



Ausdauer ist einfach.



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



Liebe Leserinnen und Leser,

es geht wieder in die Sporthallen. Nach einem Solala-Sommer sind wir nun im Herbst angekommen. Bei herrlichem Spätsommersonnenschein schreibe ich diese Zeilen nach zwei anstrengend schönen Sonntags-Tennisstunden auf unserer Anlage an der Dresdner Straße. Ein solch großzügiges (Wetter-)Geschenk wollte ich mir nicht entgehen lassen – und da war ich nicht der einzige. Am Monatsende werden wir unsere Tennisplätze winterfest machen, spätestens dann geht es zum Tennisspielen wieder in die Halle.

Für viele Abteilungen, die ihren Sport dauerhaft in der Halle ausüben, hat bereits wieder die Wettbewerbssaison begonnen. Ob Handball, Badminton, Judo, Karate oder andere, die Sporthallen sind voll. Mehr dazu in diesem Heft, das wieder eine Nachlese der sportlichen Aktivitäten rund um die TSG Sprockhövel seit der Zeit vor den Sommerferien bereit hält.

Vergangenheit ist inzwischen auch die 23. Auflage des Sprockhöveler Stadtfestes, auf dem sich unser Sportverein wieder einem breiten Publikum präsentierte. Angeführt von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des GuFiT im TSG-Pavillon auf der Hauptstraße, über die Hand- und Fußballabteilungen mit ihren Getränkeständen, bis hin zu den Vorführungen verschiedener Kinder- und Erwachsenengruppen auf den Stadtfestbühnen.

Ein besonderes Highlight, das zwar eng mit dem Sport verbunden ist, trotzdem nicht sportlicher Natur war, soll hier nicht unerwähnt bleiben: Der Sportpreis 2017 des CDU-Stadtverbandes Sprockhövel wurde unserem Vorstandsmitglied Bärbel Stahlhut im Rahmen einer Feier am 1. September im Sportlertreff verliehen. Gewürdigt wurde damit ihr langes unermüdeliches Engagement für den Sport in Sprockhövel und darüber hinaus.

Liebe Bärbel, vielen Dank für deine großartige Arbeit – ich kann das aus nächster Nähe beurteilen.

*Mit sportlichen Grüßen
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 2017

TURNEN	Deutsches Turnfest 2017: Berlin, Berlin, wir waren in Berlin	6
KARATE	Ein ereignisreicher Sommer: OSU!	10
BUDO/JUDO	Deutsche Meisterschaft: Desirée Haarmann sichert sich den Titel	12
	Kreiseinzelturnier: Bronze für Julia Busch	13
	Kyu-Prüfungen: Großkampftag bei der TSG	14
/AIKIDO	Das beste Alter für Aikido	15
BADMINTON	Saison 2017/2018: Neues Spiel, neues Glück	18
TRIATHLON	Transalpin-Run: Zwei Läufer, vier Länder, eine Woche ...	20
TENNIS	Einzel-Kreismeisterschaften 2017: Ganz nah dran	30
MEINUNG	Walter Schneeloch, LSB: Die Welt braucht uns	31
GuFi-Kursplan		32-33
VORSTAND	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	34
FUSSBALL/DAMEN	Saison 2017/2018: Es geht wieder los	35
TANZEN	Es darf getanzt werden	36
HANDBALL	Handballabteilung im neuen Outfit	38
	Handball Herren: Neustart	40
	Weibliche B-Jugend: Miteinander – füreinander	42
	Weibliche C-Jugend: Erfahrung sammeln ist angesagt	44
	Weibliche D-Jugend: Im Umbruch	45
	Handball-News	46
BOULE	Jetzt mit zusätzlichen Boule-Bahnen	48
Übungs- und Trainingszeiten		53-56
GESUNDHEIT&FITNESS	Stadtfest: Von Sintflut bis Sonne	57
	Der Lauftreff beim 15. Staffellarathon	58
	Der Laufanfängerkurs läuft immer noch	59
	Drei unermüdete Dauerläufer: 200 Jahre – und kein bisschen müde!	60

REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 4/2017 ist der 12. November 2017

IMPRESSUM **Herausgeber:** TSG 1881 Sprockhövel e.V.
Redaktion/verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 02324 / 972 04;
Layout: Jürgen Zang; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Der Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag enthalten; **Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 0 234 / 902 85 30 (bis 17 Uhr); **Druck und Vertrieb:** B&W MEDIA-SERVICE GmbH, Emil-Weitz-Str. 2, 44866 Bochum, www.buw.com.
Namentlich unterschriebene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung

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

Berlin, Berlin, wir waren in Berlin

Es ist 05.45 Uhr am Samstagmorgen, den 3.6.2017 und wir, die Turner und Leichtathleten der TSG Sprockhövel, warten hundemüde aber voller Vorfreude auf den Bus, der uns nach Berlin bringt. Dort wird uns eine Woche voller sportlicher Aktivitäten und Spaß auf dem Deutschen Turnfest erwarten.

Nach einer langen Busfahrt und der Ankunft in der zentral gelegenen Jugendherberge ging es sofort weiter zur Eröffnungsfeier am Brandenburger Tor. Hier folgte nach dem Einlaufen aller teilnehmenden Vereine eine großartige Show, in der sich Athleten und Musiker gegenseitig in ihrem Können überboten.

Sonntagvormittag stand ein erster Besuch auf der Turnfest-Messe an und trotz des endlosen Wartens auf Autogrammkarten konnten wir uns im Turnfestshop T-Shirts und weitere Andenken sichern. Außerdem haben wir uns die Ausstellung, die sich über das ganze Messegelände erstreckt hat, und verschiedene Meisterschaften angeschaut. Dann ging es für viele von uns in die Innenstadt, um sich ein erstes Bild von der Stadt zu machen. Den Abend ließen wir gemütlich bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Am Montag stand bei unseren erwachsenen Leichtathleten der erste Wettkampf an und viele von uns besuchten nachmittags noch den Zoo, der für seine Artenvielfalt bekannt ist.



Mit der Sprungkraft eines Kängurus und der Eleganz eines Schwanes machten sich unsere Turnerinnen am nächsten Morgen auf zum Wettkampf. Ein Höhepunkt des ganzen Turnfestes war die Stadiಂಗala am Dienstagabend. Bei einer spektakulären Atmosphäre im Olympiastadion bekannte sich auch unsere Bundeskanzlerin vom »Turnfieber« infiziert. Das war bei diesen sehr abwechslungsreichen Darbietungen, von schwindelerregenden Stunts bis hin zu ruhiger Gruppendynamik, dargestellt von Teams aller Altersklassen und verschiedenster Nationalitäten, aber auch kein Wunder. Vollendet wurde das ganze mit dem Besuch der Olympiaturner und einem großen Feuerwerk.

Am nächsten Morgen ging es schon sportlich weiter, und zwar für unsere jungen Er-





wachsenen beim Wettkampf beziehungsweise beim Yoga-Rekord im Olympiastadion. Wie am Vortag stand auch an diesem Abend eine spektakuläre Show an, diesmal die Turnfestgala in der Mercedes-Benz-Arena.

Nachdem wir nun alle unsere Wettkämpfe hinter uns gebracht hatten, konnten wir den Donnerstag und Freitag etwas lockerer angehen lassen. Erstmals begannen wir den Donnerstag mit einer gemeinsamen Runde Frühsport beim „Trimm dich Orientierungslauf“ im Sommergarten der Messe. Die da-

rauf folgende Freizeit nutzten viele von uns, um durch weitere Attraktionen wie Yoga, den „Handstand-TÜV“ und schweißtreibende Fitnessstests, ihre „Belohnungsbärensammlung“ zu erweitern. Eine weitere Belohnung gab es an diesem Abend durch ein leckeres Abschiedsessen mit allen Sprockhövelern.

Um an unserem letzten Tag noch etwas von unserer Hauptstadt zu sehen, haben wir gemeinsam einen Stationenlauf durch Berlin absolviert, bei dem uns zwischen dem Sightseeing vielfältigste sportliche Herausforderungen erwarteten. Anschließend war noch Zeit für zum Teil akrobatische Gruppenfotos, bevor es zur offiziellen Abschiedsveranstaltung im Sommergarten ging.

Nun ist es 10.45 am Samstagmorgen, den 10. 6.2017 und wir, die Turner und Leichtathleten der TSG Sprockhövel, warten hundemüde, aber diesmal voller Nachfreude, in einem Staßencafé – die entmüdende Wirkung des Kaffees herbeisehnend – auf den Bus, der uns zurück nach Sprockhövel bringt.

Nadia Böhle, Corvin Gerber



Alle Teilnehmer sind jeweils in ihrer Altersklasse im Wahlwettkampf (Vierkampf) gestartet:

Marleen Kost: 289. Platz
Enya Althäuser: 266. Platz
Lea Heldmann: 61. Platz
Nadia Böhle: 640. Platz
Corvin Gerber: 38. Platz
Kimberly Ladwig: 42. Platz
Svenja Korbie: 54. Platz
Christel Brohl: 19. Platz
Corinna Reetz: 16. Platz
Verena Ewert: 48. Platz
Andre Ewert: 53. Platz
Frank Kriegeskorte: 38. Platz



▶ AN ALLE!

Unser Hobby-Lust-und-Laune-Mitmach-Nikolaus-Fritz-Westermann-Gedächtnis-Prellballturnier

findet dieses Jahr am **Freitag, den 1. Dezember 2017** statt.

Wie immer geht es um 18.00 Uhr los, wie immer gibt es zu Essen und zu Trinken, wie immer hoffen wir, dass möglichst viele aus allen Abteilungen mitmachen.

Alle sind herzlich eingeladen, ob mit oder ohne Prellballerfahrung, wir freuen uns auf Euch!
Die Turnabteilung

Anmeldungen bitte bis zum 19. November an Christine Sattler:
christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de oder Telefon 02324-702060



Die Teilnehmer am Sommerlager 2017

OSU! Für die TSG-Karatekas geht ein ereignisreicher Sommer 2017 zu Ende.



Sechs Aktive aus dem Dojo Sprockhövel waren dabei.

Das diesjährige **Sommerlager** des KKD Verbandes in Bad Hersfeld war wieder ein Highlight. Ein hochkarätiges internationales Trainerteam hatte sich angekündigt. Leider musste Hanshi John Taylor (Vice-President & International Liaison Matsushima Group, Australien) kurzfristig absagen, aber alle Teilnehmer konnten mit Shihan Klaus Rex (Dänemark, Europa Präsident), Shihan Sergey Lukyanchikov (Ukraine, Vize Präsident Europa) und Shihan Marc van Walleghem (Belgien) viel Neues erlernen, neue Erfahrungen sammeln und mit nachhause nehmen. Das

Kyokushin Dojo Sprockhövel war auch dieses Jahr wieder mit sechs Teilnehmern vertreten und es war einmal mehr ein tolles Erlebnis für alle.

Zum **Stadtfest** in Sprockhövel gaben die Karatekas eine kleine Vorführung und zeigten eine Mischung aus allen Bereichen des Trainings. Neben verschiedensten Grundtechniken zeigte die Gruppe auch Möglichkeiten zur Selbstverteidigung und beim Bruchtest gingen auch einige Bretter zu Bruch.

Mittlerweile sind alle wichtigen Informationen zur Abteilung und zum Training auch



Am Stadtfestsonntag gaben die Sprockhöveler Karatekas einen kleinen Einblick in Ihre Trainingsarbeit.

über unsere **neue Homepage** www.kyokushin-sprockhoevel.de erhältlich.

Die nächsten Höhepunkte sind auf jeden Fall die **10. Europameisterschaft** (28. Oktober) in Barcelona sowie die **Deutsche Meisterschaft** (25. November) in Ahaus. Wir hoffen, dass wir hier auch Teilnehmer aus Sprockhövel melden können.

Als weiterer Ausblick sind noch ein Gürtelprüfung sowie eine Schwarzgurt-Prüfung bis Ende diesen Jahres geplant.

Andreas SCHALL



SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373

Deutsche Meisterschaft

in Limburg



Désirée Haarmann sichert sich den Titel

Damit hätte die junge Sprockhövelerin Désirée Haarmann vorher sicher nicht gerechnet: Bei den Westdeutschen Meisterschaften in Ju Jutsu/Ne waza (Boden) in Frankfurt hatte sie sich als Vizemeisterin für die Deutsche Meisterschaft am 25.6. in Limburg/Lahn qualifiziert. Nachdem am Vortag die Bereiche Ju Jutsu Fighting und Duo ausgetragen wurden, waren dann am Sonntag die Ne waza-Kämpfer am Start und kämpften um die Medaillen.

In der Gewichtsklasse bis 70 kg stellte sich Désirée der Konkurrenz. Gewohnt offensiv startete sie in ihre erste Begegnung, tat sich mit der Gegnerin aber sehr schwer. Nach sechs Minuten

Kampfzeit und einem kleinen Vorteil sicherte sich Désirée den ersten Sieg. Auch der zweite Kampf dauerte fast sechs Minuten. Nach einer schönen Angriffstechnik im Stand, wo sie sich die ersten Punkte sichern konnte, sammelte Désirée fleißig weiter Punkte am Boden und zwang ihre Gegnerin kurz vor Ende der Kampfzeit zur Aufgabe. Damit war das Finale gesichert.

Hier traf sie auf die Nationalkämpferin Chayenne Siegemund. Auch dies wurde ein spannender Kampf. Nach einer starken Kontertechnik im Stand ging es dann am Boden weiter. Wieder sammelte Désirée fleißig Punkt um Punkt und konnte ihre Gegnerin durch eine Würgetechnik zur Aufgabe zwingen. Damit hatte sie sich den Titel gesichert, verbunden mit einer Einladung vom Bundestrainer.

Ein toller Erfolg für die junge Kämpferin, die erst seit kurzer Zeit diese Kampfsportart betreibt. Sicher kommt ihr dabei ihre immense Judo-Erfahrung zu Gute.

Andrea Haarmann (Text und Fotos)



Bronze für Julia Busch

Kreiseinzelturnier TSG-Kämpferin in Wanne-Eickel erfolgreich

Der DSC Wanne-Eickel war Ausrichter des Kreiseinzeltourniers der Kreise Bochum-Ennepe und Recklinghausen für die Altersklassen der Jugend U10 und U13.

In der großen Halle Am Sportpark kämpften die jungen Judoka um die Medaillen. Von der TSG Sprockhövel war mit Julia Busch nur eine Kämpferin in der AK u13 am Start. Nach einer längeren Pause wegen einer Verletzung war es für Julia das erste Turnier seit langer Zeit. Entsprechend aufgeregt ging sie in an den Start. Eingewogen wurde Julia in der Gewichtsklasse bis 27kg. Bis zum Beginn der Kämpfe hatte Julia noch genug Zeit, sich ordentlich aufzuwärmen.

Dann war es endlich soweit. Dass sie nichts verlernt hat, zeigte Julia in den ersten Kämpfen, die sie siegreich abschließen konnte. Erst gegen die spätere Siegerin konnte sie sich nicht durchsetzen. Im Kampf um Bronze gab die junge TSG-Judoka noch einmal alles und sicherte sich durch einen Haltegriff den Sieg und damit Bronze. ah



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





Kyu-Prüfungen

Großkampftag bei der TSG

Da war viel los Anfang Juli im kleinen Gymnastikraum bei der Judo-Prüfung der TSG Sprockhövel. Insgesamt hatten sich 32 Judoka für die Prüfung angemeldet. Obwohl alle sehr fleißig dafür trainiert hatten, waren einige doch sehr nervös. Nach einem intensiven Aufwärmtraining ging es dann auch gleich zur Sache.

Fast alle Gürtelstufen waren vertreten. Geprüft wurden die Bereiche Fallschule, Kata, Halte-, Hebel- und Würgetechniken, Würfe,

Kombinationen und Kontertechniken. Das Niveau der Prüfung war unterschiedlich. Die beste Prüfung zeigten Moritz Kopper und Julia Busch. Aber auch Julian Velling, Leon Schmidt, Jola Kost und Stefan Westen zeigten eine sehr gute Prüfung. Insgesamt waren die Prüfer sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen. Mit gerade mal sechs Jahren war Nico Voß der jüngste Teilnehmer bei dieser Prüfung.

Andrea Haarmann

Gratulation an alle Prüfungsteilnehmer/innen!

... zu weiß-gelb: Helen Blasberg, Paul Glüge, Jonathan Metz, Nico Voß, Jakob Weißenböck und Tina Wißmann

... zu gelb: Paul Fichtel, Tim Fuchs, Alexander Glüge, Raik Jung, Moritz Kopper, Denis Ortmann, Julian Velling und Luca Woelke

... zu gelb-orange: Larissa Geschonke, Jola Kost, Leon Schmidt, Visnu Surenthiran und Clemens Valentín

... zu orange: Julia Busch, Arne Czudaj, Jannis Heldt, Adrian Hütter, Lara Marroni, Yannik Marroni, Mick Patzak, Leonie Reidenbach und Stefan Westen

... zu orange-grün: Alexander Wißmann

... zu grün: Louis Grimme

... zu blau: Marcel Vasilev und Malea Westen

Das beste Alter für Aikido

Eine der häufigsten Fragen im Aikido, wie auch in anderen Budo-Sportarten, lautet „Nach wie vielen Trainingseinheiten kann ich einen Gegner kampfunfähig machen?“. Die Antwort ist so müßig, wie die Frage unangebracht. Denn der Sinn des Aikido besteht im Verteidigen, nicht im Zerstören. So wie ein Untrainierter mit genügend aggressivem Potenzial und Skrupellosigkeit gewiss einen Angreifer in die Flucht schlagen kann, mag es einem Trainierten nicht gelingen, einer hinterhältigen Attacke angemessen begegnen zu können. Zahlreiche Diskussionen zu dem Thema sind (nicht nur) in der Fachliteratur zu finden.

Eine andere Frage, die häufig gestellt wird, lautet „Ab welchem Alter und bis zu welchem Alter kann ich Aikido ausüben?“. Auch das lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Aussage „zwischen 12 und 50 Jahren“ gibt keine Gewähr dafür, dass alle Personen in dieser Gruppe grundsätzlich die besten Voraussetzungen mitbringen. Denjenigen, die außerhalb dieser willkürlich festgelegten Menge liegen, darf auch nicht automatisch Unfähigkeit zum Handeln attestiert werden. Mehrere Faktoren nehmen Einfluss auf die Entscheidung, Aikido zu trainieren.

Bei vielen Gesprächen mit Interessierten habe ich folgende Überlegungen dazu gehört. „Aikido-Training ist vorrangig eine sportliche, also mit körperlichem Einsatz verbundene, Tätigkeit und setzt eine bestimmte Mindestkondition und grundlegende körperliche Beschaffenheit voraus.“ Das ist so nicht richtig. Und es ist nicht das entscheidende Kriterium. Einige der besten



Kämpfen für die Prüfung



Die Dienstagsgruppe



Die Freitagsgruppe

Wer sich für Judo interessiert, kann jederzeit an einem Probetraining teilnehmen. Die Trainingszeiten stehen in diesem Heft und auf der TSG-Homepage oder können unter 0171-7542286 bei Andrea Haarmann erfragt werden. In den Ferien findet kein Training statt.

praktizierenden Aikidoka sind über 70 Jahre alt. Sie geben ihr profundes Wissen und ihre ausgereiften Fähigkeiten an jüngere und ältere Sportbegeisterte weiter. Jüngere meint dabei Menschen unter 70 Jahren.

Die Einschätzung des eigenen Allgemeinzustandes lautet oft „Ich bin über 50 (jedes andere Alter kann hier verwendet werden). In meinem Alter ist das nichts mehr.“ und „Ich kann doch keine Rolle mehr machen.“ oder „Mein Rücken!“, „Mit dem Knie (der Schulter, der Hüfte) geht das nicht!“

Die Entscheidung ein Training aufzunehmen, trifft natürlich jeder Mensch für sich selbst. Verletzungen durch übertriebene Belastung des Bewegungsapparates müssen selbstredend vermieden werden. Bei Rückenproblemen ist ohne Frage besondere Vorsicht geboten. Vielleicht kann eine Anfrage beim Hausarzt Klarheit schaffen, wie viel man sich zumuten darf. Grundsätzlich gilt: Was mir zu gefährlich erscheint, mache ich nicht.

Das Abrollen auf der Matte ist ein zu großes Risiko? Dann rolle ich eben nicht. Deshalb muss ich aber nicht auf Aikido verzichten. Das ist ein Grund mit den Vereinsmitgliedern darüber zu reden und festzulegen, dass bestimmte Handlungen als Angreifer oder Verteidiger nicht in Betracht kommen. Akzeptanz aller Beteiligten sollte selbstverständlich sein. Im Bedarfsfall muss sie eingefordert oder zumindest besprochen werden.

Um Aikido praktizieren zu können, braucht es in erster Linie geistige Reife. Die ist auf keinen speziellen Altersbereich beschränkt. Das Bewusstsein für Gefahren muss existieren. Beide Forderungen sind nicht mit Sicherheit einer festgelegten Altersspanne zuzuordnen. Es gibt Achtjährige, die diszipliniert und ruhig den Anweisungen des Trainers zuhören, sie verstehen und befolgen. Manche ältere Jugendliche sind dazu nicht in der Lage. Andersherum gilt das-

selbe. Unter Zehnjährige, die auf Biegen und Brechen nicht stillsitzen oder mitmachen und Pubertierende, die saubere Angriffe und Techniken ausführen.

Die Altersuntergrenze legen Vereine ganz unterschiedlich fest. Es gibt solche mit speziellen Kindergruppen, die schon Sechsjährige aufnehmen. Andere sehen den Reifegrad für ein sinnvolles Training erst ab 16 Jahren. Eine Untergrenze ist als Richtgröße vernünftig, bietet jedoch keine Gewissheit für diszipliniertes Verhalten.

Welche Vorteile können sich für ältere Teilnehmer ergeben? Das wiederholte Üben einer Verteidigungssportart führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein. Es fördert Schnelligkeit, Geistesgegenwart und Reaktionsvermögen. Die Angst vor einem Sturz wird - soweit möglich - durch nachhaltiges Trainieren gemindert. Physische Einschränkungen geben den Grad des eigenen Einsatzes vor, sie sind kein Hinderungsgrund.

Es gibt Vereine, in denen es körperlich Behinderte zu einem Meistergrad gebracht haben. Im Internet sind Beispiele zu finden, die davon berichten, dass Bandscheibenvorfallgeplagte durch angemessenes Training ihre Rückenmuskulatur stärkten.

Ältere Menschen begegnen auf der Straße manchen Gefahrensituationen. Sei es durch pöbelnde Halbstarke, Taschendiebe oder andere Aggressoren. Haben sie Aikido trainiert, befähigt sie das nicht zwangsläufig zum Zweikampf, kann aber helfen, Zivilcourage zu praktizieren, indem sie beispielsweise durch lautes Rufen Öffentlichkeit herstellen. Manche Angreifer lassen von ihrem Vorhaben ab, wenn Passanten aufmerksam werden oder die Möglichkeit dazu besteht.

Ziel muss es demnach nicht sein, einen Angreifer kampfunfähig zu machen, es reicht manchmal, ihm einen Erfolg zu verwehren.

Jürgen Engelbert



Mit Beschluss vom 11. Juli 2017 hat der Vorstand der Rechtsanwaltskammer Hamm Frau Rechtsanwältin Jeannine Scholz die Befugnis verliehen, die Bezeichnung

**F a c h a n w ä l t i n
f ü r
F a m i l i e n r e c h t**

zu führen.

Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar a.D.

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

Ronald Mayer
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Andreas Müller
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt:
Miet- und WEG-Recht

Susanne Jacobs-Tschorn
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Jeannine Scholz
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Tätigkeitsschwerpunkt: Arbeitsrecht

Sacha Léger
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt: Verkehrsrecht

Sylvia Booz
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt: Erbrecht

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

Mittelstraße 44
45549 Sprockhövel
(Haßlinghausen)



Neues Spiel neues Glück

Die erste Mannschaft

In der 1. Seniorenmannschaft der TSG Sprockhövel hat sich zur kommenden Saison viel geändert. Sie wird durch einige Stammspieler der 2. Mannschaft und durch neue Spieler verstärkt.

Die Mannschaft startet in dieser Saison wieder in der Bezirksliga Süd 1. Es spielen Henning Uden, Jens Maylandt, Sören Uden und Enrico Werner.

Bei den Damen hat sich im letzten Moment auch eine Änderung ergeben. Kira Husemann wird nun von Melanie von Scheven-Bärtschi unterstützt. Stammspielerin Tanja Dreher, setzt eine Saison aus.

Das klare Ziel: Der Klassenerhalt. Auch wenn die Mannschaft komplett neu zusammengestellt wurde. Die „alten Hasen“ bringen genug Erfahrung mit, um das Ziel erreichen zu können.

Die zweite Mannschaft

Die sehr junge zweite Mannschaft tritt in dieser Saison in der Kreisliga Süd 1 an. Sie besteht hauptsächlich aus den Ersatzspielern der letzten Saison.

Die Stammspieler sind Fabian Krause, Niklas Gerisch, Steffen Bötzel und Nils Jürgens. Bei den Damen begrüßen wir herzlich Hannah Tolkemit, die nach einem Jahr im Ausland wieder zurück in den heimischen Gefilden ist. Sie kämpft zusammen mit Julia Berndt, die ihr mit viel Erfahrung zur Seite steht. Leider muss Kristina Bschorer diese Saison verletzt aussetzen. Wir wünschen Ihr natürlich weiterhin eine gute Genesung.

Die Mannschaft muss sich erst finden und zusammenwachsen, der Klassenerhalt sollte aber ein erreichbares Ziel sein.

Jugend

Zur Freude aller bildet die TSG Sprockhövel mit dem TuS Hattingen im Jugendbereich eine Spielgemeinschaft. Damit kann eine Jugend-

mannschaft in der Mini-Mannschaft-Süd-1-Liga gestellt werden.

Es spielen Jonas Dornieden, Tom Mahler, Nico Gaupp (Hattingen), Nils Leipe (Hattingen), Max Knippschild, Elias Martins und Fabian Brix. Bei den Damen sind es Anna Maaß (Hattingen), Jaqueline Grob, Marie Grob, Hannah Rehrmann, Lara Hassel und Janine Ochmann.

Hobby

In den Sommerferien startete das Schnuppertraining. Auf Wunsch einiger Spieler und Interessierter, wird es ein Stamm-Schnupper-Training geben. **Jeden Montagabend von 18 bis 20 Uhr und donnerstags von 20 bis 21:30 Uhr darf gerne geschnuppert werden.**

Es stehen einige Veteranen zur Verfügung, die die Basics des Badminton lehren. Ob Jung ob alt, ALLE sind herzlich willkommen.

Fabian Krause

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:
Johannesgener Str. 48b
45527 Hattingen

Anschrift Büro:
Alter Kohlenweg 15
45549 Sprockhövel

Email: Zimmerei-Sparenberg@web.de



Der **Transalpin-Run**, ist einer der härtesten und zugleich spektakulärsten Trailruns der Welt: 277 km Länge, 15 556 Höhenmeter Aufstieg, 14 450 Höhenmeter Abstieg.



Zwei Läufer, vier Länder, eine Woche – Traum oder Alptraum?

300 Teams aus 40 Nationen starteten in diesem Jahr am 3. September von Fischen im Allgäu zu einem der letzten großen Abenteuer, der Alpenüberquerung zu Fuß. Danach ging es in sieben Tagen durch Österreich, die Schweiz nach Italien. Das große Finale fand am 9. September nach der Überquerung des legendären Bärenjochs (2880 m) traditionell im fast 2000 Meter hoch gelegenen Sulden unterhalb des Ortlers statt.

Der Transalpin-Run ist viel mehr als ein kleines Abenteuer draußen in den Wäldern und oben in den Bergen – ein ständiges Auf

und Ab, im Gelände ebenso wie im Kopf. Der Trailrun ist eine kleine Entdeckungsreise, und so verstehen wir ihn auch.

1. Etappe

Fischen im Allgäu – Lech am Arlberg.

42,7 km, 2.101 Hm Aufstieg,

1.430 Hm Abstieg, 2.013 m höchster Punkt.

Nach einer unruhigen Nacht mit anhaltendem Regen, sind wir früh am Morgen aufgestanden, um nach einem guten Frühstück unseren Kreislauf auf Touren zu bringen.

Am Abend vorher hatte man bei der Partyparty schon allen Läufern mitgeteilt, dass die Strecke wegen des anhaltenden Regens und des Schneefalls abgeändert wurde. Bevor es zum Start ging, mussten wir noch unser Gepäck aufgeben, das dann schon nach Lech transportiert wurde. Hier hatten wir auch noch Zeit, uns die neue Streckenführung anzuschauen und sie uns einzuprägen.

Es ging nun im strömenden Regen zum Start, wo dann um 9.00 Uhr für 300 Teams aus 40 Ländern der Startschuss für die erste Etappe erfolgte. Der Weg schlängelte sich anfangs entlang von Iller und Stillach zur ersten Verpflegungsstation am Renksteg. Da die Strecke anfangs sehr flach war, hatten wir bis auf unsere pitschnassen Laufschuhe keine Probleme, ein gutes Tempo zu halten. Hier konnte man aber schon viele Paare beobachten, die in einem wahnwitzigen Tempo an uns vorbei liefen.

Dann ging es aufwärts zum Freibergsee und vorbei an der Skiflugschanze zum Warmutsgrund. Über den Warmutsgrund liefen wir auf alpinen Pfaden hinauf zur Rossgundscharte auf 2005 Meter. Unterhalb vom Schalfalkopf ging es zur Mindelheimer Hütte (2013 m), dem höchsten Tagespunkt. Es hatte hier endlich aufgehört zu regnen, und wir entledigten uns erst einmal unserer Regensachen. Mit unseren nassen Laufschuhen mussten wir aber bis Lech durchlaufen, was nicht wirklich angenehm war.

Nun ging es bei angenehmen Sonnenschein über großflächige Almwiesen zum Schrofenpass auf 1688 Metern. Da es für Vanessa und mich in diesem Jahr eine Erlebnisstour werden sollte, wurden auch unterwegs immer wieder Fotos gemacht. Wir wechselten von Deutschland nach Österreich und erreichten Warth (1489 m) mit einer weiteren Verpflegungsstelle. Nachdem wir einige Elek-



trolytgetränke zu uns genommen hatten, ging es nach Überquerung des Flusses Lech durch herrliche Lerchenwälder ins Etappenziel in den Ort Lech (1427 m). Die erste Etappe war überstanden mit 42,7 km und 1770 Hm in 5:40 Std. Bei Regen gestartet und bei fast blauen Himmel mit Sonnenschein ins Ziel. Nach einer wohltuenden Dusche und trockenen Sachen freuten wir uns auf das Abendessen, wobei wir erfuhren, daß auch die 2. Etappe wegen des Wetters geändert werden musste.

2. Etappe

Lech am Arlberg – St. Anton am Arlberg
26,8 km, 1.987 Hm Aufstieg, 2.130 Hm Abstieg, 2.543 m höchster Punkt.

Heute erwartete uns die kürzeste Etappe, dafür aber mit vielen Höhenmetern eine der schwersten. Nachdem wir wieder unser Gepäck aufgegeben hatten, gingen wir bei schönem Wetter zum Start. Da wir am Vortag eine ordentliche Platzierung erreicht hatten, durften wir heute aus Startblock B starten, was schon sehr angenehm war.

Vom Skiort Lech im Herzen der Lechtaler Alpen führte die zweite Etappe zunächst extrem

steil über verwinkelte Trails auf den 2.350 m hohen Rüfikopf, den Hausberg von Lech. Der Weg führte durch die schneebedeckte Rauhekopfscharte und das Erljoch im Herzen der Lechtaler Alpen. Vanessa die noch nie in den Hochalpen war, war vor Begeisterung kaum zu halten bei diesem herrlichen Panorama. Vereinzelt standen Kühe am Wege, die hier in der Weite der Schneelandschaft auf ihren Almbetrieb warteten. Es waren ganz einfach wunderbare Steige ins Almajurtal und zur 1.922 m hoch gelegenen Erlachalpe, wo ein fantastischer Verpflegungsstand auf uns wartete. Es gab hier tolle Spieße mit Salami, Käse und Tomaten, sowie Melone, Banane und Apfel.

Wir stärkten uns noch einmal ordentlich, bevor der lange zweite Anstieg auf dieser Etappe begann, zum Valvagehrjoch unterhalb der berühmten Valluga. Trotz aller Anstrengungen und nun aufkommender Schmerzen, die man ja beim Berglauf bekommt, konnten wir immer wieder das herrliche Panorama genießen, und so blieb es natürlich nicht aus, dass wir zwischendurch das eine oder andere Foto machten. Nachdem wir den höchsten Punkt erreicht hatten, ging es steil hinunter nach St. Anton.

Es soll nur keiner auf die Idee kommen, dass bergunter laufen einfacher ist als bergauf. Die Muskeln schmerzten gewaltig bei diesem zum Teil mit viel Schotter ausgelegtem steilen Abstieg. Die letzten Meter bis zum Ziel waren dann wieder sehr angenehm zu laufen. Um so erfreuter waren wir im Ziel, als wir Grünschnäbel erfuhren, dass wir die Etappe als Neunte in 4:42 Std. unter die Top Ten gefinished hatten.

3. Etappe

St. Anton am Arlberg – Landeck
44,1 km, 2.019 Hm Aufstieg, 2.494 Hm Abstieg, 2.051 m höchster Punkt.

Heute hieß es früh aufstehen, Sachen packen und aufgeben, und dann im Regen zum Start der heute schon um 7 Uhr in der Früh war. Die Etappe ist wieder etwas verändert worden, was für alle Läufer hieß: Fünf Kilometer mehr laufen.

Mit dem Start in St. Anton ging es – den Inn im Talfuß liegen lassend – hinauf über den schönen Putzenwald (1685 m) und noch vor der ersten Verpflegung in Pettnau, relativ schnell zum höchsten Punkt der heutigen Etappe auf 2051 Meter. Hier war wieder eine

dieser hervorragend organisierten Verpflegungsstationen bevor es nach Flirsch/Bach auf 1229 Meter hinab ging. Durch unsere bessere Startposition, die wir uns erkämpft hatten, liefen wir immer vor dem großen Tross der Läufer, so hatten wir einen guten Überblick über die folgenden Teilnehmer.

Dann ging es nochmals rund 600 m hinauf zur Strenger Skihütte (1850 m), wo sich die zweite Verpflegungsstation befand. Es hatte jetzt auch aufgehört zu regnen, so dass wir unsere Regenjacken bei der Verpflegung schnell ausgezogen hatten und im Rucksack verstaute.

Es folgte nun ein Abstieg über 800 Höhenmeter, der über viel Geröll ging und der sehr glitschig war, wo man sehr achtsam sein musste beim Aufsetzen der Füße. An der dritten Verpflegungsstelle auf 1030 m liefen wir vorbei, weil es bis Landeck nur noch gute fünf Kilometer waren. Wir freuten uns im Ziel über einen guten 8. Platz in 6:36 Std. Unsere Beine fühlten sich langsam etwas müde an, und wir



hofften, dass wir nach dem Essen schnell ins Hotel gebracht werden würden, um ein heißes Bad zu nehmen, damit wir morgen bei der Königsetappe nach Samnaun einigermaßen gute Beine haben würden.

4. Etappe

Landeck – Samnaun

46,5 km, 2.930 Hm Aufstieg, 1.911 Hm Abstieg, 2.787 m höchster Punkt.

Nachdem wir das morgentliche Einchecken unseres Gepäcks zum nächsten Ziel nach Samnaun erledigt hatten, ging es mit leichtem Nieselregen zum Start. Unsere Sachen wurden gar nicht mehr richtig trocken, und es war sehr unangenehm in der Früh die klammen Sachen anzuziehen.

Heute erwartete uns die Königsetappe, die bei diesem Wetter den Läufern alles an körperlicher Energie und Durchhaltevermögen abverlangen sollte. Nach dem Start ging es erst einmal auf breiten Forststraßen leicht bergauf, bis es auf einsamen Pfaden und weglosen Passagen ins Hochgebirge ging. Steile Skipisten hinauf, die ich im Winter lieber mit Ski unter den Füßen hinunter fahre.

Vanessa und ich hatten ein gutes Tempo angeschlagen, und es verwunderte uns nicht, dass wir nach der ersten Verpflegungsstation an Position drei liefen, denn für den heutigen Tag hatten wir uns einiges vorgenommen. Wir wollten den Trailrunnern heute mal zeigen wozu Triathleten in der Lage sind. Der Weg führte dann über feuchte rutschige Pfade, und hier passierte mir dann das, wovor ich Vanessa die ganze Zeit gewarnt hatte. Hinter uns kam ein schnelleres Paar, das an uns vorbei wollte. Ich trat einen Schritt zur Seite um die beiden vorbeizulassen, trat auf einen sehr glitschigen Stein, und schlug bäuchlings auf einen Felsen mitten an einem felsigem Steilhang. Mir wurde fast schlecht vor Schmerzen, und ich musste mich erst einmal setzen um wieder Luft zu bekommen. Es dauerte einige Zeit, bis ich wieder ein paar Schritte laufen konnte, danach taten dann jeder Schritt und das Atmen weh.

Vanessa musste jetzt ordentlich Aufbauhilfe leisten, und so hatten wir heute unseren ersten richtigen Tiefpunkt. Nachdem wir nach 30 km mit der Ochsencharte den höchsten Punkt auf 2800 m erreicht hatten, bot sich uns ein fantastisches Panorama.



Auf der gesamten Strecke gab es immer wieder Nieselregen, und so hatten wir von Anfang an nasse Schuhe und Socken. Wer sich jetzt auf einen gemächlichen Abstieg bis ins Ziel freute, der sah sich getäuscht, denn die letzten stetig leicht ansteigenden Kilometer vor Samnaun hatten es noch einmal richtig in sich, wobei mir mit meiner Verletzung das bergauf Laufen lieber war als bergab, wo ich bei jedem Schritt ein Stechen in meinen Rippen spürte.

Wir waren froh, als wir das Ziel erreichten und lagen uns erst einmal kurz weinend in den Armen. So war für uns der 9. Platz in einer Zeit von 8:23 Std. erst einmal nebensächlich, solange wir nicht wussten was für eine Verletzung ich mir zugezogen hatte. Mein Weg führte mich dann als erstes zum Arzt im Zielbereich, der mich gleich gründlich untersuchte. Nachdem er mich abgetastet und auch meine Lunge abgehört hatte, lautete die Diagnose: schwere Rippenprellung.

Ich bekam dann schmerzstillende Mittel verabreicht, um in der Nacht vernünftig schlafen zu können. Nach dem Abendessen war ich dann froh, als es endlich zur Unterkunft ging,



wobei als erstes die Sachen für den nächsten Tag in Ordnung gebracht werden mussten, bevor ich dann zu Bett ging. Denn ich ging schon davon aus, dass es auch für mich am nächsten Morgen auf die 5. Etappe ging.

5. Etappe

Samnaun – Scuol

39,3 km, 2.227 Hm Aufstieg, 2.847 Hm Abstieg, 2.730 m höchster Punkt.

Nach einer sehr unruhigen Nacht, und dem allmorgentlichen Ritual mit unserem Gepäck, ging es dann diesmal bei trockenem Wetter zum Start. Nach dem Start in Samnaun auf 1841 m ging es entlang des Schergenbachs zum Zebblasjoch 2539 m hoch. Bei dem Anstieg kam ich dann erstaunlicherweise an einen Punkt, wo ich dachte es geht nicht mehr. Bei der extremen Anstrengung bekam ich Probleme mit meiner Atmung, denn bei jedem heftigen Atemzug spürte ich meine Rippen.

Vanessa lief derweil schon ein Stück vor und ich hatte das Gefühl jetzt ist Schluss. Als die erste Verpflegungsstelle kam, und ich eine kleine Pause einlegen konnte, hatte ich

mich dann aber wieder schnell erholt. Anschließend erreichten wir dann den höchsten Punkt des Tages Fuorcla Val Gronda (2752 m) unterhalb des Piz Val Gronda. Von hier führte die Strecke fast ebenerdig zum Fimberpass auf 2608 m und dann hinab zur zweiten Verpflegungsstation nach Griosch.

Das bergab Laufen ging dann relativ gut, so dass ich mit Vanessa einigermaßen mitlaufen konnte. Mit dem letzten Anstieg des Tages, der für mich noch einmal sehr schwer wurde, gelangten wir zur Fuorcla Champatsch (2730 m). Über das Skigebiet Motta Naluns ging es dann zur dritten Verpflegung und dann endlich hinab ins Ziel nach Scuol im Unterengadin auf 1194 m. Ein wunderschönes kleines Bergdorf mit kleinen Gassen. Der Schlussabschnitt zog sich noch einmal ganz schön bis ins Ziel, wobei ich dann meine Rippen doch arg spürte. So langsam hatte nun jeder sein Wehwechen, aber dafür hatten heute das Wetter und das herrliche Panorama gestimmt. Im Ziel waren wir in 7:06 Std. und belegten immer noch den 10. Platz. Beim Tourarzt holte ich mir dann noch Schmerztabletten, bevor wir zum abendlichen Essen gingen. Meine Gedanken später



in unserer Unterkunft waren: „Die letzten zwei Etappen schaffen wir jetzt auch noch.“

6. Etappe

Scuol – Prad am Stilfserjoch

46,5 km, 1.692 Hm Aufstieg, 1.974 Hm Abstieg, 2.359 m höchster Punkt.

Zur vorletzten Etappe hieß es wieder, die zur morgendlichen Gewohnheit gewordenen Punkte zu erledigen, bevor es zum Start ging. Es sah heute morgen sehr gut aus, denn die Sonne überstrahlte schon die Gipfel der Berge. Das kann nur ein wunderbarer Tag werden dachten wir uns, und wir hofften dass es den ganzen Tag bei Sonnenschein bleiben würde.

Nach dem Start in Scuol (1202 m) führte die Strecke am Inn entlang hinab nach Sur En (1133 m). Wir konnten ein ordentliches Tempo laufen, denn hier kam uns der Streckenverlauf entgegen, weil wir als Triathleten diese Art von Strecke in unseren Wettkämpfen gewohnt sind. Danach ging es aber stetig bergauf durch die romantische Uinaschlucht, sodass ich meine lädierten Rippen wieder bei jedem Atemzug spürte. Erst erreichten wir Uina Dadaint auf 1783 m mit der ersten Verpflegung, bevor es durch die Felswände und Tunnel der spektakulären Uinaschlucht über die Grenze nach Italien zum Schlinigpass auf 2315 m ging.

Dieser Teil der Strecke war gigantisch und Erlebnis pur. Es ging nun vorbei an der Sesvennahütte zur Höferalp und dort zum Abzweig nach Schlinging (1738 m). Erstmals konnte man



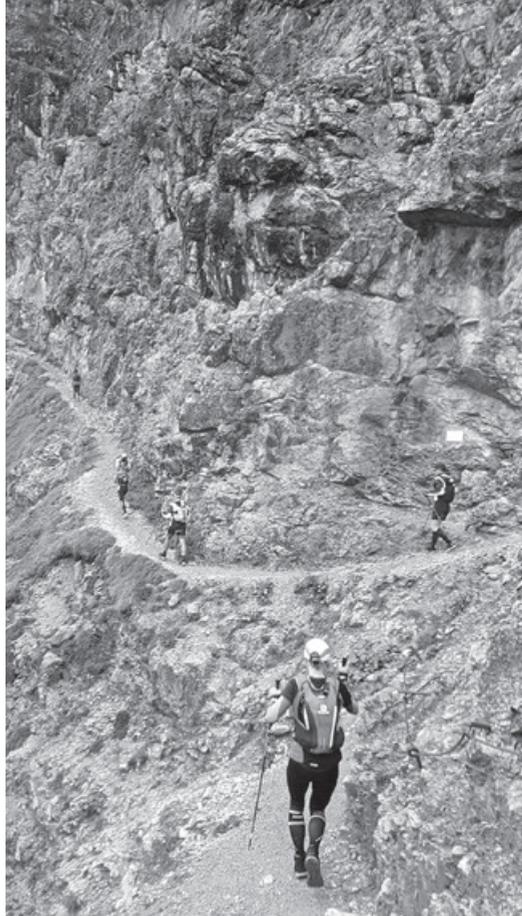
König Ortler erkennen, denn dieser gewaltige 3000er würde uns noch den nächsten Tag begleiten. Wir liefen dann über den Jakobsweg hinaus aus dem Schlininger Tal nach Laatsch (973 m), entlang der Etsch nach Glurms (913 m), und dann ging es nach Soles (898 m).

Auf diesen Kilometern bergab haben wir dann ordentlich Tempo gemacht. Der letzte Streckenabschnitt war geprägt von traumhaften Singletrails – hinauf zum Schloß Lichtenberg und dann abwärts nach Prad im Vinschgau (911 m) ins Ziel. Im Ziel staunten wir nicht schlecht, denn wir waren nun auf den 7. Platz in 6:13 Std. Wir hatten den ganzen Tag extrem schönes Wetter, und den ersten Tag mit trockenen Füßen überstanden. Bei ordentlich Pasta am Abend, nahmen wir uns dann vor, bei der morgigen letzten Etappe noch einmal alles zu geben.

7. Etappe

Prad am Stilfserjoch – Sulden am Ortler 31,2 km, 2.600 Hm Aufstieg, 1.664 Hm Abstieg, 2.886 m höchster Punkt.

Zur 7. und letzten Etappe zeigte sich das Wetter mit Nieselregen mal wieder von der schlechten Seite. Das Gepäck konnte dieses Mal in der Unterkunft bleiben, und so konnten wir uns um



7 Uhr direkt zum Start begeben. Von Prad aus starteten wir nochmals zu einer gewaltigen Alpenetappe. Über die Herz Jesu Kapelle ging es vorbei an Patzleid (1075 m) über einen panoramareichen Höhenweg nach Stilfs (1314 m). Der Weg führte stetig leicht bergauf, was aber gut zu laufen war, bis zur ersten Verpflegungsstation. Von hier aus führte die Strecke nach Goma-goi über einen anspruchsvollen aber schönen Steig entlang des Gierenbergs hinauf zur Prader Alm auf 2058 m. Es folgte der Abstieg am Sessellift hinunter nach Trafoi (1521 m).

Von der zweiten Verpflegung ging es erst durch das Trafoier Tal dann hinauf zur Berglhütte (2185 m). Hier gab es für die Läufer eine

besondere Überraschung, wie uns am Morgen schon vor dem Start mitgeteilt wurde. Der Weg führte durch die Hütte, wo uns zwei Bergführer bei einem heißen Tee und einem Stück Kuchen willkommen hießen.

Es ging weiter nach oben und wir querten auf alpinen Steigen, unterhalb der gewaltigen Gletscherbrüche des Ortlers, das Tabarettal hinauf zur Tabarettascharte auf 2860 m. Das Wetter war sehr ungemütlich, es nieselte, der Wind wehte heftig bei Nebel und knapp über null Grad. Dieser gewaltige Anstieg verlangte allen Läufern wirklich alles ab, und so konnte man viele am absoluten Limit laufen sehen, bis die letzten Körner verbraucht waren. Uns erging es nicht besser, Vanessa war durchgefroren und ich stolperte die letzten Meter mehr als ich lief.

An der höchsten Stelle angekommen führte der Weg dann nur noch abwärts Richtung Ziel über Geröll und Schotter. Mit sehr schweren Schritten ging es nun zur Tabarettahütte (2556 m) und dann weiter Richtung Sulden (1847 m) zum ersehnten Ziel. Glücklicherweise, aber völlig platt, überquerten wir die Ziellinie in 6:32 Std. auf dem 7. Platz. Wir wollten nur noch schnell ins Hotel, um uns in der Sauna aufzuwärmen, denn das feuchte kalte Wetter hatte uns arg zugesetzt.

Bei der Pastaparty am Abend, als wir uns den Magen vollgeschlagen hatten, ging es uns dann wieder besser. Bei der Siegerehrung erfuhren wir, dass wir einen sehr guten 8. Platz belegt hatten. Für die gesamten sieben Etappen benötigten wir 45 Stunden und 14 Minuten. Von 30 Frauenteamen erreichten nur 16 das Ziel, und auch bei den anderen Mannschaften war es nicht viel besser mit einer Ausfallquote von über 30 Prozent. Nun gab es das langersehnte und schwer erkämpfte Finishershirt.



Auf der Heimfahrt nahm ich mir dann vor, sofort am nächsten Tag einen Arzt aufzusuchen, um mich untersuchen zu lassen. Zum Glück waren keine Rippen gebrochen, aber ich hatte eine starke Rippenprellung sowie eine Schambeininstauchung. Hierfür ist eine Nachbehandlung nötig, was für mich jetzt heißt, die nächsten Wochen keinen Sport treiben zu dürfen.

Dieser Transalpin-Run, die Leute, die Regionen, die Organisation, die Streckenführung – für all das kann ich volle fünf Sterne vergeben!

Conny Dauben Fotos: sportograf.com, privat



Wir waren dabei: Conny und Vanessa als Team



Timo Kockel (rechts): Vizemeister Herren B



Esther Koch (rechts): Vizemeisterin Damen B

Ganz nah dran: Dreimal Vize

Einzel-Kreismeisterschaften 2017

Am 23. September fanden die Finalspiele der 13. EN-Einzelkreismeisterschaften auf der Anlage des TC Rot-Weiß Gevelsberg statt. Bei bestem Tennismetter wurden die Sieger in den Haupt- und in den erstmals angebotenen Nebenrunden ermittelt. Aus Sicht der TSG Sprockhövel verlief diese Veranstaltung sehr erfolgreich. Es konnte zwar kein Einzelkreismeister gestellt werden, aber wir haben uns über drei Finalteilnahmen gefreut.

Timo Kockel erreichte das Endspiel der Konkurrenz **Herren B**. Dort lieferte er sich einen äußerst harten Kampf mit Jan Behler von der TG Witten und musste sich letztlich erst im Match-Tie-Break mit 3:6/6:4/6:10 geschlagen geben. Bei den **Damen B** erreichte Esther Koch als Titelverteidigerin das Finale. Doch in

diesem Jahr war die Gegnerin übermächtig. Gegen Henrike Steinbach vom TC Rot-Weiß Gevelsberg wehrte sich Esther nach Kräften, verlor aber dann doch klar mit 0:6/2:6.

Ralf Jürgens war der dritte Vertreter der TSG in den Finalspielen. In der Konkurrenz **Herren 40 C** (Breitensport) unterlag er seinem Gegner Huy Hoang Nguyen aus Witten mit 3:6/3:6.

Darüber hinaus erreichten Nicole Müller und Louisa Gries das Endspiel der Nebenrunde **Damen B**, wo sich die erfahrene Nicole Müller mit 6:1/6:3 durchsetzen konnte. Auch Nico Schöneweiß war im Endspiel der Nebenrunde **Herren B** vertreten, musste sich aber dort seinem Gegner Fritz Hendrik Schäfer aus Ennepetal mit 1:6/4:6 geschlagen geben. Zudem konnte Michael Weiß bei den Herren 50 bis ins Halbfinale vordringen.

Die Welt braucht uns...

von Walter Schneeloch,
Präsident Landessportbund NRW
im LSB-Magazin „Wir im Sport“

„Ja, was sollen wir denn noch alles machen?“, klagt so mancher Vereinsvertreter und zeigt Sorge vor Überforderung. Das ist verständlich. Bildung, Integration, Gesundheit, Ältere: Die Themenliste ist lang und hat es in sich.

Ich meine: **Niemand muss. Aber wir sollten.** Denn wären unsere Vereine exklusive Clubs, die ausschließlich der „Leibesübung“ und dem edlen Wettkampf frönten: Um unser Ansehen in der Gesellschaft wäre es nicht so gut bestellt. So aber wirkt der Vereinssport mit seiner Begeisterung für Bewegung und Gemeinschaft in die Welt hinein – zusammen mit LSB, Bündeln und Verbänden. **Auf eine Art und Weise, die in Bevölkerung und Politik auf Zustimmung stößt.** Und honoriert wird.

Diesen Einfluss sollten wir weiter ausbauen: In der Mitgestaltung von generationen- und bewegungsgerechten Vierteln, bei der Digitalisierung und was immer noch auf uns zukommen mag. **Wir haben ein enormes Know-how.** Und Bewegung ist ein Trumpf, der immer sticht.

Der organisierte Sport ist der größte zivilgesellschaftliche Player. Damit werben wir. Das hat seinen Grund. Wir haben etwas zu bieten und unser Engagement ist eine Chance, die wir nicht aufs Spiel setzen sollten. Dieser Einsatz schwächt uns nicht. Im Gegenteil, es stärkt alle. Innerhalb und außerhalb des Vereinssports. **Braucht die Welt uns?**

Ich meine: Ja!

(Gefunden hat diesen Beitrag Helmut Hüppog)



Ralf Jürgens (links): Vizemeister Herren C



Nicole Müller (links), Louisa Gries / Damen B



Nico Schöneweiß (links) / Herren B

Sämtliche Sieger wurden im Anschluss an die Finalspiele in würdigem Rahmen durch den Bürgermeister der Stadt Gevelsberg, den Vorstand der Sparkasse Gevelsberg-Wetter und den Kreissportbund EN geehrt.

Michael Hilligloh Fotos: M. Hilligloh, J. Zang

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengymnastik [IB]						
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengymnastik [IB]	9.00 - 10.00 Fit for Fun [G19]	9.00 - 10.00 Pilates [G15]	9.00 - 10.00 Rücken Fit [G15]	9.00 - 10.00 Good Morning ZUMParty Dance [G15]	9.00 - 10.00 Funktionales Training [G15]	
	10.00 - 11.00 Vinyasa Yoga I [G19]		10.00 - 11.30 BOP&more [G15]	10.00 - 11.00 Rücken Fit-Entspannung [G15]	10.15 - 11.15 Cycling [G15]	10.00 - 11.00 ZUMParty Dance [G15]
	11.00 - 12.00 Vinyasa Yoga II [G19]					11.00 - 12.00 BOP&more [G15]
						12.15 - 13.15 Cycling [G15]
Unser Kursangebot wird regelmäßig angepasst. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.gufit.de und im GuFiT						
	15.00 - 16.30 Osteoporose Prävention [G15]		15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)		14.00 - 15.00 ZUMParty Dance [G15]	
		15.30 - 16.15 QuietschFidel (LS)				
16.00 - 17.00 Z D's Kids Club (ab 7 Jahren) [G19]		16.15 - 17.00 QuietschFidel (LS)				
17.00 - 18.00 Z D's Dance Club (ab 10 Jahren) [G19]		17.00 - 18.00 Z D's Kids Club (ab 10 Jahren) [G15]				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)		17.00 - 18.00 Frauengymnastik 50+ [G19]				
17.30 - 18.30 Funktionales Training [G15]	17.15 - 18.45 Z Hatha Yoga Erfahrene [G19]					
	17.30 - 18.30 Pilates [G15]	17.30 - 18.30 ZUMParty Dance (GH)				
18.00 - 19.00 Z D's Dance Club (ab 12 Jahren) [G19]		18.00 - 19.00 Z D's Dance Club (ab 13 Jahren) [G15]	18.00 - 19.00 Rücken Fit [G15]	18.15 - 19.15 Cycling [G15]		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)						
18.30 - 19.00 Bauch Spezial [G15]	18.30 - 19.30 BOP&more [G15]	18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
19.00 - 20.00 Cycling [G15]	18.50 - 19.50 Z Hatha Yoga Anfänger [G19]	19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (Frauen 40+) (MAS)	19.00 - 20.30 Step'n Style [G15]			
	19.30 - 20.30 Power Mix [G15]	19.15 - 20.30 Cycling [G15]				
20.15 - 21.15 Cycling [G15]						

DER VORSTAND DER TSG

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**
 elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 68 69 800 (T/g)
 0 23 24 - 68 69 802 (F)
 mobil 0177 / 68 69 803

Hauptgeschäftsführer: **Volker Bosch**
 volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de
 0234 - 902 85 30 (T bis 17:00)
 0234 - 902 85 85 (F)

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

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

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**
 manfred.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

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

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@tsg-sprockhoevel.de
 0 23 24 - 7 73 36 (T/p)
 mobil 0172 - 877 93 65

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

Kinder und Jugend: **Bärbel Stahlhut**

Projekte: **NN**

Freizeit und Senioren: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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

SEPA LASTSCHRIFTVERFAHREN

Turn- und Sportgemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V.
 Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZ00000230343

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*

Es geht wieder los
Start in die Saison 2017/2018

Kaum war die vergangene Spielzeit abgehakt (am Ende sind wir hinter dem Aufsteiger FSV Gevelsberg und dem SV Hohenlimburg II auf dem dritten Tabellenplatz gelandet), ging es auch schon wieder los mit der Vorbereitung auf die Kreisliga-Saison 2017/2018. Viel verändert hat sich bei uns eigentlich nicht, der Kader ist genauso zusammen geblieben wie in der vorherigen Saison, einzig der Trainer ist neu. Doch so ganz unbekannt ist das Gesicht auch nicht: Volker Simon, der uns schon einmal drei Jahre trainiert hat und mit uns den Sprung zurück in die Bezirksliga schaffte, ist zurück am Baumhof. Sein Ziel: „Ganz klar der Aufstieg! Wir haben eine starke Truppe und wenn wir uns anstrengen und zusammenhalten, können wir jeden in dieser Liga schlagen.“

Der Start in die laufende Saison gestaltete sich dann doch etwas anders als erwartet. Nach durchwachsender Vorbereitung erwartete uns mit dem Vorjahres-Zweiten SV Hohenlimburg II zu Hause gleich eine echte Hammeraufgabe. Es war ein enges Spiel, in dem wir zwei Mal führten – leider jedoch nicht am Ende – und uns mit 3:4 (2:1) geschlagen geben mussten.

„Leider hat es nicht ganz gereicht, aber ein riesen Kompliment von mir an die Mannschaft“, sagt Volker Simon. „Obwohl der Gegner mit einigen Landesliga-Spielerinnen aus der 1. Mannschaft angetreten ist, konnten wir ihm lange Zeit Paroli bieten. Deshalb bin ich mächtig stolz auf meine Mädels, darauf können wir weiter aufbauen.“

An die Leistung der Vorwoche konnten wir jedoch unerklärlicherweise im nächsten Spiel nicht anknüpfen: Der zweite Spieltag hielt zwar keine leichte, aber die vermeintlich



einfachere Aufgabe für uns bereit. Doch gegen den Tabellenvierten der Vorsaison, den FFC Ennepetal 09, lieferten wir eine ganz schlechte Vorstellung ab und verloren das Spiel am Ende mit 1:3 (0:3).

Erst das dritte Saisonspiel brachte den ersten Sieg und das gegen den Bezirksliga-Absteiger SG Vorhalle. Nach einem 0:1-Rückstand drehten wir die Partie noch vor der Pause und führten kurz nach dem Seitenwechsel sogar mit 4:1. Ein Tor erzielten die Gäste zwar noch, wir allerdings auch, und so stand es am Ende 5:2 für uns und die ersten drei Punkte waren eingefahren. Dementsprechend gut fiel auch das Urteil des Trainers aus: „Da haben wir eine richtig gute Leistung gezeigt. Wenn wir so weitermachen und die nächsten Spiele auch so konzentriert angehen, wird das noch eine gute Saison, trotz des unglücklichen Starts.“ *Carolin Terhorst*



Es darf getanzt werden!

Tanzen in der Abteilung „Tanzsport“ der TSG Sprockhövel unterscheidet sich vom gewöhnlichen „Schwofen“ schon allein dadurch, dass unsere Tanzsportpaare in Bezug auf Körperhaltung und Körperlinien weitaus disziplinierter sind als das „allgemeine SchwofPaar“. Durchgehende aufrechte Körperhaltung und sauberes Figurenanwenden sind symptomatisch für diese Art des Tanzens.

Selbst lang gediente und figuresammeln-de ehemalige Tanzschulpaare haben hier zu Beginn ihre liebe Mühe, diesen sauberen Stil wieder zu beherrschen. Aber selbst die Tanzsportler müssen zwischendurch immer wieder „auf den rechten Weg“ gebracht werden. Auch hier ist das Bestreben vorhanden, sich „hängen“ zu lassen. Es ist ja allzu lästig für

den Herrn, den rechten Arm stützfrei und möglichst gerade zu halten. Aber auch die Damen sind gefordert, ihre Arme schwerelos ruhen zu lassen und die Kopfhaltung immer wieder wie gefordert einzuhalten. Damit sich keine Unsicherheiten einschleifen, gibt es bei uns in der Tanzsportabteilung lizenzierte Trainerinnen und Trainer. Insgesamt vier Damen und ein Herr stehen wöchentlich für uns bereit, mit Argusaugen zu verfolgen, wie wir uns als Tänzerin oder als Tänzer bewegen. Und dann sind natürlich Korrekturen gefragt.

In der Regel beginnen unsere Gruppen aber immer mit einem Miniprogramm, das wenig Schritte, aber viel Musikgefühl, Rhythmus und saubere Körperlinien verlangt. Auf Neudeutsch heißt das „Basic“. Also Grund-

lagen einüben. Immer dann, wenn sich etwas gefestigt hat, dann kann etwas Neues hinzu kommen. Ein neuer Tanz, ein neuer Schritt oder eine neue Musik. Und dann naht ein vielfach ungern gesehenes Element: Partnerwechsel. Also ein Tanz mit einem anderen Tanzpartner. Hier zeigt sich dann oft, dass die normale Aufgabenteilung, „Der Herr führt und die Dame lässt sich führen“, nicht immer einzuhalten ist. Das gibt dann oft ein ulkiges Gezerre in die vielen möglichen Richtungen. Aber wie gesagt, ein ungern gesehenes Element, das Trainerin/Trainer nicht zu oft anwenden darf. Wenn es sein muss, dann bittet der Trainer auch schon mal zum getrennten Figuren-Einüben.

Die Herren dürfen sich zum Beispiel setzen und die weiblichen Begleiterinnen sind gefragt. Da sieht man dann nur Damen mit imaginären Tanzpartnern perfekt über den Tanzboden gleiten. Wer hier führt ist keine Frage. Ein sehr erbauendes Bild, wenn man sie schritt- und rythmusgleich erleben kann. Bei sieben oder acht Tänzerinnen ergibt das oft eine perfekte Formation. Als Krönung sucht sich der Trainer dann auch einmal eine Tänzerin heraus und zeigt, wie toll es mit einem perfekten Partner aussehen könnte. Natürlich



werden die Herren der Schöpfung von einer derartigen Trainingsmethode nicht ausgenommen. Auch sie dürfen vielfach mit der imaginären Tanzpartnerin über den Tanzboden gleiten. Ein wahres Bild der Freude, wenn sich derartige Formationen in gleichmäßigem Tempo beweisen können.

Ein nicht ernst zu nehmender Spruch aus

dem Munde eines männlichen Tänzers bei derartigen Vorführungen lautet daselbst: „Ohne die eigene Partnerin und ohne Musik tanze ich alle in Grund und Boden!“ Aber die Trainerinnen und Trainer sorgen schon dafür, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Tanzen macht ganz einfach Spaß. Eine harmonische Stimmung zwischen dem Tanzpaar führt zu einer guten Stimmung in der Gruppe und färbt ebenfalls auf die gesamte Abteilung ab. Aber wie soll so eine gute Stimmung erzeugt werden, wenn nicht insbesondere durch das gemeinsame Tanzen.

Sucht noch jemand eine gute Stimmung? Wir sind bereit, davon etwas abzugeben. Drei- bis viermal „Schnuppern“ in unseren Gruppen ist immer möglich. Wer sich dann anstecken lässt von der guten Stimmung, der mag bleiben!

AUSKUNFT über die Abteilung gibt die Webseite www.tsg-sprockhoevel.de. Auskunft gibt auch Abteilungsleiter Ingo Wegge per Telefon 02324/6863501 oder per Mail ingo.wegge@tsg-sprockhoevel.de.

Peter Steinmann



Weibliche B-Jugend (WB)



1. Herren

Handballabteilung in neuem Outfit

Endlich ist es soweit: Alle Handballmannschaften der TSG werden ab sofort in einheitlichen Trikots auflaufen. Diese Trikots werden uns nun die nächsten drei Jahre begleiten, uns hoffentlich zu vielen Siegen führen, und vielleicht ja auch die ein oder andere Meisterfeier erleben.

Dank einer Vielzahl von Sponsoren und Förderern, sowie allen aktiven Spieler/innen und Eltern die sich mit einem Eigenanteil an den Kosten beteiligt haben, konnten wir

dieses Projekt durchziehen und möchten auf diesem Wege allen noch einmal ein herzliches Dankeschön sagen.

Jeder hat jetzt sein persönliches Trikot mit seinem Namen, und die Nummern sind so vergeben, dass die Spieler/innen auch in anderen Teams aushelfen können, ohne dass sich die Nummern wiederholen. Nun haben wir also die coolsten Trikots ever und durften auch schon die ersten Siege darin feiern.

Georg Böhmer

**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 Weiststraße 12
45525 Hattingen

Tel.: 0 23 24 / 2 13 87
Fax: 0 23 24 / 2 32 75

Hauptstraße 46
45549 Sprockhövel

Tel.: 0 23 24 / 9 19 57-0
Fax: 0 23 24 / 9 19 57-29

„Neustart“ für die TSG Handball Herren

Vor der neuen Saison standen die Sprockhöveler Handballherren vor großen Herausforderungen, immerhin hatte ein großer Teil der Hattinger, die im Zuge der Haspo schon in Sprockhövel gespielt hatten, ihre Zelte wieder abgebrochen um zukünftig wieder für Hattingen anzutreten.

Nun musste geklärt werden, wer sich dem Neuaufbau der **1. Herren** widmen wollte. Mit Sebastian Krumme und Jens Berger konnten schnell zwei engagierte und handballerfahrene Trainer gefunden werden, um eine ordentliche Truppe aufzubauen, die Spaß am Handball hat und mit ambitionierten Zielen in die neue Saison starten will.

Im Mai setzten sie sich mit Benjamin Hilgenstock (Trainer 2. Herren) und allen Handballern der TSG zusammen, um auszuloten welche Möglichkeiten und Chancen bestehen, und die Spieler über unsere Pläne, Ziele und Visionen für die kommende Saison zu informieren. Schnell war allen klar, wir werden eine schlagkräftige 1. Mannschaft stellen können, da die Spieler von der Ersten bis zur Dritten motiviert zur Sache gehen wollen!

Es folgte eine harte, trainingsreiche Vorbereitung, in der nicht nur die körperliche Fitness und handballerisches Geschick gefragt waren – es galt auch, ein Team zu formen. Ende August stand der 16-Mann starke Kader fest, der sich das Ziel für die Saison 2017/2018 gesetzt hat, im oberen Mittelfeld ein Wörtchen mitzu-



reden. So nehmen wir natürlich gerne jeden Sieg mit, der uns am Ende der Saison ein paar Plätze nach oben katapultiert ;) *Jens Berger*

Auch die **2. Herren** hat sich neu formiert und startet mit 18 Spielern in die neue Saison. Der Großteil der Mannschaft ist zusammengeblieben, nichtsdestotrotz müssen acht „neue“ Spieler in die Mannschaft integriert werden. Leider gingen die Vorstellungen von „Vorbereitung“ zwischen Trainer und einigen Spielern auseinander, und so war die Trainingsbeteiligung in den Sommermonaten er mau, was sich nun aber wieder bessert.

Am Stadtfest-Sonntag hatten wir unser erstes Meisterschaftsspiel in Wattenscheid und konnten über ein 8:1 nach 12 Minuten



und 18:8 zur Halbzeit das Spiel sehr deutlich mit 35:15 für uns entscheiden.

Die **3. Herren** hat es wohl am Schwersten von allen drei Mannschaften. Sie geht in der 3. Kreisklasse an den Start. Leider konnte für dieses Team noch kein Trainer gefunden werden, der das Team auch am Wochenende unterstützt, so dass Philipp Bötzel derzeit als spielender Trainer fungiert.

Die Mannschaft ist im Großen und Ganzen zusammen geblieben: Zwei Abgängen stehen



ein paar jüngere Neuzugänge gegenüber. Der feste Kader der Dritten umfasst ca. zehn Leute, weitere Spieler sind immer mal wieder dazu bereit, dort spielen, können aber leider nicht jedes Wochenende mit der Mannschaft auflaufen. Leider ging das erste Spiel mit 12:18 gegen Suderwich verloren da einige Spieler fehlten. Hier ist mit Sicherheit noch Luft nach oben und die ersten Punkte warten schon.

Benjamin Hilgenstock

Ihr Brillenteam in Sprockhövel



Hauptstraße 45 | 45549 Sprockhövel | Telefon 023 24/781 64



Weibliche B-Jugend

Miteinander – füreinander

Unter diesem Motto und mit neuem Outfit startet das Team jetzt in der B-Jugend

Nachdem wir in der letzten Saison (noch als wC) unser Saisonziel – wenn auch mit Mühe – erreicht hatten, wechselte das Team komplett in die wB. Nur Sofija und Wiebke dürfen noch in der C-Jugend bleiben, wollen uns aber weiter unterstützen. Dafür kehrten mit Enna und Johanna wieder zwei alt bekannte in den Kader zurück.

Leider verlief die Vorbereitung auf die Saison alles andere als optimal, insbesondere nach den Quali-Spielen zur Oberliga war bei vielen die Luft raus, so dass Motivation und Trainingsfleiß doch zu wünschen übrig ließen. Die langen Sommerferien nutzte das Team dann, um sich ausgiebig zu erholen und startete wie im letzten Jahr beim Vorbe-



reiturnier des Bochumer HC. Hier galt es, den letztjährigen Titel zu verteidigen, was uns nicht ganz gelang. Letztlich landeten wir punktgleich mit dem Turniersieger BHC auf dem zweiten Platz.



Nun begann aber schon die neue Saison und am Stadtfestsonntag durften wir die weiteste Reise der Saison zum TV Dülmen antreten. Hier konnten wir erstmals in unserem tollen neuen Outfit antreten. Dank zahlreicher Sponsoren haben wir (und die gesamte Abteilung) die coolsten Trikots, die die Handballabteilung je hatte. Leider fehlte unsere Torfrau Madita, aber mit Lena hatten



wir eine würdige Vertreterin die viele Torwürfe entschärfen konnte. Das gesamte Team zeigte sich im ersten Saisonspiel gut aufgelegt, und in einem spannenden Spiel konnten wir mit 19:12 den ersten Saisonsieg einfahren. Bleibt nur zu wünschen, dass es so weitergeht.

Unser Ziel ist es, wieder unter sie ersten drei Teams zu kommen, was angesichts der starken Konkurrenz nicht leicht sein dürfte.

Doch mit Trainingsfleiß, Zusammenhalt und der Unterstützung unseres Damentrainers Holger Neitsch, will das Team um seinen Trainer Georg Böhmer auch diesmal wieder das Saisonziel erreichen.

gb

Weibliche C-Jugend **Erfahrung sammeln ist angesagt!**

Die kommende Saison 2017/18 steht für die weibliche C ganz unter dem Motto „Erfahrung sammeln“!

In den letzten zwei Jahren haben wir uns mehr oder weniger darauf konzentriert, unsere Mädels spielfähig zu bekommen. Erfreulicherweise konnten wir seitdem viele Mädels neu für unseren Sport begeistern und für unser Team gewinnen. So konnten wir um einen Stamm von fünf erfahreneren Mädels ein Team von mittlerweile 14 Mädchen aufbauen. Nachdem nun eigentlich alle die Grundlagen des Handballs erlernt und verstanden haben,

gilt es diese Saison, die so nötige und wichtige Spielpraxis zu bekommen.

Die Mädels sind sehr motiviert bei der Sache und zeigen Potenzial, sich noch deutlich weiter entwickeln zu können. Hierzu ist es enorm wichtig, im Spiel die entsprechenden Erfahrungen zu sammeln. Die Mädels haben nun das nötige technische Rüstzeug, um den nächsten Schritt in ihrer Entwicklung zu machen. Jetzt geht es darum, die technischen Fähigkeiten auch unter Wettkampfbedingungen anzuwenden. Hier gilt es unter dem Druck der Gegenspielerin in Bruchteilen von Sekunden die richtige Entscheidung zu treffen, den Ball zu behaupten, im richtigen Moment den richtigen Pass zu spielen, sich in den freien Raum abzusetzen oder sich mit einer dynamischen Eins-zu-Eins-Aktion selbst Richtung Tor durchzusetzen.

All dies kann man im Training zeigen, es geht aber nichts über die reale Spielsituation. Hier erfahren die Mädels am eigenen Leib, welche Bewegung und welche Entscheidung ihnen den nötigen Vorteil gegenüber ihrer Gegenspielerin verschafft, um sich erfolgreich durchzusetzen oder die Mitspielerin in eine günstige Position zu bringen. Alles in allem möchten wir die Mädels in dieser Saison dazu anleiten, schneller und dynamischer zu spielen.

Zehn unserer 14 Mädels sind jüngerer Jahrgänge, mal schauen, wie wir uns körperlich behaupten können. Trainerwunsch für diese Saison wäre ein ausgeglichenes Punkte- und Torverhältnis mit – wenn möglich – leichter Tendenz ins Positive. *In diesem Sinne*

Peter Jansen, Svenja Jedhoff



Weibliche D-Jugend **Im Umbruch**

Das Ziel für die wD-Jugend ist dieses Jahr, die jungen Spielerinnen weiter für den Handballsport zu begeistern.

Im Training sollen die individuellen Fähigkeiten ausgebaut und gefördert werden. Bewerbstelligt wird dies u.a. auch durch gemeinsame Trainingseinheiten mit der wC-Jugend am Dienstag von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Glückaufhalle. Das zweite Training am Donnerstag im gleichen Zeitfenster in der Kreissporthalle in Hasslinghausen dient zur weiteren Vertiefung des Erlernten.

Viele Spielerinnen der letztjährigen wD sind mit ihrem Trainer Peter altersbedingt in die wC gewechselt. Mit Andreas Taddey fand sich für die Mädels aber ein neuer Trainer mit viel Handballerfahrung, um so vielleicht an die Erfolge der letzten Saison anzuknüpfen.

Das Team ist zurzeit personell leider noch sehr dünn besetzt und muss sich erst einmal finden. Diese Problematik zeichnete

sich schon beim Vorbereitungsturnier des bhC in Bochum am 2.9. ab. Ohne Auswechselspielerin gelang es dennoch einen guten zweiten Platz zu erreichen. Im ersten Spiel der Saison gegen den PSV Recklinghausen zeigte sich dann jedoch, wie dünn die Personaldecke ist. Mit sechs Feldspielerinnen und ohne Torhüterin waren die Mädels gegen die gut eingespielten und vollzählig spielenden Recklinghausenerinnen ohne Chance. So ging das Spiel trotz aller Anstrengungen der Mädels mit 6:17 verloren. (Es spielten: R. Caglar (3), C. Hermann (1), V. Kalhöfer, F. Ortmann, H. Scheibe (2), L. Steenmann).

Wir suchen für dieses Team noch dringend Spielerinnen Jahrgang 05/06. Handball macht Spaß, also Mädels, Sportzeug und Freundin einpacken und ab zum nächsten Training, wir freuen uns auf euch, **kommt doch einfach mal vorbei!**

Thomas Wahlen, Georg Böhmer

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

HANDBALL-NEWS

Seniorenteams

Alle Seniorenteams starten in dieser Saison in neuen Ligen und unsere **Herrenteams** konnten nach den „Zwangsaufstiegen“ in die höheren Spielklassen durchaus überzeugen und erste Siege einfahren. *Siehe extra Bericht.*

Unser neu formiertes **Damenteam** startet nun in der Bezirksliga Ruhrgebiet und durfte dort ihr erstes Spiel beim ETSV Witten 2 absolvieren. Das junge Team von Holger Neitsch wird dabei tatkräftig von unserer wA-Jugend unterstützt und konnte in ihrem Spiel als erstes TSG-Team die neuen Trikots erproben.

Da aus der alten LL-Mannschaft keine Spielerinnen mehr aktiv sind, musste ein ganz neues Team aufgebaut werden, was in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit natürlich kein einfaches Unterfangen war. Zunächst will der Trainer die Mannschaft weiter an das Handballspiel heranführen, die Ausbildung forcieren, um schließlich in absehbarer Zeit eine Mannschaft zu formieren, die in der Lage ist, die Klasse zu halten. Jeder ist sich darüber im Klaren, dass dies ein langer Weg sein wird.

Handballjugend

► **wA-Jugend.** Das Team geht mit ihrem Trainer Marvin Saszik in die zweite A-Jugend-Saison und möchte da die gute Platzierung aus dem Vorjahr wiederholen, wenn nicht sogar toppen. Zusätzlich sind die Mädels beim Damenteam im Einsatz, mit dem sie nun auch schon seit längerer Zeit zusammen trainieren.

► **wB-Jugend.** Trotz ihres ersten B-Jugend-Jahres will das Team von Georg Böhmer an die Erfolge der letzten Jahre anknüpfen. *Siehe extra Bericht.*

► **wC-Jugend.** Die wC könnte das Überraschungsteam der Saison werden. Erst zwei Jahre zusammen, haben sie sich unter ihrem Trainer Peter Jansen zu einem tollen Team entwickelt und können sicherlich

für manche Highlights sorgen. *Siehe extra Bericht.*

► **wE-Jugend.** Erstmals seit fünf Jahren können wir wieder eine weibliche E-Jugend stellen, doch **fehlen uns auch für das junge Team noch interessierte Mädels Jahrgang 07/08**, die Spaß am Ballsport haben. Kommt doch mal beim Training vorbei, gerne auch mit Freundin(en) !!!

► **mC-Jugend.** Das Team von Meryem und Volker spielt wieder AK, um so unseren beiden B-Jugendlichen auch die Möglichkeit zum Handball spielen zu geben. Ziel ist es, in dieser Saison den Tabellenplatz gegenüber der letzten zu verbessern und vor allem die individuellen Fähigkeiten weiter auszubauen. Auch dieses Team freut sich über weitere Mitspieler – Trainingszeiten auf unserer Homepage.

► **mD-Jugend.** Die mD wird auch in diesem Jahr weiter von Julius Landgraf trainiert. Mit ihrem Kreisauswahl-Torhüter als Rückhalt im Tor will das Team eine erfolgreiche Saison bestreiten, könnte aber dafür durchaus noch einige Mitspieler brauchen, die engagiert mit auf Tore- und Punktejagd gehen.

► **mE-Jugend.** Dieses Team hat sich in den letzten Monaten ständig vergrößert und fiebert dem Saisonbeginn ungeduldig entgegen. Mit dem gezeigten Trainingsfleiß wird sich hier bestimmt mancher Punkt einfahren lassen.

► **gF-Jugend/ Minis.** Damit Sport und Spaß nicht zu kurz kommen, nimmt die gF von Jan Isermann nach längerer Pause in der neuen Saison wieder an den Spielfesten teil, um den Kids das Handballspiel näher zu bringen und die koordinativen Fähigkeiten zu schulen.

Wir freuen uns über neue Spieler/innen aller Altersklassen, die Trainingszeiten der Teams findet ihr auf unserer Homepage unter www.tsg-sprockhoevel-handball.de und in diesem Heft.

Ansprechpartner Marvin Saszik 0160/87 44 98 0, Georg Böhmer 0179/69 23 62 7 gb

FOCUS MONEY

TOP PFLEGE-TAGEGELD

statische Tarife
Württembergische Krankenversicherung

DFS DEUTSCHES FINANZ-SERVICE INSTITUT GmbH

Ausgabe 35/2016

FOCUS MONEY

TOP TARIF-BEDINGUNGEN

Pflegetagegeld-Policen
Württembergische Krankenversicherung

DFS DEUTSCHES FINANZ-SERVICE INSTITUT GmbH

Ausgabe 35/2016

**Älter werden. Unabhängig bleiben.
Mit unserem Pflegetagegeld
PremiumPlus.**

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



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

ww württembergische
Der Fels in der Brandung.



... jetzt mit zusätzlichen Boule-Bahnen

„Das macht Spaß – auch wenn wir verlieren!“ Seit über drei Jahren ist die TSG-Boule-Gruppe auf dem Sportplatz Im Baumhof aktiv. Die zweite Liga-Saison ist beendet. Zwei weitere Bahnen werden gebaut. Jetzt können gerne auch weitere Interessierte mitspielen!

Ein ereignisreicher September: Zu Beginn des Monats haben die Lizenzspieler/innen der TSG-Boule-Gruppe ihre zweite Saison in der Kreisliga A Ruhrgebiet abgeschlossen – ohne viele Siege aber mit viel Spaß und schönen Begegnungen auf den Plätzen. Gute Spiele machen auch dann Spaß, wenn man nicht gewinnt. Am letzten Spieltag wurden sogar alle fünf Spiele verloren und trotzdem war die Stimmung gut – und die Mannschaft steigt nicht ab.

Zum Ende des Monats wurde (endlich) auch mit dem Bau der zusätzlichen Bahnen begonnen. Diese sind (hoffentlich) zeitnah bespielbar und dann können auch neue Boule-Spieler/innen wieder mitmachen, denn die ehemalige Kugelstoßanlage als Trainingsplatz war in den letzten Monaten mittwochs beim Training so stark ausgelastet, dass wir bewusst nicht mehr über die Gruppe berichtet haben.

„Boule“ (wie auch das Wort Boccia) wird umgangssprachlich als Sammelbezeichnung



für alle Kugelsportarten verwendet, dazu gehören Boule Lyonnaise und daraus abgeleitete Spielformen und Ableger wie Pétanque, das britische Bowls und das italienische Boccia (auch „Raffa“ genannt). Neben diesen fünf offiziellen Kugelsportarten gibt es noch weitere regionale Sportarten bzw. Kugelspiele, die ähnliche Regeln haben – weitere Informationen stehen u.a. im Internet: <http://de.wikipedia.org/wiki/Boule-Spiel>.

Im Boule und Pétanque Verband NRW e.V. (BPV NRW – <https://www.boule-nrw.de/>) haben sich über 120 Sportvereine mit über 4.000 Lizenzspieler/innen zusammengeschlossen.



Dabei wird mit „Boule“ der Breitensport und mit „Pétanque“ der wettkampforientierte und trainingsintensivere leistungsorientierte Sport in der Liga bezeichnet. Dieser Bereich ist durch die Meisterschaften und die Liga gut verankert. Seit Jahren wird Pétanque in NRW sehr erfolgreich betrieben und durch den Ver-

band (Geschäftsstelle, Vorstand, Gremien, Schiedsrichter u.a.) unterstützt.

Boule ist Breitensport

Gerade für den klassischen Bereich des Breitensports bietet Boule als Sportart und Gesellschaftsform (mit sozialen Kontakten) sehr viele Möglichkeiten – und dieser Bereich wurde bisher im BPV NRW kaum (oder gar nicht) beachtet oder systematisch entwickelt. Aber jetzt diskutieret der Verband ein Breitensportkonzept, um

- a) mehr Mitglieder für die Vereine/Gruppen zu gewinnen und
- b) die Basis für den Ligabetrieb zu verbreitern: mehr Spieler/innen, Talentsichtung/-förderung.

Und das passt jetzt auch genau zur TSG: Wenn die Bahnen fertig sind, können wir offensiv für Boule als Breitensport werben!

Der Begriff Breitensport unterliegt einer permanenten Weiterentwicklung und Fortschreibung. In der Vergangenheit wurde Breitensport und Wettkampfsport begrifflich voneinander getrennt, heute zählen auch sportliche Leistungen und Erfolge zum allgemeinen Erscheinungsbild des Breitensports. Der Breitensport umfasst neben wettkampfungebundenen Angeboten (z.B. Gesundheitssport) auch den sportartbezogenen und den sportartübergreifenden Wettkampfsport im unteren und mittleren Leistungsbereich (z.B. im Boule Freundschaftsspiele und „wilde Ligen“ oder übergreifend Volksläufe oder Vereinssportfeste etc.).

Der BPV NRW und die TSG Sprockhövel haben jetzt das Ziel, neue Mitglieder zu gewinnen, allen boule-, sport- und bewegungsinteressierten Menschen ein freudbetontes, bewegungsreiches, wettkampforientiertes und gesundes Sporttreiben und Treffen zu er-

Boule: Spiel, Sport und Spaß für jede und jeden. Auch für Sie/dich!

Ein besonderer Sport für jedes Alter – als Wettkampf oder zur Entspannung – Sport und Freizeitvergnügen ideal vereint!

ein Spiel mit einfachen Regeln und leicht zu verstehen, alle können es erlernen und sofort mitspielen

- ☀ für Sie und Ihn, für Jung und Alt oder einfach „zu zweit“
- ☀ der Reiz der Kugeln lässt nicht kalt, viele schätzen das kommunikative Miteinander

- ☀ für einige ein entspannender Ausgleich, für andere eine ständige Herausforderung
- ☀ Leistungssport „Pétanque“ – ein toller neuer Sport für ehemalige Ballsportler – zum Gewinnen sind Training, Konzentration und Koordination notwendig
- ☀ immer mehr spielen Boule – ein Leben lang. Seit dem Sommer 2014 wird in der TSG geboult – auch im Winterhalbjahr!

☀ Boule-TREFFs (gemeinsames Training und Spiel) mittwochs und freitags ab 16:00 Uhr, Sportplatz.

Ab sofort (wenn die neuen Bahnen fertig sind) können wir zusätzliche Trainingszeiten, „Schnupperangebote“ für Gruppen oder Firmen und interne Turniere und „Meisterschaften“ anbieten.

Ansprechpartner: Armin Schroen, Tel. 0152 55995285, armin.schroen@t-online.de und Dirk Engelhard, Tel. 02324 971814, dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de

möglichen. Da Breitensport nicht einheitlich definiert werden kann, ist die Umsetzung des Breitensports im Boule vielfältig. Es sind alle Angebote für Bevölkerungsgruppen in verschiedenen Lebensphasen (Altersgruppen). Breitensport fördert die körperliche und soziale Gesundheit (Gemeinschaft, soziale Kontakte). Bewegung und Spaß am Sport stehen im Vordergrund. Boule als Breitensport wird in der Freizeit betrieben, kann aber auch im Schul- und Betriebssport, in sozialen Einrichtungen und in Wohnvierteln (Quartieren) stattfinden.

Boule als Freizeitsport kann sehr schnell erlernt und in jedem Alter gespielt werden – auch mit Handicaps oder gesundheitlichen Einschränkungen. Boule wird an der frischen Luft gespielt und macht in der Gruppe besonders viel Spaß.

Als Wettkampfsport wird es auf einer Fläche von 12 x 3 Metern gespielt, erfordert sehr hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten – und regelmäßiges Training.

Boule-Kugeln und Spielanleitungen stehen seit Juni 2015 zur (zunächst noch

kostenfreien) Ausleihe zur Verfügung. Interessierte können sich im GuFi melden – oder einfach mittwochs oder freitags ab 16:00 Uhr zum Boule-TREFF am Ende des

Baumhof-Sportplatzes (hinter dem GuFi) kommen! Wir bieten dann Einweisungen und gemeinsame Trainingstermine an.

Dirk Engelhard Fotos: Martin Kern, Jürgen Zang



STÜWE

REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN

TECHNIK, DIE VERBINDET...



Stüwe GmbH & Co. KG
Zum Ludwigstal 35
45527 Hattingen

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



ÜBUNGS- UND TRAININGSZEITEN

125 Jahre in Bewegung

BADMINTON Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34 ✉ jens.maylandt@tsg-sprockhoevel.de				
Montags	18:00 – 20:00		Hobby	GH 2
	18:00 – 19:30		Jugend ab 14 Jahre	GH 3
	19:30 – 21:30		Mannschaft	GH 3 (bis 20:00) GH 2
Donnerstags	20:00 – 21:30		Jugend + Mannschaft + Hobby	GH 2
Freitags	16:00 – 17:30		Schüler unter 14 Jahren	GH 2
	17:30 – 19:00		Schüler ab 14 Jahre	GH 2
	19:00 – 21:30		Mannschaft 1-3	GH 2
BASKETBALL Informationen über die Geschäftsstelle ☎ 686 47 46 ✉ geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de				
Montags	20:00 – 22:00		Herren-Mannschaft	GH 3
Donnerstags	20:00 – 22:00		Herren-Mannschaft	GH 3
BUDO/KARATE Andrea Haarmann (Judo und Aikido) ☎ 0171 754 22 86 ✉ andrea.haarmann@tsg-sprockhoevel.de Andreas Schall (Karate) ☎ 0170 524 76 84 ✉ andreas.schall@tsg-sprockhoevel.de				
Montags	17:00 – 18:30		Aikikai für Schüler/innen ab 8 Jahre und für Erwachsene	GH/GymnRaum
	20:30 – 22:00		Karate für Erwachsene	Baumhof-Halle
Dienstags	16:00 – 17:30		Judo für Anfänger weiß und weiß-gelb bis 8 Jahre	GH/GymnRaum
	17:30 – 19:00		Judo: Technik- u. Wettkampfttraining Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.	GH/GymnRaum
	20:00 – 21:30		Karate für Erwachsene	GH/GymnRaum
	19:00 – 20:00		Karate für Kinder	GH/GymnRaum
Freitags	17:00 – 18:30		Judo: Techniktraining u. Prüfungsprogr. Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J.	GH/GymnRaum
	18:30 – 20:00		Judo (alles) für Jugendliche und Erwachsene	GH/GymnRaum
	19:00 – 20:00		Karate für Kinder	GH 1
	20:00 – 21:30		Karate ab 14 Jahre und Erwachsene	GH/GymnRaum

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

KONTAKT

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

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

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

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

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

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

Montags	16:00 – 17:15	U8/U9/U13	Donnerstags	19:15 – 21:00	1. Mannschaft
	16:30 – 17:45	U14		19:30 – 21:00	2. Mannschaft (Kleinspielfld)
	17:15 – 18:30	U12		19:30 – 21:00	Alte Herren (Kleinspielfeld)
	17:15 – 18:45	U15	Freitags	15:30 – 16:30	U7
	17:45 – 19:15	U19 (1)		15:30 – 16:45	U11/U10
	18:30 – 20:00	U16		16:00 – 17:15	U8
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft		16:30 – 17:45	U13(2)
	20:00 – 21:30	U19 (2)		16:30 – 17:45	U10 (Kleinspielfeld)
15:30 – 16:45	U10 (2)	16:45 – 18:15		U14	
16:15 – 17:30	U11/U12	16:45 – 18:15		U19	
16:15 – 17:30	U13/U14	17:45 – 19:15		U17	
16:15 – 17:30	U15	18:15 – 19:45		1. Mannschaft	
17:00 – 18:15	U11	19:30 – 21:00		Damen	
17:00 – 18:30	U12/13 (3-4) (Hiddingsn)				
17:30 – 19:00	U17				
17:45 – 19:15	U19				
18:00 – 19:30	TW-Training U17/U19				
18:15 – 19:45	U17				
19:15 – 21:00	1. Mannschaft				
19:30 – 21:00	2. Mannschaft				
Mittwochs	15:30 – 16:30	U7 - Mini Kicker			
	16:30 – 17:45	U10/U13/U12/3 (3-4)			
	17:30 – 18:45	U9 (2)			
	18:00 – 19:30	U17			
	18:30 – 20:00	U16			
	19:00 – 20:30	U18/U19			
	20:00 – 21:30	Damen			
20:30 – 21:30	Alte Herren				
Donnerstags	15:30 – 17:00	U9			
	16:00 – 17:15	U9/U8 (Kleinspielfeld)			
	16:30 – 17:45	U11 / U11 (2)			
	16:30 – 17:45	U12/U13			
	17:15 – 18:45	U13 (Kleinspielfeld)			
	17:15 – 18:45	U15			
	17:45 – 19:15	U19 TW-Training			
17:45 – 19:15	U16/U15 (Kleinspielfeld)				

HANDBALL Jugend: Marvin Saszik ☎ 0160 874 49 80
Senioren: Benji Hilgenstock ☎ 0170 327 26 84
Damen: Meryem Balci 0151 27 03 01 07

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt. „m“ sind männliche, „w“ sind weibliche Jugendmannschaften.

Montags	17:00 – 18:30	mD-Jugend (ab 10)
Dienstags	14:30 – 16:00	Handball AG (Kl 2-4) GGS
	15:30 – 17:00	mE- (ab 8) + wE-Jgd (ab 8)
	17:00 – 18:30	wD- (ab 10) + wC-Jgd (ab 12)
	18:30 – 20:00	wA-Jgd (ab 16) + 1. Da (ab 18)
	20:00 – 21:30	1. He. (ab 18) + 3. He. (ab 18)
Mittwochs	17:00 – 18:30	mD (ab 10) + mC-Jgd (ab 12)
	18:30 – 20:00	wC (ab 12) + wB-Jgd (ab 14)
	18:30 – 20:00	1. He. (ab 18) + 2. He. (ab 18) (KH)
	20:00 – 21:30	1. Damen (ab 18)
Donnerstags	17:00 – 18:30	mE (ab 8) + wE-Jgd (ab 8) (KH)
	17:00 – 18:30	wD-Jugend (ab 10) (KH)
	18:30 – 20:00	wB (ab 14) + wA-Jgd (ab 16)
Freitags	15:30 – 17:00	Minis (ab 5) + m/w F (ab 6) (MAS)
	17:30 – 19:00	Torwarttraining D+C-Jgd
	18:30 – 20:00	mC-Jugend (ab 12) (KH)
	19:00 – 20:30	Torwarttraining B+A-Jgd

GuFi/Lauftreff Johannette Loose ☎ 0157-59181450

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

TANZSPORT Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 6863501 ✉ ingo.wegge@tsg-sprockhoevel.de

Montags	19:15 – 20:30	Tanzsportgruppe HD	MAS Foyer
Dienstags	20:15 – 21:45	Tanzsportgruppe MM	Baumhof-Halle
	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe MK	MAS Turnhalle
Donnerstags	20:00 – 21:30	Tanzsportgruppe DD	MAS Foyer

TENNIS Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339/911644 ✉ horst.moser@tsg-sprockhoevel.de

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

TISCHTENNIS Abteilungsleiter Uwe Kilfitt ☎ 0151/14657212 ✉ uwe.kilfitt@tsg-sprockhoevel.de

Dienstags	18:00 – 19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
Mittwochs	17:00 – 18:30	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle

TRIATHLON Thomas Schmitz ☎ 71319 ✉ thomas.schmitz@tsg-sprockhoevel.de

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

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

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

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

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

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

TURNEN Abteilungsleiterin Christine Sattler ☎ 70 20 60 ✉ christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de
 Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70

Montags	17:30 – 19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	19:00 – 20:00	Fitness-Treff	GH 1
Dienstags	16:00 – 17:00	Einrad (ab 6 Jahre)/M. Palenschat	MAS Turnhalle
	17:00 – 18:30	Akrobatik/Zirkus (ab 6 Jahre)/M. Palenschat	MAS Turnhalle
Mittwochs	15:30 – 16:45	Mutter-Vater-Kind (3-5 Jahre)	MAS Turnhalle
	16:45 – 18:00	Mutter-Vater-Kind (3-5 Jahre)	MAS Turnhalle
	20:15 – 21:15	Jedermann Turnen	MAS Turnhalle
Donnerstags	16:30 – 18:30	Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)	GH 1
	17:00 – 18:30	Turnen der Älteren	GH 2
	18:00 – 19:15	Walking-Treff/Sabine Engelhard (Tel. 97 18 14)	GH (Sommer)
Freitags	15:30 – 16:30	Turnflöhe (ab 5 Jahre)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I (1-3 Jahre)	Glückaufhalle 1
	16:30 – 17:15	Tanzflöhe (3-5 Jahre)	GuFiT.15
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II (1-3 Jahre)	Glückaufhalle 1
	17:15 – 18:00	Tanzmäuse (5-7 Jahre)	GuFiT.15
	18:00 – 19:00	DanceKids (7-10 Jahre)	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:30	Turnabteilung	MAS Turnhalle
20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	GH 1	
Samstags	09:30	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	ALDI-Parkplatz (Winter)

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

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

PRELLBALL Hartmut Kroll ☎ 7 24 93

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

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

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

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

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

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

Von Sintflut bis Sonne

Rückblick Stadtfest Sprockhövel 2017

Fast hätte der Stadtplan von Sprockhövel umgeschrieben werden müssen: Sintflutartige Regenfälle verwandelten die Hauptstraße am Stadtfest-Freitag in einen kleinen Fluss. Dennoch trotzten einige Besucher dem Regen und trauten sich auf das Event. Natürlich war das GuFiT-Team auch in diesem Jahr wieder mit einem Stand vertreten und hat die Besucher rund um die GuFiT-Angebote informiert, stand aber auch zu allgemeinen TSG-Fragen Rede und Antwort.

Auch am Samstag, der glücklicherweise etwas trockener verlief, war das GuFiT-Team aktiv. Um 14 Uhr begeisterten die Kinder und Jugendlichen aus den Tanzkursen von Jasmins Tanzstudio auf der AVU-Bühne viele Zuschauer. Wenig später füllten die Newcomer Jule und Jonas als neue Übungsleiter um 15 Uhr den Platz vor der Sparkassen-Bühne, auf der sie mit einer „ZUMParty Dance“ Vorführung zum Mitmachen anregten. Im letzten Jahr haben die beiden noch als Teilnehmer mitgetanzt, heute leiten sie ihre eigenen Gruppen mittwochs um 17:30 Uhr mit „ZUMParty Dance“ und um 18:30 Uhr mit „Fit mit Hit“.

Dank bestem Wetter konnten dann auch am Sonntag noch viele interessierte Stadtfest-Gäste am Stand begrüßt und beraten werden.

Wir danken den fleißigen Helfern und Mitwirkenden herzlich! *Tim Eilers*



ZUMParty-Dance auf dem Stadtfest

Rückblick Stadtfest Sprockhövel 2017



Die Tanzflöhe
(4 bis 5 Jahre)



... und die **DanceKids**
(7 bis 10 Jahre)
von **Britta Löffler**
begeisterten die
Zuschauer auf
dem Stadtfest.

Der Lauftreff beim 15. Staffelmарathon

Eine Marathondistanz im Team zurücklegen – das ist die Idee des Staffelmарathons, den das TriTeam der TSG in diesem Jahr zum 15. Mal ausgerichtet hat. Und auch der Lauftreff war wieder dabei – in diesem Jahr sind wir mit einem Team aus Lauftrefflern und Triathleten gestartet, und nach 3:35:28 Stunden ins Ziel gekommen.

Wenn du Lust hast, dich auf die 16. Auflage vorzubereiten, oder einfach nur gemeinsam mit netten Leuten laufen möchtest, dann schau doch mal vorbei: wir starten jeden Mittwoch um 19:30 Uhr auf dem Aldi-Parkplatz, und wir laufen in mehreren Gruppen – von gemütlich bis gemütlich.



Von links nach rechts:
André Lopes, Marc Pickhardt,
Torsten Remmert, Uwe Löschner,
Christian Koch

Der Laufanfängerkurs läuft immer noch



Ende Juli war es soweit, wir hatten es geschafft und zwar vom „Hausschuh zum Laufsuh“. Endlich durften wir zu Recht die Laufsuh tragen. Mit Jo’s und Olli’s Hilfe spulten wir – und das nach zwölf Wochen – fast spielend leicht eine halbstündige Laufeinheit ab. Meistens spielend leicht, zumindest aber immer gut gelaunt.

Während dieser Wochen entwickelten viele von uns so viel Spaß und Ehrgeiz, dass nebenbei die eine oder andere Zusatzeinheit freiwillig absolviert wurde. Hilfreich war auch die Abwechslung, die Jo und Olli während der verschiedenen Einheiten einplanten. Ab und zu wurden bald kleinere Hügel eingestreut, die zu schnell Laufenden mussten ans Ende des Feldes. etc. pp. Schlussendlich führte dies alles dazu, dass wir nahezu geschlossenen unser gemeinsames Ziel erreichten.

Was aber tun, wenn die Pflicht vorbei ist? Wenn nach diesem ersten Erfolg der Läufersekt ausgetrunken ist? Wieder alleine laufen mit der Gefahr, dass irgendwann die Motivation leidet und die Couch siegt?

Wer mittwochs abends zum Lauftreff kommt, sieht die Antwort. Wir machen alle weiter. Aus einer halben Stunde sind mittlerweile ca. 45 Minuten geworden. Je nach Tagesform ist für jeden etwas dabei. Für jedes Tempo findet sich ein Grüppchen. Entweder etwas entspannter oder intensiver auf und neben der Trasse. Weiter planen wir für die Zukunft Trainingsabwechslung bei CROSSTRAILS in Bochum und natürlich auch Anmeldungen bei öffentlichen Läufen wie dem URBAN TRAIL in Dortmund.

Zum Schluss von uns allen herzlichen Dank an Jo und Olli, dass wir mit euch nicht nur den Kurs geschafft haben. Viel mehr bedanken wir uns bei euch, dass wir auch nach dem Kurs noch Feuer und Flamme sind und jeden Mittwoch gerne zum Lauftreff kommen.

Georg Riegel



Von links – hintere Reihe: **Karin, Ariane, Bianca, André, Jorge, Georg, Gerd, Olli,** vordere Reihe: **Simone, Johannette, Melanie, Anika, Heike, Jennifer** (es fehlen **Stephanie, Andrea**)



200 Jahre – und kein bisschen müde!

Drei unermüdliche Dauerläufer!

Der Lauftreff (nicht zu verwechseln mit dem Lauftreff „Vom Hausschuh zum Laufsuh“) der TSG Sprockhövel im IGM Bildungszentrum ist auch heute noch jeden Sonntag um 9:00 Uhr Treffpunkt von gesundheitsorientierten Läufern, die sich im waldreichen hügeligen Gelände so richtig austoben können. Die weiter ambitionierten Läufer laufen „raus“. Auf die große Runde, Richtung Berger Weg und Berger Hof, Kleine KUH, Sportplatz Oberstüter und zurück ins Bildungszentrum nach 75 Minuten. Ökologischer Nachteil war, dass die

meisten Läufer und Läuferinnen per Auto zum Parkplatz anreisen mussten.

Mit Öffnung der Trasse von Hattingen über Niedersprockhövel nach Schee im Jahre 1991 verlagerten einige Läufer aus Niedersprockhövel ihren Laufschwerpunkt dorthin, weil man nicht mehr per Auto anreisen musste, sondern die Trasse fußläufig in wenigen Minuten von zuhause erreichen kann. Während es zu Beginn in der Regel bis zu zehn Läufer waren, die sich da sonntags und zusätzlich dienstags und donnerstags trafen, reduzierte sich die

Anzahl durch Arbeitsbelastung, Krankheiten und Wegzug auf inzwischen nur noch drei „Dauerläufer“.

Immer noch Mumm in den Knochen

Seit über 25 Jahren betreiben Hermann Gies, Helmut Schiwiek und ich, Peter Steinmann, nunmehr den Trassenlauf auf der heutigen Glückauftrasse zwischen Tunnel Schee und Tunnel Schulenberg. Wir sind auf jeden Fall die Läufer, die am längsten die Trasse immer noch belaufen. Altersläufer, zusammen fast genau 200 Jahre alt, die aber immer noch genügend Mumm in den Knochen haben. Natürlich sind die alten Laufzeiten Vergangenheit, aber zwischendurch wird auch noch einmal ein 5er-Tempo und schneller eingestreut. Es geht doch noch! Insgesamt 1000 bis 2000 km erläuft jeder so pro Jahr.

Bei jedem Wind und Wetter treten wir um 8:00 Uhr morgens an den drei Tagen an. Die

Wintermonate mit Kälte unter dem Gefrierpunkt, Schneematsch und eisigem Wind sind uns verhasst. Versöhnung kommt dann erst wieder in den Frühlings- und Sommermonaten auf, wenn wir in kurzem Gewande beschwingt daherlaufen können.

Das Training war oft genug der Ansporn auch für Wettkämpfe: Viele Marathonstarts sowie ungezählte Halbmarathons, Hermannsläufe über 32km von Detmold nach Bielefeld, Winterlaufserien in Duisburg, 30km-Läufe rund um den Kemnader See, 10km-Läufe ohne Ende und... und ...!

Im Laufe der Zeit, das Rentenalter hat längst begonnen, sind die Ambitionen ruhiger geworden und nur ab und zu blitzt der Ergeiz wieder auf. Zum Beispiel dann, wenn es darum geht Höhenmeter zu machen. Unsere berühmte Laufrunde Richtung Sünsbruch, nach Holthausen zur Flakstellung hinauf und weiter über den Salzweg hat es in sich. Wer



Rechtsanwaltskanzlei
Elke Althäuser

Hölterstr. 58
45549 Sprockhövel
Tel. 02324/68 69 800
www.althaeuser.de

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Arbeitsrecht
- Bankrecht
- Strafrecht
- Zivilrecht
- Verkehrsrecht

Abendtermine
nach tel. Vereinbarung
bis 21.00 Uhr

es nicht gewohnt ist, solche Höhenmeter zu bewältigen, der kommt am nächsten Tag nicht um einen soliden Muskelkater herum. Aber auch die „Rodelbahn“ im Schulenberger Wald hat es höhenmäßig in sich und bietet eine Abwechslung zur anderen Seite der Trasse.

Immer wieder zurück zur Trasse

Um nicht immer stoisch auf der Trasse zu laufen, gibt es weitere Wege abseits der Trasse, man muss sich nur auskennen (Trasse hoch, an der ehemaligen Obersprockhöveler Kirche vorbei, Sportplatz Obersprockhövel und dann über den Sirrenberg zur Alten Bergstraße zurück). Aber alle Strecken haben eines gemeinsam: Man kehrt in der Regel wieder auf die Trasse zurück, bevor es dann auf die letzten Meter zurück nach Hause geht.

Inzwischen wird die Trasse von vielen Läuferinnen und Läufern genutzt. Während man sich früher kannte und grüßte, ist heute leider oft eher eine gewisse Anonymität und Wegguckerei angesagt. Auch die zunehmende

Anzahl der (eher unbelehrbaren) Hundeführer, der (ohne Klingel daherkommenden) Radfahrer und der (oft in breiter Front daher gehenden) Nordic Walker lassen nicht immer eine beschwerdefreie Laufeinheit zu.

Allerdings solidarisch mit den Radfahrern würden wir uns auch eine feine Asphaltdecke auf der Trasse wünschen. Der derzeitige harte Schotteruntergrund ist nicht für alle Füße geeignet, und wer die vielen spitzen Steine kennt, der weiß wovon ich spreche. Ganz zu schweigen von den teil riesigen Pfützen, die sich oft in Form einer größeren Seenplatte ausbreiten und Matsch und Schlamm ans Läuferbein werfen. Gerade dieser „Sommer“ hat gezeigt, dass eine andere Befestigung als der matschige Sand besser wäre.

Aber Wünsche darf man haben, vielleicht werden sie ja erhört. Auf der Nordbahntrasse in Wuppertal und an der Kemnade liegt auch Asphalt und wird von den Läufern hoch gelobt. Die wenigen rasenden Radfahrer kann und muss man in Kauf nehmen.

Peter Steinmann

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

KONTAKT	TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20		Öffnungszeiten:	
	Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel Tel. 686 47 46 E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de, www.tsg-sprockhoevel.de		Montag bis Mittwoch 8:00 bis 12:00 Uhr Donnerstag 8:00 bis 12:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr	
INFO	Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister		Grundschule Schwimmen	
	Glückaufhalle		Baumhof-Halle	
	Mathilde-Anneke-Schule		Freibad	
	Dresdener Str. 11	50 66 08	Dresdener Str. 43	970 15 25
	Dresdener Str. 45	970 15 21	Eickerstr. 23	970 54 26
			Bleichwiese	970 54 25

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



Volles Leben für EN

Der EN-Kreis ist bunt, lebens- und liebenswert. Ihre Begeisterung und Ihr Engagement stärken die Lebensqualität in der Region.

Wir unterstützen Sie.

Mehr Infos:

- AVU-Treffpunkt
- 02332 73-123
- www.avu.de

AVU...
ENergie – wir denken weiter