



# RECYCLING VON HÖCHSTER QUALITÄT.



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



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

## TSGinfo 3/Oktober 2011

<b>TRIATHLON</b>	<b>585 Läufer geben ihr Bestes:</b> Staffelmaraathon 2011	<b>6</b>
<b>TURNEN</b>	<b>Gemeinsam – Turner und Volleyballer:</b> Landesturnfest 2011	<b>14</b>
	<b>Die flotte Truppe:</b> Unsere Seniorensportgruppe	<b>18</b>
	<b>17. Seniorensporttag:</b> Ankündigung mit Programm	<b>19</b>
	<b>Traditionelles Zeltlager im Sommer</b>	<b>22</b>
	<b>NEU:</b> Vogelgucker-Tour	<b>26</b>
	<b>NEU:</b> Funktionsgymnastik	<b>26</b>
	<b>Nikolaus-Prellballturnier:</b> Einladung zum Mitmachen	<b>27</b>
	<b>Osterfreizeit 2012:</b> Ankündigung	<b>28</b>
<b>EHRUNG</b>	<b>Bundesverdienstkreuz:</b> Dr. Ingolf Dammüller	<b>30</b>
<b>VORSTAND</b>	<b>Strom dank „SonnenSchein“:</b> GuFiT-Bürgersolaranlage	<b>32</b>
<b>ERINNERUNG</b>	<b>Bildserie:</b> Heini Pohl	<b>34</b>
<b>GuFi-Kursplan</b>		<b>38-39</b>
<b>BUDO</b>	<b>Neue farbige Gürtel:</b> Judo-Prüfung	<b>41</b>
<b>HANDBALL</b>	<b>Sommer, Sonne, Strand und Fun:</b> Fahrt nach Renesse	<b>42</b>
	<b>Mit Schwung in die neue Saison:</b> Die Handball-Kids	<b>44</b>
	<b>Handballcamp 2011</b>	<b>46</b>
	<b>1, 2, 3 marschieren wir:</b> Saisonvorbereitung der 1. Damen	<b>50</b>
<b>TENNIS</b>	<b>Und die Gewinner sind...:</b> Jugend-Stadtmeisterschaften 2011	<b>56</b>
	<b>Gesundheit&amp;Fitness:</b> Kursanmeldung	<b>58</b>
<b>Übungs- und Trainingszeiten</b>		<b>59-62</b>
<b>Beitrittserklärung</b>		<b>63</b>
<b>GESUNDHEIT&amp;FITNESS</b>	<b>Beim ersten Mal tut es noch weh?!?:</b> Berlin Marathon	<b>65</b>
	<b>Vom Hausschuh zum Laufschuh:</b> Im eigenen T-Shirt	<b>66</b>
	<b>Neue Abteilungsleitung</b>	<b>68</b>
	<b>Cross-Country-Lauf:</b> Senioren-Europameisterschaften	<b>69</b>
	<b>Quietsch Fidel:</b> Übungsleiterwechsel	<b>70</b>
	<b>Kennst du schon...:</b> Tim Dörnemann und Lena Piepkorn	<b>71</b>
	<b>Osteoporose Prävention</b>	<b>72</b>
	<b>Prima Klima im GuFIT</b>	<b>72</b>
	<b>Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag</b>	<b>73</b>



**REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 4/2011 ist der 14. November 2011**

IMPRESSUM

**Herausgeber:** TSG 1881 Sprockhövel e.V.  
**Verantwortlich für den Inhalt:** Jürgen Zang, Tel. 02324 / 9 72 04; **Redaktion und Layout:** Jürgen Zang;  
**Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Der Bezugspreis ist** im Mitgliedsbeitrag enthalten;  
**Anzeigenannahme am Ort:** Volker Bosch, Bochumer Straße 98, 45549 Sprockhövel, Tel. 0 23 24 / 97 12 04  
 (bis 17 Uhr); **Druck:** Rath-Druck GmbH, Gutenbergstraße 12-16, 58300 Wetter, www.rath-druck.de  
**Namentlich unterschriebene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.**

**Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung**

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

# 585 Läufer geben ihr Bestes

*Unbeeindruckt vom Wetter bezwingen 117 Teams jeweils 8,42 Kilometer. Für Kinder und Jugendliche gab es einen Bambini-Lauf und die Junioren-Wertung.*





**Niedersprockhövel.** Jahrmarktstimmung auf dem Schulhof der Hauptschule Niedersprockhövel – die Sportveranstaltung des Ortes, der jährliche Staffelmara­thon der Sparkasse, verwandelt die Schulstätte in einen großen Festplatz. 117 Teams mit je fünf Läufern treten an. 585 bunte T-Shirts mit verschiedenen Aufdrucken bezwingen die Laufstrecke. Gruppennamen wie „Die cleveren Hasen“, „Die fünf Engel“, „Barfuss Betlehem“ oder „Die Spätzünder“ verraten, dass es hier nicht nur um sportlichen Ehrgeiz geht, sondern der Spaßfaktor im Mittelpunkt steht.

### ***Ironman Ulli Winkelmann begrüßt jeden Sportler persönlich***

Musik tönt aus den Lautsprechern, um das Adrenalin der Läufer zu steigern. Der Mitorganisator und mehrfache Ironman Ulli Winkelmann begrüßt jeden Läufer mit ein paar freundlichen Worten beim Start sowie im Zieleinlauf. Jeder Starter im Team muss 8,42 Kilometer laufen, so dass die Gruppe am Ende einen ganzen Marathon absolviert hat. Vom Pausenhof aus laufen die Sportler zwei Kilometer auf der Bahntrasse in Richtung Schee, wo der TSG sie mit Wasser versorgt, und zurück. Zweimal muss jeder diese Strecke absolvieren.



Jeder hat sein eigenes Tempo: Die einen Läufer scheinen über die Bahntrasse zu fliegen, andere walken die Strecke. Auch das Alter kennt keine Grenzen. Ein Jugendteam zwischen 11 und 17 Jahren läuft neben älteren Herrschaften her. Wer sich nicht sportlich betätigen will, feuert am Wegesrand seine Favoriten an. Immer wieder treffen die Sportler auf bemalte Banner oder Sprockhövler, die ihnen

ein paar motivierende Worte zurufen. Die Euphorie und das Gemeinschaftsgefühl treiben jeden Läufer an, sein Bestes zu geben.

Anne Kaiser beispielsweise tritt am Montag für zwei Teams an. Da ihr Handballspiel für Montag abgesagt wurde, beschloss ihre Mannschaft am Donnerstag spontan,

den Sport auf den Staffelmaraathon zu verlagern. „Wir sind heute ‚die Wetterkatastrophen‘, weil wir in Wetter Handball spielen“, erzählt sie. Volker Tötter hingegen sieht den Staffelmaraathon eher als Tempoein-

heit, momentan steckt er mitten in einer Marathonzubereitung. „Die Stimmung unter den



Läuferei ist super, hier gibt es keinen Krawall wie man das schon mal vom Fußball kennt“, lobt er.

## Die Läufer werden kulinarisch und medizinisch gut versorgt

Die ganze Veranstaltung wirkt gut organisiert und auf die Läufer zugeschnitten. Eine Salat- oder Nudelbar, Geflügelwürstchen vom Geflügelbauern Knippschild oder alkoholfreies Weizenbier vom Sponsor Erdinger Weißbier stärken die Sportler nach ihrem Einsatz. Das Praxisteam des Physiotherapeuten Vanderborcht massiert die Läufer oder verbindet Verletzungen. „Alles läuferegerecht“, erklärte die Mitorganisatorin Marion Schürmann der Marketingabteilung der Sparkasse Sprockhövel. Schon zum neunten Mal stellte sie dieses Event mit auf die Beine. „Ich bin unheimlich zufrieden. Trotz schlechten Wetters ist nur ein Team abgesprungen“, erzählt sie. Im nächsten Jahr wird dann das zehnjährige Jubiläum gefeiert, hoffentlich mit der gleichen Euphorie.

Nora Wanzke/WZ  
Fotos: Jürgen Zang (10),  
Ryan Daly (7)



**Mixed:**  
TTW Spaßexpress,  
Triteam TSG,  
TTW Freundeskreis  
**Männer:**  
LGO Bochum,  
Team Kondition,  
LTV Haßlinghausen  
**Frauen:**  
BTC Herne,  
TTW Wir sind dann  
mal weg,  
Chancenlos 1  
**Jugend:**  
Junior-Rennschnecken



**Super war's!**  
Wir freuen uns auf 2012  
**10. Staffel-Marathon**  
**Sprockhövel**  
16.09.2012 – Start: 10.30 Uhr  
Bambinilauf: 10.00 Uhr

# SCHALDACH

Ihr Elektriker



**Ihre Servicenummer**  
**02324.77373**

Landesturnfest 2011

# GEMEINSAM – Turner und Volleyballer

18 Aktive aus der Turn- und Volleyball-  
 abteilung machten sich am 22.6.2011 auf  
 den Weg, um in Solingen und Remscheid  
 das 2. NRW-Turnfest zu erleben.

Nach dem Eintreffen in der Schule wurden die  
 Schlafstätten, bestehend aus Luftmatratze  
 und Schlafsack, schnell hergerichtet, denn in  
 Solingen stand die Eröffnungsfeier auf dem  
 Programm. Ein Blick auf den Sonderfahrplan  
 brachte dann aber schnell die Ernüchterung:  
 Es fuhr kein Bus. Also fix umdisponiert: alle  
 „Mann“ in die Autos und dann los. An der Bu-  
 shaltestelle dann die nächste Überraschung.  
 Es wartete doch ein Bus. Die Turner stiegen  
 um auf Bus und Bahn, was sich später als die  
 falsche Entscheidung herausstellte, die Vol-  
 leyballer fuhren mit dem Auto nach Solingen.  
 Die Rückfahrt entpuppte sich für die Turner  
 als Geduldsspiel. Nach 90 Minuten Wartezeit  
 brachte uns dann doch endlich ein Bus zurück  
 in die Schule nach Remscheid.

Am Donnerstag mussten die Volleyball-  
 ler ran. Ein kurzer Fußmarsch und die Wett-

**Guter Wettkampf:  
 Ricarda Wächter am  
 Schwebebalken**



kampfstätte wurde erreicht. 24  
 Hobbymannschaften hatten für  
 das Turnier gemeldet. Nach teils  
 spannenden Spielen, hart um-  
 kämpften Sätzen und leider auch  
 knapp verlorenen Spielen be-  
 legten die Volleyballer am Ende  
 des Turniers ein tollen 11. Platz.

Die Turner erkundeten Solingen und blie-  
 ben dann beim Fitnesstest 50 plus hängen.  
 Wie der Name 50 plus schon sagt, waren wir  
 die jüngsten Teilnehmer und drückten den Al-  
 tersdurchschnitt somit deutlich nach unten.  
 Abends gab es nach einem Tag „Abstinenz“  
 das große Wiedersehen mit den Eltern. Zu-  
 sammen schauten wir uns die Turngala an.  
 Danach hieß es für die Turnerinnen, von den  
 Eltern wieder Abschied nehmen.

Am Freitag das gleiche Bild: warten auf  
 den Bus oder als Alternative 30 Minuten Fuß-

weg zur Festmeile in Remscheid, um dort den  
 Anschlussbus nach Solingen zu erhaschen  
 (klappte manchmal auch reibungslos). Auf  
 dem Programm standen zur Entspannung  
 Rhythmische Sportgymnastik und Beachvol-  
 leyball (natürlich nur als Zuschauer). Zurück  
 in der Schule wurden noch einmal kurz die  
 Übungen ins Gedächtnis gerufen und einzel-  
 ne Turnelemente im Klassenraum geübt. So  
 gut vorbereitet konnte der Samstag, der Wett-  
 kampfstag, kommen.



*Die Medaille  
redlich verdient:  
Lea Heldmann*

Samstagmorgen: 6.00 Uhr aufstehen, frühstücken und dann zum Wettkampf. Wettkampfbeginn für Ricarda war 9.00 Uhr. Lea und Lioba, sowie die Betreuer Michaela Kleinbeck und Ingolf Schreiber begleiteten die Turnerin. Der Wettkampf verlief gut. Nach 3 Geräten fuhren Ricarda und Michaela nach Remscheid ins Stadion für den 100 m Lauf. Dort kämpften schon Verena Ewert und Corinna Reetz sowohl um Weiten und Zeiten als auch gegen den Regen. Auch sie beendeten völlig durchnässt den Wettkampf und erhielten als Lohn eine Medaille. Ebenfalls völlig durchnässt kamen Ricarda und Michaela zurück in die Turnhalle. Dort hatte schon der Wettkampf für Lea und Lioba begonnen. Weitere zweieinhalb Stunden später beendeten dann Lea und Lioba ihren Gerätevierkampf. Danach ging es

wieder zurück nach Remscheid, um die verdienten Medaillen in Empfang zu nehmen.

Die Abschlussveranstaltung hatten wir uns wegen des Regens leider nicht anschauen können, statt dessen mussten als Trostpflaster noch einige Pizzen „vernichtet“ werden.

Am Sonntag hieß es dann Abschied nehmen. Der Klassenraum wurde besenrein übergeben und pünktlich um 11.00 Uhr waren auch die Eltern da, um ihre Kinder wieder in Empfang zu nehmen. Es war zwar ein Turnfest der langen Wartezeiten (warten auf den Bus), aber dennoch sehr schön. Wir freuen uns schon auf 2013: da geht es hoffentlich mit den Volleyballern für eine Woche ins Süddeutsche.

*Ingolf Schreiber*

*Fotos: Michael Koch (Volleyball), Ingolf Schreiber*

# Wicke

- ☛ ist ein dynamisches Unternehmen der Metall und Kunststoff verarbeitenden Industrie mit über 270 Mitarbeitern in Produktion und Verwaltung.
- ☛ ist ein erfolgreicher Produzent von Rädern und Rollen für Transportgeräte, Flurförderfahrzeuge, Antriebstechnik sowie von technischen Polyurethan-Formteilen.
- ☛ ist ein Familienunternehmen mit über 140jähriger Tradition, modern ausgerichtet mit attraktiven Arbeitsplätzen am Stadtrand Wuppertal/Sprockhövel.
- ☛ ist der größte industrielle Arbeitgeber in Sprockhövel und besitzt als konzernunabhängiges und internationales Unternehmen zusätzliche ausländische Produktionsstätten in China (400 Mitarbeiter) und Tschechien (100 Mitarbeiter).



Wicke GmbH + Co. KG  
Elberfelder Straße 109  
D-45549 Sprockhövel-Herzkamp  
Tel (0202) 25 28-0  
Fax 25 28-110  
info@wicke.com  
www.wicke.com



# Die flotte Truppe

Unsere Seniorensportgruppe

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 17.00 Uhr in der Glückaufhalle zum gemeinsamen Spaß haben und um uns gesund zu bewegen bei Gymnastik und Tanz. Ab und zu stehen auch Spiele auf dem Programm oder Partnerübungen.

Die Zeit bis 18.30 Uhr vergeht immer viel zu schnell bei all den Möglichkeiten, unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Manchmal schafft unsere Übungsleiterin es nicht ganz, ihre vielen Ideen in eine einzige

Übungsstunde zu packen, dann fahren wir damit in der nächsten Stunde fort.

Weil wir alle uns immer viel bewegt haben und größtenteils schon jahrzehntelang miteinander turnen, machen wir heute noch leichtes Aerobic und moderne Tänze zu flotter Musik. Dabei kommt auch unsere Übungsleiterin gehörig ins Schwitzen.

Natürlich kommt auch das Kommunizieren nicht zu kurz, wir feiern unsere Geburtstage

und singen miteinander. Gerade am Anfang der Stunde ist „Schwätzen“ beim schnellen Gehen durch die Turnhalle erwünscht, denn das Gehirn wird am besten durchblutet, wenn sich die Beine, die Arme und das Mundwerk gleichzeitig bewegen! Einer der Schwerpunkte ist „Denken und Bewegen“ sowie Sturzprophylaxe.

Am Schluss der Stunde stehen Entspannung und ein ruhiger Ausklang auf dem Programm. Elemente aus dem Yoga finden

## VERANSTALTUNG

### 17. Seniorensporttag in der Glückaufhalle Samstag, 22.10.2011 Beginn 14.00 Uhr

#### DAS PROGRAMM

- 14.00 Uhr** Eröffnung und Begrüßung durch Torsten Schulte, Vorsitzender des Stadtsportverbandes
- 14.15 Uhr** Einstimmungsphase und Kontaktaufnahme mit Polonaise, TVH
- 14.30 Uhr** Gehirntraining durch Bewegung, TVH
- 14.45 Uhr** Übungen mit Theraband und Ringen (kräftigt den Oberkörper), TVH
- 15.05 Uhr** Bauch, Po, Beine (Gymnastik ohne Geräte), TSG
- 15.20 Uhr** Balloning (Gymnastik mit Ballons), TuS Hiddinghausen
- 15.40 Uhr** Abschlusstanz, TSG
- 16.00 Uhr** Kaffeepause
- 16.45 Uhr** Verein – Ältere Menschen – Sport, Arztvortrag und Diskussion
- 17.30 Uhr** Gemeinsames Schlusslied

**Schlusswort des Schirmherrn**



manchmal Anwendung. Es ist der Übungsleiterin wichtig, dass jede Teilnehmerin gut trainiert, aber auch gestärkt und entspannt wieder in ihren Alltag gehen kann.

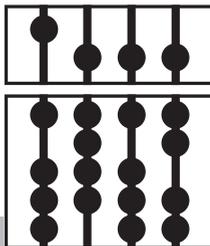
Im Moment sind wir nur Frauen, 25 an der Zahl, wir hätten aber auch nichts gegen Männer einzuwenden die uns verstärken wollen. Keine Angst: wir beißen nicht!

*Die „flotte Truppe“*

*Übungsleiterin Regina Fischer (Text und Fotos)*

## **Christian Oliver Stoltenberg**

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- **Steuerberatung** ● **Controlling on Demand**
- **Betriebswirtschaftliche Beratung** ● **Unternehmergespräche**

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

Telefon 02324/9022551 | Telefax 02324/919268 | [info@christian-stoltenberg.com](mailto:info@christian-stoltenberg.com)

# **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](mailto:info@mayer-euler.de)  
Internet [www.anwaelte-mayer.de](http://www.anwaelte-mayer.de)

# \*Traditionelles Zeltlager\* im Sommer

Zum Abschluss des Schuljahres 2010/2011 und unserer zahlreichen Zirkus-Auftritts-Aktivitäten hatten wir uns ALLE einen gemeinsamen Ausklang verdient. Am 09./10. Juli war es dann wieder soweit. 20 Kinder hatten Lust und Zeit und sind mit nach Oberstüter gelaufen. Während der Wanderung gab es amüsante Spielchen.

Die Highlights waren wieder das Stockbrot backen am Lagerfeuer, das Grillen, Trampolin springen, Lösen von Black Stories und ach überhaupt das Zusammensein.

Jetzt heißt es wieder: Warten bis zum nächsten Jahr!!!

*Marion Palenschat*

*Fotos: Rabea und Brinja*



*Stockbrot und Lagerfeuer – ein MUSS bei unserem Zeltlager*



*„Na, ob wir das alles auf der Wanderung entdecken?“*

*„Wieso geht das Ding da nicht endlich 'rein?“*



*Das Wetter war uns dieses Mal hold. Ein Glück – kein Gewitter*

Ihr Fachgeschäft seit über 80 Jahren

**Elektrogeräte - Haushaltswaren  
Installationen - Kundendienst**



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

Rechtsanwaltskanzlei

**Elke Althäuser**

Brinkerstr. 19 a 45549 Sprockhövel

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0 23 24 / 68 69 800





# Osterfreizeit 2012

– diesmal wieder als Winterfreizeit?

**Termin: 31.3. bis 14.4.2012**  
(knapp 3 Wochen früher als 2011  
und deshalb natürlich viel Schnee)

**Ort: Arolla,  
Schweiz**



Nächstes Jahr in den Osterferien geht es wieder mit Marion Palenschat, Dominik Jungermann und vielen netten Betreuern in die Schweiz zum Wintersport.

Wir fahren traditionell im Skigebiet von Arolla Ski und Snowboard. Während dieser Freizeit wird auch das Fahren im mega-Skigebiet von „4 Vallais“ ([www.4vallees.ch](http://www.4vallees.ch)) oder sogar in einem Fun-Park tageweise angeboten (Aufpreis für die Anreise und den erheblich teureren Skipass).

Auch laden wir interessierte Eltern ein, teilweise oder ganz an dieser Freizeit teilzunehmen. Unterbringung kann in Pensionen und Hotels direkt im Ort stattfinden. Wenn hierzu Interesse besteht, bitte bei Marion Pa-



lenschat oder Dominik Jungermann melden, um günstige Übernachtungskonditionen zu sichern. Angebot auf Anfrage. Nähere Infos und Anmeldungen findet Ihr spätestens ab dem 1. Oktober unter [www.osterfreizeit.de](http://www.osterfreizeit.de)

**Wir freuen uns alle schon wieder auf diese Freizeit!**

*Marion und Dominik*

## 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

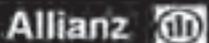
Email: [Zimmerei-Sparenberg@web.de](mailto:Zimmerei-Sparenberg@web.de)

Ihr Partner in allen  
Versicherungsfragen

**DIRK MAUSS**

HAUPTVERTRETUNG DER ALLIANZ  
Hauptstr. 5, 45549 Sprockhövel  
Am Busbahnhof, Tel. (02324) 72400

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





Landrat Dr. Armin Brux überreicht Dr. Ingolf Dammüller das Bundesverdienstkreuz. Rechts daneben Ria Dammüller und Sprockhövels 1. stellvertretender Bürgermeister Udo André Schäfer

## Bundesverdienstkreuz für unser Ehrenmitglied Dr. Ingolf Dammüller

Am 31.05.2011 überreichte unser Landrat Dr. Armin Brux im Schwelmer Kreishaus das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an Ingolf Dammüller. In seiner Laudatio führte der Landrat u.a. aus:

„Dr. Ingolf Dammüller hat mehr als in einem Bereich deutliche Spuren hinterlassen. Ingolf Dammüller ist seit mehr als 20 Jahren im Rat der Stadt Sprockhövel.

- **von 1994 bis 2004** Vorsitzender der FDP
- **von 2004 bis 2009** Vorsitzender des Sozialausschusses
- **seit 2009** stellv. Vorsitzender in den Ausschüssen Kultur, Sport und Freizeit sowie Rechnungsprüfung.

Durch seine verbindliche, stets an Sachfragen orientierte politische Arbeit sowie sein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein für die Weiterentwicklung Sprockhövels hat sich

Dr. Ingolf Dammüller parteiübergreifend hohe Anerkennung erworben.

Weitere Facetten des ehrenamtlichen Engagements sind Dammüllers Mitarbeit im Verein für Freizeit und Tourismus, in der Krebshilfe, im internationalen Freundeskreis Sprockhövel sowie im deutsch-polnischen Freundeskreis Sprockhövel/Hattingen.“

Der Landrat hob dann noch die herzliche Mitmenschlichkeit von Dr. Ingolf Dammüller hervor. Auch die Darstellung der Leistungen von Ingolf für den Aufbau der TSG zu einem Verein mit über 3.000 Mitgliedern, dem größten des EN-Kreises, kam beim Landrat nicht zu kurz. Jedoch an dieser Stelle möchten wir von der TSG auch selbst zu Wort kommen:

Den Werdegang in der TSG habe ich in der Begründung für die Ehrung zum verdienten Mitarbeiter im Sport bereits 1991 an den Stadtsportverband Sprockhövel dargestellt: Die TSG 1881 Sprockhövel e.V. schlägt zur Ehrung durch den Stadtsportverband 1991 als verdienten Mitarbeiter im Sportbereich Dr. Ingolf Dammüller vor.

### Zeitablauf zu seiner sportlichen Tätigkeit

- ✦ in der Jugend Fußballer und Leichtathlet
- ✦ kam 1970 nach Sprockhövel, spielte Fußball und betätigte sich in der Leichtathletikabteilung der TSG
- ✦ 1971 Geschäftsführer der Fußballabteilung
- ✦ Beisitzer im Hauptvorstand der TSG
- ✦ 1976 Zweiter Vorsitzender des Gesamtvereins TSG
- ✦ 1978 - 1984 1. Vorsitzender
- ✦ 1984 - 1988 erneut 2. Vorsitzender
- ✦ für die 1987 neu herausgegebene Zeitschrift „TSG Info“ ist Ingolf Dammüller voll verantwortlich
- ✦ 1986 Mitbegründer der Tanzabteilung der TSG

**Lieber Ingolf, seit 1991 sind nun 20 Jahre vergangen! Wir brauchen dich immer noch! Dein Rat und das gemeinschaftliche Miteinander mit Dir sind nach wie vor gefragt. Aktiv bist Du noch in der Wandergruppe und bei der Abnahme des Sportabzeichens dabei.**

**Lieber Ingolf, wir gratulieren zu der Verdienstauszeichnung. Es ist die höchste Anerkennung, die die Bundesrepublik Deutschland für Verdienste um das Gemeinwohl ausspricht. In unseren Dank für Deine Arbeit, die Du für die TSG geleistet hast, möchten wir Deine Frau Ria mit einbeziehen. Sie hat immer aktiv mit gearbeitet und Deinen Einsatz unterstützt.**

Helmut Hüppop

Dabei ist Ingolf Dammüller noch sportlich aktiv. Bis 1990 spielte er in der Altliga Fußball und war bei den Leichathleten zu finden (Jogging). Dann musste es reichen, denn nach 30 Jahren Fußball schaffen es die besten Knie nicht mehr. Fahrrad fahren und wandern sind geblieben.

Als Ratsmitglied der Stadt Sprockhövel hat sich Ingolf Dammüller immer für die Belange des Sportes eingesetzt. Immer da, wo Ingolf Dammüller zusasste, hat er intensive Arbeit geleistet. Er ist nie einer Arbeit oder Herausforderung aus dem Weg gegangen.

Zum 1. Vorsitzenden der TSG hat er die Ochsentour über den Abt.-Geschäftsführer, Beisitzer im Hauptvorstand und 2. Vorsitzenden durchgestanden.

Ingolf Dammüller ist in seiner liberalen und kameradschaftlichen Einstellung immer ein hilfsbereiter Ansprechpartner auch in den schwierigsten Situationen unserer Gemeinschaft. Wir von der TSG hoffen, dass er mit seiner Arbeit für uns und mit uns noch lange nicht aufhört. Wir brauchen ihn einfach.

# Strom dank „SonnenSchein“

AVU, Volksbank und TSG vermarkten Photovoltaik-Anlage

Jeder Einzelne kann seinen Beitrag zur klimafreundlichen Energiewende leisten, indem er Ökostrom bezieht. Bei größeren Projekten wie der Finanzierung von Photovoltaik-Anlagen kann er sich mit anderen zusammenschließen, gemeinsam Gutes tun und dabei auch noch Geld verdienen. Das Ganze heißt Bürgersolaranlage.

## Das dritte Projekt läuft

Die AVU hat bereits das dritte Projekt auf den Weg gebracht: Auf dem Dach des Gesundheits- und Fitness Treffs (GuFit)



produziert eine Photovoltaik-Anlage Strom aus Sonnenenergie. Auf einer Dachfläche von über 400 Quadratmetern wurden 124 stromerzeugende Module installiert, die etwa die Hälfte des Daches abdecken. Die Anlage auf dem GuFit mindert den CO<sub>2</sub>-Ausstoß um knapp 15 000 Kilo pro Jahr! Erwartet wird ein Ertrag von ca. 24 700 Kilowattstunden pro Jahr.

## Attraktive Verzinsung

Die Kunden der AVU können sich nun mit einem Sparbrief an der Finanzierung beteiligen und damit auch an den Erträgen partizipieren. Und so geht's: Kunden erhalten im AVU-Treffpunkt einen „SonnenSchein“. Mit diesem erklären Sie ihre Bereitschaft an der Finanzierung der Bürgersolaranlage mitzuwirken. Das Ganze erfolgt in Kooperation mit der Volksbank Sprockhövel. Dort schließen die „SonnenSchein“-Inhaber einen Sparbrief in Höhe von 1000 Euro ab. Er bietet mit einem Festzinssatz von jährlich 3,5 Prozent bei einer Laufzeit von fünf Jahren eine sichere und attraktive Verzinsung. Neukunden erwerben gleichzeitig für 26 Euro die Mitgliedschaft bei der Volksbank Sprockhövel und profitieren so jedes Jahr von der Dividende der Genossenschaft.

**Übrigens:** Die Anteilsscheine der beiden ersten Anlagen in Schwelm und Gevelsberg waren in kurzer Zeit vergriffen. Lassen Sie sich im AVU-Treffpunkt Ihrer Stadt beraten!

Text: AVU, Foto: ccvision

## 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  
02324-97 12 04 (T bis 17:00)  
02324-97 12 03 (T 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

- **Netzwerk-Management**

- **Client / Serverlösungen**

- **Virtualisierung**

**Michalski**  
IT - Systeme



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

E-Mail: [info@mi-its.de](mailto:info@mi-its.de)  
Web: [www.mi-its.de](http://www.mi-its.de)

# Eine Bildserie zur **dankbaren Erinnerung** an unser Ehrenmitglied Heini Pohl



Foto oben: Deutsches Turnfest München 1958 – Die Prellballmannschaft der TSG.

Von li nach re hint. Reihe: Heinrich Koch, Albert Röllinghoff, Erich Mielich, Erich Lehnhaus, Fritz Westermann;  
mittl. Reihe: Herbert Becker, Friedhelm Stüwe, Herbert Pleiger, Schewy Leveringhaus;  
sitzend: Günter Hanke, Gerd Hofmeister, Heini Pohl



1963 – Deutsches Turnfest in Essen – Mannschaft der TSG



1953 – Vor der Aufführung – Bezirksturnfest in Volmarstein (Heini rechts im Bild)



1961 – Himmelfahrts-wanderung



oben: Vorführungen auf der Bühne (Heini rechts im Bild)

links: Heini bei der Barrenübung

1961 – 80 Jahre TSG – Vorführungen der Turnriege



1973 – Deutsches Turnfest in Stuttgart – Foto vor dem Alten Schloss (Heini mit der Fahne)





Heini mit unserem Wanderwart Heinz Pohle und Armin Schroen (etwa 1990)



1990 – In gemütlicher Runde



Oktober 1990 – Freizeit der Turnabteilung in Oberstdorf



1998 – Gemütliche Runde

**Wir haben einen wertvollen Menschen verloren.**

**Helmut Hüppop**

Fotos von: Werner Glaser, Diethelm Düsterloh, Herbert Pleiger und H. D. Pöppe



Die TSG-Fahnenabordnung bei der Einstellung der Urne am 17.05.2011.

Geländermarkt Volker Bosch

WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME



Geländersysteme, die den Charakter des Bauvorhabens optimal unterstreichen

**ALUMINIUM**



**EDELSTAHL**

Gestalterische Freiheit durch viele Kombinationen

Verkleidungen Acryl - Glas - Lochblech - Stäbe - Kömmerling - Verzinkt - Trespe

**Bosch Geländermarkt**

Freudenbergstr. 45 H

44809 Bochum

Telefon 0234/902850

Telefax 0234/9028585

[www.bosch-gelaender.de](http://www.bosch-gelaender.de)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)	8.30 - 09.30 Wirbelsäulengym (IB)			8.30 - 09.30 Fatburner Mix		
9.30 - 10.30 Wirbelsäulengym (IB)	9.30 - 10.30 Fit for Fun (IB)	9.00 - 10.00 Pilates	9.00 - 10.00 Pilates BB	9.30 - 10.30 Rücken Fit		
			10.00 - 11.30 BOP			
					11.00 - 12.00 BOP	11.00 - 12.00 BOP-Rücken Fit
						12.15 - 13.15 Fatburner Cycling
	15.00 - 16.30 Osteoporose Prävention	15.15 - 16.00 Tanzflöhe				
	15.45 - 17.15 <b>P</b> Hatha Yoga Anfänger (PR)		15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
		16.00 - 17.00 Freche Früchtchen		16.00 - 17.00 BOP		
		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)				
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)	17.00 - 18.00 WS-Schongymnastik (IB)	17.00 - 18.00 Chickadees				
17.30 - 18.30 Step Aerobic	17.20 - 18.50 <b>P</b> Hatha Yoga Erfahrene (PR)	17.00 - 18.00 Frauengym 40+ (GH)				
	17.30 - 18.30 Pilates					
		18.00 - 19.00 Fit mit Hit (GH)		18.00 - 19.00 Cross Country Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)	18.30 - 19.30 BOP	18.00 - 19.00 Fatburner Step Aerobic				
18.30 - 19.00 Bauch Spezial			18.30 - 20.00 Step'n Style			
18.30 - 19.45 Rehasport in der Krebsnachsorge (GH)						
19.00 - 20.00 Fatburner Cycling (Einsteiger)		19.00 - 20.00 Cycling				
	19.30 - 20.30 Power Mix	19.15 - 20.30 Tanzen und mehr (HS)	20.00 - 21.00 Step meets Flexi-Bar®			
20.15 - 21.15 Power Cycling		20.15 - 21.30 Cycling & Stretch				

**Wegen der Herbstferien gilt vom 24.10. bis zum 6.11. ein SONDER-FERIENKURSPLAN. Die geänderten Zeiten sind per Aushang im GuFiT veröffentlicht.**

# 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**

**W&W württembergische**  
Partner von Wüstenrot

# Neue farbige Gürtel

Große Freude gab es bei den Judoka der TSG Sprockhövel. Nach über acht Monaten Prüfungspause konnten nun 31 Kinder zeigen, dass sie reif für den nächsten Gürtel sind.

Die verschiedenen Wurf- und Haltetechniken wurden problemlos präsentiert. Durch eine besonders gute Prüfung machten Arthur Lange (weiß-gelber Gürtel) und Paula Vondrlík (gelber Gürtel) auf sich aufmerksam. Nach einer langen Prüfung konnten sich am Ende aber alle über ihr Bestehen freuen und die Glückwünsche samt Urkunde in Empfang nehmen.

**Zu Weiß-gelb haben bestanden:** Jana Höhmann, Arthur Lange, Samuel Plewka, Elia Redjai, Luca Rolf, Lisa Marie Sälzer, Ben Luca Selzer, Malea Westen und Sven Wiesecke

**Zu Gelb haben bestanden:** Svenja Brüseke, Meryem Delalic, Max Eggers, Lina Eilers, Jan Peter Graf, Fynn Kemmerich, Navina Linde, Cedric Marroni, Imane Massaadi El Hamdi, Pia Maria Niederhoff, Nico Leon Reidenbach, Felizitas Ruhrmann, Sophie Scheibe, Joe Sparenberg, Paula Vondrlík, Sophie Waschke, Juliane Weber, Carlotta Welling, Tobias Werner und Neel Wilhelm

**Zu Gelb-orange hat bestanden:** Milanka Linde **und zu Blau hat bestanden:** Tobias Opalka.



Gruppenfoto mit den Prüflingen

*In the summertime, when the weather is high,  
you can stretch right out and touch the sky ..... oder*

*Am Freitag war es endlich soweit. Unsere langersehnte Mannschaftsfahrt nach Renesse startete. Die ersten fuhren um 14 Uhr in Sprockhövel los. Frei nach dem Motto: „Vollgepackt mit tollen Sachen, die das Leben schöner machen, hinein ins Weekend-Feeling...“*

## **Sommer, Sonne, Strand und Fun in Renesse**

Nun ja, eigentlich sah es wohl eher nach einer längeren Reise, als nach einem Wochenend-Trip aus, aber wir hatten ja nur das „Nötigste“ mit. Gut gelaunt ging es mit Michas und Simonas Autos los in Richtung Holland. Die Stimmung an Bord beider Gefährte war gut. Es wurde gelacht, gequatscht, geschlafen.... Verkehrstechnisch war alles im grünen Bereich, so dass nach knapp der Hälfte der Strecke die obligatorische Pause kurz hinter Eindhoven stattfand. Hier hieß es jetzt das erste Mal. „Sektchen???? Na, klar.“ (Selbstverständlich nur die Mitfahrer). Gut gelaunt ging es weiter.

Mit den Gedanken waren wir schon am Strand, als dann kurz vor der Halbinsel Schouwen-Duiveland doch der Freitagnachmittagsverkehr zuschlug. Wir sahen das Drama schon bei der Abfahrt von der Autobahn kommen, aber leider gab es keinen anderen Weg. Autos soweit das Auge reichte. Und wir mittendrin. Es ging nur zähflüssig im Schrittempo weiter über die Landstraße in Richtung Meer. Und was soll ich sagen, was kommt in einer solchen Situation immer, wenn das



Auto voller Frauen ist: Von der Rückbank in Simones Auto kam ein kaum vernehmlisches: „Ich muss Pipi.“ Schade kann ich nur sagen. In diesem Teil der Strecke sind nämlich Rastplätze so gut wie nicht vorhanden. Also, selbst ist die Frau. Betreffende Mannschaftskollegin

ergriff beherzt die Initiative, hopste aus dem Auto, schwang sich behände über die Leitplanke und verschwand hinter dem nächstgelegenen Busch. Es kam wie es kommen musste: Die Autokolonne setzte sich just in diesem Moment wieder in Bewegung. Sehr langsam

## Handball-Kids der gF & wE Jgd. starten... ...mit Schwung in die neue Saison

Trainierten sie im Frühjahr noch gemeinsam unter ihrem Coach Georg Böhmer, so trennten sich nach der Saison ihre Wege. Mit ihrem bisherigen Trainer wechselten die meisten Mädels in die neu gegründete wE-Jgd. und gehen hier nach intensiver Vorbereitung in ihrer ersten Meisterschaftsrunde auf Punktejagd. Viel haben sich die Mädels vorgenommen, doch gegen die eingespielten Teams tun sich die Spielerinnen noch schwer, daher lautet das Saisonziel: nicht Letzter werden und möglichst viele Spiele gewinnen. Das sollte auch klappen, sind die Mädchen der Jahrgänge 2001/2002 doch mit Feuereifer beim Training und verbessern sich von Spiel zu Spiel. Wer also Lust hat mit uns auf Punktejagd zu gehen oder einfach nur Spaß am Ballsport hat, ist herzlich zu einem Schnuppertraining mittwochs von 15:30 -17:00 Uhr in der Glückaufhalle eingeladen.

Nachdem im Frühsommer die meisten Mädchen aus der gem. F-Jugend in die neu gegründete weibl. E-Jgd. gewechselt waren, stand für die F-Jugend wieder ein Neuaufbau an. Doch schnell fand sich hier wieder ein Stamm von ca. 10 Kindern und nach den Sommerferien vergrößerte sich die Gruppe rasch auf rund 20 Kids die mit viel Freude und

Eifer montags von 15:30 – 17:00 Uhr die Glückaufhalle unsicher machen.

Dieses Team nimmt an der eigens für die F-Jugend eingerichtete Spielfest-Runde des Handballkreises Industrie teil. Hier haben die Kinder neben einem Handballturnier die Möglichkeit, an verschiedensten sportlichen Aktivitäten teilzunehmen und für das leibliche Wohl der zahlreichen Zuschauer ist auch immer bestens gesorgt.

Auch hier freuen wir uns über jeden Neuzugang (Jg. 03/04). Leider mussten wir unser Angebot für die Handballminis reduzieren und können nur noch Kinder des Jahrgangs 2005 aufnehmen, die dann gemeinsam mit der F-Jgd. trainieren.

*Georg Böhmer*



rollten auch wir weiter und bremsten gefühlte 100 Fahrzeuge hinter uns aus. Schließlich war im Rückspiegel Bewegung hinter dem Busch zu erkennen und eine sichtlich glückliche Teamkollegin raste (wie man mit hochhackigen Schuhen eben so rasen kann), auf uns zu. Sehr zur Belustigung aller Anwesenden. Glücklicherweise löste sich der Stau dann doch schnell auf und wir konnten die letzten 40 Km zügig zurücklegen.

Im Feriendomizil angekommen, wurden schnell die Zimmer verteilt und die nähere Umgebung erkundet. In der Zwischenzeit waren auch schon weitere Damen angekommen, sodass wir fast komplett waren. Da leider im Vorfeld drei Teammitglieder absagen mussten, waren wir insgesamt zu 14 Mädels und einem Trainer. Jetzt wurden Nudeln mit „ächt“ leckerer Soße gekocht. Nach dem Essen gingen wir nochmal kurz zum Strand. Dort angekommen funktionierten wir in einer Reihe stehende Mülleimer zu „Laufstegen“ um und machten diverse Fotos. Anwesende Passanten fanden die Idee wohl so gut, dass sie uns ebenfalls fotografierten. Den restlichen Abend ließen wir in gemütlichem Beisammensein ausklingen. Gegen Mitternacht kamen

dann auch die letzten vier Teilnehmerinnen an und so waren wir nun endlich komplett.

Der nächste Morgen begann für einige Mitreisende etwas ruppig, da ein Mannschaftsmitglied die Aufgabe des Weckers (mit zwei Topfdeckeln) übernommen hatte. Nach ausgiebigem Frühstück fuhren wir nach Renesse rein, um noch einige Besorgungen zu machen. Gegen Mittag wurden dann die Strandtaschen gepackt und mit guter Laune ging es zum Strand. Pünktlich dazu riss die Wolkendecke auf und fortan lachte die Sonne. Jetzt wurde Volleyball gespielt, gefaulenzt und sich gesonnt. Schnell knüpfte man Kontakt zu einer Männer-Fußballmannschaft die sich einige Meter weiter in der Sonne fläzte.

Für Micha hatten wir noch eine ganz besondere Überraschung. Ein Trainer muss ja auch stets der Situation angemessen gekleidet werden und so hatten wir für ihn weder Kosten noch Mühen gescheut, um ihm ein passendes Strandoutfit angedeihen zu lassen. Es bestand aus einer rosafarbenen Glitzer Sonnenmütze und Hello-Kitty-Schwimmflügeln. Sehr zur Freude aller, stürzte er sich mitsamt dem neuen Outfit in die Nordseefluten. Einige mutige Damen folgten ihm. So verging der

**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**

Nachmittag schnell und gegen Abend ging es dann zurück in unser bescheidenes Heim. Da alle von den diversen Strandaktivitäten ausgehungert waren, wurden der Grill angefeuert und etliche Leckereien zubereitet.

Nach dem Essen hatten wir noch eine Vereinbarung mit der Fußballmannschaft, die uns zu einer Partie Flunky-Ball herausgefordert hatte. Für alle die nicht wissen worum es sich dabei handelt, sei so viel gesagt: Bei dem Spiel geht es sowohl um geistige Disziplin als auch um körperliche Höchstleistungen und Geschicklichkeit. Das erste Spiel gewannen wir souverän, doch leider ging uns in den nächsten Spielen die Puste aus und wir verloren. Nichtsdestotrotz hatten wir viel Spaß und etliche Ferienparkbewohner fanden sich als Zuschauer ein. Im Verlauf des Abends fuhr ein Teil der Mannschaft noch nach Renesse in die Disko, der verbleibende Rest ließ den Abend in gemütlicher Runde im Haus ausklingen.

Der nächste Morgen begann wieder mit gemeinsamen Frühstück und anschließendem Großreinemachen. Die ersten fuhr gegen Mittag wieder Richtung Heimat, der Rest ging nochmals an den Strand. Auch diesmal ging es wieder ins Wasser, es wurde Volleyball gespielt und relaxt. Wir genossen den Nachmittag in vollen Zügen. Nach ausgiebigem Resteessen ging es dann auch für alle anderen wieder nach Hause.

Es war ein gelungenes Wochenende und wir planen schon die Fahrt im nächsten Jahr, denn „nach der Mannschaftsfahrt ist vor der Mannschaftsfahrt“.

**Die Reisegruppe: Simone, Lisa, Kathi, Britta, Judith, Jenny B., Germaine, Iljana, Daria, Jenny S., Nadine, Jenny J., Rabea, Ina; Reiseleiter: Micha**

*Für die 1. Damen  
Ina*

## Handballcamp 2011 in Sprockhövel

*Das traditionelle Sommercamp der TSG Sprockhövel Handballer fand in der letzten Ferienwoche bereits zum vierten Mal statt.*

Gut 50 Mädchen und Jungen der TSG und anderer Vereine zwischen 8 und 14 Jahren nahmen an dem viertägigen Training teil. Jeweils von 10 bis 17 Uhr wurden die beiden Sprockhöveler Sporthallen intensiv genutzt.

Als Headcoach fungierte erneut Bodo Leckelt mit seinem Trainerstab aus ehemaligen Bundesligaspielern und Lizenztrainern, der sich intensiv der Kinder annahm. Vertieft wurden in diesen Tagen erneut die vielfältigen Grundlagen eines jeden guten Handballers. Die in verschiedene Trainingsgruppen (nach Alter und Können) aufgeteilten Kinder absolvierten täglich an unterschiedlichen Stationen die Schwerpunkte Wurftraining, Spielverständnis, Technik, Abwehrverhalten und Koordination. Zum Abschluss standen die verschiedenen Spielformationen an, in denen das zuvor Erlernte umgesetzt wurde. Auch wurde die persönliche Weiterentwicklung eines jeden Einzelnen geschult und beobachtet.

Das weitere soziale Zusammenwachsen der Kinder, die normalerweise mannschaftsweise trainieren, stand als weiteres Ziel auf der Agenda und daher waren die Gruppen auch nicht nach Mädchen und Jungen getrennt. Das gemeinsame Mittagessen, die gemeinsamen Trainingseinheiten sowie die Ab-





schlussspiele brachten die Kinder einander näher, was nicht nur für die weitere aktive Laufbahn als Handballspieler förderlich ist.

Aber auch die Verpflegung kam nicht zu kurz. Es gab jeden Tag von verschiedenen Gastronomen der Stadt (Eggers, Sirtaki, Rose, Kuhlendahl) ein reichhaltiges Mittagessen –



vielen Dank an alle, es war sehr lecker!!!

Während des Trainings gab es jede Menge Obst und Gemüse von Baunscheidt. 25 kg Bananen, 108 kg Melone und reichlich Gemüse – unermüdlich geschnitten und an die hungrigen Mäuler verteilt von Kerstin, Simone und Jens – wurden von den jungen Sportler/innen verteilt. Danke noch mal an die drei und natürlich auch an die Grillmeister Tobias, Martin und Jens, ohne die das Grillfleisch von Kuhlendahl nicht so perfekt geworden wäre.

Alles in allem hat es den Kindern wieder mal viel Freude gemacht und einer Wiederholung im nächsten Jahr sollte nichts im Wege stehen.

*Julia & Jan Isermann*

*Fotos: Georg Böhmer*

# 1, 2, 3 marschieren wir, in vollem Lauf den Berg hinauf...

Saisonvorbereitung der 1. Damen

*Am 3.5. starteten wir mit unserer Saisonvorbereitung. Keiner wusste was uns erwartet, aber wir waren alle hoch motiviert. Schließlich ist das Ziel für die nächste Saison hochgesteckt: Wir wollen aufsteigen.*

*Und wie sagt man so schön: „Ohne Schweiß kein Preis!“ Also los!!*

Micha verteilte einen detaillierten Plan, bei dessen genauer Durchsicht uns die Sinne schwanden. Eins war schnell klar. Ein Spaziergang wird das nicht. Beginn war laut Plan der 3.5. und das glorreiche Ende würde am 10./11.9. mit dem abschließenden Trainingslager erreicht sein. Es gab zwischendurch

genau zwei einzelne freie Wochen. Na Prost-Mahlzeit, werden sich einige gedacht haben. Aber nichts desto trotz, ging es dann auch los.

Die ersten Wochen bestanden hauptsächlich aus Konditionstraining. Unterbrochen von einem Besuch im Kletterwald und unserer Mannschaftsfahrt nach Renesse in Holland.





mit Gewichtsweste und Besuchen im GuFit, kam sicherlich einigen der Gedanke: Was tue ich hier eigentlich??? Wenn man dachte es geht nicht mehr, ging es überraschender Weise noch sehr lange weiter..... Nach anstrengenden Wochen gespickt mit diversen Trainingsspielen und vielen Konditions- und Kraftereinheiten, war die langersehnte trainingsfreie Woche in Sicht.

Wir waren wöchentlich auf dem örtlichen Radweg bzw. im Wald und auf dem Sportplatz anzutreffen.

In den ersten drei Ferienwochen war die Halle geschlossen und so ging es verstärkt der schwächelnden Kondition ans Leder. Genau hieß dass: Laufen, Laufen, Laufen. Micha war äußerst kreativ in der Auswahl seiner Foltermethoden. Aber wir hielten alle durch. Zwischen Cooper-Test, Sprints, Laufen

Nach einer erholsamen Woche ging es nahtlos weiter. In der 4. Ferienwoche hatte dann die Halle auch wieder geöffnet. Jetzt ging es verstärkt um technisch/taktische Dinge. Es wurden Spielzüge einstudiert, die Angriffs- und Abwehrarbeit vertieft bzw. neu erlernt. Selbstverständlich wurde auch während dieser Zeit weiter an der mittlerweile zur Höchstform auflaufenden Kondition gearbeitet. So vergingen die nächsten Wochen in im-

mer dem gleichen anstrengenden Rhythmus aus Training und Trainingsspielen.

Am 10. und 11.9. fand dann unser Trainingslager statt, welches auch gleichzeitig das Ende der Vorbereitungsphase markierte. Alle waren nochmals hoch motiviert die Vorbereitung zu einem erfolgreichen Ende zu bringen. Wir starteten Samstagmorgen mit einer Trainingseinheit. Mittags fand dann unser erstes Spiel an diesem Tag gegen die SG TuRa Halden-Herbeck 2 statt. Wir kannten die Mannschaft bereits aus der letzten Saison und wussten so schon in etwa was uns erwartete. Trotz der bereits vorausgegangenen Trainingseinheit konnten wir das Spiel mit 19:10 für uns entscheiden.

Lisa (5), Judith (3, erstes Spiel nach Kreuzbandriss), Germaine (3), Kathi (3), Iljana (2), Simone (2), Britta (1), Steffi, Rabea, Nadine, Daria, Theresa, Klara, Ina (TW), Teresa (TW);

Nach dem Spiel folgte eine Mittagspause. Nadine und Judith hatten sich um die Bewirtung der Mannschaft gekümmert. Während wir uns von den Strapazen des Vormittags bei Obstsalat, Joghurt, Brötchen und Müsli erholten, fand ein Spiel der 1. Herren-Mannschaft gegen die TSG-Landesliga-Mannschaft von 1990 statt.

Gegen 14:45 Uhr ging es dann auch für uns weiter. Wieder begannen wir mit einer Trainingseinheit. Gegen 16:30 Uhr fand das zweite Spiel gegen Friesen/BTG II statt. Trotz des bis dahin doch anstrengenden Tages konnten wir auch dieses Spiel mit 33:11 für uns entscheiden.

Lisa (7), Kathi (6), Theresa (5), Judith (4), Simone (4), Iljana (3), Rabea (1), Nadine (1), Germaine (1), Lena (1), Daria, Ina (TW), Teresa (TW).

Gegen 18 Uhr endete dann das Training. Da aber in Sprockhövel Stadtfest war und die Handballabteilung wie jedes Jahr einen Bierwagen betrieb, war der Tag für uns noch lange nicht vorbei. Ab 20 Uhr begann dann unsere Schicht und die endete für einige erst um 2 Uhr in der Nacht.

Sonntagmorgen um 9 Uhr ging es dann auch schon wieder in der Halle weiter. Der vergangene Tag bzw. die vergangene Nacht waren allen Beteiligten deutlich anzusehen. Micha beschloss daraufhin, das Training mit einem ausgedehnten Spaziergang zu beginnen. Gegen 10:15 Uhr waren dann auch alle soweit fit, dass wir mit dem Training starten konnten. Es folgte nochmals eine anstrengende Trainingseinheit bis 12:30 Uhr. Anschließend

## Dörnemann-EDV Gerd Dörnemann



- » Computer Hard- und Software
- » Reparatur » Handel » Service » Wartung
- » Telefonanlagen » Internet
- » Netzwerk » Systemtechnik

Bergstraße 38, 45549 Sprockhövel

Telefon: 0 23 24 - 439 77 16

mobil: 0172 - 562 26 86

E-Mail: info@doernemann-edv.de

*Ihr Brillenteam in Sprockhövel*



Hauptstraße 45

| 45549 Sprockhövel

| Telefon 02324/78164



und so verloren wir die nachfolgenden Spiele allesamt (TSG./Castrop 4:7, TSG./BHC 8:10, TSG./Hörde 9:12), was uns den letzten Platz einbrachte. Leider verletzten sich Jenny S. (linker Fuß) und Simone (linke Schulter) im zweiten bzw. letzten Spiel. Unser Abschneiden war zwar ziemlich enttäuschend, aber realistisch betrachtet wohl auch eine Folge des doch sehr anstrengenden Trainingslagers. Von dieser Stelle aus gute und vor

allem schnelle Genesung für Jenny, Simone und Teresa (verletzte sich im Sonntagstraining bei einem Zusammenstoß am rechten Fuß)!

Wir hoffen, dass wir jetzt gut gerüstet und hoffentlich auch wieder vollzählig am kommenden Samstag, 17:00 Uhr, in Bochum, Heinrich-Böll-Sporthalle, Wielandstr./Gretchenstr. gegen SV Teutonia Riemke 3 erfolgreich in die neue Saison starten werden.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Micha für die kreative, anstrengende aber dennoch lustige und motivierende Saisonvorbereitung bedanken.

*Für die erste Damen  
Ina Thronicker*

*Fotos: Georg Böhmer*

allem schnelle Genesung für Jenny, Simone und Teresa (verletzte sich im Sonntagstraining bei einem Zusammenstoß am rechten Fuß)!

Wir hoffen, dass wir jetzt gut gerüstet und hoffentlich auch wieder vollzählig am kommenden Samstag, 17:00 Uhr, in Bochum, Heinrich-Böll-Sporthalle, Wielandstr./Gretchenstr. gegen SV Teutonia Riemke 3 erfolgreich in die neue Saison starten werden.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Micha für die kreative, anstrengende aber dennoch lustige und motivierende Saisonvorbereitung bedanken.

*Für die erste Damen*

*Ina Thronicker*

*Fotos: Georg Böhmer*

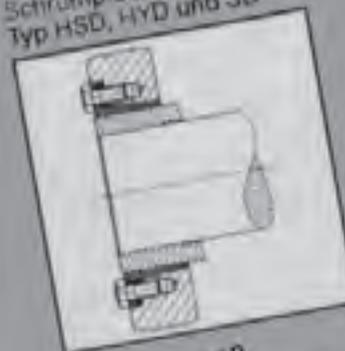
Bei unserem ersten Spiel gegen SV Teutonia Riemke 3 am 17.9. in Bochum waren wir dann aber wieder vollzählig. **Mit einem 29:17-Sieg sind wir erfolgreich in die neue Saison gestartet.** Im darauf folgenden ersten Heimspiel konnten wir den PSV Recklinghausen 2 **knapp mit 22:21 besiegen** und im zweiten Heimspiel am 2. Oktober gelang uns gegen den TV Wattenscheid 01 ein **Sieg mit 18:14 Toren.** Jetzt hoffen wir natürlich, das über die komplette Spielzeit fortsetzen zu können.

**Wir möchten uns an dieser Stelle bei Micha für die kreative, anstrengende aber dennoch lustige und motivierende Saisonvorbereitung bedanken.**

# STÜWE

## Reibschlußverbindungen

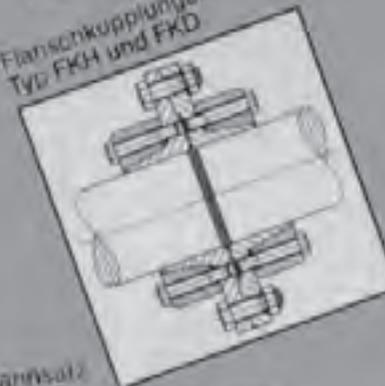
Schrumpfscheiben  
Typ HSD, HYD und SD



Wellenkupplungen  
Typ WK und WKL



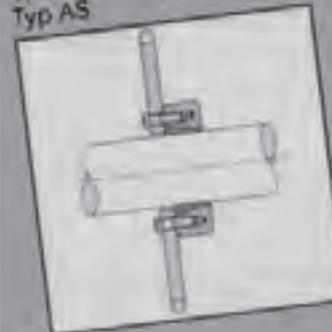
Flanschkupplungen  
Typ FKH und FKD



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

Jugend-Stadtmeisterschaft 2011

# Und die Gewinner sind..

Die Stadtmeisterschaften der Jugend wurden in diesem Jahr im Juni ausgetragen. Die TSG Sprockhövel übernahm dabei die Ausrichtung der Konkurrenzen U12 Jungen (Mädchen nahmen in dieser Altersstufe leider nicht genug teil) und U18, die TG Hiddinghausen richtete die U15-Spiele aus.

Nachdem die Spiele der Vorrunden zum Teil im Regen oder auch bei Temperaturen über 32°C ausgetragen wurden, zeigte sich der Finaltag mit sehr nettem Sommerwetter, nicht zu heiß für die Spieler und nicht zu kalt für die Zuschauer, die sich auf unserer Anlage einfanden um nicht nur die Spiele sondern auch Würstchen und kühle Getränke zu genießen. Die TSG Hoffnungen mussten sich leider in drei Konkurrenzen im Halbfinale verabschieden, blieben noch die U18 Mädchen und die U18 Jungen um einen TSG Sieg zu er-

ringen. Dies war bei den Jungen klar, denn es standen sich im Endspiel Leonard Krieff und Henrik Martmöller gegenüber, die beide TSGler sind. Bei den Mädchen entschied sich das Finale erst nach drei mörderischen Stunden bei 33°C nach 6:3, 3:6 im Match-Tie-Break mit 10:8 gegen Sprockhövel – knapper geht's nicht.

Weiterer Gewinner der Stadtmeisterschaften ist das Kinderhospitz in Witten, dem Jugendwart David Hilligloh den größten Teil der Startgelder, nämlich 64,- Euro überweisen konnte!

Mitmachen lohnt sich also immer.

...bei unserem Jugend-Mixed-Turnier „Buchstahlenturnier“ am letzten Ferientag siegten Nick Hantke und Carolin Faßbender Herzlichen Glückwunsch!

*Julia Koch*



**Hier unsere Sieger im Überblick:**

**U18 Mädchen**

- ★ 2. Platz:  
Pia Schmitt

**U18 Jungen**

- ★ 2. Platz:  
Leonard Krieff

**U18 Jungen**

- ★ 1. Platz:  
Henrik Martmöller





## 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

<b>MONTAGS</b>	16:30 – 18:00	<b>Schüler bis 14 Jahre</b>	Glückauf-Halle 2+3
	18:00 – 19:30	<b>Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining</b>	Glückauf-Halle 3
	18:00 – 20:00	<b>Hobby, Mannschaft 4+5</b>	Glückauf-Halle 2
	19:30 – 20:00	<b>Mannschaft 1-3</b>	Glückauf-Halle 3
	– 21:30	<b>Mannschaft 1-3</b>	Glückauf-Halle 2
<b>MITTWOCHS</b>	18:30 – 20:00	<b>Jugend + Mannschaft + Hobby</b>	Kreissporthalle
<b>FREITAGS</b>	16:00 – 17:30	<b>Schüler bis 14 Jahre</b>	Glückauf-Halle 2+3
	17:30 – 19:00	<b>Schüler ab 14 Jahre</b>	Glückauf-Halle 2
	18:00 – 19:30	<b>Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining</b>	Glückauf-Halle 3
	19:00 – 21:00	<b>Mannschaft 1-3</b>	Glückauf-Halle 2
	21:00 – 21:30	<b>Mannschaft 1-3/Ski-Club</b>	Glückauf-Halle 2

## Basketball

Abteilungsleiter Jörg Schönbrunn ☎ 902 25 43

<b>MONTAGS</b>	20:00 – 22:00	<b>Herren-Mannschaft</b>	Glückauf-Halle 3
<b>DONNERSTAGS</b>	20:00 – 22:00	<b>Herren-Mannschaft</b>	Glückauf-Halle 3

## Budo

Abteilungsleiter Marc Zinkler ☎ 380 89 20

<b>MONTAGS</b>	17:00 – 18:30	<b>Aikido für Schüler/innen ab 7 Jahre und neu für Erwachsene</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
<b>DIENTAGS</b>	16:00 – 17:15	<b>Judo für Anfänger ab 6 Jahre</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	17:15 – 18:30	<b>Judo für Anfänger ab 9 Jahre</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	18:30 – 20:00	<b>Jiu-Jitsu für Anfänger, Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	20:00 – 21:30	<b>Karate</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
<b>FREITAGS</b>	17:00 – 18:30	<b>Judo für Fortgeschrittene ab 11 Jahre</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	18:30 – 20:00	<b>Judo für Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum
	20:00 – 21:30	<b>Karate ab 14 Jahre und Erwachsene</b>	Glückauf-Halle/Gymnastik-Raum

### 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	<b>Grundschule Schwimmen</b> Dresdener Str. 43 02324-9701525
<b>Glückauf-Halle</b> Dresdener Str. 11 02324-506608	<b>Baumhof-Halle</b> Eickerstr. 23 02324-9705426
<b>Hauptschule</b> Dresdener Str. 45 02324-9701521	<b>Freibad</b> Bleichwiese 02324-9705425





# ÜBUNGS- UND TRAININGSZEITEN

## Fußball

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

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

<b>MONTAGS</b>	15:30 – 17:00	<b>E1-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>B2-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>D2-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>
	16:45 – 18:00	<b>F2 + F3-Jugend</b>	19:00 – 20:50	<b>Alte Herren</b> Schule Süd
	17:00 – 18:15	<b>D1-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>Elternteam Damen Do</b>
17:30 – 18:45	<b>C1-Jugend</b>			
<b>DIENSTAGS</b>	15:15 – 16:45	<b>E1-Jugend</b>	16:45 – 18:00	<b>D1-Jugend</b>
	15:30 – 17:00	<b>F1 Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>Mädchen</b>
	16:00 – 17:00	<b>MiniKicker 1</b> Schule Süd	17:45 – 19:00	<b>B1-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>E3-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>
	16:30 – 18:00	<b>C2-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>U23 + A1-Jugend</b>
<b>MITTWOCHS</b>	15:30 – 16:45	<b>F2 + F3-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>C1-Jugend</b>
	16:30 – 18:00	<b>C2 + F1-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>B2-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>E2-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>A1-Jugend</b>
	17:30 – 19:00	<b>Mädchen</b>	20:00 – 21:30	<b>Damen</b>
<b>DONNERSTAGS</b>	15:15 – 16:45	<b>E1-Jugend</b>	17:30 – 19:00	<b>B1-Jugend</b>
	16:00 – 17:30	<b>F2 + F3 + E3-Jugend</b>	17:30 – 18:45	<b>C1-Jugend</b>
	16:45 – 18:00	<b>D1-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>U23 + Alte Herren</b>
	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>		
<b>FREITAGS</b>	16:00 – 17:30	<b>E2-Jugend</b>	18:45 – 20:15	<b>1. Herren</b>
	16:15 – 17:45	<b>D2-Jugend</b>	20:00 – 21:30	<b>Damen + U23</b>
	17:30 – 19:00	<b>A + B1-Jugend</b>		

## Handball

 Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückauf-Halle statt

<b>MONTAGS</b>	15:30 – 17:00	<b>Minis + gem. F-Jugend</b>	17:00 – 18:30	<b>wC-Jugend + wB-Jugend</b>
	18:30 – 20:00	<b>wA-Jugend</b>		
<b>DIENSTAGS</b>	15:45 – 17:00	<b>mD-Jugend + mC-Jugend</b>	17:00 – 18:30	<b>wD-Jugend + mE-Jugend</b>
	18:30 – 20:00	<b>1. Damen</b>	20:00 – 21:45	<b>mA-Jugend + 1. Herren</b>
<b>MITTWOCHS</b>	15:30 – 17:00	<b>wE-Jugend</b>	15:45 – 17:00	<b>mD-Jugend</b>
	17:00 – 18:30	<b>wD-Jugend + mE-Jugend + wC-Jugend</b> (Kreissporthalle)		<b>+ wB-Jugend</b> (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	<b>mC-Jugend + mB-Jugend</b>	20:00 – 21:45	<b>wA-Jugend + 1. Damen</b>
<b>DONNERSTAGS</b>	16:45 – 18:15	<b>wE-Jugend</b> (Hauptsch. Süd)	17:00 – 18:30	<b>mB+mA-Jugd.</b> (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	<b>1. + 2. Herren</b>		

## Koronarsport

 Abteilungsleiter Gerhard Biesenbach ☎ 3 01 42

<b>DIENSTAGS</b>	18:45 – 20:00	<b>Trainingsgruppe</b>	Hauptschule Süd
	18:45 – 20:00	<b>Übungsgruppe</b>	Hauptschule Aula

## Tanzsport

 Abteilungsleiter Axel Meyer ☎ 0 23 39 / 12 67 50

<b>MONTAGS</b>	19:15 – 20:30	<b>Tanzsportgruppe HD</b>	Hauptschule Süd Foyer
	20:30 – 21:45	<b>Schnupperangebot HD Nov./Dez 09</b>	Hauptschule Süd Foyer
<b>DIENSTAGS</b>	20:00 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MM</b>	Hauptschule Süd Foyer
	20:00 – 21:45	<b>Tanzsportgruppe MK</b>	Hauptschule Süd Turnhalle
<b>DONNERSTAGS</b>	20:00 – 21:30	<b>Tanzsportgruppe DD</b>	Glückauf-Halle Foyer
<b>FREITAGS</b>	17:30 – 18:30	<b>Schnupperangebot DD Okt./Nov 09</b>	Hattingen, Ev. Gemeindezentrum Johannes

## Tennis

 Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 0 23 39 / 91 16 44

**TÄGLICH** ab 15:00 **Übungsstunden** TSG – Tennisanlage

## Tischtennis

 Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 5 13 19

<b>DIENSTAGS</b>	18:00 – 19:30	<b>Jugendkader</b>	Baumhof-Halle
<b>MITTWOCHS</b>	17:00 – 19:00	<b>Schüler + Jugend</b>	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	<b>Erwachsene</b>	Baumhof-Halle
<b>FREITAGS</b>	18:00 – 20:00	<b>allg. Training</b> (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle

## Triathlon

 Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62

**Winter 2011/12** Di + Mi + Fr

<b>DIENSTAGS</b>	18:30	<b>Laufen Kids + Erwachsene</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	19:45	<b>Schwimmen Kids + Erwachsene</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule
<b>MITTWOCHS</b>	18:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	„Schwimm in“ Gevelsberg
<b>FREITAGS</b>	17:45	<b>Laufen Kids</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	18:00	<b>Schwimmen Erwachsene</b>	„Schwimm in“ Gevelsberg
	19:00	<b>Schwimmen Kids</b>	Treffpunkt: [P] Hauptschule

## Versehrtsport

 Abteilungsleiter Dieter Böhmer ☎ 7 21 81

<b>DONNERSTAGS</b>	20:00 – 21:30	<b>Prellball</b>	Baumhof-Halle
<b>FREITAGS</b>	17:30 – 19:30	<b>Schwimmen</b>	Grundschule Süd

## Volleyball

 Abteilungsleiter Martin Danisch 7 89 85

<b>MONTAGS</b>	20:15 – 21:45	<b>Hobby-Mixed</b>	Glückauf Halle 1
<b>MITTWOCHS</b>	17:50 – 19:15	<b>wB-Jugend</b>	Hauptschule Süd
<b>DONNERSTAGS</b>	20:00 – 21:30	<b>Damen und Herren</b>	Glückauf Halle 1 + 2
<b>FREITAGS</b>	18:00 – 20:00	<b>Jugend</b>	Glückauf Halle 1

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

<b>MONTAGS</b>	16:00 – 17:30	<b>TuSpiKis 5-7 Jahre</b>	Baumhof-Halle
	17:30 – 19:00	<b>Gymnastik Ältere Turnerinnen</b>	Baumhof-Halle
	19:15 – 20:15	<b>Fitness-Treff</b>	Glückauf-Halle 1
<b>DIENSTAGS</b>	16:00 – 17:00	<b>Einrad</b> Schüler/innen ab 9 J./M. Palenschat	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:30	<b>Akrobatik</b> Schüler/innen ab 9 J./M. Palenschat	Hauptschule Süd
<b>MITTWOCHS</b>	15:30 – 16:40	<b>Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre</b>	Hauptschule Süd
	16:40 – 17:50	<b>Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre</b>	Hauptschule Süd
	20:30 – 21:30	<b>Jedermann Turnen</b>	Hauptschule Süd
<b>DONNERSTAGS</b>	15:30 – 17:00	<b>Gerätturnen Mädchen ab 6 Jahre</b>	Hauptschule Süd
	17:00 – 18:30	<b>Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre</b>	Glückauf-Halle 1
	17:00 – 18:30	<b>Sport der Älteren</b>	Glückauf-Halle 3
	18:00 – 19:15	<b>Walking-Treff</b> Sabine Engelhard (971814)	Glückauf-Halle (Sommer)
<b>FREITAGS</b>	09:00	<b>Wandern mit Heinz Pohle</b> 1 x im Monat	Busbahnhof
	15:30 – 16:30	<b>Federmäuse 3-5 Jahre</b>	Glückauf-Halle 3
	15:30 – 16:45	<b>Krabbeltturnen I 1-3 Jahre</b>	Glückauf-Halle 1
	16:45 – 18:00	<b>Krabbeltturnen II 1-3 Jahre</b>	Glückauf-Halle 1
	20:15 – 21:30	<b>Vitale Männer 40+</b>	Glückauf-Halle 1
	19:30 – 21:00	<b>Konditions-Gymnastik</b>	Hauptschule Süd
<b>SAMSTAGS</b>	09:30	<b>Walking-Treff</b> Sabine Engelhard (971814)	ALDI-Parkplatz (Winter)

## Leichtathletik

Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03

<b>MONTAGS</b>	17:30 – 19:30	<b>Sportabzeichen/</b> Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)
<b>DONNERSTAGS</b>	15:30 – 17:00	<b>Kinder 5-10 Jahre</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückauf-Halle 2 (Winter)
	17:00 – 18:30	<b>Jugend ab 11 Jahre</b>	Baumhof-Platz (April – Okt.) Glückauf-Halle 2 (Winter)
<b>SONNTAGS</b>	09:00 – 10:30	<b>Lauftreff für Jedermann</b>	IG-Metall Bildungszentrum

## Prellball

<b>MONTAGS</b>	16:30 – 19:00	<b>Herren</b> /Lothar Schüren (97 13 20)	Hauptschule Süd
	19:00 – 20:30	<b>Damen</b> /Monika Rische (780 57)	Baumhof-Halle

## Schwimmen

Marianne Stüwe ☎ 7 16 05

<b>MONTAGS</b>	16:30 – 17:30	<b>Senioren wbl.</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	19:00 – 20:00	<b>Senioren ab 60 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	20:00 – 21:00	<b>Wasserratten</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
<b>DONNERSTAGS</b>	16:30 – 17:30	<b>Schwimmen 6-10 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	17:30 – 18:30	<b>Schwimmen 10-18 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
<b>FREITAGS</b>	16:00 – 16:45	<b>Schwimmen 5-12 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.
	16:45 – 17:30	<b>Schwimmen 5-12 Jahre</b>	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.

## TSG-Beitrittserklärung 2011



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:

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 e.V. Geschäftsstelle  
 Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

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

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



# Beim ersten Mal tut es noch weh?!?

Was vor über einen Jahr im Laufftreff als Schnapsidee begann, wurde am 25.9.2011 in die Tat umgesetzt. Einmal im Leben Marathon laufen.

Schon im August vor einem Jahr buchten wir ein Appartement mit guter U-Bahn Anbindung in Berlin. Zur Einstimmung schauten wir uns gemeinsam den Berlin Marathon 2010 im Fernsehen an. Dort sind wir in einem Jahr! Kurz danach wurde die Anmeldung für 2011 freigeschaltet. Schnell hatten wir uns angemeldet, denn die 40.000 Startplätze waren in Rekordzeit ausgebucht. Jetzt gab es kein zurück mehr.

Im Frühjahr 2011 begann das Training. Viele Trainingskilometer bei Sonne, Regen, Hitze, Kälte, Sturm... lagen vor uns.

Für Tanja war der Traum Berlin-Marathon leider sehr schnell vorbei. Sehnenentzündung, Fersensporn, 6 bis 8 Wochen Trainingspause.

**Berlin, Berlin – Joachim, Sylvia, Walter, Frank, Johannette, Oli, Iris, Sabine waren in Berlin.** Der TSG Laufftreff „Vom Hausschuh zum Laufsuh“ startete erfolgreich mit 3 Läuferinnen, 3 Läufern und 3 Begleitern beim 38. BMW Berlin Marathon.



## Vom Hausschuh zum Laufschuh im eigenen T-Shirt

*Bei den vielen Laufveranstaltungen, die wir in den letzten Jahren besucht haben, sahen wir immer wieder, die tollen T-Shirt der anderen. So etwas brauchen wir auch. Jetzt haben wir sie. Mit Unterstützung der TSG und in Eigenleistung haben wir die T-Shirts bestellt und bedrucken lassen. Bei dem Motiv und dem Aussuchen der richtigen Druckerei hat uns Jürgen Zang sehr unterstützt. VIELEN DANK Jürgen.*



*Jetzt sieht man sie, auf dem Radweg rauf und runter, beim Duisburger Zoolauf, in Lüdenscheid beim AOK Firmenlauf, selbstverständlich beim heimischen Staffelmaraathon, beim Halbmarathon in Köln und!!! beim Marathon in Berlin ... immer unterwegs und aktiv: der Lauftreff der TSG Sprockhövel.*

**Der Lauftreff trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr auf dem Parkplatz der Hauptschule Niedersprockhövel.**

*Johannette Loose*

Der Rest der Gruppe lief und lief. Bald gab es nichts anderes mehr: Arbeiten, laufen, noch mehr laufen, duschen, essen, noch mehr essen, schlafen.

Fehlte uns anfangs noch ein Ersatzläufer für Tanja, fanden wir mit Oli und Joachim sieben Wochen vor Berlin gleich 2 Läufer. Zum Glück konnte Jo über eine andere Laufgruppe noch zwei Startplätze organisieren und alle konnten mit. Kurze Zeit später: Frank war nicht in der Startliste zu finden. Schock. Wir hatten vergessen ihn mit anzumelden. So kurzfristig keine Chance mehr, einen Platz für ihn zu organisieren. Es blieb nichts anderes übrig: Frank musste als „Tanja“ starten. Wird bei 40.000 Läufern schon nicht auffallen.

3 Wochen vor dem Start dann schon wieder ein Schock. Das seit über einem Jahr gebuchte Appartement wurde uns storniert. 9 Leute ohne Bett. Berlin so gut wie ausgebucht. Das konnte doch einfach nicht wahr sein. Sollte alles Training umsonst gewesen sein? Zum Glück fand sich schnell im Internet doch noch eine Ersatzwohnung. Wie sich später noch herausstellte in Toplage zum Start.

Am 23.9. ging es dann endlich los. Die Anreise lief bei allen problemlos. Bereits am Freitag holten wir unsere Startunterlagen auf der Marathonmesse ab. Schon hier sollten wir einen Eindruck von Europas größtem Marathon-Event bekommen.

Auch am nächsten Tag verstärkte sich dieser Eindruck noch. Wir machten einen Spaziergang und besichtigten den Start- und Zielbereich, um uns für den nächsten Tag zu orientieren. Schon da waren alle total überwältigt und aufgeregt. Was erwartet uns morgen? Schaffen wir unseren ersten Marathon? Wie wird es sein durch das Brandenburger Tor zu laufen?

Am Nachmittag hieß es Beine hoch legen und ausruhen für den nächsten Tag. Abends



**Foto links: Vor dem Start; daneben Oliver Beer, Berlin-Marathon-Finisher nach nur 6 Wochen Training**



suchte jeder dann seine Sachen zusammen. Trinkflaschen wurden vorbereitet, Startnummern befestigt,... Jeder rannte durch die Gegend: Wo ist mein Chip? – Wo ist meine Uhr? – Ich finde meine Socken nicht.... Zum Glück hatten unsere Betreuer den Überblick nicht verloren. Beim Pasta-Essen drehten sich dann alle Gedanken nur noch um den Marathon. Die Anspannung war allen anzumerken.

Nach einer unruhigen Nacht und einem letzten Frühstück ging es endlich los. Aus allen Richtungen strömten tausende Läufer zum Start. Auf der Straße des 17. Juni warteten über 40 000 Läufer auf den Startschuss. Wir 6 Läufer mittendrin. Die Atmosphäre war total überwältigend. Unsere Nervosität hatte den Höhepunkt erreicht. Jeder war froh als es endlich losging und 40.000 Läufer unter dem Jubel tausender Zuschauer auf die Strecke geschickt wurden.

42,195 km lagen vor uns. 42,195 km Gänsehaut-Feeling. 42,195 km jubelnde Zuschauer, Musik, Samba-Bands, Anfeuerungsrufe, Kinderhände zum Abklatschen, aufmunternde Plakate. Ein Hot-Spot folgte dem nächsten.

Die Strecke führte uns einmal komplett durch Berlin, durch fast alle Stadtteile, vorbei an allen Sehenswürdigkeiten. Jeder von uns lief und lief und wurde von dieser gigantischen Stimmung vorwärts getragen. Auch unsere Be-

gleiter jagten durch das U-Bahn Netz hin und her und unterstützten uns bei Km 7, 21 und 37 mit weiteren Getränken und aufmunternden Sprüchen. Bei Km 37 war auch klar: Alle 6 Läufer von uns sahen noch gut aus und würden es ins Ziel schaffen.

Irgendwann waren es dann nur noch 500m. Das Brandenburger Tor lag vor uns. Dahinter das Ziel. Tosender Jubel der Zuschauer auf den Tribünen, Freude, Tränen, Gänsehaut, überwältigende Gefühle bei allen Läufern. Diesen Moment kann man einfach nicht in Worte fassen. Diesen Moment muss man einfach miterlebt haben.

Glücklich, stolz und mit der Medaille um den Hals lassen sich dann auch die nachfolgenden Schmerzen in den Beinen ertragen. Marathoni: Johannette, Sylvie, Sabine, Frank (unser erstes Mädchen), Oli und Joachim haben es alle super ins Ziel geschafft. Alle sind glückliche Finisher des Berlin-Marathon 2011 !!!

Zum Schluss noch ein riesiges Dankeschön an unsere Begleiter Iris, Walter und Stefan, die unsere Aufregung das ganze Wochenende ertragen haben, uns perfekt versorgt und unterstützt haben, auch schon im Training, und die damit einen großen Teil zu unserem Erfolg beigetragen haben.

*Frank, Iris, Joachim, Johannette, Oliver, Sabine, Stefan, Sylvia, Walter*

# Neue Abteilungsleitung „Gesundheit und Fitness“

Am Donnerstag, den 08. September 2011, fand von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr im „Gesundheits- und FitnessTREFF“ der TSG eine außerordentliche Abteilungsversammlung statt. „Jetzt werden wir noch konsequenter neue Angebote der Abteilung entwickeln und den Betrieb des Gesundheits- und FitnessTREFFs im Sinne der Nutzer besser gestalten“ betont Dirk Engelhard als neu gewählter Abteilungsleiter.

Zur Abteilungsversammlung war nach dem Rücktritt von Anja Reichert als stellv. Abteilungsleiterin eingeladen worden. Diese kann aus gesundheitlichen Gründen ihre Aufgaben nicht mehr wahrnehmen. Ein HERZLICHES DANKESCHÖN an Anja für die geleistete Arbeit!

Außerdem sollten Zuständigkeiten und Arbeitsabläufe klarer geregelt werden. Deshalb traten Simone Piepkorn als Abteilungsleiterin und Dirk Engelhard als Geschäftsführer der Abteilung ebenfalls zurück.

In einem Kurzbericht der Abteilungsleitung wurde von Simone und Dirk insbesondere darauf hingewiesen, dass

- ▶ insgesamt die Mitgliederzahl der Abteilung, die Nutzung/Auslastung des GuFIT sowie die personelle und die wirtschaftliche Entwicklung des GuFIT sehr erfreulich sind
- ▶ deutliche Raumprobleme bestehen, denn es fehlen zwei Bewegungs- und ein Kommunikationsraum
- ▶ es Behinderungen in der Geschäftsführung des GuFIT und Ärgernisse in der Zusammenarbeit mit anderen Bereichen gibt und

- ▶ zurzeit 12 Verbesserungs-/Entwicklungsprojekte in der Planung und Umsetzung sind.

Die Abteilungsversammlung entlastet die Abteilungsleitung einstimmig (ohne Gegenstimme, ohne Enthaltung).

Dann wurde (jeweils einstimmig!) eine neue Abteilungsleitung gewählt mit

- ▶ **Dirk Engelhard** als Abteilungsleiter
- ▶ **Steffi Basner** als stellv. Abteilungsleiterin
- ▶ **Simone Piepkorn** als Geschäftsführerin
- ▶ und **Gerd Dörnemann** als EDV-Bbeauftragter der Abteilung „Gesundheit und Fitness“.

In ihren Funktionen bleiben als Techniker **Karl-Friedrich Schuppert** und als Qualitätsbeauftragter **Bernd Hasse**.

Mit dieser Veränderung im Vorstand wird deutlich, dass die Abteilungsleitung mit der politisch-strategischen Vertretung und der weiteren Konzeptentwicklung zukünftig ehrenamtlich geleistet wird und die Geschäftsführung der Abteilung und des GuFITs – und damit der gesamte „operative“ Bereich! – „professionell“ von Simone Piepkorn als Geschäftsführerin der Abteilung und Leiterin des GuFIT gestaltet wird.



## Senioren-Europameisterschaften

Thionville (Frankreich) 13. bis 15.05.2011

Die für die TSG Sprockhövel „Vom Hausschuh zum Laufschiuh“ startende Läuferin Sylvia Brodowsky hat für Deutschland mit zwei weiteren Damen aus der Nationalmannschaft eine Bronzemedaille im Cross-Country-Lauf errungen. Sie und ihre beiden Teamkolleginnen Kirsten Ullrich (TSV Dresden) und Christa Bowersdorff (Feuerbach) mussten jeweils 2 Km Cross-Lauf über Wiesengelände absolvieren, hatten dabei mit sehr starkem Wind zu kämpfen

fen und erreichten am Ende Platz 3 mit einer Gesamtzeit von 27:21.

„Wir hatten eine wunderschöne Zeit in Thionville mit der Deutschen Mannschaft und auch die Betreuung durch den Deutschen Leichtathletikverband war sehr gut“, so die Meinung des Teams.

Sylvia Brodowsky



Die Cross-Country-Staffel auf der Siegetreppe

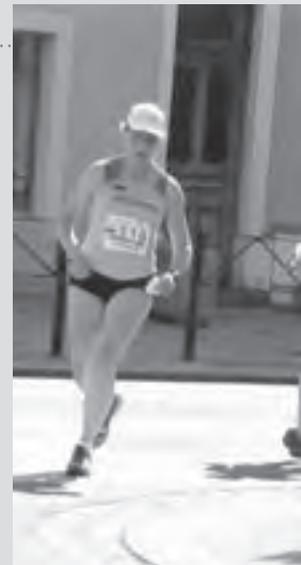
Damit wird auch für alle Abteilungsmitglieder und Nutzer des GuFITs klar, dass erste Ansprechpartner für Fragen, Verbesserungsvorschläge und Anregungen immer die BetreuerInnen und TrainerInnen im GuFIT sind, dann Simone Piepkorn als Leiterin des GuFITs zuständig ist und letztlich auch Steffi Basner als stellv. Abteilungsleiterin und Dirk Engelhard als Abteilungsleiter angesprochen werden können.

Ausführlich diskutiert wurden auch die zukünftigen Angebote im GuFIT und die weitere

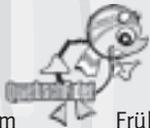
Entwicklung der Abteilung. Alle Ergebnisse der Abteilungsversammlung (das Protokoll) und Informationen zu den geplanten Verbesserungs-/Entwicklungsprojekten stehen selbstverständlich ausführlich im Internet: [www.tsg-sprockhoevel.de/gufi/aktuelles-und-berichte/](http://www.tsg-sprockhoevel.de/gufi/aktuelles-und-berichte/)

Wir laden alle Mitglieder und Interessierten herzlich zur Mitarbeit in der Abteilung und im GuFIT ein – es geht um Ihre/Deine Gesundheit!

Dirk Engelhard und Simone Piepkorn



## Übungsleiterwechsel bei **Quietsch Fidel**



Schon im Frühling teilte mir Sabine Barthelmes mit, dass sie aus zeitlichen Gründen den Kurs Quietsch Fidel nicht länger leiten könne. Sobald sie „ihre Kinder“ bei einem anderen Übungsleiter gut aufgehoben wüsste, würde sie diesen Kurs abgeben.

Erst mal nur zur Vertretung arbeitete sie Tim Dörnemann ein. In den Ferien dann der Entschluss ... Tim wird den Kurs, zusammen mit Lena, die Sabine nun schon seit dem letzten Herbst als Übungsleiterhelferin unterstützt, übernehmen.

Liebe Sabine, ich danke dir im Namen der Abteilung Gufi für deine langjährige Tätigkeit

und dein Engagement. Sicher hat es oft viel Geduld und ebenso viele Nerven gekostet, die kleinen Mäuse im Wasser bei Laune zu halten. Aber ohne dich könnten in Sprockhövel viel weniger Kinder schwimmen. Du hast einen sehr wichtigen Beitrag für den ganzen Verein geleistet. Jedes Kind sollte schwimmen können!!!

Liebe Kinder, nicht traurig sein!!! Sobald ihr euch bei Tim und Lena an das Wasser gewöhnt und dort eure Abzeichen bekommen habt, wird von Sabine das Seepferdchen abgenommen und sie betreut euch beim Schwimmen der Turnabteilung weiter.

*Simone Piepkorn*

### Kennst du schon ...

Hallo, mein Name ist **Tim Dörnemann**, ich bin 23 Jahre alt und seit ebenso vielen Jahren Mitglied der TSG. Im September 2010 habe ich meine Ausbildung zum Physiotherapeuten begonnen.

Nachdem ich meine Trainer B Lizenz erworben habe, arbeite ich nun seit Mai 2010 im Gesundheits- und FitnessTREFF als Fitnesstrainer. Dort erfuhr ich auch von Sabine, dass sie Vertretungen für die Wassergewöhnung der Kinder sucht.

Aus Vertretungen wurde mehr... Seit Anfang September leite ich nun diesen Kurs. Ansonsten seht ihr mich samstags oder sonntags auf der Trainingsfläche und vielleicht später noch in anderen Kursen.

*Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen. Lieben Gruß, Tim*

Hallo, ich bin **Lena Piepkorn** und noch 17 Jahre alt. Seit zwei Jahren bin ich Mitglied der TSG und arbeite ab und zu nach der Schule im Service des Gesundheits- und FitnessTREFF.

Da ich gerne mit Kindern zusammen arbeite und mich selbst als echte „Wasserratte“ bezeichnen würde, habe ich mich sehr gefreut, als die Anfrage kam, ob ich als Übungsleiterhelferin in unserer Kinderwassergewöhnung tätig werden möchte.

Seit einem Jahr begleite ich pro Kurs 12 bis 15 Kinder bei ihren ersten Schwimmzügen und habe sehr viel Spaß dabei. Ich freu' mich jetzt schon auf neue Gesichter. *Eure Lena*



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Punkten Sie für Ihre Gesundheit mit dem AOK-Prämienprogramm

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

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

[www.aok-praemienprogramm.de](http://www.aok-praemienprogramm.de)

AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse.



**B Berkermann**  
Bauelemente Bauschlosserei

**weru**  
Fenster und Türen fürs Leben

**Normstahl**  
GARAGENTORE

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

[www.berkermann.de](http://www.berkermann.de)

— TÜREN + FENSTER  
— GELÄNDER + TORE  
— KUNSTSCHMIEDE  
— EDELSTAHLARBEITEN

**über 35 Jahre  
Meisterbetrieb**

# Osteoporose Prävention

Seit über 5 Jahren betreue ich nun als Übungsleiterin die Osteoporose Präventionsgruppe und es macht mir großen Spaß. Bei meinen „flotten Bienen“ ist zu sehen, dass Sport gesund und vital hält.

Jeden Dienstag zwischen 15 und 16.30 Uhr treffen wir uns im Gesundheits- und FitnessTREFF zu Sport, Spiel, Spaß und Unterhaltung. Mit diversen Kleinmaterialien versuchen wir, den kleinen körperlichen Wehwehchen durch gezielte Übungen entgegenzuwirken.

Leider haben wir, was wir gar nicht verstehen können, noch immer einige Plätze frei. Wie Ihr/Sie auf dem Foto sehen könnt/können, sind wir eine sehr nette Truppe. Also, nicht länger zögern!!! Macht Euch/machen Sie sich auf den Weg, denn wer rastet, der rostet. Bewegung bringt unseren Körper

und unsere Psyche in Schwung und weckt neue Energie. Diese hilft uns, unseren täglichen Stress zu bewältigen, Krankheiten zu widerstehen und steigert unsere geistige und körperliche Fitness.

Der Erhalt der muskulären Sicherungssysteme ist besonders wichtig – Muskelgruppen, die dazu dienen, von Osteoporose gefährdete, zu Brüchen neigende Knochen zu stabilisieren und aufzubauen, werden in diesem Kurs trainiert.

**Osteoporose Prävention**  
**dienstags, 15 – 16.30 Uhr**  
**Gesundheits- und FitnessTREFF**  
**Im Baumhof 15**  
**45549 Sprockhövel**  
**02324-74774**  
**Deine/Ihre Ansprechpartnerin**  
*Simone Piepkorn, Leiterin GuFiT*

# Prima Klima im GuFiT

– und die „dicke Luft“ an manchen Tagen

Das GuFiT ist ein Beispiel dafür, dass ein „prima Klima“ manchmal zu „dicker Luft“ führen kann – und die für die Technik Verantwortlichen ins Schwitzen kommen.

Mit diesem Umfang von Nutzungen hatten wir bei der Entwicklung der Konzeption für GuFiT nun wirklich nicht gerechnet – erhofft vielleicht – nach einigen Jahren.

Die hohe Auslastung führt unsere Lüftungstechnik an ihre Grenzen. Insbesondere im Sommer ist der Wärmeeintrag am frühen Morgen relativ hoch. Diese Temperatur muss

## Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag

Ich möchte GuFiT, 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](http://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 GuFiT 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**

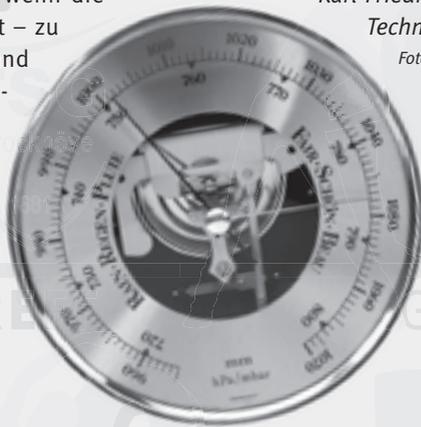
**Vertragsnummer**

**Mitgliedsnummer**

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

dann mit Hilfe unseres Erdwärmetauschers gesenkt werden, der dafür sorgt, dass die Zuluft ca. 8°C unterhalb der Außentemperatur bleiben kann.

**Wir haben weitere Maßnahmen ergriffen:** Die Luftströmung in den Räumlichkeiten haben wir optimiert, in dem wir die Rohre so gedreht haben, dass die Luft stärker verwirbelt wird. Weiterhin haben wir automatische Steuerungsklappen im Bewegungsraum eingebaut, um dort die Luftmenge zu Gunsten des Kraftraumes – wenn die Belegung es zulässt – zu verringern. Auch sind andere Vorfilter eingesetzt worden, die eine höhere Luftmenge zulassen.



In den nächsten Tagen werden wir noch die Nachheizregister so umbauen, dass diese nur im Winter zugeschaltet werden und im Sommer dem Luftstrom „nicht im Wege“ stehen.

Für den Sommer 2012 werden wir mit Folien an den Fenstern zur Ostseite experimentieren, die die Sonneneinstrahlung verringern sollen und wir sind gespannt, ob diese das halten, was die Datenblätter versprechen.

„Prima Klima“ ist unsere Devise und daran muss gearbeitet werden – an vielen Stellen.

*Karl-Friedrich Schuppert*

*Technik GuFIT*

*Foto: MEV-Verlag*

## TSG-Geschäftsstelle im Gesundheits- und FitnessTreff (GuFIT) 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](mailto:geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de),  
[www.tsg-sprockhoevel.de](http://www.tsg-sprockhoevel.de)

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

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

# Liebes Klima!

Jetzt gibt es  
AVU-Ökostrom  
für alle – ab 1 €  
im Monat.  
Einfach und  
kinderleicht.

Jetzt bestellen:  
02332 73-123



**AVU...**

ENergie – wir denken weiter