

„Mal nicht
auf der
Reservebank
sitzen.“

Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Zur Jahreswende 2013 / 2014 Liebe Leserinnen und Leser,

Die Adventszeit und die letzten Wochen des Jahres haben begonnen. Innehalten in der stillen Zeit und die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest werden uns am Ende eines arbeitsreichen Jahres gut tun. Machen wir eine kleine Pause, um den richtigen Abstand zwischen uns und unseren Aufgaben für unsere Gemeinschaft zu finden. Wir brauchen Entspannung und stille Einkehr. Wir sollten neu zu uns selbst und unserer Umgebung finden. Innehalten und entspannen ist keine verlorene Zeit. Wir werden neue Tatkraft für die vor uns liegenden Aufgaben im Beruf, in der Familie und der großen Gemeinschaft der Sportlerinnen und Sportler finden.

Wir müssen erkennen: Der Ganztag in unseren Schulen, die veränderte Arbeitswelt und die älter werdende Gesellschaft stellen unsere Sportvereine in Gegenwart und Zukunft vor neue Herausforderungen. Wir in der TSG sind auf dem Weg, Antworten zu geben. Dabei dürfen wir unser Ziel, allen Altersgruppen, Kranken und Behinderten die Möglichkeit für lebenslange sportliche Betätigung und gesellschaftliches Miteinander zu ermöglichen, nicht verfehlen. Gehen wir zur Erfüllung unserer Aufgaben mit Toleranz und gegenseitiger Achtung an die Arbeit.

Durch bürokratische Hemmnisse lassen wir uns nicht bremsen. Unsere Sportangebote müssen gut und zeitgerecht sein. Wir brauchen ein ausgeprägtes gesellschaftliches Miteinander und ein starkes WIR-Gefühl in der TSG.

Bei der Lösung unserer sozialpolitischen Aufgaben im Sportbereich brauchen wir, wie bisher, die enge Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung und den politisch Handelnden. Wir im Sport werden dazu die Kandidatinnen und Kandidaten für den Stadtrat und für das Bürgermeisteramt vor den Kommunalwahlen im Mai 2014 unsere Fragen zur zukünftigen Zusammenarbeit und der persönlichen Meinung stellen.

Dankeschön für 2013 an alle Mitarbeiter, Aktiven, freiwilligen Helfer und Freunde der TSG. Die Möglichmacher in Rat und Verwaltung der Stadt Sprockhövel schließen wir in unser Dankeschön gerne ein.

Ich wünsche allen, auch im Namen des Vorstandes, ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Übergang in das Jahr 2014.

Euer Helmut Hüppop (Ehrenvorsitzender)

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 4/Dezember 2013

VORSTAND	Stadtfest Sprockhövel erleben 2013 ... mit der TSG	6
	Malwettbewerb: Die Gewinner stehen fest	10
	Die Siegerehrung	12
	SEPA Lastschriftverfahren	14
	Der Vorstand der TSG	15
	Beitragseinzug	16
TENNIS	Clemens-Ryzner-Pokal	18
TRIATHLON	Öztaler Radmarathon ... mit Conny Dauben	19
HANDBALL	Rückblick BHC Turnier: Bundesligastars zum Anfassen	22
	Der BHC in der Liga: TSG Handballkids mitten im Geschehen	24
	Damen: 2. Landesligasaison läuft noch nicht rund	26
	F-Jugend ... beim Barmenia-Cup	28
	Handballjugend ... beim Weltkindertag 2013	28
GuFi-Kursplan		30-31
	Handball-Nachrichten	33
BUDO/JUDO	Mit neuen Gürteln in die Ferien	34
BADMINTON	Aktuelles aus der Badminton-Abteilung	35
JUGEND	Bewegte Herbstferien 2013	36
	Projekt: „Die Rhythmen Afrikas“	38
	Projekt: „Auf den Spuren der Römer“	39
	Freiwilliges Soziales Jahr: Hallo, ich bin Jannik	40
FUSSBALL	Stadion im Baumhof: Im neuen Glanz	41
TURNEN	Turner unterwegs	42
	Leichtathleten siegreich	44
	Sport der Älteren	44
TANZEN	16 Stunden Extrem-Wandern	45
GESUNDHEIT&FITNESS	Langstreckenlauf: Gemeinsam mit Sabrina Mockenhaupt	46
Übungs- und Trainingszeiten		47-50
	NEUE SERIE: Einfache Übungen für daheim (Folge 1)	51
	Rückblick: GuFiT-Gesundheitsforen 2013	53
	Astrid Wengler: Hallo, ich bin die „Neue“	55
	Neues Angebot: Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator	56
	Fit ins nächste Jahr	56
	DI's Dance Clubber ... auf dem Sprockhöveler Stadtfest	57
SCHLUSSPUNKT	Duschen auf Koreanisch	58



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 1/2014 ist der 3. Februar 2014

IMPRESSUM

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

Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung

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

Stadtfest Sprockhövel erleben 2013

... mit der TSG



Sprockhövel, Stadtfest, 13. bis 15. September 2013. Wie im Vorjahr hatten wir unseren Pavillon wieder direkt vor dem GuFIT.19 aufgebaut. So hatte das Publikum die Gelegenheit, sich gleichzeitig über die Angebote von TSG und GuFIT zu informieren. Im Eingangsbereich des GuFIT.19 lief während der Stadtfestzeiten eine an die Wand projizierte Endlosschleife mit Fotos. Gezeigt wurden Trainingsszenen

aus fast allen TSG-Abteilungen sowie Bilder von Veranstaltungen aus den vergangenen Jahren. Traditionell waren Fuß- und Handballabteilung mit Getränkeständen vertreten. Ein Höhepunkt aus Sicht der TSG war der neu ins Leben gerufene Malwettbewerb für Kinder von 3 bis 12 Jahren, an dem sich während der drei Stadtfesttage zahlreiche Kinder beteiligten. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Am TSG-Stand war einiges los...



Es wurde fleißig gemalt: Hier arbeitet gerade Fabienne Marleen an ihrem Gewinnerbild

Die Freude am Malwettbewerb war groß!



Zuzanna, Jutta und Jola vom GuFIT zeigten sich von ihrer sportlichen Seite und luden die Besucher ein, an unterschiedlichen Kursen aktiv teilzunehmen. Auch Tim (Foto rechts) animierte zum Mitmachen.



**... und auch auf der Bühne
präsentierte sich die TSG aktiv**

Ein buntes Programm konnten die Besucher des Stadtfestes auf der Festbühne bewundern. Trotz schlechten Wetters hatten sich zahlreiche Zuschauer versammelt.



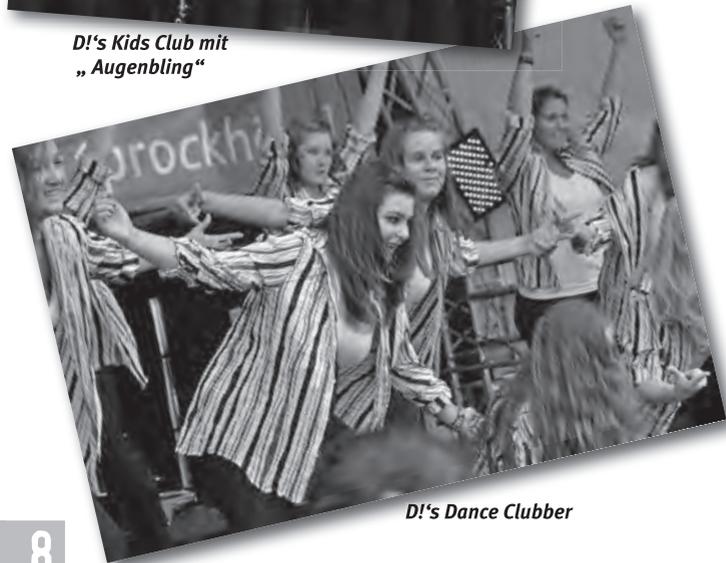
Eine TSG-Kooperation mit Jasmin's Tanzstudio: Die SX D!'s Kids Clubber



Auch die Tanzflöhe zeigten was sie drauf haben!



DI's Kids Club mit „Augenbling“



DI's Dance Clubber



Die Frechen Früchtchen



Die Chickadees



The mighty Boom“ – Unsere Meisterschaftsteens



Die Aikikai-Kinder in voller Aktion!



Die Gewinner stehen fest

Künstlerische Talente gefunden

Unter dem Motto „**Mein Sport und ICH**“ konnten die kleinen Künstler am TSG-Stand des Sprockhöveler Stadtfestes mit Buntstiften ihre Werke anfertigen. In drei Alterskategorien zeigten die jungen Talente, dass sie nicht nur sportlich aktiv sondern auch künstlerisch äußerst begabt sind.

Eine achtköpfige Jury aus Mitgliedern des TSG-Vorstandes und einiger Abteilungen hat die Gewinnerbilder dieses ersten TSG-Malwettbewerbs gekürt. Die jeweils drei Erstplatzierten aus den drei Kategorien stellen wir hier mit ihren Bildern vor – leider nur in Schwarzweiß. In Farbe sehen die Bilder natürlich noch viel schöner aus.

Die Gewinne

3-5 Jährige

1. Preis: 1 Hüpfball + freie Mitgliedschaft für 2014
2. Preis: 1 Konfettiball
3. Preis: 1 Springseil

6-9 Jährige

1. Preis: 1 Diabolo + freie Mitgliedschaft für 2014
2. Preis: 1 Springstab
3. Preis: 1 Springseil

10-12 Jährige

1. Preis: 1 Jonglierteller + freie Mitgliedschaft für 2014
2. Preis: 1 Springstab
3. Preis: 1 Springseil



1. PLATZ
Leandra Kühlkamp
Kategorie: 3-5 Jahre



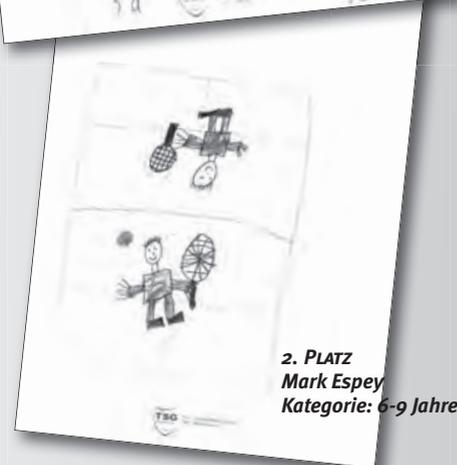
1. PLATZ
Anna-Lena Gutscher
Kategorie: 6-9 Jahre



1. PLATZ
Linda Dresel
Kategorie: 10-12 Jahre



2. PLATZ
Fabienne Marleen Höntschke
Kategorie: 3-5 Jahre



2. PLATZ
Mark Espey
Kategorie: 6-9 Jahre



2. PLATZ
Kimberly Schlüter
Kategorie: 10-12 Jahre



3. PLATZ
Angelina Osmani
Kategorie: 3-5 Jahre



3. PLATZ
Vivienne Katzer
Kategorie: 6-9 Jahre



3. PLATZ
Joline Müller
Kategorie: 10-12 Jahre

Die Siegerehrung

...und hier die glücklichen Gewinner



Kategorie 6-9 Jahre: 3. Platz Vivienne Katzer (links), 2. Platz Mark Espey (Mitte), 1. Platz Anna-Lena Gutscher (rechts)



2. Platz, 3-5 Jahre:
Fabienne Marleen Höntschke



Kategorie 10-12 Jahre: 3. Platz Joline Müller (links), 2. Platz Kimberly Schlüter



1. Platz, 10-12 Jahre: Linda Dresel

Stolz zeigen sich hier die jungen Talente mit ihren Kunstwerken.

Sie alle konnten die Jury von ihrem Können überzeugen und erhielten Preise. Auf den Fotos fehlen leider die Erst- und Zweitplatzierten der Kategorie 3-5 Jahre, die es nicht zur Preisverleihung am Sonntag, dem 3. November im GuFit.15 geschafft hatten.

Die TSG Sprockhövel gratuliert allen Gewinnerinnen und Gewinnern und wünscht ihnen viel Spaß mit ihren Preisen!

Geländermarkt Volker Bosch

WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME



Geländersysteme, die den Charakter des Bauvorhabens optimal unterstreichen **ALUMINIUM**



EDELSTAHL

Gestalterische Freiheit durch viele Kombinationen

Verkleidungen Acryl - Glas - Lochblech - Stäbe - Kömmerling - Werzalit - Trespa

Bosch Geländermarkt

Freudenbergstr. 45 H
44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

www.bosch-gelaender.de





SEPA LASTSCHRIFTVERFAHREN

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

SEPA-Lastschriftmandat Mandatsreferenz/Mitgliedsnummer

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

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

Vorname, Nachname _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Ort _____

IBAN DE _____

BIC (8 oder 11 Stellen) _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Liebe Mitglieder der TSG 1881 Sprockhövel e.V., zum 1.2.2014 werden die bisher gültigen nationalen Verfahren zum Bankeinzug durch die SEPA-Zahlungsverfahren abgelöst. Durch diese neue SEPA-Verfahren (Single Euro Pay-

ments Area) sollen europaweite einheitliche Standards für Überweisungen, Lastschriften sowie Kartenzahlungen eingeführt werden. Wie jedes Mitglied auf den Kontoauszügen seiner Bank sehen kann, werden dort die neuen für

Fachbetrieb für regenerative Energien, Heizungs- und Haustechnik



Solartechnik Bernatzki

**Stolbergstraße 9
45525 Hattingen
Tel: 0 23 24 - 389 71 40
Mob: 0177 / 859 32 94**

www.ruhrsolar.de

den Zahlungsverkehr zu verwendenden Bankdaten (BIC und IBAN-Nummern) aufgeführt.

In der TSG werden wir erstmals zum 1.12.2013 oder zum 1.1.2014 die Bankeinzüge nach dem neuen Verfahren vornehmen. Die Mitglieder der TSG 1881 Sprockhövel e.V. müssen nichts veranlassen. Die vorhandenen Bankdaten, für die dem Verein bisher schon eine Einzugsermächtigung gegeben wurde, werden durch die Geschäftsstelle auf die neuen IBAN und BIC Nummern umgestellt.

Die Höhe des Beitragseinzuges ändert sich dadurch nicht. Ebenso wenig ändern sich die Termine des Beitragseinzuges für den Grundbeitrag, den Spartenbeitrag oder den Kursbeitrag. Es werden lediglich die Kontonummern auf das neue Verfahren umgestellt. Was sich ändert ist das Widerspruchsrecht bzw. die Widerspruchsfrist der Mitglieder. Jedes Mitglied kann nunmehr innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit seinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Für neue Mitglieder, die wir in der TSG 1881 Sprockhövel begrüßen, gilt, dass sie neben den Aufnahmeantrag auch das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat unterschreiben abgeben müssen. Das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat wird gleichfalls in dieser TSG-Info veröffentlicht.

Wir (das Team in der Geschäftsstelle und ich) hoffen, dass die Umstellung ohne weitere Belastung für die Mitglieder gelingt. Sollten trotzdem ein Fehler bei der Umstellung geschehen, bitte ich, uns dieses nachzusehen und sich mit der Geschäftsstelle (Telefon 02324-686 47 46) in Verbindung zu setzen.

Für das Verständnis unserer Mitglieder bedanke ich mich.

Bärbel Stahlhut, Vorstand Finanzen

Der Vorstand der TSG

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

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

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

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

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

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

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

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

Sporträume: **NN**

Projekte: **NN**

Freizeit und Senioren: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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

Beitragseinzug

Liebe TSG-Mitglieder,
 der Mitgliedsbeitrag der TSG Sprockhövel setzt sich zusammen aus dem **Grundbeitrag** und dem **Spartenbeitrag** (Aktivenbeitrag). Immer im Februar wird der Grundbeitrag für die TSG-Mitgliedschaft von Deinem/Ihrem Konto abgebucht.

Als Grundbeitrag werden festgelegt:

§ 7 Beitragshöhe

■ Kinder, Jugendliche bis 21 Jahre	Beitrag (G 1)	24,00 €
■ Erwachsene	Beitrag (G 2)	49,80 €
■ Ermäßigte Beiträge für Familien	Beitrag (G 3)	99,60 €

Der Familienbeitrag umfasst die Ehegatten, eheähnlichen Gemeinschaften und Alleinerziehende mit ihren zum Haushalt gehörenden Kindern bis zum 21. Lebensjahr.

Jugendliche und Familien

Alle jungen Mitglieder bis zum Geburtsdatum 31.12.1991 werden zum 1. Januar 2013 als Erwachsene eingestuft. Dies bedeutet, dass für alle Studierende, Auszubildende, Wehr- oder Ersatzdienstleistende, Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Jahr der ermäßigte Beitrag schriftlich neu beantragt und belegt werden muss.

Beitragsermäßigungen

Beitragsermäßigungen im Sinne des § 5 der Beitragsordnung werden auf schriftlichen Antrag vom Vorstand der TSG für Personen gewährt, denen es aus finanziellen Gründen nicht möglich wäre, in der TSG Sport zu treiben. Die schriftlichen Anträge einschließlich der Nachweise sind an den Hauptgeschäftsführer der TSG zu richten.

Reduzierte Beiträge sind insbesondere möglich für Studierende, Auszubildende, junge Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr oder im Bundes-Freiwilligendienst, Erwerbslose und Bedürftige.

Spartenbeiträge (Aktivenbeiträge)

Die Spartenbeiträge werden von den Abteilungen festgelegt.
 Sie werden im März von Deinem/ Ihrem Konto abgebucht.

Aufnahmegebühr GuFIT

Die Aufnahmegebühr wird für GuFIT-Mitgliedschaften und -Nutzung bei Abschluss von Jahresverträgen nicht erhoben. Für monatliche, viertel- oder halbjährliche Verträge werden 15,00 Euro Aufnahmegebühr erhoben.

Beitrags- und Nutzungsgebühr Einzüge

Die Beiträge werden wie folgt eingezogen:

Januar/April/Juni/Oktober: GuFIT und KraFIT, Verträge mit vierteljährlicher Zahlung

Februar: Grundbeiträge aller TSG-Mitglieder

März: Abteilungsbeiträge aller TSG-Mitglieder und Jahreszahler GuFIT

Bei monatlicher Zahlweise findet der Einzug im Voraus jeweils zum Monatsanfang statt.

Mit sportlichem Gruß

Volker Bosch

Vorstand Organisation und Verwaltung

Ihr Fachgeschäft seit über 80 Jahren

Elektrogeräte - Haushaltswaren Installationen - Kundendienst

ELEKTRO
SCHÖNEBORN

Service ist unsere Tradition!



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

Rechtsanwaltskanzlei

Elke Althäuser

Brinkerstr. 19 a 45549 Sprockhövel

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0 23 24 / 68 69 800



Clemens-Ryzner-Pokal

TSG Tennis-Senioren beim Finalturnier



Lothar Schüren mit dem Siegerepokal

In diesem Jahr fanden die Endrundenspiele um den Clemens-Ryzner-Pokal am 17. August auf der Anlage der TG Hiddinghausen statt. Sieger und damit Pokalverteidiger wurden die „Blauen Elfen“ vom TC Blau Weiß Harpen. Unsere Mannschaft wurde leider nur Siebter von acht teilnehmenden Mannschaften aus Sprockhövel, Hiddinghausen, Hattingen und Bochum. Gespielt werden bei diesem Turnier ausschließlich sechs Doppel, wobei aus einer Vorrunde mit zwei Gruppen die Finalpaarungen resultieren.

Am 24. August 2013, also eine Woche später, feierten die „Blauen Elfen“ dann ihr 30-jähriges Jubiläum. Seit einigen Jahren verbindet die TSG-Senioren mit den „Blauen Elfen“ aus Bochum-Harpen eine enge Freundschaft. Jedes Jahr tragen beide Mannschaften ein Freundschaftsspiel aus. Als einzige Mannschaft der Senioren-Hobby-Runde waren die TSG-Oldies zur Jubiläumsfeier und mit zwei Spielern zu einem internen Jubiläumsturnier (ab 12:00 Uhr) eingeladen. Auch die Spielerfrauen wurden herzlich willkommen geheißen.

Besonders hervorzuheben ist, daß im Rahmen des Turniers Lothar Schüren die meisten Punkte sammelte, damit Turniersieger wurde und einen schönen Pokal erhielt.

Nach Beendigung des Turniers ging es zum gemütlichen Teil über; eine 2-Mann-Kapelle machte Musik, Essen und Trinken gab es reichlich und zudem noch kostenfrei. Gegen 20:30 Uhr machten sich die TSG-Senioren auf den Weg zurück nach Sprockhövel; die Feier in Harpen dauerte sicherlich bis weit nach Mitternacht.

Kurt Minter

Ihr Partner in allen Versicherungsfragen

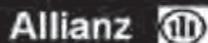
DIRK MAUSS

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



Ötztaler Radmarathon

... aber brutal war der 33. Öztal Radmarathon am 25. August 2013 im österreichischen Öztal, der über 238 km, über 4 Pässe, und über 5500 Höhenmeter geht. Normalerweise mache ich nicht innerhalb von drei Wochen solch extreme Wettkämpfe, aber



ich hatte nach vier erfolglosen Versuchen diesmal einen der 4000 Startplätze erhalten. Für diesen Radklassiker hatten sich 22 000 Sportler beworben und ich hatte erstmals einen Startplatz bekommen. Also habe ich nicht lange überlegt und bin am 21.8. von Schweden direkt ins Österreichische Pitztal gefahren.

Bis zum Samstag hatte ich absolutes Traumwetter, und so konnte ich die ersten Trainingskilometer mit meinem Fahrrad fahren, das ich extra für diese Steigungen habe umbauen lassen. Das schöne Wetter hielt leider nicht an und so wurde mir schon frühzeitig vom Veranstalter mitgeteilt, dass ich mich auf extremere Wetterbedingungen einstellen müsste. In der Nacht zum Sonntag fing es dann an zu regnen wie





aus Kübeln, und so war die Fahrt vom Hotel in Jerzens/Pitztal nach Sölden ins Ötztal um 5 Uhr in der Früh schon der reinste Horror.

Kurz vor dem Start um 6.45 Uhr in Sölden rollte ich vom Parkplatz zum Start in die Ortsmitte. Von der Startlinie war natürlich nichts zu sehen, denn ich stand an der 1000-Meter-Marke, und hinter mir standen glaube ich genauso viele Radler wie vor mir. Der OK-Chef Ernst Lorenzi sagte mit dem Blick auf die Fahrer: „Wenn du bei diesen Verhältnissen den Mut aufbringst diese Runde zu starten, dann kann man von echten Helden sprechen.“

Als pünktlich um 6.45 Uhr bei Regen und klirrender Kälte – 2 bis 8 Grad – der Startschuss erfolgte, war ich bis auf die Haut nass. Die Verhältnisse waren dennoch für viele über der Grenze des Zumutbaren. Es dauerte einige Zeit bis ich langsam ins Rollen kam. Von Sölden nach Oetz ging es die ersten 32 km nur bergab, und alle waren froh, dass es dort den ersten Pass nach Kühteil hochging und hofften, dabei wieder etwas warm zu werden. Das war leider ein Trugschluss, denn bei dem heftigen Regen und den eisigen Temperaturen kann man auch bei Bergauffahrten nicht mehr warm werden.

In Kühteil gab es dann die erste Verpflegungsstation, die von dem ganzem Tross angefahren wurde, um sich mit Riegel, Obst, oder Kuchen zu stärken. Ich konnte mein Stück Kuchen nur mit beiden Händen halten, sonst wäre es mir aus der Hand gefallen, so zitterte ich vor Kält. Ein Sanitäter streifte mir dann noch Gummihandschuhe über meine normalen Handschuhe und ich hoffte, so wenigstens etwas wärmere Hände zu bekommen. Es war bitterkalt. Vor allem bei der Abfahrt von Kühteil nach Kemnaten, bei der Spitzengeschwindigkeiten bis zu 100 km/h erreicht werden. Ich zitterte so, dass ich mein Fahrrad kaum halten konnte, und mit den Zähnen klapperte ich so, dass ich mir sogar auf die Unterlippe biss, zum Bremsen hatte ich gar kein Gefühl in den Händen. Normalerweise freue ich mich immer, wenn es ordentlich bergab geht, aber dieses mal kam bei mir keine Freude auf.

Das Höhenprofil



Kleine Verpflegungsstatistik

An den Stationen wurden ausgegeben:	
43.000	Trinkbecher
12.000	Stück Energy-Gel
16.000	Stück Korn-Riegel
16.500	Kekse
5.000	Liter Mineralwasser
7.700	Dosen Red Bull
11.400	Stück Bananen
16.000	Stück Brot und Gebäck
8.900	Stück Kuchen
1.640	Helfer waren vor Ort



Der Besenwagen hatte in der Folge viele Gäste. Vor allem im Anstieg hinauf nach Kühteil verließ viele der Mut, und nach der Abfahrt von Kühteil nach Kemnaten gaben viele Fahrer und Fahrerinnen unter Tränen auf. Bis Innsbruck entschieden sich rund 700 Starter dazu, in diesem Jahr nicht weiterzufahren. Ich muss gestehen, dass auch bei mir nicht viel gefehlt hat, denn ich war drauf und dran auszusteigen.

Ein wenig Gnade zeigte Petrus dann doch noch. Zumindest ab dem Jaufenpass ließ der Regen nach und hin und wieder blitzte ein Sonnenstrahl durch die Wolkendecke. Von sommerlichen Temperaturen jedoch, wie man sie von den letzten Tagen gewohnt war, weit und breit keine Spur. Um 14.20 Uhr erreichte ich St. Leonhard am Fuße des Timmelsjochs, und nun ging es die endlos scheinenden Kehren zum Gipfel hoch.

Am Timmelsjoch, dem höchsten Punkt des legendären Radklassikers, hatte Frau Holle über Nacht ihre Betten kräftig ausgeschüttelt. Bis zu zehn Zentimeter Neuschnee verwandelten dort die Bergwelt in eine malerische Winterlandschaft. Ich sehnte mich nur noch nach dem Ziel, und vom Gipfel des Timmelsjochs ging es nun auf trockener Straße wieder zurück nach Sölden. Um 17.54 Uhr erreichte ich das Ziel in Sölden, wo alle Finisher von tausenden Menschen begeistert empfangen wurden. Später erfuhr ich, dass sich nur 2380 Radler bis zum Ziel durchgekämpft hatten.

Im Ziel wurde ich freudestrahlend von meinem Dad empfangen, der mir schnell mein Rad abnahm und mir trockene Sachen gab, die ich nach einer ausgiebigen Heißdusche anzog. Und so war es auch kein Wunder, dass die Sitzheizung im Auto, als wir wieder ins Pitztal fuhren, fast am glühen war.



Im Hotel Romantica in Jerzens angekommen wurde ich sehr nett von Sieglinde und Herbert, den Wirtsleuten, empfangen, die für mich eine kleine Feier organisiert hatten, wovon ich mich sehr gefreut habe.

Später am Abend als ich alleine war, ließ ich noch einmal den Tag Revue passieren und kam zu folgender Feststellung:

„Der Schmerz geht. Der Stolz bleibt“

Conny Dauben

Fotos: sportograf

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

Bundesligastars zum Anfassen

Rückblick BHC Turnier

Gelungener Abend, super Event, klasse Stimmung! Als Ausrichter des Blitzturniers für den Handballbundesligisten Bergische Löwen können die TSG Handballer mehr als zufrieden sein. An dieser Stelle nochmals ein Dankeschön an die Stadt Sprockhövel, die es uns trotz der Ferien ermöglichte, Bundesligahandball in der Glückaufhalle zu präsentieren und an die Sparkasse Sprockhövel für ihre Unterstützung.



Tolle Spiele, volle Halle, super Stimmung und ein rundum gelungenes Catering sorgten am Dienstag den 6. August 2013 für ein super Event, das wir in Sprockhövel sicher so schnell nicht vergessen werden. Schade nur, dass Ferienzeit war und viele deshalb nicht dabei sein konnten.

Der BHC reiste mit dem kompletten Bundesligakader an und ließ in den Spielen gegen die Drittligisten Eintracht Hagen und HSG Krefeld keinen Zweifel an ihrer Bundesligatauglichkeit aufkommen. Rund 400 Zuschauer und die ca. 50 Helfer der Handballabteilung sahen packende Spiele, auch wenn die Ergebnisse der Spiele mit BHC Beteiligung klar für diesen sprachen. Besondere Freude bereitete den vielen Zuschauern auch der direkte Kontakt zu den Bundeligaspielern, die auch fleißig Autogramme schrieben.

Ein ganz besonderes Lob geht an Jan, Jo, und Uli – ihr habt alles super organisiert und mit den vielen Helfern für einen reibungslosen Ablauf gesorgt – Dankeschön für diesen tollen Abend!

Umwertend war auch das Presseecho. Waren doch beim Turnier so viele Fotografen und Reporter wie bei noch keinem Handballereignis in der Halle

und das schlug sich in den Ausgaben der nächsten Tage wieder. Viele positive Zeitungs- und Onlineberichte über das gelungene Turnier bescherten den TSG-Handballern nie dagewesene Aufmerksamkeit in der Region. Auch hier ein Dank an alle Medienvertreter für die ausführliche Berichterstattung.

Die Presselinks findet ihr auf www.tsg-sprockhoevel-handball.de



Fazit: eine super Sache deren Wiederholung – so oder ähnlich – nicht ausgeschlossen ist.

Georg Böhmer



PS.: Und wie sich jetzt herausstellt, ist dem BHC die Sprockhöveler Luft gut bekommen, jedenfalls mischt der Aufsteiger die Bundesliga auf und konnte schon gegen einige TOP-Teams gewinnen und sich so im oberen Tabellendrittel positionieren.



TSG Handballkids mitten im Geschehen

Der BHC mischt weiterhin die Liga auf

31:27 Sieg gegen Magdeburg – Nach dem erfolgreichen Turnier des BHC im Sommer in Sprockhövel – das dem BHC anscheinend gut getan hat, schließlich lernt er „die Großen“ der Liga gerade das Fürchten – stand nun das nächste BHC-Event auf dem Plan.

Am Samstag den 19.10.13 ging's mit über 80 TSGlern nach Wuppertal, um den BHC zu unterstützen. Mit dabei rund 20 Spieler/innen der D-Jugend-Mannschaften, die als Einlaufkids an der Hand der Stars einmal mit auf die große Bühne durften.

Und was für eine Stimmung! In der mit über 3000 Zuschauern ausverkauften Unihalle feuerten bis auf wenige alle den BHC an. Und der gestaltete das Spiel von Anfang an offen, ehe



sich Magdeburg 10 Minuten vor der Pause mit 3 Toren absetzen konnte. Doch bis zur Pause kämpften sich die Löwen wieder bis auf ein Tor zum 12:13 heran.

Nach der Pause und einigen Umstellungen im Deckungsverband konnte der BHC in Füh-

rung gehen, um diese bis zum Schluss nicht mehr abzugeben und letztlich klar mit 31:27 zu gewinnen.

Nach der aufregenden Einlaufphase konnten die TSG Mädels und Jungen direkt auf der Tortribüne Platz nehmen und die ist wirklich nah am Geschehen. Keine zwei Meter vor ihnen endet das Spielfeld und man erlebt die Stars hautnah bei Ihren Aktionen. Mit glänzenden Augen und völlig aus dem Häuschen feuerten sie ihre Löwen an und als dann auch noch „Bergi“, das BHC-Löwenmaskottchen, zwischen ihnen Platz nahm gab es kein Halten mehr.

Zum Einlaufen hatten die Kids alle einheitliche Sponsorenhirts bekommen, die sie auch behalten durften. Diese nutzten sie dann auch um sie nach Spielende von

den bereitwilligen Bundesligaspielern mit Autogrammen versehen zu lassen.

Wo gibt es das sonst, Spielerstars zum Anfassen – HANDBALL eben!

Schauen wir mal was dem BHC und uns als nächstes einfällt, bestimmt werden die beiden Vereine auch weiterhin ihre Zusammenarbeit vertiefen. *gb*





2. Landesligasaison der Damen läuft noch nicht rund



Nach den Erfolgen in der Saisonvorbereitung mit vielen Siegen gegen oft gleichklassige Teams gingen die Damen mit viel Zuversicht in die Saison. Zwar hatte sich der schon nicht sehr große Kader durch einen Zu- und zwei Abgänge nochmals verkleinert, doch die verbliebenen Spielerinnen zeigten mit Unterstützung der A-Jugendlichen recht ansehnliche Leistungen.

So gelang der Saisonstart mit einem Sieg über Sundwig/Westig, doch schon im nächsten Spiel gegen ETSV Witten 2 setzte es eine herbe Niederlage. In den weiteren Spielen

hielten sich Sieg und Niederlage in etwa die Waage, was zu einem ausgeglichenen Punktekonto führte. Im letzten Spiel vor den Herbstferien ging's ins Siegerland, und da der Name wohl für die dortigen Mannschaften Programm zu sein scheint, kehrte das Team trotz guter Leistung mit einer weiteren Niederlage Heim und belegt nun den 7. Platz.

Aber nicht nur die Spiele verliefen unbefriedigend, auch das Verhältnis zwischen Mannschaft und Trainer hatte nach fast 3 jähriger Zusammenarbeit gelitten und führte letztlich zu einer zu diesem Zeitpunkt doch etwas überraschenden vorzeitigen Trennung.

An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank an Michael Richter, der die Damen in der Bezirksliga übernommen und stabilisiert hatte, im anschließenden Jahr das Team souverän in die Landesliga geführt und die vergangene erste LL-Saison mit einem tollen 5. Platz abgeschlossen hatte.

Nun sind Vorstand und Team auf Nachfolgesuche und hoffen, die freie Trainerposition baldmöglichst wieder besetzen zu können, was natürlich während der laufenden Saison nicht leicht sein wird. *gb*





TSG-F-Jugend beim Barmenia-Cup

69 Teams und viele Tore beim Barmenia-Canters-Cup

Zahlreiche Tore, ganz viel Spielfreude und ein stimmungsvolles Finale unserer Mini- und F-Jugend-Mannschaften waren die Zutaten des diesjährigen Barmenia-Canters-Cups. Das Turnier bei dem 69 Mini- und F-Jugendmannschaften parallel in sieben Hallen aufliefen und am Ende in der Wuppertaler Uni-Halle zur Siegerehrung zusammenkamen, ist im diesem Jahr besonders gut gelungen und machte unseren jüngsten Spielern viel Spaß.

Jan Isermann

TSG-Handballjugend beim Weltkindertag 2013

Fest zum Weltkindertag ließ keine Wünsche offen



Ein riesiges Spieleangebot hatten das Stadtmarketing, das Jugendamt, 23 weitere Vereine, Schulen und Kitas zum Weltkindertag in der Sporthalle Haßlinghausen vorbereitet und wir waren mit einem tollen Handball-Parcours vertreten, so dass über 100 sportbegeisterte Kinder die „Welt des Handballs“ näher kennen lernen konnten. Spiel, Sport und Spaß standen im Vordergrund dieses Tages und sind bei den vielen Kids bestens angekommen.

Jan Isermann

MAYER & EULER RECHTSANWÄLTE UND NOTARE



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar



Joachim Euler
Rechtsanwalt und Notar



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

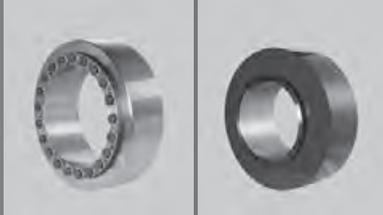


Ronald Mayer
Rechtsanwalt

Mittelstraße 44 (Bundesstraße 51)
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

Telefon (0 23 39) 48 00
Telefax (0 23 39) 48 09
E-Mail info@mayer-euler.de
Internet www.anwaelte-mayer.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)	8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)			8.30 - 09.30 [G15] Fatburner Mix		
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym (IB)	9.30 - 10.30 Fit for Fun (IB)	9.00 - 10.00 [G15] Pilates	9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.30 - 10.30 [G15] Rücken Fit		
	10.00 - 11.00 [G19] S Yogalates	10.00 - 11.15 (ab 15.1.) [G19] P GuFiT-Führerschein	10.00 - 11.00 [G19] S Fit mit Baby*	10.00 - 11.00 [G19] S Autogenes Training*		10.00 - 11.00 [G15] ZUMParty Dance
			10.00 - 11.00 [G19] S Spaß an Bewegung			
			10.00 - 11.30 [G15] BOP&more			11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
Zurzeit sind weitere Angebote in Planung. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.tsg-sprockhoevel.de und im GuFiT						12.15 - 13.15 [G15] Cycling
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention	15.00 - 16.00 [G19] + Rollator-Training				
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
16.00 - 17.00 [G19] D!s Kids Club (ab 6 Jahre)		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)		16.15 - 17.15 [G15] BOP&more		
17.00 - 18.00 [G19] D!s Kids Club (ab 9 Jahre)		16.30 - 17.30 [G15] D!s Kids Club (ab 7 Jahre)				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)		17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.30 - 18.30 [G15] Step Aerobic	17.20 - 18.50 [G19] P Hatha Yoga Erfahrene	17.30 - 18.30 [G15] D!s Dance Club (ab 10 Jahre)	17.30 - 18.00 [G15] Bauch Spezial			
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates	17.30 - 18.30 [G15] ZUMParty Dance (GH)	17.30 - 18.30 [G19] S Vinyasa-Yoga*			
18.00 - 19.00 [G19] D!s Dance Club (ab 13 Jahre)			18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit	18.00 - 19.00 [G15] Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)						
18.15 - 19.30 moderates Aufbautraining (GH)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more	18.30 - 20.00 [G19] Progressive Muskelrelaxation*		18.30 - 19.30 [G19] S Aroma-Entspannung*		
19.00 - 20.00 [G15] Cycling	19.00 - 20.00 [G19] P Hatha Yoga Anfänger	19.00 - 20.15 [G15] Cycling	19.00 - 19.45 [G15] Step Aerobic für Anfänger			
19.00 - 20.15 (ab 13.1.) [G19] P GuFiT-Führerschein	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (HS)	19.45 - 20.30 [G15] Step meets Flexi-Bar®			
20.15 - 21.15 [G15] Cycling						



TECHNIK, DIE VERBINDET...

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

Zerspanungsmechaniker /-in

Industriemechaniker /-in

Industriekaufmann /-frau



Stüwe GmbH & Co. KG

Zum Ludwigstal 35
45527 Hattingen

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

HANDBALL-NACHRICHTEN

1. Herren

Nach der guten letzten Saison waren die Ansprüche an die jetzige schon im Vorfeld hoch. Doch hatte sich die Mannschaft im Laufe des Sommers stark verändert, viele junge Spieler wechselten altersbedingt aus der Bezirksliga-A-Jugend in die Herrenmannschaft, andere traten aus unterschiedlichen Gründen kürzer und spielen jetzt in der 2. oder 3. Mannschaft und einige Verletzte sind auch noch zu beklagen. So gelang der Saisonstart nicht sehr überzeugend, aber inzwischen hat sich das Team gefangen und konnte mit einigen Siegen in Folge ins obere Tabellendrittel vorrücken.

2. Herren

Hier verlief der Start durchweg positiv und das Team steht derzeit ebenfalls im oberen Tabellendrittel. Allerdings müssen die Spieler neuerdings auf ihren Trainer Uwe Lübke verzichten, der sich aus beruflichen Gründen nur noch um das A-Jugend Team kümmern kann. Benjamin Hilgenstock, bis zu seinem Achillessehnenriss in der letzten Saison ebenfalls Spieler der Mannschaft und Trainer der 2. Damen, übernimmt nun das Traineramt.

3. Herren

Das neuformierte 3. Herrenteam unter Trainer Heinz Knaup feiert ebenfalls Erfolge. Stand im Sommer noch nicht fest, ob die Mannschaft mit 7 Spielern überhaupt spielfähig seien würde, änderte sich das nach den Ferien schlagartig. Inzwischen sind 14 bis 16 Spieler im Training und das Team musste erst eine Niederlage einstecken. Prima!

2. Damen

Nach dem guten Abschneiden in der letzten Saison steht hier der Aufstieg auf dem Programm. Und bisher haben die Ladies nichts anbrennen lassen, das Team von Benjamin Hilgenstock steht ungeschlagen auf dem 1. Platz und kommt dem Saisonziel immer näher.

Handballjugend

Nach den verwöhnten letzten Jahren kämpfen die Teams in diesem Jahr mit diversen Problemen.

Die mA hat nach der verpassten Bezirksliga-Quali leider einige Leistungsträger verloren und muss sich nun erst wieder finden. Dabei wird sie von der B-Jugend unterstützt, die in ihrer eigenen kleinen Staffel kaum Spiele hat und so gerne aushilft. Leider wurden bisher alle A-Jgd.-Spiele verloren. Die B-Jgd. steht derzeit ohne Verlustpunkte recht weit oben in der Tabelle.

Auch **die mC** ist häufig auf die Unterstützung der mD angewiesen, da auch hier der Spielerkader recht übersichtlich ist. Leider wurden auch bisher alle Spiele verloren und es ist noch viel Luft nach oben.

Unsere wA ist gut in die Saison gestartet, musste erst 2 Punkte abgeben und steht auf dem 2. Platz. Viele der Spielerinnen unterstützen schon die beiden Damenteams und einige sind hier als Leistungsträgerinnen kaum noch wegzudenken.

Mangels Spielerinnen war **die wB** nicht spielfähig und hat sich aufgelöst. Die verbliebenen Spielerinnen rückten in die wA auf und spielen zusätzlich schon in der 2. Damen.

Die zahlenmäßig großen **Teams der wC und wD** kämpfen mit dem gleichen Problem. Trotz intensivem Training und toller Trainingsbeteiligung sprang bei den Spielen bisher noch nicht viel Zählbares heraus. Zwar erkennt man Fortschritte, doch auch die Gegnerinnen entwickeln sich weiter und so wird's wohl auch in den nächsten Spielen eng bleiben.

Die E-Jgd.-Teams leiden derzeit an Spielerschwindsucht. Bestanden sie in der letzten Saison, vor dem Wechsel vieler Spieler in die D-Jugend, noch aus jeweils fast 20 Spieler/innen, kommen im Moment kaum 10 zusammen um in einer gemischten Mannschaft zu spielen. Wir hoffen aber, dass sich hier die Situation in nächster Zeit wieder deutlich verbessert. Hier suchen wir auch noch dringend erfahrene Trainer/innen die uns dabei unterstützen.

Interesse? Dann melde dich einfach bei unserem Jugendwart Jan Isermann. *gb*

Mit neuen Gürteln in die Ferien

Louis, Cedric und Tobias sind Prüfungsbeste

Vor den Sommerferien gab es für die Judoka der TSG Sprockhövel noch einmal eine Gürtelprüfung. Insgesamt stellten sich 18 Kinder den kritischen Augen der Prüfer. Das umfangreiche Programm aus Fallschule, Würfeln, Bodentechniken und Standkampf wurde von den Kindern sicher vorgetragen. Durch besonders gute Leistungen konnten Louis Grimme, Cedric Marroni und Tobias Werner glänzen.

Bestanden haben:

Weiß-gelb:

Niklas-Uwe Velten

Gelb:

Elli Crell, Louis Grimme, Marvin Hilpert, Lucy Klettke, Julian Knop, Luc Sten Pleiger und Connor Seebold

Gelb-orange:

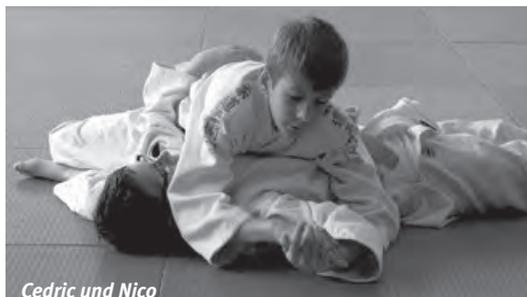
Marcel Vasilev, Malea Westen und Alexander Wißmann

Orange:

Hanna Feiertag, Fynn Kemmerich, Claudia Klein, Arthur Lange, Cedric Marroni, Nico Leon Reidenbach und Tobias Werner

Mit sportlichen Grüßen

Andrea Haarmann



Cedric und Nico



Hanna und Claudia



louis und Malea



Aktuelles aus der Badminton-Abteilung



Hirse Korn, Arno Zolnowsky, Henning Uden und Jens Maylandt.

Die **3. Mannschaft** belegt mit 4:4 Punkten den 4. Tabellenplatz. Auch hier freuen wir uns über die Verstärkungen

von Julia und Sascha Bernd (früher Blau-Weiß Welper, dann BC Hiddinghausen). Die Mannschaft um Mannschaftsführer Sören Uden hat allerdings auch sehr stark mit Personalproblemen aufgrund beruflicher und privater Verpflichtungen zu kämpfen.

Die **4. Mannschaft** geht in der Kreisklasse an den Start und belegt mit 1:5 Punkten den letzten Tabellenplatz. Das Team um Mannschaftsführer Andreas Kneißler muss vor allem die Herausforderung bewältigen, regelmäßige Spieler für die oberen Mannschaften abstellen zu müssen und trotzdem eine schlagkräftige Mannschaft zusammen zu bekommen.

Für das Montagstraining wurde mit Think Nguyen im Seniorenbereich wieder ein externer Trainer engagiert, nachdem die TSG dieses Training zwei Jahre lang in sogenannten Workshops in Eigenregie gestemmt hatte. Think hat einen C-Trainer Lizenzschein und spielt aktuell für den 1. BV Mühlheim 3 in der Oberliga. Unser Ziel ist es, gerade die jüngeren Spieler technisch und taktisch weiterzuentwickeln und so auch den Übergang der künftigen Spielerinnen- und Spieler von der Jugend- in den Seniorenbereich reibungslos zu gestalten.

Für den Bereich der Jugend wird Henning Uden als Jugendwart in der nächsten Ausgabe ausführlicher berichten.

Ingo Kegler

Mittlerweile sind insgesamt vier Spieltage der „neuen Saison“ absolviert.

Die **1. Mannschaft** um Mannschaftsführerin Tanja Dreher liegt mit insgesamt 3:5 Punkten auf dem vorletzten Tabellenplatz der Landesliga Süd I. Das ist leider nicht weiter erstaunlich, da die Mannschaft bislang noch nie komplett antreten konnte und sogar ein Spiel kampflös absagen musste. Die Mannschaft hofft, bald in der kompletten Mannschaftsstärke aufzulaufen und die entsprechenden Punkte einsammeln zu können. Zum Saisonbeginn wurde die Mannschaft mit Tim Bottmer aus der bisherigen Zweitvertretung verstärkt. Wie im letzten Jahr auch ist die Liga sehr ausgeglichen, einzig der Aufsteiger VfL Bochum II scheint sehr klar wieder den Weg in die Bezirksliga anzutreten. Der Abstiegskampf beginnt daher wie auch im letzten Jahr bei Platz 2 in der Tabelle, so dass am Saisonende die Tagesform in den jeweiligen Spielen den Ausschlag geben wird. Die **1. Mannschaft** besteht aus Tanja Dreher, Patrizia Kegler, Fabian Gödecke, Tim Bottmer, Frank Hustert und Ingo Kegler.

Bei der **2. Mannschaft** sieht es in der Bezirksliga nicht viel besser aus, sie belegt mit 2:6 Punkten ebenfalls den vorletzten Tabellenplatz. Wir freuen uns sehr, dass zu Saisonbeginn Julia Peters (früher Blau-Weiß Welper, dann BC Hiddinghausen) zu uns gewechselt ist und die Mannschaft entsprechend verstärkt. Eva-Maria Lange musste aus beruflichen und privaten Gründen leider kürzer treten und steht derzeit nur noch als Ersatzspielerin zur Verfügung. Die **2. Mannschaft** setzt sich zusammen aus Kira Kruse, Julia Peters, Dirk





Bewegte Herbstferien 2013



Ein voller Erfolg war das Wiederaufleben der Bewegten Herbstferien der TSG Sprockhövel in der zweiten Herbstferienwoche. Unter dem Motto „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ mit dem Ziel Kinder stark machen trafen sich 19 Kinder in der Baumhofhalle gut gelaunt und voller Tatendrang.

Unter der fachlichen Leitung unserer Europameisterin im Judo Andrea Haarmann, ging es spielerisch los mit Kennenlernen, Vertrauens-, Schrei- und Zweikampfspielen, sowie mit dem Festlegen von ersten eigenen Regeln in der Gruppe für den Kurs. Dabei wurde das Motto der Herbstferien in Spielen und Gesprächsrunden vertieft, erklärt und praktisch erlernt. Übungen waren unter anderem: Erkennen was ist eigentlich Gewalt? Wie äußert

sich Gewalt? Wie kann ich einer Gewaltsituation aus dem Weg gehen? Oder wie kann ich darauf reagieren? Wie kann ich helfen oder Hilfe holen?! Und was ist Notwehr? Viel Spaß hatten die Kinder auch bei den Übungen zur Selbstverteidigung. Andrea Haarmann betreute die Kinder bis zur Mittagspause.

Nach der Mittagspause wurden die Kids dann wieder beim Spiel mit dem und rund um den Ball von immer zwei Trainern betreut und gefordert. Spiele waren Hockey + Tischtennisabteilung und ein kleines Fußballturnier. Aber auch ein Teamspiel der Fröbelturn, das nur funktioniert, wenn alle an einen Strang ziehen, wurde in den Bewegten Herbstferien erfolgreich gespielt. Ein weiteres Highlight war

auch ein Nachmittag unter dem Motto „Tanzen für alle unter der gut gelaunten und motivierten Leitung von Britta Löffler, die sich sehr gefreut hat, dass auch unsere Jungs motiviert bei der Sache waren.“

Am Donnerstag war dann schon wieder alles vorbei, alle Kinder bekamen von Andrea eine Teilnahmebescheinigung über den Kurs Gewaltprävention/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung nach dem System „Nicht mit mir Starke Kinder schützen sich! Und zum Andenken an die Bewegten Herbstferien 2013 gab es für alle Kinder noch ein T-Shirt. Den Kindern und uns hat es sehr viel Spaß gemacht!!! Und eventuell sieht man sich ja wieder, wenn es im nächsten Jahr heißt: „Bewegte Herbstferien 2014“.

Manuel Valentin (Text und Fotos)



Projekt: „Die Rhythmen Afrikas“

In der dritten Ferienwoche der Sommerferien startete im Jugendzentrum Haßlinghausen das Projekt „Die Rhythmen Afrikas“.

30 Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren nutzten die Möglichkeit, in die bezaubernde und faszinierende Welt der afrikanischen Rhythmen einzutauchen. Das Projekt teilte sich in drei Schwerpunkte:

1. **Afrikanisches Trommeln** mit dem Musikpädagogen Arnd Dalbeck, der seine Instrumente zur Verfügung stellte
2. **Afrikanischer Tanz, Jonglage und Akrobatik** mit dem Tänzer und Akrobaten Obuamah Odametey aus Ghana
3. **Kreativangebote** zum Thema Afrika

Im Laufe der Woche konnten die Kinder in die unterschiedlichen Bereiche schnuppern und die Angebote wahrnehmen. Jedes Kind entdeckte sein natürliches Talent und erfuhr selbst das positive Lebensgefühl, das beim gemeinsamen Musizieren und Tanzen entsteht.

Bewegungsfreude und Konzentrationsfähigkeit sind Eigenschaften, die den Kindern

bei der Jonglage auf spielerische Art vermittelt wurden. Das gemeinsame Miteinander war eine Grundvoraussetzung für akrobatische Übungen und Kunststücke wie z.B. das Bilden von Menschenpyramiden. Mal- und Bastelfreudige stellten schönen Perlenschmuck her, bedruckten Stoffe mit landestypischen Mustern und erfuhren einiges über das Leben in Afrika.

Träger dieser Maßnahme war die TSG 1881 Sprockhövel e.V.. Unterstützt wurde sie von der Stiftung der Sparkasse Sprockhövel, die durch die Bereitstellung finanzieller Mittel die Möglichkeit für dieses Angebot schuf. Es war eine hervorragende Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiterinnen des Jugendzentrums Haßlinghausen, den Honorarkräften und der TSG. Alle Beteiligten hoffen darauf, dass im nächsten Jahr mit Hilfe der Sparkassenstiftung erneut ein gemeinsames Projekt angeboten werden kann.

Bärbel Stahlhut

(Vorstand Finanzen, Kinder und Jugend)

Sprockhövel versetzt sich in die Zeit der Römer

Projekt „Auf den Spuren der Römer“

Unter dem Motto „Auf den Spuren der Römer“ nahmen 60 Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren in der Zeit vom 8. bis zum 19. Juli 2012 mit Begeisterung den Bau eines römischen Dorfes und Römerlagers in Sprockhövel auf. Von montags bis freitags in der Zeit von 10 bis 16 Uhr bauten sie auf der großen Wiese an der Dresdener Strasse zwischen der Glückaufhalle und der Grundschule Börgersbruch aus Schwartenholz römische Häuser.

Passend zum Thema wurden darüber hinaus verschiedene Spielaktionen, wie z.B. Gladiatorenspiele, Geländespiele und römische Spiele mit verschiedenen Spielstationen durchgeführt. Themenspezifische Bastelangebote sorgten ebenfalls für ein abwechslungsreiches Programm.

Eine täglich wechselnde Kindergruppe plante das Mittagessen und bereitete es im Forum der Grundschule Börgersbruch für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu.

Mit einer großen Abschlussfeier in dem zuvor entstandenen Römerlager, zu der auch die Eltern eingeladen waren, endete das Projekt.

Die Kinder und Eltern verabschiedeten sich mit dem Wunsch, dass auch im nächsten Jahr ein solch tolles Projekt wieder angeboten werde.

Es war eine hervorragende Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Jugendzentrums Niedersprockhövel. Finanziell unterstützte die Stiftung der Sparkasse Sprockhövel dieses Projekt.

Wir alle hoffen, dass wir auch in 2014 mit Hilfe der Stiftung der Sparkasse Sprockhövel dieses Angebot an die Kinder in Sprockhövel richten können.

Bärbel Stahlhut



Ihr Brillenteam in Sprockhövel



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



weru
Fenster und Türen fürs Leben

Normstahl
GARAGENTORE

- TÜREN + FENSTER
- GELÄNDER + TORE
- KUNSTSCHMIEDE
- EDELSTAHLARBEITEN

Kirchweg 8, 45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 97 18 85
Fax 0 23 24 / 97 18 86

www.berkermann.de

**über 35 Jahre
Meisterbetrieb**

Freiwilliges Soziales Jahr

Hallo, ich bin...

... Jannik Niedereicholz (20) und habe im September 2013 mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei der TSG Sprockhövel begonnen. Ich arbeite während dieses Jahres hauptsächlich für die Fußballabteilung, wo ich die F1-Junioren und die Minikicker betreue und trainiere. Neben dieser Tätigkeit bin ich unter der Woche außerdem in der Hauptgeschäftsstelle des Vereins und im Servicebereich des GuFIT.15 zu finden. Zudem unterstütze ich jeden Freitag die Trainer und Trainerinnen in der Turnabteilung. Samstags geht es dann meistens zu den Spielen mit den F1-Junioren.

Mein FSJ wird bis Ende August 2014 dauern. Danach möchte ich studieren.



Foto: JZang

Stadion „Im Baumhof“ erstrahlt im neuen Glanz

Der alte Kunstrasen der TSG 1881 Sprockhövel war einer der ersten seiner Generation. Dennoch: Seine besten Zeiten hatte er hinter sich gelassen.

Bei vielen bekannt als „Sandkasten“ oder „Sandwüste“, war die TSG gezwungen, Maßnahmen zu ergreifen. Es musste ein neuer Kunstrasen her. Die Kosten wurden unter anderem durch „Das Kunstrasenprojekt der TSG“ getragen.

Ein besonderer Polytan-Belag bringt seit dem Sommer neuen Glanz in das Stadion „Im Baumhof“. Auf ähnlichem Belag spielte schon die deutsche Nationalmannschaft, wodurch ebenfalls Anforderungen der UEFA und FIFA erfüllt werden.

Die Einweihung des neuen Kunstrasens fand mit einem Fußballspiel gegen die Profis vom VfL Bochum statt (Endergebnis: TSG 1:2 VfL). Neben der Besonderheit, dass der VfL Bochum in Sprockhövel spielte, gab es ein Wiedersehen mit Mirkan Aydin. Er war im Sommer 2007 von der TSG zum VfL gewechselt, wo er regelmäßig in der 2. Bundesliga aufläuft.

Nun kann man von unserem Vereinsheim („Sportlertreff“) aus einen der schönsten Kunstrasenplätze unserer Region bestaunen. *Jannik*

An dieser Stelle noch der Hinweis auf eine Veranstaltung, die in unserem Sportlertreff stattfinden wird: Zum Abschluss des Jahres am 29.12.2013 ab 21:00 Uhr wird die „Players Party“ zum 25. WAZ Pokal steigen.



Foto: JZang

AOK
Die Gesundheitskasse.

Punkten Sie für Ihre Gesundheit mit dem AOK-Prämienprogramm

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

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

www.aok-praemienprogramm.de



Turner unterwegs

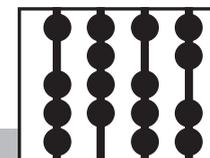
Vom 18. bis 24. Mai waren wir mit zehn Turnern/innen auf dem Turnfest in der Region Rhein-Neckar aktiv. Als Ausgangspunkt unserer Aktivitäten wählten wir die Jugendherberge in Heidelberg für die Jüngeren, sowie ein Hotel in der Heidelberger Altstadt für die Älteren. Nach der Teilnahme am Festumzug – bei noch bestem Wetter – wurden diverse Veranstaltungen besucht um sich ein Bild über die Vielfalt des Turnens zu machen. Deutsche Meisterschaften Geräteturnen weiblich, Deutsche Meisterschaften Rhönrad, Einrad fahren, Trampolin etc. Es wurden natürlich auch Angebote genutzt um selber Neues auszuprobieren. Neben dem Zusehen wie andere sich bewegen, stand für uns auch selber bewegen auf dem Plan. Bei mittlerweile eher bescheidenem Wetter quälten wir uns über diverse Sportplätze sowie durch Sport- und Schwimmhallen um unser Können unter Beweis zu stellen. Das gelang uns dann auch. Verletzungsfrei konnten wir alle unsere Wettbewerbe erfolgreich beenden. Nach dem Besuch der Abschlussveranstaltung in Mannheim stand für uns fest: „Auf nach Berlin 2017“

Frank Kriegeskorte



Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung
- Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Unternehmergespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

Telefon 023 24/902 25 51 | Telefax 023 24/91 92 68 | info@christian-stoltenberg.com



Leichtathleten siegreich

Anlässlich der Bezirksarbeitstagung am 15.10.2013 in Witten, überreichte Friedhelm Baumgart den Wanderpokal für den punktbesten Verein im Jahr 2013 stellvertretend für die TSG an Ilse Kleinbeck (Foto rechts).

Für die Wertung wurden die Ergebnisse des Bezirkshallensportfestes in Witten Stockum, sowie die Ergebnisse des Bezirksturnfestes in Witten Annen herangezogen. Es zählen die Platzierungen von allen Altersgruppen.

Ein großer Dank an alle Teilnehmer dieser Veranstaltungen. Ohne euch wäre dies nicht möglich gewesen.

Um auch weiterhin erfolgreich sein zu können, benötigen wir aber noch neue jüngere und ältere Sportler. Bitte meldet euch.

1. TSG Sprockhövel	418 Punkte
2. TG Herbede	217 Punkte
3. TUS Stockum	188 Punkte
4. TV Durchholz	75 Punkte
5. TUS Bommern	62 Punkte
6. Sportunion Annen	58 Punkte
7. TGH Wetter	55 Punkte
8. DJK Blau Weiß Annen	19 Punkte



Sport der Älteren

Donnerstags um 17 Uhr in der Glückaufhalle

In den 90 Minuten unserer Übungseinheit haben wir immer viel Spaß bei schonender Gymnastik und manchmal Tänzchen zu flotter Musik. Am Ende gibt es eine schöne Entspannung, damit alle mit trainierten Muskeln, aber auch relaxt und gut gelaunt nach Hause gehen.



Gymnastik älterer Turnerinnen

Ab dem 7. Januar 2013 habe ich montags die Seniorensportgruppe von Hetti Hagen übernommen. Auch in dieser Gruppe haben wir viel Spaß bei Gymnastik mit flotter Musik. Wir treffen uns von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Baumhofhalle.

In beiden Gruppen setze ich auch im Wechsel verschiedene Geräte wie Pezzibälle, Therabänder, Gymnastikbälle, Hanteln, Tennisringe sowie Reifen und Stäbe ein. **Teilnehmerzahl pro Gruppe: ca. 20.**



Regina Fischer, Übungsleiterin



16 Stunden Extrem-Wandern

Natürlich waren die zwei kleinen Bläschen an der rechten Ferse lästig und behinderten mich in den letzten zwei Stunden der Wanderung nicht unerheblich. Aber mit einer gewissen Freude am eigenen Leiden wurde dieses Ärgernis ignoriert. Es handelte sich hierbei um die hammerharte



Wandertour „Hattinger Rundweg“ von rund 62 km an einem Tag, durchgeführt von der Berg- und Skigilde Hattingen. 18 Wanderinnen und Wanderer, darunter meine Wenigkeit als

einzigster Sprockhöveler, machten sich um 4 Uhr morgens bei tiefster Dunkelheit mit Taschenlampe und Stirnlampe auf ihre Wanderung rund um Hattingen und durch das Hügelland.

Christoph Schneider und Karlheinz Brüne waren unsere Wanderleiter, die nicht nur wegzukundig waren, sondern auch das zügige Tempo vorgaben. Angepeilte Zielzeit war 20:00 Uhr (es wurde 20:30 Uhr). Der Hattinger-Rund-Wanderweg ist nicht nur recht lang, sondern es werden auch zusätzlich Flurstücke mit stark variierenden Höhen durchwandert. Insbesondere in der Elfringhauser Schweiz haben wir uns davon schmerzlich überzeugen können. Der höchste Punkt der Strecke war mit 313 Höhenmetern im Felderbachtal. Natürlich gab es auch genehmere Stücke, als es zum Beispiel auf der Ruhrhöhe schön eben zugeht.

Start war wie jedes Jahr, diesmal sogar zum 10-jährigen Jubiläum, in Blankenstein in der berühmten „Pommeskurve“ auf der Pilgrimshöhe. Von dort ging es hinunter zur Ruhr und über eine Eisenbahn-

brücke auf die andere Ruhrseite entlang nach Dahlhausen über die Schwimmbrücke bis nach Niederwenigern und in die Winzer Mark. Selbst für mich als Jogger, der schon viele Ecken kann-

te, gab es da schon viele neue Eindrücke und erstaunliche Ausblicke auf die Ruhr und auf die zurückbleibenden Häuser der Stadt Hattingen. In der Winzer Mark kam dann nach 4 Stunden Wanderung um 8 Uhr ein kräftiges Frühstück auf einer Terrasse, wo liebe Leute uns herrlich bewirteten mit Speis und Trank. Weiter ging es mit teilweise alpinen Wanderschuhen, normalen Sportschuhen und auch mit Sandalen(!) zur Isenburg, zum Hansberg, durch Elfringhausen (oh, oh, hoch und runter) und durch Oberstüter. Nach 14 Stunden am Hackstück vorbei (nur 300m Luftlinie von meinem Zuhause und immer noch zwei Stunden vor den Füßen), zurück zur „Pommeskurve“. In den zurückliegenden weiteren 4 Pausen lief unser Verpflegungsteam von der Berg- und Skigilde zur wahren Größe auf und rettete uns mit diesen kurzen Pausen mit Verpflegung (leckerem Kuchen und heißem Kaffee) und der einen oder anderen Salbe für die Füße.

Nach 30 km und 45 km haben wir erst zwei und dann drei Mitwanderer verloren, die zum Teil geplant und zum Teil kraftlos die Tour vorzeitig beendeten. 13 Teilnehmer kamen aber am Ziel an und alle vier Neulinge waren dabei. Einer davon war ich. Ziemlich stolz nach 62 Kilometern und fast 17 Stunden war die „Hammerhart“-Tour beendet. Zuhause wartete dann eine heiße Wanne auf mich. Ein bisschen verrückt muss man sein, um beim Extremwandern dabei zu sein. Vielleicht bin ich ja 2014 wieder ein bisschen verrückt (!?).

Peter Steinmann



5 km am Stück laufen?

„Laufen ist langweilig“ dachte ich immer. Und wenn ich dann an die-

ses endlose Sportplatzumrunden aus dem Sportunterricht in der Schule denke, wo mir schon nach 200 Metern die Zunge aus dem Hals hing. Schrecklich!

Aber Moment ... viele sagten doch auch: Laufen macht Spaß, Laufen ist gesund, Laufen verbessert die Ausdauer. Und immer wieder

Ich? Niemals!



hörte ich: 5 Kilometer am Stück laufen kann jeder schaffen! Jeder? Also ich auch?

Ich wurde also doch neugierig und meldete mich Anfang des Jahres zum Laufkurs der TSG „Raus aus dem Hausschuh, rein in den Laufschuh“ an. Und was soll ich sagen: Laufen macht wirklich Spaß! Eine nette Truppe traf sich ab Anfang April immer mittwochs um 19.30 Uhr und steigerte sich unter Anleitung von Johannette Loose innerhalb von 12 Wochen von „1 Minute am Stück laufen“ bis hin zu „30 Minuten am Stück laufen.“

Am 10. 8.13 war es dann soweit: Wir verließen die Sprockhöveler Trasse und wagten uns in die Großstadt. Ein paar Mädels aus dem neuen Laufkurs und aus dem bestehen-

den Lauftreff begaben sich auf die Reise nach Köln zum Women's Run, einem Lauf, der sich in den letzten Jahren vor allem in Köln wachsender Beliebtheit erfreut. So gingen also Iris Beer, Sabine Kellermann, Sandra Wieners, Moni Albracht, ich und weitere 7364 „Powerfrauen“ an den Start. Jedes Jahr steht der Lauf unter einem anderen Motto und ein tolles brombeerfarbenes Funktions-Laufshirt gibt's für alle Starterinnen dazu. Wir hatten viel Spaß an diesem Tag und kamen alle glücklich im Ziel an. 5 Kilometer laufen ist doch gar nicht so schwer!

Vielleicht bist ja auch DU nächstes Jahr dabei, wenn wir als „Energiebündel“ (so das gerade gewählte Motto für 2014) an den Start gehen.

Ach übrigens: wer 5 km laufen kann, kann auch 10 km laufen und so startete ich dieses Jahr am 20.10.13 im Rahmen des TUI Marathons auf Mallorca beim 10 km Lauf. Auch 10 km laufen ist gar nicht so schwer und wer weiß, wovon ich euch in der nächsten TSGinfo berichte. *Sandra Engelmann*

Hallo,
nachdem mich im GuFIT heute vier Leute angesprochen haben, wann der nächste Anfängerkurs startet, mache ich jetzt schonmal eine Vorankündigung:
Vom Hausschuh zum Laufschuh 2014
Der Laufanfängerkurs startet am Mittwoch, den 2.4.2014 – vor den Osterferien.
Eine Ausschreibung folgt in der TSG Info 1/2014
Liebe Grüße Johannette

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

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle

TSG Geschäftsstelle:
Tel. 023 24 / 686 47 46

KONTAKT	TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20		Öffnungszeiten: Dienstags 9:00 bis 12:00 Uhr Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr
		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	
	Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister		
	Glückaufhalle	Dresdener Str. 11	02324-506608
	Hauptschule	Dresdener Str. 45	02324-9701521

FUSSBALL

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

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

Montags	15:30 – 17:00	U7 Baumhof-Halle	16:00 – 17:30	U8 / U9 / U10
	16:30 – 18:00	U13 (2)	16:30 – 18:00	U11 Kleinspielfeld am Stadion
	17:00 – 18:30	U13 / U12	18:00 – 19:30	Mädchen
	18:00 – 19:30	U15 Kleinspielfeld am Stadion	18:30 – 20:00	U16
	19:30 – 21:00	1. Mannschaft		
Dienstags	15:30 – 17:00	U10	15:30 – 17:00	U9 Kleinspielfeld am Stadion
	16:30 – 18:00	U11 / U14 / U15	16:30 – 18:00	U11 (2)
	16:30 – 18:00	Torwarttraining U13 / U14	18:00 – 19:30	U17 / U19
	18:00 – 19:30	Torwarttraining U17 / U19 Kleinsp.	19:30 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	2. Mannschaft		
Mittwochs	16:30 – 18:00	U12 / U14	16:30 – 18:00	U13 (2) Kleinspielfeld am Stadion
	17:00 – 18:30	U13	18:00 – 19:30	U17
	18:00 – 19:30	Mädchen Kleinspielfeld am Stadion	18:30 – 20:00	U16
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft	20:00 – 21:30	Damenmannschaft
Donnerstags	15:30 – 16:45	U7 Baumhof-Halle	15:30 – 16:45	U9
	16:00 – 17:30	U8 / U10	16:30 – 17:45	U12 / U13
	16:30 – 17:45	U11 Kleinspielfeld am Stadion	17:00 – 18:30	U11 (2)
	18:00 – 19:15	U15 / U19	17:45 – 19:15	Torwarttraining U15 / U16 Kleinsp.
	19:30 – 21:00	1. Mannschaft	20:00 – 21:30	Alte Herren Kleinspielfeld am Stadion
Freitags	16:30 – 17:45	U14 / U16	16:30 – 17:45	U11 (2) Kleinspielfeld am Stadion
	17:45 – 19:15	U17 / U19	19:30 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	2. Mannschaft / Damenmannschaft		

HANDBALL

Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt

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

TANZSPORT

Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 6863501

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

TENNIS

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339/911644

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

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 51319

Dienstags	18:00 – 19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
Mittwochs	17:00 – 18:30	Schüler + Jugend (gilt ab Januar 2014)	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle
Freitags	18:00 – 20:00	allg. Training (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle

TRIATHLON

Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62

Winter 2012/13 Di + Mi + Fr

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

ab 1. Mai
Di / Mi / Fr ab 18:45 **Sommertraining im Freibad Sprockhövel**

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985

Montags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed	Glückauf Halle 1
Mittwochs	17:50 – 19:15	Jugend	Hauptschule Süd
Donnerstags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed und Herren	Glückauf Halle 1 + 2

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, Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70			
Montags	17:30 – 19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	19:00 – 20:00	Fitness-Treff	Glückaufhalle 1
Dienstags	16:00 – 17:00	Einrad ab 6 Jahre/M. Palenschat	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:30	Akrobatik/Zirkus ab 6 Jahre/M. Palenschat	Hauptschule Süd
Mittwochs	15:30 – 16:45	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	Hauptschule Süd
	16:45 – 18:00	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	Hauptschule Süd
	20:15 – 21:15	Jedermann Turnen	Hauptschule Süd
Donnerstags	15:45 – 16:45	Tanzflöhe 3-5 Jahre	GuFIT.15
	17:00 – 18:00	Tanzmäuse 6-9 Jahre	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:00	Chickadees (Tanzen) 10-14 Jahre	Baumhof-Halle
	17:00 – 18:30	Geräturnen Mädchen ab 8 Jahre	Glückaufhalle 1
	17:00 – 18:30	Sport der Älteren	Glückaufhalle 3
	18:00 – 19:15	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	Glückaufhalle (Sommer)
Freitags	09:00	Wandern mit Heinz Pohle 1 x im Monat	Busbahnhof
	15:30 – 16:30	Turnflöhe (ehemals Federmäuse)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1
	18:00 – 19:30	Turnabteilung	Hauptschule Süd
Samstags	20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	Glückaufhalle 1
Samstags	09:30	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	ALDI-Parkplatz (Winter)
LEICHTATHLETIK			
Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03			
Montags	17:30 – 19:30	Sportabzeichen/Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)
Donnerstags	15:30 – 17:00	Kinder 4-10 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückaufhalle 2 (Winter)
	17:00 – 18:30	Jugend ab 11 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückaufhalle 2 (Winter)
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	Hauptschule Süd
	19:00 – 20:30	Damen / Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle
SCHWIMMEN			
Marianne Stüwe ☎ 7 16 05			
Montags	16:30 – 17:30	Senioren wbl.	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	19:00 – 20:00	Senioren ab 60 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	20:00 – 21:00	Wasserratten	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
Donnerstags	16:30 – 17:30	Schwimmen 6-10 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	17:30 – 18:30	Schwimmen 10-18 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
Freitags	16:00 – 16:45	Schwimmen 5-12 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	16:45 – 17:30	Schwimmen 5-12 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
VERSEHRTENSPORT			
Dieter Böhmer ☎ 7 21 81			
Donnerstags	20:00 – 21:30	Prellball	Baumhof-Halle
Freitags	17:30 – 19:30	Schwimmen	Grundschule Süd

► Einfache Übungen für daheim **FOLGE 1**

Hiermit möchten wir euch in jeder TSGinfo einige Übungsvorschläge mit auf den Weg geben, die ihr regelmäßig leicht zuhause nachturnen könnt. Die Übungsvorschläge sind hier auf der Vor- und Rückseite abgebildet so, dass ihr die Seite raustrennen und sammeln könnt. Bei den Übungen geben wir Wiederholungen und Zeiten an, die je nach Leistungsstand variiert werden sollten. Stefanie Basner, Conny Dauben (Fotos: Manuel Valentin)

KRÄFTIGUNG DER RUMPFMUSKULATUR



BILD 1:
Unterarmstütz. Ellbogen unter die Schultern, rechter Winkel, Körper bildet eine Linie, Ganzkörperspannung, gleichmäßig atmen, 20 Sekunden halten, 20 Sekunden Pause, drei Wiederholungen



BILD 2:
Unterarmstütz rücklings. Ausführung s.o.



► Einfache Übungen für daheim **FOLGE 1**

MOBILISATION DER WIRBELSÄULE



BILD 3 und 4:
Katzenbuckel
im Vierfüßlerstand.
Becken kippen,
gleichmäßiger
Wechsel zwischen
Hohlkreuz und
Katzenbuckel



Rückblick GuFiT-Gesundheitsforen 2013

Fünf GuFiT-Gesundheitsforen haben dieses Jahr stattgefunden – alle erstmalig in den neuen Räumen an der Hauptstrasse 19 im GuFiT.19

Zum Themenbereich „**Bewegt ÄLTER werden in Sprockhövel**“ wurden in Zusammenarbeit mit Ärzten aus Sprockhövel verschiedene Themen erarbeitet und vorgetragen: Salutogenese (Entstehung von Gesundheit – nicht von Krankheit), Bewegungsangebote für Ältere, Gesund sitzen und stehen, das Kniegelenk und das Hüftgelenk waren in diesem Jahr die inhaltlichen Schwerpunkte der GuFiT-Gesundheitsforen. Durchschnittlich 15 Teilnehmer haben interessiert den Vorträgen gelauscht und anschließend Fragen gestellt und diskutiert. Besonders viele Besucher wollten sich über die Salutogenese und zum Kniegelenk informieren, eher weniger Interesse fand

das gesunde Sitzen und Stehen. Neben den üblichen Präsentationen mit Bildern wurden auch verschiedene Hilfsmittel (unterschiedlichste Bürostühle, Knieschienen) vorgeführt oder einfachste Gegenstände (Luftballons, Äste) zur besseren Verständlichkeit benutzt und/oder durch praktische Bewegungseinheiten verdeutlicht, was vorher erklärt wurde und wie durch Bewegung vorgebeugt oder wieder verbessert werden kann.

Das „Profil“ der GuFiT-Gesundheitsforen ist bekannt und bewährt: An wechselnden Wochentagen werden abends im GuFiT.19 fachliche Informationen in leicht verständlicher Sprache zu unterschiedlichen Einzelthemen

ZIMMEREI UND HOLZBAU Uwe Sparenberg

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

Anschrift Betrieb:
Johannessegener Str. 48b
45527 Hattingen

Anschrift Büro:
Alter Kohlenweg 15
45549 Sprockhövel

Email: Zimmerei-Sparenberg@web.de

gegeben und vertiefend diskutiert. Alle Themen haben einen direkten Bezug zu Gesundheit, Bewegung und Fitness, werden durch ein kurzes Referat oder andere unterschiedliche Impulse eingeführt, und dann kann ausführlich mit Fachleuten darüber geredet werden. Nicht nur Ärzte gehören zu den Vortragenden, auch Vertreter des kooperierenden Sanitätshauses „Besser Leben“ und Trainer/innen oder Übungsleiter/innen aus dem GuFIT-Team unterstützen die Foren mit ihrem Fachwissen und ihren Anleitungen. Neben der Wissensvermittlung ist besonders für ältere Teilnehmende auch der soziale Kontakt wichtig. Zeit zum Reden und Zusammensein sollte es im GuFIT immer geben!

Für GuFi-Mitglieder sind die Foren kostenfrei. Andere Besucher bitten wir um einen Ko-

stenbeitrag von 5 Euro. Bei den letzten drei Foren in diesem Jahr entfiel durch die Kooperation mit dem Kreis- und Landessportbund auch dieser Beitrag. Ob das auch 2014 so ist, wird noch geklärt.

Wir wollen die GuFIT-Gesundheitsforen im nächsten Jahr weiterführen. Schauen Sie doch einfach Anfang nächsten Jahres regelmäßig unter www.gufit.de/foren ins Internet. Alternativ können Sie sich auch an Dirk Engelhard (dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de) wenden, um in einen Emailverteiler zu den Gesundheitsforen aufgenommen zu werden.

Wir informieren aber auch jeweils einige Wochen vor dem nächsten Forum.

Dann hängen Plakate in beiden GuFITs – zudem können Flyer mitgenommen werden.

Tim Eilers

Hallo, ich bin die „Neue“

Ich wohne seit zweieinhalb Jahren in Schwelm und komme aus Bergisch Gladbach – aber als gebürtige Kölnerin bin ich sehr gerne unter netten Menschen, die wie ich Spaß daran haben etwas für Ihre Gesundheit zu tun!

Vor 24 Jahren habe ich das Laufen für mich entdeckt und so meine Migräne geheilt. Seit 2006 bringe ich Menschen mit viel Spaß und Motivation in Bewegung. Aktuell bin ich in Schwelm, Ennepetal, Wuppertal und Bergisch Gladbach tätig und leite Kurse wie Pilates 60 Plus, Osteoporose, Wirbelsäulengymnastik oder Bewegungsgymnastik und natürlich trainiere ich wie jedes Jahr für zwei bis drei Halbmarathonläufe!

Ihr seht, ich bin nicht nur in den Sporthallen zuhause, sondern auch auf den Laufstrecken in aller Welt, wo ich mit meiner Bergisch Gladbacher Marathongruppe unterwegs bin. Im GuFIT möchte ich gerne eine „Diabetes Übungsgruppe“ aufbauen, und dazu suche ich: EUCH! Bewegung in einer Gruppe macht sehr viel Spaß, senkt den Zuckerspiegel, lässt uns Angst und Depressionen abbauen und was wichtig ist – den Alltag einfach besser bewältigen.

In dieser Übungsgruppe starten wir mit einfachen Bewegungsübungen auf dem Hocker, im Stehen und auf der Matte. Später fließen Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder oder Redondobälle mit ein. Bei leiser Musik fließt die „Diabetes Bewegungsstunde“ leicht dahin und wir freuen uns auf die kommende Stunde. Ich freue mich auf euch, lieben Gruß, eure Astrid Wengler



- **Netzwerk-Management**
- **Client / Serverlösungen**
- **Virtualisierung**



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

E-Mail: info@mi-its.de
Web: www.mi-its.de

SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373

Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator



Foto: MEV Verlag

Ein besonderes neues Angebot richtet sich an erfahrene oder neue Rollatorbenutzer, aber auch an solche, die über die Neuanschaffung eines Rollators nachdenken.

Durch das gezielte und regelmäßige Üben am Rollator soll dem Benutzer ein Teil der Sicherheit im alltäglichen Leben zurückgegeben werden und dadurch das selbstbestimmte Handeln möglichst lange erhalten bleiben.

In der Hauptsache geht es darum, sich wieder alleine und frei – ohne Angst – bewegen zu können und seinen Alltag zu meistern. Egal ob in der eigenen Wohnung, beim Erledigen des kleinen Einkaufs im Lädchen um die Ecke, dem Gang zum Arzt oder zur Apotheke oder dem täglichen Spaziergang. Das geschieht durch regelmäßiges trainieren von alltagsrelevanten Situationen (ADEL-Training), um im Umgang mit dem Rollator an Sicherheit zu gewinnen und dadurch Stürze zu vermeiden.

Vordergründig soll die Freude an der Bewegung wieder vermittelt werden. Sich mit Gleichgesinnten im Übungsraum oder in der Natur zu bewegen, vermittelt nicht nur Lebensfreude sondern stärkt auch das Herz-Kreislauf-System. Ergänzt wird das Situationsstraining durch gymnastische Übungen zur

Lockerung und Stärkung der Muskulatur sowie zur Verbesserung des Gleichgewichtes.

Die genauen Eckdaten für dieses Angebot standen leider bis zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht fest. Sobald die Details feststehen, werden wir mit Flyern / Aushängen und im Internet unter www.gufit.de/rollator informieren. Sie können sich auch gerne per Email an gufit@tsg-sprockhoevel.de wenden, um Infos zu bekommen wenn das Angebot feststeht.

Ulrike Schaumann, Tim Eilers

Fit ins nächste Jahr!

Die Abteilung GuFi und das GuFiT-Team bedanken sich herzlich bei allen Mitgliedern, Helfern, Freiwilligen, Ehrenamtlichen, Kooperativen und Unterstützern. Vielen Dank für das Anpacken und Helfen!

Inzwischen ist das GuFiT.15 stolze vier Jahre alt und auch das GuFiT.19 kann mitt-



Foto: Simone Plepkorn

D!s Dance Clubber auf dem Sprockhöveler Stadtfest

In diesem Jahr begeisterten die D!s Kids und Dance Clubber von der TSG auf der großen Bühne beim Sprockhöveler Stadtfest. Unterstützt wurden sie tatkräftig von ihrer Let's dance-Trainerin Ronja Steinberg und von der Hattinger Meisterschaftsgruppe „The mighty BOOM“. Sowohl die Eltern als auch die Dance Clubber waren sichtlich begeistert von der Leistung, die die Aktiven nach nur kurzer Trainingszeit auf der Bühne präsentierten.

Wer die coolsten und neuesten Choreos vom D!s Dance Club in Sprockhövel erlernen will, kann gerne zur kostenlosen Schnupperstunde vorbeischauchen.

Infos auch unter: www.jasminstanzstudio.de oder unter 02324-23809. Ronja freut sich auf euch!!

Ronja

Montags im GuFit.19:

**D!s Kids Club ab 6 Jahre
von 16.00 bis 17.00 Uhr**

**D!s Kids Club ab 10 Jahre
von 17.00 bis 18.00 Uhr**

**D!s Dance Club ab 14 Jahre
von 18.00 bis 19.00 Uhr**

Mittwochs im GuFit.15:

**D!s Kids Club ab 7 Jahre
von 16.30 bis 17.30 Uhr**

**D!s Kids Club ab 9 Jahre
von 17.30 bis 18.30 Uhr**

lerweile auf mehr als ein Jahr stabilen Betrieb zurückblicken. Wir freuen uns über viele Trainierende und überwiegend volle Kurse.

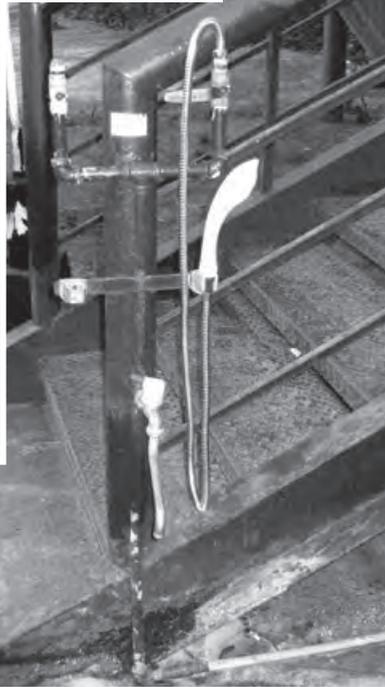
Es liegen noch viele Herausforderungen vor uns, wir wollen uns kontinuierlich verbessern und das Angebot erweitern. Nicht nur neue Kurse, sondern auch verschiedene Treffs und

Veränderungen des Geräteparks haben wir uns vorgenommen. Es klappt nicht immer alles (sofort), aber manchmal muss man auch mal ausprobieren oder Geduld haben.

Wir wünschen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in das neue Jahr!

Euer GuFi-Team

Duschen auf Koreanisch



Dieses Freiluftstudio inklusive Dusche gehörte zu meiner Unterkunft in Südkorea, als ich dort zu einem Wettkampf war. Da haben wir's doch mit unserem vereins-eigenen Studio besser – oder?!

Conny Dauben

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

KONTAKT

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

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

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

INFO

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



Grün geht vor!

Klimaschutz mit grünstromplus

Beratung und Informationen

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

AVU...

ENERGIE – wir denken weiter