

zenzstufe „Prävention“) betreut. Diese Kurse werden teilweise von Krankenkassen gefördert und können so refinanziert werden.

Freizeit- und Fitnessangebote werden von ausgebildeten Kursleitern betreut, sind trendorientiert und eignen sich gleichermaßen zum leistungsorientierten Training, wie auch als Alltagsausgleich.

Kid's Angebote, wie Quietsch fidel, Tanzflöhe, Freche Fröschchen, Chickadees, Crazy Revolution und D`Hobba Dancer richten sich an unsere Kinder, Schüler und Jugendliche.

Was können wir Ihnen versprechen?

Sicherlich ist es möglich, dass Sie mit unseren GuFi-Kursen abnehmen, fit, gesund und leistungsfähig werden, aber vor allem versprechen wir Ihnen, ein vielseitiges, qualitativ hochwertiges Bewegungs- und Sportangebot. Wir werden alles dafür tun, dass Sie sich bei uns wohl fühlen!

Das GuFi-Team wünscht allen viel Freude und ein erfolgreiches Training im neuen Gesundheits- und FitnessTREFF!

- Barthelmes, Sabine*
- Brandt, Doris*
- Behrens, Gisela*
- Dörr, Andrea*
- Jäger, Sabine*
- Löschner, Uwe*
- Loose, Johannette*
- Lunkenheimer, Jolanta*
- Meeus-Doelle, Britta*
- Piepkorn, Simone*
- Schwarz, Christina*
- Schmidt, Sonja*
- Wiese, Angelika*
- Wolfrum, Monika*
- Wolf, Guido*
- Zühlke, Julia*



Mit den modernen Indoor-Räder können sie bei der TSG Berge erklimmen, die Fettpölsterchen schmelzen lassen oder etwas für IHRE Ausdauer tun. Unsere neuen Standräder können auf jeden persönlich eingestellt werden, dies ermöglicht eine optimale Übertragung der Kraft auf die Schwungscheibe. Durch das Einstellen der unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen werden Flach-, Berg- und / oder Talfahrten möglich. Unsere Trainer achten darauf, dass Sie in Ihren Herzfrequenz (HF) Bereichen fahren und so ihr gewünschtes Trainingsziel erreichen.

Im GuFi-Bewegungsraum findet statt:
Montag 19.00-20.00 Uhr Fatburner Cycling. In überwiegend flachem Gelände wird in einem Pulsbereich von 60-75 % HFmax. gefahren – optimal für die Fettverbrennung.
Montag 20.15-21.15 Uhr Power Cycling. Hier wechseln sich Flach- und Bergfahrten ab, plus Sprints. 65-85% HFmax.
Mittwoch 20.15-21.30 Uhr Cycling & Stretch. Nach einer abwechslungsreichen Flach- und Bergfahrt, wird ausgiebig gedehnt. 65-85% HFmax.

Freitag 17.00-18.00 Cross Country Cycling
 Cycling in allen Geländeformen, Runnings, Jumps und Sprints. 65-85% HFmax.

Fotos: SCHWINN

Reisemedizin - Reisemedizin - Reisemedizin

Gelbfieber-Impfstation
 Vaccinating Centre/
 Zulassungs-Nr. 158
 Dr. med. J. Bolz

Fachübergreifende Gemeinschaftspraxis
 Dr. med. Kirsten Bolz
 Dr. med. Johannes Bolz
 Dr. med. Anke Carmann
 Hauptstr. 62, 45549 Sprockhövel

Reisemedizin - Reisemedizin - Reisemedizin



Projekt GuFiT

Gesundheits- und Fitness-Treff der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

Jahrelange Entwicklungszeit, Umsetzung in 7 Monaten und die Perspektive – mehrere Jahre hat die konzeptionelle Phase für das GuFiT gedauert, bis das Konzept nun umgesetzt wird.

Die Philosophie Zukunftsfähigkeit

Grundsätzlich haben wir uns mit unseren Überlegungen an die Kriterien der Agenda 21 gehalten. Der GuFiT: ökonomisch-ökologisch-sozial.

– **ÖKONOMISCHER ASPEKT** Der GuFiT trägt sich wirtschaftlich durch die Angebote, durch möglichst geringe Baukosten und - vor allem durch geringstmögliche Folgekosten für Energie, Wartung und Gebühren.

– **ÖKOLOGISCHER ASPEKT** Wir verwenden möglichst Baustoffe mit einer positiven Öko-Bilanz und haben das Gebäude so geplant,

dass es auch zukünftigen Anforderungen gerecht werden kann. Es ist leicht veränderbar, anpassbar an neue Bedürfnisse und technische Entwicklungen und kann sogar in weiten Teilen rückgebaut werden. Alles was wir einsetzen an Baustoffen, Luft oder Wasser soll mehrfach genutzt werden können.

– **SOZIALER ASPEKT** Die Offenheit für unterschiedliche Zielgruppen, Berücksichtigung deren spezieller Bedürfnisse und die Möglichkeit, sich persönlich bei Bau und Betrieb der Sportstätte zu beteiligen, sind unsere sozialen Entwicklungskriterien. Und – alle sollen sich wohlfühlen.

Raum	Raumgröße in m ²
Bewegungsraum	119,50
Gerätetraining (KraFit)	209,00
Umkleiden	310,00
Geschäftsstelle TSG	33,50
Besprechung	20,40
Kommunikation/Bistro	28,80
Technik	10,60
	731,80
Funktionsräume	
Reserve/Geräte/Lager	21,00
	21,00
Gesamtfläche GuFiT	752,80

Unser Raumangebot

GuFiT deckt den Raumbedarf der TSG Sprockhövel für die zukunftsfähige Entwicklung des Vereins in den Bereichen „Gesundheit“ und „Sportplatz“ ab. Auch erreichen wir mit der Gestaltung der Umkleiden die Norm des Fußballverbandes für die NRW-Liga.

Unser Baukonzept

Wir haben ein Baukonzept entwickelt,

- ✕ das einen großen Anteil an Eigenleistungen ermöglicht
- ✕ das sich dabei trotzdem durch eine hohe bauliche Qualität auszeichnet
- ✕ das einen optimalen Energiestandard ($< 15 \text{ kWh/m}^2\text{a}$ und besser) erreicht
- ✕ das in weiten Teilen auch rückbaubar und flexibel in der Raumgestaltung ist
- ✕ das eine angenehme Atmosphäre bietet



18.2.09 – Aushub für das Fundament des GuFiT-Gebäudes



27.2.09 – Ein Wald von Abflussrohren zur Aufnahme des Abwassers



3.3.09 – Verteilen von Glasschaumshotter zur Isolierung unter der Grundplatte



30.3.09 – Unser Vorstandssprecher Dirk Engelhard und der Bürgermeister Dr. Klaus Walterscheid bei der Grundsteinlegung



X bei dem überwiegend Baustoffe mit einer positiven Öko-Bilanz verwendet werden.

Dass dieses Konzept aufgeht zeigt die Tatsache, dass bisher alle Gewerke in sehr hoher Qualität durchgeführt wurden (was u.a. der Prüfstatiker und Besucher vom Fach bestätigt haben) und dass diese von Mitarbeitern erbracht wurden, die dafür nicht besonders qualifiziert waren.

Die technischen Details

Die Gründung des Gebäudes erfolgt auf Schaumglasschotter als Perimeterdämmung und als Last abtragendem Untergrund. Schaumglasschotter ist aus Altglas hergestellt und hat sehr gute bauphysikalische Eigenschaften.

Die tragende Konstruktion des Gebäudes ist mit einem Holzfachwerk aus Brett-schichtholz und mit Zellulose als Dämmung erstellt. Der Wand- und Dachaufbau ist dif-fusionsfähig. Die Wand kann atmen und sorgt schon damit für ein angenehmes Klima (Schimmel und Feuchteschäden sind ausgeschlossen). Wir haben dazu über 50 m³ Holz und 12 Tonnen Zellulose verarbeitet. Weiterhin über 3500 m² OSB Platten und Holzfaserplatten.

Die Rastermaße sind so gewählt, dass wir vor Ort möglichst wenig sägen und anpassen müssen.

Die Fassade wird mit widerstandsfä-higen farbigen Faserzementplatten verkleidet, die auch verschraubt werden.

Das Pultdach ist so dimensioniert, dass wir die Möglichkeit haben (wenn das Geld reicht) ein Gründach aufzu-bringen. Ansonsten wird es mit Tra-pezblechen gedeckt.

Die Fenster und Türen entspre-chen dem Rastermaß, verfügen über



25.3.09 – Mit einer Betonpumpe wird der Beton in das Eisengeflecht der Grundplatte gegossen



30.4.09 – Die Türstürze für den Umkleibereich werden eingesetzt



Mittels Autokran werden die ersten Fertigdeckenteile auf die Mauern des Umkleidetraktes gelegt



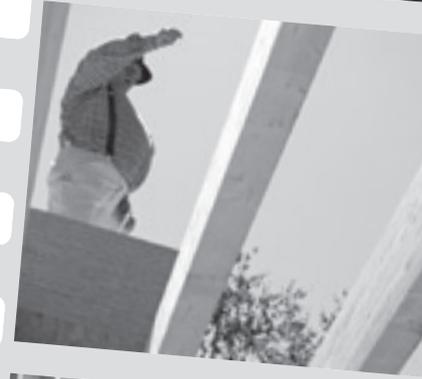
Die Deckenteile sind untergebracht



15.6.09 – Die Wand steht und ist gegen Umfallen gesichert



17.6.09 – Die ersten Dachsparren werden aufgesetzt. Einer dieser Balken wiegt etwa 900Kg



24.6.09 – Richtfest: der Polier beim Richtspruch



24.6.09 – TSG-Vorstand, Bürgermeister, Sparkassenvorstand und zahlreiche weitere Gäste beim Richtfest



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

3-fach Verglasung und hochgedämmte Rahmenkonstruktionen.

Auch die Sanitäräume sind so angelegt, dass wir Eigenleistungen erbringen können und multifunktionale Nutzung zulassen.

Das Energiekonzept

Unser vorrangiges Ziel ist, die Folgekosten des GuFIT auf ein Minimum zu senken.

Ausgestattet wird das Gebäude mit zwei zentralen Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung. Damit können wir die unterschiedlichen Anforderungen an einen gesunden Sportraum optimal erreichen. Ein CO₂-Sensor sorgt für die optimale und wirtschaftlichste Luftwechselrate. Insbesondere Allergiker werden das System zu schätzen wissen, ist die Luft doch (fast) Pollen frei. Der Clou ist natürlich, dass die Sportler und Sportlerinnen durch ihre eigene Aktivität zum Temperieren der Räume und zur Wasseraufbereitung beitragen. Im Sommer sind wir in der Lage, die Räumlichkeiten auch zu kühlen. Ein ca. 400 m langer Erdwärmetauscher, unter der Bodenplatte verlegt, sorgt dafür, dass die Zuluft um ca 6-8°C abgesenkt werden kann. Im Winter hingegen nutzen wir diese Wärme des Erdreiches für die Vorwärmung der Zuluft. Wenig Aufwand, geringe Kosten, große Wirkung!

Das Duschwasser wird mit einer Solaranlage und Wärmepumpe aufbereitet. Wenn gar nichts mehr geht, haben wir zur Sicherheit eine Möglichkeit der Nacherwärmung (Kalte Duschen soll es nur sportlich für die Gegner unserer Fußballer geben)!

Da es nicht unserem Ansatz entspricht, Wasser teuer zu kaufen, dieses dann mit viel Aufwand zu erwärmen und dann mit nochmaligen Kosten in den Abwasserkanal zu leiten,



27.6.09 – Hier legen Mitglieder der Fußballabteilung beim Innenausbau des Kraft-Fitnessbereiches Hand und Fuß an.



16.7.09 – Der Innenausbau ist jetzt weit fortgeschritten



wird bei uns die Wärme dem verbrauchten Duschwasser entzogen und das Wasser für die Toilettenspülung aufbereitet und verwendet. Wir werden viel Wasser verbrauchen, aber nur wenn geduscht wird haben wir auch einen Bedarf an Toilettenspülung, darum wird das Wasser zweimal verwendet.

Vorgesehen ist auch die Installation einer Photovoltaik-Anlage (erste Gespräche mit der AVU sind erfolgt) und einer Kleinwind-

kraftanlage. Ziel ist dabei, die Energiebilanz des Gesamtgebäudes so zu gestalten, dass von einem echten PLUS-Energiestandard gesprochen werden kann. Also: Mehr Energie erzeugen als wir selbst verbrauchen und den Überschuss verkaufen.

In unserem Bewegungsraum und den Umkleiden wollen wir schnell auf spezielle Wärmeanforderungen reagieren können. Eine Gruppe mit Kleinstkindern hat ein anderes Wärme- und Frischluftbedürfnis als die Power-Cycle-Gruppe. Dafür haben wir zusätzlich ein System zur Wandtemperierung mit gesunder Infrarotwärme eingebaut.

Die Ausstattung

Hohe Flexibilität ist auch für die Ausstattung des GuFIT angesagt. Da Steckdosen nie da zu

finden sind, wo sie gebraucht werden, ist mit einfachen Mitteln ein Netz von Kanälen entstanden, wo diese dann eingebaut werden können. In den Funktionsräumen verzichten wir auf Schalter und setzen (lernende) Präsenzmelder ein.

Die Beleuchtungsanlage ist so konzipiert, dass die schnelle Entwicklung im LED-Zeitalter schon berücksichtigt ist und wir ohne Aufwand die neuen Leuchten komplett einsetzen können, teilweise geschieht das jetzt schon.

Für den Kraft-Fitnessbereich setzen wir nicht auf High-Tec sonder auf solide, gut und leicht bedienbare Geräte. Auch hier haben wir für eine mögliche Erweiterung schon vorgesorgt.

Karl-Friedrich Schuppert

Vorstand Sporträume

Fotos: Schroen/Schuppert/Zang

Ihr Fachgeschäft seit über 80 Jahren

Elektrogeräte - Haushaltswaren

Installationen - Kundendienst

ELEKTRO
SCHÖNEBORN

Service ist unsere Tradition!



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

**GuFi: Gesundheit und Fitness –
neu in der TSG**

Fit werden – gesund bleiben – besser leben

Sie haben es selbst in der Hand, gesund, vital und leistungsstark zu bleiben. Wir haben neueste Erkenntnisse, idealer Sporträume und viele Angebote. In Kursen und in vielen Sportarten zeigen wir Ihnen, wie Sie Sport und Bewegung gestalten können, um in jedem Alter „Purzelbäume“ zu schlagen. Praktisch und theoretisch erfahren Sie, wie Sie sich, Ihre Arbeitskraft und Bewegungsfähigkeit für die Freizeit erhalten und sich besser vor Krankheiten schützen können. Alle unsere Angebote machen Sie fit und stark für den Alltag, körperlich und geistig. Wir helfen Ihnen zu gesunderer Lebensweise und begleiten Sie fachkundig auf dem Weg durch ein „bewegtes“ und vitales Leben.

Dazu bietet die TSG-Abteilung „Gesundheit und Fitness“ weiter die bekannten Kurse und Bewegungsangebote in der Glückauf-Halle und den Turnhallen Süd und Baumhof. Zusätzlich gibt es ab August 2009 vielfältige Gesundheitsangebote im GuFiT-Bewegungsraum und qualifizierte Betreuung und Anleitung im Kraft- und Fitness-Bereich!

Unser Ziel in der TSG ist die volle Zufriedenheit der Mitglieder/Nutzer. Im Bereich GuFiT sind unsere Geräte vielseitig nutzbar und auch kombinierbar mit GuFi-Kursen für Fitness, zur Gesundheitsförderung, Präven-



ANGEBOT: Seniorenfitness im GuFiT

Die Muskel- und Herzleistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab. Zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr ist ein Rückgang der muskulären Kraft um ca. 30 % zu verzeichnen. Auch die maximale Herzfrequenz sinkt um ungefähr 6 bis 10 Schläge/Min alle 10 Jahre. Der Rückgang der Leistungsfähigkeit steht in Zusammenhang mit der sinkenden körperlichen Aktivität.

Einer der einzigartigen Vorteile der Geräte im GuFiT ist die Möglichkeit, schnelle Bewegungsabläufe sicher durchzuführen, um Muskel gezielt zu kräftigen.

Obwohl der Trainingseffekt für jung und alt gleich ist, sollte eine sorgfältige Vorabprüfung erfolgen, da Risikofaktoren mit höherem Alter verstärkt auftreten. Deshalb ist die Gesundheit und Fitness älterer Trainierender besonders wichtig, vor allem eine umfassende sorgfältige Auswahl von geeigneten Trainingsgeräten. Ihre Trainingsziele sind Kräftigung des Rückens, Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Stärkung des persönlichen Wohlfühlens. Blutdruck und Cholesterinspiegel werden positiv beeinflusst.

tion und Rehabilitation und auch für ältere Menschen.

Mit unserem Team und unseren Angeboten sind wir in der Lage in allen Altersgruppen Körperfunktionen, Stoffwechsel, Hormonhaus-

ANGEBOT: Betriebssport im GuFiT

Sinn und Zweck des Fitnessstrainings ist aus betrieblicher Sicht nicht das Formen „erstklassiger Bodies“, sondern ein Beitrag dazu, dass Mitarbeiter gesund, fit und leistungsfähig bleiben. Das Training trägt außerdem zur Steigerung des Selbstbewusstseins bei. Eines der Hauptziele dieses Trainings ist das Verringern und vor allem Vorbeugen von Rückenproblemen, welche zu den Hauptproblemen in der Industriearbeit zählen. Durch den verstärkten Einsatz von Computern im Büroalltag wurde ein enormer Anstieg von Nacken- und Schulterproblemen bei Büroangestellten festgestellt.

ANGEBOT: Zirkeltraining im GuFiT

Das Zirkeltraining kombiniert das Miteinander von Gruppentraining mit dem persönlichen Trainingsergebnis. Sie werden die Beliebtheit des Zirkeltrainings auch feststellen, weil es ein einfaches befreiendes Training ist.

DAS ENTSCHEIDENDE: FETTVERBRENNUNG. *Untersuchungen haben herausgefunden, dass ein 12-wöchiges Zirkeltraining, zweimal wöchentlich stattfindend, eine herausragende Verbesserung der Kraftleistung und des Kreislaufs zur Folge hat. Zirkeltraining ist das ideale Rückrad für jedes Gewichtsreduzierungsprogramm.*

halt, Immunsystem und Wohlfühl zu beeinflussen und zu verbessern.

Es gibt viele Fitness-Studios, in denen man „Eisen“ bewegen kann – und „auf der Stelle“ Rad fahren und laufen.

Uns geht es darum Menschen in Bewegung zu bringen, denn Gesundheit braucht Bewegung! Bewegung ist ein Grundbedürfnis und macht Spaß!

**Probier es selber, lass Dich beraten!
Sprich uns an!**

Volker Bosch

Vorstand Organisation und Verwaltung

Bewegung, Spiel und Sport für Ältere in der TSG

Die Turn- und Sportgemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V. ist mit 3.000 Mitgliedern und 19 Sportarten in 12 Abteilungen der größte Sportverein in der Stadt Sprockhövel und im Ennepe-Ruhr-Kreis. Ziele (und Zweck des Vereins nach der Satzung) sind neben den Angeboten im Wettkampf- und Leistungssport besonders Angebote im Freizeit-/Breiten- und Gesundheitssport sowie Angebote für Kinder, Jugendliche und Ältere.

Die TSG passt ihre Angebote den Entwicklungen an und bietet sach- und nachfragegerecht Bewegung, Spiel und Sport für Ältere an – auch und besonders im GuFiT!

Die TSG engagiert sich für Ältere um allgemeine gesellschaftliche und soziale Aufgaben wahrzunehmen und zeitgemäße Formen der Bewegung für Ältere im Sportverein weiter zu entwickeln.

Durch die Angebote der TSG werden Ältere unterstützt, körperlich aktiv zu bleiben – oder sie werden an Bewegung, Spiel und Sport herangeführt; gefördert werden dadurch:

- ✳ lebensbegleitendes Sporttreiben (Freizeit- und Gesundheitssport)
- ✳ bürgerschaftliches und soziales Engagement und
- ✳ die TSG / der Verein als „soziale Heimat“.

Durch Gesundheits- und Fitness-Angebote werden auch Menschen im Alter, mit Bewe-



gungsmangel, Übergewicht oder nach Krankheiten an Bewegung, Spiel und Sport heran-geführt.

Unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote werden für ältere Menschen in Übungs-/Trainingsstunden und Treffs nachfrage- und bedarfsgerecht umgesetzt für

- ★ „junge Alte“ (Aktive, die jung bleiben möchten; ca. 50 – 65 Jahre)
- ★ Ältere (bewegungsaktiv; ca. 65 – 80 Jahre)
- ★ Hochbetagte (Bewegungsfähigkeit erhalten; über 80 Jahre)

Alle beteiligten Übungsleiter/innen (ÜL) werden sachgerecht qualifiziert und begleitend zu ihrer Arbeit beraten und weitergebildet.

Bewegung, Sport und Spiel fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Men-

schen und sind ein wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität.

Ausführliche Beschreibungen zu allen Angeboten, deren Kosten und weitere Informationen zum Verein gibt es in der Geschäftsstelle der TSG:

TSG 1881 Sprockhövel e.V.

Im Baumhof 15

45549 Sprockhövel

Tel.: 02324/74774

Fax: 02324/685224

geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de

Kontaktperson für die Gesundheits- und Fitness-Angebote der neuen Abteilung „Gesundheit- und Fitness“ (GuFi):

Johannette Loose

Tel. 02324/597984

gufi@tsg-sprockhoevel.de

Wir sind Hersteller von Spezialmaschinen für die Oberflächenbearbeitung von Band und Plattenmaterial.

Die Einsatzgebiete liegen in der:

- Gummi- und Kunststoffindustrie
- Elektroindustrie
- Textilindustrie
- Flugzeugindustrie
- Metallindustrie

WESERO HighTec GmbH

Am Leveloh 28

D-45549 Sprockhövel

Tel.: 02324 7030

Fax: 02324 70330

E-Mail: info@wesero.com

Internet: <http://www.wesero.com>



**TZB
TZB
TZB**

TZB Maschinenbau GmbH

**CNC-Technik - Drehen & Fräsen
Komponentenfertigung**

TZM Maschinenbau GmbH

Am Leveloh 28

D-45549 Sprockhövel

Tel.: 02324 73652

Badminton: Optimierte Training durch GuFiT

Für die Badmintonabteilung bedeutet der Gesundheits- und FitnessTREFF eine enorme Verbesserung der Trainingsmöglichkeiten vor Ort. Gerade zur Saisonvorbereitung bietet sich nun die Chance, das in der Vergangenheit oft mühsam mit Liegestütze und Thera-Band individuell absolvierte Kraft-Programm gemeinsam an qualitativ hochwertigen Geräten zu gestalten. Wenn sich hieran ein Saunagang anschließen kann, umso besser!

Wir freuen uns, dass die Infrastruktur der Trainingsmöglichkeiten durch GuFiT weiter optimiert wird. Das kommt erfolgshungrigen Spielern zugute, die neben dem eigentlichen Badmintontraining ihre physische Fitness verbessern möchten. Und vielleicht wird die TSG dadurch auch für potenzielle Neuzugänge noch interessanter!

Jens Maylandt

Rechtsanwaltskanzlei

Elke Althäuser

Brinkerstr. 19 a 45549 Sprockhövel

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0 23 24 / 68 69 800

Fit versichert?



Wir sind Ihr Gesundheitspartner.

Wer vorsorgt, hat mehr vom Leben

Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig und können Leben retten! Doch immer mehr Ärzte rechnen Ihre Leistungen auf privatärztlicher Basis ab. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen für viele Untersuchungen überhaupt nicht oder erst ab einem bestimmten Alter. Entscheiden Sie sich deshalb für den Vorsorge-Tarif der Württembergischen. Wir versichern Sie - ohne Gesundheitsprüfung. Egal, wie alt Sie sind.

Sie bleiben als gesetzlich Versicherter auf den Kosten sitzen

Hier einige Beispiele: Das müssen Sie aus eigener Tasche zahlen.

Gesundheits-Check,
Brillen oder Kontaktlinsen,
Kosten für reisemedizinische Beratungen und Reiseimpfungen,
Professionelle Zahnreinigung.

Sichern Sie die Mehrkosten ab, denn Vorsorge ist die beste Medizin

Mit unserem Vorsorgetarif erweitern Sie Ihren Versicherungsschutz. Ihr Vorteil: Im Unterschied zu vielen anderen privaten Krankenversicherungen gibt es bei dem Vorsorgetarif der Württembergischen keine Altersbegrenzung und keine Gesundheitsprüfung.

Hauptvertretung

André Meister

Schnabelstr.9

45134 Essen

Tel.: 0201 | 23 79 657 oder

in Sprockhövel unter

0172 | 877 93 65



württembergische

Partner von Wüstenrot

GuFiT und Fußball?

Bald ist es endlich so weit. Die Arbeiten an dem neuen Gesundheits- und FitnessTREFF, kurz GuFiT, sind schon weit fortgeschritten und die Fußballer der TSG Sprockhövel fiebern der Fertigstellung des Gebäudes entgegen. Neben der Geschäftsstelle mit Besprechungsraum werden außerdem ein Bewegungsraum, ein Kraft- und Fitnessraum, Umkleiden mit Duschen und WCs und ein Geräteraum und in der neuen Anlage vorzufinden sein. Aber wozu benötigen Fußballer überhaupt einen Kra-FIT Raum? Wie passen Fußballer und ein Gesundheits- und Fitnesstreff zusammen?

Wer denkt, dass die Spieler ihren Körper einfach nur für den Besuch im Freibad in Form bringen wollen, der muss eines Besseren belehrt werden. Manch einer wird sagen: „In den Zeiten von Beckenbauer & Co. gab es auch noch kein ausgearbeitetes Fitnessprogramm und die Fußballer konnten trotzdem vernünftig spielen“. Doch heutzutage steckt viel mehr dahinter.

Hintergrund ist es, den gesamten Organismus zu kräftigen und zu stabilisieren.

Die Anforderungen an den menschlichen Körper sind im Leistungssport in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen. Der Fußballer von heute hat im Spiel seiner Mannschaft viel mehr Aufgaben zu erfüllen,

als es früher der Fall war. Der Bewegungsraum jedes einzelnen Spielers ist mit den Jahren deutlich gestiegen, was heißt, dass jeder im Team Aufgaben in der Defensive als auch in der Offensive besitzt und somit ein viel höheres Laufpensum zu absolvieren hat.

Gleichbedeutend mit dem Aspekt der Ausdauer, ist auch der Bereich der Schnelligkeit und Beweglichkeit nicht außer Acht zu lassen. Im internationalen Profifußball hält ein Spieler den Ball durchschnittlich gerade einmal knapp über einer Sekunde am Fuß, bevor er ihn zu einem Mitspieler weitergibt und sich unmittelbar danach wieder freiläuft. Weiterhin hat das Spiel an Intensität und Belastungen in den Zweikämpfen zugenommen, auf die der Organismus vorbereitet werden muss.

Durch Kraft- und Fitnessstraining wird die Muskulatur, die die Aufgabe besitzt, unsere Bänder, Sehnen, Knochen und Knorpel zu schützen, gestärkt, wodurch die Statik des Körpers aufrecht gehalten werden kann. Geschieht dies nicht, steigt das Verletzungsrisiko und der menschliche Körper ist nicht in der Lage diesen gestiegenen Anforderungen standzuhalten.

Da die Fußballabteilung der TSG 1881 Sprockhövel e.V. stets darauf bedacht ist, die Verletzungsanfälligkeit ihrer Spieler zu minimieren, übernimmt das GuFiT ab sofort, begleitend zum regulären Trainingsbetrieb, diese Aufgabe.

Jan Helfers

FSJ'ler TSG Sprockhövel Fußballabteilung

 **Individuelle Beratung**
 **Hörtest und Probetragen**
 **Tinnitus-Beratung**
 **Computergestützte Hörgeräteanpassung**
 **Zubehör**

Hauptstraße 24 • 45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 7 42 67

**HÖR-
AKUSTIK
KRAUSE**



Solartechnik Bernatzki

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

**Akazienstraße 3
45525 Hattingen
Tel. 023 24 / 3 89 71 40
mobil 0177-859 32 94
DietmarBernatzki@gmx.de**

www.ruhrsolar.de

Budo: Mehr Flexibilität und Qualität durch GuFiT

Die Budoabteilung erhofft sich primär, dass es endlich zu einer Entlastung der Hallenbelegungszeiten kommt. Ferner können sich die aktiven Leistungssportler in Zukunft besser auf nationale und internationale Turniere vorbereiten.

Die TSG hat sekundär mit dem GuFiT die Möglichkeit, einerseits die Vorteile eines Vereins und andererseits die Vorteile einer privatwirtschaftlichen Sportstätte zu kombinieren. Dies ist eine gute Chance für die Zukunft, die unbedingt genutzt werden muss. Dazu ist es jedoch notwendig, dass eine solche Sportstätte nicht nur ehrenamtlich nebenbei geführt wird, sondern dass dort gut ausgebildete Mitarbeiter mit sozialem und menschlichem Interesse arbeiten werden. Auch wenn das Thema Bezahlung in einem Verein nicht gerne gehört wird, aber Qualität hat halt ihren Preis. Davon kann letztendlich jede Abteilung profitieren.

Marc Zinkler

Tennisabteilung: Kondition und Kraft!

Die Tennisabteilung freut sich auf den Gesundheits- und Fitness-Treff GuFiT innerhalb unserer TSG.

Es ist schön, dass uns nun innerhalb des Vereins die Möglichkeit eines gezielten Konditions- und Kraftaufbaus gegeben wird, der für uns Tennisspieler als Saisonvorbereitung und Begleitung über das Jahr sehr wichtig ist. Die Begleitung vor Ort durch qualifizierte und hoch motivierte Mitarbeiter(innen) ermöglicht die Definition von Trainingszielen zur Vermeidung von Fehlbelastungen.

Das Kurssystem bietet zudem die Möglichkeit, dass sich Gruppen finden, und sich dadurch sowohl die Motivation als auch die Freude am Training noch steigern lassen.

Die Tennisabteilung wünscht dem GuFiT einen erfolgreichen Start und eine gute Auslastung.

Henning Schulz

Geländermarkt Volker Bosch

WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME

V/B

Geländersysteme, die den Charakter des Bauvorhabens optimal unterstreichen

ALUMINIUM



EDELSTAHL

Gestalterische Freiheit durch viele Kombinationen

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

Bosch Geländermarkt

Freudenbergstr. 45 H

44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

www.bosch-gelaender.de

V/B



Turnen: Vielfalt – auch und besonders für Ältere

Auch die Gruppen der Turnabteilung, in denen vorwiegend ältere Sportler aktiv sind, freuen sich auf die Eröffnung des Gesundheits- und Fitness-Treffs.

Die Gruppe von Hetty Hagen freut sich auf einen „Ausflug“ zum neuen GuFIT, um sich die Räumlichkeiten anzusehen und das gerätestützte Training auszuprobieren. Einige aus der Gruppe freuen sich schon jetzt auf die regelmäßige Nutzung dieser Geräte.

Die sportlichen Älteren von Regina Fischer haben schon den gleichen Gruppenausflug geplant, wobei sich die Teilnehmer dieser Gruppe ganz besonders auf die Gesundheitskurse in angenehmer Atmosphäre freuen.

Die Teilnehmer des Fitness-Treffs, der Konditions- der Jedermann-Gruppe und die Vitalen Männer 40+ sehen der Eröffnung ebenso erfreut entgegen – viele möchten ein Probetraining absolvieren und die schöne Atmosphäre für ein Stündchen genießen.

Die Leichtathleten, die Prellballer aber auch einige Leute aus der Schwimmabteilung freuen sich auf das neue Angebot und alle wünschen dem GuFIT-Team einen erfolgreichen Start und viel Spaß an den neuen Aufgaben. Und versprochen ... die Turnabteilung kommt – zum Sehen, zum Mitmachen und um wiederzukommen!

Manuela Tang

Die TSG-Geschäftsstelle zieht im September um in den Gesundheits- und FitnessTreff (GuFIT) im **Baumhof 15**

KONTAKT

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20
Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel
Tel 7 47 74, Fax 68 52 24
E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de,
www.tsg-sprockhoevel.de

Öffnungszeiten
Montags 9.00 bis 12.00
Dienstags 14.00 bis 17.00
Mittwochs 15.00 bis 17.30
Donnerstags 9.00 bis 12.00

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister
Glückauf-Halle Dresdener Str. 11 02324-506608
Hauptschule Dresdener Str. 45 02324-9701521
Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 02324-9701525
Baumhof-Halle Eickerstr. 23 02324-9705426
Freibad Bleichwiese 02324-9705425

INFO

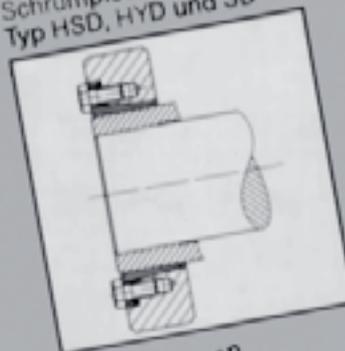
Alle Telefonnummern haben – wenn nicht anders angegeben – die Vorwahl 0 23 24
TSG-Anmeldungen sind möglich in den wöchentlichen Übungs-/ Trainingsstunden
oder in der TSG-Geschäftsstelle an der Turnhalle Baumhof.
Telefon 0 23 24 / 7 47 74, Fax 0 23 24 / 68 52 24

TSG
Geschäftsstelle:
Tel. 0 23 24 / 7 47 74
Fax / 68 52 24

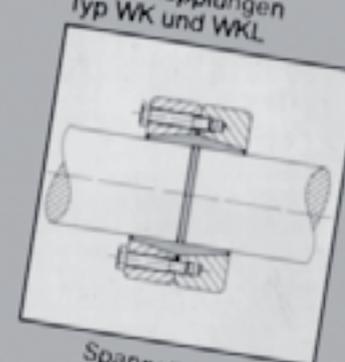
STÜWE

Reibschlußverbindungen

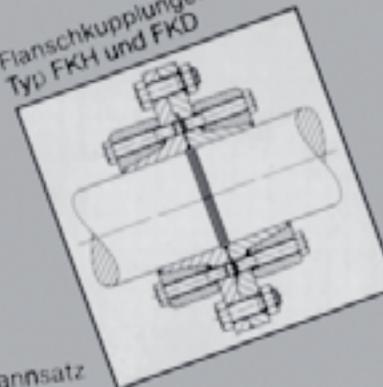
Schrumpfscheiben
Typ HSD, HYD und SD



Wellenkupplungen
Typ WK und WKL



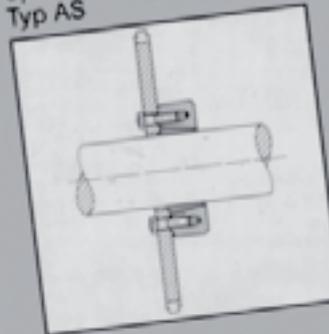
Flanschkupplungen
Typ FKH und FKD



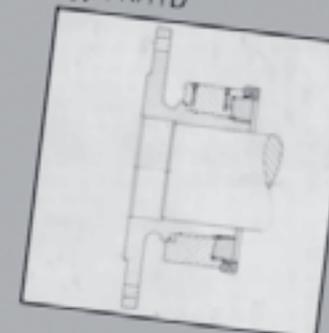
Spannsätze
Typ IS



Spannsatz
Typ AS



Flanschkupplung
Typ FKHYD



Stüwe GmbH & Co. KG • Zum Ludwigstal 35 • 45527 Hattingen
Telefon (0 23 24) 394-0 • Telefax (0 23 24) 3 94 30 • Telex 8 229 989