

Wir machen den Weg frei.



### Liebe Leserinnen und Leser,

wir waren dabei – und ihr/Sie hoffentlich auch. Vom 7. bis 9. September fand auf der Haupstraße bei herrlichem Wetter wieder das alljährliche **Stadtfest – Sprockhövel erleben** statt. Wie schon in den Vorjahren war die TSG auch 2012 wieder gut vertreten. Neben dem **TSG-Zelt** und einem 90-minütigen tollen **Bühnenprogramm** (ab Seite 6) wurde in diesem Jahr im Rahmen eines "Tages der offenen Tür" mit großem Erfolg das **GuFiT.19** vorgestellt.

Zahlreiche Neugierige begutachteten an zwei Tagen die neuen Räume in der Hauptsraße 19 (vorm. Schlecker), viele Fragen wurden beantwortet, die Verantwortlichen und Mitarbeiter des **Gufit** waren im Dauereinsatz. Mehr zum **Gufit.19** ab Seite 40. Für das leibliche Wohl der Stadtfestbesucher sorgten an ihren Trink- und Esständen unter anderen auch unsere Handballabteilung, die Fußballer und die Fußballiugend.

Ein **herzliches Dankeschön** gilt allen fleißigen Helfern, die durch ihren Einsatz erst unsere erfolgreiche Präsenz auf dem Fest ermöglicht haben! TSG-Stadtfest-Fotos ab Seite 6.

In zahlreichen Abteilungen hat mit unterschiedlichem Erfolg inzwischen die **Saison 2012/13** begonnen. Mehr dazu auf den Seiten 14 (Handball) und 24 (Badminton). Berichte aus anderen Abteilungen folgen dann sicher im nächsten Heft.

Apropos nächstes Heft: Die TSGinfo 4/2012 soll wie gewohnt wieder **kurz vor Weihnachten** erscheinen – das heißt, in ziemlich genau zwei Monaten. Jetzt aber wünsche ich allen viel Spaß mit den Berichten und Bildern in diesem Heft.

Jürgen Zang





### RECYCLING VON HÖCHSTER QUALITÄT.

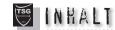


Müller & Sohn bietet Ihnen als auf Aluminium spezialisierter Metallabnehmer aktuelle Übernahme-Preise und sichert Ihnen eine reibungslose und schnelle Abwicklung sowie besondere Sortier-Verfahren und zuverlässige Qualitätskontrollen zu.

Wir bieten Full-Service-Lösungen für unsere professionelle Partner im



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



### **TSG**info 3/Oktober 2012

VORSTAND/Stadtfest	Wir waren dabei. Die TSG auf dem Stadtfest 2012	6
HANDBALL	TSG Handballerinnen starten in die Landesligasaison	14
	Hartes Trainingslager für die Aufsteigerinnen	15
	Jugend und Senioren: Die neue Saison	17
	5. KJS-Handballcamp	18
	3500 Grad und etliche KW: Besuch im Stahlwerk	20
TURNEN/Prellball	Einladung zum Nikolaus-Prellballturnier 2012	22
SENIOREN	Senioren-Sporttag 2012	23
BADMINTON	Die Mannschaftsziele 2012/2013 – ein Einblick mit Ausblick	24
GuFi-Kursplan	2	26-27
BUDO	Neue Abteilungsleiterin, neuer Jiu-Jitsu-Trainer	30
	TSG-Judoka: Mit neuen Gürteln in die Ferien	32
Gesundheit&Fitne	ss: Kursanmeldung	34
Übungs- und Train	ingszeiten	35-38
Beitrittserklärung		39
GESUNDHEIT&FITNESS	Bewegung, Spiel und Sport für Ältere: Sport hält jung!	40
GIFTTE	GuFiT.19: Start schon vor der offiziellen Eröffnung!	40
	Offizielle Eröffnung GuFiT.19: Unser zweiter TREFF	41
	Einladung zur Eröffnung am 28. Oktober 2012	43
	Neu im GuFiT: Qualifizierte Ernährungsberatung	44
	Neu und exklusiv: D!s Kids Club und D!s Dance Club	46
	Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag	47
	Gesundheit und Fitness – die "gesunde Abteilung"	48

#### REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 4/2012 ist der 12. November 2012

Herausgeber: TSG 1881 Sprockhövel e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, Tel. 02324 / 972 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. o 234/9028530 (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







### Große Bühne für junge Judoka

Beim Stadtfest in Sprockhövel hatten auch einige junge Judoka ihren ersten großen Auftritt. Bei der Vorführung am frühen Mittag zeigten die Kinder einen kleinen Querschnitt durch ihr erlerntes Wurfprogramm. Dass Judo viel mit

Respekt und Höflichkeit zu tun hat, ließ das kurze Programm auch erkennen. Das traditionelle An- und Abgrüßen sowie die Verbeugung vor dem Partner vor den Übungen bzw. Kampf, zeigten die Judoka sehr deutlich. Eine kurze aber gelungene Aufführung. Belohnt wurde dieser Mut im Anschluss mit einer Kugel Eis.

Der Dank geht an die Mitwirkenden Oscar und Christoph Kämmerer, Elli und Jette Crell, Max und Annalena Knippschild, Niklas Rosendahl, Janine Ochmann, Brigita Behrani, Malea Westen, Claudia Klein, Nico Reidenbach, Cedric Marroni, Martin Nitsche, sowie den Trainern Lars Nennecke und Andrea Haarmann.

Mit sportlichen Grüßen Andrea Haarmann







# Wicke

- ist ein dynamisches Unternehmen der Metall und Kunststoff verabeitenden 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

10



#### **Der Vorstand der TSG**

Sprecherin des Vorstands: Elke Althäuser Brinkerstr. 19a, 45549 Sprockhövel elke.althaeuser@t-online.de
0 23 24 - 68 69 800 (T/g)
0 23 24 - 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 (T ab 19:00)
0234-902 85 85 (F)

Schatzmeisterin: **Bärbel Stahlhut**Alte Bergstraße 76, 45549 Sprockhövel
baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

GuFi: Simone Piepkorn Hölter Egge 65a, 45549 Sprockhövel simone.piepkorn@tsg-sprockhoevel.de 0 23 24 / 965 54 43 mobil 0172 - 569 04 56

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**Alte Bergstraße 76, 45549 Sprockhövel
baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang** Alte Bergstr. 68, 45549 Sprockhövel juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de 0 23 24 - 9 72 04 (T/g) mobil 0177 - 444 42 04

Sozialwart: **André Meister** *Eickerstraße* 12, 45549 *Sprockhövel andre.meister@tsg-sprockhoevel.de* 

02324-77336 (T/p) mobil 0172-8779365

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**Otto-Vorberg-Straße 18, 45549 Sprockhövel
bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 686 47 46 (Geschäftsstelle)

Sporträume: NN
Projekte: NN

Freizeit und Senioren: NN
Leistung und Wettkampf: NN

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



# TSG Handballerinnen starten in die Landesligasaison

Die Vorbereitung auf ihre erste Landesliga-Saison verlief bei den Sprockhöveler Damen überaus erfolgreich. Neben dem Landesligateam nahmen daran auch Spielerinnen der 2. Damenmannschaft und der weibl. A-Jugend teil. Abgesehen vom obligatorischen Laufund Fitnesstraining standen auch Taktik-, Angriff- und Abwehrtraining auf dem Programm.

Selbstverständlich wurden auch diverse Testspiele und Turniere absolviert und da zeigten sich die Damen schon in beeindruckender Frühform. Zwei Turniersiege (Ennepetal und Linden-Dahlhausen), einem 31:29 Erfolg gegen Teutonia Riemke (Verbandsliga)

und 25:19 gegen TV Wanne 1885 (Landesliga) stand nur eine Niederlage gegen den Verbandsligisten SG TuRa Halden-Herbeck gegenüber.

Nach den zugegebenermaßen recht kurzen Ferien dreht sich schon Anfang August alles wieder um den Handball. Zum Abschluss der Vorbereitung traf sich das Team dann zu einem mehrtägigen Trainingslager und weitere Testspiele rundeten die Vorbereitung ab.

Erfreulich auch, dass nach langer Suche endlich zwei Verstärkungen für das Landesligateam gefunden werden konnten. Mit Pat Schreiber (32) findet eine Spielerin der



### Hartes Trainingslager für die Aufsteigerinnen

Die Landesliga-Aufsteigerinnen der TSG Sprockhövel hatten eine Woche vor dem Saisonstart ein anspruchsvolles Programm absolviert. Zwei Trainingstage mit jeweils zwei Testspielen und zusätzlichen Trainingseinheiten hatte Trainer Michael Richter für seine Spielerinnen angesetzt. Am Ende konnte er ein überaus positives Fazit ziehen.

Zunächst ging es gegen die Verbandsliga-Mannschaft des ETSV Witten, die zwei Wochen zuvor sensationell bezwungen wurde. Doch das Trainingslager hinterließ Spuren und die Wittenerinnen hatten wohl auch noch etwas gut zu machen. Letztlich wurde dieses Spiel knapp verloren.

früheren LL-Mannschaft der DJK Tura 05 MH-Dümpten nach Sprockhövel und wird das Team auf den Außen und der Kreisposition unterstützen. Nathalie Scherber (29) spielte beim TB Wülfrath in der Oberliga und verstärkt das Team im Rückraum. Aber auch die 2. Damenmannschaft erhält Verstärkung. Nachdem der HC Haßlinghausen (Bezirksliga) seine Mannschaft abgemeldet hatte, wechselten die verbliebenen Spielerinnen geschlossen zur TSG und peilen dort mit ihrem neuen Team einen Platz unter den ersten Mannschaften an.

Leider wurde das Team in die "Sauerlandguppe" eingruppiert, was lange Weg zu den Im zweiten Spiel des ersten Tages war der Bezirksligist Castroper TV dann keine hohe Hürde für Richters Spielerinnen. "Da haben wir richtig aufgetrumpft." Zur Pause führte unser Team bereits mit 20:10, am Ende hieß es deutlich 36:20. Vor allem über die zweite Welle sei man in dieser Partie sehr erfolgreich gewesen, so Richter.

Gegen den Landesligisten HSV Wuppertal ging es am zweiten Tag weiter. "Vergangenes Jahr haben wir ein Testspiel noch mit zehn Toren Unterschied verloren", so der TSG-Trainer. So waren die Sprockhövelerinnen hoch motiviert. Was dann folgte, war trotzdem nicht zu erwarten. "Das wollte erst keiner glauben", so Michael Richter. Schon zur Pause führte seine Mannschaft mit 18:6, am Ende hieß es gar 41:16. "Es hat alles geklappt, wir waren auf jeder Position sehr stark."

Das war aber noch nicht das Ende, denn mit der SG TuRa Halden-Herbeck II wartete ein weiterer Bezirksligist – der ebenfalls aus der Halle gefegt wurde. Zur Halbzeit lag die Richter-Sieben mit 20:5 vorne, nach der Schlusssirene stand es 37:12.

Ebenfalls erfreulich war aus TSG-Sicht, dass die Top-Torschützin Jennifer Böhmer nach ihrem Kreuzbandriss zu ersten Einsätzen kam und auch die Neuzugänge und A-Jugendspielerinnen überzeugten.





Die Neuzugänge Pat Schreiber (li.) und Nathalie Scherber

Spielen bedeutet. Die Gegnerinnen in dieser Gruppe sind:TV Arnsberg 2, RSV Eiserfeld, HTV Sundwig-Westig, HV Sundern, TuS Ferndorf, TVE Netphen, HSG Lüdenscheid, SG Kierspe-Meinerzhagen, HSG Hohenlimburg,

14



HSG Gevelsberg Silschede und HSG Menden-Lendringsen 2.

Am 9. September folgte dann das Landesligadebüt, und das ging gründlich in die Hose. Nach den tollen Vorbereitungsspielen waren die Erwartungen schon recht hoch, doch die TSG Damen agierten von Beginn an überaus

ängstlich und unsicher, so dass es gegen den auch nicht gerade überlegen aufspielenden HV Sundern eine unnötige 18:19 Niederlage gab.

Doch schon eine Woche später zeigten die Damen warum sie in der Landesliga spielen und schickten das Team des TuS Ferndorf mit

> einem 27:20 nach Hause. Der Trainer: "Ich hab sie wieder – MEINE MANN-SCHAFT". Team und Zuschauer waren begeistert.

> Nun muss sich im weiteren Saisonverlauf zeigen, wie das Team in der neuen Liga zurechtkommt, Ziel ist ein Platz im gesicherten Mittelfeld, auf jeden Fall aber der Klassenerhalt. Wünschen wir dem Team viel Erfolg in ihrer ersten Landesligasaison.

Georg Böhmer







Mit wieder elf Jugendteams (von F- bis A-Jugend m/w) und erstmals seit langem vier Seniorenteams starten die Handballer in DIE NEUE SAISON. Vier Teams schafften den Aufstieg in eine höhere Liga und wollen da möglichst viele Punkte für den Klassenerhalt oder auch einen Platz in den höheren Regionen sammeln.

Neue Trainer, intensive Vorbereitung und die hohe Motivation in den Mannschaften sollten den Handballern auch in dieser Saison gute Voraussetzungen für zahlreiche Erfolge bieten. Die ersten Spiele verliefen recht unterschiedlich, so mussten die Seniorenteams







wie auch die BL A-Jgd erste Niederlagen verkraften, die Jugendteams starteten dagegen erfolgreich und konnten sich an der Tabellenspitze festsetzen.

Eines bleibt aber unabhängig von den Spielergebnissen festzuhalten: Die erfolgreiche Jugendarbeit lässt die Handballabteilung immer weiter wachsen und auch bei den Senioren stieg die Mitgliederzahl zu dieser Saison kräftig an. Inzwischen gehen über 250 Spieler/innen für die TSG auf Punktejagt und haben sich zu einer tollen Gemeinschaft mit gegenseitiger Unterstützung entwickelt.

Georg Böhmer

### 5. KJS-Handballcamp der TSG Sprockhövel

Schon zum fünften Mal trafen sich handballbegeisterte Kinder der TSG Sprockhövel und umliegender Vereine in der letzten Ferienwoche zum traditionellen Handballcamp in der Glückaufhalle.

Rund 40 Mädchen und Jungen zwischen 8 und 14 Jahren nahmen an dem viertägigen Training jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr teil. Auch in diesem Jahr stand das Camp unter der routinierten Leitung von Bodo Leckelt und seinem Trainerstab aus ehemaligen Bundesligaspielern und Lizenztrainern, die sich intensiv der Kinder annahmen.

In mehreren Trainingseinheiten pro Tag wurden die individuellen Fähigkeiten vertieft, an den handballspezifischen Grundlagen gefeilt und an unterschiedlichen Stationen Schwerpunkte wie Wurftraining, Spielverständnis, Technik, Abwehrverhalten und Koordination trainiert.

Zum Abschluss standen dann verschiedene Spielformen an, in denen das zuvor Erlernte umgesetzt wurde.

Wie immer kam auch die Verpflegung nicht zu kurz. Neben Obst und Gemüse (Baunscheidt) versorgten die Sprockhöveler Gastronomen (Eggers, Sirtaki, Rose, Kuhlendahl) die Truppe mit reichhaltigem Mittagessen – vielen Dank an alle, es war sehr lecker!!!

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





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



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

www.ruhrsolar.de



### 3500 Grad und etliche KW

### ... bringen die TSG Handballabteilung zum Staunen

Am Freitag den 15.6.2012 hatten 30 Mitglieder der TSG Sprockhövel Handballabteilung Gelegenheit, das Thyssen Krupp Nirosta Stahlwerk in Bochum zu besichtigen. Uwe Patock hatte den Besuch organisiert.

Die TSGler wurden von Uwe Wulff, dem Serviceleiter, in Empfang genommen. Mit einem Kurzreferat und einem sehr anschaulichen Film wurden wir in die Technik der Stahlproduktion eingeführt, die in Bochum – so scheint es – zumindest bis zum Jahre 2016 weiter läuft.

Dann zogen die TSGler die bereitgestellte Schutzkleidung an und der Weg ging zur Sortieranlage, in der ein mächtiger 35t-Kran den Behälter des Ofens füllte. Martin Ebel zeigte sich überrascht, dass in einem so großen Werksbereich lediglich noch 400 Menschen arbeiten.

Im Elektro-Lichtbogenofen wird aus Schrott nd der Zugabe von Legierungsträgern bei ca.

3.500 Grad eine Schmelze erstellt. Wir konnten erleben, wie der Lichtbogenofen befüllt wurde. Die Stahlkocher ließen für uns die Schutztür einen Moment auf, so dass wir die rot glühenden Elektroden in den Stahlschrott sinken sahen, der sich unter der elektrischen Energie unter ohrenbetäubendem Lärm sehr schnell verflüssigte. Der Schrott wird über drei Elektroden erhitzt, bis der Stahl flüssig ist. Ein Schmelzprozess von ca. 160 Tonnen dauert rund 30 Minuten. Durch das Einblasen von Sauerstoff, Argon und Stickstoff erfolgt im Konverter die kontrollierte Raffination des Vormetalls zu Edelstahl. Auf Stranggießanlagen werden die Stähle dann zu Brammen (ca. 23t schwere Stahlquader) gegossen, die das Vormaterial der Warmbandwalzwerke sind.

Nach gut zweieinhalb Stunden bedankten wir uns mit einem herzlichen "Glück Auf" bei unseren Gastgebern, die unseren Gruß gern erwiderten, ist doch im "Pott" der Gruß oft gleich. Toll, dass uns ein so interessantes außersportliches Event ermöglicht wurde.





### **TECHNIK, DIE VERBINDET...**



Stüwe GmbH & Co. KG

Zum Ludwigstal 35 45527 Hattingen | Tel. 02324-394-0

Fax 02324-394-30

www.stuewe.de

An Alle! Mitmachen! An Alle! Mitmachen!

### Nikolaus-Prellballturnier

■ Basketballer? Leichtathlet? Turner? Volleybal-■ Triathlet? Tänzer? Budoka? Jung? Alt?

Egal - Hauptsache, Ihr macht mit! **Unser Prellballturnier startet** 

am Freitag, 7. Dezember 2012 um 18.00 Uhr in der Glückauf-Halle.

■ Badmintonspieler? Handballer? Fußballer? Ihr braucht nur vier Personen für eine Mannschaft das ist alles! Es geht alles: alt, jung, Mann, Frau, Mama, ■ ler? Tennisspieler? Prellballer? Schwimmer? Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel, Nichte, Neffe, Sohn, Tochter, Cousin, Cousine.... Essen und Trinken gibt es wie immer reichlich und auch für Siegestrophäen wird wieder gesorgt. Ihr alle seid herzlich eingeladen! Wir freuen uns auf Euch! Die Turnabteilung

> **Anmeldung** bis zum 30. November an: christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de oder tel 702060

#### Und hier nochmal die wichtigsten Spielregeln:

Prellball wird auf einem 16m x 8m großem Spielfeld gespielt, das in der Mitte durch ein Band von 40cm Höhe getrennt ist. Eine Mannschaft besteht aus 4 Spielern, die die Aufgabe haben, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm so auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegnerfeld gelangt, leder Spielgang beginnt mit einer Angabe und endet mit einem Fehler, wobei ieder Fehler der gegnerischen Mannschaft als Punkt angerechnet wird.

Der vom Gegner kommende Ball kann entweder vor oder nach der Bodenberührung im Eigenfeld angenommen **und** einem Spieler der eigenen Mannschaft zugeprellt **oder** sofort ins Gegenfeld zurückgeprellt werden. Der Ball darf in jedem Mannschaftsfeld nur einmal vor jedem Schlag den Boden berühren und nur einmal von demselben Spieler **und** nur dreimal insgesamt geprellt werden.

Hiermit seid Ihr bestens gerüstet, auf unserem Turnier Spaß zu haben. Ihr müsst nur noch kommen... Christine Sattler





Normstahl GARAGENTORE

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

www.berkermann.de

TÜREN + FENSTER GELÄNDER + TORE **KUNSTSCHMIEDE** 

**EDELSTAHLARBEITEN** 

über 35 Jahre Meisterbetrieb



BEIPROGRAMM: Im Rahmen des 150jährigen Vereinsjubiläums des TV Hasslinghausen findet in Halle 1 ein Gesundheitsmarkt statt.

Unsere Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger sind zum Mitmachen eingeladen. Die Teilnahme an einzelnen Programmpunkten, am gemeinsamen Kaffeetrinken oder Arztvortrag ist selbstverständlich möglich. Wer nur zuschauen und schnuppern möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Wir freuen uns, wie im jeden Jahr, auf das Miteinander unserer älteren Sportler in Sprockhövel.

Helmut Hüppop

#### Ablauf unseres

#### **Mitmach-Programms** zum 18. Senioren-Sporttag

- Beginn 14.00 Uhr
- Eröffnung und Begrüßung: Torsten Schulte, 1. Vorsitzender des Stadtsportverbandes
- Einstimmungsphase und Kontaktaufnahme mit Polonaise
- Übungen mit dem Reifen Kräftigung des Oberkörpers
- Gymnastik mit Stäben
- Finger- und Arm-Gymnastik
- Gymnastik mit Tüchern
- Rückengymnastik
- Abschluss-Tanz Gassentanz

#### KAFFFFPALISE

- "Verein Ältere Menschen Sport", Arztvortrag und Diskussion
- Gemeinsames Schlusslied
- Schlusswort des Schirmherrn





## TSG 1 startet **erfolgreich** in neue Badmintonsaison

Die Mannschaftsziele der Saison 2012/2013 – ein Einblick mit Ausblick

Fünf von sechs möglichen Punkten, keine Niederlage in den ersten drei Spielen: die **erste Mannschaft** des TSG-Badmintons kann sich durchaus mit einem erfolgreichen Saisonstart rühmen. Um genau zu sein: mit dem besten Saisonstart seit vier Jahren. Dennoch bleibt man auf dem Boden der Tatsachen, der Aufstieg steht in diesem Jahr nicht zur Debatte. Gehandicapt wird die Mannschaft – was ihr aber sicher niemand verübelt – durch den Ausfall von Patrizia Kegler. An dieser Stelle

im Namen der gesamten Abteilung Gratulation und beste Zukunftswünsche an Familie Kegler zur Geburt unseres jüngsten Badmintontalentes Jonas!

Somit liegen die Ziele der "Ersten" eher in der Mannschaftsentwicklung. "Wir wollen die Herrendoppel wieder zu unserer großen Stärke machen, was uns in den ersten Spielen durch die Umstellung unserer Doppel sehr gut geglückt ist.", erklärt Ingo Kegler. Das erste Doppel spielen nun Dirk Hirsekorn und Ingo

Kegler, im zweiten treten Fabian Göddeke und Frank Hustert an. Dazu kommt eine starke Besetzung im Dameneinzel durch Tanja Dreher. Gehofft wird auf eine baldige Rückkehr von Patty Kegler und Marco Dreher. Bis dahin hält Ingo Kegler folgendes Saisonziel parat: "Ich denke, realistisch anpeilen können wir einen Platz zwischen 2 und 4, also oberes gesichertes Mittelfeld".

Die Zielsetzung der **zweiten Landesliga-Mannschaft** sieht dann doch etwas anders aus. Für das Aufsteigerteam "geht es primär darum, Erfahrung in der Landesliga zu sammeln", so Arno Zolnowsky. Eine realistische



### 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



# Gesundheits- und FitnessTREFF Beratung und Anmeldung: TSG Sprockhol Gesundheits- und FitnessTREFF

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

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 - 11.30 [G15] BOP&more	1	10.00 - 11.00 [G15] BOP&more	
						11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
						12.15 - 13.15 [G15]
						Fatburner Cycling
	le 1					
	15.00 - 16.30 [G15] Osteoporose Prävention					
			15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
		16.00 - 17.00 QuietschFidel (LS)				
17.00 - 18.00 [G19] D!s Kids Club (ab 9 Jahre)						
17.30 - 18.15 Aqua Jogging (LS)	17.00 - 18.00 WS-Schongymnastik (IB)					
	17.20 - 18.50 [G19] P Hatha Yoga Erfahrene	17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
	Pilates	17.45 - 19.00 [G15] Selbstverteidigung Frauen (ab 11.7.)				
18.00 - 19.00 [G19] D!s Dance Club (ab 13 Jahre)		18.30 - 19.30 Fit mit Hit (GH)		18.00 - 19.00 [G15] Cross Country Cycling		
18.15 - 19.00 Aqua Fitness (LS)	18.30 - 19.30 [G15] BOP&more					
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial						
18.30 - 19.45 Rehasport in der Krebsnachsorge (GH)						
19.00 - 20.00 [G15] Fatburner Cycling (Einsteiger)		Cycling	19.00 - 20.30 [G15 Step meets Flexi-Bar®	1		
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	Tanzen und mehr (HS)				
20.15 - 21.15 [G15] Power Cycling		20.15 - 21.30 [G15] Cycling & Stretch				

### Geländermarkt

Volker Bosch

### WARTUNGSFREIE GELÄNDERSYSTEME



Geländersysteme, die den Charakter des Bauvorhabens optimal unterstreichen





### EDELSTAHL

Gestalterische Freiheit durch viele Kombinationen

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

### Bosch Geländermarkt

Freudenbergstr. 45 H 44809 Bochum Telefon 0234/902850 Telefax 0234/9028585 www.bosch-gelaender.de





Chance auf den Klassenerhalt sieht das Team nicht. Die letzten Spieltagergebnisse lauteten o:8 und 2:6. Dennoch, es waren einige Drei-Satz-Partien dabei und der ein oder andere Punktgewinn ist sicherlich möglich.

Für die **dritte Mannschaft** in der Bezirksklasse gilt Ähnliches wie für die erste Mannschaft. Aufstiegsambitionen wurden nach

Personalknappheit bereits am Anfang der Saison und einer o:8 Niederlage in Minimalbesetzung gegen den Aufstiegsfavoriten BC Hiddinghausen schnell revidiert. Auf dem Papier ist die Mannschaft allerdings gut besetzt, sodass ein Platz im oberen Mittelfeld durchaus ein realistisches Ziel ist.

Im Jugend- und Schülerbereich geht die TSG in der neuen Saison mit drei Mannschaften an den Start: eine **Jugendmannschaft (U19)** und jeweils eine **Mini-Mannschaft** im

#### Die Platzierungen der Schülerund Jugendvereinsmeisterschaften im Badminton 2012

#### U13

1. Platz: Tom Mahler

2. Platz: Leonard Löffler

3. Platz: Jonas Wahlen

#### U19 Mädchen

1. Platz: Kristina Bschorer

2. Platz: Hannah Tolkemit

#### U19 Jungen

1. Platz: Jan Thoma

2. Platz: Nils Hassel

3. Platz: Benedict Chakka

U19 und U15 Bereich. Die J1 um Oliver Sauerwein und Jan Thoma belegt nach dem zweiten Spieltag in der Jugend-Landesliga die zweite Tabellenposition. Auch die Minimannschaften haben aktuell zwei Spieltage absolviert. Die M1 (U19) findet sich derzeit mit 2:2 Punkten auf dem vierten, die M2 auf dem achtem Platz. Besonders für die neu formierte zwei-

te Minimannschaft wird es keine leichte Saison; das junge Team mit Sven Wiesecke( 10) und Jonas Dornieden (12) muss sich gegen viele ältere Gegner in der Altersklasse U15 behaupten.

Kurz vor den Sommerferien wurden zudem die ersten Schüler- und Jugendvereinsmeisterschaften der TSG ausgetragen. Besonders in der Altersklasse U13 haben wir uns über eine rege Teilnahme und gute Resonanz von Spielern und Eltern gefreut.

Valerie Pfannschmidt





Vorstellung 1

### Mein Name ist ... Tanja Triebel, ich bin 37 Jahre alt. Ende März 2012



habe ich als Leiterin die Abteilung Budo bei der TSG übernommen. Ich betreibe seit neun Jahren aktiv Budosport und bin Trägerin des 2. Dan im Aiki-Jutsu. Des weiteren trainiere ich noch Jiu-Jitsu und das Ki-Jutsu. Seit dem 1. August 2012 leite ich für die TSG das Frauen-Selbstverteiligungstraining im GuFiT.

**Vorstellung 2** 

### Neuer Trainer im Jiu-Jitsu Seit dem 1. September 2012

ist Mike Buß neuer Trainer im Jiu-Jitsu.



Mike Buß betreibt seit 1985 aktiv Budosport. Seit 1988 unterrichtet er Klassen im Bereich Jiu-Jitsu. Er ist Träger des 1. Dan (Schwarzgurt) im Jiu-Jitsu und des 1. Kyu (Braungurt) im Judo. 2008 erwarb er die Prüferlizenz für Jiu-Jitsu in der Deutschen Jiu-Jitsu Union, Landesverband NRW e.V. (DJJU-LVNW e.V.)

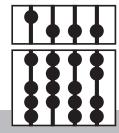
Mike kommt es beim Training darauf an, dass Techniken trainiert werden, die auch im Ernstfall angewandt werden können. Er sammelte Erfahrungen im Bereich von privaten Sicherheitsdiensten, die teilweise in sein Training mit einfließen.

Wir freuen uns, Mike Buß in unserem Team begrüßen zu können und hoffen auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Tanja Triebel

### **Christian Oliver Stoltenberg**

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung Ocontrolling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung Unternehmergespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

Telefon 02324/9022551 | Telefax 02324/919268 | info@christian-stoltenberg.com





### TSG - Judoka:

### Mit neuen Gürteln in die Ferien

Vor den großen Ferien gaben die jungen Judoka der TSG Sprockhövel noch einmal alles. Gut vorbereitet stellten sie sich der Prüfung zum nächsten Kyu-Grad. Mit seinen sieben Jahren war Luc Pleiger der jüngste Teilnehmer. Jona Rienermann, Tobias Werner und Malea Westen konnten durch besonders gute Leistungen überzeugen. Insgesamt zeigten die Prüflinge ein gutes Programm und haben sich die Gürtel verdient. Nach den Ferien geht es dienstags ab 16 Uhr und freitags ab 17 Uhr mit neuen Kursen weiter. Weitere Infos finden Sie auch unter www.tsg-sprockhoevel.de.







#### Weiß-gelb haben bestanden:

Luc Pleiger, Louis Grimme, Lorenz Holtmann, Jona Rienermann, Marcel Vasilev und Max Knippschild

#### Gelb haben bestanden:

Hanna Feiertag, Moritz Feiertag, Claudia Klein, Malea Westen, Sven Wiesecke, Samuel Plewka, Arthur Lange, Luca Rolf und Svenja Brüseke

#### Gelb-orange haben bestanden:

Paula Vondrlik, Cedric Marroni, Janine Ochmann, Nico Leon Reidenbach, Tobias Werner und Neel Wilhelm

Mit sportlichen Grüßen Andrea Haarmann Rechtsanwaltskanzlei

### Elke Althäuser

Brinkerstr. 19 a 45549 Sprockhövel

Termine nach Vereinbarung
Telefon 0 23 24 / 68 69 800

#### Kursanmeldung (Diese Kursmeldung ist keine TSG-Beitrittserklärung) Name u. Vorname des Antragstellers: (nur bei Minderiährigen) Kursanmeldung für Name, Vorname: Telefon: Geburtsdatum: Eintrittsdatum: Hiermit melde ich mich für folgende(s) Kursangebot(e) an: → Kurs-Nr. Angebotsbezeichnung: → Kurs-Nr. Angebotsbezeichnung: Ich bin sportgesund la, gemäß Selbsteinschätzung Ia. gemäß ärztlichem Attest Nein, ich muss Einschränkungen beachten und werde diese der Kursleitung mitteilen Nein Ich bin bereits Mitglied der TSG 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\_ Konto-Inhaber bei Geldinstitut Datum, Unterschrift des Kontoinhabers Die hier angegebenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und unterliegen dem Datenschutz. Sie werden edy-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. 02324/6864746 | Email: kurse@tsg-sprockhoevel.de | www.tsg-sprockhoevel.de



### UBUNGS - UND TRAININGSZEITEN

BADMINTON Abteilungsleiter Jens Maylandt 😇 59 13 34 16:30 18:00 Schüler bis 14 Jahre GH 2+3 19:30 Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining 18:00 GH 3 **Montags** 18:00 20:00 Hobby, Mannschaft 4+5 GH 2 20:00 Mannschaft 1-3 GH 3 GH 2 Mannschaft 1-3 21:30 20:00 Jugend + Mannschaft + Hobby KH Mittwochs 18:30 16:00 17.30 Schüler bis 14 Jahre GH 2+3 17:30 19:00 Schüler ab 14 Jahre GH 2 **Freitags** 18:00 Jugend/Schüler, Mannschaft-Leistungstraining GH 3 GH 2 19:00 21:00 Mannschaft 1-3 GH 2 21:30 Mannschaft 1-3/Ski-Club BASKETBALL Abteilungsleiter Jörg Schönbrunn 🛭 902 25 43 22:00 Herren-Mannschaft Montags GH 3 22:00 Herren-Mannschaft **Donnerstags** 20:00 GH 3 BUDO Abteilungsleiterin Tanja Triebel 🛜 0173-510 88 00 18:30 Aikikai für Schüler/innen ab 7 Jahre und für Erwachsene GH/GymnRaum **Montags** Karate für Erwachsene Baumhof-Halle 20:30 Judo für Anfänger ab 6 Jahre 16:00 GH/GymnRaum 17:15 Judo für Anfänger ab 9 Jahre GH/GymnRaum **Dienstags** 20:00 liu-litsu für Anfänger, Fortgeschrittene ab 14 l. und Erwachsene 18:30 GH/GvmnRaum Karate für Erwachsene GH/GymnRaum 20:00 21:30 17:00 Judo für Fortgeschrittene ab 11 Jahre GH/GymnRaum Karate für Kinder (Mindestalter 6 Jahre) GH/GvmnRaum 19:00 20:00 Freitags 18:30 20:00 Judo für Fortgeschrittene ab 14 Jahre und Erwachsene GH/GymnRaum Karate ab 14 Jahre und Erwachsene GH/GymnRaum

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle

Öffnungszeiten:

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

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel

E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de

www.tsg-sprockhoevel.de

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 02324-9701525 Baumhof-Halle Eickerstr. 23 02324-9705426

Glückauf-Halle Dresdener Str. 11 02324-506608 Hauptschule Dresdener Str. 45 02324-9701521 Freibad

Bleichwiese

02324-9705425



## UBUNGS - UND TRAININGSZEITEN 25 Jahre in Beweguing

								o dalle iii	
FUSSBALL A	bteilun	gsle	eiter Ulr	ich Meister 🕝 7 37 93 Sportlertr	eff-Baur	nh	of 🛜	68 38 68	
Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden am Baumhof-Stadion statt									
	15:30	-	17:00	E1-Jugend	17:30	-	18:45	C1-Jugend	
	16:00	-	17:30	Minikicker Baumhof-Halle	17:30	-	19:00	B2-Jugend	
Montags	16:00	-	17:30	D2-Jugend	18:45	ı	20:15	1. Herren	
	16:45	-	18:00	F2 + F3-Jugend	19:00	ı	20:50	Alte Herren Schule Süd	
	17:00	-	18:15	D1-Jugend	20:00	-	21:30	Elternteam Damen Do	
	15:15	-	16:45	E1-Jugend	16:45	-	18:00	D1-Jugend	
	15:30	-	17:00	F1 Jugend	17:30	ı	19:00	Mädchen	
Dienstags	16:00	-	17:00	MiniKicker 1 Schule Süd	17:45	-	19:00	B1-Jugend	
	16:00	-	17:30	E3-Jugend	18:45	-	20:15	1. Herren	
	16:30	-	18:00	C2-Jugend	20:00	-	21:30	U23 + A1-Jugend	
	15:30	-	16:45	F2 + F3-Jugend	17:30	-	19:00	C1-Jugend	
Mittwochs	16:30	-	18:00	C2 + F1-Jugend	17:30	-	19:00	B2-Jugend	
mittwotiis	16:00	-	17:30	E2-Jugend	18:45	-	20:15	A1-Jugend	
	17:30	-	19:00	Mädchen	20:00	-	21:30	Damen	
	15:15	-	16:45	E1-Jugend	17:30	-	19:00	B1-Jugend	
Donnerstags	16:00	-	17:30	F2 + F3 + E3-Jugend	17:30	-	18:45	C1-Jugend	
Donnerstags	16:45	-	18:00	D1-Jugend	20:00	-	21:30	U23 + Alte Herren	
	18:45	-	20:15	1. Herren					
	16:00	-	17:30	E2-Jugend	18:45	-	20:15	1. Herren	
Freitags	16:15	-	17:45	D2-Jugend	20:00	-	21:30	Damen + U23	
	17:30	-	19:00	A + B1-Jugend					
HANDBALL A	Abteilur	ıgs	leiter Ra	alf Nörthemann 🕝 7 12 58					
Alle Termine (bi	s auf di	e g	ekennze	eichneten) finden in der Glückauf-Hal	le statt				
Montags	16:00	-	17:30	wE-Jugend	17:30	-	19:00	wB-Jugend	
Dienstags	15:30	-	17:00	mC-Jugend + mE-Jugend	17:00	-	18:30	mD-Jugend + wD-Jgd + wC-Jgd	
- I chiotago	18:30	-	20:00	1. Damen (16+) + wA-Jugend	20:00	-	21:45	1. Herren (17+) + mA-Jugend	
	15:30	-	17:00	wE-Jugend + mD-Jugend	17:00	-	18:30	wD-Jugend + mE-Jugend	
Mittwochs	17:00	-	18:30	wC-Jgd + mC-Jgd (Kreissporthalle)	18:30	-	19:30	wB-Jugend	
	18:30	-	20:00	mB-Jugend	20:00	-	21:30	1. Damen (16+) + 2. Damen (16+)	
Donnerstags	17:00	-	18:30	mB-Jugend (Hauptschule Süd)	17:00	-	18:30	wA + mA-Jugend (Kreissporthalle)	
2011110131433	18:30	-	20:00	1. + 2. Herren (17+)					
Freitags	15:30	-	17:00	Minis + gem. F-Jugend (Hauptsch	ule Süd)				
KORONARS	PORT	Ab	teilungs	sleiter Gerhard Biesenbach 🛭 🗗 3 01	42				
Dienstags	18:45	-	20:00	Trainingsgruppe				Hauptschule Süd	
2.01136453	18:45	-	20:00	Übungsgruppe				Hauptschule Aula	

125	Jahre	in	Bewegung

TANZSPORT	Abteil	ung	sleiter /	Axel Meyer 🕝 02339/126750	
Montags	19:15	-	20:30	Tanzsportgruppe HD	Hauptschule Süd Foyer
Mullags	20:30	-	21:45	Tanzsportgruppe HD	Hauptschule Süd Foyer
Diametage	20:00	-	21:45	Tanzsportgruppe MM	Hauptschule Süd Foyer
Dienstags	20:00	-	21:45	Tanzsportgruppe MK	Hauptschule Süd Turnhalle
Donnerstags	20:00	-	21:30	Tanzsportgruppe DD	Glückauf-Halle Foyer
Freitags	17:30	-	18:30	Tanzsportgruppe DD	Hattingen, Ev. Gemeindezentrum Johannes
TENNIS Abte	eilungsle	ite	r Horst I	Moser 🛭 62339/911644	
Täglich	ab 15:0	00		Übungsstunden	TSG-Tennisanlage
TISCHTENN	IS Abte	ilu	ngsleite	r Jörg-Uwe Thimm 🏽 51319	
Dienstags	18:00	-	19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
Mittwochs	17:00	-	19:00	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
MILLIMOCIIS	18:30	-	22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle
Freitags	18:00	-	20:00	allg. Training (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle
TRIATHLON	Ulli Wir	ike	lmann	<b>7</b> 7 21 62	
Winter 2011/12	Di + Mi	+ F	r		
Dienstags	18:30			Laufen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] Hauptschule
Diciistags	19:45			Schwimmen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] Hauptschule
Mittwochs	18:00			Schwimmen Erwachsene	"Schwimm in" Gevelsberg
	17:45			Laufen Kids	Treffpunkt: [P] Hauptschule
Freitags	18:00			Schwimmen Erwachsene	"Schwimm in" Gevelsberg
	19:00			Schwimmen Kids	Treffpunkt: [P] Hauptschule
VOLLEYBAL	Abteil	un	gsleiter	Martin Danisch 👩 78985	
Montags	20:15	-	21:45	Hobby-Mixed	Glückauf Halle 1
Mittwochs	17:50	-	19:15	wB-Jugend	Hauptschule Süd
Donnerstags	20:00	-	21:30	Damen und Herren	Glückauf Halle 1 + 2
Freitags	18:00	-	20:00	Jugend	Glückauf Halle 1

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



## UBUNGS - UND TRAINING SZEITEN Zes Jahre in Beweging...

TURNEN Abt	eilungsl	eit	erin Chr	istine Sattler 👩 70 20 60, Oberturnwart Ingolf Sch	hreiber <b>7</b> 7 82 70	
Montags	17:30	-	19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle	
Montags	19:00	-	20:00	Fitness-Treff	Glückauf-Halle 1	
Diameters	16:00	-	17:00	Einrad Schüler/innen ab 9 J./M. Palenschat	Hauptschule Süd	
Dienstags	17:00	-	18:30	Akrobatik Schüler/innen ab 9 J./M. Palenschat	Hauptschule Süd	
	15:15	-	16:00	Tanzflöhe	Baumhof-Halle	
Mittwochs	15:30	-	16:40	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	Hauptschule Süd	
WIILLWOCIIS	16:40	-	17:50	Mutter-Vater-Kind 2-5 Jahre	Hauptschule Süd	
	20:30	-	21:30	Jedermann Turnen	Hauptschule Süd	
	15:30	-	17:00	Kindertanz	Hauptschule Süd	
	17:00	-	18:00	Kindertanz	Baumhof-Halle	
D	17:00	-	18:00	Chickadees (demnächst wieder)	GuFiT	
Donnerstags	17:00	_	18:30	Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre	Glückauf-Halle 1	
	17:00	-	18:30	Sport der Älteren	Glückauf-Halle 3	
	18:00	-	19:15	Walking-Treff Sabine Engelhard (97 18 14)	Glückauf-Halle (Sommer)	
	09:00			Wandern mit Heinz Pohle 1 x im Monat	Busbahnhof	
	15:30	-	16:30	Federmäuse	Glückauf-Halle 3	
F	15:30	-	16:45	Krabbelturnen I 1-3 Jahre	Glückauf-Halle 1	
Freitags	16:45	_	18:00	Krabbelturnen II 1-3 Jahre	Glückauf-Halle 1	
	18:00	-	19:30	Turnabteilung	Hauptschule Süd	
	20:15	_	21:30	Vitale Männer 40+	Glückauf-Halle 1	
Samstags	09:30			Walking-Treff Sabine Engelhard (97 18 14)	ALDI-Parkplatz (Winter)	
LEICHTATHL	ETIK 11	se	Kleinbe	ck 7 18 03		
Montags	17:30	-	19:30	Sportabzeichen/Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)	
	15:30 - 17:00 -	-	17:00	Kinder 4-10 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.)	
Donnerstags			17:00	17:00	Killuei 4-10 jaille	Glückauf-Halle 2 (Winter)
Donnerstags			40.20	Jugend ab 11 Jahre	Baumhof-Platz (April – Okt.)	
			18:30	Jugenu av 11 jame	Glückauf-Halle 2 (Winter)	
Sonntags	09:00	_	10:30	Lauftreff für Jedermann	IG-Metall Bildungszentrum	
PRELLBALL	Hartmu	t Kr	roll 👸	7 24 93		
Montags	16:30	-	19:00	Herren / Hartmut Kroll	Hauptschule Süd	
Mulitags	19:00	-	20:30	Damen / Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle	
SCHWIMME	N Mari	anı	ne Stüw	e 7 16 05		
	16:30	-	17:30	Senioren wbl.	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.	
Montags	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.	
Donnerstags	17:30	-	18:30	Schwimmen 10-18 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.	
Froitage	16:00	-	16:45	Schwimmen 5-12 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.	
Freitags	16:45	_	17:30	Schwimmen 5-12 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.	
VERSEHRTE	NSPO	RT	Dieter	Böhmer 😿 7 21 81		
Donnerstags	20:00	_	21:30	Prellball	Baumhof-Halle	
Freitags	17:30	_	19:30	Schwimmen	Grundschule Süd	

### TSG-Beitrittserklärung 2012



	d Sport Gemeinsch rockhövel e.V.
--	-------------------------------------

	<b>ärung</b> bei Wechsel der Sportart/Abteilung/s von Adresse oder anderen Daten	Sparte	1881
(nur bei Minderjährigen	)		
	rziehungsberechtigten: zur TSG (für Einzelpersonen u		
	und SportGemeinschaft 1881 Sprock		
(Familien-) Name, Vorna	ame:		Geburtsdatum:
Adresse:Straße, PLZ, Wohnor	t		
Beitrittsdatum:	Sportart/Abteilung: z.B.: Fußball, Ti	urnen Tanzen	Beitragsgruppe:
Telefon:	Email:		Unterschrift:
	iteren Familienangehörige/Haushalts		Considerate/Alich
			Sportart/Abt.:
Beitragsgruppe:	Beitrittsdatum:		
Name, Vorname		Geburtsdatum:	Sportart/Abt.:
Beitragsgruppe:	Beitrittsdatum:		
Name, Vorname		Geburtsdatum:	Sportart/Abt.:
Beitragsgruppe:	Beitrittsdatum:		
vom meinem Konto ein:	1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge (u		
bei Geldinstitut:	Kor	nto-Inhaber:	
Datum, Unterschrift des	Kontoinhabers:		
Sie werden EDV-technis Bitte kopieren Sie Ihre	Daten werden nicht an Dritte weiterge Ich weiterverarbeitet. Anmeldung und schicken Sie das O Innen selbstverständlich gerne zur Ver	riginal an: TSG 1881	Sprockhövel e.V. sstelle
Email: info@tsg-sprock	hoevel.de		<b>rockhövel</b> 24 / 686 47 46

www.tsg-sprockhoevel.de



Bewegung, Spiel und Sport für Ältere

### Sport hält jung!

Wenn wir die heutige Generation 50+ mit den vorangegangenen vergleichen, stellen wir fest: Noch nie waren die Alten so jung!

Durch die moderne Medizin und die Erkenntnisse über einen gesunden Lebensstil hat sich unsere Lebenserwartung deutlich erhöht und der Lebensstandard deutlich verbessert.

Mit sportlichen und geistigen Aktivitäten können Ältere dem Abbau der körperlichen und geistigen Fitness im Alter selbst entgegenwirken. Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Vorsorgemaßnahmen gegen viele Erkrankungen und Risikofaktoren und führt zu einer besseren Lebensqualität und Mobilität.

#### Spiel und Sport

- wirken sich positiv auf Reaktionsfähigkeit und Gedächtnisleistung aus
- \* stärken das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte wirken Übergewicht entgegen

#### Körperliche Bewegung

- \* bringt mehr Sicherheit im Alltag und
- schafft die Voraussetzung dafür, bis ins hohe Alter aktiv das eigene Leben gestalten und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können

Es geht nicht um Höchstleistungen! Sport muss Spaß machen, sonst bleibt man/frau nicht bei der Stange. 〈Lust statt Last〉 ist das Motto!

Die Bewegungs- und Sportangebote sind so vielfältig, das für jeden und jede etwas dabei ist. Die Form und die Intensität des Be-

#### Start schon vor der

#### offiziellen Eröffnung!

Wir können, genau wie ihr, einfach nicht mehr bis zur offiziellen Eröff-

nung abwarten. Deshalb gibt es schon ab sofort die ersten Angebote im GuFiT.19:

Montags 17.00-18.00 Uhr D!s Kids Club für Kids ab 9 Jahren

Montags 18.00- 19.00 Uhr D!s Dance Club für Teens ab 13 Jahren

Dienstags 17.30- 19.00 Uhr Hatha Yoga Mittwochs 17.00- 18.00 Uhr Frauengymnastik 50+

... und wöchentlich kommen Angebote hinzu!

Bitte informiert euch über unser wachsendes Angebot:

www.tsg-sprockhoevel.de/gufi/aktuelles-undberichte/

www.facebook.com/tsggufit GuFiT.15, Im Baumhof 15, Tel. 02324-74774 GuFiT.19, Hauptstraße 19, Schaufensterscheibe

Simone Piepkorn, Leiterin GuFiT, 0172-5690456

wegungs-, Spiel- und Sportangebote werden der jeweiligen Leistungsfähigkeit angepasst um die richtige Bewegungsform zu finden.

Dafür sind Sie nie zu alt...!

Und ab Oktober gibt es vielfältige neue Angebote. GuFiT.19 (Hauptstrasse 19) bietet mit zwei neuen Bewegungsräumen und einem richtigen "Treff" zusätzliche Möglichkeiten. Die bisherigen gesundheitsorientierten Angebote im GuFiT.15 (Im Baumhof 15) werden wesentlich erweitert!

Schauen Sie sich die zukünftigen GuFiT-Angebote in den "Geschwister-Einrichtungen" GuFiT.15 und GuFiT.19 einmal an oder/und besuchen Sie unsere Homepage. Dort finden Sie auch weitere Information zu dem Konzept "Bewegt ÄLTER werden".

Simone Piepkorn

# Offizielle Eröffnung GuFiT.19 Unser zweiter TREFF an der Hauptstraße

#### Am 28.10.2012 ist es endlich soweit!

Vielen von Euch habe ich ganz oft schon erzählt, dass wir neue Räumlichkeiten suchen ... dass wir sie wahrscheinlich gefunden haben ... dass wir dabei sind, sie zu planen ... dass wir schon umbauen ... und dann ... dass es noch einige Zeit dauern wird, bis wir eröffnen können. Das ist nun vorbei, wovon sich viele schon am Tag-der-offenen-Tür zum Stadtfestwochenende überzeugen konnten und auch überzeugt haben.

2 Tage lang konnten wir, das GuFiT-Team, voller Stolz präsentieren, was in den letzten Wochen und Monaten geschafft und geschaffen wurde. Nicht im Traum haben wir daran gedacht, dass soooo viele Stadtfestbesucher sooo interessiert an unserem neuen TREFF sind. Vielen lieben Dank für die tollen Gespräche, die wertvollen Anregungen, die guten Wünsche, die wirklich nur positiven Rückmeldungen, die wir von euch erhalten haben.

GuFiT.15 und GuFiT.19 sind sich ähnlich, aber doch nicht gleich.

Im Baumhof werden wie bisher alle Kurse rund um die Fitness stattfinden. BOP&more, Cycling, Step und weitere schweißtreibende Kurse werden den Wochenplan füllen.

Die Trainingsfläche wird zu den gewohnten Öffnungszeiten allen Nutzern unter fachkundiger Betreuung zur Verfügung stehen.

An der Hauptstraße haben wir uns auf den Schwerpunkt "Gesundheit" konzentriert.

Lange schon sind unsere Rehabilitationssport-Kurse sehr voll. Teilweise finden sie in dem kleinen Bewegungsraum statt. Diesen "Zustand" können wir nun ändern, die neuen Räumlichkeiten geben uns die Gelegenheit dazu. Nach und nach wird der Rehabilitationssport nun auch im GuFiT.19 stattfinden. Genaueres werden euch Steffi und Matthias in euren Kursen mitteilen.

Außerdem starten wir mit dem neuen Präventionsprogramm "Gesundheitsfüh-

### SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer 02324.77373



tails informieren.

rerschein Klasse 2", das wir schon in den letzten TSGinfo-Heften genauer beschrieben haben. Ihr könnt euch demnächst Bewegung von eurem Arzt verschreiben lassen und die Krankenkassen werden den Kurs fördern. Informationen dazu bekommt Ihr bei eurem Arzt. Sollte er das neue Programm noch nicht kennen, nehmt bitte direkt Kontakt zu uns auf. Wir werden ihn und euch gerne über die De-

Auch an unsere "Kleinen" haben wir gedacht, denn gesunde Bewegung fängt mit der frühzeitigen Förderung an: "D!s Kids und D!s Dance Club". Ganz neu arbeiten wir nun mit Let's dance Jasmins Tanzstudio zusammen. Montags können Kinder und Teens tolle Tanzschritte und coole Moves bei D!s-Dance-Club-Coach Ronja erlernen.

Wenn Sie als "Omi und Opi" ihre Enkelkinder demnächst zu uns begleiten, haben wir natürlich auch für Sie das richtige Angebot. Mehr dazu finden Sie an einer anderen Stelle in dieser TSGinfo.

Gesunde Ernährung war immer wieder ein Thema von großem Interesse. Auch dieser Nachfrage können wir nun gerecht werden. Matthias Müller, ein schon langjähriger und bekannter Mitarbeiter hat die Ausbildung zum Ernährungstrainer erfolgreich absolviert und wird ab sofort im GuFiT.15 und später auch im GuFiT.19 seine Beratung anbieten. Ein Flyer mit weiteren wichtigen Informationen dazu liegt in unseren TREFFs aus.



So, nun können wir uns entspannt zurücklegen ...

Denn auch neue Entspannungsangebote sind in der Vorbereitung. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga und Tiefenentspannung werden in kuscheliger und ruhiger Umgebung stattfinden.

Nach und nach werden ab jetzt in jeder Woche neue Angebote hinzukommen.

Vielleicht habt Ihr erwartet, dass wir Euch in diesem Heft schon einen festen Kursplan präsentieren können, aber das möchten wir gar nicht. Wie Ihr aus dem Text entnehmen könnt, haben wir unsere ersten Ideen zusammengefasst. Nun seid Ihr gefragt. Welche Kurse und Bewegungsangebote fehlen Euch in der Abteilung Gesundheit und Fitness?

Wir freuen uns über jede Anregung! Nur so wkönnen wir auch aus unserem GuFiT.19 einen GuFit des Treffens machen, an dem sich jeder Wohlfühlt.

Simone Piepkorn

### **Einladung** zur ERÖFFNUNG des neuen Gesundheits- und FitnessTREFFs GuFiT.19 am Sonntag, den 28.10.2012, Hauptstraße 19

Drei Jahre nach der Eröffnung des Gesundheits- und FitnessTREFFs Im Baumhof 15 (jetzt: GuFiT.15) sind die weiteren Bewegungs- und Entspannungsräume der TSG eingerichtet. Sie wurden dringend benötigt um der Nachfrage gerecht zu werden und ausreichend geeigneten Raum für gesundheitsorientierte Angebote, Reha-Maßnahmen und den neuen "Gesundheitsführerschein" zu haben.

Im GuFiT.19 stehen diese Räume nun zur Verfügung. Das möchten wir angemessen feiern – mit einem Eröffnungs-Empfang und auch mit etwas Bewegung und Entspannung, die jede/r mitmachen kann!

#### Am Sonntag, den 28. Oktober 2012, ab 11:00 Uhr wird unser GuFiT.19 offiziell eröffnet.

Ablauf: 11:00 Uhr Begrüßung, Grußworte

Baubegehung

"Gesundheitsführerschein" – Gesundheit lernen!

12:00 Uhr (bis ca. 15:00 Uhr) "Offene Tür"

Rundgänge und Probetrainings, Gesundheitsführerschein,

Reha- und Entspannungsangebote

#### Dazu laden wir Sie/Dich herzlich ein!

Abteilung Gesundheit und Fitness, Dirk Engelhard, Abteilungsleiter Gesundheits- und FitnessTREFF, Simone Piepkorn, Leiterin





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



### Neu im GuFiT

### Qualifizierte Ernährungsberatung

Falsche Essgewohnheiten verursachen Übergewicht und Erkrankungen - und das deutlich zunehmend. Deshalb wächst der Bedarf an kompetenten Beratungen, die natürliche und gesunde Ernährungsweisen wieder in das Bewusstsein rücken.

Ziel einer qualifizierten Ernährungsberatung ist die Überprüfung und Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten, um ernährungsabhängige Belastungen und Erkrankungen zu vermeiden. Die Folgen von Fehlernährung sind oft Übergewicht, Leistungsabfall, massive gesundheitliche Probleme bis hin zu ernährungsbedingten Krankheiten (z. B. Herzkreislauferkrankungen, Bluthochdruck,

Cholesterin) und am Ende ein Verlust an Wohlbefinden und Lebensqualität.

Innerhalb der Ernährungsberatung werden persönliche Fragen bezüglich des richtigen Essverhaltens oder bestimmter Lebensmittel geklärt sowie die gesundheitsorientierte Zusammensetzung und Zubereitung von Nahrung erläutert. Für die Entwicklung eines individuellen Ernährungsweges ist die jeweilige Alltagssituation der Ausgangspunkt, damit die Umstellung möglichst einfach gelingt.

Seit zweieinhalb Jahren arbeitet Matthias Müller mitlerweile im GuFiT, viele Kunden kennen ihn. Jetzt hat er erfolgreichen seine Die Beratung beinhaltet:

★ (mindestens drei) detaillierte Beratungsgespräche

★ Körperfettmessung

★ Analyse des bisherigen Essverhaltens

★ konkrete Hinweise zur Umstellung auf kalorienarme oder gesündere Nahrung

★ Ermittlung des Tagesverbrauches an Kalorien.

Ausbildung zum Ernährungsberater (Ernährungstrainer-B-Lizenz der BSA-Akademie) abgeschlossen und kann nun qualifizierte Ernährungsberatungen anbieten und jeder/jedem, die/der sich für gesunde Ernährung interessiert, weiterhelfen.

Matthias Müller: "Ich unterstütze Sie dabei, eine Ernährungsumstellung endlich anzufangen oder in Ihren Alltag fest zu verankern. Sie erlernen neue Ernährungs- und Verhaltensweisen und finden so alltagstaugliche und vor allem dauerhafte Auswege aus der Ernährungsfalle!"

Die Beratung kostet 50,- Euro im Quartal und dauert so lange bis Sie ihr Wunschgewicht erreicht haben.

Matthias Müller

Kontakt: Telefon 02324 / 74774 (GuFiT) montags 12.00 - 17.00 Uhr dienstags bis donnerstags 15.00 - 22.00 Uhr Beratungstermine: dienstags 14.00 - 15.00 Uhr mittwochs und donnerstags 12.00 - 13.00 Uhr (demnächst kommen noch neue Termine dazu)



- Client / Serverlösungen

- Virtualisierung





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

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

### mmerei und Holzbau Uwe Sparenberg

0 23 24 / 23 99 24 0 23 24 / 23 99 25 Telefon: Fax: 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





### Neu und exklusiv im GuFiT.19 in Niedersprockhövel: D!s Kids Club und D!s Dance Club

Erlerne ab sofort die Originalchoreographien von Starchoreograph und Popstars-Coach Detlef D! Soost in deiner D!'s World! Neben coolen Moves zu den aktuellsten Hits, erwarten dich auch Gewinnspiele, kostenlose Workshops, Meisterschaftscastings und viele weitere Aktionen. Melde dich jetzt an und lerne Detlef D! Soost mit seiner Berliner Crew am 4.11.12 kostenlos bei der "D!s Family&Friends

Tour 2012" kennen. Also komm' zur kostenlosen Schnupperstunde und steige in unsere Dance Family ein! Immer montags mit dem "Let's dance Jasmins Tanzstudio" im GuFiT.19.

#### **Trainingszeiten:**

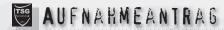
D!'s Kids Club ab 9 Jahre: 17-18 Uhr D!'s Dance Club ab 13 Jahre: 18-19 Uhr Weitere Infos erhältst du im GuFiT.15,

Telefon 02324-74774 oder auch auf E-Mail-Anfrage: Ronja@Jasminstanzstudio.de



Mein Kind möchte das unten genannte Angebot des Gesundheits- und FitnessTREFFs der TSG nutzen. Es wird hiermit TSG-Mitglied. Die TSG-Grundgebühr 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.

Vorname, Name: Geb. Datum:   Telefon: E-Mail:   Anschrift: DI's Dance World   DIs Kids Club - ab 9 Jahre, € 28,00/Monat DIs Dance Club - ab 13 Jahre, € 30,00/Monat   Um an den Tanzkursen teilnehmen zu können, ist eine zusätzliche TSG Mitgliedschaft erforderlich. Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich.   Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An- bzw. Abmeldung des Kurses. Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.   Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutzungsbedingungen und der Satzung einverstanden, und erlaube meinem Kind die Teilnahme an den D!'s Dance World-Kursen.   Ort, Datum Unterschrift (bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)   Einzugsermächtigung Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.   Name und Sitz der der Bank: Konto-Nr.: BLZ   Konto-Inhaber: Unterschrift	und die Nutzungsbedingungen liegen in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus und sind im Internet unter <b>www.tsg-sprockhoevel.de</b> zum Download freigegeben.							
Anschrift:  DIs Kids Club – ab 9 Jahre, € 28,00/Monat  Dis Dance Club – ab 13 Jahre, € 30,00/Monat  Um an den Tanzkursen teilnehmen zu können, ist eine zusätzliche TSG Mitgliedschaft erforderlich. Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich. Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An- bzw. Abmeldung des Kurses. Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden. Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutzungsbedingungen und der Satzung einverstanden, und erlaube meinem Kind die Teilnahme an den D!'s Dance World-Kursen.  Ort, Datum  Unterschrift (bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)  Einzugsermächtigung Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen. Name und Sitz der der Bank:  Konto-Nr.:  BLZ  Konto-Inhaber:	Vorname, Name:	Geb. Datum:						
DIs Kids Club – ab 9 Jahre, € 28,00/Monat DIs Dance Club – ab 13 Jahre, € 30,00/Monat  Um an den Tanzkursen teilnehmen zu können, ist eine zusätzliche TSG Mitgliedschaft erforderlich. Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich. Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An- bzw. Abmeldung des Kurses. Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden. Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutzungsbedingungen und der Satzung einverstanden, und erlaube meinem Kind die Teilnahme an den D!'s Dance World-Kursen.  Ort, Datum Unterschrift (bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)  Einzugsermächtigung Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.  Name und Sitz der der Bank:  Konto-Nr.:  BLZ  Konto-Inhaber:	Telefon:	E-Mail:						
DIs Kids Club – ab 9 Jahre, € 28,00/Monat DIs Dance Club – ab 13 Jahre, € 30,00/Monat  Um an den Tanzkursen teilnehmen zu können, ist eine zusätzliche TSG Mitgliedschaft erforderlich. Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich. Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An- bzw. Abmeldung des Kurses. Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden. Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutzungsbedingungen und der Satzung einverstanden, und erlaube meinem Kind die Teilnahme an den D!'s Dance World-Kursen.  Ort, Datum Unterschrift (bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)  Einzugsermächtigung Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.  Name und Sitz der der Bank:  Konto-Nr.:  BLZ  Konto-Inhaber:	Anschrift:							
Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich.  Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An- bzw. Abmeldung des Kurses.  Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.  Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.  Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutzungsbedingungen und der Satzung einverstanden, und erlaube meinem Kind die Teilnahme an den D!'s Dance World-Kursen.  Ort, Datum  Unterschrift (bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)  Einzugsermächtigung  Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.  Name und Sitz der der Bank:  Konto-Nr.:  BLZ  Konto-Inhaber:	ALCOHOL:	<b>D!s Dance Club</b> – ab 13 Jahre, € 30,00/Monat						
Einzugsermächtigung Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.  Name und Sitz der der Bank:  Konto-Nr.:  BLZ  Konto-Inhaber:	Diese beträgt zurzeit 2,00 € monatlich. Die Mitgliedschaft beginnt und endet mit der An-b. Die Tanzkurse müssen mit einer Frist von 4 Wochen Eine separate Kündigung der TSG Mitgliedschaft is Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Nutz	zw. Abmeldung des Kurses. zum Monatsende schriftlich gekündigt werden. t nicht erforderlich. zungsbedingungen und der Satzung einverstanden,						
Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.  Name und Sitz der der Bank:  Konto-Nr.:  BLZ  Konto-Inhaber:	Ort, Datum							
Konto-Nr.: BLZ Konto-Inhaber:	Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V. die Beiträge für die TSG Mitgliedschaft und den oben genannten Kurs von meinem Konto abzubuchen.							
Ort, Datum Unterschrift	Konto-Inhaber:							
	Ort, Datum	Unterschrift						



### **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** zum Download freigegeben.

Name, Vorname:			
Adresse:			
Geburtsdatum:	Telefon:	E-Mail:	
Hiermit melde ich mich fü	folgende(s) Angebot	(e) an:	
KraFit (Kraft-Fitn lugendliche/Erwachsene Aufnahmegebühr Die Aufnahmegebühr beinl Beratung und Trainingsem	€ 30,00 (monat € 15,00 (einmal naltet ein Leistungspak	l <b>ig)</b> et aus: Anamnese-Bogen, Fitno	ess-Test,
GuFi (Gesundhe  ugendliche/Erwachsene	eit und Fitness K € 20.00 (pro M	•	
ungsmitgliedschaft oder om gelich. Die Kündigung erf zulässig. Der Erziehungsbe	ler KraFit-Nutzung ist n olgt grundsätzlich schri rechtigte erklärt dazu r		weils zum Quartalsende Bereiches ist ab 16 Jahren
<b>Unterschrift</b> (bei Minderjährigen von ei	nem Erziehungsberech	tigten)	
Einzugsermäch ch ermächtige die TSG 1881		iträge für den TSG GuFiT von me	inem Konto abzubuchen.
Konto-Nr		Bankleitzahl	
bei Geldinstitut	K	onto-Inhaber	
Ort, Datum, Unterschrift de	s Kontoinhabers		
Der Beitrag soll jährlic	alsweise abgebucht we	rden. lie Aufnahmegebühr entfällt	
Bearbeitungsvermerk G	eschäftsstelle	Vertragsnummer	Mitgliedsnummer

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



# Gesundheit und Fitness – die "gesunde Abteilung"

Diese Überschrift erscheint fast so als würde getitelt: Der Schimmel – ein weißes Pferd. Selbstverständlich ist es das Ziel und die Aufgabe der Abteilung "Gesundheit und Fitness" (GuFi) dafür zu sorgen, dass die Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Entspannungsangebote, Informationen, Diskussionen und Beratungen gesundheits- und fitnessfördernd sind – genauso wie die Fußballabteilung selbstverständlich Fußballtraining und -spiele organisiert.

Also: Die gesundheitsorientierten Angebote der Abteilung GuFi sind selbstverständlich und diese werden inzwischen für weit über 1000 Mitglieder und Nutzer angeboten – im GuFiT.15, im GuFiT.19, im Lehrschwimmbecken und in anderen Sportstätten. Details dazu stehen an anderer Stelle in dieser TSGinfo.

Aber unter dem Titel "gesunde Abteilung" oder "gesunder Verein" oder "gesunde Organisationen" geht es um einen ganz anderen Aspekt: Nicht um die Angebote und die Verhaltensweisen der einzelnen Mitglieder, Nutzer und Mitarbeiter/innen, sondern um die Organisation selbst, um Wertorientierungen, Organisationsstrukturen, Organisationsab-

läufe, um die Verhältnisse in einer Organisation und darum, dass auch diese "gesundheitsfördernd" sind.

In Anlehnung an die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann das so beschrieben werden: Auf dem Weg zu einer "gesunden Organisation" nutzt und unterstützt die Abteilung (oder der Verein) alle organisationalen und individuellen Gesundheitsressourcen, um die Beschäftigungsfähigkeit aller Mitarbeitenden zu erhalten und Bedingungen zu schaffen, die es ihnen ermöglichen, die (beruflichen) Aufgaben und Herausforderungen nachhaltig und zukunftsorientiert zu bewältigen.

Ihr Partner in allen Versicherungsfragen DIRK MAUSS HAUPTVERTRETUNG DER ALUANZ Hauptsti, 5, 45649 Sprockhövel Am Busbahnhot, Tel. (02224) 72460

Vermittling für die Alliang Gesellschaften: Such-, Halfpflicht-, Kraftfahrtversicherungen: Aufs-Schutzbrief, Lebern-, Unfall-, Krankenversicherungen: Reclésichste Technische Transportversicherungen: Bausparverträge, Kaustahnntigen, Plusnammigen:

Allianz 3





GuFiT.19 am 8. September 2012, dem ersten von zwei Tagen der offenen Tür

"Alle Mitarbeitenden", das sind in unserer Abteilung die bezahlten und die ehrenamtlichen Trainer/innen, Übungs- und Kursleiter/innen, die Mitarbeiter/innen in der Organisation und Verwaltung, die Führungskräfte in der Abteilungsleitung sowie die vielen Helfer/innen und Unterstützer/innen. Und die entscheidende Frage lautet dann: Tun wir in der Abteilung (bzw. im Verein) alles, damit diese Mitarbeitenden gesund bleiben und langfristig und wirksam ihre Aufgaben erfüllen und Probleme lösen können?

Was bedeutet das ganz praktisch? Um gesund zu sein und sich wohl zu fühlen, sollte man/frau mit der Arbeit (und der "Gegenleistung", dem Entgelt, dem Honorar oder der Anerkennung) zufrieden sein; man/ frau sollte sich nicht überlastet, aber auch nicht unterfordert fühlen; man/frau sollte ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Führungskräften (Vorstand Abteilungsleitung, Vorgesetzte) und zu den Kollegen/innen und anderen Trainer, Übungs-/Kursleitungen und Helfern haben. Entscheidungs- und Arbeitsprozesse sollten so organisiert sein, das Betroffene auch beteiligt werden, dass Fehler erlaubt sind und dass ständig Verbesserungen angestrebt werden.

Während eines Workshops am 13. September 2012 im GuFiT.19 haben wir mit 24 Teilnehmenden genau darüber nachgedacht:

- Was ist eigentlich Gesundheit? Wann fühlen wir uns gesund? (Wohlfühlen, zufrieden sein, keine Krankheiten haben, sein alltägliches Leben bewältigen können, ...)
- Was tun wir in der Abteilung, im Verein, damit die Mitarbeitenden gesund und leistungsfähig bleiben? (Arbeitsbedingungen, Verhältnisse, Klima/Umgang miteinander, ...)
- Was ist ein "gesundheitsförderndes Setting"? ("Ein Ort oder ein sozialer Kontext, in dem Menschen alltägliche Tätigkeiten ausüben und in denen Faktoren der Umwelt, der Organisation und der Person in Wechselwirkung miteinander auf die Gesundheit und das Wohlbefinden einwirken" (WHO).)
- Was ist der Unterschied zwischen
- a) einer "Gesundheitsförderung im Verein" (Fokus auf das Individuum gerichtet, verhaltensbezogene Angebote, Beeinflussung individueller Gesundheitsrisiken, Stärkung individueller Gesundheitskompetenzen, ge-



sundheitsorientierte Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote, Verein als Veranstalter, ...) und

b) einem "gesundheitsfördernden" Verein (Fokus auf die Sozialstruktur; Intervention der Vereinsorganisation; Verminderung von gesundheitlichen Belastungen, die durch die Vereinsgestaltung bedingt sind; Stärkung von Gesundheitsressourcen der Vereinsstruktur und -organisation; Gesundheitsförderung als Leitidee der Vereinsentwicklung; Verein als Gestaltungsraum; Verein als Netzwerkpartner).

Daraus lässt sich eine Vision, ein Leitziel ableiten: Ein "gesunder" (gesundheitsfördernder) Sportverein setzt sich das Ziel,

- seine spezifischen gesundheitsfördernden Möglichkeiten auszuschöpfen und kontinuierlich zu verbessern,
- ▶ damit er für seine Mitglieder und seine Mitarbeitenden ein Ort ihrer Lebenswelt wird, an dem sie sich umfassend für ihre individuellen Gesundheitskompetenzen und Gesundheitsressourcen aktivieren und engagieren können.

► Er pflegt unter dieser Zielsetzung die Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

Die Abteilung GuFi hat sich bereits auf den Weg zu einer "gesunden Organisation" gemacht:

- ► Wir laden alle Mitglieder und Mitarbeitenden immer wieder ein, sich zu beteiligen und die Angebote und die Organisation zu ergänzen und zu verbessern.
- ► Wir haben die Mitarbeitenden schriftlich dazu befragt, wie zufrieden sie mit ihrer Arbeit, den Arbeitsbedingungen, den Führungskräften und den Kollegen/innen sind. Wir greifen Anregungen auf und verbessern die Angebote und die Organisation kontinuierlich.

Als Abteilung "Gesundheit und Fitness" machen wir nicht nur gesundheitsfördernde Angebote, sondern wir wollen auch eine "gesunde Organisation" sein. Anregungen und Verbesserungsvorschläge dazu nehmen

Dirk Engelhard, Abteilungsleiter

Öffnungszeiten:

#### TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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 Glückauf-Halle

50 66 08 Dresdener Str. 11 Dresdener Str. 45 970 15 21 Grundschule Schwimmen Baumhof-Halle

Freibad

Dresdener Str. 43 970 15 25 Eickerstr. 23 970 54 26 970 54 25

Dienstags 9:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstags 15:00 bis 18:30 Uhr

Bleichwiese

Alle Telefonnummern haben - wenn nicht anders angegeben - die Vorwahl o 23 24

TSG-Anmeldungen sind möglich in den wöchentlichen Übungs-/ Trainingsstunden oder in der TSG-Geschäftsstelle im Baumhof 20.

Telefon 686 47 46

Hauptschule

Grün geht vor! Klimaschutz mit grünstromplus

Beratung und Informationen

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

