

„Mal nicht
auf der
Reservebank
sitzen.“

Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe TSG-Mitglieder,

am Ende des Jahres fragen sich viele: Wo ist das vergangene Jahr geblieben? Vergeht die Zeit immer schneller? Nein, natürlich nicht. Aber in der Zeit der schnellen Nachrichten stellt sich das Gefühl ein, dass ein Jahr immer schneller vorbeigeht. Die Möglichkeit, inne zu halten und den Augenblick zu genießen, wird uns durch diese Empfindung manchmal genommen.

Viele Weihnachtsfeiern prägen die Adventszeit, denn jede Gruppe möchte sich im alten Jahr noch einmal zusammensetzen, um außerhalb der Sportstunden die Gemeinsamkeit zu erleben und zu pflegen.

Hierbei gilt es, diese Gemeinsamkeit, die den Sport und das Vereinsleben auszeichnet, in das neue Jahr mit hineinzunehmen.

Der Vorstand der TSG 1881 Sprockhövel e.V. wünscht allen Leserinnen und Lesern sowie allen Mitgliedern ein besinnliches und friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Übergang in das neue Jahr.

Für 2017 wünschen wir Gesundheit, viele fröhliche Stunden und wenig Kummer und Sorgen. Jedes Mitglied möge bei der Ausübung seines Sports Freude haben, den von ihm gewünschten Erfolg erleben und seine Ziele erreichen.

*Im Namen des Vorstandes
Bärbel Stahlhut*

**Die TSG-Geschäftsstelle bleibt in der Zeit vom 23.12.2016
bis zum 6.1.2017 geschlossen.**



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 2016

TANZEN	30 Jahre Tanssportabteilung: Im Takt geblieben	6
BUDO/judo	WM-Titel für Andrea Haarmann: Aller guten Dinge sind drei	10
	U12/U15-Turnier: Feuertau für junge TSG-Judoka	12
	Qualifikation zur Westdeutschen Meisterschaft: Ticket gelöst	13
	Bundesoffenes Turnier in Wittenberg: Gleich zweimal Gold	14
	Désirée Haarmann: Traurige Gesichter beim Abschied	14
/KARATE	Das Karatejahr 2016: Osu!	16
	Deutsche Meisterschaften: Freude und Frust	18
	Karate-Kinder-Sommercamp	20
BADMINTON	TSG setzt sich im oberen Mittelfeld fest	21
JUGEND	„Bewegte Herbstferien“: Bewegung bitte!	22
TENNIS	Die Tennissaison 2016: „Wenn ich nicht verliere ...“	24
	Einladung: Schewy-Leveringhaus-Gedächtnisturnier	32
	TSG Sprockhövel gewinnt den Clemens-Ryzner-Cup	33
FUSSBALL	Damenmannschaft: Im Umbruch	34
SCHWIMMEN	Jugend-Schwimmgruppe: Alternativtraining auf der Kemnade	35
VORSTAND	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	36
	Broschüre: „Niedersprockhövel zu Fuß“	37
GuFi-Kursplan		38-39
HANDBALL	TSG-Damen: ... trotz der mangelnden Saisonvorbereitung	40
	wA-Jugend: Trainerwechsel	41
	wC-Jugend: Den Erfolgen auf der Spur	43
	wD-Jugend: ... entwickelt sich ...	45
	mC-Jugend: Mit neuen Trainern und neuem Schwung	47
	Handball-Nachrichten	48
	HASPO – the end of a dream: TSG-Handballer blicken nach vorn	48
TRIATHLON	Wettkampf in der Schweiz: Inferno	50
Übungs- und Trainingszeiten		55-58
GESUNDHEIT&FITNESS	Iserlohner Mondscheinlauf: Premiere in Sachen Wettkampf	59
	Wuppertaler (Halb)marathon: Echt gemein!	60
	Röntgenlauf 2016: Bergisches Auf und Ab	61
	Mauerweglauf: Laufen gegen das Vergessen	62
	Maintal-Ultratrail: ... aber es kam schlimmer	64
	Lauftreff mal anders	65
	Staffelmarathon Sprockhövel: Mehr als zufrieden	66
	Die Neuen im GuFiT	67
	Demenz-Sportangebot: Raum für neue Begegnungen	68
	GuFiT auf dem Stadtfest 2016: So richtig eingheizt	70
	Fitness-Workshop: Bei DetlefD!soost in Hattingen	72
	Übrigens: D!s Kids Clubber und D!s Dance Clubber	73
	Zehnerkarten: Neues Layout	



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 1/2017 ist der 29. Januar 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 8530 (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



Im Takt geblieben

Die Tanzsportabteilung feierte ihr 30-jähriges Bestehen mit einem Jubiläumsball.

Vorwort

Als im Januar 1986 die erste Übungsstunde der Tanzsportabteilung im Foyer der Glückaufhalle gerade mal mit zehn Paaren abgehalten werden konnte, gab es nicht wenige, die der ganzen Angelegenheit nur eine kurze Verweildauer zutrauten. Hatte es doch in der Vergangenheit schon ähnliche Ansätze im Tanzbereich in Sprockhövel gegeben, die nicht erfolgreich und nachhaltig gestaltet werden konnten. Doch die damaligen Mitgestalter, Hugo Berger als Gründungsvater der neuen Abteilung und der damalige TSG-Sportwart Dr. Ingolf Dammüller quasi als Gründungspate der Abteilung, ließen keinen Zweifel am Erfolg der Abteilung aufkommen. Die Zeit sollte ihnen Recht geben, auch wenn beide Akteure schon nicht mehr aktive Mitglieder der Abteilung sind.

Natürlich gab es hin und wieder mal Rückschläge, aber auch viele erfolgreiche Erlebnisse der Abteilung. Zu erwähnen sind zwei bravourös selbst durchgeführte eigene

Breitensport-Turniere, viele Beschickungen von Tanzpaaren zu externen Breitensport-Turnieren, eigene interne Tanzturniere, eine Vielzahl von Tanztees und ausgerichteten Festen, Vorführungen der Abteilung bei Veranstaltungen wie den Seniorentagen oder der Sportgala und nicht zuletzt die fast 450 Tanzsportabzeichen im Laufe der Zeit. So war es schon fast selbstverständlich, dass auch das 30-jährige Bestehen in einem größeren Rahmen gefeiert werden sollte.

Mangels entsprechender Räume in Niedersprockhövel kam der Vorstand der Tanzsportabteilung mit der Tanzschule DANCE-INN mit Inhaberin Svenja Petry in Hattingen überein, einen entsprechenden Jubiläumsball in deren Räume abzuhalten. Diese Entscheidung sollte ein voller Treffer sein und am 29. Oktober 2016 vollzog sich in den fabelhaften Räumen ein Jubiläumsball, der alle Beteiligten während der Veranstaltung voll begeisterte.

Pünktlich um 19:30 Uhr wurde der Ball durch die Inhaberin der Tanzschule DANCE INN, Frau Svenja Petry, eröffnet. Mit Musikparade marschierte dann das ORGA-Team auf die Tanzfläche. Stefan Spychalski, Wolfgang Dederichs, Heike Borgmann und Peter Steinmann wurden kurz vorgestellt und ihnen gedankt. Ein jeder

gab ein kurzes Statement ab. Ein Blumenstrauß an die Hausherrin Svenja Petry wurde von Wolfgang Dederichs und Stefan Spychalski im Namen des Vorstandes der Tanzsportabteilung übergeben.

Anschließend sprach der dienstälteste Gruppensprecher, Peter Steinmann, in Vertre-



tung für den erkrankten Abteilungsleiter Ingo Wegge, eine launige Eingangsrede zu diesem Ereignis: 30 Jahre Tanzsportabteilung!

Besondere Erwähnung fand das ehemalige Gründerehepaar, Ria und Ingolf Dammüller, die von Anfang an viele Jahre lang in der Abteilung getanzt hatten und sich den Ball mit ihrer Zugehörigkeit natürlich nicht entgehen lassen wollten. Auch weitere ehemalige Tanzpaare ließen es sich nicht nehmen, diesem Ereignis beizuwohnen.

Aber auch die bis heute schon 26 Jahre lange Zugehörigkeit des Ehepaares Angelika und Peter Steinmann waren nicht lang genug, um an die wahre Standhaftigkeit eines Mannes heranzukommen: Tanztrainer Manfred Kruse stand kurz vor der Vollendung von 30 Jahren Tanztrainerdasein in der Tanzabteilung. Somit gehört er quasi schon zum Inventar! Aber wer ihn kennt, der weiß, dass er noch jede Menge Power hat und mit uns ins nächste Jahrzehnt gehen wird.

Es folgte im Zeitablauf des Balls zunächst eine kleine Tanzeinlage aller Tänzerinnen und Tänzer auf der Tanzfläche. Es zeigte sich bereits hier, dass das Tanzen ganz hoch in der Gunst aller Teilnehmenden stehen würde. Und dann hieß es schon: Das Buffet ist eröffnet. Das ließen sich die Ballgäste nicht zweimal sagen und nahmen reichlich von den Leckereien.

Gegen 21:00 Uhr führte Peter Steinmann seinen Retro-Film über 30 Jahre Tanzsportabteilung vor. Von den Anfängen der Abteilung, Teilnahme an Turnieren, Übungsabenden und dem Absolvieren der Tanzsportabzeichen, Es erschien dann auf der Leinwand ein Dank an die bisherigen Abteilungsleiter und vor allem ein Dank auch an die aktiven Trainerinnen und Trainer, die an diesem Abend alle anwesend waren. Überraschender Schluss war dann im



Das Orga-Teams (von links): Heike Borgmann, Peter Steinmann, Wolfgang Dederichs, Stefan Spsychalski

Film die Chordarbietung „Marmor, Stein und Eisen bricht“ der Dienstags-Kruse-Gruppe anlässlich eines Tanzsportwochenendes. Frei nach dem Motto: „Wenn wir nicht mehr tanzen können, dann machen wir eben einen Chor auf.“

Nach einer kurzen Pause begann die Dienstags-Kruse-Gruppe mit Vorbereitungen für ihren Showblock. Zunächst starteten sie zur Überraschung aller Zuschauer mit ihrem Aufwärm Tanz „ZUMBA“. Dann hieß es Aufstellung nehmen zum PASO. Die Herren richteten noch einmal ihre roten Hüftgürtel und die Damen ihre kleinen Winketücher an der rechten Hand. In gegenüberliegenden Positionen stampften je vier Paare feurig ihren Paso Double fast zweieinhalb Minuten auf das Parkett. Trotz Lampenfieber konnte der Tanz überaus gut vorgetanzt werden und erhielt natürlich den verdienten Beifall.

Auch die nächste Pause war nur kurz und wurde mit weiteren Tänzen aufgefüllt. Dann wartete eine weitere Showeinlage auf die Ballgäste. Trainerin Heidrun Dobeleit hatte ein EXTRA-Tanzpaar der zweithöchsten Tanzturnierstufe einladen können. Die Beifallsstürme für die gekonnten Vorführungen von Samba, Rumba und Jive nahmen kaum ein Ende, so dass eine Zugabe zur Pflicht wurde. Um so mehr waren dann alle Ballgäste in der guten Laune, auch wieder das eigene Tanzbein zu schwingen. Auf der Tanzfläche wurde es so teilweise beängstigend eng. Alle Karambolagen waren aber ohne Bedeutung.

Anschließend erfolgte ein weiterer Showblock unseres Tanzpaares und wiederum verzückten sie alle Zuschauer mit ihrer tollen

Körperbeherrschung und ihrem Musikeinfühlungsvermögen. Auch hier kamen sie nicht ohne Zugabe von der Tanzfläche.

Damit war der offizielle Teil beendet und gegen 23:00 Uhr legte Svenja Petry weitere schwungvolle Tanzmusik auf und die Tänzerinnen und Tänzer konnten zeigen, dass Ihre Kondition auf hohem Niveau war. Kurz nach 24:00 Uhr gab es sogar ein Geburtstagskind zu besingen. Frauke Beckers gab dem Ball einen weiteren Stimmungshöhepunkt und wurde mit Musik und Gesang ins neue Lebensjahr geleitet. Damit war aber noch nicht Schluss und die Ballgäste hatten noch viel Spaß und noch viele Tänze bis zum Ende der gelungenen Veranstaltung.

Peter Steinmann



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



Aller guten Dinge WM-Titel in Fort Lauderdale/USA verteidigt

Eine aufregende Wettkampfwoche ist nun für mich zu Ende, sie war erfolgreich und interessant. Bei der WM der Veteranen in Fort Lauderdale, Miami/USA startete ich für Deutschland. Weit über 1200 Judo aus 63 Nationen waren für diese WM in den verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen gemeldet. Viel musste im Vorfeld geplant werden, da es in diesem Jahr etwas weiter weg war.

Samstag ging es früh los, da der Flug für morgens auf dem Plan stand. Wie so oft lief nicht alles rund – die Autobahn war wegen eines Unfalls gesperrt und es ging nur schleppend voran. Glück im Unglück – der Flieger hatte auch Verspätung. Er flog also dann doch

mit mir an Bord ab und brauchte über zehn Stunden. Endlich in Miami angekommen, dauerte es wieder ewig, bis alle Kontrollen absolviert waren.

Dann ging es endlich zum Gepäckband und danach quer durch den Terminal zum gebuchten Shuttlebus. Aber der war leider nirgends zu finden! Tausend Leute gefragt, tausend unterschiedliche Auskünfte bekommen, aber nicht die benötigte. Nach ewigem Hin und Her musste ich in den sauren Apfel beißen und mir ein Taxi nehmen – 75 \$, die nicht geplant waren.

Endlich im Hotel angekommen gab es die nächste Überraschung. Alles, was im Hotel gemacht werden sollte, wurde verlegt. So gab es auch nicht die gebuchten Essens-Voucher –

also wieder in die Geldbörse greifen und selbst bezahlen. Auskünfte gab es dann leider auch nicht, da keiner wirklich informiert war wann und wo der Shuttle zur Halle ging, niemand wusste es. Eine Gruppe Deutscher Judoka nahm mich dann mit zur Halle. Dort gab es dann den Laufzettel für die Waage und das restliche Prozedere; und auch endlich die Voucher – verhungern brauchte ich jetzt nicht mehr! Als das Formelle endlich abgeschlossen war, ging es in die Wettkampfstätte um ein wenig die Atmosphäre zu schnuppern.

Aber zuerst hieß es wieder Shuttle-Suche. Nach langer Warterei kam dann auch tatsächlich der richtige Bus und es ging zurück zum Hotel. Die Zeitumstellung hat nicht wirklich gut funktioniert und der Rest war bisher auch nicht von Erfolg gekrönt, da konnte es doch eigentlich nur besser werden.

Am Montag um 9.30 Uhr begannen die Wettkämpfe. In der ersten Runde gab es für mich ein Freilos und ich konnte mir in Ruhe die Kämpfe meiner Kontrahentinnen anschauen. Meinen ersten Kampf (Frauen bis 70kg) bestritt ich gegen die Brasilianerin Gama, die ich schnell mit einer Kontertechnik zu Boden bringen und anschließend mit einem Halte-

griff den Kampf vorzeitig beenden konnte. Im zweiten Kampf hieß die Gegnerin Malley aus Großbritannien. Die kannte ich schon aus dem WM-Finale in Amsterdam, wo ich mich damals sehr schwer getan hatte.

Für diesen Kampf war ich deutlich besser vorbereitet. Von Anfang an ließ ich keinen Griff der Britin zu und attackierte sie ständig. Nach einer Strafe für die meine Gegnerin ging es nach einem weiteren Angriff in den Bodenkampf. Dort konnte ich sie in einen Haltegriff drehen, festlegen und den Kampf vorzeitig beenden.

Nun wartete im nächsten Kampf die Tschechin Auterska. Für meinen ersten Angriff mit einer großen Innensichel bekam ich eine kleine Wertung. Für den zweiten Angriff mit einer Technik nach hinten gab es einen direkten Punkt – Kampf beendet.

Im Kampf um Gold hieß die Gegnerin Calamo aus Italien. Überraschend zügig konnte ich auch diesen Kampf beenden. Den ersten Ansatz meiner Kontrahentin nutze ich zum Konter. Dafür gab es eine große Wertung. Der anschließende Haltegriff beendete den Kampf wieder vorzeitig. Jetzt durfte ich entspannt auf die Siegerehrung warten und mir die anderen Kämpfe anschauen. Am nächsten Tag ging es dann schon wieder zurück, um den Geldbeutel nicht übermäßig zu strapazieren.

Mein Fazit: Viel Stress, aber es hat sich auf jeden Fall gelohnt, und der Schlafmangel kann jetzt in Ruhe zuhause ausgeglichen werden!

In der Nationenwertung schafften die deutschen Athleten den fünften Platz hinter Frankreich, USA, Brasilien und Russland.

Bei den Frauen schafften die Deutschen in der Gesamtwertung Platz zwei mit fünfmal Gold. Besser war nur Frankreich.

Mit sportlichen Grüßen
Andrea Haarmann





Matti, Moritz und Tim



Jamie

Feuertaupe für junge TSG-Judoka

Bronze in Gelsenkirchen,

Silber in Bochum-Wattenscheid

Viel zu tun hatte der Ausrichter „Judoka Wattenscheid“ beim Bezirksturnier der Altersklasse u12 und u15 in Bochum-Wattenscheid.

Auf vier Matten wurde am ersten Novemberwochenende um die Medaillen gekämpft. Aus den Kreisen Dortmund-Unna-Hamm, Bochum-Ennepe, Ostwestfalen und Südwestfalen waren ca. 300 Judoka am Start. Die TSG Sprockhövel schickte drei junge Talente ins Rennen, die dort ihren ersten Wettkampf bestreiten wollten. In der leichtesten Gewichtsklasse musste sich Tim Fuchs der Konkurrenz stellen. Dies tat er sehr engagiert, musste sich aber mit Platz fünf zufrieden geben. Nach ebenfalls guten Kämpfen hieß es für Moritz Kopper Platz sieben in der Gewichtsklasse bis 34kg,

die auch eine der vollsten Gewichtsklasse war. Mehr Erfolg hatte Matti Blaurock bis 28kg. Matti musste sich nur im Finale geschlagen geben und sicherte sich somit die Silbermedaille.

Jamie Hoeveler war am gleichem Wochenende bei einem Kreisturnier der Kreise Bochum-Ennepe und Recklinghausen am Start. In seiner Gewichtsklasse bis 21 kg traf Jamie auf starke Gegner. Für ihn war es diesmal nicht das erste Turnier. Auch Jamie konnte sich gut gegen die Konkurrenz behaupten. Nach einem verlorenem Kampf in der Hauptrunde konnte sich Jamie am Ende noch die Bronzemedaille erkämpfen.

Insgesamt waren es also tolle Erfolge für die jungen Sprockhöveler Judoka, von denen wir bestimmt noch mehr hören werden.

Andrea Haarmann

Ticket gelöst

Désirée Haarmann qualifiziert sich zur Westdeutschen

Ende Oktober wurden in Lippetal wieder die Qualifikationskämpfe zur Westdeutschen Meisterschaft ausgekämpft. Der SC Lippetal sorgte für eine tolle Ausrichtung der Bezirksmeisterschaften der Frauen und Männer. Aus den Kreisen Bochum-Ennepe, Dortmund-Unna-Hamm, Ostwestfalen und Südwestfalen waren Judoka am Start, um einen der jeweils vier Qualifikationsplätze zu erkämpfen.

Auch die Sprockhövelerin Désirée Haarmann kämpfte in der Gewichtsklasse bis 70kg um einen Qualifikationsplatz. Souverän startete sie in ihre Vorrundenkämpfe. Jeweils vorzeitig konnte Désirée ihre Kämpfe für sich entscheiden. Mit der DJB-A-Kader-Athletin und Europameisterschaftsdritten Sarah Mäkelburg aus Witten wartete dann im Finale ein ganz harter Brocken. Lange konnte Désirée die Partie offen gestalten und ihre Gegnerin sogar in Bedrängnis bringen. Leider gab es dafür keine Wertung, weil sich ihre Kontrahentin



abdrehen konnte. In einer Bodenkampfsituation ließ sich Désirée überraschen und musste sich nach einem Armhebel geschlagen geben.

Aber auch mit dem zweiten Platz hat sich Désirée das Ticket für die Westdeutsche am darauf folgenden Wochenende in Bochum-Wattenscheid gesichert. AH

Wer sich für Judo interessiert, kann dienstags und freitags an einem kostenlosen Probetraining teilnehmen. Vor allem die Freitagsguppe würde sich über Zuwachs älterer Interessierter freuen. Infos unter: 0171-75 42 286.

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



Gleich zweimal Gold

Andrea Haarmann erfolgreich in Wittenberg

Ein interessantes und erfolgreiches Wochenende hatte ich Ende Oktober, denn die weite Fahrt nach Wittenberg hat sich für mich gelohnt. Nicht nur die tollen örtlichen Gegebenheiten (Lutherstadt), sondern auch das Turnier selbst waren eine schöne Erfahrung. Super Ausrichtung, nette Leute und der Tag von Erfolg gekrönt – was will man mehr.

Ich startete in der Kategorie Frauen über 45 bis 70kg und sicherte mir dort den Titel. Ich ging dann ebenfalls in der Kategorie unter 30 an den Start. Dort erwischte ich einen fulminanten Auftakt. Gleich den ersten

Angriff nach wenigen Sekunden konnte ich für mich nutzen und gewann den Kampf vorzeitig. Auch die weiteren Kämpfe sicherte ich mir jeweils nach wenigen Sekunden und holte auch hier Gold. In der Teamwertung (mit dem PSV Bochum) gab es zudem noch Platz zwei. Danach blieb sogar noch Zeit für Sightseeing und Einkehr ins Brauhaus. So konnte ich am nächsten Tag entspannt die Heimfahrt antreten. AH



Traurige Gesichter beim Abschied

Désirée Haarmann verabschiedet sich zum Studium nach Gießen

Mehr als drei Jahre lang hat Désirée Haarmann als Trainerin die Judo-Kinder der TSG Sprockhövel auf ihrem Weg zu Wettkämpfen und Prüfungen begleitet. Nun hieß es „Abschied nehmen“, denn die junge Sportlerin verlässt Sprockhövel zum Studium nach Gießen. Jetzt wird Désirée leider nur noch sporadisch vorbei schauen und helfen, wenn sie in Sprockhövel ist. Vor den großen Ferien hatte

sie die Kinder schon darauf vorbereitet. Jetzt fand das vorerst letzte gemeinsame Training statt und Désirée wurde im Kreise ihrer „Lieben“ mit einem Präsent verabschiedet. Die mitgebrachten Schnuckereien waren da kein wirklicher Trost. Viele Kinder waren schon sehr traurig. Die TSG und die gesamte Budo-Familie wünschen ihr alles Gute für ihre zukünftige Laufbahn.



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar



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



Ronald Mayer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht



Andreas Müller
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt:
Miet- und WEG-Recht



Jeannine Scholz
Rechtsanwältin
Tätigkeitsschwerpunkt:
Familienrecht



Sacha Léger
Rechtsanwalt
Tätigkeitsschwerpunkt:
Verkehrsrecht



Susanne Jacobs-Tschorn
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Rechtsanwälte
MAYER
Fachanwälte und Notar

Mittelstraße 44
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

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

www.anwaelte-mayer.de



Osu! (Begrüßung)

Das Karatejahr 2016

Ein ereignisreiches und überaus erfolgreiches Jahr geht für die Karate-Abteilung zu Ende.

Im Juni fand der Bundeslehrgang des KKD Verbandes in Bochum statt. Unter der Leitung von Sensei Ulf Nolte (branch chief, TSG Sprockhövel) wurden alle Bereiche des Kyokushin (Kihon, Kata, Kumite) im Detail trainiert und alle Teilnehmer konnten nach schweißtreibenden Einheiten wichtige Erkenntnisse gewinnen und mit nachhause nehmen.

Am diesjährigen Sommerlager Anfang August mit insgesamt über 80 Teilnehmern waren auch 6 Karateka aus Sprockhövel mit dabei. Ein internationales Trainer-Team bestehend aus Shihan Klaus Rex (Dänemark, Europa-Präsident), Shihan Sergey Lukyanchikov (Ukraine, Vizepräsident Europa) und Shihan Marc van Wallegghem (Belgien) gaben ihr fun-

diertes Wissen über Kyokushin Karate an die Teilnehmer weiter und vermittelten ihre Begeisterung und den damit verbundenen Spirit für diese außergewöhnliche Kampfkunst.

Einige Kinder aus unserer stetig wachsenden Kindergruppe konnten Ende August am 4. Sommercamp für Kinder und Jugendliche in Krefeld teilnehmen. Mit viel Spaß und bei bestem Wetter wurde im Freien trainiert und dabei natürlich viel gelacht.

Ende September konnten noch zehn Karateka erfolgreich ihre Prüfung zum nächst höheren Gürtel im Dojo Sprockhövel ablegen und wir gratulieren allen zu diesem Erfolg.

Ein weiterer Höhepunkt zum Jahresausklang war die deutschen Meisterschaft, die in diesem Jahr in Mönchengladbach stattfand. Auch hier war das Dojo Sprockhövel mit 6 Meldungen dabei. In den verschiedensten Gewichts und Altersklassen zeigten die Teilnehmer eine sehr gute Leistung.

Durch kontinuierliches und intensives Training über das ganze Jahr bereiteten sich zwei

Karateka auf die für Anfang Dezember angesetzte Prüfung zum 1. Dan vor. Wir wünschen an dieser Stelle viel Erfolg und gutes Gelingen.

Wir würden uns freuen wenn unsere Gruppe im nächsten Jahr noch weiter wachsen würde und freuen uns auf viele interessierte Anfänger.

Andreas Schall

Sommerlager 2016



Die Trainingsgruppe nach bestandener Prüfung in heimischer Halle



Freude und Frust

Deutsche Meisterschaften 2016

Die diesjährige deutsche Meisterschaft im Kyokushinkai Karate fand in Mönchengladbach statt. Für die TSG Sprockhövel gingen an den Start:

Leon Kemna – Nachwuchs + 18 bis 70 KG

Hassan Schierafkan – Nachwuchs + 18 bis 80 KG

Natalie Rau – Master bis 65 KG

Rufert Bahramli – Master bis 70 KG

Irek Szczodrak – Master offene Gewichtsklasse

und Andreas Schall – Master Kata.

Leon Kemna, der bereits 2009 und 2010 deutscher Meister bei den Kindern und Jugendlichen war, startete mit einem Freilos in das Turnier. Seinen Kampf um den Einzug ins Finale verlor Leon gegen den späteren Vizemeister durch technischen KO. Dadurch konnte er leider auch das kleine Finale nicht mehr bestreiten.

Hassan Schierafkan setzte sich in allen Vorrundenkämpfen überlegen durch. Im Finale traf er auf einen sehr starken Gegner aus Hannover. Nach einem umstrittenen Kampfrichterurteil wurde von Seiten der TSG ein Protest eingelegt, so dass der Kampf wiederholt werden musste. Allerdings wurde Hassan nach Meinung seines Coaches Ulf Nolte auch in der zweiten Auflage des Kampfes wieder benachteiligt. Am Ende wurde Hassan zum Vizemeister gekürt.

Natalie Rau startete dieses Jahr zum ersten mal in der Masterklasse. In den letzten beiden Jahren war Natalie in der Nachwuchsklasse jeweils deutsche Meisterin. Der erste Kampf ging über die volle Distanz von drei Runden. Natalies Gegnerin aus Hamburg war sehr stark, aber dank Natalies besserer Kondition konnte sie den Kampf für sich



Hassan



Natalie



Rufert



Leon



Irek



Rufert

entscheiden. Der Kampf kostete allerdings sehr viel Kraft, die ihr dann im folgenden Kampf fehlen sollte. Da unterlag sie einer Berlinerinnen nach zwei Runden nach Punkten.

Rufert Bahramli, Träger des ersten Dans, trainiert noch nicht lange unter Sensei Ulf Nolte, besitzt aber schon einige Kampferfahrung auch im internationalen Bereich. Rufert bestritt drei Vorrundenkämpfe, die er alle klar für sich entscheiden konnte. Im Halbfinale traf er auf den Vorjahresesten aus Berlin, den er nach absolvieren der gesamten Kampfdistanz durch Gewichtsentscheid besiegen konnte. Im Finale musste er sich dann einem sehr

starken Gegner – ebenfalls aus Berlin – geschlagen geben. Der zweite Platz ist aber ein sehr großer Erfolg für ihn und die TSG.

Irek Szczodrak begann das Turnier ebenfalls mit einem Freilos. Zwei Wochen zuvor hatte er noch eine starke Grippe, wollte aber trotzdem auf der DM starten. In seinem ersten Kampf traf er dann auch auf einen der Favoriten in seiner Gewichtsklasse. Er begann den Kampf sehr vielversprechend und konnte die erste Runde für sich entscheiden. In der zweiten Runde verlor Irek dann aber den Kampf aufgrund mangelnder Kondition. Wer weiß wie es ausgegangen wäre, wenn er nicht kurz vor

dem Turnier so stark erkrankt wäre.

Andreas Schall hatte sich über Monate hinweg auf das Kata-Turnier vorbereitet. Durch einen Fehler des Veranstalters wurde er aber nicht zum Turnier aufgerufen.

Auch sein Trainer und sein Coach bemerkten den Fehler des Veranstalters nicht, so dass Andreas nicht am Turnier teilnehmen konnte. Der Frust saß bei ihm natürlich sehr tief – monatelange Vorbereitung für nichts.

Trotzdem war die Veranstaltung ein hervorragender Abschluss zum Jahresende.



Insgesamt hat sich die TSG in diesem Jahr wieder sehr positiv in der Vollkontakt-Karatewelt präsentiert und auch wieder ein paar Akzente gesetzt. Trainer und Coach waren überaus zufrieden mit ihren Schützlingen. Wir wissen aber jetzt auch woran wir arbeiten müssen.

Ulf Nolte

Karate-Kinder-Sommercamp

Direkt nach den Sommerferien starteten einige unserer Karate-Kinder mit einem Sommercamp ins Training. Bei schönstem Wetter und entsprechenden Temperaturen fand das Trainingslager im Sportpark des SC Bayer 05 Uerdingen in Krefeld unter freiem Himmel statt. Sand und Wiese ersetzen die sonst im

Dojo genutzten Matten. Sechs Dan-Träger standen als Trainer/innen zur Verfügung. Nach dem Warm-up mit Laufen, Stretching und Kihon ging es dann nach einer Kurzpause ins Sandtraining auf dem Beachvolleyballfeld der Anlage.

Am Nachmittag unterrichtete Sempai Michaela dann auf dem Rasen Grundtechniken, Kampftechniken an der Pratze und entsprechende Partnerübungen. Die anderen Schwarzgurte vertieften das Thema Kata, dabei wurden auch viele Anwendungstechniken erklärt.

Den Abschluss bildete schon traditionell ein Fußballspiel und die Stärkung mit einer Mahlzeit vom Grill.

Ralph Tews



TSG setzt sich im oberen Mittelfeld fest

Die **1. Seniorenmannschaft** der TSG Sprockhövel ist in der letzten Saison von der Landesliga in die Bezirksliga abgestiegen. Diese Saison startet die TSG jedoch in einer sehr starken Gruppe, so dass der direkte Wiederaufstieg nicht fest eingeplant werden konnte. Nach vier Spieltagen steht die Mannschaft um Mannschaftsführerin Tanja Dreher mit 5:3 Punkten auf Tabellenplatz 4. Leider wurde das direkte Duell beim Mitabsteiger Cronenberger BC 1 mit 2:6 verloren.

Die Gruppe ist sehr ausgeglichen und es wird sich zeigen, ob die TSG in den verbliebenen drei Partien der Hinrunde in der Tabelle noch etwas nach oben klettern kann. Anlass für Zuversicht ist, dass die Mannschaft bisher dreimal auswärts antreten musste und in den noch anstehenden Partien in der Glückaufhalle ihre Heimstärke beweisen kann. In der Mannschaft spielen: *Tanja Dreher, Kira Husemann, Dirk Hirsekorn, Arno Zolnowsky und Ingo Kegler*. Weiterhin steht mit *Frank Hustert* ein langjähriges Mannschaftsmitglied nach erlittener Schulterverletzung wieder im Mannschaftstraining.

Die Zweite startet mit einer völlig neu besetzten und vor allem sehr jungen Mannschaft in der Bezirksklasse. Daher kommt es wenig überraschend, dass sie von Beginn an gegen den Abstieg kämpft. Durch den Rückzug von TSV 1860 Hagen steht bislang bereits ein Ab-



steiger fest, so dass drei Mannschaften mit bisher null Punkten um den letzten Nichtabstiegsplatz kämpfen. Die direkten Duelle untereinander stehen im Verlauf der Rückrunde jedoch noch aus und hier wird sicherlich die Tagesform entscheiden.

Die Mannschaft wird hier noch auf ihre Routiniers, wie *Christoph Meier* (der bereits auch in der Erstvertretung ausgeholfen hat) und *Martin Glöckner* zurückgreifen können. Die Stammspieler der Mannschaft sind: *Kristina Bschorer, Julia Berndt, Jens Maylandt, Sören Uden, Jan Thoma und Martin Labisch*. Ergänzt wird die Mannschaft von *Jonas Mahler, Steffen Bötzel, Niklas Gerisch, Christoph Schmitz und Fabian Krause*. Insgesamt freut sich die Abteilung aktuell über eine gute Trainingsbeteiligung bei den Senioren.

Im **Jugendbereich** sind die Trainingszeiten weiterhin sehr gut besucht und wir freuen uns mitteilen zu können, dass wir nach langer Suche endlich eine qualifizierte Jugendtrainerin für das Montagstraining finden konnten. So können wir den Junioren endlich wieder eine weitere Trainingszeit anbieten.

Ingo Kegler (Foto: Fotolia)

Bewegung bitte!

TSG-Aktion „Bewegte Herbstferien“



Übung „Schreien“

In der Zeit vom 17. bis 21. Oktober 2016 hat die TSG wieder die „Bewegten Herbstferien“ angeboten. Die Nachfrage war wieder groß und der Kurs früh ausgebucht. Die „schnellsten“ 20 angemeldeten Kinder durften sich auf eine abwechslungsreiche Woche mit viel Bewegung und verschiedenen Angeboten freuen – es waren auch einige „Wiederholungstäter“ dabei. Über Mittag wurden alle bestens versorgt und betreut.

Auch in diesem Jahr lag der Schwerpunkt der Aktion wieder auf dem Angebot „Gewaltprävention“, geleitet von Andrea Haarmann, der mehrfachen Welt- und Europameisterin im Judo und ausgebildeten Trainerin für Gewaltprävention. Unterstützt wurde sie von den beiden FSJlern Kim Heussner und Sven Hölte.

Die teilnehmenden Kinder sollten behutsam mit diesem sensiblen Thema vertraut gemacht werden. Zuerst hieß es: sich kennenlernen und Regeln für das Miteinander aufstellen. Vertrauens-, Schrei- und Zweikampfspiele machten den Kindern auch viel Spaß. Wichtig war zu erfahren, was Gewalt eigentlich ist, wie sich Gewalt äußern kann. Kann ich Gewalt erkennen und vermeiden? Wer ist Täter und

kann jeder Opfer werden? Wie kann ich Hilfe holen oder helfen, ohne selbst in Gefahr zu kommen?

Viel Spaß bereitete die Selbstverteidigung und ein weiteres Highlight war das Sumo-Turnier, bei dem es für alle zusätzlich eine Urkunde gab. Einen weiteren Schwerpunkt bildeten die verschiedenen Ballspielangebote wie Hockey, Fußball, Tennis, Tischtennis und Handball, also alles mit Bällen in fast allen Größen, sowie Tanzen. Die unterschiedlichen Ballangebote wurden von jeweils zwei Trainern betreut und geleitet. Unter Federführung von Manuel Valentin lief das Angebot Hockey und Fußball. Weiter ging es mit Ronja von Jasmins Tanzstudio, die die Kids zum Tanzen



brachte. Der Tag der kleineren Bälle wurde von Nico und Niklas von der TSG Tennisabteilung, sowie von Thomas Kutzner von der Tischtennisabteilung betreut.

Beim Tischtennis wurde wieder an mehreren Platten gespielt. In allen Bereichen gab es zudem kleine Teamwettkämpfe. Handball und Gesellschaftsspiele bildeten dann den Abschluss dieser tollen Woche, der von Jan Isermann, dem Jugendwart der TSG Handballabteilung, geleitet wird.

Alle Kinder bekamen zum Schluss von Andrea eine Mappe mit den diversen Unterlagen wie die Teilnahmebescheinigung über den Kurs Gewaltprävention/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung nach dem System „Nicht mit mir – Starke Kin-



der schützen sich“, Urkunde Sumo-Turnier und mehr. Zum Andenken an die „Bewegten Herbstferien“ bekamen alle Kinder ein T-Shirt und eine Teilnahmebescheinigung. Die Kinder und das gesamte Team haben und hatten viel Spaß miteinander! Vielleicht sieht man sich ja 2017 wieder, wenn es heißt: „Bewegte Herbstferien 2017“! Text/Fotos: Andrea Haarmann

Die Sieger des Sumo-Wettkampfes

WK 1: 1. Gerome, 2. Alexander, 3. Finn B., 3. Till

WK 2: 1. Maximilian, 2. Fynn B., 3. Sebastian, 3. Tine

WK 3: 1. Collien, 2. Jana Sophie, 3. Clemens, 3. Benjamin

WK 4: 1. Matthias, 2. Maja, 3. Leander, 3. Lasse

WK 5: 1. Lina, 2. Lena Marie, 3. Mara, 3. Mia

Gruppenbild mit Sven (links) und Kim (rechts hinten)



„Wenn ich nicht verliere, kann der andere nicht gewinnen.“

Boris Becker

Die Tennissaison 2016

Das Tennisjahr begann 2016 schon früh. So fand bereits am 30.1.2016 das beliebte **Schewy-Leveringhaus-Turnier** in der Halle im Sportpark Ruhrtal in Hattingen statt. Dabei wurden unter jeweils acht Damen und Herren in der Vorrunde in drei Damen- und Herrendoppelrunden die vier Bestplatzierten für das Halbfinale gesucht. Darüber haben wir in der TSGinfo Ausgabe 1/2016 bereits ausführlich berichtet.

Das Finale endete mit einem deutlichen Sieg von Amparo Faber und Karl-Heinz Hau-de gegen Erika Scherr und Henryk Parusel. Nach der Siegerehrung wurde der schöne Tennistag mit einem deftigen, gemeinsamen „Grünkohlessen“ abgerundet. Neben allen



1



2

Teilnehmern gilt unser Dank vor allem Erika Scherr für die Vorbereitung und die perfekte Organisation des Turniertages. (Fotos 1+2)

Am 23. April wurde dann die neue Freiluft-Saison eröffnet. Auf der Anlage der BSG Gemeinschaftswerk in Hattingen wurde das **traditionelle Saisoneneröffnungs-Turnier** aller Hattinger Tennisvereine ausgetragen. Als Gast dieses Turniers erreichte die TSG Sprockhövel mit den Herren 55+ das kleine Finale um Platz 3 gegen den BKV Ruhrtal Hattingen, die ausschließlich mit Spielern von Rot-Weiß Hattingen der Herren 60+ aus der Westfalenliga angetreten waren. Die TSG-Herren siegten mit 3:0 und konnten einen tollen Saisonstart feiern.

Wie in jedem Jahr haben wir im März/April auf unserer Tennisanlage eine **Frühjahrsüberholung** durchgeführt. Leider konnten wir den Spielbetrieb wegen schlechtem Wetter und dadurch nur langsam aushärtenden Platzdecken erst am 5. Mai eröffnen. Sogar das erste Heimspiel unserer Damen 55+ musste deshalb verschoben werden.

Am 30. April begannen die **Meisterschaftsspiele** der Erwachsenen- und Jugendmannschaften. Für die TSG gingen insgesamt sieben Mannschaften aus dem Seniorenbereich und vier Jugendmannschaften ins Punkterennen. Zudem beteiligten sich die „Oldies“ der TSG wieder an der schon langjährigen Senioren-Doppel-Runde um den Clemens-Ryzner-Pokal.

Die **Herren 55+** um Mannschaftsführer Michael Hilligloh erreichten nach dem Wechsel

in die höhere Altersklasse in der Verbandsliga den 3. Platz in ihrer enorm starken Gruppe. Dabei war bis zum letzten Spieltag sogar der Aufstieg in die Westfalenliga in Reichweite. Leider musste das Team bedingt durch Regenverschiebungen im letzten Spiel bei der Sport-Union Annen wichtige Spieler ersetzen, so dass dieses Ziel knapp verfehlt wurde.

Auch die **Damen 55+** (Mannschaftsführerin Erika Scherr) spielten bis zum letzten Spieltag um den Aufstieg in die Ruhr-Lippe-Liga. Am letzten Spieltag kam es dann zum entscheidenden Aufstiegsduell gegen den TV Speckbrett Hemmerde aus Unna. Doch dort erwies sich der Gegner als zu stark und konnte das Match mit 5:1 deutlich für sich entscheiden. 2017 wird die Mannschaft vermutlich die Altersklasse wechseln und dann bei den Damen 60+ an den Start gehen.

Unsere **Herren-Mannschaft** ging 2016 in der Kreisliga wieder mit der Hoffnung ins Rennen, den Sprung in die Bezirksliga zu schaffen. Leider verlor das Team um Spielführer David Hilligloh unglücklich das entscheidende Spiel um den Aufstieg gegen den TC Haus-Wittringen aus Gladbeck mit 3:6. Punktgleich mit dem Aufsteiger blieb so leider nur der 2. Platz und damit ein weiteres Jahr in der Kreisliga.

Ein tolles Jahr hatte das mit vielen Nachwuchsspielern aufgefüllte **Herren-II-Team** der TSG in der Kreisklasse 1. Die jungen TSG-Herren (Spielführer Nico Schönweiß) erreichten etwas überraschend den 3. Platz in ihrer starken Gruppe und damit den sicheren Klassenerhalt. Ein toller Erfolg für unsere Nachwuchsspieler im Herrenbereich.

Neu gemeldet hatte die TSG für das Jahr 2016 eine **Herren 50+-Mannschaft** in der Kreisliga, die überwiegend aus Spielern der ehemaligen Hobby-Mannschaft zusammengestellt wurde. Viele Spieler nahmen daher erst-

malig am offiziellen Spielbetrieb im Westfälischen Tennisverband teil. Das Team um Spielführer Ralf Jürgens konnte die Klasse halten und hatte dabei sogar noch Luft nach oben. Viele Einzel wurden erst knapp im Match-Tie-Break verloren. Mit zunehmender Spielpraxis ist 2017 sicherlich noch mehr möglich.

Die **TSG-Damen** wurden 2016 neu formiert und traten als 4er-Mannschaft in der Kreisklasse 1 an. Dabei erreichten Esther Koch und ihre Mannschaft auf Anhieb den 2. Platz. Den Aufstieg sicherten sich die Damen der TG Hiddinghausen, die gegen die TSG mit 4:2 die Oberhand behalten konnten.

Leider musste die TSG die **Damen 50+** in der Kreisliga abmelden, da nicht genügend Spielerinnen zur Verfügung standen. Dafür ging erstmalig eine neue Damen 40+ als 4er-Mannschaft in der Kreisklasse 1 an den Start. Und das Team um Spielführerin Julia Koch beendete die Saison ungeschlagen und feierte damit gleich im ersten Jahr den Aufstieg in die Kreisliga. Das wurde natürlich ausgiebig gefeiert. (Foto 3)



3

Im Jugendbereich wurden 2016 insgesamt vier Mannschaften in der Kreisklasse 1 gemeldet. Neu gebildet wurde die U18-Juniorinnen-Mannschaft der TSG, die eine tolle Saison mit dem souveränen Gruppensieg krönen konnten. Damit hat sich die Mannschaft die

Möglichkeit erkämpft, 2017 in der Kreisliga zu spielen. **(Foto 4)**



Ebenfalls sehr erfolgreich verlief die Saison der **Junioren U15**. Mit nur einer Niederlage gegen Rot-Weiß Hattingen erreichten sie den 2. Platz in ihrer Gruppe.

Sehr erfreulich verlief die Saison auch für die **U12-Junioren** der TSG, die im Vorjahr noch als gemischte Mannschaft gemeldet war. Mit einem vierten Platz wurde der Klassenerhalt deutlich geschafft.

Für unsere junge, neue gemischte **U10-Mannschaft** erwiesen sich die gegnerischen Mannschaften leider noch als zu stark. Doch 2017 wird bestimmt auch hier alles besser. Neben dem sportlichen Erfolg steht bei den Nachwuchsteams vor allem der Spaß am Mannschaftssport Tennis im Vordergrund.

Darüber hinaus stellen unsere Jugendwar-te jedes Jahr noch eine Vielzahl weiterer An-

gebote für unsere Jugend bereit. So werden für unsere interessierten Jugendlichen eine

Menge **Spaßturniere** von Julia Koch organisiert und veranstaltet. Mit knackigen Namen, wie „SAMT jung“, „SAHNE“, „Buchstaben“ sowie „Formel 10“ werden unsere Junioren/-innen immer wieder zum Mitmachen eingeladen. Zudem läuft über den gesamten Sommer eine Clubmeisterschaft für die Jugend.

Dazu bieten wir über das ganze Jahr **qualifizierten Tennisunterricht** durch unsere Tennisschule – im Winter im Sportpark Ruhrtal in Hattingen und im Sportpark Hiddinghausen in Sprockhövel. In den Sommerferien werden regelmäßig **Ferienstpaß-Aktionen und Ferien-camps** angeboten. Auch 2016 haben wieder viele Jugendliche aus Sprockhövel mitgemacht, einige sind direkt in die Tennisabteilung eingetreten. Schaut doch auch mal bei uns rein!

Am Pfingstmontag, den 16.5.2016, fand die 24. Ausgabe des beliebten **Kuddel-Muddel-Mixed-Turniers** um den begehrten „Kohlebrocken-Pokal“ wieder unter der souveränen Leitung von Manfred Stahlhut bei zunächst durchwachsenem Wetter auf der TSG-Tennisanlage statt. Dabei konnte wegen



TSGinfo 4 2016



heftiger Regenfälle am Vortrag nur auf vier Plätzen gespielt werden. Das stellte erhöhte Anforderungen an die Turnierleitung.

20 Teilnehmer/innen **(Foto 5)** stritten in den Vorrundenspielen auf Zeit mit ständig wechselnden Partnern um die begehrten Plätze im Halbfinale. Als die jeweils punktbesten Damen und Herren konnten sich Christina Herrmann, Christel Brohl, Amparo Faber und Julia Koch sowie Dennis Borchert, Jürgen Zang, Michael Danisch und Heinz Bösel für die Halbfinalspiele qualifizieren.

Nach ausgeglichenen Spielen im Halbfinale erreichten schließlich Christina Herrmann und Jürgen Zang das Endspiel, in dem sie sich in einem langen Satz gegen Christel Brohl und Michael Danisch durchsetzen konnten. **(Foto 6)**

Unser Dank gilt neben Manfred Stahlhut für Vorbereitung und Organisation auch der perfekten Bewirtung durch unsere Clubwirte.

Die **9. Jugend-Stadtmeisterschaften** im Tennis fanden vom 6. bis 11. Juni statt. Turnusmäßig wurden die Endspiele auf der Anlage der TG Hiddinghausen ausgetragen. Dabei wurden Stadtmeister/-innen in vier Altersklassen ermittelt. Für die TSG-Junioren gestalteten sich die Stadtmeisterschaft wieder äußerst erfolgreich.

Das Finale der U12-Junioren bestritten Jakob Niederhoff und Leonard Sobisch (beide von der TSG). Dabei konnte Leonard Sobisch das Endspiel mit 6:1 und 6:2 für sich entscheiden und seinen ersten Titel erringen. **(Foto 7 – links: Leonard)**

Bei den U15-Junioren standen sich im Finale zwei Spieler der TG Hiddinghausen gegenüber. Es siegte Niklas Schroeder gegen Maxi Mohnhaus mit 6:4 und 6:2.

Auch bei den U18-Junioren waren im Finale nach der Auflösung der U18 bei der TSG die Spieler der TG Hiddinghausen unter sich. Leander Kordt holte sich den Titel gegen Mats Hibbeln, der beim Stand von 3:6 und 3:4 aufgeben musste.

Meggy Roßbach von der TSG holte sich den Titel bei den U15-Juniorinnen. Sie gewann das Finale gegen Jil Kootz von der TG Hiddinghausen mit 6:4 und 6:4. **(Foto 8)**





9

Bei der anschließenden Siegerehrung auf der Anlage der TG Hiddinghausen sorgten der Sportwart des Stadtverbandes Helmut Dikty, Bärbel Stahlhut (TSG Vorstand und SSV), der Vorsitzende der TGH Stephan Rath und TGH-Jugendwart Barnet Meißner sowie TSG-Jugendwartin Julia Koch für einen würdigen Rahmen. **(Foto 9, es fehlen Bärbel Stahlhut und Julia Koch)**

Dank unserer Sponsoren und der kostengünstigen Turnierabwicklung, konnten wieder die Bälle gestellt werden ohne die Startgelder zu erhöhen. Unser Dank gilt den Jugendwarten Julia Koch und David Hilligloh für Ihren Einsatz und ihre Mühe. 2017 werden die Endspiele dann wieder auf der Anlage der TSG in Sprockhövel ausgetragen.

Im Juni 2016 wurden in Bochum-Harpen die **Bezirksmeisterschaften der Senioren** ausgetragen. Die Beteiligung aus Sprockhövel war jedoch gering und Erfolge gab es deshalb nicht zu vermelden.

Doch im Juli kam es im Endspiel des hochklassig besetzten **Graf's-Reisen-Cup** in Bochum in der Konkurrenz Herren 65+ zu einem erneuten Aufeinandertreffen der westfälischen Spitzenspieler Helmut Sommerfeld (TC Emschertal) und Karl-Heinz Haude aus

Sprockhövel. Dabei konnte sich Karl-Heinz Haude souverän mit 6:1 und 6:1 durchsetzen und seinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen.

Karl-Heinz Haude blieb 2016 nicht nur als Spitzenspieler der TG Rot-Weiß Hattingen in der Westfalenliga Herren 60+ ungeschlagen. Mit seinem Doppelpartner Rolf Busse gewann er auch noch das hochklassig besetzte Einladungs-Doppeltturnier des TC Emschertal in der Konkurrenz Herren 60+.

Am 6. August fanden die Endspiele um den **Clemens-Ryzner-Pokal** auf der Anlage des TV Burgaltendorf statt. Auch 2016 haben sich die „Oldies“ der TSG neben dem TC Ludwigstal, der TG Hiddinghausen, des VfL Niederwenigern, der TG Rot-Weiß Hattingen, des TC Bochum-Süd, den „Blauen Elfen“ aus Bochum-Harpen und dem TV Burgaltendorf wieder an dieser Senioren-Doppel-Runde beteiligt.

Die durch Nachwuchs verstärkten TSG-Oldies erreichten etwas überraschend das Endspiel gegen den TC Ludwigstal und behielten auch dort die Oberhand. Damit ging der Pokal erstmals nach vielen Jahren wieder nach Sprockhövel (Seite 39).

Vom 3. bis 17. September fanden zum 12. Mal die **Einzel-Kreismeisterschaften** im Tennis mit über 100 Teilnehmern in 11 Konkurrenzen statt. Leider hat sich dabei der Trend zu schwächeren Meldezahlen fortgesetzt. Die Finalsspiele wurden 2016 auf der Anlage des TC Blau-Weiß Schwelm ausgetragen. Diese Veranstaltung stand unter der Schirmherrschaft des Kreissportbundes und wird seit Jahren von Sprockhövel aus organisiert. Für die TSG verlief dieses Turnier 2016 äußerst erfolgreich.

In der Breitensport-Konkurrenz der Damen 40+ erreichte Nicole Müller von der TSG das Finale. Dort setzte sie sich deutlich mit 6:3 und 6:0 gegen ihre Gegnerin Gabriele Höß vom TuS Ende durch und konnte ihren Kreismeistertitel bereits zum zweiten Mal erfolgreich verteidigen. **(Foto 10, links: Nicole Müller)**

In der Leistungsklasse B der Herren waren ab dem Halbfinale die Spieler der TSG unter sich – ein großer Erfolg. Hier konnten sich

dann Marcel Kötter gegen Leonard Krieff und Timo Kockel gegen Max Stracke durchsetzen. Das Finale war an Spannung kaum zu überbieten. Letztlich gewann Marcel Kötter mit 6:4, 5:7 und 12:10 im Match-Tie-Break überaus knapp. **(Foto 11, rechts: Marcel Kötter)**

Auch bei den Damen B dominierten Spielerinnen der TSG das Feld. Annika Brass, Louisa Gries und Esther Koch erreichten das Halbfinale. Esther Koch war es dann, die nicht



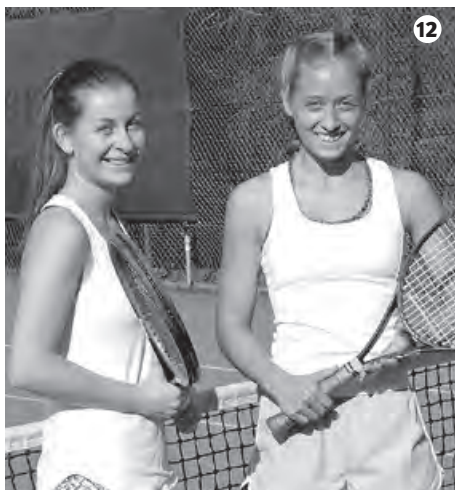
Ihr Brillenteam in Sprockhövel

Brillen
Brandes

Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24/781 64



nur das Finale erreichte, sondern dort auch noch gegen Luisa-Marie Stolz vom TC Grün-Weiß Ennepetal mit 6:2 und 6:3 den Titel der Kreismeisterin erringen konnte. (Foto 12, rechts: Esther Koch)



Neben den drei Titeln und der Vize-Meisterschaft von Timo Kockel gab es noch weitere gute Platzierungen für die TSG. So erreichte Petra Massolle-Danisch bei den Damen 40+ ebenso das Finale wie Carsten Schmidt bei



den Herren 40+ im Breitensport. Damit stellte die TSG Sprockhövel den besten Verein dieser Meisterschaften und trug maßgeblich dazu bei, dass der vom KSB gestiftete Städtepokal nach vielen Jahren erstmals wieder nach Sprockhövel wanderte. (Foto 13)

Mein Dank als Turnierleiter gilt dem TC Blau-Weiß Schwelm für die tolle Organisation der Finals Spiele auf seiner schönen Anlage sowie allen weiteren Helfern rund um das Turnier. Trotz abnehmendem Interesse werden wir versuchen, dieses Turnier auch 2017 im Turnierkalender anzubieten. (Foto 14, erfolgreiche Teilnehmer)

Am 1. Oktober wurde als Saisonabschluss zum achten Mal ein **offenes Mixed-Turnier** ausgetragen, zu dem sich 14 Spieler/-innen bei kühlem, aber trockenem Tennismetter auf der Anlage der TSG eingefunden hatten. (Foto 16)

Nach spannenden Vorrundenspielen, bei denen jeweils die Mixed-Partner neu zusammengesetzt wurden, erreichten Christina Herrmann und Elke Thomsen als punktbeste



Damen ebenso das Finale, wie Ralf Jürgens und Henryk Parusel als punktbeste Herren. Im Finale setzten sich Elke Thomsen und Henryk Parusel letztlich erst im Match-Tie-Break mit 5:4 gegen Christina Herrmann und Ralf Jürgens durch und konnten die Siegerpreise durch den Sportwart der TSG Sprockhövel in Empfang nehmen. (Foto 15)

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 Weillstraße 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





Ein gemeinsames Essen und ein gemütlicher Abend im Clubheim rundeten einen schönen Tennistag ab. Dafür gebührt auch unseren Clubwirten wieder ein großer Dank für Organisation und Bewirtung.

Am 22. und 31. Oktober haben wir die Tennisanlage nach einer langen und schönen Sommersaison winterfest gemacht. Ein ereignisreiches Tennisjahr ist damit wieder zu Ende. Aber schon am 15. Januar 2017 werden wir

FINLADUNG zum Schewy-Leveringhaus-Gedächtnisturnier

Sonntag, 15.1.2017 – Sportpark Ruhrtal

**Ruhrallee 15, Hattingen – Spielzeit: 15.00 bis 18.00 Uhr
anschließend Siegerehrung und Grünkohlessen**



SPIELMODUS: Für die Vorrundenspiele werden wieder Damen- und Herrendoppel ausgelost. Es wird nach der normalen Zählweise (15–30–40...) gespielt. Die nach der Vorrunde besten zwei Damen und zwei Herren spielen das Finale im Mixed-Modus. Auch hier werden die Paarungen wieder durch das Los bestimmt.

Das Startgeld (für die Platzmiete) beträgt **10,00 €**. Das Grünkohlessen kostet **8,50 € pro Person**. **Anmeldungen bitte an Erika Scherr**
Telefon 02324/32256
e-mail: erikascherr1@web.de
Bitte angeben, ob mit oder ohne Essen!

die Turniersaison wieder aufnehmen. Dann findet im Sportpark-Ruhrtal in Hattingen das nächste Schewy-Leveringhaus-Turnier statt. Interessierte bitte vormerken! (Einladung auf Seite 38.)

Mein Dank gilt allen Helfern, die die vielen Aktivitäten innerhalb der TSG-Tennisabteilung erst möglich gemacht haben. Ein großer Dank geht auch an unser neues Clubhausteam um Achim und Toby, die viele Aktivitäten mit

Speis' und Trank unterstützt und zu guter Laune beigetragen haben.

Ein weiterer Dank geht an unseren neuen Platzwart Frank, der seine Aufgaben in seinem ersten Jahr bei uns perfekt erfüllt hat.

Ich wünsche allen Tennisspielern/-innen der TSG-Tennisabteilung und aus Sprockhövel für die kommende Saison alles Gute und weiterhin viel Spaß an unserem schönen Sport.

Michael Hilligloh

Sportwart der TSG Tennisabteilung

TSG Sprockhövel gewinnt den Clemens-Ryzner-Cup 2016



Seit nunmehr 26 Jahren kämpfen Senioren aus Hattingen und Umgebung in einer Sommer-Doppelrunde um Punkte, Siege und Pokal. Ursprünglich hatten die Initiatoren ein

Turnier für Hattingen und Sprockhövel ins Leben gerufen. Mittlerweile nehmen acht Mannschaften aus Hattingen, Sprockhövel, Bochum und Essen an diesem Traditions-Turnier teil, das sich nach wie vor großer Beliebtheit unter den Teilnehmern erfreut.

Gespielt wird in zwei Gruppen mit je vier Mannschaften. In jedem Turnier werden sechs Herren-Doppel ausgetragen, bei Gleichstand entscheiden dann zunächst die Sätze und dann die Spiele über den Turniersieg. Jedes Turnier klingt mit einem gemeinsamen

Abendessen, kühlen Getränken und angeregten Unterhaltungen aus.

Am Endspieltag spielen dann die Gruppensieger den Pokalgewinner aus, die Gruppenzweiten spielen um Platz drei, die Gruppendritten um Platz fünf und die Gruppenvierten um Platz sieben. Das Turnierfinale fand in diesem Jahr am 6. August bei hervorragendem Tenniswetter auf der Anlage des TV Burgaltendorf in Essen statt. Alle acht Mannschaften wurden dabei über den ganzen Tag von fleißigen

Helfern aus Altendorf mit Grillgut und Getränken bestens versorgt.

Im Spiel um den 7. Platz konnte sich die Mannschaft des TC Blau-Weiß Harpen aus Bochum gegen den VfL Niederwienigern durchsetzen. Das Spiel um Platz 5 gewann der Ausrichter aus Altendorf gegen die TG Rot-Weiß Hattingen. Im kleinen Finale um Platz 3 musste sich die TG Hiddinghausen aus Sprockhövel dem TC Bochum-Süd geschlagen geben.

Das Finale bestritten die Mannschaften des TC Ludwigstal Hattingen und der TSG Sprockhövel. Nach sechs teilweise äußerst spannenden Doppeln stand es am Ende 3:3. Da die TSG Sprockhövel jedoch zwei Doppel erst im Match-Tie-Break verloren und damit mehr Sätze gewonnen hatte, ging der Pokal nach mehr als 15 Jahren erstmals wieder nach Sprockhövel.

Michael Hilligloh (Fotos: Jürgen Zang)



Die siegreiche Mannschaft der TSG Sprockhövel (v.l.): Michael Mülder-Thomsen, Michael Hilligloh, Kurt Minter, Henning Schulz, Günter Sirsch, Hans-Friedrich Eckey, Ernst Niedersteberg, Heinz Kniesmeier, Henryk Parusel, Heinz Gerlach und Uli Salomon. Es fehlen Heinz Bösel und Manfred Stahlhut

Im Umbruch

Fußball-Damen

Alles neu macht der Mai – sagt man. Bei uns gilt dies allerdings in diesem Jahr eher für den Herbst: Überraschend hat unser Trainer Domingos de Castro, der uns erst zu Anfang dieser Saison übernommen hatte, aufgehört. Unsere ehemalige Spielerin Inga Klockmann und die derzeit verletzte Maren Ullerich übernehmen als Interimstrainerinnen erst einmal bis zur Winterpause (das letzte Spiel findet am 11. Dezember bei der SpVg Hagen 11 statt). Wir möchten an dieser Stelle die Chance nutzen und uns ganz herzlich bei den beiden für die kurzfristige Zusage/Übernahme zu bedanken – das zeugt von echtem Teamgeist!

Außerdem laufen wir seit Ende Oktober in neuer Kluft auf. Sponsor ist der neue Namensgeber des Baumhofstadions, die Reiseagentur German Flavours Travel. Die Premieren-Vorstellung in den neuen Trikots ist geglückt: Gegen den SSV Hagen haben wir auswärts nach starker Mannschaftsleistung mit 3:2 gewonnen.

Ansonsten ist die bisherige Saison eher durchwachsen für uns verlaufen. Zwar war der Saisonauftakt mit einigen zweistelligen Siegen nach Maß und auch das Unentschieden gegen den Mit-Aufstiegs-Kandidaten SV Hohenlimburg II war verkraftbar, doch danach gerieten wir unerklärlicherweise und völlig unnötig ins Schwimmen. Die eher mäßigen



SSV Hagen : TSG Sprockhövel – 2:3



Ganz in Schwarz: die neuen Trikots

Leistungen hatten dann ungefähr zur Hälfte der Hinrunde auch zwei empfindliche Niederlagen gegen den FSV Gevelsberg und den FFC Ennepetal zur Folge, die uns heute noch nachhängen und die Chancen auf den Aufstieg deutlich verringert haben.

Egal, was am Ende dabei herauskommen wird, wir geben unser Bestes und kämpfen weiter um jeden Punkt. Außerdem hat uns diese nicht ganz so stabile Phase wieder einmal gezeigt, dass wir auf uns zählen können und als Mannschaft super funktionieren.

Wir wünschen euch allen schöne Weihnachten und ein paar erholsame Tage und freuen uns auch im nächsten Jahr über eure Unterstützung!

Carolin Terhorst

TSG-Jugend-Schwimmgruppe

Alternativtraining auf der Kemnade

An einem grau-nebligen Oktoberdonnerstag kehrt die TSG-Jugend-Schwimmgruppe dem warmen Lehrschwimmbecken den Rücken und findet sich auf einem wackligen Board, mit einem Paddel in der Hand, auf dem Kemnader Stausee wieder. Die Trainingseinheit heißt heute „SUP“ – Stand Up Paddling.

Nachdem die zehn mit Luft gefüllten Boards zum Ufer geschleppt sind, wird sich mit einem Trainer der Surfschule mit Paddelhaltung, Position auf dem Board und Steuertechnik beschäftigt. Auch dieser Sport sieht leichter aus als er ist. Die Herausforderungen heißen neben eiskalten Händen und Füßen, Balance und Steuern gegen Wind und Strömung. Im Knien schafft die Truppe es, sich auf Umwegen und unter einigen Anstrengungen am Ponton in der Mitte des Sees zu sammeln. Jetzt wird aufgestanden. Noch wackliger! Und upps – schon liegt der Erste im Wasser. Er bleibt im Laufe der zwei Stunden nicht der Einzige, der sich wieder zurück auf sein Brett kämpfen muss. In der wohlverdienten Keks- und Füße-Aufwärm-Pause zwischendurch tanken alle Energie, um noch einmal volle Kraft voraus herauszupaddeln und den Muskelkater perfekt zu machen.

Katrin Preuß



DER VORSTAND DER TSG

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**
 elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de
 023 24 - 68 69 800 (T/g)
 023 24 - 68 69 802 (F)
 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
 023 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
 023 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
 023 24 - 9 72 04 (T/g)
 mobil 0177 - 4444 204

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

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

Kinder und Jugend: **Bärbel Stahlhut**

Sporträume: **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

„Niedersprockhövel zu Fuß“

Broschüre



Das Projekt „Zentrumsnahe Wanderwege, Wege ohne große Steigungen, Wandern mit und ohne Rollator“ der lokalen Agenda 21 Sprockhövel und der „Sport mit Älteren“ in der TSG passen zu den Projekten des Landes-sportbundes (LSB) „Bewegt Älter werden in NRW“ und „Altengerechte Quartiere“ und sind Grundlagen für die Broschüre. Dazu kommt der Gedanke der kulturhistorischen Wanderwege der Lokalen Agenda und vom Sport das Projekt „Rollator-Walking“ (z. B. Wandern im Gruppenerlebnis).

Die Broschüre trägt darüber hinaus dazu bei, die historische Entwicklung des Ortes kennenzulernen und die Wahrnehmung des eigenen Lebensraumes zu schärfen, ihn im besten Sinne zu „begreifen“. Und den Besucherinnen und Besuchern Niedersprockhövels soll diese Schrift einen historisch gewachsenen und attraktiven Ortskern nahebringen.

Das Stadtarchiv hielt die schriftlichen Quellen bereit; hier wurde der Inhalt erforscht, der Text verfasst und mit alten und neuen Abbil-

dungen versehen. Der umfangreiche Nachlass vom Heimatforscher Fritz Stracke (1919-2006) hat einen wichtigen Beitrag zum Text geleistet. Ihm ist die Broschüre gewidmet.

Mein besonderer Dank gilt Karin Hockamp, die durch ihre Recherchen und zielstrebige Arbeit die Darstellung und Veröffentlichung des lange angedachten Projektes der zentrums-nahen Wanderwege für Niedersprockhövel erst ermöglichte. Die Luftaufnahmen stammen von Hans Blossy.

Der gesamte Weg kann gut in 2 Abschnitten gegangen werden. Viel Spaß beim Wandern mit der Wanderkarte und beim Lesen und Genießen der Broschüre. *Helmut Hüppop*

PS.: Die Finanzierung des Heftes wurde durch die Sparkassenstiftung ermöglicht. Es ist im Universitätsverlag Dr. N. Brockmeyer erschienen. ISBN 978-3-8196-1036-3 und ist zum Preis von 5,- Euro in den Bürgerbüros der Stadt, im Buchladen Hauptstr. 36, im Stadtarchiv an der Mathilde-Anneke-Schule und im GuFiT (Baumhof und Hauptstr.) erhältlich.

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]		
	10.00 - 11.00 Vinyasa Yoga I [G19]		10.00 - 11.30 BOP&more [G15]	10.00 - 11.00 Rücken Fit-Entspannung [G15]		10.00 - 11.00 ZUMParty Dance [G15]
					10.15 - 11.15 Funktionales Training (ab 29.10.) [G15]	
	11.00 - 12.00 Vinyasa Yoga II [G19]				11.30 - 12.30 Cycling (ab 29.10.) [G15]	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)			
		15.30 - 16.15 QuietschFidel (LS)				
16.00 - 17.00 Z D's Kids Club (ab 9 Jahre) [G19]		16.15 - 17.00 QuietschFidel (LS)				
17.00 - 18.00 Z D's Kids Club (ab 11 Jahre) [G19]		17.00 - 18.00 Z D's Kids Club (ab 10 Jahre) [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 15 Jahre) [G19]		18.00 - 19.00 Z D's Dance Club (ab 12 Jahre) [G15]	18.00 - 19.00 Rücken Fit [G15]	18.00 - 19.00 Cycling [G15]		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
18.30 - 19.00 Bauch Spezial [G15]	18.30 - 19.30 BOP&more [G15]					
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 - 20.15 Step'n Style [G15]			
	19.30 - 20.30 Power Mix [G15]	19.15 - 20.30 Cycling [G15]				
20.15 - 21.15 Cycling [G15]						

TSG-Damen trotzen der mangelnden Saisonvorbereitung

Seit dem Saisonstart im September kommen die Handball-Damen der TSG immer besser in Fahrt. Die Vorbereitung auf die neue Saison lief dabei alles andere als optimal, mit Peter Stefes konnte erst Ende Juli ein neuer Trainer gefunden werden. Zu diesem Zeitpunkt hat man für gewöhnlich bereits mindestens einen Monat intensives Training hinter sich, und auch wenn die Mannschaft bis dahin in Eigenregie trainierte, gab es trotzdem großen Nachholbedarf in Sachen Kondition und Kraft. Und so wurde in den folgenden Wochen ordentlich geschuftet und geschwitzt, um wenigstens einigermaßen für den Saisonbeginn gewappnet zu sein.

Die ersten beiden Spiele gingen jeweils verloren. Dem Soester TV musste man sich in eigener Halle mit 21:24 geschlagen geben, und das erste Auswärtsspiel beim TuS Ferndorf endete mit fast identischem Ergebnis 20:23. Ent-

mutigen ließ sich davon jedoch niemand, und so gelang dann gegen die HSG Lüdenscheid ein überzeugender 31:25 Sieg, in dem das von Trainer Peter Stefes forcierte Tempospiel endlich Früchte trug. Und auch gegen die HSG Wetter/Grundschoßtel gab es einen Punktgewinn, in einer spannenden und umkämpften Partie ergatterte man einen Punkt, der mit nach Sprockhövel gebracht werden konnte.

Nachdem nahezu der gesamte Oktober aufgrund der Herbstferien spielfrei war, starteten die TSG-Damen mit dem Achtelfinale im Kreispokal in den Jahresendspurt. Hier konnte der klassengleiche FC Schalke 04 mit 24:13 besiegt werden. In den fünf noch ausstehenden Ligapartien in 2016 sollen nun noch möglichst viele Punkte auf dem eigenen Konto verbucht werden, um den aktuellen Mittelfeldplatz zu festigen und nicht in die Nähe der Abstiegsränge zu geraten. Dann kann im Januar wieder neu angegriffen werden – und zwar dieses Mal besser vorbereitet.

Georg Böhmer

Trainerwechsel bei der weiblichen A-Jugend

Bei der weiblichen A-Jugend, stand im April 2016 – nach einer guten Saison – ein Trainerwechsel an.

Nachdem die Mannschaft einige Jahre von Simone Weltzien begleitet wurde, übergab diese das Traineramt an Markus Bärthel und Marvin Saszik. Die neuen Trainer, bekamen eine nette und von Simone schon ganz ordentlich ausgebildete Mannschaft übergeben.

Da eine ganze Reihe von Spielerinnen aus der B-Jugend schon fest in der Mannschaft mitspielten, ergab sich ein mit insgesamt 16 Spielerinnen sehr gesunder Kader, so dass auch nach Saisonende 2015/2016 mit guter

Trainingsbeteiligung bis zum Saisonstart trainiert werden konnte.

Bereits die während der Vorbereitungszeit absolvierten Freundschaftsspiele, zeigten, dass die Mannschaft sicherlich in der neuen Saison oben mitspielen würde. So trat die Mannschaft durchweg motiviert auf und zeigte neben Freude am Spiel obendrein gute Leistungen. Besonders erfreulich für die Trainer war, dass auch neue Ansätze im Training gut angenommen wurden. So kam es nicht überraschend, dass der bisherige Saisonverlauf sehr positiv gestaltet werden konnte. Es standen zwar erst zwei Pflichtpartien für unsere Mannschaft an, diese konnten aber deutlich mit 36:12 und 26:17 gewonnen werden.



Somit freuen wir uns auf den weiteren Saisonverlauf, der vor allem in der Endrunde, ab Januar beginnend, sicherlich noch einiges an Spannung bringen wird!

Markus und Marvin

Den Erfolgen auf der Spur

Nun sind wir also in unserem zweiten C-Jugend-Jahr angekommen, und da wir gute Fortschritte gemacht hatten lautete der Plan für die Saison 16/17, möglichst unter die ersten drei zu kommen, gerne auch nach ganz oben. Aber wie das so ist mit Plänen, nicht immer läuft alles so wie man es sich wünscht.

weibliche C-Jugend

Zunächst schrumpfte unser Team (Vereinswechsel, Wechsel in die wB, Verletzungen) auf nur noch zehn Spielerinnen, und auch die Vorbereitung lief durch Konfiunterricht, Verletzungen etc. nicht immer rund. Doch nach den Sommerferien wollten wir richtig Gas geben und so standen Turnierteilnahmen und Trainingsspiele auf dem Programm.

Zunächst ging es ohne Auswechselspielerinnen nach Duisburg, wo wir uns trotz des Minikaders behaupten konnten und unseren ersten Sieg in der Vorbereitung einfuhren.

Beim BHC Turnier gelang uns überraschenderweise unser erster Turniersieg, den wir aber letztlich teuer erkaufte haben. Klara zog sich einen Kreuzbandriss zu und fehlt somit für den Rest der Saison.

Da waren's nur noch neun, und die fuhren einen Tag später nach Dortmund. Unterstützt von Lisa-Marie und Charlotte aus der wD gelang hier in einem hart umkämpften Spiel der dritte Erfolg. Nun waren wir etwas verwöhnt, freuten uns auf den Saisonbeginn und machten uns schon Hoffnungen auf die vorderen Plätze, zumal wir im letzten Jahr die Spiele gegen die Ligakonkurrenten gewonnen hatten.

Unser erstes Spiel gegen TV Wanne ging dann auch klar mit 29:8 an uns, doch in die Freude mischte sich auch schnell die Ernüchterung. Der nächste Gegner Wattenscheid zog sein neues Team zurück, dafür rutschte Ickern (mangels Spielerinnen) aus der Oberliga zurück in die Kreisliga und so mussten wir gegen dieses Team ran. Geschwächt durch weitere



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



Verletzungen und Erkrankungen sowie bei einigen Spielerinnen unerklärliche Lustlosigkeit, kassierten wir dort gegen das ehemalige Oberligateam mit 43:19 die höchste Niederlage ever.

Aber die Hiobsbotschaften rissen nicht ab, Jana brach sich beim Schulsport einen Finger, Sophie verdrehte sich das Knie und andere Spielerinnen ließen es sich nicht nehmen, bei der Verteilung von Erkältungen und Verletzungen laut „hier“ zu rufen. Zwar hatten wir zwischenzeitlich vier Wochen Spielpause, doch blieb uns nichts anderes übrig, als unser nächstes Spiel gegen Gladbeck zu verlegen. Hoffen wir, dass bis zum nächsten Spiel wieder ein fittes Team zur Verfügung steht.

Mit Marie und Lina konnten wir jetzt zwei neue Mädels für den Handballsport begeistern und hoffen, dass die beiden uns mit viel Trainingsfleiß bald auch bei den Spielen unterstützen können.

Jetzt gilt es zusammenzustehen, um schnellstens wieder in die Erfolgsspur zu finden und unser Saisonziel trotz des Minikaders nicht aus den Augen zu verlieren.

Mädels, Kopf hoch und Gas geben! gb



Weibliche D-Jugend entwickelt sich ...

Seit März 2015 gibt es bei der Handballabteilung auch eine weibliche D-Jugend. Wir starteten mit sieben Mädchen der Jahrgänge 2003/04/05. Unser fester Vorsatz war es, für die zurückliegende Saison eine Mannschaft für den Meisterschaftsspielbetrieb zu stellen. Zu Saisonbeginn Ende August 2015 konnten schon zehn Mädels das Trikot überstreifen. Mit Svenja Jedhoff, einer Spielerin der wB-Jugend, konnten wir eine sehr engagierte und sympathische Co-Trainerin für unser Team gewinnen. Die letzte Saison beendete das Team mit Platz neun von 13 Mannschaften. Für eine erste Saison ein respektables Ergebnis.

Im Laufe des letzten Jahres konnten wir dann immer mehr Mädels für unser Team und unseren Sport begeistern. Aktuell trainieren 18 Mädchen in der weibl. D-Jugend, von denen 16 schon regelmäßig am Spielbetrieb teilnehmen. Der Start in die aktuelle Saison verläuft bisher sehr zufriedenstellend. Von den ersten vier Spielen wurden zwei verloren und zwei gewonnen.

Im Moment sind aber andere Dinge für uns noch wichtiger als Ergebnisse und Platzierungen. Unser Hauptaugenmerk liegt darin, diesen Mädels neben den handballerischen Fertigkeiten den Teamgedanken zu vermitteln und diesen zu festigen. Das versuchen wir



auch durch Aktivitäten neben dem Handball; so waren wir bereits gemeinsam Schwimmen, Klettern oder veranstalteten ein „Barfuß“-Training im Sand.

Handball ist nun mal ein Mannschaftssport und nicht immer gewinnt am Ende das Team mit den besseren Einzelakteuren, sondern das Team mit der geschlosseneren Mannschaftsleistung. Hier sind wir auf

einem richtig guten Weg, wir haben einen sehr sympathischen „Haufen“ zusammen, der mit tollem Engagement bei der Sache ist.

Nachdem wir nun im letzten Jahr immer wieder Neuzugänge (glücklicherweise) spielerisch und menschlich integrieren mussten, können wir uns nun um die Bereiche des handballerischen Miteinanders kümmern. Die individuelle Entwicklung der technischen

Fähigkeiten der einzelnen Mädels zeigt erkennbare Fortschritte. Diese Saison steht ganz unter dem Vorzeichen, den Mädels zu verdeutlichen, wie sie ihre einzelnen Fähigkeiten und Stärken in die Mannschaftsleistung einbringen können.

Im Bereich des Abwehrverhaltens arbeiten wir als Team schon sehr gut miteinander. Obwohl wir auch diese Saison körperlich wieder eher unterlegen sind, nehmen wir die Zweikämpfe sehr gut an und können uns als Abwehrverband auch gegen technisch/körperlich überlegene Gegenspielerinnen immer wieder erfolgreich behaupten.

Im Angriffsspiel sieht das noch ein wenig anders aus, hier reichen unsere technischen und körperlichen Möglichkeiten oft noch



nicht aus, um uns erfolgreich Richtung gegnerisches Tor durchzusetzen.

Daher müssen wir lernen, uns unsere Torchancen zu erspielen. Das heißt, wir müssen den Ball schnell und sicher passen können, wir müssen uns ohne Ball in freie Räume bewegen und wir müssen lernen ein Spiel zu „lesen“. Wir müssen versuchen, immer mit Blick zum Tor zu spielen und dabei noch den Blick für die Mitspielerinnen und freie Räume zu

haben. Wir müssen Situationen erkennen und dann auch nutzen.

Klingt anspruchsvoll – ist anspruchsvoll!

Das Ganze ist ja auch kein Projekt für die nächsten drei Monate, sondern hoffentlich für die nächsten Jahre.

An all den gerade beschriebenen Herausforderungen werden wir weiter arbeiten.

Am Ende der aktuellen Saison möchten wir gerne sagen können:

- ✓ **Es hat allen Spaß gemacht**
- ✓ **Die Mädels haben sich individuell weiterentwickelt**
- ✓ **Unser Spiel als Mannschaft hat sich verbessert**
- ✓ **Wer doch noch eine Platzierung hören möchte: Platz 6 bis 8 von 13 wäre toll für uns**

Uns Trainern macht es Riesenspaß, wir freuen uns auf das was kommt und sind schon ganz gespannt wie es mit uns weitergeht.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmal ausdrücklich bei der Steenmann Sanitär- und Heizungstechnik GmbH bedanken, die uns mit Trikots und Trainingsanzügen ausgerüstet hat: Durch ihr Engagement unterstützen Sie uns als Verein enorm. Wenn man den Kindern neben dem Spaß an dem Sport und dem Miteinander noch solche Aktionen wie Trikots oder Trainingsanzüge bieten kann, trägt dies ungemein zur Bindung an den Verein bei. Und ein einheitliches Auftreten stärkt und festigt das Mannschaftsgefühl sehr. Mit ihrem Sponsoring haben Sie den Mädchen eine Riesenspaß bereitet.

Wir freuen uns natürlich weiter über Mädchen, speziell der Jahrgänge 2004/05, die den Handball und unser Team kennenlernen möchten. Die Hallentüren stehen jederzeit offen.

Peter Jansen/Svenja Jedhoff
Trainer wD-Jugend



Mit neuen Trainern und neuem Schwung in die Saison

männliche C-Jugend

Motiviert ging die mC zunächst mit Simone Weltzien als Trainerin in die neue Saison. Gleichzeitig wurde der Spielerkader durch zwei Jungen aus der B-Jugend, die sich super in das Team integriert haben, verstärkt. Bedingt durch diesen Zuwachs ist die Mannschaft außer Konkurrenz gemeldet.

Mit dem nun stabilen Spielerkader konnte das Auftaktspiel gleich gewonnen werden. Dem folgten ein Unentschieden und zwei Niederlagen. Nach den Herbstferien wurde das Trainerteam erneut gewechselt bzw. aufgestockt. Diese Funktion wird nun, um Simone zu entlasten, von Meryem Balci, Michael Hölzken und Volker Zichosch übernommen. Das bietet die Möglichkeit, sowohl individueller und leistungsorientierter zu trainieren, als auch das Teamdenken und taktisches Verhalten zu steigern.

An Motivation fehlt es ganz sicher nicht. Mit mehr Mut und Selbstvertrauen wird das

Ziel im oberen Drittel mitzuspielen bestimmt erreicht werden.
Volker Zichosch

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-NACHRICHTEN

1. Herren

► Die 1. Mannschaft ist gut in die neue Saison gestartet, nach vier Siegen und einem Unentschieden steht sie ganz weit oben in der Tabelle. Wünschen wir ihr, dass es so bleibt und vielleicht ein Aufstieg möglich wird.

2. Herren

► Nach dem Aufstieg und Umbau der Mannschaft muss sich das Team in der neuen Klasse erst noch finden, hier stehen leider mehr Niederlagen als Siege zu Buche.

3. Herren

► Bei der 3. Mannschaft, auch aufgestiegen, läuft es besser. Mit 8:4 Punkten hält man sich im oberen Drittel auf, was eine recht ansprechende Leistung ist.

4. Herren

► Die neuformierte 4. Herren übertrifft die Erwartungen deutlich. Obwohl für das Team noch immer kein Trainer gefunden werden konnte, steht die Mannschaft, um die sich übergangsweise Maik Flockenhaus kümmert, mit 9:3 Punkten auf dem zweiten Platz.

1. Damen

► **Siehe Extrabericht**

Handballjugend

► Die gut aufgestellte und auch überwiegend erfolgreiche weibliche Jugend ist gut in die Saison gestartet. Die meisten Teams belegen einen Platz im oberen Drittel und dürften teils um die Meisterschaft mitspielen. (siehe auch extra Berichte).

Die zu Saisonbeginn in der männlichen Jugend angespannte Trainersituation hat sich inzwischen verbessert. Wo zunächst Simone drei bis vier Mannschaften betreuen musste, konnten

mit Merii, Michael und Volker (mC) sowie Maurice (mE), neue Mitstreiter gewonnen werden und auch für die mD bahnt sich eine Lösung an, so dass wir nun im männlichen Bereich auch wieder hoffnungsfroh in die Zukunft blicken können.

Wir freuen uns über Spieler/innen aller Altersklassen, die Trainingszeiten der Teams findet ihr auf unserer Homepage unter

www.tsg-sprockhoevel-handball.de

Ansprechpartner:

Simone Weltzien 0160/89 79 193
und Georg Böhmer 0179/69 23 627

HASPO – the end of a dream

TSG-Handballer blicken nach vorn

Im November haben die Hauptvorstände des TUS Hattingen und der TSG Sprockhövel gemeinsam entschieden, die in den letzten 2 Jahren entstandene Idee einer Kooperation im Handballbereich nicht weiter zu verfolgen. Die jeweiligen individuellen Zielsetzungen der beiden Vereine ließen sich letztlich dann doch nicht unter einen Hut bringen.

Für uns, die Handballabteilung der TSG Sprockhövel, bedeutet dies, dass wir uns nun wieder auf Themen konzentrieren können, die in den letzten Jahren etwas zu kurz gekommen sind. Da sich die Entscheidung der Vorstände schon einige Zeit lang abgezeichnet hatte, haben wir damit bereits begonnen und arbeiten im Jugendbereich seit dem Sommer mit der SportsUP GmbH (<http://www.sportsup-nrw.de/>) zusammen. Den meisten dürfte SportsUP bereits durch deren Projekt „Handball in die Grundschule“ bekannt sein, und auch uns unterstützt SportsUP sehr erfolgreich

bei unserer Handball AG an der Grundschule Börgersbruch, wo sich aktuell jeden Dienstag 15 Kinder für den Handballsport begeistern lassen. Weitere AGs an anderen Schulen sind in Vorbereitung, ebenso wie eine zweite E-Jugend. Aber auch mit der Vermittlung eines qualifizierten Trainers für unsere männliche D-Jugend hat uns SportsUP schon sehr geholfen.

Auch im Damenbereich nehmen wir weiter Fahrt auf, neben den vier erfolgreichen weiblichen Jugendteams und der 1. Damen, gibt es so viele interessierte Handballerinnen, dass wir wieder die Einrichtung einer zweiten

Damenmannschaft für die nächste Saison planen. Im Herrenbereich, wo wir derzeit mit vier Mannschaften vertreten sind, hoffen wir, dass die Spieler unserer aktuell so erfolgreichen ersten Mannschaft auch weiterhin für die TSG auflaufen werden, um so unseren Jugendmannschaften später im Seniorenbereich eine Perspektive zu geben.

Es gibt viele weitere Ideen und Projekte, die wir in den nächsten Monaten angehen

wollen. Ihr werdet wieder von uns hören! Noch besser wäre es natürlich, wenn Ihr selber dabei mitmacht. Wir könnten Eure Unterstützung gut gebrauchen, selbst wenn es nur ein paar Stunden sind. Ihr würdet uns helfen, noch mehr gute Ideen umzusetzen, und unsere Handballabteilung fit für die Zukunft zu machen – also sprecht uns an!

*Für den Handballvorstand
Thomas Wahlen, Georg Böhmer*

SCHALDACH

Ihr Elektriker



**Ihre Servicenummer
02324.77373**

Inferno [Ort der Verdammnis] – [Hölle] – [Abgrund] – [Qual]

19. Inferno Triathlon in der Schweiz

Der Inferno Triathlon am 20. August 2016 ist mit 5500 Steigungsmetern einer der härtesten der Welt und wird bereits jetzt zu den Klassikern gezählt. Das unvergleichliche Naturerlebnis in der einmaligen Bergwelt des Berner Oberlandes mit Eiger, Mönch und Jungfrau machen den Inferno zu einem der eindrucksvollsten Wettkämpfe.

Am Freitag den 19. August war das so genannte Einchecken der Bikes, sowie der Laufsachen. Hierbei war es besonders wichtig, auch Sachen bereit zu legen für evtl. schlechtes Wetter, das für den Samstag angesagt war. Bei

der Vorbesprechung am Nachmittag in Mürren habe ich dann die Gelegenheit wahrgenommen mit der ein oder anderen Triathletin zu sprechen, die ihre Erfahrung schon einmal beim Inferno gemacht hatte. Dabei wurde mir

Die Distanzen sind **3,1 km Schwimmen** im Thuner See von Thun nach Oberhofen, **97 km mit dem Rennrad** von Oberhofen nach Grindelwald mit 2145 Steigungsmeter, **30 km mit dem Mountain Bike** von Grindelwald bis Stechelberg mit 1180 Steigungsmetern und **zum Finale der Berglauf** von Stechelberg auf den Gipfel des Schilthorns mit 2175 Steigungsmetern.

Foto: Daniel Vorwiller

schnell klar, dass es für mich nur heißen konnte heil und gesund am Schildhorn anzukommen, da bei mir keinerlei Streckenerfahrung vorhanden war.

Am Samstag um 6.30 Uhr war der Start in Thun am See. Als ich eine halbe Stunde vor dem Start ankam musste ich feststellen, dass es im Gegensatz zum Vortag auf dem See beachtliche Wellen gab, was das Schwimmen erschwerte. Als der Start erfolgte stürzten sich ca. 500 Triathleten in den See und wie ich vermutet hatte, wurde wieder geschlagen und getreten, um die beste Position zu erreichen. Nach einer Stunde hatte ich den See überquert, und ich war froh in meine Radsachen schlüpfen zu können und mich auf mein Bike zu schwingen. Den ersten Kilometer ging es am See entlang und dann war auch Schluss mit Lustig. Der erste harte Anstieg nach Sundgraben auf 1200 m musste überwunden werden, bevor es in einer schnellen Abfahrt nach Unterseen ging.

Es sollte nun über 35 Kilometer ein flacher Abschnitt kommen, der mir eher zusagte als diese halsbrecherische Abfahrt. In Willingen Meiringen ging es dann wieder hoch bis zur großen Scheidegg auf 1960 m. Alleine bei dieser Steigung von 1500 Höhenmetern wurde allen Radlern alles abverlangt. Danach ging es mit viel Tempo hinunter nach Grindelwald. Mir war es unverständlich, wie viele ohne Überlegung diese Abfahrt absolvierten. Bei mir glühten die Bremsen, mein Tacho zeigte 75 km/h, umso erstaunter war ich, dass der ein oder andere noch an mir vorbei schoss. Es dauerte auch nicht lange, bis ich den ersten schweren Unfall sah. Wie ich später erfuhr, musste auch noch der Hub-schrauber eingestzt werden.

In Grindelwald angekommen wechselte ich schnell meine Schuhe, um mit meinem Mountainbike die nächste Etappe in Angriff zu nehmen. Es ging sofort bergauf Richtung Kleine Scheidegg auf 2060 m. Bei diesem Anstieg stand ich nur noch in den Pedalen – bis ca. 200 m vor dem Gipfel. Dort wurde es dann so steil und der schmale Pfad voll mit Geröll, dass keiner mehr fahren konnte und alle ihr Bike schieben mussten.

Erschwerend kam jetzt noch dazu, dass viele Wanderer unterwegs waren und keiner bereit war, für uns den Weg frei zu machen. Oben angekommen konnte man sich wieder aufs Bike schwingen, aber es war bei der Abfahrt allerhöchste Vorsicht geboten, denn es hatte schon seit Grindelwald angefangen zu regnen und so war es sehr rutschig.

Foto: Philipp Kobel





Über Wengen – ein Stück die legendäre Lauberhorn Abfahrt hinunter – ging es dann über Schotterwege nach Lauterbrunnen. Ich hatte das Gefühl, dass meine Arme vom Schlagen des Vorderrades eingeschlafen waren. Auch hier musste ich mit Erstaunen feststellen, dass viele der Teilnehmer über ihre Verhältnisse fuhren. Die restliche Strecke nach Stechelberg war gut zu befahren, und ich nutzte die 5 km um meine Beine zu lockern, auf die es nun beim Berglauf ankam. In Stechelberg das Mountainbike abgestellt und dann in die Laufsachen und vor allem etwas Warmes mitnehmen, sowie eine Regenja-

cke. Es hatte aufgehört zu regnen, aber oben auf dem Schilthorn sollte es evtl. schneien.

Ich machte mich nun gut versorgt auf den Weg nach Lauterbrunnen, der Weg ging leicht bergab und so war ein leichtes Joggen möglich. Von hier ging es dann immer ansteigend Richtung Mürren Sportzentrum. Hier nahm ich noch einmal ordentlich Verpflegung auf, um Richtung Schilthorn Gipfel zu gehen. Das Laufen hatte sich nun endgültig erledigt, denn es wurde immer steiler und felsiger, ich war jetzt schon oberhalb der Baumgrenze. Es wurde dann so steil, daß man sich auf alle viere bewegen mußte, oder an einem Seil nach oben hangeln. Hinter mir hörte ich dann eine Mitkonkurentin die an mir schnaufend vorbei ging. Ich dachte mir, lauf du mal ruhig, ich gehe mein gleichmäßiges Tempo durch. Denn auch 200 m vor mir gingen zwei Athletinnen, aber ich bin mein Tempo gegangen und habe erst gar nicht den Versuch gemacht sie zu überholen. Ich wollte nur mein Tempo laufen und den Gipfel erreichen.

An einer Felsformation vorbei ging es und man hatte nun den Blick frei zum Schilthorn Piz Gloria auf 2970 m Höhe. Ich merkte nun wie die Luft immer dünner wurde und die Temperaturen gingen auf Null Grad runter. Es wurde nun immer anstrengender und ich versuchte mich mit positiven Gedanken abzu lenken. Und Plötzlich saß auf einem Stein die Schnellgeherin die mich vorher überholt hat. Ich dachte mir nur, das hast du nun davon. An den Verpflegungsstellen trank ich immer was Warmes und nahm auch immer Nahrung zu mir. Hier machte sich nun die Erfahrung meiner über 35 Triathlon Langdistanzen bemerk-

bar. Es ging nun im weiten Bogen auf einem Grad zu, den man versucht hatte mit Netzen abzusichern, ob die wirklich helfen würden, ich weiß nicht.

Durch eine Senke, und dann die letzten 200 m steil nach oben. Auf den letzten Metern sah ich nun das Ziel, ich lenkte mich ab und dachte daran das hier 1969 ein James Bond Film gedreht wurde „Im Geheimdienst ihrer Majestät“. Es war nun fast geschafft, links von mir wie zum Spallier stehend Eiger, Mönch und Jungfrau. Von oben dröhnte nun der Lautsprecher und mein Name schwebte über den Gipfel des Schilthorns. Mit der TSG kam der Sprecher noch ganz gut zurecht, aber mit Sprockhövel hatte er seine Schwierigkeiten. Das sei ihm aber verziehen, denn er zog mit seiner Art des Kommentierens die Athleten die letzten Meter so zusagen den Berg hoch. Ich war voller Endorphine als ich oben durch das Ziel ging. Ich fühlte mich wohl, wie lange nicht mehr nach einem Wettkampf. Es waren

keinerlei Schmerzen da, nur ein wahnsinniges Glücksgefühl, was ich selten so erlebt habe. Dies habe ich vor allem meinem Trainer Klaus zu verdanken, der mich auf diesen Wettkampf bestens vorbereitet hat. Mit einem Trainingsaufwand in den letzten Wochen von bis zu 30 Stunden. Übrigens die Zeit von 12 Stunden und 28 Minuten ist für mich überhaupt nicht wichtig sondern, daß ich diesen extremen Wettkampf ohne Probleme und gesund ins Ziel gebracht habe. Ich möchte hier noch die Anmerkung machen, daß ja keiner untrainiert, oder nur halbtrainiert so einen Wettkampf mitmachem sollte.

Conny Dauben



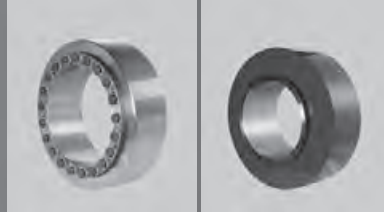
Rechtsanwaltskanzlei
Elke Althäuser

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



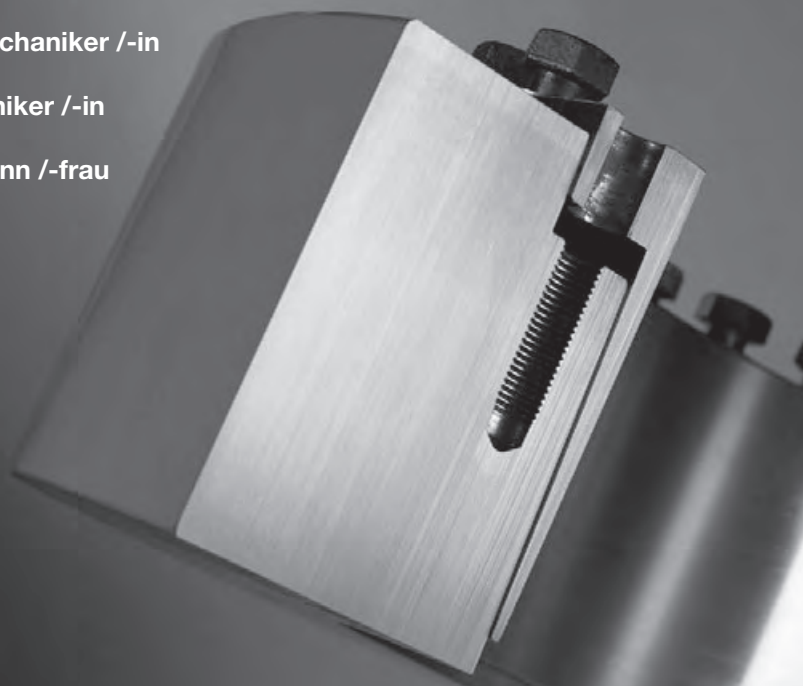
TECHNIK, DIE VERBINDET...

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

BADMINTON Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34				
Montags	18:00	–	20:00	Hobby GH 3
	20:00	–	21:30	Mannschaft 1-3 GH 2
Mittwochs	18:30	–	20:00	Jugend + Mannschaft + Hobby KH
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				
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	–	17:30	Judo für Anfänger weiß und weiß-gelb bis 8 Jahre GH/GymnRaum
	17:30	–	19:00	Judo: Technik- u. Wettkampftraining Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J. GH/GymnRaum
	20:00	–	21:30	Karate für Erwachsene 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)

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister

Glückaufhalle Dresdener Str. 11 02324-506608

Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45 02324-9701521

Öffnungszeiten:

Dienstags 9:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr

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	Freitags	15:30 – 16:30	U7
	16:00 – 17:15	U8 / U11		15:30 – 16:45	U11 / U10
	16:45 – 18:15	U14/U13		16:00 – 17:15	U8
	16:45 – 18:15	U12 Kleinspielfeld am Stadion		16:30 – 17:45	U13(2)
	17:00 – 18:30	U13/U12		16:45 – 18:15	U10 (Kleinspielfeld)
	17:15 – 18:45	U15		16:45 – 18:15	U14
	17:45 – 19:15	U19 (1)		17:45 – 19:15	U19
	18:30 – 20:00	U16		18:15 – 19:45	U17
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft		19:30 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	U19 (2)		20:00 – 21:30	Damen
Dienstags	15:30 – 17:00	U9 (Kleinspielfeld)	HANDBALL Abteilungsleiter K.-F. Schuppert ☎ 597 91 25 Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt		
	16:15 – 17:30	U11 (2)			
	16:30 – 17:45	U11/U12			
	17:00 – 18:30	U15			
	17:30 – 19:00	U13 (2) (Kleinspielfeld)			
	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	16:45 – 18:15	U10/U13/U14	Montags	17:00 – 18:30	mD-Jugend
	18:00 – 19:30	U17		15:30 – 17:00	mE- + wE-Jugend
	18:30 – 20:00	U16		17:00 – 18:30	mD- + mC-Jugend
	20:00 – 21:30	Damen		18:30 – 20:00	wB- + wA-Jugend
	20:00 – 21:30	U19 (2)		20:00 – 21:30	4. He. (17+) + 1. Da. (16+)
Donnerstags	15:30 – 17:00	U9	Dienstags	17:00 – 18:30	wD-Jugend + wC-Jugend
	16:00 – 17:15	U9/U8 (Kleinspielfeld)		18:30 – 20:00	2. + 3. Herren
	16:30 – 17:45	U11 / U11 (2)		20:00 – 21:30	wA-Jugend (16+) + 1. Da
	16:30 – 17:45	U12/U13		17:00 – 18:30	mC-Jugend
	17:15 – 18:45	U13 (Kleinspielfeld)	Mittwochs	18:30 – 20:00	wC-Jugend + wB-Jugend
	17:15 – 18:45	U15		15:30 – 17:00	Minis + gem. F-Jgd. (MAS)
	17:45 – 19:15	U19 TW-Training	Donnerstags	17:00 – 18:30	wD-Jugend (MAS)
	17:45 – 19:15	U16/U15 (Kleinspielfeld)		17:00 – 18:30	
	19:15 – 21:00	1. Mannschaft	Freitags	15:30 – 17:00	
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft (Kleinspfd)		17:00 – 18:30	
	19:30 – 21:00	Alte Herren (Kleinspielfeld)			

GuFi/Lauftreff Ansprechpartnerin Johannette Loose ☎ 0157-59 18 14 50

Mittwochs 19:30 – 20:30 **Lauftreff „Vom Hausschuh zum Laufschuh“** Aldi-Parkplatz (ganzjährig)

TANZSPORT Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 686 35 01

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 / 9116 44

Täglich ab 15:00 Übungsstunden TSG-Tennisanlage

TISCHTENNIS Abteilungsleiter Uwe Kilfitt ☎ 0151/14657212

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 ☎ 7 13 19

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 ☎ 7 89 85

Montags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed	GH 1
Donnerstags	20:00 – 21:30	Herren	GH 2

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, MAS = Mathilde-Anne-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, 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 2-5 Jahre	MAS Turnhalle	
	16:45 – 18:00	Mutter-Vater-Kind 2-5 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 (97 18 14)	GH (Sommer)	
Freitags	15:30 – 16:30	Turnflöhe	Glückaufhalle 3	
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1	
	16:30 – 17:15	Tanzflöhe 3-5 Jahre	GuFIT.19	
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II 1-3 Jahre	Glückaufhalle 1	
	17:15 – 18:00	Tanzmäuse 5-7 Jahre	GuFIT.19	
	18:00 – 19:00	DanceKids 7-10 Jahre	GuFIT.19	
	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				
Montags	17:30 – 19:30	Sportabzeichen/Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)	
Donnerstags	15:30 – 17:00	Kinder 4-10 Jahre	GH 2 (Winter)	
			Baumhof-Platz (April – Okt.)	
Freitags	18:30 – 20:00	Jugend ab 11 Jahre und junge Erwachsene	MAS (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	MAS Turnhalle	
	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	19:30 – 21:00	Prellball	Baumhof-Halle	
Freitags	17:30 – 19:30	Schwimmen	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.	

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



Vorn von links: Johannette, Tanja, Anke, hinten Uwe und Dominik

Premiere in Sachen Wettkampf

Iserlohn Mondscheinlauf

Jo hatte eine Staffel zusammengestellt und uns für den 3. September angemeldet. Wir wollten mit sechs Läufern starten. Da es ein Staffellauf war, kam es auf jeden Läufer an. Unsere Staffel hieß „Nacht Schnecken“ ;-). Ein Mitstreiter hatte sich zwei Wochen vorher verletzt, fiel also aus. Aber zu fünft schaffen wir das auch. Doch dann. Am Wettkampf-Samstag. Es wurde noch aufregend, weil eine Staffelläuferin kurzfristig verhindert war. Ich dachte zuerst, dass es für uns nicht stattfinden könnte. Über WhatsApp wurde dann beschlossen, dass wir uns trotzdem treffen und zusammen zum Treffpunkt Seiler See fahren. Wir waren dann zu viert, Dominik, Tanja, Jo und ich... und Uwe der uns als Betreuer bestens unterstützte.

Wir sind dann gegen 18:45 Uhr angekommen, haben uns mit unseren Gepäck unter einem Pavillon verteilt. An der Anmeldung gab es für uns noch eine Tüte mit den Startnummern und blinkende Armbänder. Zu Fuß haben wir erst einmal die 760 Meter lange Strecke erkundet. Anschließend zusammen unseren Proviant verkostet, den jeder von uns so mitgebracht hatte. Lecker!!

Da dieser Lauf kirchlich organisiert war, gab es eine Begrüßung mit einem Gebet. Dann ging es um 19:00 Uhr endlich los. Ich durfte mit dem Startschuss als erste meine drei Runden laufen. Das war echt aufregend für mich! Da es eine Staffel war, liefen wir dann abwechselnd unsere Runden mit dem Staffeltab in der Hand. Echt Klasse und es hat mir unwahrscheinlich viel Spaß gemacht.

Wir haben uns und die anderen gegenseitig angefeuert. Eine super Stimmung war das.

Es wurde dann immer dunkler und die bunten Lichter auf den Wegen wurden eingeschaltet, der Staffelstab wurde gegen einen blinkenden bunten Stab getauscht. Zu späterer Stunde durfte man auch mit einer Fackel in der Hand laufen. Echt Klasse!

Auf einer Anzeige konnten wir uns auf dem aktuellen Stand halten, mit wie vielen Runden wir gerade welchen Rang belegten.

Um 1 Uhr nachts war der Mondscheinlauf zu Ende. Wir belegten den 7. Platz mit „76+1“ Runden und wurden mit einer Siegerehrung und einer Urkunde belohnt. Ich war sehr stolz, dass wir zu viert doch so viel geschafft hatten.

Sehr müde fuhren wir nach Hause und ich konnte vor lauter Eindrücken von dem für mich ereignisreichen und schönen Abend nicht einschlafen. Die Veranstaltung wirkt bis heute noch nach und ich freue mich auf ein nächstes Mal.“

Anke Hartmann

Echt gemein!

Wupperberge-(Halb)marathon

Der Wupperberge-(Halb)marathon ist eine Veranstaltung, die als privater Einladungslauf jeweils im September eines Jahres stattfindet. Es geht quer durch die Wupperberge: beim Marathon also 42 km mit ca. 1.500 Höhenmetern, beim Halbmarathon sind es bei 21 km immerhin 800 Höhenmeter.

Vom Laufftreff haben dieses Jahr Iris Beer sowie Nicole und Markus Hölter am Halbmarathon

Trailanteil ist sehr hoch und wirklich wunderbar zu laufen. Die Strecke führt an Bächen entlang, über Bäche hinweg, durch schöne Hofschaften. Das alles meist in Wupperrnähe. Wenn du nicht aufpasst, dann „gehst du über die Wupper“.

Es hat uns allen sehr viel Spaß gemacht, auch wenn die Herausforderungen der Strecke an manchen Stellen wirklich anspruchsvoll waren. Wer also an kleinen aber sehr feinen und anspruchsvollen Laufveranstaltungen Spaß hat, ist hier genau richtig. Nächstes Jahr im September findet die Veranstaltung wieder statt. Wir sind bestimmt wieder dabei.

Iris, Oliver, Nicole, Markus



Iris Beer, Markus und Nicole Hölter vor dem Start

und Oliver Beer am Marathon teilgenommen. Bei bestem Laufwetter traf man sich in Solingen mit vielen anderen Laufbegeisterten.

Wie heißt es so schön in der Ausschreibung: GEMEIN, echt GEMEIN!!! – Dich erwartet eine sehr schwere Laufstrecke. Wenn es bergan geht, dann meist sehr steil bis giftig. Die Strecke beinhaltet zwar einige Asphaltanteile, doch die befinden sich im Grünen. Der

Bergisches Auf und Ab

Röntgenlauf 2016

Dieses Jahr fand in Remscheid zum 16. Mal der Röntgenlauf statt.

Die Strecken ab Halbmarathon führen ganz bzw. teilweise über den Röntgenweg, einen abwechslungsreichen Rundweg rund um Remscheid mit vielen reizvollen Ausblicken auf das Bergische Land.

Der Weg führt durch kühle, bewaldete Täler, vorbei an Wasserhämmern, die von einer im 19. Jahrhundert einsetzenden Industrialisierung Zeugnis ablegen sowie über sanft ge-

schwungene Hügel, die atemberaubende Ausblicke über die bergischen Höhen erlauben. Der Weg führt auch vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern, unter der Müngstener



Markus, Iris und Olli



Johannette

Brücke – der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands – hindurch, vorbei am mittelalterlichen Schloss Burg hin zur Eschbachtalesperre, der ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands. Der Höhenunterschied auf der 63-Km-Ultrastrecke beträgt insgesamt ca. 860 Höhenmeter.

Vom Laufftreff waren dieses Jahr Johannette Loose, Markus Hölter sowie Iris und Oliver Beer live dabei. Alle bis auf Oliver Beer, der sich die Ultrastrecke vorgenommen hatte,

haben am Halbmarathon teilgenommen. Pünktlich um 8:30 Uhr ging es bei bestem Herbstwetter mit wunderbarem Sonnenschein los, erst mal eine Runde durch die Lennep Altstadt, ehe es dann raus in die tolle Herbstlandschaft ging.

Nachdem der Lauf für alle beendet und die Marathonschnecke (ein Gebäckstück, das es dort gibt) verdrückt war, war der eindeutige Tenor: Es war sehr schön und nächstes Jahr sind wir gerne wieder dabei!

Iris Beer

Laufen gegen das Vergessen

Mauerweglauf als Läuferin und Helferin

Der Mauerweglauf ist ein 100-Meilen-Lauf, den man als Einzelläufer/in und als Staffel laufen kann. Er führt, den Verlauf der ehemaligen Mauer nachzeichnend, rund um das ehemalige West-Berlin.

Vom Lauftreff sind ich und mein Mann Oliver dabei. Oliver hat sich zum zweiten Mal als Einzelläufer angemeldet, ich werde als Schlussläuferin in einer 4er-Staffel laufen. Hier mein persönlicher Erlebnisbericht: Nach der Ankunft treffe ich meine drei Mitläufer, wir gehen zur Pastaparty und anschließend zum Briefing. Dort erhalten wir vom Gesamtorganisator und vom Rennarzt noch wertvolle Tipps u. a. bezogen auf die Markierung der Strecke und das Verhalten im medizinischen Notfall.

Am nächsten Morgen beginnt der Tag sehr früh, um 6:00 Uhr startet Oliver mit den anderen Läufer/innen, zum persönlichen 160 km Sightseeing rund um Berlin. Ich melde mich gleich in der Küche, um hier als

Helferin für die Startläufer der Staffeln und die Helfer zu sorgen. Auch die Helfer/innen werden am Ende Unglaubliches geleistet und ihren persönlichen Ultra erlebt haben! Am Brandenburger Tor, das dieses Jahr erstmalig durchlaufen werden kann, müssen die Läufer eine Mauer „weglaufen“: Jeder nimmt von der dort aufgebauten Mauer einen Ziegel mit und trägt ihn durch das Brandenburger Tor. Auch diese Aktion soll ein Zeichen gegen das Vergessen setzen.

Gegen Abend mache ich mich auf den Weg zum Wechsellpunkt beim Ruderclub Oberhavel in Henningsdorf. Dort werden die Schlussläufer – zu denen ich gehöre – in den Lauf einsteigen und die letzten 34 km bis zum Ziel laufen. Ich treffe noch einen Bekannten, einen sehr erfahrenen Ultraläufer, der bei allen bisherigen Auflagen dieses außergewöhnlichen Laufes dabei war und im nächsten Jahr seinen 70. Geburtstag feiert. Aus diesem



160 Kilometer Berlin-Sightseeing: Oliver Beer (rechts) beim Zieleinlauf

Grund hat er den Entschluss gefasst, dass er dieses Jahr letztmalig dabei ist.

Jetzt ist auch mein Mitläufer da, der mir den Zeitnahme-Chip übergibt und mich mit den besten Wünschen für einen guten Lauf auf die Strecke schickt. Ich laufe los, hinein in eine tiefschwarze Nacht. Hin und wieder sieht man Signalwesten und die Stirnlampen anderer Läufer/innen. Die Helfer/innen an den Verpflegungsposten sind total nett und aufmerksam, obwohl es ja auch für sie bereits eine lange Nacht war.

Ich laufe weiter, eine ganze Weile durch Wald und Natur und komme dann irgendwann wieder in die Stadt. Kurz vor dem Ziel überholt mich ein Einzelläufer und gratuliert mir schon zu meiner tollen Leistung. Ich wundere und freue mich gleichzeitig! Dann bin ich wieder am Stadion angelangt und zwei meiner Mitläufer warten auf mich, damit wir gemeinsam die Stadionrunde bis ins Ziel laufen können. Der vierte Läufer kann leider nicht dabei sein. Sein Wecker war nicht laut genug! Wir freuen uns über das Finish, das tolle Finisher-Shirt und ein kühles Erdinger zur Belohnung.

Mittags ist die Siegerehrung. Der Gesamtorganisator, dankt in seiner Rede den Unterstützern der Veranstaltung und auch den Helfern/innen an der Strecke und im Stadion. Es gibt einen tosenden Applaus der Teilnehmer und ich habe eine dicke Gänsehaut! Wir bekommen unsere Medaillen und die Urkunden von einem Vertreter der Stadt Teltow überreicht. Die Stadt Teltow ist besonders engagiert bei diesem Lauf und das Maueropfer, dem in diesem Jahr besonders gedacht wird,



Iris Beer (2. v.l.) mit ihrer Staffel

kommt aus Teltow. Es ist Karl-Heinz Kube, der als 17-jähriger bei einem Fluchtversuch sein Leben gelassen hat.

Dann beginnt die Siegerehrung der Einzelläufer und Rainer Eppelmann, der ehemalige DDR-Bürgerrechtler und Schirmherr der Veranstaltung spricht eindringliche Worte gegen das Vergessen dieses Teils der deutschen Geschichte. Neben einigen anderen Offiziellen wie dem Innensenator für Sport der Stadt Berlin, ist auch Karin Gueffroy anwesend. Sie wird als Mutter des letzten erschossenen Maueropfers Chris Gueffroy und Mutter des Mauerweglaufs vorgestellt. Chris Gueffroy hatte in der Annahme, der Schießbefehl sei aufgehoben, im Jahr 1989 kurz vor der Öffnung der Mauer sein Leben bei einem Fluchtversuch verloren. Chris Gueffroy ist beim 2. Mauerweglauf geehrt worden und seitdem ist seine Mutter immer bei der Siegerehrung dabei, um den Läufern/innen Medaillen und Urkunden zu überreichen. So geht ein tief unter die Haut gehendes Wochenende in Berlin zu Ende und ich weiß, dass ich hier gerne wieder hinkommen würde.

Iris Beer

... aber es kam schlimmer

Dritter Maintal-Ultratrail bei Würzburg am 24.9.2016

Meinen Lauffreund Rainer hat die Liebe nach Würzburg verschlagen. Dort macht er jetzt läuferisch die Wälder unsicher. Als wir uns beim Rennsteig-Marathon getroffen haben, sagte er, es gäbe einen schönen Waldlauf bei Würzburg, nur 28 km lang mit 610 Höhenmetern. Wenn man einen Marathon vor sich hat, sind 28 km nur ein kleiner Trainingslauf. Also sagte ich zu und meldete mich recht bald zum Maintal-Ultratrail an.

Meine Staffellauf-Freundin Kathrin aus Köln kannte diesen Wettkampf bereits und hatte sich erneut angemeldet. Gemeinsam fuhren wir mit dem Zug von Köln aus und kamen entspannt am Freitagabend in Würzburg an, wo wir von Rainer abgeholt wurden. Nach der kleinen privaten Pastaparty gingen alle rechtzeitig schlafen, denn der Wecker sollte erbarungslos um 07:30 Uhr klingeln. Nach dem gemeinsamen Frühstück ging es los.

Der Maintal-Ultratrail fand in diesem Jahr zum dritten Mal statt und gestartet wurde auf einem Sportplatz. Kurz vorm Start standen ca. 120 frierende Läufer und Läuferinnen an der Startlinie. Der Wetterbericht sagte im Laufe des Vormittags 20° C voraus. Vom Wetter wird es optimal sein. Vom Veranstalter wurde nochmals auf die Wichtigkeit der Notfallausrüstung hingewiesen. Rucksack mit mindestens einem Liter Wasser, Erste-Hilfe Päckchen und Decke, Handy und Trillerpfeife. Wir Läufer werden über lange Abschnitte alleine im Wald sein und ein Rettungsteam kann nicht zu al-

len Stellen vorrücken, im Notfall müsste man halt selber Erste-Hilfe leisten.

Pünktlich ging es los. Der Startschuss fiel, wir liefen los und innerhalb von Sekunden waren alle Läufer und Läuferinnen auf der Strecke. Auf dem ersten Kilometer war das Läuferfeld noch zusammen, aber nach dem ersten Berg zog es sich schon auseinander. Bald waren Rainer, Kathrin und ich alleine im Wald.

Es ging Berg rauf, Berg runter, über Stock und über Stein. Bis Kilometer 21 lief ich bei Rainer und Kathrin mit. Gedanklich war ich schon bei alkoholfreiem Bier, Banane und Dusche. Rainer und Kathrin sprachen immer wieder von „dem einen Berg“ der da noch kommt. Aber dann wären wir schon fast im Ziel. Viel schlimmer als bisher konnte es nicht werden dachte ich, aber es kam schlimmer.

Zwölf Prozent Steigung, nasse Bergwiese nicht enden wollend – laufen war für mich nicht mehr möglich. Endlich oben angekommen, wollten meine Beine nicht mehr. Kathrin lief wie ein Uhrwerk weiter. Rainer blieb noch bei mir, redete und ermutigte mich und meine Beine, aber da ging nichts mehr. Also lief auch Rainer weiter. Flach und bergab konnte ich wieder traben, aber die kleinste Teerblase lies mich gehen. Aber auch der längste Weg, hat ein Ende. Noch einmal rechts abbiegen und da war es! Das Ziel! Arme hoch, jubelschreiend lief ich durchs Ziel. Kathrin und Rainer hatten bereits ihr Belohnungsbier und ihre Medaillen und warteten auf mich. Von einem kleinen Mädchen bekam ich meine Medaille umgehängt, von Rainer mein Belohnungsbier. **Nee, wat war dat fürn schöner Samstagmorgen!**

Beim Frühstück am Sonntag haben wir uns die Platzierungen im Internet angesehen. Kathrin ist in ihrer Alterklasse Dritte geworden, Rainer Fünfte und ich? Erste von fünf – hat sich also doch gelohnt!

2017 findet der Maintal-Ultratrail schon am 15. Juli statt. Die Strecken: 64,5 km, 30 km und 13 km und natürlich die Staffell Und: DER EINE Berg ist gar nicht sooooooo schlimm.
Johannette Loose

Zum 9. Mal heißt es wieder: Raus aus dem Hausschuh – rein in den Laufschuh!

Der Laufanteil wird in den ersten Wochen sehr gering sein, wir steigern uns vom Gehen, übers Walken, zum Laufen.

– Laufen ohne Schnaufen – Wir starten am Mittwoch, 26. April 2017 um 19.30 Uhr vom Parkplatz beim Lidl und werden ca. 30 bis 40 Minuten auf dem Radweg unterwegs sein. Nach zwölf Wochen können Sie 30 Minuten am Stück laufen. Und wenn Sie Lust haben, bis Weihnachten 60 Minuten.

Das Angebot wird von einigen Krankenkassen refinanziert. Anmeldung ab sofort in der TSG-Geschäftsstelle unter 02324-6864746 oder Johannette.Loose@tsg-sprockhoevel.de



Lauftreff mal anders

Wir können auch anders als „nur Laufen“ und so treffen wir uns immer einmal Jahr zum gemütlichen Beisammensein. Und so haben wir einen netten Abend mit thailändischem Essen, netten Gesprächen und ganz viel La-

chen verbracht. Dabei gab es Rückblicke auf die vergangene Saison und Ausblicke auf geplante oder sogar schon gebuchte Saisonhöhepunkte im nächsten Jahr. Wir freuen uns drauf!
Iris Beer



Mehr als zufrieden

Staffelmarathon Sprockhövel 18.9.2016

Der Laktatexpress sollte wieder rollen. Eine Staffel aus Triathleten und Teilnehmern vom Lauftreff „Vom Hausschuh zum Laufschi“ ging an den Start.

Es hatte früh am Morgen geregnet, aber die Wettervorhersage war gut. Trocken bei angenehmen 20°C. Pünktlich starteten die Bambinis. Das ist immer niedlich mit anzusehen.

Um 10.30 Uhr wurde es dann ernst. Ca. 70 Teams gingen an den Start. Gemeinsam zählten wir runter und bumm, los ging es. Unser Startläufer Markus Barthen war nach 42:55 Minuten schon wieder im Ziel und übergab mir den Staffelstab (Zeitnahmechip). Ich kenne die Strecke im Schlaf und hatte mir im Vorfeld schon eine Taktik zurecht gelegt. Die ging auf und so konnte ich nach 44:30 Minuten den Chip an Torsten Remmert übergeben. Schon nach 44:53 Minuten war er zurück und Tanja

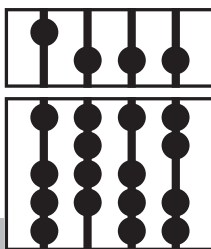
Käsebier ging auf die Strecke. Inzwischen war die Sonne rausgekommen und auf den nicht waldigen Stücken wurde es ganz schön warm. Mit einer Zeit von 53:39 Minuten übergab Tanja an Dominik Werthmann. Als der nach 45:26 Minuten ins Ziel einlief, begleiteten wir ihn. Als Staffel haben wir 3:51:21 Stunden für die Marathonstrecke gebraucht und landeten damit auf Platz 15 in der Mixed Wertung. Damit waren wir mehr als zufrieden.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Wasserversorgung am Wendepunkt. Es ist zwar nicht weit (nur 2,1 Km) bis zum Wendepunkt – aber verdammt anstrengend.

Johannette Loose

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

Die Neuen im GuFiT

Hallo, mein Name ist Felix Peters. Ich bin 18 Jahre alt, komme aus Sprockhövel und arbeite seit zwei Monaten als Kraft-Fitness-Trainer im GuFiT.15. Ich mache im Jahr 2017 mein Sportabitur an der Alice-Salomon-Schule in Bochum. Seit meinem dritten Lebensjahr spiele ich im Verein Fußball und betreibe generell in meiner Freizeit sehr viel Sport. Im März 2016 habe ich meine B-Lizenz im Bereich Kraft-Fitness erworben und freue mich nun auf euch im GuFiT.

Mein Name ist Sandra Simon und ich stamme aus Sprockhövel. 2015 habe ich meine Vinyasa-Yoga-Ausbildung für Anfänger und Mittelstufe erfolgreich abgeschlossen und unterrichte seit 2016 als Dozentin an der VHS Ennepe-Ruhr. Im Januar 2017 folgt meine Weiterbildung für Fortgeschrittene und Einzeltraining. Ich freue mich, euch bei der TSG zu unterrichten und die Liebe für Yoga weitergeben zu können. Namaste, Sandra

Hallo, ich bin Kim Heußner (18) und habe am 1. September mein Freiwilliges Soziales Jahr bei der TSG Sprockhövel begonnen, das bis Ende August 2017 gehen wird. Ende Oktober habe ich meinen B-Trainerschein im Bereich Fitness absolviert. Während des FSJ arbeite ich in mehreren Bereichen. Hauptsächlich bin ich im GuFiT und dort für die Jugendlichen zuständig. Außerdem helfe ich in der Geschäftsstelle, beim Krabbeltun und bei einer Bewegungsstunde im Kindergarten aus. Neben diesen Tätigkeiten helfe ich beim Schwimmen und habe sowohl den zweiten Quietsch Fidel Kurs als auch eine Turn AG für Mädchen übernommen. In meiner Freizeit gehe ich gerne voltigieren. Bis bald mal, eure Kim.

Hallo zusammen, Ich bin Christian März (22) und seit Februar 2016 Teil der 1. Fußballmannschaft der TSG. Gemeinsam geben wir alles, in dieser Saison den Klassenerhalt zu schaffen, nachdem wir im Sommer sensationell in die Regionalliga aufgestiegen sind. Über eure Unterstützung von den Rängen freuen wir uns sehr und hoffen, dass wir bis zum Schluss auf euch zählen können. Außerdem bin ich Student der Sportwissenschaft in Bochum und arbeite zudem als Trainer auf der Trainingsfläche im GuFiT.15 im Baumhof. Also können wir uns nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch beim Krafttraining auf der Trainingsfläche im GuFiT.15 oder bei einem der Gesundheits- und Fitnesskurse über den Weg laufen. Ich freue mich darauf! Gruß, Christian



Raum für neue Begegnungen

Die Menschen hinter dem neuen Sportangebot für Menschen mit Demenz –

„Bewegt und heiter immer weiter“

In der TSGinfo 2/2016 haben wir das neue Sportangebot für Menschen mit Demenz schon einmal präsentiert. Wir möchten das Thema hier gerne noch einmal aufgreifen und das Team hinter dem Angebot vorstellen. Den Beginn macht Ulrike Schaumann, die Ihnen als Projektleiterin das Angebot aus ihrem persönlichen Blickwinkel näher bringt.



Hallo, mein Name ist Ulrike Schaumann. Ich bin 62 Jahre alt und lebe mit meiner Familie im ländlichen Witten-Durchholz.

Ursprünglich komme ich aus dem Sauerland. Von Beruf bin ich Gerontopsychiatrische Fachkraft. Schon seit meiner Kindheit habe ich mich gern sportlich betätigt. Seit vielen Jahren bin ich Mitglied der TSG Sprockhövel und halte mich mit den unterschiedlichen GuFiT-Kursangeboten, Gerätetraining und Ausdauersport fit.

Vor einiger Zeit fragte mich Simone Piepkorn (Leitung der Abteilung Gesundheit und Fitness) ob ich Lust hätte, bei dem landesweiten Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ mitzuarbeiten und die Projektleitung zu übernehmen. Da ich beruflich

seit vielen Jahren in der Seniorenarbeit tätig bin und auch immer schon mit an Demenz erkrankten Menschen zusammengearbeitet habe, sagte ich spontan zu. Ich bildete mich weiter als Übungsleiterin für Präventionssport und machte anschließend eine weitere Ausbildung zur lizenzierten Rehasport-Übungsleiterin Neurologie beim BRSNW (Behinderten und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen).

Die Abteilung GuFiT bietet nun im Rahmen des Modellprojekts immer donnerstags, von 14.00 bis 17.00 Uhr, ein neues Sport- und Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz an, **an dem natürlich auch gesunde Senioren teilnehmen können**. Ich möchte hier insbesondere die Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen ansprechen. Aus beruflicher Erfahrung weiß ich, dass oft von Seiten der Angehörigen eine große Hemmschwelle beim Thema „Demenz“ besteht. Aber Sie als Angehörige sind für meine Arbeit ein wichtiger Ansprechpartner und eine wichtige Unterstützung.

Es liegt mir sehr am Herzen, durch meine Arbeit Raum und Zeit für neue Begegnungen zu schaffen. Die betroffenen Senioren einfach mal aus ihrem Alltag herauszuholen und die Angehörigen während dieser Zeit zu entlasten ist ein wichtiges Ziel meiner Arbeit. Und auch die Lebenssituation durch Bewegung, Betreuung und Unterstützung zu verbessern

und vielleicht etwas glücklicher werden zu lassen ist ein weiteres wichtiges Ziel. Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich zur Verfügung. Sprechen Sie mich gerne an:

Telefon 0177/7280354, Email ulrike.schaumann@tsg-sprockhoevel.de oder über GuFiT.15 unter der Telefonnummer 02324/74774.

Gerne möchte ich Ihnen bei dieser Gelegenheit auch mein kleines Team vorstellen das mich bei meiner Arbeit unterstützt. Da wir uns zurzeit noch im Aufbau der Gruppe befinden, würde ich mich freuen, wenn sich noch weitere Helfer bei mir melden.

Liebe Grüße, Ulrike Schaumann



Das Team. Von links: Iris Schonschek, Barbara Reinshagen, Ulrike Schaumann, Arash Nematzadeh

Ich heiße Barbara Reinshagen, bin 55 Jahre und Diplom Sozialpädagogin im Ruhestand. Ich bin Übungsleiterin für Sport in der Rehabilitation. Im vergangenen Jahr habe ich in der Demenzsportgruppe „Sportlich über Mittag“ in Witten mitgearbeitet. Nun freue ich mich auf die Zusammenarbeit mit der TSG im Projekt „Bewegt und heiter immer weiter“.

Eure Barbara

Mein Name ist Iris Schonschek. Ich bin sechzig Jahre alt, ledig und wohne in Bredenscheid. Zur Zeit mache ich eine Weiterbildung zur Betreuungsassistentin § 87 b. Mein zweites Praktikum habe ich in der „Tagespflege Am Turm“ in Sprockhövel absolviert. Da ich gerne mit älteren Menschen zusammen bin und auch schon in der Pflege gearbeitet habe, möchte ich mich gerne bei der TSG 1881 Sprockhövel e.V. in der Sportgruppe für Menschen mit Demenz engagieren.

Hallo zusammen, ich bin Arash Nematzadeh. Neben meiner Ausbildung zum Sport und Fitnesskaufmann im GuFiT möchte ich mich nun auch als männliche Betreuungsperson in die Demenzsportgruppe einbringen. Demnächst werde ich die Qualifizierung zum ehrenamtlichen Helfer für demenzerkrankte Menschen gemäß § 45 b SGB XI absolvieren. Ich freue mich auf mein neues Aufgabengebiet. Euer Arash

Foto: Matthias Müller



So richtig eingeheizt

GuFi auf dem Stadtfest 2016

Am 10. September, dem Stadtfest-Samstag, hat uns die Sonne aus vollen Kräften unterstützt. Jola Lunkenheimer, Jutta Bönninghausen und Zuzana Klein hatten ihre fetzigsten Übungen und Choreos mit ihren treuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus den GuFi-Kursen für diesen Auftritt eingeübt. In eine Stunde Bühnenprogramm hatten wir Ausschnitte von den vier Kursen ZUMParty Dance, Funktionales Training (PowerMix), Step Aerobic und BOP untergebracht. Gut gelaunt und voller Tatendrang stürmten wir die Bühne, um das Publikum von unserem Können zu überzeugen.

Jola und Zuzana sorgten mit ZUMParty-Rhythmen für eine gute Einstimmung. Viele jugendliche Teilnehmer (und nicht nur Mädchen!) haben uns dabei unterstützt. Die meisten davon besuchen unseren Mittwochskurs in der Glückaufhalle. (Übrigens: Sonntags vor-

mittags bieten wir auch eine ZUMParty-Stunde zum Wachwerden an!)

Aber zurück zum Auftritt: Jutta und ihre Teilnehmerinnen heizten danach dem Publikum so richtig ein. Die Power-Übungen sorgten schon beim Zusehen für eine aktive Fettverbrennung! („Funktionales Training“ heißt der Powerkurs im GuFi. Man kann dort Dienstags und Sonntags unter Juttas Anleitung schwitzen.)

Im dritten Teil haben Jutta und Zuzana mit Unterstützung durch die Teilnehmerinnen Andrea, Michelle und Dagmar kraftvolles Step aerobic vorgeführt. Last but not least wurden zum Schluss etwas ruhiger aber gezielt die Bereiche Bauch, Oberschenkel, Po (BOP) trainiert.

An dieser Stelle vielen Dank an alle TeilnehmerInnen, die mit uns auf der Bühne mitgepowert oder uns vor der Bühne angefeuert haben! **Zuzana Klein, Jutta Bönninghausen**

Foto: Simone Piepkorn



*Der Trend von Heute.
Geradlinig und hochmodern bis ins
letzte Detail*



*Glasgeländer in Edelstahl und
Aluminium*



Bosch Geländermarkt

Freudenbergstr. 45 H

44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

www.bosch-gelaender.de

b.bosch@bosch-gelaender.de

V/B



Fitness-Workshop

Am Sonntag, dem 6. November 2016 hat der Fitnessguru Detlef D!Soost mit seinem Celebrity Sports Team in Hattingen Halt gemacht. In drei verschiedenen Workshops wurden Jung und Alt angesprochen. Wir Trainerinnen vom GuFiT Team (Zuzana, Jutta und Jola) konnten die Möglichkeit nutzen in einem dreistündigen Fitness-Workshop gemeinsam Sport zu zelebrieren. Ein breites Spektrum von **Aerobic** über **Hit Tabatas** bis zum **Bodyandmind Training** in Form einer ausgedehnten Yoga Stunde wurden uns geboten.

Zuzana Klein Fotos: Jutta Bönnighausen

Liebe Monique, vielen lieben Dank, dass du meinem Team diesen wundervollen Tag ermöglicht hast. Sie waren, wie auch beim letzten Besuch von Detlef D!Soost und seinem Team, total begeistert.

Zur Info: Monique ist die Inhaberin von „Let's dance Jasmin's Tanzstudio“ – dem Veranstalter des Events in Hattingen –, mit dem wir schon lange erfolgreich zusammenarbeiten.
Simone Piepkorn



Übrigens ...

... unsere Sprockhöveler D!s Kids Clubber und D!s Dance Clubber waren dieses Jahr bei tollen Auftritten mit dabei! Nicht nur beim Sprocky-Cup im Mai, sondern auch beim alljährigen Sprockhöveler Stadtfest und beim Weltkindertag in Haßlinghausen waren unsere Tanzgruppen von Ronja mit von der Partie. Getanzt werden Choreografien und Remixe zu aktuellen Songs aus den Charts und aus dem Streetstyle/HipHop-Bereich.

Alle Kids und Teens zwischen 8 und 18 Jahren sind jederzeit herzlich zur Schnupperstunde eingeladen!

Infos gibt es bei Trainerin Ronja (ronja@jasminstanzstudio.de), direkt im „Let's dance Jasmins Tanzstudio Hattingen“ (www.jasminstanzstudio.de) oder auf der GuFiT Homepage www.gufit.de/kursplan/

Ronja Steinberg (Text und Fotos)



▲ D!sKids Clubber/
Mittwochs 17h Uhr



◀ D!sKids Clubber/
Montags 16 Uhr



D!sKids Clubber/ ▶
Montags 17 Uhr



◀ D!s Dance Clubber/
Mittwochs 18 Uhr

D!s Dance Clubber/ ▶
Montags 18 Uhr



◀ Beim Weltkindertag 2016

Ferienkursplan demnächst in allen Schulferien gültig

Trotz genauer Planung unserer Kurse haben in der Vergangenheit Ausfälle in den Ferienzeiten gezeigt, dass unsere engagierten Kursleiterinnen auch mal Pause brauchen. Daher gilt ab Ostern 2017 der Ferienkursplan zu allen Schulferienzeiten. Diese neue Regelung ist aus unserer Sicht sinnvoller, als Nutzer kurzfristig zu den Ferienzeiten mit vielen Ausfällen zu enttäuschen. Wir bitten daher um Verständnis und hoffen, dass Sie trotz der geplanten Pausen den Kursen treu bleiben.

Das GuFi-Team

Neues Layout bei Zehnerkarten



der Karten aufgefallen, so dass es dank unseres Designers Jürgen Zang nun eine neu gestaltete Version der Zehnerkarte gibt. Diese sieht nicht nur schöner aus, sondern erleichtert uns auch die Herstellung und Benutzung der Karten und spart nebenher noch Kosten und Zeit. Der Gedanke an ein großes, alle vier Jahre stattfindendes sportliches Event wurde auf den wenigen Zentimetern ebenso untergebracht, wir verraten aber nicht wo – das überlassen wir den zukünftigen Inhabern der Karten.

Neben den verschiedenen Möglichkeiten per Mitgliedschaft und monatlicher Gebühr die GuFiT-Trainingsfläche (also das Gerätetraining, bei uns „KraFi“ genannt) zu nutzen, bieten wir zusätzlich auch Zehnerkarten für Erwachsene bzw. Schüler/Studenten an.

In den vergangenen Jahren sind einige Nachteile in der Herstellung und Nutzung

Wir wünschen allen Nutzern der GuFi-Angebote, sowie dem gesamten Team ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das Jahr 2017!

Die Zehnerkarten eignen sich übrigens wunderbar als Weihnachtsgeschenk!

Tim Eilers

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

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	Baumhof-Halle	Eickerstr. 23	970 54 26
Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45	Freibad	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