbergstraße 9  
45525 Hattingen**

**Tel: 0 23 24 - 389 71 40**

**Mob: 0177 / 859 32 94**

**www.ruhrsolar.de**

# 3500 Grad und etliche KW ... bringen die TSG Handballabteilung zum Staunen

Am Freitag den 15.6.2012 hatten 30 Mitglieder der TSG Sprockhövel Handballabteilung Gelegenheit, das Thyssen Krupp Nirosta Stahlwerk in Bochum zu besichtigen. Uwe Patock hatte den Besuch organisiert.

Die TSGler wurden von Uwe Wulff, dem Serviceleiter, in Empfang genommen. Mit einem Kurzreferat und einem sehr anschaulichen Film wurden wir in die Technik der Stahlproduktion eingeführt, die in Bochum – so scheint es – zumindest bis zum Jahre 2016 weiter läuft.

Dann zogen die TSGler die bereitgestellte Schutzkleidung an und der Weg ging zur Sortieranlage, in der ein mächtiger 35t-Kran den Behälter des Ofens füllte. Martin Ebel zeigte sich überrascht, dass in einem so großen Werksbereich lediglich noch 400 Menschen arbeiten.

Im Elektro-Lichtbogenofen wird aus Schrott und der Zugabe von Legierungsträgern bei ca.

3.500 Grad eine Schmelze erstellt. Wir konnten erleben, wie der Lichtbogenofen befüllt wurde. Die Stahlkocher ließen für uns die Schutztür einen Moment auf, so dass wir die rot glühenden Elektroden in den Stahlschrott sinken sahen, der sich unter der elektrischen Energie unter ohrenbetäubendem Lärm sehr schnell verflüssigte. Der Schrott wird über drei Elektroden erhitzt, bis der Stahl flüssig ist. Ein Schmelzprozess von ca. 160 Tonnen dauert rund 30 Minuten. Durch das Einblasen von Sauerstoff, Argon und Stickstoff erfolgt im Konverter die kontrollierte Raffination des Vormetalls zu Edelstahl. Auf Stranggießanlagen werden die Stähle dann zu Brammen (ca. 23t schwere Stahlquader) gegossen, die das Vormaterial der Warmbandwalzwerke sind.

Nach gut zweieinhalb Stunden bedankten wir uns mit einem herzlichen „Glück Auf“ bei unseren Gastgebern, die unseren Gruß gern erwiderten, ist doch im „Pott“ der Gruß oft gleich. Toll, dass uns ein so interessantes außersportliches Event ermöglicht wurde.

cr/gb



# STÜWE

## REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN



## TECHNIK, DIE VERBINDET...



**Stüwe GmbH & Co. KG**  
Zum Ludwigstal 35  
45527 Hattingen

Tel. 02324-394-0  
Fax 02324-394-30  
[www.stuewe.de](http://www.stuewe.de)



**An Alle! Mitmachen! An Alle! Mitmachen! An Alle! Mitmachen! An Alle! Mitmachen! An Alle! An Alle! Mitmachen! An Alle! Mitmachen!**

## Nikolaus-Prellballturnier

Badmintonspieler? Handballer? Fußballer? Basketballer? Leichtathlet? Turner? Volleyballer? Tennisspieler? Prellballer? Schwimmer? Triathlet? Tänzer? Budoka? Jung? Alt?

**Egal – Hauptsache, Ihr macht mit!**

Unser Prellballturnier startet

**am Freitag, 7. Dezember 2012  
um 18.00 Uhr  
in der Glückauf-Halle.**

Ihr braucht nur vier Personen für eine Mannschaft – das ist alles! Es geht alles: alt, jung, Mann, Frau, Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel, Nichte, Neffe, Sohn, Tochter, Cousin, Cousine.... Essen und Trinken gibt es wie immer reichlich und auch für Siegestrophäen wird wieder gesorgt. **Ihr alle seid herzlich eingeladen! Wir freuen uns auf Euch! Die Turnabteilung**

**Anmeldung bis zum 30. November an:  
christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de  
oder tel 702060**

### Und hier nochmal die wichtigsten Spielregeln:

Prellball wird auf einem 16m x 8m großem Spielfeld gespielt, das in der Mitte durch ein Band von 40cm Höhe getrennt ist. Eine Mannschaft besteht aus 4 Spielern, die die Aufgabe haben, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm so auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegnerfeld gelangt. Jeder Spielgang beginnt mit einer Angabe und endet mit einem Fehler, wobei jeder Fehler der gegnerischen Mannschaft als Punkt angerechnet wird.

Der vom Gegner kommende Ball kann entweder vor oder nach der Bodenberührung im Eigenfeld angenommen **und** einem Spieler der eigenen Mannschaft zugeprellt **oder** sofort ins Gegenfeld zurückgeprellt werden. Der Ball darf in jedem Mannschaftsfeld **nur einmal** vor jedem Schlag den Boden berühren **und nur einmal** von demselben Spieler **und nur dreimal** insgesamt geprellt werden.

Hiermit seid Ihr bestens gerüstet, auf unserem Turnier Spaß zu haben. Ihr müsst nur noch kommen...  
Christine Sattler



**STADT - SPORTVERBAND SPROCKHÖVEL E.V.**

# 18. Sprockhöveler Senioren-Sporttag

**am 20. Oktober 2012**

**SPORTHALLE HASSLINGHAUSEN**  
Beginn 14.00 Uhr

- Schirmherr: Helmut Hüppop (Ehrenvorsitzender der TSG)
- Gymnastik, Tanz und Bewegung für Ältere
- Verein - Ältere Menschen - Sport Arzt-Vortrag und Diskussion

*Die Teilnahme ist kostenlos*

**Sparkasse Sprockhövel**

### Ablauf unseres Mitmach-Programms zum 18. Senioren-Sporttag

- Beginn 14.00 Uhr
- **Eröffnung und Begrüßung:** Torsten Schulte, 1. Vorsitzender des Stadtsporverbandes
- **Einstimmungsphase und Kontaktaufnahme** mit Polonaise
- **Übungen mit dem Reifen** Kräftigung des Oberkörpers
- **Gymnastik mit Stäben**
- **Finger- und Arm-Gymnastik**
- **Gymnastik mit Tüchern**
- **Rückengymnastik**
- **Abschluss-Tanz** – Gassentanz

### KAFFEEPAUSE

- **„Verein – Ältere Menschen – Sport“**, Arztvortrag und Diskussion
- **Gemeinsames Schlusslied**
- **Schlusswort** des Schirmherrn

**Berkermann**  
Bavelemente Bauschlosserei

**weru**  
Fenster und Türen fürs Leben

**Normstahl**  
GARAGENTORE

**TÜREN + FENSTER**

**GELÄNDER + TORE**

**KUNSTSCHMIEDE**

**EDELSTAHLARBEITEN**

über 35 Jahre  
Meisterbetrieb

Kirchweg 8, 45549 Sprockhövel  
Telefon 0 2324 / 97 18 85  
Fax 0 2324 / 97 18 86  
[www.berkermann.de](http://www.berkermann.de)

**BEIPROGRAMM:** Im Rahmen des 150jährigen Vereinsjubiläums des TV Hasslinghausen findet in Halle 1 ein Gesundheitsmarkt statt.

Unsere Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger sind zum Mitmachen eingeladen. Die Teilnahme an einzelnen Programmpunkten, am gemeinsamen Kaffeetrinken oder Arztvortrag ist selbstverständlich möglich. Wer nur zuschauen und schnuppern möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Wir freuen uns, wie im jeden Jahr, auf das Miteinander unserer älteren Sportler in Sprockhövel.

*Helmut Hüppop*

## Auto D.Kuhlmann

Inh. Sven Wieschermann



- Neu- und Gebrauchtwagen
- EU-Wagen
- Verkauf - Service
- Ersatzteile
- Zubehör
- Reifen
- Unfallreparaturen aller Art
- Mietwagen
- TÜV-Abnahmen

45549 Sprockhövel, Bochumer Straße 45  
Tel. 02324 - 90750 – Fax 02324 - 907522

**Ihr Partner für Volkswagen und Meisterwerkstatt für alle Fabrikate**

# TSG 1 startet erfolgreich in neue Badminton-saison

## Die Mannschaftsziele der Saison 2012/2013 – ein Einblick mit Ausblick

Fünf von sechs möglichen Punkten, keine Niederlage in den ersten drei Spielen: die **erste Mannschaft** des TSG-Badminton kann sich durchaus mit einem erfolgreichen Saisonstart rühmen. Um genau zu sein: mit dem besten Saisonstart seit vier Jahren. Dennoch bleibt man auf dem Boden der Tatsachen, der Aufstieg steht in diesem Jahr nicht zur Debatte. Gehandicapt wird die Mannschaft – was ihr aber sicher niemand verübelt – durch den Ausfall von Patrizia Kegler. An dieser Stelle

im Namen der gesamten Abteilung **Gratulation und beste Zukunftswünsche an Familie Kegler zur Geburt unseres jüngsten Badminton-talentes Jonas!**

Somit liegen die Ziele der „Ersten“ eher in der Mannschaftsentwicklung. „Wir wollen die Herrendoppel wieder zu unserer großen Stärke machen, was uns in den ersten Spielen durch die Umstellung unserer Doppel sehr gut geglückt ist.“, erklärt Ingo Kegler. Das erste Doppel spielen nun Dirk Hirsekorn und Ingo

Kegler, im zweiten treten Fabian Göddeke und Frank Hustert an. Dazu kommt eine starke Besetzung im Dameneinzel durch Tanja Dreher. Gehofft wird auf eine baldige Rückkehr von Patty Kegler und Marco Dreher. Bis dahin hält Ingo Kegler folgendes Saisonziel parat: „Ich denke, realistisch anpeilen können wir einen Platz zwischen 2 und 4, also oberes gesichertes Mittelfeld“.

Die Zielsetzung der **zweiten Landesliga-Mannschaft** sieht dann doch etwas anders aus. Für das Aufsteigerteam „geht es primär darum, Erfahrung in der Landesliga zu sammeln“, so Arno Zolnowsky. Eine realistische

Die U13-Vereinsmeister 2012



## MAYER & EULER RECHTSANWÄLTE UND NOTARE



**Hubertus Mayer**  
Rechtsanwalt und Notar



**Joachim Euler**  
Rechtsanwalt und Notar



**Matthias Mayer**  
Rechtsanwalt  
*Fachanwalt für Verkehrsrecht*  
*Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht*



**Ronald Mayer**  
Rechtsanwalt

Mittelstraße 44 (Bundesstraße 51)  
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

Telefon (0 23 39) 48 00  
Telefax (0 23 39) 48 09  
E-Mail [info@mayer-euler.de](mailto:info@mayer-euler.de)  
Internet [www.anwaelte-mayer.de](http://www.anwaelte-mayer.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)	8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)			8.30 - 09.30 [G15] Fatburner Mix		
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym (IB)	9.30 - 10.30 Fit for Fun (IB)	9.00 - 10.00 [G15] Pilates	9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.30 - 10.30 [G15] Rücken Fit		
			10.00 - 11.30 [G15] BOP&more		10.00 - 11.00 [G15] BOP&more	
						11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
						12.15 - 13.15 [G15] Fatburner Cycling
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention					
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)				
17.00 - 18.00 [G19] D!s Kids Club (ab 9 Jahre)						
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)	17.00 - 18.00 WS-Schongymnastik (IB)					
17.30 - 18.30 [G15] Step Aerobic	17.20 - 18.50 [G19] P Hatha Yoga Erfahrene	17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates	17.45 - 19.00 [G15] Selbstverteidigung Frauen (ab 11.7.)				
18.00 - 19.00 [G19] D!s Dance Club (ab 13 Jahre)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)		18.00 - 19.00 [G15] Cross Country Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more					
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial						
18.30 - 19.45 Rehasport in der Krebsnachsorge (GH)						
19.00 - 20.00 [G15] Fatburner Cycling (Einsteiger)		19.00 - 20.00 [G15] Cycling	19.00 - 20.30 [G15] Step meets Flexi-Bar®			
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.15 - 20.30 Tanzen und mehr (HS)				
20.15 - 21.15 [G15] Power Cycling		20.15 - 21.30 [G15] Cycling & Stretch				



Geländermarkt Volker Bosch

WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME



Geländersysteme, die den Charakter des Bauvorhabens optimal unterstreichen

ALUMINIUM



EDELSTAHL

Gestalterische Freiheit durch viele Kombinationen

Verkleidungen Acryl - Glas - Lochblech - Stäbe - Kömmerling - Werzallit - Trespe

Bosch Geländermarkt

Freudenbergstr. 45 H  
44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

www.bosch-gelaender.de



Chance auf den Klassenerhalt sieht das Team nicht. Die letzten Spieletageergebnisse lauteten 0:8 und 2:6. Dennoch, es waren einige Dreisatz-Partien dabei und der ein oder andere Punktgewinn ist sicherlich möglich.

Für die **dritte Mannschaft** in der Bezirksklasse gilt Ähnliches wie für die erste Mannschaft. Aufstiegsambitionen wurden nach Personalknappheit bereits am Anfang der Saison und einer 0:8 Niederlage in Minimalbesetzung gegen den Aufstiegsfavoriten BC Hiddinghausen schnell revidiert. Auf dem Papier ist die Mannschaft allerdings gut besetzt, sodass ein Platz im oberen Mittelfeld durchaus ein realistisches Ziel ist.

Im Jugend- und Schülerbereich geht die TSG in der neuen Saison mit drei Mannschaften an den Start: eine **Jugendmannschaft (U19)** und jeweils eine **Mini-Mannschaft** im

U19 und U15 Bereich. Die J1 um Oliver Sauerwein und Jan Thoma belegt nach dem zweiten Spieltag in der Jugend-Landesliga die zweite Tabellenposition. Auch die Minimannschaften haben aktuell zwei Spieletage absolviert. Die M1 (U19) findet sich derzeit mit 2:2 Punkten auf dem vierten, die M2 auf dem achten Platz. Besonders für die neu formierte zwei-

te Minimannschaft wird es keine leichte Saison; das junge Team mit Sven Wiesecke (10) und Jonas Dornieden (12) muss sich gegen viele ältere Gegner in der Altersklasse U15 behaupten.

Kurz vor den Sommerferien wurden zudem die ersten Schüler- und Jugendvereinsmeisterschaften der TSG ausgetragen. Besonders in der Altersklasse U13 haben wir uns über eine rege Teilnahme und gute Resonanz von Spielern und Eltern gefreut.

Valerie Pfannschmidt

### Die Platzierungen der Schüler- und Jugendvereinsmeisterschaften im Badminton 2012

#### U13

- 1. Platz:** Tom Mahler
- 2. Platz:** Leonard Löffler
- 3. Platz:** Jonas Wahlen

#### U19 Mädchen

- 1. Platz:** Kristina Bschorer
- 2. Platz:** Hannah Tolkemit

#### U19 Jungen

- 1. Platz:** Jan Thoma
- 2. Platz:** Nils Hassel
- 3. Platz:** Benedict Chakka

Ihr Brillenteam in Sprockhövel



Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24/781 64

Vorstellung 1

## Mein Name ist ...

**Tanja Triebel**, ich bin 37 Jahre alt. Ende März 2012 habe ich als Leiterin die Abteilung Budo bei der TSG übernommen. Ich betreibe seit neun Jahren aktiv Budosport und bin Trägerin des 2. Dan im Aiki-Jutsu. Des weiteren trainiere ich noch Jiu-Jitsu und das Ki-Jutsu. Seit dem 1. August 2012 leite ich für die TSG das Frauen-Selbstverteidigungstraining im GuFIT.



Vorstellung 2

## Neuer Trainer im Jiu-Jitsu

Seit dem 1. September 2012 ist **Mike Buß** neuer Trainer im Jiu-Jitsu.

Mike Buß betreibt seit 1985 aktiv Budosport. Seit 1988 unterrichtet er Klassen im Bereich Jiu-Jitsu. Er ist Träger des 1. Dan (Schwarzgurt) im Jiu-Jitsu und des 1. Kyu (Braungurt) im Judo. 2008 erwarb er die Prüferlizenz für Jiu-Jitsu in der Deutschen Jiu-Jitsu Union, Landesverband NRW e.V. (DJJU-LVNW e.V.)



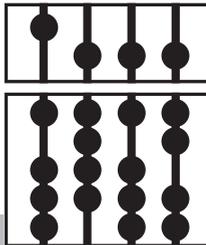
Mike kommt es beim Training darauf an, dass Techniken trainiert werden, die auch im Ernstfall angewandt werden können. Er sammelte Erfahrungen im Bereich von privaten Sicherheitsdiensten, die teilweise in sein Training mit einfließen.

Wir freuen uns, Mike Buß in unserem Team begrüßen zu können und hoffen auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

*Tanja Triebel*

### Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung
- Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Unternehmengespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

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




Gesundheits- und Fitness**TREFF**

# NEU NEU NEU NEU

**in der TSG 1881 Sprockhövel e.V.**

## FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG

*"Mit gesundem Selbstbewusstsein durch den Sommer"*

**Der TSG/GuFIT Kurs für Frauen hat als Hauptziele**

**die Steigerung des Selbstbewusstseins,**

**Wahrnehmungsschulung, Stimmübungen, der**

**Einsatz von Alltagsgegenständen als**

**Verteidigungswaffen, Schulung der**

**Körpersprache und effiziente**

**Selbstverteidigungstechniken.**

**Für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre**

**Mittwochs: 17.45 - 19.00 Uhr**

**GuFIT - Gesundheits- und Fitness**TREFF****  
**Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel**  
**Telefon 02324 / 74774**

## TSG - Judoka:

# Mit neuen Gürteln in die Ferien

Vor den großen Ferien gaben die jungen Judoka der TSG Sprockhövel noch einmal alles. Gut vorbereitet stellten sie sich der Prüfung zum nächsten Kyu-Grad. Mit seinen sieben Jahren war Luc Pleiger der jüngste Teilnehmer. Jona Riemann, Tobias Werner und Malea Westen konnten durch besonders gute Leistungen überzeugen. Insgesamt zeigten die Prüflinge ein gutes Programm und haben sich die Gürtel verdient. Nach den Ferien geht es dienstags ab 16 Uhr und freitags ab 17 Uhr mit neuen Kursen weiter. Weitere Infos finden Sie auch unter [www.tsg-sprockhoevel.de](http://www.tsg-sprockhoevel.de).

### Weiß-gelb haben bestanden:

Luc Pleiger, Louis Grimme, Lorenz Holtmann, Jona Riemann, Marcel Vasilev und Max Knippschild

### Gelb haben bestanden:

Hanna Feiertag, Moritz Feiertag, Claudia Klein, Malea Westen, Sven Wiesecke, Samuel Plewka, Arthur Lange, Luca Rolf und Svenja Brüseke

### Gelb-orange haben bestanden:

Paula Vondrlík, Cedric Marroni, Janine Ochmann, Nico Leon Reidenbach, Tobias Werner und Neel Wilhelm

Mit sportlichen Grüßen  
Andrea Haarmann



Rechtsanwaltskanzlei  
**Elke Althäuser**  
 Brinkerstr. 19 a 45549 Sprockhövel  
 Termine nach Vereinbarung  
 Telefon 0 23 24 / 68 69 800



## Kursanmeldung (Diese Kursmeldung ist keine TSG-Beitrittserklärung)

Name u. Vorname des Antragstellers: \_\_\_\_\_  
(nur bei Minderjährigen)

### Kursanmeldung für

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Eintrittsdatum: \_\_\_\_\_

### Hiermit melde ich mich für folgende(s) Kursangebot(e) an:

→ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Angebotsbezeichnung: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_

→ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Angebotsbezeichnung: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ Gebühr: \_\_\_\_\_

Ich bin sportgesund Ja, gemäß Selbsteinschätzung  Ja, gemäß ärztlichem Attest

Nein, ich muss Einschränkungen beachten und werde diese der Kursleitung mitteilen

Ich bin bereits Mitglied der TSG Ja  Nein

Unterschrift des/r Kursteilnehmers/in: \_\_\_\_\_

### Lastschriftermächtigung

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. für die o. g. Kurse die Gebühren einzuziehen vom Konto:

Konto-Nr. \_\_\_\_\_ Bankleitzahl \_\_\_\_\_

bei Geldinstitut \_\_\_\_\_ Konto-Inhaber \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

Die hier angegebenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und unterliegen dem Datenschutz. Sie werden edv-technisch weiterverarbeitet. Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an: **TSG 1881 Sprockhövel, z.H. Simone Piepkorn, Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel** Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.  
Tel. 0 23 24 / 6 86 47 46 | Email: kurse@tsg-sprockhoevel.de | www. tsg-sprockhoevel.de



125 Jahre in Bewegung

BADMINTON				
Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34				
Montags	16:30 – 18:00	Schüler bis 14 Jahre		GH 2+3
	18:00 – 19:30	Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining		GH 3
	18:00 – 20:00	Hobby, Mannschaft 4+5		GH 2
	19:30 – 20:00	Mannschaft 1-3		GH 3
		– 21:30	Mannschaft 1-3	
Mittwochs	18:30 – 20:00	Jugend + Mannschaft + Hobby		KH
Freitags	16:00 – 17:30	Schüler bis 14 Jahre		GH 2+3
	17:30 – 19:00	Schüler ab 14 Jahre		GH 2
	18:00 – 19:30	Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining		GH 3
	19:00 – 21:00	Mannschaft 1-3		GH 2
	21:00 – 21:30	Mannschaft 1-3/Ski-Club		GH 2
BASKETBALL				
Abteilungsleiter Jörg Schönbrunn ☎ 902 25 43				
Montags	20:00 – 22:00	Herren-Mannschaft		GH 3
Donnerstags	20:00 – 22:00	Herren-Mannschaft		GH 3
BUDO				
Abteilungsleiterin Tanja Triebel ☎ 0173-510 88 00				
Montags	17:00 – 18:30	Aikikai für Schüler/innen ab 7 Jahre und für Erwachsene		GH/GymnRaum
	20:30 – 22:00	Karate für Erwachsene		Baumhof-Halle
Dienstags	16:00 – 17:15	Judo für Anfänger ab 6 Jahre		GH/GymnRaum
	17:15 – 18:30	Judo für Anfänger ab 9 Jahre		GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00	Jiu-Jitsu für Anfänger, Fortgeschrittene ab 14 J. und Erwachsene		GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30	Karate für Erwachsene		GH/GymnRaum
Freitags	17:00 – 18:30	Judo für Fortgeschrittene ab 11 Jahre		GH/GymnRaum
	19:00 – 20:00	Karate für Kinder (Mindestalter 6 Jahre)		GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00	Judo für Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene		GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30	Karate ab 14 Jahre und Erwachsene		GH/GymnRaum

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle

TSG Geschäftsstelle: Tel. 0 23 24 / 6 86 47 46

### KONTAKT

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

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister	Grundschule Schwimmen	Dresdener Str. 43	02324-9701525
Glückauf-Halle	Dresdener Str. 11	02324-506608	Baumhof-Halle
Hauptschule	Dresdener Str. 45	02324-9701521	Eickerstr. 23
			Bleichwiese
			02324-9705425

## FUSSBALL

Abteilungsleiter Ulrich Meister ☎ 7 37 93 Sportlertreff-Baumhof ☎ 68 38 68

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

<b>Montags</b>	15:30 – 17:00	<b>E1-Jugend</b>	17:30 – 18:45	<b>C1-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>Minikicker</b> Baumhof-Halle	17:30 – 19:00	<b>B2-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>D2-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>
	16:45 – 18:00	<b>F2 + F3-Jugend</b>	19:00 – 20:50	<b>Alte Herren</b> Schule Süd
	17:00 – 18:15	<b>D1-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>Elternteam Damen Do</b>
<b>Dienstags</b>	15:15 – 16:45	<b>E1-Jugend</b>	16:45 – 18:00	<b>D1-Jugend</b>
	15:30 – 17:00	<b>F1 Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>Mädchen</b>
	16:00 – 17:00	<b>MiniKicker 1</b> Schule Süd	17:45 – 19:00	<b>B1-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>E3-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>
	16:30 – 18:00	<b>C2-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>U23 + A1-Jugend</b>
<b>Mittwochs</b>	15:30 – 16:45	<b>F2 + F3-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>C1-Jugend</b>
	16:30 – 18:00	<b>C2 + F1-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>B2-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>E2-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>A1-Jugend</b>
	17:30 – 19:00	<b>Mädchen</b>	20:00 – 21:30	<b>Damen</b>
<b>Donnerstags</b>	15:15 – 16:45	<b>E1-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>B1-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>F2 + F3 + E3-Jugend</b>	17:30 – 18:45	<b>C1-Jugend</b>
	16:45 – 18:00	<b>D1-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>U23 + Alte Herren</b>
	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>		
<b>Freitags</b>	16:00 – 17:30	<b>E2-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>
	16:15 – 17:45	<b>D2-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>Damen + U23</b>
	17:30 – 19:00	<b>A + B1-Jugend</b>		

## HANDBALL

Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückauf-Halle statt

<b>Montags</b>	16:00 – 17:30	<b>wE-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>wB-Jugend</b>
<b>Dienstags</b>	15:30 – 17:00	<b>mC-Jugend + mE-Jugend</b>	17:00 – 18:30	<b>mD-Jugend + wD-Jgd + wC-Jgd</b>
	18:30 – 20:00	<b>1. Damen (16+) + wA-Jugend</b>	20:00 – 21:45	<b>1. Herren (17+) + mA-Jugend</b>
<b>Mittwochs</b>	15:30 – 17:00	<b>wE-Jugend + mD-Jugend</b>	17:00 – 18:30	<b>wD-Jugend + mE-Jugend</b>
	17:00 – 18:30	<b>wC-Jgd + mC-Jgd</b> (Kreissporthalle)	18:30 – 19:30	<b>wB-Jugend</b>
	18:30 – 20:00	<b>mB-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>1. Damen (16+) + 2. Damen (16+)</b>
<b>Donnerstags</b>	17:00 – 18:30	<b>mB-Jugend</b> (Hauptschule Süd)	17:00 – 18:30	<b>wA + mA-Jugend</b> (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	<b>1. + 2. Herren (17+)</b>		
<b>Freitags</b>	15:30 – 17:00	<b>Minis + gem. F-Jugend</b> (Hauptschule Süd)		

## KORONARSPORT

Abteilungsleiter Gerhard Biesenbach ☎ 3 01 42

<b>Dienstags</b>	18:45 – 20:00	<b>Trainingsgruppe</b>	<b>Hauptschule Süd</b>
	18:45 – 20:00	<b>Übungsgruppe</b>	<b>Hauptschule Aula</b>

## TANZSPORT

Abteilungsleiter Axel Meyer ☎ 02339/126750

<b>Montags</b>	19:15 – 20:30	<b>Tanzsportgruppe HD</b>	Hauptschule Süd Foyer
	20:30 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe HD</b>	Hauptschule Süd Foyer
<b>Dienstags</b>	20:00 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MM</b>	Hauptschule Süd Foyer
	20:00 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MK</b>	Hauptschule Süd Turnhalle
<b>Donnerstags</b>	20:00 – 21:30	<b>Tanzsportgruppe DD</b>	Glückauf-Halle Foyer
<b>Freitags</b>	17:30 – 18:30	<b>Tanzsportgruppe DD</b>	Hattingen, Ev. Gemeindezentrum Johannes

## TENNIS

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339/911644

<b>Täglich</b>	ab 15:00	Übungsstunden	TSG-Tennisanlage
----------------	----------	---------------	------------------

## TISCHTENNIS

Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 51319

<b>Dienstags</b>	18:00 – 19:30	<b>Jugendkader</b>	Baumhof-Halle
<b>Mittwochs</b>	17:00 – 19:00	<b>Schüler + Jugend</b>	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	<b>Erwachsene</b>	Baumhof-Halle
<b>Freitags</b>	18:00 – 20:00	<b>allg. Training (Familien, Hobby etc.)</b>	Baumhof-Halle

## TRIATHLON

Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62

Winter 2011/12 Di + Mi + Fr

<b>Dienstags</b>	18:30	<b>Laufen Kids + Erwachsene</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	19:45	<b>Schwimmen Kids + Erwachsene</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule
<b>Mittwochs</b>	18:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	„Schwimm in“ Gevelsberg
<b>Freitags</b>	17:45	<b>Laufen Kids</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	18:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	„Schwimm in“ Gevelsberg
	19:00	<b>Schwimmen Kids</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule

## VOLLEYBALL

Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985

<b>Montags</b>	20:15 – 21:45	<b>Hobby-Mixed</b>	Glückauf Halle 1
<b>Mittwochs</b>	17:50 – 19:15	<b>wB-Jugend</b>	Hauptschule Süd
<b>Donnerstags</b>	20:00 – 21:30	<b>Damen und Herren</b>	Glückauf Halle 1 + 2
<b>Freitags</b>	18:00 – 20:00	<b>Jugend</b>	Glückauf Halle 1

**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

TURNEN			
Abteilungsleiterin Christine Sattler ☎ 70 20 60, Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70			
<b>Montags</b>	17:30 – 19:00	<b>Gymnastik Ältere Turnerinnen</b>	Baumhof-Halle
	19:00 – 20:00	<b>Fitness-Treff</b>	Glückauf-Halle 1
<b>Dienstags</b>	16:00 – 17:00	<b>Einrad Schüler/innen ab 9 J./M.</b> Palenschat	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:30	<b>Akrobatik Schüler/innen ab 9 J./M.</b> Palenschat	Hauptschule Süd
<b>Mittwochs</b>	15:15 – 16:00	<b>Tanzflöhe</b>	Baumhof-Halle
	15:30 – 16:40	<b>Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre</b>	Hauptschule Süd
	16:40 – 17:50	<b>Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre</b>	Hauptschule Süd
	20:30 – 21:30	<b>Jedermann Turnen</b>	Hauptschule Süd
<b>Donnerstags</b>	15:30 – 17:00	<b>Kindertanz</b>	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:00	<b>Kindertanz</b>	Baumhof-Halle
	17:00 – 18:00	<b>Chickadees</b> (demnächst wieder)	GuFIT
	17:00 – 18:30	<b>Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre</b>	Glückauf-Halle 1
	17:00 – 18:30	<b>Sport der Älteren</b>	Glückauf-Halle 3
	18:00 – 19:15	<b>Walking-Treff</b> Sabine Engelhard (97 18 14)	Glückauf-Halle (Sommer)
<b>Freitags</b>	09:00	<b>Wandern mit Heinz Pohle 1 x im Monat</b>	Busbahnhof
	15:30 – 16:30	<b>Federmäuse</b>	Glückauf-Halle 3
	15:30 – 16:45	<b>Krabbeltturnen I 1-3 Jahre</b>	Glückauf-Halle 1
	16:45 – 18:00	<b>Krabbeltturnen II 1-3 Jahre</b>	Glückauf-Halle 1
	18:00 – 19:30	<b>Turnabteilung</b>	Hauptschule Süd
	20:15 – 21:30	<b>Vitale Männer 40+</b>	Glückauf-Halle 1
<b>Samstags</b>	09:30	<b>Walking-Treff</b> Sabine Engelhard (97 18 14)	ALDI-Parkplatz (Winter)
LEICHTATHLETIK			
Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03			
<b>Montags</b>	17:30 – 19:30	<b>Sportabzeichen</b> /Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)
<b>Donnerstags</b>	15:30 – 17:00	<b>Kinder 4-10 Jahre</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückauf-Halle 2 (Winter)
	17:00 – 18:30	<b>Jugend ab 11 Jahre</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückauf-Halle 2 (Winter)
	09:00 – 10:30	<b>Lauftreff für Jedermann</b>	IG-Metall Bildungszentrum
PRELLBALL			
Hartmut Kroll ☎ 7 24 93			
<b>Montags</b>	16:30 – 19:00	<b>Herren</b> /Hartmut Kroll	Hauptschule Süd
	19:00 – 20:30	<b>Damen</b> /Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle
SCHWIMMEN			
Marianne Stüwe ☎ 7 16 05			
<b>Montags</b>	16:30 – 17:30	<b>Senioren wbl.</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	19:00 – 20:00	<b>Senioren ab 60 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	20:00 – 21:00	<b>Wasserratten</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
<b>Donnerstags</b>	16:30 – 17:30	<b>Schwimmen 6-10 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	17:30 – 18:30	<b>Schwimmen 10-18 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
<b>Freitags</b>	16:00 – 16:45	<b>Schwimmen 5-12 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	16:45 – 17:30	<b>Schwimmen 5-12 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
VERSEHRTENSPORT			
Dieter Böhmer ☎ 7 21 81			
<b>Donnerstags</b>	20:00 – 21:30	<b>Prellball</b>	Baumhof-Halle
<b>Freitags</b>	17:30 – 19:30	<b>Schwimmen</b>	Grundschule Süd

## TSG-Beitrittserklärung 2012



Turn- und SportGemeinschaft  
1881 Sprockhövel e.V.

- Beitrittserklärung**
- Ummeldung** bei Wechsel der Sportart/Abteilung/Sparte
- Änderungen** von Adresse oder anderen Daten

(nur bei Minderjährigen)

Name u. Vorname des Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_

### Beitrittserklärung zur TSG (für Einzelpersonen und Familien)

Ich/wir treten der Turn- und SportGemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V. bei:

(Familien-) Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Wohnort

Beitrittsdatum: \_\_\_\_\_ Sportart/Abteilung: \_\_\_\_\_ Beitragsgruppe: \_\_\_\_\_  
z.B.: Fußball, Turnen, Tanzen

Telefon: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

NUR ausfüllen wenn weiteren Familienangehörige/Haushaltsangehörige beitreten:

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Sportart/Abt.: \_\_\_\_\_

Beitragsgruppe: \_\_\_\_\_ Beitrittsdatum: \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Sportart/Abt.: \_\_\_\_\_

Beitragsgruppe: \_\_\_\_\_ Beitrittsdatum: \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Sportart/Abt.: \_\_\_\_\_

Beitragsgruppe: \_\_\_\_\_ Beitrittsdatum: \_\_\_\_\_

### Lastschriftermächtigung:

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge (und ggf. Umlagen gem. Abteilungsordnung) vom meinem Konto einzuziehen:

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

bei Geldinstitut: \_\_\_\_\_ Konto-Inhaber: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers:

Die hier angegebenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und unterliegen dem Datenschutz. Sie werden EDV-technisch weiterverarbeitet.

**Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an:** TSG 1881 Sprockhövel e.V. Geschäftsstelle  
Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Email: info@tsg-sprockhoevel.de  
www.tsg-sprockhoevel.de

**TSG 1881 Sprockhövel e.V.**  
**Geschäftsstelle**  
**Im Baumhof 20**  
**45549 Sprockhövel**  
Tel. 0 23 24 / 686 47 46

Bewegung, Spiel und Sport für Ältere

# Sport hält jung!

Wenn wir die heutige Generation 50+ mit den vorangegangenen vergleichen, stellen wir fest: Noch nie waren die Alten so jung!

Durch die moderne Medizin und die Erkenntnisse über einen gesunden Lebensstil hat sich unsere Lebenserwartung deutlich erhöht und der Lebensstandard deutlich verbessert.

Mit sportlichen und geistigen Aktivitäten können Ältere dem Abbau der körperlichen und geistigen Fitness im Alter selbst entgegenwirken. Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Vorsorgemaßnahmen gegen viele Erkrankungen und Risikofaktoren und führt zu einer besseren Lebensqualität und Mobilität.

## Spiel und Sport

- ✦ wirken sich positiv auf Reaktionsfähigkeit und Gedächtnisleistung aus
- ✦ stärken das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
- ✦ wirken Übergewicht entgegen

## Körperliche Bewegung

- ✦ bringt mehr Sicherheit im Alltag und schafft die Voraussetzung dafür, bis ins hohe Alter aktiv das eigene Leben gestalten und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können

Es geht nicht um Höchstleistungen! Sport muss Spaß machen, sonst bleibt man/frau nicht bei der Stange. <Lust statt Last> ist das Motto!

Die Bewegungs- und Sportangebote sind so vielfältig, das für jeden und jede etwas dabei ist. Die Form und die Intensität des Be-

## Start schon vor der offiziellen Eröffnung!

Wir können, genau wie ihr, einfach nicht mehr bis zur offiziellen Eröffnung abwarten. Deshalb gibt es schon ab sofort die ersten Angebote im GuFiT.19:  
Montags 17.00-18.00 Uhr D!s Kids Club für Kids ab 9 Jahren  
Montags 18.00- 19.00 Uhr D!s Dance Club für Teens ab 13 Jahren  
Dienstags 17.30- 19.00 Uhr Hatha Yoga  
Mittwochs 17.00- 18.00 Uhr Frauengymnastik 50+  
... und wöchentlich kommen Angebote hinzu!

Bitte informiert euch über unser wachsendes Angebot:  
[www.tsg-sprockhoevel.de/gufi/aktuelles-und-berichte/](http://www.tsg-sprockhoevel.de/gufi/aktuelles-und-berichte/)  
[www.facebook.com/tsggufit](http://www.facebook.com/tsggufit)  
GuFiT.15, Im Baumhof 15, Tel. 02324-74774  
GuFiT.19, Hauptstraße 19, Schaufensterscheibe

**Simone Piepkorn,**  
Leiterin GuFiT, 0172-5690456

wegungs-, Spiel- und Sportangebote werden der jeweiligen Leistungsfähigkeit angepasst um die richtige Bewegungsform zu finden.

Dafür sind Sie nie zu alt...!

Und ab Oktober gibt es vielfältige neue Angebote. GuFiT.19 (Hauptstrasse 19) bietet mit zwei neuen Bewegungsräumen und einem richtigen „Treff“ zusätzliche Möglichkeiten. Die bisherigen gesundheitsorientierten Angebote im GuFiT.15 (Im Baumhof 15) werden wesentlich erweitert!

Schauen Sie sich die zukünftigen GuFiT-Angebote in den „Geschwister-Einrichtungen“ GuFiT.15 und GuFiT.19 einmal an oder/und besuchen Sie unsere Homepage. Dort finden Sie auch weitere Information zu dem Konzept „Bewegt ÄLTER werden“.

Simone Piepkorn

# Offizielle Eröffnung GuFiT.19

## Unser zweiter TREFF an der Hauptstraße

### Am 28.10.2012 ist es endlich soweit!

Vielen von Euch habe ich ganz oft schon erzählt, dass wir neue Räumlichkeiten suchen ... dass wir sie wahrscheinlich gefunden haben ... dass wir dabei sind, sie zu planen ... dass wir schon umbauen ... und dann ... dass es noch einige Zeit dauern wird, bis wir eröffnen können. Das ist nun vorbei, wovon sich viele schon am Tag-der-offenen-Tür zum Stadtfestwochenende überzeugen konnten und auch überzeugt haben.

2 Tage lang konnten wir, das GuFiT-Team, voller Stolz präsentieren, was in den letzten Wochen und Monaten geschafft und geschaffen wurde. Nicht im Traum haben wir daran gedacht, dass soooo viele Stadtfestbesucher sooo interessiert an unserem neuen TREFF sind. Vielen lieben Dank für die tollen Gespräche, die wertvollen Anregungen, die guten Wünsche, die wirklich nur positiven Rückmeldungen, die wir von euch erhalten haben.

GuFiT.15 und GuFiT.19 sind sich ähnlich, aber doch nicht gleich.

Im Baumhof werden wie bisher alle Kurse rund um die Fitness stattfinden. BOP&more, Cycling, Step und weitere schweißtreibende Kurse werden den Wochenplan füllen.

Die Trainingsfläche wird zu den gewohnten Öffnungszeiten allen Nutzern unter fachkundiger Betreuung zur Verfügung stehen.

An der Hauptstraße haben wir uns auf den Schwerpunkt „Gesundheit“ konzentriert.

Lange schon sind unsere Rehabilitations-sport-Kurse sehr voll. Teilweise finden sie in dem kleinen Bewegungsraum statt. Diesen „Zustand“ können wir nun ändern, die neuen Räumlichkeiten geben uns die Gelegenheit dazu. Nach und nach wird der Rehabilitationssport nun auch im GuFiT.19 stattfinden. Genauer werden euch Steffi und Matthias in euren Kursen mitteilen.

Außerdem starten wir mit dem neuen Präventionsprogramm „Gesundheitsfüh-

# SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer  
**02324.77373**

# GuFiT.19

erschein Klasse 2“, das wir schon in den letzten TSGinfo-Heften genauer beschrieben haben. Ihr könnt euch demnächst Bewegung von eurem Arzt verschreiben lassen und die Krankenkassen werden den Kurs fördern. Informationen dazu bekommt Ihr bei eurem Arzt. Sollte er das neue Programm noch nicht kennen, nehmt bitte direkt Kontakt zu uns auf. Wir werden ihn und euch gerne über die Details informieren.

Auch an unsere „Kleinen“ haben wir gedacht, denn gesunde Bewegung fängt mit der frühzeitigen Förderung an: „D!s Kids und D!s Dance Club“. Ganz neu arbeiten wir nun mit Let's dance Jasmins Tanzstudio zusammen. Montags können Kinder und Teens tolle Tanzschritte und coole Moves bei D!s-Dance-Club-Coach Ronja erlernen.

Wenn Sie als „Omi und Opi“ ihre Enkelkinder demnächst zu uns begleiten, haben wir natürlich auch für Sie das richtige Angebot. Mehr dazu finden Sie an einer anderen Stelle in dieser TSGinfo.

Gesunde Ernährung war immer wieder ein Thema von großem Interesse. Auch dieser Nachfrage können wir nun gerecht werden. Matthias Müller, ein schon langjähriger und bekannter Mitarbeiter hat die Ausbildung zum Ernährungstrainer erfolgreich absolviert und wird ab sofort im GuFiT.15 und später auch im GuFiT.19 seine Beratung anbieten. Ein Flyer mit weiteren wichtigen Informationen dazu liegt in unseren TREFFs aus.

So, nun können wir uns entspannt zurücklegen ...

Denn auch neue Entspannungsangebote sind in der Vorbereitung. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga und Tiefenentspannung werden in kuscheliger und ruhiger Umgebung stattfinden.

Nach und nach werden ab jetzt in jeder Woche neue Angebote hinzukommen.

Vielleicht habt Ihr erwartet, dass wir Euch in diesem Heft schon einen festen Kursplan präsentieren können, aber das möchten wir gar nicht. Wie Ihr aus dem Text entnehmen könnt, haben wir unsere ersten Ideen zusammengefasst. Nun seid Ihr gefragt. Welche Kurse und Bewegungsangebote fehlen Euch in der Abteilung Gesundheit und Fitness?

Wir freuen uns über jede Anregung! Nur so können wir auch aus unserem GuFiT.19 einen Ort des Treffens machen, an dem sich jeder wohlfühlt.

*Simone Piepkorn*

Foto: J. Zeng

## Einladung zur ERÖFFNUNG des neuen Gesundheits- und FitnessTREFFs GuFiT.19 am Sonntag, den 28.10.2012, Hauptstraße 19

Drei Jahre nach der Eröffnung des Gesundheits- und FitnessTREFFs Im Baumhof 15 (jetzt: GuFiT.15) sind die weiteren Bewegungs- und Entspannungsräume der TSG eingerichtet. Sie wurden dringend benötigt um der Nachfrage gerecht zu werden und ausreichend geeigneten Raum für gesundheitsorientierte Angebote, Reha-Maßnahmen und den neuen „Gesundheitsführerschein“ zu haben.

Im GuFiT.19 stehen diese Räume nun zur Verfügung. Das möchten wir angemessen feiern – mit einem Eröffnungs-Empfang und auch mit etwas Bewegung und Entspannung, die jede/r mitmachen kann!

**Am Sonntag, den 28. Oktober 2012, ab 11:00 Uhr wird unser GuFiT.19 offiziell eröffnet.**

**Ablauf: 11:00 Uhr** Begrüßung, Grußworte

Baubegehung

„Gesundheitsführerschein“ – Gesundheit lernen!

**12:00 Uhr** (bis ca. 15:00 Uhr) „Offene Tür“

Rundgänge und Probetrainings, Gesundheitsführerschein,

Reha- und Entspannungsangebote

**Dazu laden wir Sie/Dich herzlich ein!**

*Abteilung Gesundheit und Fitness, Dirk Engelhard, Abteilungsleiter*

*Gesundheits- und FitnessTREFF, Simone Piepkorn, Leiterin*



**Punkten Sie für Ihre Gesundheit mit dem AOK-Prämienprogramm**

*Beim AOK-Prämienprogramm lohnen sich Vorsorge und Fitness doppelt. Infos gibt es in Ihrer AOK-Geschäftsstelle:*

AOK Witten  
Ardeystr. 122 c  
58452 Witten  
☎ 0 23 02/91 85-0

[www.aok-praemienprogramm.de](http://www.aok-praemienprogramm.de)

AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse.



## Neu im GuFIT Qualifizierte Ernährungsberatung

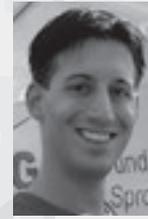
Falsche Essgewohnheiten verursachen Übergewicht und Erkrankungen – und das deutlich zunehmend. Deshalb wächst der Bedarf an kompetenten Beratungen, die natürliche und gesunde Ernährungsweisen wieder in das Bewusstsein rücken.

Ziel einer qualifizierten Ernährungsberatung ist die Überprüfung und Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten, um ernährungsabhängige Belastungen und Erkrankungen zu vermeiden. Die Folgen von Fehlernährung sind oft Übergewicht, Leistungsabfall, massive gesundheitliche Probleme bis hin zu ernährungsbedingten Krankheiten (z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck,

Cholesterin) und am Ende ein Verlust an Wohlbefinden und Lebensqualität.

Innerhalb der Ernährungsberatung werden persönliche Fragen bezüglich des richtigen Essverhaltens oder bestimmter Lebensmittel geklärt sowie die gesundheitsorientierte Zusammensetzung und Zubereitung von Nahrung erläutert. Für die Entwicklung eines individuellen Ernährungsweges ist die jeweilige Alltagssituation der Ausgangspunkt, damit die Umstellung möglichst einfach gelingt.

Seit zweieinhalb Jahren arbeitet Matthias Müller mittlerweile im GuFIT, viele Kunden kennen ihn. Jetzt hat er erfolgreichen seine



Ausbildung zum Ernährungsberater (Ernährungstrainer-B-Lizenz der BSA-Akademie) abgeschlossen und kann nun qualifizierte Ernährungsberatungen anbieten und jeder/jedem, die/der sich für gesunde Ernährung interessiert, weiterhelfen.

Matthias Müller: „Ich unterstütze Sie dabei, eine Ernährungsumstellung *endlich anzufangen* oder in Ihren Alltag *fest zu verankern*. Sie erlernen neue Ernährungs- und Verhaltensweisen und finden so alltagstaugliche und vor allem dauerhafte Auswege aus der Ernährungsfalle!“

Die Beratung beinhaltet:

- ✗ (mindestens drei) detaillierte Beratungsgespräche
- ✗ Körperfettmessung
- ✗ Analyse des bisherigen Essverhaltens
- ✗ konkrete Hinweise zur Umstellung auf kalorienarme oder gesündere Nahrung
- ✗ Ermittlung des Tagesverbrauches an Kalorien.

Die Beratung kostet 50,- Euro im Quartal und dauert so lange bis Sie ihr Wunschgewicht erreicht haben.

Matthias Müller

**Kontakt:** Telefon 02324 / 74774 (GuFIT)  
montags 12.00 - 17.00 Uhr  
dienstags bis donnerstags 15.00 - 22.00 Uhr  
Beratungstermine: dienstags 14.00 - 15.00 Uhr  
mittwochs und donnerstags 12.00 - 13.00 Uhr  
(demnächst kommen noch neue Termine dazu)

- **Netzwerk-Management**

- **Client / Serverlösungen**

- **Virtualisierung**



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

**E-Mail:** [info@mi-its.de](mailto:info@mi-its.de)  
**Web:** [www.mi-its.de](http://www.mi-its.de)

## 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)

**Neu und exklusiv im GuFiT.19 in Niedersprockhövel:  
D!s Kids Club und D!s Dance Club**

Erlerne ab sofort die Originalchoreographien von Starchoreograph und Popstars-Coach Detlef D! Soost in deiner D!s World! Neben coolen Moves zu den aktuellsten Hits, erwarten dich auch Gewinnspiele, kostenlose Workshops, Meisterschaftscastings und viele weitere Aktionen. Melde dich jetzt an und lerne Detlef D! Soost mit seiner Berliner Crew am 4.11.12 kostenlos bei der „D!s Family&Friends

Tour 2012“ kennen. Also komm' zur kostenlosen Schnupperstunde und steige in unsere Dance Family ein! Immer montags mit dem „Let's dance Jasmins Tanzstudio“ im GuFiT.19.

**Trainingszeiten:**

**D!s Kids Club ab 9 Jahre: 17-18 Uhr**  
**D!s Dance Club ab 13 Jahre: 18-19 Uhr**  
**Weitere Infos erhältst du im GuFiT.15,**  
**Telefon 02324-74774 oder auch auf E-Mail-Anfrage: Ronja@jasminstanzstudio.de**

**Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag**

Ich möchte GuFiT, den Gesundheits- und FitnessTreff der TSG nutzen. Ich bin TSG Mitglied und erkenne die Satzung der TSG an. Der Abteilungs- und Nutzungsbeitrag richtet sich nach der jeweils gültigen Beitragsordnung. Die TSG-Satzung, die Beitragsordnung und die Nutzungsbedingungen liegen in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus und sind im Internet unter [www.tsg-sprockhoevel.de](http://www.tsg-sprockhoevel.de) zum Download freigegeben.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

**Hiermit melde ich mich für folgende(s) Angebot(e) an:**

**KraFit (Kraft-Fitness am Gerät)**

**Jugendliche/Erwachsene € 30,00 (monatlich)**

**Aufnahmegebühr € 15,00 (einmalig)**

Die Aufnahmegebühr beinhaltet ein Leistungspaket aus: Anamnese-Bogen, Fitness-Test, Beratung und Trainingsempfehlung durch geschultes Fachpersonal.

**GuFi (Gesundheit und Fitness Kurse)**

**Jugendliche/Erwachsene € 20,00 (pro Monat)**

Die Mitgliedschaft in der TSG, in der Abteilung GuFi und die Nutzung des KraFit-Bereiches sind zeitlich unbefristet, wenn eine Befristung nicht ausdrücklich vereinbart ist. Eine Kündigung der Vereins-/Abteilungsmitgliedschaft oder der KraFit-Nutzung ist mit einer Frist von 4 Wochen jeweils zum Quartalsende möglich. Die Kündigung erfolgt grundsätzlich schriftlich. Die Nutzung des KraFit-Bereiches ist ab 16 Jahren zulässig. Der Erziehungsberechtigte erklärt dazu mit seiner Unterschrift sein Einverständnis.

**Ort, Datum** \_\_\_\_\_

**Unterschrift** \_\_\_\_\_

(bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)

**► Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für den TSG GuFiT von meinem Konto abzubuchen.

Konto-Nr. \_\_\_\_\_ Bankleitzahl \_\_\_\_\_

bei Geldinstitut \_\_\_\_\_ Konto-Inhaber \_\_\_\_\_

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

Der Beitrag soll monatlich abgebucht werden.

Der Beitrag soll quartalsweise abgebucht werden.

Der Beitrag soll jährlich abgebucht werden, die Aufnahmegebühr entfällt und ich erhalte einen jährlichen Rabatt von 20,00 €.

**Bearbeitungsvermerk Geschäftsstelle**

**Vertragsnummer**

**Mitgliedsnummer**

**GuFiT** Mein Kind möchte das unten genannte Angebot des Gesundheits- und FitnessTREFFs der TSG nutzen. Es wird hiermit TSG-Mitglied. Die TSG-Grundgebühr richtet sich nach der jeweils gültigen Beitragsordnung. Die TSG-Satzung, die Beitragsordnung und die Nutzungsbedingungen liegen in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus und sind im Internet unter [www.tsg-sprockhoevel.de](http://www.tsg-sprockhoevel.de) zum Download freigegeben.

Vorname, Name:	Geb. Datum:
Telefon:	E-Mail:
Anschrift:	

**D!s Dance World**

**D!s Kids Club** – ab 9 Jahre, € 28,00/Monat  **D!s Dance Club** – ab 13 Jahre, € 30,00/Monat

Um an den Tanzkursen teilnehmen zu können, ist eine zusätzliche TSG Mitgliedschaft erforderlich. Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich. Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An- bzw. Abmeldung des Kurses. Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden. Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutzungsbedingungen und der Satzung einverstanden, und erlaube meinem Kind die Teilnahme an den D!s Dance World-Kursen.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)
------------	--

**Einzugsermächtigung**  
 Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.

Name und Sitz der Bank:

Konto-Nr.:	BLZ
Konto-Inhaber:	
Ort, Datum	Unterschrift

Bitte schicken Sie Ihren Aufnahmeantrag an: **TSG 1881 Sprockhövel, Geschäftsstelle, Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel**

# Gesundheit und Fitness – die „gesunde Abteilung“

*Diese Überschrift erscheint fast so als würde getitelt: Der Schimmel – ein weißes Pferd. Selbstverständlich ist es das Ziel und die Aufgabe der Abteilung „Gesundheit und Fitness“ (GuFi) dafür zu sorgen, dass die Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Entspannungsangebote, Informationen, Diskussionen und Beratungen gesundheits- und fitnessfördernd sind – genauso wie die Fußballabteilung selbstverständlich Fußballtraining und -spiele organisiert.*

Also: Die gesundheitsorientierten Angebote der Abteilung GuFi sind selbstverständlich und diese werden inzwischen für weit über 1000 Mitglieder und Nutzer angeboten – im GuFiT.15, im GuFiT.19, im Lehrschwimmbekken und in anderen Sportstätten. Details dazu stehen an anderer Stelle in dieser TSGinfo.

Aber unter dem Titel „gesunde Abteilung“ oder „gesunder Verein“ oder „gesunde Organisationen“ geht es um einen ganz anderen Aspekt: Nicht um die Angebote und die Verhaltensweisen der einzelnen Mitglieder, Nutzer und Mitarbeiter/innen, sondern um die Organisation selbst, um Wertorientierungen, Organisationsstrukturen, Organisationsab-

läufe, um die Verhältnisse in einer Organisation und darum, dass auch diese „gesundheitsfördernd“ sind.

In Anlehnung an die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann das so beschrieben werden: Auf dem Weg zu einer „gesunden Organisation“ nutzt und unterstützt die Abteilung (oder der Verein) alle organisationalen und individuellen Gesundheitsressourcen, um die Beschäftigungsfähigkeit aller Mitarbeitenden zu erhalten und Bedingungen zu schaffen, die es ihnen ermöglichen, die (beruflichen) Aufgaben und Herausforderungen nachhaltig und zukunftsorientiert zu bewältigen.



Foto: J. Zang

**GuFiT.19 am 8. September 2012, dem ersten von zwei Tagen der offenen Tür**

„Alle Mitarbeitenden“, das sind in unserer Abteilung die bezahlten und die ehrenamtlichen Trainer/innen, Übungs- und Kursleiter/innen, die Mitarbeiter/innen in der Organisation und Verwaltung, die Führungskräfte in der Abteilungsleitung sowie die vielen Helfer/innen und Unterstützer/innen. Und die entscheidende Frage lautet dann: Tun wir in der Abteilung (bzw. im Verein) alles, damit diese Mitarbeitenden gesund bleiben und langfristig und wirksam ihre Aufgaben erfüllen und Probleme lösen können?

Was bedeutet das ganz praktisch? Um gesund zu sein und sich wohl zu fühlen, sollte man/frau mit der Arbeit (und der „Gegenleistung“, dem Entgelt, dem Honorar oder der Anerkennung) zufrieden sein; man/frau sollte sich nicht überlastet, aber auch nicht unterfordert fühlen; man/frau sollte ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Führungskräften (Vorstand Abteilungsleitung, Vorgesetzte) und zu den Kollegen/innen und anderen Trainer, Übungs-/Kursleitungen und Helfern haben. Entscheidungs- und Arbeitsprozesse sollten so organisiert sein, dass Betroffene auch beteiligt werden, dass Fehler erlaubt sind und dass ständig Verbesserungen angestrebt werden.

Während eines Workshops am 13. September 2012 im GuFiT.19 haben wir mit 24 Teilnehmenden genau darüber nachgedacht:

**? Was ist eigentlich Gesundheit? Wann fühlen wir uns gesund? (Wohlfühlen, zufrieden sein, keine Krankheiten haben, sein alltägliches Leben bewältigen können, ...)**

**? Was tun wir in der Abteilung, im Verein, damit die Mitarbeitenden gesund und leistungsfähig bleiben? (Arbeitsbedingungen, Verhältnisse, Klima/Umgang miteinander, ...)**

**? Was ist ein „gesundheitsförderndes Setting“? („Ein Ort oder ein sozialer Kontext, in dem Menschen alltägliche Tätigkeiten ausüben und in denen Faktoren der Umwelt, der Organisation und der Person in Wechselwirkung miteinander auf die Gesundheit und das Wohlbefinden einwirken“ (WHO).)**

**? Was ist der Unterschied zwischen a) einer „Gesundheitsförderung im Verein“ (Fokus auf das Individuum gerichtet, verhaltensbezogene Angebote, Beeinflussung individueller Gesundheitsrisiken, Stärkung individueller Gesundheitskompetenzen, ge-**

Ihr Partner in allen  
Versicherungsfragen

**DIRK MAUSS**

HAUPTVERTRETUNG DER ALLIANZ

Hauptstr. 5, 45549 Sprockhövel

Am Busbahnhof, Tel. (02324) 72400

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

Allianz

sundheitsorientierte Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote, Verein als Veranstalter, ...) und

b) einem „gesundheitsfördernden“ Verein (Fokus auf die Sozialstruktur; Intervention der Vereinsorganisation; Verminderung von gesundheitlichen Belastungen, die durch die Vereinsgestaltung bedingt sind; Stärkung von Gesundheitsressourcen der Vereinsstruktur und -organisation; Gesundheitsförderung als Leitidee der Vereinsentwicklung; Verein als Gestaltungsraum; Verein als Netzwerkpartner).

Daraus lässt sich eine Vision, ein Leitziel ableiten: Ein „gesunder“ (gesundheitsfördernder) Sportverein setzt sich das Ziel,

- ▶ seine spezifischen gesundheitsfördernden Möglichkeiten auszuschöpfen und kontinuierlich zu verbessern,
- ▶ damit er für seine Mitglieder und seine Mitarbeitenden ein Ort ihrer Lebenswelt wird, an dem sie sich umfassend für ihre individuellen Gesundheitskompetenzen und Gesundheitsressourcen aktivieren und engagieren können.

▶ Er pflegt unter dieser Zielsetzung die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

Die Abteilung GuFi hat sich bereits auf den Weg zu einer „gesunden Organisation“ gemacht:

▶ Wir laden alle Mitglieder und Mitarbeitenden immer wieder ein, sich zu beteiligen und die Angebote und die Organisation zu ergänzen und zu verbessern.

▶ Wir haben die Mitarbeitenden schriftlich dazu befragt, wie zufrieden sie mit ihrer Arbeit, den Arbeitsbedingungen, den Führungskräften und den Kollegen/innen sind. Wir greifen Anregungen auf und verbessern die Angebote und die Organisation kontinuierlich.

**Als Abteilung „Gesundheit und Fitness“ machen wir nicht nur gesundheitsfördernde Angebote, sondern wir wollen auch eine „gesunde Organisation“ sein. Anregungen und Verbesserungsvorschläge dazu nehmen wir gerne an!**

*Dirk Engelhard, Abteilungsleiter*

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

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister	<b>Grundschule Schwimmen</b>	Dresdener Str. 43	970 15 25		
<b>Glückauf-Halle</b>	Dresdener Str. 11	50 66 08	<b>Baumhof-Halle</b>	Eickerstr. 23	970 54 26
<b>Hauptschule</b>	Dresdener Str. 45	970 15 21	<b>Freibad</b>	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



Grün geht vor!

# Klimaschutz mit grünstromplus

Beratung und Informationen

- AVU-Treffpunkt in Ihrer Stadt
- Telefon 02332 73-123
- [www.avu.de](http://www.avu.de)

**AVU...**

ENERGIE – wir denken weiter