



**Sparkasse
Sprockhövel**

wundern Sie/wundert euch bitte nicht, dass nur zwei Monate nach der ersten TSGinfo 2013 nun schon das neue Heft vorliegt. Das hängt mit dem in diesem Jahr verhältnismäßig späten Sommerferienbeginn zusammen. Vor den Ferien soll noch die dritte Ausgabe erscheinen und da passt die **Nummer 2** jetzt gut in die Lücke. Die vierte und letzte Ausgabe 2013 ist dann für Anfang Dezember geplant und nicht wie in den vergangenen Jahren erst kurz vor Weihnachten. Darin soll dann über die Ereignisse aus dem Sommer und über das Stadtfest berichtet werden.

*Naturgemäß ist der Umfang der aktuellen Ausgabe deshalb nicht ganz so stark wie bei den meisten Heften. Das macht aber nichts, weil es wie immer ein **bunter Mix** aus vergangenen Ereignissen, wichtigen Ankündigungen und Pflichtveröffentlichungen wie zum Beispiel dem Protokoll der Mitgliederversammlung vom 9. April ist. Darüber hinaus bin ich selbst nicht wirklich unglücklich, wenn einmal nicht mehr als 60 sondern nur 50 Seiten produziert werden müssen ☹️.*

*Selbstverständlich machen es die meisten richtig, aber was ich abschließend an dieser Stelle einmal loswerden will: Sowohl in Texten als auch in Gesprächen begegnet mir des Öfteren im Nominativ „der TSG“, manchmal auch „das TSG“. Das möchte ich hier einmal kurz richtigstellen. **Wir sind „die TSG“ – die Turn- und Sportgemeinschaft!** Ich bin demnach also nicht Mitglied „im TSG“, ich gehe nicht „zum TSG“, sondern bin Mitglied „in der TSG“ und gehe manchmal „zur TSG“. Nun bin ich gespannt, ob demnächst nochmal „vom TSG“ die Rede sein wird oder vielleicht doch nur noch „von der TSG“, wie es korrekt ist. Nichts für ungut.*

Jürgen Zang



RECYCLING VON HÖCHSTER QUALITÄT.



Müller & Sohn bietet Ihnen als auf Aluminium spezialisierter Metallabnehmer aktuelle Übernahme-Preise und sichert Ihnen eine reibungslose und schnelle Abwicklung sowie besondere Sortier-Verfahren und zuverlässige Qualitätskontrollen zu. Wir bieten Full-Service-Lösungen für unsere professionelle Partner im Aluminiummarkt, ökologisches NE-Metall-Recycling, sowie umfassende Beratung und Betreuung. Testen Sie uns.



T: +49 2339 605-600 · F: +49 2339 605888-88 · Email@AluminiumOnline.de · www.AluminiumOnline.de

TSGinfo 2/Mai 2013

VORSTAND	Protokoll der Mitgliederversammlung vom 9. April	6
	Der Vorstand der TSG	7
	Einzüge der Beiträge und Mahnungen	8
JUGEND	Winter-Olympiade von KiFaz und TSG	10
	Protokoll der Jugendversammlung 2013	12
TRIATHLON	Das TSG TriTeam in Hachen: Die Saison kann kommen	14
BADMINTON	Glückliches Ende einer spannenden Saison	16
BUDO	Judo: Andrea Haarmann ist Deutsche Meisterin	18
TENNIS	Ankündigung: „Sommercamp“ und „Ferienspaß“	19
TURNEN/AKROBATIK	Vertikaltuch-Turnen: Auf Tuchfühlung	20
	Aufführung bei „Carmina Burana“	21
	Einrad fahren bei der Turnabteilung	22
	Rollnacht: Gesucht: Leute, die gerne Inliner fahren...	22
	Fachforum Zirkuspädagogik in Sprockhövel	23
GuFi-Kursplan		26-27
TURNEN	Kinderzeltlager: Es wird mal wieder Zeit...	29
HANDBALL	1. Damen: Tolle Saison für die LL-Aufsteigerinnen	30
	Simone Weltzien: Doppelter Einsatz	32
	Handball-Nachrichten	32
	Gesundheit&Fitness: Kursanmeldung	34
Übungs- und Trainingszeiten		35-38
	Beitrittserklärung	39
GESUNDHEIT&FITNESS	Bericht von der Abteilungsversammlung: Frischer Wind...	40
	Pilates & Co: Von „LAUT“ zu „LEISE“	41
	Osterbunnyrun: ...mit besonderem Spaßfaktor	41
	GuFi-Führerschein/ Vorstellung Jasmin Rux	42
	GuFi-Gesundheitsforen 2013 – bewusst ÄLTER werden	43
	Autogenes Training/ Vorstellung Eva Geiger	44
	PME oder PMR	46
	Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag	57
	D!s Kids/Dance Club: Weitere Hip-Hop-Kurse	48
	Aromatherapie/ Vorstellung Alexandra Michalski	48
	Vorbericht: Engagiert Älter werden – Salutogenese	49
SCHLUSSPUNKT	Gut aufgepasst	50



REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 3/2013 ist der 16. Juni 2013

IMPRESSUM

Herausgeber: TSG 1881 Sprockhövel e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, Tel. 02324 / 9 72 04;

Erscheinungsweise: viermal jährlich;

Anzeigenannahme am Ort: Volker Bosch, Bochumer Straße 98, 45549 Sprockhövel, Tel. 0 234 / 902 85 30 (bis 17 Uhr);

Druck: Rath-Druck GmbH, Gutenbergstraße 12-16, 58300 Wetter, www.rath-druck.de

Namentlich unterschriebene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Redaktion und Layout: Jürgen Zang;

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten;

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

Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung

PROTOKOLL Mitgliederversammlung/Jahreshauptversammlung der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

Dienstag, den 9. April 2013 von 19.00 bis 19.50 Uhr im „Sportlertreff“, Im Baumhof 15

Top 1: Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung und der satzungsgemäßen Einladung
Elke Althäuser begrüßte alle Anwesenden zur Jahreshauptversammlung. Sie stellte fest, dass die Einladung zur Mitgliederversammlung satzungsgemäß erfolgt war.
Nachdem keine Einwendungen erhoben wurden, stellte sie die Tagesordnung fest.
Im Anschluss daran wurde in einer Schweigeminute der verstorbenen Mitglieder gedacht.
Es wurde der Vorschlag eingebracht im nächsten Jahr die Verstorbenen namentlich zu erwähnen.

Top 2: Bericht des Vorstandes, Rückblicke und Ehrung langjähriger Mitglieder
Der Vorstand berichtete über den Umbau des GuFiT.19 an der Hauptstraße.
Folgende Mitglieder wurden für ihre 40-jährige Mitgliedschaft geehrt:
Robert und Ruth Endtner, Doris Niebaum, Ingrid Niedersteberg und Peter Nieland.

Top 3: Gespräche zu den Jahresberichten der Abteilungen
Es waren folgende Abteilungsleiter anwesend:
Christine Sattler (Turnen), Horst Moser (Tennis), Ingo Wegge (Tanzsport) und Karl-Friedrich Schuppert (Gesundheit und Fitness).

Turnen: Die Gruppen laufen gut, die neuen Tanzgruppen taten sich am Anfang etwas schwer, laufen mittlerweile aber gut.

Tennis: 2012 war ein sehr harmonisches Jahr, die Abteilung ist finanziell gut ausgekommen. Sorgen macht allein die Mitgliederstruktur. Es gibt viele alte und junge Mitglieder, dazwischen gibt es aber nur sehr wenige im mittleren Alter. Es wird daran gearbeitet, das zu ändern.

Tanzen: Ingo Wegge hat sich als neuer Abteilungsleiter vorgestellt. Auch hier werden neue Mitglieder gesucht, da die Tanzabteilung aktuell nur aus 33 Paaren besteht.

GuFi: Die Entwicklungen im GuFiT sind sehr erfreulich. Die Stimmung im Team ist gut. Auch hier hat der Vorstand gewechselt. Der Schwerpunkt wird der Rehabereich sein.

Top 4: Bericht der Schatzmeisterin

Top 5: Bericht der Revisoren
An drei Terminen haben Torsten Schulte und Uli Homel alle Unterlagen geprüft. Es wurden einige Verbesserungsvorschläge gemacht und erfreut festgestellt, dass einige Vorschläge vom letzten Jahr verwirklicht worden sind. Torsten Schulte schlug die Entlastung des Vorstandes vor. Der Vorschlag zur Entlastung wurde von der Mitgliederversammlung einstimmig angenommen.

Top 6: Beschlussfassung über den Jahresabschluss des abgelaufenen Geschäftsjahres
Der Beschluss wurde einstimmig angenommen.

Top 7: Entlastung des Vorstandes
Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

Top 8: Neuwahl des Geschäftsführenden Vorstandes
Der Geschäftsführende Vorstand wurde einstimmig wie folgt wiedergewählt:
Vorsitzende: Elke Althäuser
Schatzmeisterin: Bärbel Stahlhut
Hauptgeschäftsführer: Volker Bosch
Alle Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an.

Top 9: Wahlen der Vorstandsmitglieder
Der Vorstand wurde wie folgt einstimmig wiedergewählt:

<u>Geschäftsstelle:</u>	Bettina Katzer
<u>Sporträume:</u>	unbesetzt
<u>Projekte:</u>	unbesetzt
<u>Öffentlichkeitsarbeit:</u>	Jürgen Zang
<u>GuFi:</u>	Simone Piepkorn
<u>Mitarbeiter & Personal:</u>	Manfred Stahlhut
<u>Freizeit & Senioren:</u>	unbesetzt
<u>Leistung & Wettkampf:</u>	unbesetzt
<u>Sozialwart:</u>	André Meister

Alle Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an.

Top 10: Wahlen der Revisoren
In Abwesenheit wurden Rita Gehner, Ingolf Schreiber und Jan Stüwe einstimmig als Revisoren gewählt.

Top 11: Beschlussfassung über den Haushaltsplan des laufenden Geschäftsjahres
Der Beschluss zum Haushaltsplan 2013 wurde mit 2 Enthaltungen gefasst.

Top 12: Anträge
Es lagen keine Anträge vor.

Top 13: Bestätigung der Abteilungsvorstände und des Jugendwartes/der Jugendwartin
Die Bestätigung fand einstimmig statt.

Top 14: Verschiedenes
Es wird eine Arbeitsgruppe zum Thema Datenschutz gegründet, mit 3 Gegenstimmen und 2 Enthaltungen. In der Gruppe werden Jürgen Zang, Manfred Stahlhut, Tim Eilers, Adam Michalski und Karl-Friedrich Schuppert zusammen arbeiten.

*Elke Althäuser (Vorstandssprecherin)
Bettina Katzer (Protokoll)*

Der Vorstand der TSG

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

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

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

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

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

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

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

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

Sporträume: **NN**

Projekte: **NN**

Freizeit und Senioren: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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

Einzüge der Beiträge und Mahnungen

Wie sicher alle Mitglieder bemerkt haben, wurden Anfang Februar der Grundbeitrag und Anfang März der Spartenbeitrag eingezogen. Dieser Bankeinzug ist mit hohen Kosten verbunden und belastet das Vereinsvermögen. Aus den Beitragsansprüchen der TSG 1881 Sprockhövel e.V. resultierten in diesem Jahr mehr als 100 schriftliche Mahnungen.

Ich möchte hier einmal die Kosten darstellen, die im Zusammenhang mit diesen Mahnungen entstehen:

- ▶ Jede Rückbuchung im Bankeinzugsverfahren verursacht Bankgebühren in Höhe von 3,60 €.
- ▶ Dieser Betrag erhöht sich um die Lohnkosten zur Erstellung der Mahnung,

Papier-, Druck- und Energiekosten sowie Briefporto. Die anfallenden Aufwendungen für jede einzelne Mahnung summiert sich auf mehr als 6,00 €.

- ▶ Regelmäßig wird die in der Mahnung in Rechnung gestellte Gebührenpauschale nicht gezahlt; es wird nur der rückständige Beitrag angewiesen.
- ▶ Die Kosten der Mahnungen verbleiben deshalb bei unserem Verein und mindern unsere finanziellen Mittel.

Jeder Einzelne, der eine Mahnung erhält, möge sein eigenes Verhalten hinterfragen. Es

ist in einer Gemeinschaft nicht solidarisch, diese durch solch ein Handeln zu belasten. Wobei darauf hinzuweisen ist, dass jeder der sie benötigt, finanzielle Hilfe zur Zahlung seiner Beiträge erhält.

Um kein falsches Bild entstehen zu lassen: Die weit überwiegende Zahl der Mitglieder zahlt ihre Beiträge pünktlich und trägt dadurch dazu bei, dass das Vereinsleben auch im Finanzbereich funktioniert.

Bärbel Stahlhut

(Vorstand Finanzen)

Beitragseinzug

Stand: Januar 2013

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

Als Grundbeitrag werden festgelegt:

§ 7 Beitragshöhe

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

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

Jugendliche und Familien

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

Beitragsermäßigungen

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

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

Spartenbeiträge (Aktivenbeiträge)

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

Aufnahmegebühr GuFiT

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

Beitrags- und Nutzungsgebühr Einzüge

Die Beiträge werden wie folgt eingezogen:

Januar/April/Juni/Oktober: GuFiT und KraFiT, Verträge mit vierteljährlicher Zahlung

Februar: Grundbeiträge aller TSG-Mitglieder

März: Abteilungsbeiträge aller TSG-Mitglieder und Jahreszahler GuFiT

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

Mit sportlichem Gruß

Volker Bosch

Vorstand Organisation und Verwaltung

WINTER-OLYMPIADE



von KiFaz und TSG



Turn- und Sportgemeinschaft
1881 Sprockhövel e.V.

Draußen schneite es und in der Glückaufhalle fand passend dazu eine Winter-Olympiade statt.

Über 40 Kinder und ihre Eltern nahmen an dem zweiten gemeinsamen Sportfest vom KiFaz Miteinander und der TSG 1881 Sprockhövel e.V. teil. Umrahmt wurde das Fest von einer winterlichen Landschaft. In der Glückaufhalle konnten die Kindergartenkinder und ihre Eltern Eisschnelllaufen, Bobfahren, Rennrodeln, Biathlon und Skispringen betreiben.

Bei der Anmeldung erhielt jedes Kind eine Schneeflockenlaufkarte und nach der Begrüßung eröffnete ein gemeinsamer Schneetanz

das Fest. Danach ging es zu den einzelnen Stationen.

Ein Schlitten, festgebunden auf einem Rollbrett, diente als Rennrodel. Erstaunlich war, wie weit der rollte, sofern er kräftig angeschoben wurde. Umgedrehte Kästen auf Rollbrettern waren die Bobs und mit Elan wurden diese durch die Slalomstangen geschoben. Filzschuhe wurden zu Schlittschuhen, mit deren

„Kufen“ schnelle Runden gedreht wurden. Aus Putztüchern entstanden Skier und die Kinder absolvierten den Langlauf, um dann die Biathlonbälle in zwei Körbe zu werfen.

Die Attraktion war die Sprungschanze. In die Sprossenwand wurden zwei Bänke eingehakt. Auf Aufnehmern rutschten die Kinder diese abschüssige Bahn hinunter um am Ende in eine große Matte zu springen. Natürlich war der gesamte Sprungbereich mit Matten abgesichert. Es wurden sogar elterliche Springerinnen und Springer gesehen.

Am Ende der Veranstaltung wurde jedem Kind eine Urkunde überreicht.

Für das leibliche Wohl war auch gesorgt. Im GuFit.15 war ein Kuchenbuffet aufgebaut und bei Kaffee, Apfelschorle und Wasser konnte der schöne Vormittag ausklingen.

Herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer, die dieses schöne Fest geplant und gestaltet haben. Wir freuen uns auf das nächste Fest, das schon in der Planung ist.

Bärbel Stahlhut

(Vorstand Kinder und Jugend)

Fotos: Monika Süllow (4), Michael Hilgenstock (2)



PROTOKOLL TSG-Jugendversammlung 2013

Donnerstag, 14. März 2013, Geschäftsstelle der TSG Sprockhövel, Im Baumhof 20

Teilnehmer (Name/Abteilung): Goran Schulte/Hauptverein, Bärbel Stahlhut/Hauptverein, Steffen Müller/Tischtennis, Jan Isermann/Handball, Julia Koch/Tennis; Beginn: 19:35 Uhr, Ende: 20:05 Uhr

BERICHTE ZUR JUGENDARBEIT

Abteilung Tennis

Die Tennisabteilung hatte neue Mannschaften gemeldet. Für die Jüngeren galt es, Erfahrungen im Mannschaftsspiel zu sammeln. Von den Kindern gab es viele positive Rückmeldungen. Leider fehlen die Mädchen, um auch in diesem Jahr eine Mädchenmannschaft melden zu können. Für die Turniere wünscht sich die Jugendabteilung eine größere Teilnahme. Die Kinder und Jugendlichen, die teilgenommen hatten, spielten mit sehr viel Freude und Engagement.

Es gibt ein neues Förderkonzept.

- 6 Mitglieder konnten Fördergelder bekommen.
- 60 Mitglieder hätten Fördergelder bekommen können

Abteilung Handball

Grundsätzlich sind in den einzelnen Jugendmannschaften genügend Spielerinnen und Spieler angemeldet. Die Ausnahme ist die weibliche B-Jugend, sie besteht nur noch aus 6 Spielerinnen. Hier werden interessierte Mädchen gesucht.

Ein Problem besteht darin, ausscheidende Trainer zu ersetzen.

Zurzeit gibt es zwei Trainer, die in der Ausbildung zum Erwerb der C-Lizenz stehen.

Hervorzuheben ist die D-Jugend, die eine sehr erfolgreiche Saison spielte.

Abteilung Tischtennis

Es ist eine Jugendmannschaft gemeldet. Sie erspielt einen mittleren Platz in ihrer Gruppe. Besonders in dieser Abteilung wird sich mehr Engagement von den Eltern gewünscht.

AUSSPRACHE ÜBER DIE BERICHTE

Thema: Manche Eltern benehmen sich bei Spielen ihrer Kinder nicht angemessen. So wird zum Beispiel der Gegner oder der Schiedsrichter beschimpft. Für die betreuenden Trainer stellt dieses eine unangenehme Situation dar.

- Vorschlag: Ein Artikel in der TSGinfo, der zu mehr

Engagement aufruft und auf das Benehmen der Eltern aufmerksam macht.

Thema Spieltage

– Mitglieder beteiligen sich vor allem in den Abteilungen Tischtennis und Tennis immer weniger an den Spieltagen.

– In der Abteilung Handball gibt es darauf bezogen keine Probleme. Annahme: Je mehr Spieltage es gibt, desto mehr Beteiligung gibt es.

– In der Tennisabteilung sind die Spieltage zu lang für die Jüngeren, weil sie keinen ganzen Nachmittag spielen wollen.

VORSTELLUNG KINDER- UND JUGENDFÖRDERPLAN

Es sind Zuschüsse für Fahrten über diesen Förderplan möglich (Fort- und Weiterbildungen). Wenn größere Fahrten gemacht werden, ist auch ein Zuschuss vom Hauptverein möglich.

Die Handballer können kein zusätzliches Training anbieten, weil sie die Halle nicht bekommen.

Die Belegung der Sporträume läuft komplett über Bärbel Stahlhut.

PERSPEKTIVEN/WÜNSCHE

Bärbel: Kinder aus Sprockhövel und Umgebung sollen zu einer „Talentiade“ eingeladen werden, wo sich jede Abteilung kurz vorstellt und ihren Sport anbietet. Dieses könnte der Werbung junger Neumitglieder dienen.

– Vor allem im Alter zwischen 14 und 20 Jahren gibt es weniger Mitglieder.

In den Herbstferien könnte man zum Beispiel einen Familiensporttag veranstalten, an dem sich die Jugendlichen innerhalb der Abteilungen kennen lernen.

– Beispiel: „Torwürfe auf das Handballtor kann auch ein Tennisspieler“

Julia: Es sollte nur ein kleineres Sportfest sein, damit es überschaubar und organisierbar ist.

– Zum Beispiel nur 2 Abteilungen, die sich austauschen.

– Prominente könnten die Abteilungen unterstützen.

Wie können Jugendliche für die Mitgliedschaft gewonnen werden?

Vorschlag: Die Trainingszeiten könnten komplett eine halbe Stunde nach hinten verschoben werden damit mehr Zulauf aus den Schulen kommt.

WAHL DES JUGENDRATES

Julia Koch stellt den Antrag, dass Bärbel Stahlhut als Vorsitzende wiedergewählt wird. Bärbel Stahlhut wird mit 3 Stimmen wiedergewählt.

VERSCHIEDENES

Feriensport

Handballcamp in den Sommerferien: 9-16 Uhr, ca. 60 Kinder

Tenniscamps: insgesamt 4 Wochenangebote

Alle Aktionen in den Abteilungen sollen in dem Ferienspaßheft der Stadt Sprockhövel veröffentlicht werden. Meldeschluss ist der 28. März 2013.

Fest zum Weltkindertag, 21. September, Hasslinghausen Sporthalle, 13:30 - 17:00 Uhr

– Budo, Tennis, Handball

– Anmeldungen bis 26. April

– Flyer mitbringen, um neue Mitglieder zu werben!

– Jürgen Zang ansprechen, Unterstützung bei der Gestaltung

Wie ist das Vorgehen bei Neuanmeldung?

Sowohl Kontaktdaten des Trainers/der Trainerin und der Kinder werden bei der 2. oder 3. Trainingsteilnahme ausgetauscht, damit Trainer und Eltern sich gegenseitig ansprechen können.

Thema GuFiT

Training für Mannschaften im GuFiT kann ab 14 Jahren erfolgen.

GuFiT kann für 10-12 Jugendliche gebucht werden. Eine Stunde kostet pro Mannschaft 10 €.

Nur nach Absprache mit Simone Piepkorn.

Thema FSJ

Es soll eine neue FSJ'lerin in der Abteilung Handball geben (ab 1. Juli). Sie soll sofort zur Trainerausbildung angemeldet werden.

Fußball

Es wird angeregt, ein Gespräch mit der Jugendfußballabteilung über die Nutzung der Kabinen in der Sporthalle Im Baumhof zu führen.

Gez. Goran Schulte, Protokollführer, FSJ'ler

Ihr Fachgeschäft seit über 80 Jahren

Elektrogeräte - Haushaltswaren Installationen - Kundendienst

ELEKTRO
SCHÖNEBORN

Service mit unserer 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



Die Saison Das TSG TriTeam in der Sportschule Hachen kann kommen

Diesmal fand das schon traditionelle Frühjahrstrainingslager Hachen vom 1. bis 3. März statt. Schwimmen, Laufen, Fahrradergometer, Muckibude, Rumpfkraftigung, FLIEGENKLATSCHENHOCKEY und BIATHLON standen auf dem Programm.

Den größten Muskelkater gab es nach dem 90minütigen Fliegenklatschenhockey-Turnier – was eine Fliegenklatsche und ein Tischtennisball so alles anrichten können! Angeblich sogar Koordination und Konzentration schärfen und den Kampfgeist anstacheln!

Nach diesem Einstieg am Freitagabend stand der Samstagvormittag 2 Stunden lang im Zeichen von Biathlon. Gelaufen wurde auf einer langen 1,5-km-Runde oder einer kurzen 700-m-Runde (5 Runden); 4maliges Schießen mit original Anschütz Laser-Gewehren – zwei-



mal liegend, zweimal stehend aus 8 m Entfernung auf 2,5 cm im Durchmesser große Scheiben. Beim Stehendanschlag hatte bei mir die Scheibe einen „gefühlten“ Durchmesser von ca. 1 mm!

Und dann noch die Strafrunden, jeweils zusätzliche 150 Meter! Da war die 90 Minuten Schwimmeinheit am Nachmittag fast eine Erholung – wären da nicht die vielen Sprints gewesen. Abends noch eine kleine Muckibudeinheit und Sonntagvormittag die traditionelle lange Laufeinheit hoch zur Sorpe ... die Saison kann kommen! Und wärmer darf es auch werden.

Ulli Winkelmann

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



Erste Mannschaft. Von links nach rechts: Tim Bottmer, Dirk Hirsekorn, Tanja Dreher, Frank Hustert, Patrizia Kegler, Ingo Kegler

Mit drei Siegen in Folge sichert die erste Landesligamannschaft der TSG Sprockhövel den Klassenerhalt und landet noch auf Platz drei.

Bereits vor Beginn der Saison 2012/2013 war für die **erste Mannschaft** klar, dass die Landesligastaffel 012 keine leichte Aufgabe wird. Die Gruppe war sehr homogen, zwischen den Mannschaften herrschten kaum Leistungsunterschiede. Nach der Hinrunde schien das Team auf dem besten Weg zum Erreichen des Saisonziels „gesicherter Mittelfeldplatz“. Kurz vor Ende der Saison findet sich die Mannschaft jedoch mit vier sieglosen Rückrundepartien auf einem Abstiegsplatz wieder. Diesen galt es zu verhindern und so legte das Team mit etwas Glück, Tim Bottmer (vorher zweite Mannschaft) und Kampfgeist in den letzten drei Begegnungen eine Siegesserie hin, bezwang dabei auch den späteren Staffelsieger und Aufsteiger BC Heiligenhaus 1.

Zum Abschluss der nicht nur von Ingo Kegler als „kurios“ empfundenen Badmintonssaison 2012/2013 belegt die Mannschaft damit den dritten Tabellenplatz und erreicht somit

Glückliches Ende einer spannenden Saison



U15 Minimannschaft. Oben von links nach rechts: Tom Mahler, Jonas Dornieden, Jakob Lüke, Cedric Roweda. Unten von links nach rechts: Sven Wiesecke, Leonard Löffler, Jonas Wahlen, Luis Becker

nicht nur das kurzfristig korrigierte sondern auch das ursprüngliche Saisonziel.

Mit weniger Druck konnte die **zweite Mannschaft** dem Ende der Saison entgegenblicken: für sie hieß das Saisonziel nach dem Aufstieg vor allem „lernen und Landesligaerfahrung sammeln“. Auch dieses Ziel konnte umgesetzt werden: immerhin 16 Spiele wurden gewonnen. Nun kehrt die Mannschaft als Tabellenletzter wieder in die Bezirksliga zurück.

Auch die **dritte Mannschaft** hat in der Bezirksklasse ihr Soll erreicht und den zweiten Tabellenplatz über die Rückrunde verteidigt. Eine Chance am punktverlustfreien BC Hiddinghausen 1 vorbeizuziehen, der damit den direkten Wiederaufstieg schaffte, gab es jedoch nicht.

Für die **vierte Mannschaft** stellte sich heraus, dass der Aufstieg in die Kreisliga eine Fehlentscheidung war. Ohne Punktgewinn steigt die TSG 4 wieder in die Kreisklasse ab.

Mit dem Saisonabschluss nicht zufrieden sein kann die **Jugendmannschaft** der TSG:

Nach dem dritten Nichtantritt aufgrund von Personalmangel wurde sie aus der Staffelfwertung gestrichen.

Die **U19 Minimannschaft** um Christian Oberste-Beulmann und Nils Hassel beendet die Saison auf dem sechsten Tabellenplatz.

Es spielten weiterhin: Kristina Bschorer, Benedict Chakka, Felix Hoffmann, Ole Prochnow, Hannes Schmitz, Hannah Tolkemit und Vincent Weingarten.

Außerdem ging in dieser Saison die neu formierte **U15 Minimannschaft** mit den Mannschaftsführern Tom Mahler und Sven Wiese-

cke an den Start. Da 7 von 8 Teammitgliedern noch der Altersklasse U13 (oder jünger) angehörten hatte sich die Mannschaft einer schwierigen Aufgabe zu stellen. Zwar schließt das Team die Saison auf dem vorletzten Platz ab, doch alle haben viel gelernt und sich deutlich verbessert. Es ist schließlich noch keiner Meister vom Himmel gefallen!

In der U15 Minimannschaft spielten: Luis Becker, Jonas Dornieden, Leonard Löffler, Jakob Lüke, Tom Mahler, Cedric Roweda, Jonas Wahlen und Sven Wiesecke.

Valerie Pfannschmidt

- Netzwerk-Management

- Client / Serverlösungen

- Virtualisierung

Michaïski
IT - Systeme



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

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

Andrea Haarmann ist Deutsche Meisterin

Gold bei den Deutschen Meisterschaften der AK Ü30

Der PSV Bochum war Ausrichter der Deutschen Meisterschaften Ü30. In der Rundsporthalle trafen sich am 28.4.2013 über 500 Judoka, um die nationalen Titel auszukämpfen. Die Trainerin Judo der TSG Sprockhövel war hier bei den Frauen bis 78kg am Start. Auf ihrem Weg zum Titel schlug sie die Siegerin des Vorjahres, Anja Ühlein aus Bayern, vorzeitig mit einer Kontertechnik. Im Endkampf ging dann alles sehr schnell. Ein Ansatz ihrer Gegnerin zu einem Schenkelwurf nutzte Andrea zu einem Gegendreher und bekam dafür einen Ippon (voller Punkt).



Sommerncamp

5 bis 18 Jahre – Tennisschnupperkurs für Neueinsteiger
– Tennistrainingskurs für Anfänger und Fortgeschrittene
– Leistungstraining

Camp X: in der 1. Ferienwoche (22.7. bis 26.7.2013)

Camp Y: in der 5. Ferienwoche (19.8. bis 23.8.2013)

Kosten inkl. Mineralwasser 139,- €

Das Camp beinhaltet:

- maximal vier Kinder trainieren bei einem Trainer
- allgemeine sportliche Ausbildung (Lauf-ABC, motorisches und koordinatives Training)
- tennisspezifische Ausbildung
- Ballspiele und Matches
- Getränke (Mineralwasser)

Anmeldeschluss: 17.7.2013

Ferienpaß

6 bis 16 Jahre – Tennisschnupperkurs für Neueinsteiger

Ferienpaß A: in der 2. Ferienwoche (29.7.2013 bis 2.8.2013)

Ferienpaß B: in der 6. Ferienwoche (26.8.2013 bis 30.8.2013)

Gruppe 1: (6 bis 10 Jahre) 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Gruppe 2: (11 bis 16 Jahre) 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Kosten: 40€

Der Kurs beinhaltet:

- Einstieg ins Tennisspiel unter fachmännischer Leitung
- Ball-, Platzgewöhnung und das gegenseitige Kennenlernen stehen im Vordergrund
- Grundtechniken des Tennisspiels werden erläutert: Grundschläge in Kombination mit Koordination, Volley und Aufschlag
- Turnier und Spiele am letzten Tag

Sportkleidung, Sportschuhe und Getränke müssen mitgebracht werden.

Treffpunkt sind die Bänke am Clubhaus (regensicher).

Sollten wir das Interesse der Erwachsenen geweckt haben, können wir nach entsprechenden Anfragen ein analoges Angebot einrichten.

Anmeldeschluss: 27.7.2013

Tennisschule Stahlhut und TSG Sprockhövel Tennisabteilung

Dresdener Str. 11, Jeweils von montags bis freitags

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

Tennisschule Stahlhut – info@tennisschulestahlhut.de

Julia Koch: 0175-6813426 oder 02324/701114, oder Dirk Labotzke 0151-55006937



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

Vertikaltuch-Turnen

Auf Tuchführung

Im Vertikaltuch-Kurs Figuren dazustellen ist nicht einfach und kostet sehr viel Kraft. Es sieht leicht und schnell erlernbar aus, sich in die Tücher zu hängen, aber besonders für Anfänger ist das Üben und Merken schwer. Die zwei Stunden, die samstags in der Turnhalle an der Hauptschule stattfinden, müssen gut eingeteilt werden, denn es werden auch noch Spiele gespielt, aufgebaut und Dehnübungen gemacht. Für alle Kinder ist der Kurs wie Freizeit und eine Erholung vom Alltagsstress.

Zu Beginn der zwei Stunden wird entweder ein Laufspiel gespielt oder alles aufgebaut. Wenn allen warm ist, sind die Dehn- und Muskelübungen an der Reihe. Allein oder zu zweit geht einem dabei schnell die Puste aus, also darf die Trinkflasche nicht fehlen. Nach einer kurzen Pause geht es endlich ans Tuch. Die Anfänger haben zwei Tücher zur Verfügung. Wenn es zu Problemen kommt, helfen Marion, Rabea oder die „Großen“. Es besteht auch die Möglichkeit, sich an der



Sprossenwand festzuhalten. Trotzdem sollte man halbwegs schwindelfrei sein, denn man turnt in luftigen Höhen.

In der zweiten Gruppe sind die fortgeschrittenen Künstler. Sie machen schon die ersten „Abfaller“ (Rollen am Tuch). In der dritten Gruppe sind fast ausschließlich die Ältesten. Sie haben das Potenzial, im Zirkus aufzutreten. Nach dem Abbauen, wo wie beim Aufbauen alle mithelfen, wird, wenn die Zeit es zulässt, noch ein Spiel gespielt. Dann müssen auch schon alle nach Hause.

Amelie (10 Jahre)

Aufführung bei Carmina Burana

Bereits im Juni 2012 war die Zirkus- und Akrobatikgruppe der TSG eingeladen, zusammen mit Schülern des Gymnasiums Holthausen, dort ebenfalls der Akrobatik/Zirkus- oder Vertikaltuchgruppe zugehörig, bei „Carmina Burana auf der Hütte“ an der Henrichshütte in Hattingen aufzutreten.

Es war ein gigantisches Erlebnis: blauer Himmel, der Hochofen im Hintergrund, viele, viele Menschen und eine sehr außergewöhnliche Bühne. Wir alle haben es genossen. Die Fotos zeigen uns bei den Vorbereitungen zum Auftritt.

Rabea



Einrad fahren bei der Turnabteilung

Unsere Einradtruppe trifft sich dienstags von 16 bis 17 Uhr. Zur Zeit bereiten sich die Kinder und Jugendlichen auf den Einrädern und den Giraffen – das sind Hocheinräder – auf die nächste Aufführung vor. Dies wird wieder der Kulinarische Altstadtmarkt sein, bei dem die Einradmädel bei Vorführungen am 30. Mai und 2. Juni ihre Künste zeigen können.

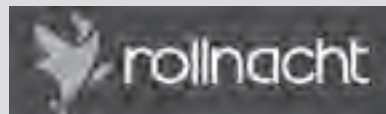
Wir brauchen dringend noch Verstärkung. Wer hat Lust, an einem Anfänger- oder einem laufenden Kurs teilzunehmen? Meldet euch bei Marion Palenschat unter 0173-26 25 293. Ihr könnt auch eine Mail schreiben an: maripalenschat@aol.com



GESUCHT: Leute,
→ **die gerne Inliner fahren und**
→ **die Lust haben, das in gemütlicher**
Runde zu tun

© MEV Verlag

Extra für uns wurde die



erfunden. Die Rollnacht wird regelmäßig in Düsseldorf durchgeführt, der Start findet meist um 20 Uhr statt. Wir fahren, begleitet von Polizei, Ordnern und Musik, mit gemütlichem Tempo auf den Verkehrsstraßen Düsseldorfs. Voraussetzung ist, dass jeder Teilnehmer das Bremsen beherrscht. Die Teilnahme ist kostenlos, für die gemeinsame Fahrt fällt ggf. eine kleine Umlage an.

Der diesjährige Start der Rollnacht erfolgte am 02. Mai 2013 mit Rollerblade.

INTERESSE?

Bitte melden unter 0 23 24 / 68 47 46 (Geschäftsstelle) oder 0 23 24 / 68 69 800 (Elke Althäuser). Mit sportlichem Gruß
Elke Althäuser
P.S.: Helm schützt!

Folgende Termine stehen noch an

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 16. Mai - 20:00 Uhr | K2 präsentiert die
K2-Move it Tour |
| 30. Mai - 20:00 Uhr | Stadtrundfahrt zum
Schauspielhaus |
| 20. Juni - 20:00 Uhr | ISS Dome |
| 4. Juli - 20:00 Uhr | Tour zur Automeile
Höherweg |
| 18. Juli - 20:00 Uhr | Rollnacht durch die Arena |
| 1. August - 20:00 Uhr | Rollnacht zur
Handwerkskammer |
| 29. August - 20:00 Uhr | Sprinterwerk
Mercedes-Benz |

Außerdem werden 2 weitere Veranstaltungen angeboten:

- Sonntag, 2. Juni - ab 12 Uhr** am Apollo-Platz
Familienrolltag – Sicherheit mit Helm,
veranstaltet mit dem Kooperationspartner
ZNS-Hannelohre-Kohl-Stiftung
- 20. Juli 2013** (Uhrzeit folgt, voraussichtlich 13
Uhr) DUskate goes Rollnacht – Die Skatetour von
Duisburg nach Düsseldorf

Fachforum Zirkuspädagogik in Sprockhövel

Vom 22. bis 24. Februar 2013 bot die LAG (Landesarbeitsgemeinschaft) Zirkuspädagogik in Kooperation mit der Turnabteilung der TSG mehrere Workshops im Zirkusbereich an.

Als Leihgabe stellte uns Teilnehmern Air-Track-Europe am Freitagabend eine Trainingsbahn kostenfrei für das Treffen zur Verfügung. Einen Eindruck von unserer Trainingseinheit und dem Spaß, den wir hatten, könnt ihr bei YouTube unter: http://www.youtube.com/watch?v=5Fe7e4D_Xjc anschauen.

Am Samstag und Sonntag haben wir dann in Workshops am Vertikaltuch und auch mit den Bällen (Jonglage) einiges dazu gelernt. Es hat sehr viel Spaß gemacht und wir haben wieder viele Anregungen bekommen, die wir den TSG-Kindern und -Jugendlichen in unseren Dienstags-Zirkus- und Akrobatikkursen zu Gute kommen lassen können.

Der krönende Abschluss war der Auftritt des Landesjugendzirkus NRW. Der bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Mög-



lichkeit, eine Zirkusshow mit professioneller Unterstützung auf die Beine zu stellen. In regelmäßigen Trainingstagen wurde mit acht talentierten jungen Artisten die Show „TeilZeit“ erarbeitet, die wir hier in Sprockhövel sehen konnten. Es war ein zirkensisches Stück über die Zeit und was es für junge Erwachsene bedeutet, in einer immer schneller werdenden Gesellschaft zu leben. Wann vergeht die Zeit schnell, wann langsam, wie muss man die Zeit aufteilen und wie kann man sie miteinander teilen.

Die Show verbindet Zirkusdisziplinen wie Partnerakrobatik, Keulen Jonglage, Stab Manipulation, Ball Jonglage, Luftakrobatik Tuch

Ihr Brillenteam in Sprockhövel



Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 023 24/781 64



und Luftakrobatik Ring mit Theater und Tanz miteinander.

Dieses ganze Wochenende war ein großartiges Event und es wäre schön, wenn wir im Sommer wieder die Gelegenheit hätten, mit der Landes- oder Bundesarbeitsgemeinschaft für Zirkuspädagogen kooperieren zu können. Damit würde Jugendlichen von 16 bis 18 Jahren eine ganze Woche lang Gelegenheit gebo-

ten, sich mit den neuesten Trendsportarten befassen und auseinandersetzen zu können.

In Sprockhövel oder an einer anderen Örtlichkeit, mal schauen!

Marion, Rabea und Florian



Normstahl
GARAGENTORE

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

www.berkermann.de

— TÜR + FENSTER
— GELÄNDER + TORE
— KUNSTSCHMIEDE
— EDELSTAHLARBEITEN

**über 35 Jahre
Meisterbetrieb**

STÜWE

REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN



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

P = PROGRAMME / 10 Einheiten à 1,5 Stunden
(Prävention, Förderung durch Krankenkasse)

S = SPEZIAL / 10 Einheiten = 45,- Euro

Gültig ab 1.6.2013 (Änderungen vorbehalten)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)	8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)			8.30 - 09.30 [G15] Fatburner Mix		
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym (IB)	9.30 - 10.30 Fit for Fun (IB)	9.00 - 10.00 [G15] Pilates	9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.30 - 10.30 [G15] Rücken Fit		
	10.00 - 11.00 [G19] S Yogalates (ab Juli)		10.00 - 11.00 [G19] S Fit mit Baby	10.00 - 11.00 [G19] S Autogenes Training		10.00 - 11.00 [G15] BOP&more
			10.00 - 11.00 [G19] S Spaß an Bewegung (ab Juli)			
			10.00 - 11.30 [G15] BOP&more			11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
Zurzeit sind weitere Angebote in Planung. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.tsg-sprockhoevel.de und im GuFiT						12.15 - 13.15 [G15] Cycling
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention					
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
16.00 - 17.00 [G19] D!s Kids Club (ab 6 Jahre)		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)		16.00 - 17.00 [G15] BOP&more		
17.00 - 18.00 [G19] D!s Kids Club (ab 9 Jahre)		16.30 - 17.30 [G19] D!s Kids Club (ab 7 Jahre)				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)	17.00 - 18.00 WS-Schongymnastik (IB)	17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.30 - 18.30 [G15] Step Aerobic	17.20 - 18.50 [G19] P Hatha Yoga Erfahrene	17.30 - 18.30 [G19] D!s Dance Club (ab 10 Jahre)	17.30 - 18.00 [G15] Bauch Spezial			
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates		17.30 - 18.30 [G19] S Vinyasa-Yoga			
18.00 - 19.00 [G19] D!s Dance Club (ab 13 Jahre)			18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit	18.00 - 19.00 [G15] Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)						
18.15 - 19.30 moderates Aufbautraining (GH)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)				
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more	18.30 - 20.00 [G19] Progressive Muskelrelaxation		18.30 - 19.30 [G19] S Aroma-Entspannung		
19.00 - 20.00 [G15] Cycling	19.00 - 20.00 [G19] P Hatha Yoga Anfänger	19.00 - 20.15 [G15] Cycling	19.00 - 19.45 [G15] Step Aerobic für Anfänger			
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.15 - 20.30 Tanzen und mehr (HS)	19.45 - 20.30 [G15] Step meets Flexi-Bar®			
20.15 - 21.15 [G15] Cycling						

MAYER & EULER RECHTSANWÄLTE UND NOTARE



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar



Joachim Euler
Rechtsanwalt und Notar



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



Ronald Mayer
Rechtsanwalt

Mittelstraße 44 (Bundesstraße 51)
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

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



*Es wird mal wieder Zeit, unser
Kinderzeltlager anzukündigen*

Zeltlager-Standort:
Ein Geheimnis. Für
Insider: Wir haben eine
andere Örtlichkeit als
die letzten Jahre
ausgewählt. Schafe,
Hühner, Kühe und
ein Pferd werden uns
Gesellschaft leisten.



Stattdessen wird das Zeltlager am Samstag,
den 29. Juni und Sonntag, den 30. Juni. Wir
werden uns um 14.30 Uhr treffen, uns auf eine
Wanderung mit GPS-Geräten begeben und
vielleicht sogar dann auch einen Schatz bergen.

Um 13.00 Uhr am Sonntag können die Kinder
von ihren Eltern abgeholt werden.



Da weitere Einzelheiten noch im Team
besprochen werden, sollte dies als Zeltlager-
Vorinformation erst einmal reichen.

Wer Lust hat dabei zu sein, kann sich
anmelden und bekommt weitere Informationen
bei Marion Palenschat unter 0173-26 25 293.

SCHALDACH
Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373



Tolle Saison für die LL-Aufsteigerinnen

Schon beeindruckend was das junge Sprockhöveler Team in ihrer ersten Landesligasaison unter ihrem Trainer Michael Richter abgeliefert hat.

War zunächst der Nichtabstieg als Saisonziel ausgegeben worden, zeigte sich doch schnell, dass das Team durchaus zu mehr in der Lage war und nach dem tollen 2. Platz zur Weihnachtspause durfte auch von mehr geträumt werden, war doch der Klassenerhalt so gut wie gesichert.

Doch Wetterkapriolen, Verletzungen oder berufliche Verhinderungen dezimierten das Team ein ums andere Mal und so wurden sicher geglaubte Punkte trotz zwischenzeitlicher klarer Führung in den Schlussminuten mehrmals verspielt. Trotzdem schaffte es das Team, sich weiterhin in der Spitzengruppe festzusetzen und dem überragenden Spitzenreiter und Verbandsligaaufsteiger im Rückspiel vor heimischer Kulisse über lange

Zeit die Stirn zu bieten ehe den eingesetzten Spielerinnen in der Schlussphase die Kraft ausging und die Punkte letztlich doch beim Tabellenführer landeten.

Hochmotiviert ging's nach der Osterpause ins Derby gegen Gevelsberg und die Teams schenkten sich nichts. Verbissen wurde um jeden Ball gekämpft und in den ersten 20 Minuten konnte sich kein Team absetzen. Immer wieder stand es Unentschieden, erst dann gelang es den Sprockhövelerinnen in einer starken Phase sich mit drei Toren abzusetzen.

Irgendwie hatte der Pausentee aber wohl nicht geschmeckt, jedenfalls wurde der Vorsprung schnell wieder verspielt und Gevelsberg ging Mitte der zweiten Hälfte sogar mit 4 Toren in Führung. Doch die TSG-Damen fingen sich wieder, verkürzten den Abstand Tor um Tor und gingen 30 Sekunden vor Schluss in Führung; leider gelang der HSG im Gegenzug noch der Ausgleich zum 27:27 Endstand. Letztlich eine vom Spielverlauf her gerechte



Punkteteilung, obwohl es fast zum Sieg gereicht hätte.

In den verbleibenden Spielen will das Team noch einmal alles geben um Platz 2 in der Tabelle wieder zurückzuerobieren, und selbst wenn das nicht klappen sollte, ist ein Platz unter den besten drei bis vier Mannschaften ein super Erfolg für die erste Landesliga-Saison.

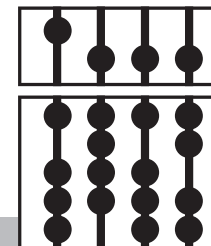
Glückwunsch an das Team.

Georg Böhmer



Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung • Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung • Unternehmensgespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

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

Doppelter Einsatz

Der doppelte Einsatz für Simone Weltzien und ihre Teams ist beendet.



Vier Jahre hat Simone nun die meisten Spielerinnen trainiert und in der letzten Saison sogar beide Mannschaften übernommen, da die Teams (insbesondere die wC-Jgd.) nicht genug Spielerinnen hatten und nur mit Hilfe des anderen Teams spielfähig waren.

Die wD hat der wC immer super ausgeholfen, sodass es kaum zu Spielausfällen gekommen ist. Klar waren die Mädels mit den Gegnern teilweise überfordert, aber sie haben sich immer voll reingehängt und alles gegeben. Alles in allem war es eine tolle Zeit mit den Mädels, die stellenweise am Anfang keinen Ball fangen konnten, kein Rad oder keine Rolle hinbekamen, sich jetzt aber zu recht passablen Handballerinnen entwickeln. Nach himmelhochjauchenden bis tränengetrübten Spielen ist die Saison nun vorbei. Es waren tolle Spiele beider Mannschaften dabei, sehr emotionale Spiele, aber auch Spiele, wo man gar nicht hinsehen mochte.

Doch jetzt wechseln fast alle Spielerinnen in die C-Jugend und auch neue Spielerinnen sind dazu gekommen, sodass es nun eine ganz ansehnliche Anzahl Spielerinnen in der

neuen wC-Mannschaft gibt, die dann nach den Osterferien vom neuen Trainerteam Delina und Jannis übernommen wurden.

Ein besonderes Dankeschön gebührt allen Eltern, die dazu beigetragen haben, dass die Saison so reibungslos abgelaufen ist (Catering, Schiedsrichter, Trainer auf der Bank ersetzen, Zeitnehmer, Taxi spielen). Das ist nicht als selbstverständlich anzusehen, herzlichen Dank!

Simone, weiterhin stellvertretende Jugendwartin und „Senior“-Spielerin der LL-Damen, geht der Jugendabteilung aber als engagierte Trainerin nicht verloren – sie übernimmt in der nächsten Saison die wA-Jugend, um diese an das Damenteam heranzuführen und deren Meistertitel erfolgreich zu verteidigen.

Georg Böhmer/Simone Weltzien

HANDBALL-NACHRICHTEN



Bezirksliga

Die männliche A-Jugend (Foto) gewinnt das erste Qualifikationsturnier für die Handballbezirksliga in Castrop. Allerdings wurde dieser Sieg teuer erkauft, Jonas, der wichtige RR-Spieler der Mannschaft brach sich das Handgelenk und wird längere Zeit ausfallen. Trotzdem wollen die Spieler im nächsten

Turnier den Wiedereinzug perfekt machen. Drücken wir ihnen die Daumen.

1. Herren

Saisonziel erreicht, so lautet das Fazit des Trainers Jens Weinheimer kurz vor Saisonende. Mit dem Abstieg nichts zu tun gehabt, während der Saison im ersten Drittel zuhause, den Angriff mit den meisten Toren aber dafür auch eine oft löcherige Abwehr kennzeichneten das Team in dieser Saison. Mit der Entwicklung des Teams und der einzelnen Spieler zeigte sich der Trainer überaus zufrieden. Für die nächste Saison erhält das Team Verstärkung aus den eigenen Reihen, da einige A-Jugendliche zu den Senioren wechseln und auch das Saisonziel soll dann etwas höher gehängt werden.

2. Herren

Saisonziel erreicht, auch für das zweite Team. Hier ging es darum, den Abstieg zu vermeiden, was zu Beginn der Saison sehr schwer wurde. Doch in deren Verlauf fand sich das Team und mit Unterstützung einiger Nachwuchsspieler wurde das Saisonziel dann doch noch erreicht.

2. Damen

Das neuformierte Damenteam unter Trainer Benjamin Hilgenstock startete überraschend gut in die Saison und lange Zeit sah es so aus, als würden sie um die Meisterschaft oder doch wenigstens um den Aufstieg mitspielen. Doch zum Saisonende ließen die Konzentration und der Siegeswille etwas nach, was zu einigen unnötigen Niederlagen und Punktverlusten führte und die Aufstiegschancen verringerte.

Handball Aktuell

MITSPIELERINNEN GESUCHT



HALLO MÄDELS

LUST AUF SPASS, SPORT UND SPIEL?

WIE, DIE NEUE REIBLICH E-JUGEND, SÜNDEN NOCH MITSPIELERINNEN. WENN DU IN DEN JAHREN 03/04/05 GEBOREN BIST, KOMM BISTU MAL HINBEI.

WIR TRAINIEREN JEDEN DIENSTAG UND MITTWOCH VON 18.30 BIS 19.00 IN DER GLÜCKAUFHALLE

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Für Fragen und Infos stehen folgende Ansprechpartnerin gern zur Verfügung:

Georg Böhmer 0179 / 492 3 637 georg.boehmer@tsg-handball.de
 Jan Inmann 0177 / 454 7 557 jan@tsg-handball.de
 oder auf unserer Homepage: www.tsg-handball.de

Wie es letztlich ausgeht und ob der dritte Platz auch noch zum Aufstieg reicht, wird sich erst nach Saisonschluss zeigen.



Die weibliche E-Jugend: Verstärkung gesucht

Jugendteams

Unterschiedlich verlief die Saison bei den vielen Jugendteams. Während die wA souverän Kreismeister wurde und auch weitere Teams oben in der Tabelle landeten, war für andere Mannschaften mehr drin. Meist mussten sie sich mit Mittelfeldplätzen zufrieden geben, doch mit fleißigem Training und neuen Trainern in fast allen Mannschaften wollen wir in der Saison 2013/14 wieder angreifen und wenn möglich viele Titel holen.

Kursanmeldung (Diese Kursmeldung ist keine TSG-Beitrittserklärung)

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

Kursanmeldung für

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

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

→ Kurs-Nr. _____ Angebotsbezeichnung: _____

Ort: _____ Zeit: _____ Gebühr: _____

→ Kurs-Nr. _____ Angebotsbezeichnung: _____

Ort: _____ Zeit: _____ Gebühr: _____

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

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

Ich bin bereits Mitglied der TSG Ja ☐ Nein ☐

Unterschrift des/r Kursteilnehmers/in: _____

Lastschriftermächtigung

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

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

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

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

*Judo: neue Gruppeneinteilung – gültig ab 8.4.2013

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle

KONTAKT

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister

Glückaufhalle Dresdener Str. 11 02324-506608
Hauptschule Dresdener Str. 45 02324-9701521

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

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

FUSSBALL Abteilungsleiter Ulrich Meister ☎ 7 37 93 Sportlertreff-Baumhof ☎ 68 38 68									
Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden am Baumhof-Stadion statt									
Montags	15:30	–	17:00	U7 Baumhof-Halle	16:00	–	17:30	U8 / U9 / U10	
	16:30	–	18:00	U13 (2)	16:30	–	18:00	U11 Kleinspielfeld am Stadion	
	17:00	–	18:30	U13 / U12	18:00	–	19:30	Mädchen	
	18:00	–	19:30	U15 Kleinspielfeld am Stadion	18:30	–	20:00	U16	
	19:30	–	21:00	1. Mannschaft					
Dienstags	15:30	–	17:00	U10	15:30	–	17:00	U9 Kleinspielfeld am Stadion	
	16:30	–	18:00	U11 / U14 / U15	16:30	–	18:00	U11 (2)	
	16:30	–	18:00	Torwarttraining U13 / U14	18:00	–	19:30	U17 / U19	
	18:00	–	19:30	Torwarttraining U17 / U19 Kleinsp.	19:30	–	21:00	1. Mannschaft	
	20:00	–	21:30	2. Mannschaft					
Mittwochs	16:30	–	18:00	U12 / U14	16:30	–	18:00	U13 (2) Kleinspielfeld am Stadion	
	17:00	–	18:30	U13	18:00	–	19:30	U17	
	18:00	–	19:30	Mädchen Kleinspielfeld am Stadion	18:30	–	20:00	U16	
	19:30	–	21:00	2. Mannschaft	20:00	–	21:30	Damenmannschaft	
Donnerstags	15:30	–	16:45	U7 Baumhof-Halle	15:30	–	16:45	U9	
	16:00	–	17:30	U8 / U10	16:30	–	17:45	U12 / U13	
	16:30	–	17:45	U11 Kleinspielfeld am Stadion	17:00	–	18:30	U11 (2)	
	18:00	–	19:15	U15 / U19	17:45	–	19:15	Torwarttraining U15 / U16 Kleinsp.	
	19:30	–	21:00	1. Mannschaft	20:00	–	21:30	Alte Herren Kleinspielfeld am Stadion	
Freitags	16:30	–	17:45	U14 / U16	16:30	–	17:45	U11 (2) Kleinspielfeld am Stadion	
	17:45	–	19:15	U17 / U19	19:30	–	21:00	1. Mannschaft	
	20:00	–	21:30	2. Mannschaft / Damenmannschaft					
HANDBALL Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58									
Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt									
Montags	16:00	–	17:30	wD-Jugend	17:30	–	19:00	wB-Jugend	
Dienstags	15:30	–	17:00	w/mE-Jugend + wC-Jugend	17:00	–	18:30	mC-Jugend + mB-Jugend	
	18:30	–	20:00	1. Damen (16+) + mA-Jugend	20:00	–	21:30	1. Herren (17+) + wA-Jugend	
Mittwochs	15:30	–	17:00	w/mE-Jugend	17:00	–	18:30	wD-Jugend + wC-Jugend	
	17:00	–	18:30	mD-Jgd + mC-Jgd (Kreissporthalle)	18:30	–	20:30	wB-Jugend	
	18:30	–	20:00	mB-Jugend + wB-Jugend	20:00	–	21:30	1. Damen (16+) + 2. Damen (16+)	
Donnerstags	17:00	–	18:30	TW-Jugend (Hauptschule Süd)	17:00	–	18:30	wA + mA-Jugend (Kreissporthalle)	
	18:30	–	20:00	1. + 2. Herren (17+)					
Freitags	15:30	–	17:00	Minis + gem. F-Jugend (HS Süd)	17:00	–	18:30	TW-Jugend (Hauptschule Süd)	
	20:30	–	21:30	2. Damen					

TANZSPORT					Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 6863501					
Montags	19:15	–	20:30	Tanzsportgruppe HD	Hauptschule Süd Foyer					
Dienstags	20:00	–	21:45	Tanzsportgruppe MM	Baumhof-Halle					
	20:00	–	21:45	Tanzsportgruppe MK	Hauptschule Süd Turnhalle					
Donnerstags	20:00	–	21:30	Tanzsportgruppe DD	Glückaufhalle Foyer					
TENNIS							Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339/911644			
Täglich	ab 15:00			Übungsstunden		TSG-Tennisanlage				
TISCHTENNIS							Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 51319			
Dienstags	18:00	–	19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle					
Mittwochs	17:00	–	19:00	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle					
	18:30	–	22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle					
Freitags	18:00	–	20:00	allg. Training (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle					
TRIATHLON							Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62			
Winter 2012/13 Di + Mi + Fr										
Dienstags	18:30			Laufen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] Hauptschule					
	19:45			Schwimmen Kids + Erwachsene	Lehrschwimmbad Hauptschule					
Mittwochs	18:00			Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg					
Freitags	17:45			Laufen Kids	Treffpunkt: [P] Hauptschule					
	18:00			Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg					
	19:00			Schwimmen Kids	Lehrschwimmbad Hauptschule					
ab 1. Mai Di / Mi / Fr	ab 18:45			Sommertraining im Freibad Sprockhövel						
VOLLEYBALL									Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985	
Montags	20:00	–	21:30	Hobby-Mixed	Glückauf Halle 1					
Mittwochs	17:50	–	19:15	Jugend	Hauptschule Süd					
Donnerstags	20:00	–	21:30	Hobby-Mixed und Herren	Glückauf Halle 1 + 2					

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

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

TSG-Beitrittserklärung 2013/2



Turn- und SportGemeinschaft
1881 Sprockhövel e.V.

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

(nur bei Minderjährigen)

Name u. Vorname des Erziehungsberechtigten: _____

Beitrittserklärung zur TSG (für Einzelpersonen und Familien)

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

(Familien-) Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____
Straße, PLZ, Wohnort

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

Telefon: _____ Email: _____ Unterschrift: _____

NUR ausfüllen wenn weiteren Familienangehörige/Haushaltsangehörige beitreten:

Name, Vorname _____ Geburtsdatum: _____ Sportart/Abt.: _____

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Name, Vorname _____ Geburtsdatum: _____ Sportart/Abt.: _____

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Name, Vorname _____ Geburtsdatum: _____ Sportart/Abt.: _____

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Lastschriftermächtigung:

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

IBAN: _____ BIC: _____

bei Geldinstitut: _____ Kontoinhaber: _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers:

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

Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an:
Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

TSG 1881 Sprockhövel e.V.
Geschäftsstelle
Im Baumhof 20
45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 24 / 686 47 46
Fax 0 23 24 / 686 47 57

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

Frischer Wind in der Abteilung „Gesundheit und Fitness“

Mit ca. 45 Teilnehmern wurde die Abteilungsversammlung der Abteilung „Gesundheit und Fitness“ am 19. März voller als erwartet. Es gab einiges zu berichten und einige Änderungen, aber auch Diskussionsbedarf.

Der Rückblick auf das vergangene Jahr zeigt viel Positives:

- GuFiT.19 wurde eröffnet,
- es gibt eine hohe Anzahl an qualifizierten und motivierten Mitarbeitern,
- aber auch viele Freiwillige und Ehrenamtliche,
- die Abteilung ist finanziell gesund,
- KraFit-Bereich und Kurse laufen gut – der Rehasport boomt
- Ältere nutzen GuFiT

Aber auch intern hat sich etwas getan. In einer Klausur Ende Februar wurden die zukünftigen Ziele und Herausforderungen erarbeitet. Nach Analyse von Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken wurden in Kleingruppen die breit gefächerte Struktur der Abteilung und deren zukünftige Ziele erarbeitet. Ergebnis ist ein Organigramm, mit dem die herausfordernden Aufgaben und Verantwortungen auf viele Schultern verteilt werden und gleichzeitig die Leitung entlasten. Unterstützt werden die Bereiche durch Teams für z.B. Finanzen oder Öffentlichkeitsarbeit.

Bei der Wahl der Ämter war der frische Wind deutlich wahrnehmbar: Neuer Abteilungsleiter ist Karl-Friedrich Schuppert. Der bisherige Abteilungsleiter Dirk Engelhard hat das Amt aus familiären und beruflichen Gründen abgegeben, bleibt der Abteilung aber im Hintergrund noch erhalten. Die bisher schon besetzten weiteren Amtsinhaber wurden wiedergewählt: Stefanie Basner als Stellvertreterin und Simone Piepkorn als Geschäftsführerin. Die Kassiererin Doris Schuppert wurde im letzten Jahr für zwei Jahre gewählt, bleibt also im Amt. In das bisher noch unbesetzte Amt des Schriftführers wurde Tim Eilers gewählt.

Vor dem Team liegen optimistische Aufgaben: Die Entwicklung neuer Angebote im GuFiT.19, die Weiterentwicklung des GuFiT-Gesundheitsführerscheins, der Aufbau von „GuFiT-TREFFs“ z.B. für Freizeit- und Selbsthilfeangebote, Lösung vieler kleiner Baustellen im Technikbereich und vieles mehr.

Dass eine Abteilungsversammlung auch eine Diskussionsplattform ist, wurde durch Wortmeldungen von Aktiven im Bereich Herzsport deutlich. In intensiven Diskussionen wurden die organisatorische Einbettung und die Beitragsstruktur des Herzsports besprochen.

Neben den Wahlen gab es auch reichlich Beschlüsse. Zum einen wurde die Abteilungsordnung geändert, um die neue Struktur und das neue Leitungsteam zu etablieren, zum anderen (ergänzend) Beiträge für Saunanutzung (auch eine der vielfältigen neuen Aufgaben), GuFiT-Treffs und die Mitgliedschaft im Herzsport festgelegt.

Das Protokoll der Versammlung kann im Internetauftritt der GuFiT Abteilung eingesehen werden (www.tsg-sprockhoevel.de/gufit/, dort unter „Aktuelles und Berichte“). Ein regelmäßiger Blick auf den Internetauftritt lohnt sich übrigens. Ein selbst gesetztes Ziel ist die Umstrukturierung der Inhalte, so dass wichtige Infos besser erreichbar sind und neue Angebote besser präsentiert werden können. Auch auf Facebook ist GuFiT vertreten, Interessierte können „Fan“ werden und verpassen so keine Neuigkeiten.

Ein Satz fiel bei der Klausur immer wieder wie von selbst, so dass er unsere Vision für die Zukunft geworden ist: **„GuFiT – da ist immer jemand da“**

Tim Eilers

Von „LAUT“ zu „LEISE“

Die meisten kennen mich aus GuFiT.15, wo ich „laute“ Kurse gegeben habe. Zum Team gehöre ich von Anfang an. Step, Aerobic und BOP waren meine Kurse. Seit Dezember 2009 bin ich aber auch die Kursleiterin von Pilates, mittwochs von 9 bis 10 Uhr. Das war bisher mein einziger „leiser“ Kurs. Nun ist es anders.... Inzwischen habe ich meine Begeisterung für „leise“ und ruhige Kurse entdeckt. Die physische und mentale Entwicklung, sowie der persönliche Kontakt zu den Teilnehmern faszinieren mich an diesem Training. Deshalb wurde „laut“ weniger und „leise“ mehr.

Ich übernahm den Kurs „mod. Aufbautraining“ montags in der Glückaufhalle, in der Zeit von 18.15 bis 19.30 Uhr. Die bestehende Gruppe hat mich herzlich aufgenommen, vielen Dank hierfür.

Mit viel Spaß trainieren wir leicht unsere Ausdauer, schulen unsere Motorik, wir kräftigen und dehnen unsere Muskulatur, zum Schluss wird entspannt.

Im neuen GuFiT.19 werde ich demnächst zusätzlich zwei neue Kurse anbieten. Zum einen „Yogalates sensitiv“, dienstags in der Zeit von 10 bis 11 Uhr. Yogalates sensitiv ist ein Mix aus Yoga und Pilates in sanfter Form und für jedes Alter geeignet.

Zum anderen „Spaß an der Bewegung“, donnerstags in der Zeit von 10 bis 11 Uhr. Spaß an der Bewegung ist ein einzigartiges Bewegungs- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern. Die Übungen sind leicht und für jeden geeignet.

Vielleicht sehen wir uns, ich würde mich freuen, lieben Gruß, eure Anja Reichert :-)



Was macht man Ostern außer Zeit mit der Familie zu verbringen? Ostereier suchen und besonders gut schlemmen kann ja jeder. Wir dachten uns, an einer Laufveranstaltung teilnehmen ist eine gute Idee, und

Osterbunnyrun ...Laufveranstaltung mit besonderem Spaßfaktor!

so entstand der Plan am Osterbunnyrun in Duisburg teilzunehmen.

Auf nach Duisburg und mit angesteckten Bunnyhören 5 km quer durch den Landschaftspark Duisburg-Nord laufen. Danach zur Belohnung ab auf die Osterwiese und das Körbchen mit kleinen Überraschungen, z.B. Ostereier, Schokihasen und T-Shirts vollmachen.

*Wir waren da, sind das erste Mal in unserem Leben mit angesteckten Bunnyhören gelaufen, haben die Osterwiese geplündert und hatten einen Riesenspaß. **Johannette, Iris, Sandra und Sabine***

GuFiT-Führerschein

Wer sich selbst um seine eigene Gesundheit kümmern will, hat es oftmals schwer, sich in dem Wust von Informationen aus der Presse, dem Internet und den Medien sowie den vielen verschiedenen Beratungsangeboten diverser Fachleute zu orientieren. Deshalb machen wir mit Ihnen gemeinsam Ihren persönlichen „Gesundheitsführerschein“ und klären dabei Ihre Fragen. Wir unterstützen Sie darin, die Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.

Im Kurs zum GuFiT-Führerschein werden die Grundlagen zu einem zeitgemäßen, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis und einer gesunden Lebensweise vermittelt.

Hallo, ich bin Jasmin...



...komme aus Wetter und bin sportbegeistert. Während des Sport-Studiums in Bochum habe ich schon viele Reha Angebote unterstützt, aber auch Kinder in Bewegung gebracht.

Aktuell bin ich in Dortmund, Bochum, Witten und

den Niederlanden unterwegs und leite (Reha-) Kurse mit Kindern und Erwachsenen oder biete Erlebnissport an.

Im GuFiT möchte ich Sie/euch beim „GuFiT-Führerschein“ (siehe Artikel) begleiten und Erwachsene (wieder) in Bewegung bringen. Ich freue mich auf spannende und interessante Stunden.

Liebe Grüße, Jasmin

Unser erster Kurs „Dynamische Stabilisierung des Halte- und Stützapparates – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene“ umfasst 12 Einheiten von je 75 Minuten und kostet 105,- Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme kann der Kurs von den Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 SGB V (Sozialgesetzbuch 5) zu 80 bis 100 Prozent gefördert werden.

Der GuFiT-Führerschein richtet sich an

- ★ Neueinsteiger oder
- ★ Wiedereinsteiger in sportliche Betätigungen/Sport
- ★ Personen mit Bewegungsmangel
- und soll unter anderem**
- ★ vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Bereich Haltungs- und Bewegungssystem aufzeigen und die technisch korrekte Ausführung vermitteln
- ★ die allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessern
- ★ Spaß an Sport und Bewegung wecken
- ★ Möglichkeiten aufzeigen, die Inhalte der Stunden in den eigenen Alltag zu übertragen
- ★ das Gesundheitswissen vertiefen
- ★ die notwendigen Kompetenzen vermitteln, ein moderates Training oder andere Gesundheitspraktiken eigenständig und individuell zu steuern.

Wir haben den ersten Kurs bereits am Montag, den 13. Mai um 19.00 Uhr im GuFiT.19 gestartet. Ein weiterer Kurs mittwochs vormittags um 10.00 Uhr wird bei Bedarf kurzfristig folgen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte per E-Mail oder telefonisch bei Jasmin Rux unter

jasmin.rux@tsg-sprockhoevel.de
oder **0177/711396**.

GuFiT-Gesundheitsforen 2013 – bewusst ÄLTER werden

Das Profil der GuFiT-Gesundheitsforen ist bekannt und bewährt: An wechselnden Wochentagen werden im GuFiT fachliche Impulse zu unterschiedlichen Einzelthemen gegeben und vertiefend diskutiert. Alle Themen haben einen direkten Bezug zu Gesundheit, Bewegung und Fitness, werden durch ein kurzes Referat oder andere unterschiedliche Impulse eingeführt und dann kann ausführlich mit Fachleuten darüber geredet werden.

Die GuFiT-Gesundheitsforen beginnen jeweils um 19:00 Uhr im GuFiT.19 (Hauptstraße 19, 45549 Sprockhövel), dauern bis ca. 20:30 Uhr und sind für alle Aktiven im GuFiT und für alle TSG-Mitglieder kostenfrei. (Kostenbeitrag für andere: 5,- Euro.)

In diesem Jahr sind sechs Veranstaltungen zum Themenbereich „ÄLTER werden“ geplant:

fünf GuFiT-Gesundheitsforen und ein Sportforum im Kreishaus des Ennepe-Ruhr-Kreises in Schwelm.

Grundsätzlich geht es von A bis Z darum, wie wir älter werden:

- Alter: biographisch und biologisch
- bewegt oder im Ruhesessel
 - bewusst oder widerwillig
 - engagiert oder passiv
 - gesund oder mit Handicaps/Behinderungen
 - mit Glauben und Hoffnung oder orientierungslos
 - ...
 - zufrieden ODER aergerlich, argwöhnisch, beleidigt, bestürzt, betroffen, betrübt, brummig, dement, deprimiert, entgeistert, ent-

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

täuscht, entsetzt, erbittert, fassungslos, finster, frustriert, gekränkt, gierig, griesgrämig, grimmig, hasserfüllt, hemmungslos, irr, irr-sinnig, konfus, konsterniert, kopflos, lustlos, miesepeterig, missgelaunt, missgestimmt, misshandelt, missvergnügt, mürrisch, muffelig, mutlos, nachtragend, nörgelnd, säuerlich, schlecht gelaunt, schmerzvoll, ohne Freunde und Kontakte, pikiert, sauer, schlecht aufgelegt/gelaunt, übellaunig, überrascht (vom Alt-Sein), unausgefüllt, unbefriedigt, uner-

sättlich, ungenießbar, unleidlich, unlustig, unwillig, verärgert, verbissen, verbittert, verdrießlich, verdrossen, vergrämt, verstimmt, verstört, verwirrt, wütend, zornig, ... oder was verbinden ÄLTERE noch mit dem „ÄLTER werden“?

- wie erleben Angehörige und andere Menschen die Älteren?
- welche POSITIVEN Eigenschaften und Verhaltensweisen können wir mit dem ÄLTER werden verbinden?

Autogenes Training nach J.H.Schultz

Das Erlernen einer Entspannungsmethode ist heute unverzichtbar. Die Stressforscher prognostizieren, dass das Sich-entspannen-können in der Zukunft überlebenswichtig sein wird. Eine der effektivsten Methoden ist das Autogene Training – eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert, also auf Selbstbeeinflussung.

Hallo, mein Name ist Eva Geiger



Ich wohne in Sprockhövel, bin verheiratet und Jahrgang 1954. Ich bin Ihre Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Ich möchte Ihnen helfen zu entspannen und die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu festigen oder wieder herzustellen.

Beruflich befasse ich mich mit Stress-Prävention und Stress-Bewältigung. Ich arbeite als Burnout- und Mobbing-Beraterin, Mental-Trainerin und Kinesiologin, Dozentin, Entspannungstrainerin und Anti-Stress-Coach. Mein Handwerk habe ich in dem renommierten Stressforschungsinstitut Dr. Marlis Speis in Meerbusch gelernt.

Ich begleite gestresste Menschen auf dem Weg, ihren ganz persönlichen Stress zu erkennen, zu bewältigen und zukünftig zu vermeiden. Das Erlernen einer Entspannungsmethode wird nach einstimmiger Auffassung aller Stressforscher und Mediziner für die Zukunft überlebenswichtig sein.

Der Berliner Psychologe Johannes Heinrich Schultz, der sich hauptsächlich mit Hypnoseforschung beschäftigte, entwickelte die in der westlichen Welt gebräuchlichste Technik, deren ursprüngliche Grundlagen aus dem buddhistischen Satipathana stammen. Er nannte sein Verfahren „konzentrierte Selbstentspannung“. Und auf dieser Entspannung der Muskulatur baute er die Grundlagen seiner Psychotherapie auf.

Das Autogene Training kann also durchaus als Selbsthypnose aufgefasst werden, weil sich der Übende durch Autosuggestion selbst in einen „umgeschalteten Zu-

Die GuFiT-Gesundheitsforen finden in diesem Jahr statt am

- **Dienstag, den 28.5.2013**
- **Dienstag, den 02.7.2013**
- **Mittwoch, den 25.9.2013**
- **Donnerstag, den 17.10.2013 und**
- **Dienstag, den 26.11.2013.**

Diese Termine bitte vormerken! Der Termin für das Sportforum „Bewegt ÄLTER werden im Ennepe-Ruhr-Kreis“ mit Franz Müntefering, dem Botschafter des Landessportbundes

NRW für das Programm „Bewegt ÄLTER werden“ und dem Landrat Dr. Armin Bruch stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Es wird am 8.10., 5.11. oder 7.11. stattfinden.

Wir laden dich/Sie und alle Interessierten (nicht nur Ältere!) herzlich ein zu unseren GuFiT-Gesundheitsforen!

Dirk Engelhard
Team GuFi-TREFFs und
GuFiT-Gesundheitsforen

stand“ zu versetzen lernt. Unter Umschaltung versteht Schultz den Wechsel vom normalen Wachzustand in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseinszustand. Die „Umschaltung“ wird nach jedem Training (außer vor dem Schlafengehen) wieder „zurückgenommen“. Geübte AT-Trainierte können mit Hilfe dieser Entspannungstechnik „Schwere und Wärme“ erzeugen, können den Herzschlag und die Atmung regulieren, die Füße wärmen oder die Stirn kühlen. Durch den entspannten Körperzustand tritt automatisch auch die Beruhigung und Entspannung der Psyche ein.

Das Ziel des Kurses ist, Sie in die Lage zu versetzen, das Autogene Training selbständig bei Bedarf anzuwenden, um kurzfristig tiefe

Entspannung zu erfahren (z.B. zum Einschlafen, in Stress-Situationen, vor Prüfungen, beim Zahnarztbesuch, vor Vorträgen usw.). Das Autogene Training eignet sich für jedes Alter.

In diesem Kurs werden Sie in 10 Übungseinheiten (jeweils 60 Minuten) die Grundstufe des Autogenen Trainings erlernen. Dieser Grundkurs reicht durchaus zur eigenständigen, effektiven Entspannung jedes Kursteilnehmers aus. Weitere Stufen (Mittel- und Oberstufe) können nachfolgend besucht werden, wobei sich die Mittelstufe mit der Verhaltensbeeinflussung durch Affirmationen und die Oberstufe mit unbewussten Bereichen des Trainierenden befassen.

Eva Geiger

Ihr Partner in allen
Versicherungsfragen

DIRK MAUSS

HAUPTVERTRETUNG DER ALLIANZ

Hauptstr. 5, 45649 Sprockhövel

Am Busbahnhof, Tel. (02224) 72400

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

Allianz



Die progressive Muskelentspannung (PME) oder progressive Muskelrelaxion (PMR) nach Jacobson

Stress, Hektik, nervliche und körperliche Anspannung sind Umstände, mit denen sich heute fast jeder Mensch auseinandersetzen muss. Mit dem Übungsprogramm der progressiven Muskelentspannung lernt der Teilnehmer ein Verfahren kennen, das es



ihm ermöglicht, einen tiefen Entspannungszustand der Muskeln selbst herbeizuführen, wie er es unter anderen Bedingungen nicht erreichen könnte. Mit der körperlichen Entspannung stellt sich zunehmend auch ein Gefühl

der Ruhe und Gelassenheit ein. Dieses Gefühl hilft, mit den Problemen des Alltags besser umzugehen.

Die progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, das tiefe Entspannung durch wechselnde An- und Entspannung der Muskeln erreicht. Wegen der relativ leichten Erlernbarkeit gilt sie als die geeignetste Entspannungstechnik in der klinischen Praxis. Der Kurs Teilnehmer lernt, alle Muskeln bzw. Muskelgruppen anzuspannen, die Spannung zu halten und willentlich zu lösen. Durch Eigenbeobachtung der beiden unterschiedlichen Spannungszustände und regelmäßiges Üben kann der Trainierende in der Folge einen tiefen Entspannungszustand sicherer, immer schneller (progressiv) und gezielter herbeiführen. Endgültiges Ziel des Kurses ist das Erreichen einer Tiefenentspannung in „Sekundenschnelle“.

Das vegetative Nervensystem ist verantwortlich für das Anspannen der Muskulatur in Stress-Situationen. Dazu zählen nicht allein Lebenssituationen, die im allgemeinen Sprachgebrauch als „Stress“ bezeichnet werden, sondern auch einseitige Belas-

Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag

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

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____ E-Mail: _____

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

☐ **KraFit (Kraft-Fitness am Gerät)**

Jugendliche/Erwachsene € 30,00 (monatlich)

Aufnahmegebühr € 15,00 (einmalig)

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

☐ **GuFi (Gesundheit und Fitness Kurse)**

Jugendliche/Erwachsene € 20,00 (pro Monat)

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

Ort, Datum _____

Unterschrift

(bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)

► **Einzugsermächtigung**

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

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

☐ Der Beitrag soll monatlich abgebucht werden.

☐ Der Beitrag soll quartalsweise abgebucht werden.

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

Bearbeitungsvermerk Geschäftsstelle

Vertragsnummer

Mitgliedsnummer

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

tungen und unnatürliche Körperhaltungen durch Computerarbeit, langes Auto fahren oder Fließbandarbeit. Das vegetative Nervensystem ist nicht dem Willen unterworfen, deshalb kann die Anspannung der Muskeln (beispielsweise im Nacken-Schulter-Bereich, Rückenbereich, usw.) auch nicht willentlich gelöst werden. Heftige Schmerzzustände sind die Folge und eine stressbedingte Überbelastung des gesamten Organismus.

Die progressive Muskelentspannung setzt hier an. Durch das Erlernen der Methode wird das vegetative Nervensystem „überlistet“ bzw. umgangen. Die Entspannungsmethode ist für jedes Alter geeignet. Das Training erstreckt sich über 10 Übungseinheiten, wobei sich die einzelnen Einheiten zeitlich verringern (zu Beginn 90, später 60 Minuten) weil die Entspannung im Laufe des Trainings immer schneller (progressiv) erreicht wird.

Weitere Hip-Hop-Kurse im Sprockhöveler D!s Kids/Dance Club

In Kooperation mit der TSG und Let's dance Jasmins Tanzstudio unterrichtet Ronja Steinberg mit Erfolg seit Herbst letzten Jahres im neuen GuFit.19 D!s Kids Club und D!s Dance Club Choreographien. Aufgrund der großen Nachfrage werden ab Juni 2013 mittwochs zwei weitere Kurse im GuFit.15 angeboten: ab 7 Jahren 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr und ab 10 Jahren 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr. Solltet ihr Schüler der Grundschule Börgersbruch sein und erfolgreich beim „Tanzen-macht-stark-Schoolsday“ am 15. Mai teilgenommen haben, habt ihr einen 4-Wochen-Gutschein für Ronjas Kurs erhalten. Also, bis zum 31.5.2013 anmelden und den Juni kostenlos tanzen!



Hallo Wellness-Freunde,



ich heiße **Alexandra**, bin 33 Jahre alt und Mutter von 4 Kindern. Ich wohne in Sprockhövel und beschäftige mich nunmehr seit einigen Jahren mit der **Aromatherapie**. Die Aromatherapie ist eine Therapie für die Sinne. Mit ätherischen Ölen, also naturreinen Pflanzenkräften, wird die körpereigene Selbstheilung angeregt, die Gesundheit kann verbessert werden und das Wohlbefinden steigt. Bei der Primavera-Akademie habe ich einen Abschluss auf diesem Gebiet erlangt. Da ich auch in der Naturheilkunde der Klinik Blankenstein arbeite, weiß ich, wie wichtig im heutigen stressigen Leben die Entspannung des Körpers und damit auch der Seele ist. Ich freue mich daher sehr, euch bald im GuFit.19 einen Aroma-Entspannungskurs anbieten zu können, in dem gilt „Riechen-Spüren-Wohlfühlen“.

Liebe Grüße, Alexandra Michalski

Engagiert ÄLTER werden – Salutogenese

Vorbericht zum 8. GuFit-Gesundheitsforum

Je älter ein Mensch wird desto deutlicher werden Beeinträchtigungen und Behinderungen: Wege scheinen länger und Berge steiler zu werden, vieles geht nicht mehr so schnell, morgens schmerzen die Gelenke, ... und mit manchen Unvollkommenheiten oder gar Behinderungen muss fast jede/r von Geburt an leben. Der biologische Alterungsprozess beginnt schon sehr früh. Aber trotz mancher Handicaps bewältigen die meisten Menschen ihr Leben ganz gut und eigenständig – auch bis ins hohe Alter hinein. **Am Dienstag, den 28.5.2013, von 19:00 bis 20:30 Uhr** geht es beim 8. Gesundheitsforum im GuFit.19, dem neuen Gesundheits- und FitnessTREFF der TSG 1881 Sprockhövel e.V., Hauptstraße 19 in Nieder-sprockhövel, darum, wie Ältere (und auch Jüngere) trotz mancher Einschränkungen, Behinderungen und Handicaps aktiv und engagiert ihr Leben gestalten können.

Wie kann ich selbst zu meiner Gesundheit beitragen? Wie kann ich trotz Handicaps

und Unvollkommenheiten oder trotz Behinderung und Erkrankung etwas für meine Gesundheit tun? Wie pflege ich meinen Körper, meinen Geist und meine Seele richtig, damit ich als ganzer Mensch gesund bleibe? Wie erhalte ich eine Leistungsfähigkeit auch im Alter? Wie kann ich zu meiner Gesundheit als „Prozess“ beitragen, wenn ich krank oder verletzt bin? Diese und deine/Ihre weiteren Fragen werden gemeinsam diskutiert und beantwortet!

Referent und Gesprächspartner:

Michael R. Neuhaus, Facharzt für Orthopädie, Naturheilkunde und Akupunktur

Moderation: **Dirk Engelhard**

Kostenbeitrag 5,-€, kostenfrei für GuFit-Nutzer und TSG-Mitglieder.

Kontakt: Abteilung „Gesundheit und Fitness“ der TSG 1881 Sprockhövel e.V.
Tel. 02324-74774, gufit@tsg-sprockhoevel.de, www.gufit.de

Simone Piepkorn, Leiterin der Gesundheits- und FitnessTREFFs (GuFit.15 & GuFit.19)
Mail: Simone.Piepkorn@tsg-sprockhoevel.de

Fachbetrieb für regenerative Energien, Heizungs- und Haustechnik



Solartechnik Bernatzki

**Stolbergstraße 9
45525 Hattingen**

Tel: 0 23 24 - 389 71 40

Mob: 0177 / 859 32 94

www.ruhrsolar.de

Gut aufgepasst

Am Rande des *Ironman* in Kalmar/Schweden begegnete Conny Dauben im vergangenen Sommer dieser flotte Roadster mit einem Kennzeichen, dass uns irgendwie an irgendetwas erinnert.

Leider handelt es sich nicht um ein vereinseigenes Fahrzeug.



Foto: Conny Dauben

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

KONTAKT

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

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

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

INFO

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



Grün geht vor!

Klimaschutz mit grünstromplus

Beratung und Informationen

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

AVU...

ENergie – wir denken weiter