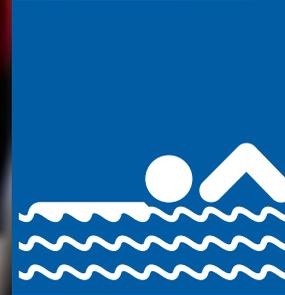
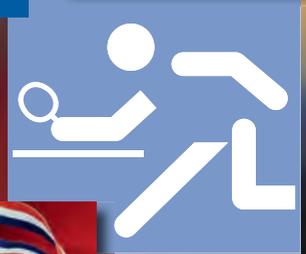
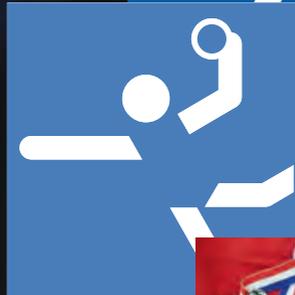
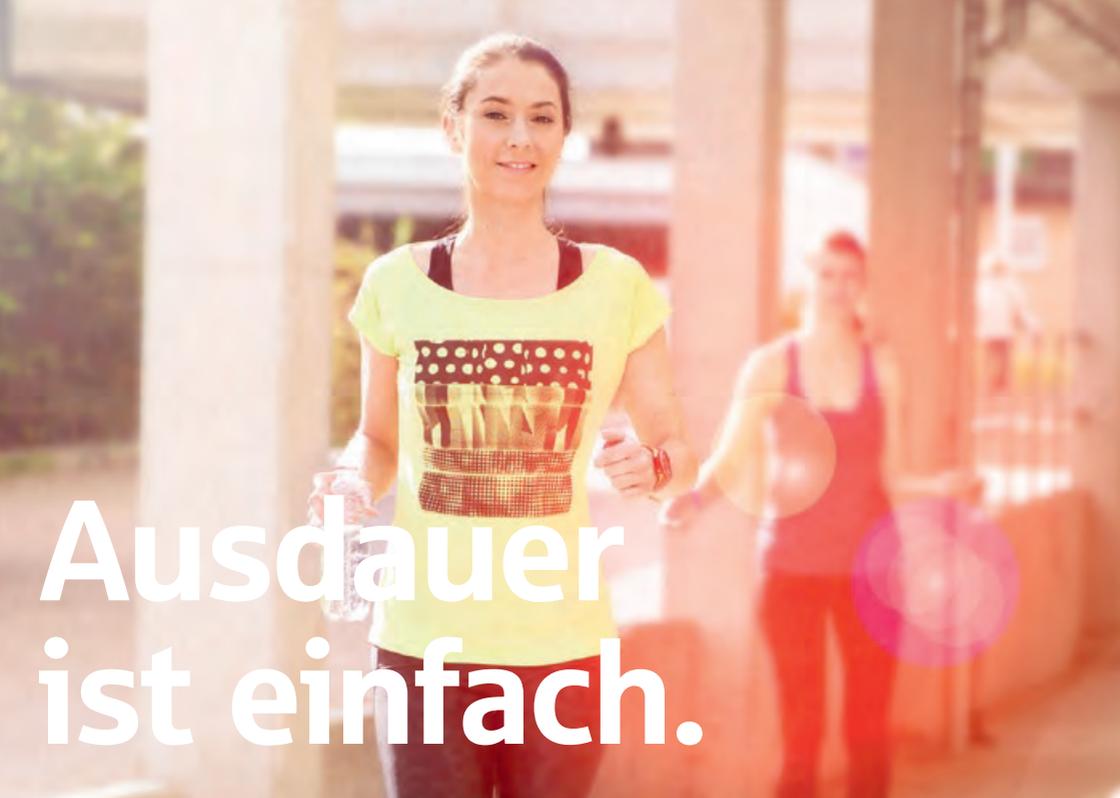
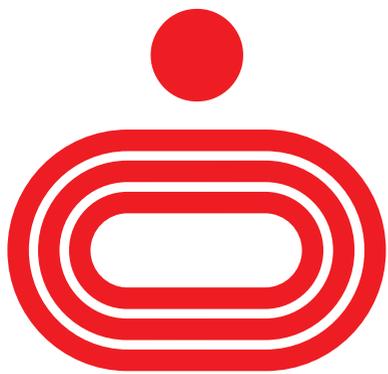


TSGinfo 1 2020





Ausdauer
ist einfach.



Wenn man einen Finanz-
partner hat, der einen auch
im Sport unterstützt und
weiterbringt.

EINLADUNG zur Mitgliederversammlung 2020

der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

am **Mittwoch, den 1. April 2020**, um **18.30 Uhr**
im „Sportlertreff“, Im Baumhof 15, 45549 Sprockhövel

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung und der satzungsgemäßen Einladung
2. Bericht des Vorstandes, Berichte der Abteilungsleitungen
3. Gespräche zu den Jahresberichten der Abteilungen
4. Bericht der Schatzmeisterin
5. Bericht der Revisoren
6. Beschlussfassung über den Jahresabschluss des abgelaufenen Geschäftsjahres
7. Entlastung des Vorstandes
8. Neuwahl des Geschäftsführenden Vorstandes
 - 8.1 Vorstandssprecher/in
 - 8.2 Hauptgeschäftsführer/in
 - 8.3 Vorstand Finanzen (Schatzmeister/in)
9. Wahlen der Vorstandsmitglieder
 - 9.1 Geschäftsstelle
 - 9.2 Sporträume
 - 9.3 Öffentlichkeitsarbeit/Marketing
 - 9.4 Kinder & Jugend
 - 9.5 Mitarbeit/ Personal
 - 9.6 Leistung & Wettkampf
 - 9.7 Freizeit & Senioren
 - 9.8 Gesundheit & Fitness
 - 9.9 Vorstand Soziales
10. Wahlen der Revisoren
11. Beschlussfassung über den Haushaltsplan des laufenden Geschäftsjahres
12. Beschlussfassung über Anträge
13. Bestätigung der Abteilungsvorstände und des Jugendwartes / der Jugendwartin
14. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung bitten wir fristgerecht bis zum **17. März 2020** schriftlich an den Vorstand zu richten. Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

Volker Bosch, Vorstand Organisation und Verwaltung (Hauptgeschäftsführer)

Nutzt als Mitglied euer Recht zur Mitbestimmung und Mitgestaltung!

Im Rahmen der diesjährigen Mitgliederversammlung bieten wir anschließend für alle Interessierten einen **INFORMELLEN TEIL** mit einem kompetenten Referenten. Der zuständige **LSB-Vorstand und Geschäftsführer Martin Wonik** kommt als Gastredner zu unserer Mitgliederversammlung und stellt sich unseren Fragen. Seit Jahren wird immer wieder über das EHRENAMT im Sport und in der Gesellschaft diskutiert. Der Landessportbund (LSB) NRW bietet dazu eine Initiative an: www.sportehrenamt.nrw/

Liebe TSG-Mitglieder,

zum neuen Jahr wünscht euch der Vorstand Gesundheit, Zufriedenheit, die Verwirklichung aller guten Vorsätze und viel Erfolg und Freude bei der Ausübung eures Sports und in der sportlichen Gemeinschaft.

Alle Sportlerinnen und Sportler sollen in der TSG ihren gewünschten Sport unter zeitgemäßen Bedingungen durchführen können.

Zur Tradition des Vereins gehört es, dass jeder Mensch ungeachtet seiner Herkunft, seiner Religion oder seiner Hautfarbe in unserem Verein Sport treiben kann. Ein wichtiger Baustein ist, dass menschliche Grundwerte im gemeinsamen Sport vermittelt und gelebt werden. Gegenseitiger Respekt und die Achtung vor dem Anderen, ob Sportkamerad oder Gegner im Wettkampf, müssen selbstverständlich sein. Das Leben in der Sportgemeinschaft, die sozialen Kontakte sind wichtige Grundsteine unseres Miteinanders.

Viele Mitglieder, Eltern und Großeltern setzen sich ehrenamtlich dafür ein, dass unser Sportverein seine Aufgaben erfüllen kann.

Den zahlreichen ehrenamtlich tätigen Menschen danken wir sehr herzlich, da ohne sie das Leben in der Gemeinschaft nicht möglich ist.

Und wie wir wissen, ist Sprockhövel ohne den Sport kaum vorstellbar. Das will auch die TSG nach außen zeigen und beteiligt sich gemeinsam mit den vier anderen Fußballvereinen der Stadt an einem Fußballtag, den die Stadt Sprockhövel im Rahmen des Jubiläumsjahres „50 Jahre Sprockhövel“ ausrichten wird. Mehr dazu auf Seite 46.

Aber vorher findet am 1. April 2020 die jährliche Mitgliederversammlung der TSG 1881 Sprockhövel e.V. statt – in diesem Jahr erstmals zusätzlich mit einem interessanten informellen Teil. Der Vorstand würde sich sehr freuen, wenn viele Mitglieder der Einladung folgen (Seite 3).

Für den Vorstand
Bärbel Stahlhut

TSGinfo 1/Februar 2020

TURNEN/PRELLBALL	Nikolaus-Prellballturnier 2019: Mit Einsatz und Spaß	6
/AKROBATIK	Einrad-/Kin-Ball-Kurs: Ein-Rad-Spaß	10
/LEICHTATHLETIK	Sportabzeichen: Ehrung	14
	Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020	14
VORSTAND	Vereinsarchiv: Das Gedächtnis der TSG	16
	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	17
	Aktion „Scheine für Vereine“: Danke für die Scheine!	18
TENNIS	Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020	20
BADMINTON	Voll motiviert ins neue Jahr	21
TRIATHLON	Vize-Weltmeisterin: Conny Dauben beim Ultraman	22
GuFi-Kursplan		30-31
JUDO	Gürtelprüfung: Schöne Bescherung schon vor Weihnachten	32
	Auszeichnung: 6. Dan für Andrea Haarmann	33
KARATE	Neuer Kurs zur Selbstverteidigung	34
	OSU! – mit Schwung ins neue Jahr	35
TANZSPORT	Jahresrückblick: Von „Wings“ und „Friedrich-Folge“	36
	Tanzipedia: „Sal♦sa“	40
FUSSBALL/JUGEND	Halbjahresbericht: Von Mini bis A	42
	U19 Hallen-Kreismeisterschaften 2020	44
	Fußballtag ...im Rahmen des Jubiläums „50 Jahre Sprockhövel“	46
FREIZEIT&SENIOREN	Seniorenmesse (Ankündigung): Sport, Spiel, Gesundheit	48
	Demografische Entwicklung in Sprockhövel	49
BOULE	Boule genießen	50
Übungs- und Trainingszeiten		51-54
GESUNDHEIT&FITNESS	Ein Wochenende in der Sportschule Hachen: Laufen verbindet	55
	Einladung zur Abteilungsversammlung 2020	56
KURZ & GUT	Kurzmeldungen, Kalender	58

REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 2/2020 ist der 3. Mai 2020

IMPRESSUM Herausgeber: TSG 1881 Sprockhövel e.V.
 Redaktion/verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 02324 / 972 04;
 Layout: Jürgen Zang; Erscheinungsweise: viermal jährlich; Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten; Anzeigenannahme am Ort: Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 0 0171-283 53 41;
 Druck und Vertrieb: B&W MEDIA-SERVICE GmbH, Emil-Weitz-Str. 2, 44866 Bochum, www.buw.com.
 Namentlich unterschriebene Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Wir danken allen Inserenten für ihre Unterstützung

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

Mit Einsatz und Spaß

Nikolaus-Prellballturnier 2019 der Turnabteilung

Diesmal genau am „echten“ Nikolaustag – am 6.12.2019 – um 18 Uhr fand das letztjährige Nikolaus-Prellballturnier der TSG Sprockhövel in der Glückaufhalle statt. 13 Mannschaften waren im Kampf um die Gruppensiege der drei Gruppen am Start. Mit viel Einsatz, aber auch mit viel Spaß wurde um jeden Punkt gekämpft. Glücklicherweise gab es außer ein paar kleineren Wunden, die mit Pflastern zu versorgen waren, und ein paar Prellungen keine größeren Verletzungen.

Als Gruppensieger standen am Ende die Mannschaften RW Büttenberg, TuS Hiddinghausen und (Un)-Versehrte2 fest.

Als Zuschauer waren alle Altersgruppen im Alter von wenigen Monaten bis zu Senioren gekommen. Viele Kinder beschäftigten sich ausgiebig mit eigenen Bällen im Foyer der Glückaufhalle und auf der Tribüne.

Zum Auftanken der beim Spiel verlorenen Kräfte gab es beim Büffet, das die Turnabteilung bereit gestellt und betreut hatte, aus-



TSGinfo 1 2020



TSGinfo 1 2020





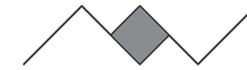
reichend viel Leckeres zu essen und zu trinken.

Wie jedes Jahr beendeten Christine Sattler und Ingolf Schreiber und der beliebte Stutenkerl für alle Anwesenden den Abend.

Für mich als erstmalige Besucherin und Helferin am Büffet und alle Anwesenden war es sichtlich ein schöner Abend.

Auf Wiedersehen am 4.12.2020!

Gisela Berghäuser



RECHTSANWÄLTE

Mittelmann & Wiemann



Rechtsanwälte und Fachanwälte
für Medizin-, Arbeits- & Sozialrecht

Bahnhofstraße 6 | 45549 Sprockhövel

Telefon: 02324 9041414 | E-Mail: info@mwkanzlei.de | Web: mwkanzlei.de

Ein-Rad-Spaß

Einrad-/Kin-Ball-Kurs



Die Giraffe

Das Einrad

Unser Kurs am **Dienstag von 16 bis 17 Uhr** braucht Verstärkung In der Sporthalle der Mathilde-Anneke-Hauptschule. Das Alter der Teilnehmerinnen/Teilnehmer verjüngt sich gerade und wir haben bereits drei Neustarter. **Es sind noch einige Plätze frei und vielleicht hast DU Lust mit den anderen zu beginnen (ab sechs Jahre).** In dem Kurs bekommt ihr die Grundlagen und Basistechniken des Einradfahrens vermittelt, so dass ihr zu Hause fleißig weiterüben könnt.

Gemeinschaftlich macht das Einrad fahren – und vor allen Dingen das Lernen und das damit verbundene Üben – jedoch mehr Freude. Wenn das Fahren auf dem kleinen Einrad nicht mehr anstrengt, kannst du auch gerne auf die Giraffe (Hocheinrad) wechseln. Der Spiel- und Spaßfaktor auf dem Einrad wird auch nicht zu kurz kommen.

Marion Palenschat

Fotos: J. Zang

*Aller Anfang ist schwer,
aber mit fachkundiger Hilfe gelingt es.*





Hier wird Einradfahren auf der Giraffe mit dem Kin-Ball kombiniert.

Der Kin-Ball

Was kann man damit alles machen? Zum Beispiel eines von vielen Aufwärmspielen mit diesem überdimensional riesigen Ball, der so leicht ist wie ein recht großer Luftballon. Darüber hinaus ist es möglich, viele Spiele die ihr bereits kennt mit veränderten Regeln zu spielen. Ein besonderer Spaßfaktor des Kin-Balles ist natürlich, dass er derart groß ist. Zu Beginn dieses Jahres hat sich der Schwerpunkt des Einradkurses verlagert. Ich würde mich sehr freuen, wenn du/ihr Lust hättet, euch darauf einzulassen und mitzumachen kommt einfach an einem Dienstag (außer in den Schulferien) in der Sporthalle der Mathilde-Anneke-Hauptschule vorbei.

Marion Palenschat



Vor dem Einrad-Training wird mit dem Kin-Ball spielerisch aufgewärmt.

Foto: Rabea Palenschat



Sehr beliebt bei den Kleinsten sind die Lauf- und Fangspiele mit dem Kin-Ball.



Urkunden-Ausgabe zum Sportabzeichen 2019

Am 30. März 2020 werden die erfolgreichen Sportler und Sportlerinnen des Jahres 2019 mit ihrem Sportabzeichen geehrt. Um 17.30 Uhr beginnt unsere kleine Feier in der *Metamorphose*, Hattinger Str. 4.

Das Training auf dem Baumhof-Sportplatz startet dann am Montag, 20.4. wie gewohnt um 17.30 Uhr und geht bis einschließlich 28.9.2020.

Auf ein gesundes Wiedersehen!

Jürgen Nath und Team

Einladung

Das erste „Highlight“ des Jahres: die Jahreshauptversammlung. Durchbrecht das Trainingseinerlei und kommt zur

Jahreshauptversammlung 2020 der TSG-Turnabteilung

am Donnerstag, den 12. März 2020
um 19.30 Uhr in der Glückaufhalle-Cafeteria

mit folgenden Themen:

- | | |
|--|--|
| TOP 1 ▶ Begrüßung und Totenehrung | TOP 5 ▶ Wahlen |
| TOP 2 ▶ Jahresbericht | a. Oberturnwart/in |
| TOP 3 ▶ Kassenbericht | b. Stellv. Abteilungsleitung |
| TOP 4 ▶ Entlastung des Vorstandes | c. Kassenwart/in |
| | d. Jugendwart/in |
| | e. außer der Reihe:
Geschäftsführerin/
Geschäftsführer |
| | TOP 6 ▶ Verschiedenes |

Ihr seid alle herzlich eingeladen! Sagt doch bitte bis zum 10. März 2020 unter 0 23 24/70 20 60 wenn Ihr noch Gesprächsbedarf habt, damit wir das einplanen können.

Christine Sattler für den Turnrat

Wie immer soll an diesem Tag kein Sport stattfinden, damit ihr alle unsere ehrenamtliche Abteilungsleitung mit eurem Kommen unterstützen könnt.

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

Das Gedächtnis der TSG

Plädoyer für ein Vereinsarchiv

Vor 14 Jahren wurden zwei Jubiläumsbücher „125 Jahre TSG“ veröffentlicht. Ein drittes Buch mit einer Dokumentation des Jubiläumsjahres und den Grundlagen für ein systematisch angelegtes Vereinsarchiv sollte 2007 erscheinen. Das wurde nie fertig. **Brauchen wir Dokumente und Materialien als „Gedächtnis“ für die Entwicklung unserer TSG?** Was ist wertvoll und sollte archiviert werden? Wer macht das?

Nach dem Jubiläum war klar, dass ein Vereinsarchiv eingerichtet und eine „Kultur zur Dokumentation und Archivierung“ entwickelt werden sollte. Es gab einige Veröffentlichungen zur Entwicklung der TSG (Festschrift „100 Jahre TSG“, Festschriften der Abteilungen, 25 Jahre TSG-Info u.a.) und einige „private Kellerarchive“, die gesichtet werden sollten. Aber dazu ist es nicht gekommen, weil Zeit und Wissen fehlten, um diese Materialien zu archivieren und verwertbar zu machen.

Helmut Hüppop ist im vergangenen November als 90-jähriger Ehrenvorsitzender der TSG verstorben. Fast 75 Jahre lang war er in unserem Verein und für den Sport in Sprockhövel aktiv und hat in den Jahren „Regal-Meter“ und Kartons voller Unterlagen und Materialien zur TSG, zum Stadtsportverband und zur Lokalen Agenda gesammelt. Genauso wie das vorher andere ältere Gestalter der TSG gemacht hatten: Schewy Leveringhaus, Wolfgang Grans, Fritz Oppermann, Fritz Querfurt, Fritz und Helga Westermann und viele andere. Aber die Kellerarchive wurden nie erfasst, die Materialien nie gesichtet und so geordnet worden, dass sie verwertbar wurden und Informatio-

nen nun leicht zugänglich und übersichtlich zur Verfügung stehen. Viel „Altes“ wurde einfach entsorgt.

Tatsächlich gesammelt wurden die Hefte der TSGinfo. Die hat Peter Steinmann 2019 sortiert und digitalisiert. 2007/2008 wurden sie schon einmal gesichtet und ein „Inhaltsverzeichnis“ dazu als Suchregister (von Jan Gaidt) erstellt. Aber auch das konnte nicht weiter so bearbeitet werden wie es von dem Sporthistoriker an der Ruhr-Universität Bochum, Prof. Dr. Andreas Luh und seinem Mitarbeiter Jörg Pelzer oder vom Westfälischen Archivamt (Hans Jürgen Höötman und Dr. Pradler) damals vorgeschlagen wurde.

Die Geschichte eines Vereins lebt von den Geschichten seiner Mitglieder, Abteilungen und Entwicklungen. Vieles bleibt in Erinnerung solange die Beteiligten leben – und dann bleibt es nur lebendig, wenn es dokumentiert wurde.

Je länger wir warten, desto mehr Unterlagen werden entsorgt. Deshalb bleibt zu hoffen, dass wir als Gemeinschaft es jetzt doch noch schaffen eine „Kultur“ zur Dokumentation und Archivierung zu entwickeln, ein Archiv als „Gedächtnis“ des Vereins zu pflegen, dazu eine Struktur und Prozesse zu vereinbaren, vorhandenes Material zu sichern und zu sichten und private Kellerarchive, Bilder und Materialien zur Geschichte der TSG zu sammeln und (digital) zu erfassen.

Wer hat Zeit und Lust mitzumachen? Wer hat weitere Materialien, deren Dokumentation und Archivierung sinnvoll erscheinen?

*Dirk Engelhard,
TSG-Vorstand Freizeit und Senioren*

DER VORSTAND DER TSG

Sprecherin des Vorstands: **Elke Althäuser**
elke.althaeuser@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 68 69 800 (T/g)
0 23 24 - 68 69 802 (F)

Hauptgeschäftsführer: **Volker Bosch**
volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de
mobil 0171-2835341

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

GuFi: **Alfons Eilers**
alfons.eilers@tsg-sprockhoevel.de
mobil 0176 - 75 82 07 42

Freizeit & Senioren: **Dirk Engelhard**
dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de
mobil 0151 - 64 19 67 99

Mitarbeiter und Personal: **Manfred Stahlhut**
manfred.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**
juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 9 72 04 (T/g)
mobil 0177 - 4444 204

Sporträume: **Ludger Böhmer**
ludger.boehmer@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 7 32 05 (T/p)
mobil 0175 - 364 61 60

Sozialwart: **André Meister**
andre.meister.am@wuerttembergische.de
0 23 24 - 7 73 36 (T/p)
mobil 0172 - 877 93 65

Geschäftsstelle: **Bettina Katzer**
bettina.katzer@tsg-sprockhoevel.de
0 23 24 - 686 47 46 (Geschäftsstelle)

Kinder und Jugend: **NN**

Projekte: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

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

Die aktuellen TSG-Beitrittsformulare gibt es bei der Geschäftsstelle und unter:
www.tsg-sprockhoevel.de/mitgliedschaft

SEPA LASTSCHRIFTVERFAHREN

Turn- und Sportgemeinschaft 1881 Sprockhövel e.V.
Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZZ00000230343

SEPA-Lastschriftmandat
Mandatsreferenz/Mitgliedsnummer

Ich ermächtige die TSG 1881 Sprockhövel e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TSG 1881 Sprockhövel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname, Nachname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

IBAN DE

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort, Datum

Unterschrift

Liebe Mitglieder der TSG 1881 Sprockhövel e.V., zum 1.2.2014 wurden die bisher gültigen nationalen Verfahren zum Bankeinzug durch die SEPA-Zahlungsverfahren abgelöst.

Für neue Mitglieder, die wir in der TSG 1881 Sprockhövel begrüßen, gilt, dass sie neben dem Aufnahmeantrag auch das neue SEPA-Basis-Lastschriftmandat unterschrieben abgeben müssen.

Bärbel Stahlhut, Vorstand Finanzen

Danke für die Scheine!

„Scheine für Vereine“ – Erfolgreiche Aktion für die TSG



Die TSG bedankt sich ganz herzlich bei den vielen TSG-Scheinesammlern und bei Rewe Markt GmbH – REWE Dein Markt und Sport-Thieme für dieses Angebot an die Vereine.

Seit Oktober konnten Kunden beim Einkauf in einem Rewe-Markt "Vereins-scheine" für ihren Sportverein erhalten. Sport-Thieme hatte in einem Angebotskatalog Sportgeräte und auch Haushaltsgeräte zusammengestellt, die über eine vom

Unternehmen festgelegte Anzahl von Vereins-scheinen erworben werden konnten.

Viele Mitglieder, Freunde und Förderer der TSG 1881 Sprockhövel e.V. sammelten unermüdlich und äußerst erfolgreich die Scheine – über 12 000 wurden per App und im Internet erfasst und gegen Sport- und Haushaltsgeräte eingelöst. Vielleicht habt ihr ja schon die ein oder andere eingelöste Prämie entdeckt: 40 Faszienrollen, Therabänder, Textilbänder, 1 Mikrowelle, 2 Waffleisen, 1 Entsafter, 1 Kühlschrank, verschiedene Bälle, 1 Ballkompressor, 10 Gymnastikmatten und Bluetoothboxen sind bei uns angekommen. Verwendung finden all diese tollen Prämien unter anderem in den GuFIT-Kursen. Und auch die Trainer dürfen sich dort über etwas Neues freuen: Im Trainer-raum gibt es nun eine neue Mikrowelle.

Wir bedanken uns bei den Sammlern aus allen Abteilungen!

Bärbel Stahlhut, Jonas Dornieden

Foto: Stefanie Basner

AUTO Dieter Kuhlmann

Inh. Sven Wieschermann



- **Reparatur aller Fabrikate**
- **Instandsetzung von Unfallschäden**
- **Klima-Service**
- **Reifendienst**
- **Instandsetzung von Glasschäden**

☎ (02324) **9075-0**

Telefax (02324) 907522

Bochumer Str. 4a · Sprockhövel

www.vw-kuhlmann.de

STÜWE

REIBSCHLUSSVERBINDUNGEN



TECHNIK, DIE VERBINDET...



Stüwe GmbH & Co. KG

Zum Ludwigstal 35

45527 Hattingen

Tel. 02324-394-0

Fax 02324-394-30

www.stuewe.de

EINLADUNG ZUR Jahreshauptversammlung 2020



Am Dienstag, den 17. März 2020, findet um 19 Uhr im Tennis-Clubhaus an der Dresdener Straße unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt.

TAGESORDNUNG:

1. Formalia

- 1.1 Begrüßung
- 1.2 Feststellung der Tagesordnung
- 1.3 Genehmigung der Tagesordnung
- 1.4 Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2019

2. Berichte

- 2.1 Abteilungsleiter
- 2.2 Geschäftsführer
- 2.3 Sportwart
- 2.4 Jugendwart
- 2.5 Kassenwart

3. Bericht der Kassenprüfer

4. Entlastung der Abteilungsleitung

5. Neuwahlen

- 5.1 Abteilungsleiter
- 5.2 Geschäftsführer
- 5.3 Sportwart
- 5.4 Jugendwart
- 5.5 stellv. Jugendwart
- 5.6 Referent für die Anlage

6. Anträge

7. Haushalt 2020

8. Termine 2020

9. Verschiedenes

Vorschläge und Anträge für die Punkte 5 und 6 bitten wir bis spätestens zum 8.3.2020 in schriftlicher Form an die Abteilungsleitung zu richten.

Mit freundlichen Grüßen

Für die Abteilungsleitung, Henning Schulz

▶ **TERMINSACHE TENNIS**

Der Termin für den Einzug des Spartenbeitrags für die Tennisabteilung ist der 9. März 2020

Voll motiviert ins neue Jahr

Die Badmintonabteilung der TSG startet voll motiviert in das Jahr 2020 und hofft, die bereits laufende Rückrunde der Saison 19/20 mit guten Spielergebnissen abrunden zu können. Nachdem beide Mannschaften in der vergangenen Saison den Aufstieg feiern konnten, geht es in der Rückrunde der aktuellen Saison um den Klassenerhalt in der Bezirksklasse bzw. Bezirksliga. Trotz des leider ausgebliebenen Erfolgs in der Hinrunde können die SpielerInnen der TSG auf einige knappe Begegnungen zurückschauen – das macht Hoffnung für die kommenden Spiele.

Für die erste Mannschaft startet das Jahr direkt mit einer Herausforderung. Für das erste Spiel des Jahres sind die SpielerInnen beim zweitplatzierten BC Hilden zu Gast. Die folgenden vier Spiele finden dann in ge-

wohnter Umgebung statt und bieten mehr Chancen zum Punkten. Zu Gast in der Glückaufhalle sind dann die Vereine Cronenberger BC, PTSV Wuppertal, TB Wüfrath und TuS RW Wuppertal. Gegen alle diese Vereine hat die erste Mannschaft in der Hinrunde mindestens eines der Spiele gewonnen.

Auch für die zweite Mannschaft steht in der Rückrunde der Klassenerhalt auf dem Spiel. Das erste Spiel des Jahres ist dabei gleich besonders wichtig, da es gegen den direkten Konkurrenten um den sechsten Tabellenplatz, den TuS Bommern, geht. Die SpielerInnen der TSG konnten in der Hinrunde ein Spiel gegen den TuS gewinnen. Bei dem erneuten aufeinandertreffen in der Rückrunde haben die SpielerInnen der TSG Heimvorteil – es ist also noch alles offen.

Jan Philipp Thoma

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

Unsere Ultraman-Frau ist Vize-Weltmeisterin 2019

Conny Dauben bei der 35. Auflage des Ultraman Hawaii

Der Ultraman World Championship in Kailua Kona auf Hawaii ist eine seit 1983 jährlich im November stattfindende dreitägige Sportveranstaltung im Triathlon über die Ultra Langdistanz. Am ersten Tag gibt es das 10-Kilometer-Schwimmen im Pazifik sowie das 145 km Radfahren im Pazifik sowie das 145 km Radfahren.



Am ersten Tag bin ich frühzeitig aufgestanden um meinen Körper auf Touren zu bringen, denn der Schwimmstart ist um 6.30 Uhr in der Früh. Das Startsignal für die Athleten ist immer sehr beein-

druckend, wenn vor dem Start das Startsignal auf einer Muschel ertönt. Jeder Schwimmer hat eine Begleitung in einem Boot bei sich und schnell hatte ich meine Paddlerin Sue Roberts gefunden, die versuchte einen optimalen Weg durch die tückischen Strömungen zu finden. Das gelang recht gut bis zur Hälfte der Strecke. Hier kam plötzlich Gegenströmung und danach auf, so dass Sue den Kurs etwas änderte.

Nach den 10 Kilometern erreichte ich in 3 Stunden und 48 Minuten die Bucht in

Keauhou, wo ich schon von meiner Crew Maren Ascherfeld und Anna Walter empfangen wurde.

Die größte Schwierigkeit ist, nach dem Schwimmen von der horizontalen Lage in die vertikale zu kommen. Nachdem ich ordentlich Flüssigkeit zu mir genommen und mir das Salzwasser abgeduscht hatte, ging es dann in trockenen Sachen auf die 145 km lange Radstrecke.

Der Anfang ist immer sehr schwer, denn es geht eine extrem steile Straße hinauf zum Highway auf hügeliger Strecke mit 2200 Höhen-



meter Richtung Vulkan. Kurz vor der ersten Zielankunft fing es dann leider auch noch an zu regnen. Trotzdem kam ich mit einer guten

Leistung nach insgesamt 10:19 Std ins Ziel und hatte auch noch genug Reserven für die folgenden zwei Tage.



Am zweiten Tag ging es über 275 km und 2400 Höhenmeter mit dem Rad vom Vulkan über Hilo, Honokaa, Waimea, Kawaihai nach Hawi, den Wendepunkt der Ironman-Radstrecke. Und so

wie der gestrige Tag aufgehört hatte, so fing leider der zweite Tag an, mit Regen. Auf der ersten Hälfte der Strecke gab es immer wieder Schauer die nicht so angenehm waren, da auch der Wind immer heftiger zunahm.

Von Maren und Anna wurde ich auf der gesamten Strecke sehr gut betreut und so war ich froh, dass, als ich einen Defekt hatte, die beiden schnell zur Stelle waren. Ich hatte mir einen Platten eingefangen und natürlich erwischte es das Hinterrad. Ich baute das

Hinterrad aus, als in dem Moment die Crew von einem anderen Athleten vorbeikam und sofort Hilfe anbot. Sie fuhren zu ihren anderen Crewmitgliedern die nur wenige Kilometer entfernt waren, um das Rad schnell zu flicken und brachten es mir dann kurze Zeit später zurück. Das ist Fairplay, denn beim Ultraman werden die Begriffe Ohana (Familie) und Kokua (Hilfe) groß geschrieben – hier tritt das Konkurrenzdenken in den Hintergrund.

Die letzten Kilometer Richtung Hawi waren zwar trocken, aber sehr windig. Die unbeständigen Seitenböen (Mumukuwinde) waren noch einmal sehr anstrengend und kräftezehrend. Selten, dass ich mich auf dem Fahrrad so unwohl gefühlt habe. Umso glücklicher war ich, auch den zweiten Tag gesund ins Ziel gekommen zu sein, deutlich unter dem 12stündigem Zeitlimit in 9:53 Stunden.

Am letzten Tag geht es von Hawi 85 km entlang des Pazifik zurück nach Kona zum alten Flughafen, wo das Ziel des dritten Tages liegt. Ich bin in den letzten Jahren schon längere

Physio Kimm Praxis für Physiotherapie



Wir freuen uns auf Sie!

Physio Kimm
Inh. Sascha Kimm
Bochumer Straße 6
45549 Sprockhövel

Telefon 02324 77958
www.physio-kimm.de

Öffnungszeiten:

Montag	08:00–13:00, 14:30–19:00
Dienstag	08:00–13:00, 14:30–19:00
Mittwoch	08:00–13:00
Donnerstag	08:00–13:00, 14:30–19:00
Freitag	08:00–13:00, 14:30–17:00

Ihr Brillenteam in Sprockhövel



Hauptstraße 45 | 45549 Sprockhövel | Telefon 02324/78164



Strecken gelaufen und so fühlte ich mich besser vorbereitet als 2002, als ich den Ultra-man gewonnen hatte. Ich hatte noch am Abend mit meinem Team diskutiert, wie ich die Strecke angehen wollte, denn ich hatte eine starke ehemalige

Profiathletin aus Kanada in der Wertung vor mir, mit einem Zeitabstand von etwas über einer Stunde. Ich machte mir keine Illusionen, dass ich da noch einmal herankommen würde, obwohl ich ja durch meine vielen Wettkämpfe wusste, was bei dieser Distanz alles passieren kann. Als Unterstützung hatten sich noch Suzy Degazon aus Puerto Rico, die ich noch von meinem Hawaii Sieg von 2002

kannte, und Ulli Sauer, ein Ultraläufer aus Köln, angesagt.

Nachdem der Start erfolgt war, fackelte ich auch nicht lange und ergriff die Initiative. Schnell merkte ich, dass meine Beine gut waren und Tara Norton, die Kanadierin, das Tempo nicht mitgehen konnte, und so wurde der Abstand immer größer. Es geht den Highway immer rauf und runter und irgendwann steht die Sonne hoch am Himmel und brennt auf den Asphalt. Mein Team hatte alle Hände voll zu tun: Getränke anreichen, Flaschen auffüllen und kühlen, mich runterkühlen und erfrischen, Gel, Riegel oder irgendwas zum Essen reichen und motivieren.

Mit Susi und Ulli hatte ich wunderbare Laufrunterstützung und so konnte ich ein gutes Tempo durchlaufen. Als ich nach der Hälfte der Strecke einen Vorsprung von 45 Minuten herausgelaufen hatte, keimte in mir noch einmal Hoffnung auf, das Unmögliche doch noch erreichen zu können. Nach dreiviertel der Strecke hatte ich eine Stunde an Vor-



Für Ihr gutes Recht



Elke Althäuser

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Arbeitsrecht

Wir beraten und vertreten Sie kompetent in allen Fragen rund um

- Arbeitsrecht
- Bankrecht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht
- Zivilrecht

Brinkerstraße 1, 45549 Sprockhövel, Tel. 02324/68 69 800

www.althaeuser.de



Vor 17 Jahren hatte Conny Dauben als erste Deutsche Frau den Titel auf Hawaii gewonnen.

sprung herausgeholt und mein Team tat alles um mich am Laufen zu halten. Ich hörte dann, dass Tara hinter mir arge Probleme hatte und sie mittlerweile anfang zu gehen. Das Ziel, den alten Flughafen von Kona, hatte ich vor Augen, als ich noch einmal alles aus meinem Körper herausholte. Ich lief dann übergücklich mit meinem gesamten Team, Sue, Maren, Anna, Suzy und Ulli nach 8 Stunden 17 Minuten durchs Ziel.

Danke noch einmal an alle die mit mir zusammen diesen Ultraman durchgestanden haben für ihre unermüdliche Unterstützung.

Jetzt ging die Warterei los, denn es war klar, dass es sehr eng werden könnte. Und es wurde richtig knapp. 7 Minuten und 52 Sekunden rettete Tara noch mit ins Ziel und es war der knappste Zieleinlauf bei den Frauen seit 35 Jahren, seit es den Ultraman gibt. Meine Enttäuschung war nur von kurzer Dauer, als alle gratulierten und die Leistung würdigten, dann überwiegt doch der Stolz über das Erreichte.

Zum Abschluss baten mich die Race Direktorin und ihre Crew nicht noch einmal 17 Jahre

zu warten, um noch einmal an der Ultraman Weltmeisterschaft teilzunehmen, denn so lange ist es her, dass als ich als erste deutsche Frau den Titel auf Hawaii gewonnen hatte. Hierfür müsste es aber Sponsoren geben, die leider schwierig zu finden sind.

Conny Dauben



Unsere Rechtsgebiete:

- Arbeitsrecht
- Erbrecht
- Familienrecht
- Gesellschaftsrecht
- Immobilienrecht
- Ordnungswidrigkeiten
- Mietrecht
- Verkehrsrecht
- Wohnungseigentum

Rechtsanwälte
MAYER
 Fachanwälte und Notar

Mittelstraße 44
 45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

Telefon (0 23 39) 121780

Telefon (0 23 39) 48 00

Telefax (0 23 39) 48 09

info@anwaelte-mayer.de

www.anwaelte-mayer.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 9.30 Wirbelsäulengymnastik [IB]						
	9.00 - 10.00 [G19] Fit for Fun	9.00 - 10.00 [G15] Pilates Mix	9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.00 - 10.00 [G15] Dance Workout		
	10.00 - 11.00 [G19] Yoga 60+		10.00 - 11.30 [G15] BOP&more	10.00 - 11.00 [G15] Rücken Fit-Entspannung		10.00 - 11.00 [G15] Dance Workout
	11.00 - 12.00 [G19] Vinyasa Yoga					11.00 - 12.00 [G15] BOP&more
						12.15 - 13.15 [G15] Cycling
Unser Kursangebot wird regelmäßig angepasst. Aktualisierte Kurspläne gibt es unter www.gufit.de und im GuFIT						
		15.30 - 16.15 (LS) Z QuietschFidel 	15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
16.00 - 17.00 [G19] Z D!s Kids Club (ab 8 Jahre)		16.15 - 17.00 (LS) Z QuietschFidel 				
17.00 - 18.00 [G19] Z D!s Kids Club (ab 11 Jahre)		17.00 - 18.00 [G15] Z D!s Dance Club (ab 12 Jahre)				
17.30 - 18.15 (LS) Aqua Jogging		17.00 - 18.00 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.30 - 18.30 [G15] Funktionales Training	17.15 - 18.45 [G19] Z Hatha Yoga Erfahrene					
	17.30 - 18.30 [G15] Pilates					
18.00 - 19.00 [G19] Z D!s Dance Club (ab 13 Jahre)		18.00 - 19.00 [G15] Z D!s Dance Club (ab 14 Jahre)	18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit	18.15 - 19.15 [G15] Cycling		
18.15 - 19.00 (LS) Aqua Fitness		18.00 - 19.30 [G19] Z Yoga				
18.30 - 19.00 [G15] Bauch Spezial	18.30 - 19.30 [G15] Step&more					
19.00 - 20.00 [G15] Cycling		19.00 - 20.15 (MAS) Tanzen und mehr (Frauen 40+)	19.00 - 20.00 [G15] Step'n Style			
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix	19.15 - 20.15 [G15] Cycling		19.30 - 20.30 [G15] Complete Body Workout		
20.15 - 21.15 [G15] Cycling		19.45 - 21.15 [G19] Z Yoga				



Zum weiß-gelben Gürtel:

- * Dean Bat,
- * Laxshan Surenthiran,
- * Emma Ulrich

Zum gelben Gürtel:

- * Colin Bärtschi,
- * Maurice Feider,
- * Aftandil Gulusade,
- * Khadija Gulusade,
- * Maximilian Haumann,
- * Valentina Hitzbleck,
- * Yusuf Muzafarov,
- * Fotis Stavrou,
- * Jahya Teressy,
- * Zakaria Teressy

Schöne Bescherung schon vor Weihnachten

Gürtelprüfung bei der TSG

Eine kleine aber gute Gürtelprüfung gab es im vergangenen Dezember noch für 13 Judo-Kinder der TSG Sprockhövel.

Sicher und souverän zeigten die jungen Prüflinge ihr jeweiliges Programm. Fallschule, Wurftechniken, Haltetechniken und vieles mehr wurde zum Besten gegeben. Auch beim abschließenden Übungskampf gaben die Teilnehmer noch einmal alles.

Die besten Noten konnte Maximilian Haumann einheimsen. Sehr gute Leistun-

gen zeigten auch Colin Bärtschi und Khadija Aftandil. Aber auch die anderen Prüflinge durften mit ihren Leistungen zufrieden sein. Alle konnten ihr gestecktes Ziel erreichen und freuten sich über ihre neuen Gürtel.

Mit noch nicht ganz sechs Jahren war Emma Ulrich die jüngste Teilnehmerin dieser Prüfung. Bei aufkommender Langeweile in den Ferien dürfen die neu Graduierten jetzt schon einen Blick in das Heft für die nächste Prüfung werfen.

Andrea Haarmann Text und Foto

Wer sich für Judo interessiert, kann jetzt wieder voll durchstarten.

Die Trainingszeiten stehen auf der TSG-Homepage und weiter hinten in diesem Heft, oder können unter 0171-7542286 bei Andrea Haarmann erfragt werden.



6. Dan verliehen

Andrea Haarmann von der TSG Sprockhövel erhielt jetzt diese Auszeichnung. Sie ist erst die dritte weibliche Judoka in NRW, der diese Ehre zuteil wurde.

Für ihre Verdienste in verschiedenen Bereichen des Judosports wurde der Judoka Andrea Haarmann aus Sprockhövel, Trainerin bei der TSG, eine besondere Ehre zuteil. Ihr wurde auf der Mitgliederversammlung des Deutschen Judobundes der 6. Dan verliehen. In NRW ist Andrea erst die dritte weibliche Judoka mit dieser Auszeichnung.



Die Begründung. Seit 1980 ist Haarmann im Judo aktiv und legte 1984 die Prüfung zum 1. Dan in Köln ab. Im Jahr 2006 bestand sie die Prüfung zum 5. Dan in Hagen. Seit über 35 Jahren hat sie seitdem vielen Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen Judo und seine Werte näher gebracht. Zurzeit trainiert sie acht Gruppen in zwei Vereinen. Außerdem lehrt sie Judo an verschiedenen Schulen im OGS-Bereich und beim Sportkarussell. Ein weiteres Steckenpferd von Andrea sind die Kurse zur Gewaltprävention an Kindergärten und Grundschulen. Lange Jahre ist sie auch im Kampfrichterbereich unterwegs. Bereits 1984 legte sie die Prüfung zum Kreis-KR ab und hat mittlerweile die Bundes-B-Lizenz.

Gewissenhaftigkeit und Übersicht zeichnen Andrea ebenso aus, wie der menschliche Umgang und ihr Fingerspitzengefühl, vor allem bei den kleineren Judoka. Im Kreis Südwestfalen ist Andrea seit mehr als zehn Jahren als Kampfrichter-Referentin für die Kampfrichter des Kreises zuständig. Seit fast dreißig Jahren ist sie sogar schon Kreisjugendleiterin des

Kreises Südwestfalen und mit verantwortlich für den reibungslosen Ablauf der Turniere und Meisterschaften im Kreis.

Viele Wochenenden werden also bei verschiedenen Events in der Halle verbracht. Wer die Judo-Nachrichten verfolgt, wird auch mitbekommen haben, dass Andrea auch noch mit großem Erfolg aktiv an den Veteranen-Wettkämpfen teilnimmt. So hat sie in diesem Jahr nicht nur Gold im Einzel und in der Mannschaft bei den Europameisterschaften gewonnen, sie wurde zudem auch noch Weltmeisterin.

Aber auch in früheren Jahren war Andrea kämpferisch aktiv. Erfolgreich auf nationaler und internationaler Ebene gehörte sie lange Jahre dem NRW-Kader an und kämpfte viele Jahre in der Bundesliga. Neben der Trainer-C-Lizenz besitzt Andrea noch verschiedene B-Lizenzen, sowie die Jugendleiter-Lizenz, die von ihr regelmäßig aktualisiert werden müssen.

Beim Weihnachtsturnier in Iserlohn wurde ihr nun von den drei Kreis-Dan-Vorsitzenden des Kreises Südwestfalen die Urkunde zum 6. Dan überreicht.

Neuer Kurs:

Selbstverteidigung

Egal, ob du Vorkenntnisse hast oder blutiger Anfänger bist, jeder kann mitmachen!

Das Kyokushin Dojo der TSG Sprockhövel in Zusammenarbeit mit dem GuFiT bietet einen **Kurs zur realistischen Selbstverteidigung** an.



Kursinhalte:

- Abwehrtechniken von Schlägen und Tritten
- Allgemeine Verteidigungstechniken
- Befreiung aus verschiedenen Griffen
- Und vieles mehr...



Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren.

Kursgebühr: 60,- Euro für 6 Einheiten a 1 Stunde
Donnerstag 20:00 im GuFit 19, Start: 23. April 2020

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Die Anmeldung erfolgt über die TSG Geschäftsstelle
(Im Baumhof 20, 45549 Sprockhövel, 02324-6864746)

Weitere Informationen unter www.kyokushin-sprockhoevel.de.



OSU! – mit Schwung ins neue Jahr

Die TSG-Karatekas haben das Jahr 2019 ereignisreich ausklingen lassen und sind wieder motiviert ins neue Jahr gestartet.

Deutsche Meisterschaft Mönchengladbach

Im November 2019 stand die Deutsche Meisterschaft auf dem Plan. Leider konnten wir für die TSG in 2019 nur eine einzelne Meldung für die Kategorie Kata/Nachwuchs verzeichnen. Trotz intensiver Vorbereitung war kein Platz auf dem Treppchen zu erkämpfen. Eine Erfahrung war es allemal und wir hoffen für 2020, zusätzliche Teilnehmer in unterschiedlichen Kategorien motivieren zu können.

Am Rande der Deutschen Meisterschaft wurden ebenfalls die Urkunden und Gürtel für die Dan-(=Schwarzgurt)Graduierungen des vergangenen Jahres vergeben. Sempai Andreas Schall nahm sowohl seine Urkunde als auch seinen 2. Dan vor versammelter Teilnehmer-schaft in Empfang.

Kyu-Prüfung Sprockhövel

Im Dezember 2019 hatten dann noch einige Karatekas aus dem Nachwuchs- und Erwachsenenbereich die Chance ergriffen die Prüfung für den nächst höheren Kyu (=Gürtel) abzulegen. Unter den wachsamen Augen der Prüfer wurden sowohl Kihon (=Grundtechniken) als



auch Kata (=festgelegte Abfolge von Bewegungen) sowie Theorie des Kyokushin Karate geprüft. Auch anspruchsvolle Konditionstest mussten gemeistert werden. Für die höheren Kyu-Grade wurde zum Abschluss noch Kumite (=Kampf) über mehrere Runden gefordert.

Nach einer anspruchsvollen Prüfung konnten die TSG-Karatekas stolz auf eine sehr gute Leistung zurückblicken. Wir gratulieren an dieser Stelle allen Prüflingen zur bestandenen Prüfung. Besonders freut es uns, dass aus der Nachwuchsgruppe einige Karatekas somit bereits die Prüfung zum weit fortgeschrittenen gelben bzw. gelb-grünen Gürtel erfolgreich abgelegt haben, was die hohe Motivation und Leistungsbereitschaft, aber auch die gute Ausbildung in den Gruppen widerspiegelt.

Für 2020 haben wir uns viel vorgenommen:

Highlights werden bestimmt das jährliche Treffen der Dan-Träger auf der Wewelsburg (Büren) sowie verschiedene Lehrgänge im ersten Halbjahr sein.

Aufgrund des Erfolges aus dem Vorjahr und der großen Nachfrage werden wir ab April 2020 wieder einen Kurs zur realistischen Selbstverteidigung anbieten. Mehr dazu finden sie links auf Seite 32. *Andreas Schall*



Paare tanzen
PasoDoble

Von „Wings“ und Tanz-Jahresrückblick 2019 „Friedrich-Folge“

Die Tanzsportabteilung besteht derzeit aus vier Gruppen mit 66 Mitgliedern. Zum Jahresanfang wird noch einmal Rückschau gehalten.

Jahresbericht der Dienstag-Kruse-Gruppe

Zum Glück befand man sich im Jahre 2019 auch erst im 12. Jahr der Tanzsportgruppe. Das berühmte verflixte 13. Jahr steht ihnen also noch in diesem Jahr 2020 bevor. Ehe dieses mögliche Chaosjahr beginnt, werfen

wir noch schnell einen kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr 2019. Trainer Manfred Kruse hatte sich auch für das Jahr 2019 einige Knaller einfallen lassen. Hier nur eine kleine Auswahl von fünf Spezialtänzen:

1. Langsamer Walzer: Die Hachen-Figur „Wings“, die den Herren besondere Führungsqualitäten abverlangte (der sie aber oft nicht

nachkamen). Die aus Mai 2017 stammende Figur „schnelle Rechtsdrehung“ ist dafür klammheimlich wieder in der Versenkung verschwunden und wartet darauf, wieder das Licht der Turnhalle zu erblicken.

2. Paso Doble: Die neue „24er-Schrittfolge“, die uns anfangs kirre machte, sitzt nun in den Köpfen und was noch besser ist: sie sitzt jetzt auch in den Beinen. Probleme haben dagegen nur die Paare, die immer noch bis hoch in die Vier-und-zwan-zig zählen. Da ab 21 das Zählen viersilbig anfällt, die Zehner Zahlen aber nur zweisilbig waren, ist zum Ende der Folge eine schnelle Schrittfolge für diese Paare kaum möglich. Das Jahr 2020 ist für eine Umstellung daher geeignet.

3. Quickstepp: Für die „Tippel-Chaise“ haben wir nur noch ein müdes Gähnen übrig, so sicher sitzt sie jetzt in den Füßen. (Falls es an den Füßen ankommt und die Herren mit ihrer Führung daran denken.)

4. ChaCha: Oh, oh, oh! Die „Neue Folge“ wird ihre Vollenkung auch erst in 2020 finden. Decken wir erst einmal den Mantel des Schweigens darüber.

5. Tango: Die Friedrich-Folge (kurz FF-Spezial genannt) ist bereits im Unterbewusstsein gespeichert, so dass auch die neue offene schnelle „Linksdrehung“ als Ergänzung allen Spaß macht. (Falls die Herren mit ihrer Führung daran denken.)

6. Wiener Walzer: Es könnte unser Lieblingstanz werden, wenn er sich aus der 6-8-Minuten-Lückenbüßerei heraus schindet und mehr Gehör und Zeit finden würde. Für die nicht schwindelfreien Mädels wird man zukünftig Augenbinden ausgeben

und ihnen beim Tanzen dann gar nicht sagen, dass es Wiener Walzer ist. Das hilft bestimmt!

Die Durchschnitts-Dienstag-Beteiligung der Paare lag wie im letzten Jahr bei 7,5 Paaren. Eigentlich war der Wert 7,3 Paare, aber ein 0,3er-Paar ist nur schwer vorstellbar und deshalb wurde aufgerundet. Am häufigsten, nämlich 12mal waren 8 Paare bzw. aufgerundete 7,5 Teile von Paaren anwesend. Das 0,5er-Paar (mal männlich, mal weiblich) trat in 2019 vermehrt auf, nämlich insgesamt 8mal. Diese Steigerung gegenüber dem Vorjahr (nur siebenmal) machte es dem Trainer sehr schwer, denn diese 0,5er-Paare musste er stets betanzen. Was nicht immer einfach war, davon zeugten die verschwitzten Hemden und viel Glanz auf der Stirn. Einmal erreichten wir mit 10,5 Paaren fast die Höchstzahl von 11



Ansage des Trainers

Paaren. Plus einmal zehn Paare. Plus dreimal 9 Paare. Die geringste Beteiligung lag bei zweimal Minimum 5 Paare. Sechs oder sieben Paare konnten sich 12mal bei der Begrüßung um den Hals fallen

Interessant ist diesmal auch wieder die Statistik der Tänze. Als absoluter Topsieger wurde an 22 Tagen der Langsame Walzer eingeübt. Mit weitem Abstand folgte der Tango mit schlappen 13 Einheiten. Dicht gefolgt – man höre und staune – vom Wiener Walzer, der es auf 11 Tage brachte. Alle übrigen Tänze mussten sich mit kläglichen Einsatzzeiten von 2 bis 7 Tagen begnügen. Selbst unser Lieblingstanz brachte es nur auf 4 Trainingseinheiten: der Slow Fox!

Bei der Bilanz für den Trainer kann man wieder einmal von folgenden Fakten und Daten ausgehen: Nur 1mal konnte nur 1 Tanz (außer Aufwärmen) geschafft werden. 18mal wurden zwei Tänze eingeübt. 12mal wurden drei Tänze zelebriert, wobei der zeitliche Anteil für den dritten Tanz in der Regel nur sehr mager ausfiel. Und endlich zum Jahresende gelang dem Trainer das fast unmöglich Scheinende: Er schaffte es, uns mit vier Tänzen durch die Halle zu jagen. Eigentlich war auch das Jahr 2019 wieder ein tolles Jahr und wir haben den guten Vorsatz für 2020, diese super Stimmung auch in das Jahr 2020 zu übernehmen.

Die Donnerstagsgruppe tanzt Langsamer Walzer



Kurz-Jahresbericht der Montag/Donnerstag-Dobeleit-Gruppe

Die Montagsgruppe mit ihrer Trainerin war auch in 2019 fleißig im Foyer der Hauptschule (19:15 bis 20:30 Uhr) tänzerisch wirkend. Es hätte also ein ganz normales Jahr werden können, wenn sich nicht nach den Sommerferien eine neue Situation ergeben hätte. Unsere bisherige Donnerstagsgruppe musste sich aufgrund von Abmeldungen bedingt durch Umzüge, Krankheiten und Sonstiges auflösen. Nur vier Paare blieben übrig, so dass sich die Eigenständigkeit nicht erhalten ließ. Die Donnerstagsgruppe mit 4 Paaren wurde in die Montagsgruppe mit 8 Paaren integriert und nunmehr tanzen diese 12 Paare gemeinsam weiter. Auch hier liegen die Schwerpunkte auf den Standard- und Lateintänzen.

Kurz-Jahresbericht der Dienstag-Dobeleit-(Vertretung)-Gruppe

Die zweite Dienstagsgruppe tanzt in der Baumhofhalle (19:45 bis 21:15 Uhr) und ist mit 6 Paaren relativ klein, aber auch schon seit ein



Start zum Tango

paar Jahren zusammen. Hin und wieder stoßen neue Paare dazu und springen wieder ab, aber so richtig aufgebläht wird die Mitgliederzahl irgendwie nicht. Es werden nicht nur Standard und Latein getanzt, sondern auch Kreistänze

gehören hier zum Repertoire der Gruppe. Da die erste Trainerin krankheitsbedingt länger ausfiel, konnte Trainer Dobeleit zum Glück erfolgreich einspringen und so einen Ausfall verhindern. Hier noch einmal herzlichen Dank!

SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373



Kritischer Trainerblick

Kurz-Jahresbericht der neuen Donnerstag-Dobeleit-Gruppe

Nachdem die alte Donnerstagsgruppe aufgelöst werden musste, haben wir eine neue Donnerstagsgruppe aufbauen können. Die neuen Paare, in der Regel alle blutige Anfänger, sind inzwischen zu einer netten Gruppe von 8 Paaren zusammengekommen. Die Altersstruktur startet von 45 Jahren bis hin zu 82 Jahren. Zum Glück geht es für alle erst einmal langsam voran und der Trainer passt auf, dass sich niemand übernimmt. Und wer

glaubt, dass auch er noch einmal das Tanzen anfangen sollte, der kann gerne donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Hauptschule Niedersprockhövel das Tanzen lernen. Info über Abteilungsleiter Peter Steinmann

Start der Line Dance-Anfängergruppe am Montag, 2. März 2020

Für alle Tanzinteressierten bietet sich im Moment die ideale Einstiegsmöglichkeit in das Linedancing, denn ab Montag, 2. März

2020 startet die TSG-Tanzsportabteilung eine neue Tanzgruppe. Line Dance ist die ideale Tanzform für alle, egal welchen Alters, Geschlechts, oder welche Tanzerfahrung mitgebracht wird, die sehr gerne in einer Gruppe ohne festen Tanzpartner tanzen möchten, die Spaß an Bewegung mit Musik haben und sich zusammen mit Gleichgesinnten fit halten möchten. Jeder tanzt für sich, aber gleichzeitig und synchron mit anderen Leuten in Linien (Lines) neben- und hintereinander. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig. Sie werden in festgelegten, sich wiederholenden Figurenfolgen (Choreographien) getanzt. Jeder Line Dancer auf der Welt kennt die selben Grundschritte.

Nach einem ganz breit gefächerten Musikprogramm – von Pop bis Country – wird beim Line Dance nach einer einstudierten Choreographie getanzt. Unsere künftige Montagsgruppe, geleitet von unserer Trainerin Hei-drun Dobeleit, die von 20.30 bis 21.30 Uhr

stattfindet, vermittelt die Grundkenntnisse des Line Dance in einem 10-Wochen-Kurs (Kursgebühr 60 Euro + 12 Euro TSG-Beitrag). Wer länger dabei sein will und weitere verschiedenste Choreographien tanzen möchte, dem bietet sich nach dem Erlernen der Grundschritte die Möglichkeit in der Montagsgruppe weiter zu tanzen.

Wer Interesse bekommen hat, der kommt einfach am 2. März 2020, montags um 20.30 Uhr vorbei. Ort: Foyer der Hauptschule Niedersprockhövel, Dresdner Straße 45.

Auskunft über eine Anmeldung gibt Abteilungsleiter Peter Steinmann, Tel 77908, Email steinmann@tsg-sprockhoevel.de.

Jeder ist willkommen, in das Training zwei Wochen lang erst einmal reinzuschnuppern. Mitzubringen ist neben der Lust am Tanzen lediglich bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Peter Steinmann

TANZIPEDIA Sal♦sa [ˈsalza]

Südamerikanischer Tanz, der Lebensfreude ausdrücken soll und eine bewegliche Hüfte voraussetzt. Die Lebensfreude lässt sich von den Paaren sehr oft mimisch darstellen, die bewegliche Hüfte ist jedoch bei den etwas gesetzteren Personen oft nicht mehr so gegeben. Hier wird dann eine mehr oder weniger angedeutete Bewegung des mittleren Körperteiles durchgeführt (manchmal unter Schmerzen). Der stocksteife Salsa-Tänzer kommt bei diesem Tanz natürlich an seine natürlichen (körperlichen) Grenzen, die er gerne vertuschen will. Neben dem eher bekannten „Pfuscher am Bau“ gibt es hier dann den nicht weniger ausgeprägten „Pfuscher am Tanz“. Es soll auch nicht verschwiegen werden, dass die Damen mit dem Hüftschwung keinerlei Probleme haben, da sie jederzeit über einen angeborenen ansehnlichen Hüftschwung verfügen.

**Elektroinstallation - Hausgeräte
Haushaltsartikel - Küchenmodernisierung
Kundendienst**

Miele
LIEBHERR

SIEMENS
BOSCH

NEFF

Constructa

seyock
elektro
haustechnik

**ELEKTRO
SCHÖNEBORN**
Service ist unsere Tradition!

Große Weilstraße 12
45525 Hattingen

Tel.: 0 23 24 / 2 13 87
Fax: 0 23 24 / 2 32 75

Hauptstraße 46
45549 Sprockhövel

Tel.: 0 23 24 / 9 19 57-0
Fax: 0 23 24 / 9 19 57-29

Von Mini bis A

Halbjahresbericht der Fußballjugend

Minikicker (G-Junioren)



Die kleinsten Fußballer im Verein haben wahrscheinlich den meisten Spaß. Auch in diesem Halbjahr sind wieder viele neue Gesichter dazugekommen und alte Bekannte wortwörtlich am Ball geblieben. Die junge Truppe hat Freude am gemeinsamen Fußballspielen und wird spielerisch an die Grundlagen des Sportes herangeführt, ohne dabei jemals den Spaß aus dem Auge zu verlieren. Die Janosch-Gruppe der Minikicker wird ohne Spielergebnisse und Tabelle geführt.

F2&F1

Auch die F-Jugendlichen tragen ihre Spiele in einer Liga ohne Spielwertung und Tabelle aus. Der Spaß steht selbstverständlich auch hier immer im Vordergrund und ist Priorität Nummer



1! Trotzdem sollen die Kinder langsam und behutsam immer näher an den Sport herangeführt werden und im besten Falle ihre Fähigkeiten, egal ob Koordination, Kondition oder auch soziale Fertigkeiten, stetig ausbauen und verbessern, was gerade in diesem jungen Alter essenziell wichtig für die Entwicklung der Kinder ist.

E4

Als Jungjahrgang der E-Jugend hatte die E4 einen leicht holprigen Start in die Saison: Trotz guter Spiele wollte ein Sieg zu Beginn der Hinrunde nicht so recht gelingen. Als dann aber der erste Sieg in der Tasche war, war die Freude umso größer. Die Jungs kämpften um jeden Punkt und setzten sich zur Winterpause im soliden Mittelfeld fest. Zur Zeit befindet sich die E4 auf dem fünften von insgesamt neun Plätzen der Kreisliga Q6 (Qualifikationsrunde). Aus der Platzierung in der Qualifikationsrunde ergibt sich die Zuordnung der Ligazugehörigkeit in der Rückrunde.



E3

Nach zuletzt drei Siegen in Folge hat sich die E3 in der Kreisliga Q3 auf den fünften von insgesamt zehn Mannschaften gehandelt. Mit 13 Punkten ist in der Liga noch alles möglich und die Mannschaft kann mit einem guten Gefühl in die Winterpause gehen und in der Rückrunde erneut angreifen.



E2



Mit beeindruckenden 27 Punkten, keinem einzigen Punktverlust und einem sagenhaften Torverhältnis von 107:18 ist die E2 in der Kreisliga Q2 zum Ende der Hinrunde unangefochtener Tabellenführer.

In der folgenden Rückrunde wird die E2 jedoch nicht mehr weiter in dieser Liga spielen, sondern steigt in die D-Jugend auf. Dies ist zwar eine große Herausforderung für die Jungs, jedoch auch angesichts der besonderen Qualität der Mannschaft eine mindestens genauso große Chance für alle Beteiligten, man wird den Werdegang der Mannschaft definitiv im Auge behalten müssen.



E1

E1 überwindet an der Tabellenspitze. Nachdem die jetzige E1 in der letzten Saison noch als E4 die Meisterschaft in der Kreisliga B gewonnen hatte, ging es mit Schwung und Siegeswille in die Saison 2019/2020. Die ersten vier Spiele wurden souverän gewonnen. Erst gegen den Konkurrenten Spielvereinigung Hagen 1911 gab es in einem heiß umkämpften Spiel die erste knappe Niederlage. Doch die Jungs gaben nicht auf und kämpften sich auf den ersten Platz der Tabelle zurück, der ihnen lediglich noch von der Spielvereinigung Hagen streitig gemacht werden kann. Auch im Kreispokal konnten sich die Spieler klar mit 16:1 Toren gegen die Spielvereinigung SW Breckerfeld durchsetzen und sind damit in der nächsten Runde. So geht die E1 Mannschaft erfolgreich in die Winterpause.



D3&D2

Sowohl die D2, als auch die D3 sind in der Kreisliga A gemeldet. Während die D2 einen etwas schwierigeren Stand hat und sich aktuell auf dem vorletzten elften Platz befindet, hat sich die D3 auf einem starken dritten Platz



mit aktuell 24 Punkten festgesetzt. Während die D3 selbstverständlich versuchen wird ihre gute Form aufrecht zu erhalten und fortzuführen, wird die D2 mit allergrößter Mühe daran arbeiten, es ihren Vereinskameraden gleichzutun und sich aus dem unteren Abteil der Tabelle herauszukämpfen.

D1



Die D1 hadert aktuell ein wenig mit ihren Ergebnissen. Trotz nun sechs sieglosen Spielen rangiert die Mannschaft auf dem zehnten von insgesamt zwölf Plätzen in der Bezirksliga. Die aktuell ausbleibenden Punkterfolge sind jedoch keineswegs Grund zur Sorge, denn in der Rückrunde kann sowohl der Klassenerhalt noch gesichert werden, als auch eine zufriedenstellende Position in der Tabelle erreicht werden.

C2

Eine Serie von sieben Spielen ohne Niederlage und nur einem Unentschieden seit Anfang Oktober lassen immerhin Platz 4 in der Kreisliga A herauspringen. Mit insgesamt 17 Punkten erarbeitete sich die C2 eine solide Ausgangslage für eine erfolgreiche Rückrunde.

C1

Nach zuletzt keiner einzigen Niederlage seit Anfang Oktober, setzte es nun eine erste Niederlage am vorletzten Spieltag. All das ist jedoch kein Grund zur Sorge, da trotzdem Tabellenplatz 1 und 24 Punkte in der Bezirksliga zu Buche stehen und damit auch die Herbstmeis-



terschaft gefeiert werden konnte – außerdem wurde im Kreispokal der Titel eingefahren. Die ambitionierte Truppe wird selbstverständlich alles dafür geben, um die Tabellenführung auch in der Rückrunde zu verteidigen.

B2



Platz 1, 22 Punkte und ein Torverhältnis von 41:6 sprechen für sich. Die B2 marschiert in der Kreisliga A souverän vorne weg. Mit keiner einzigen Niederlage in acht Spielen steht die TSG mit einem Punkt vor dem Stadtrivalen aus Obersprockhövel. Zum Ende der Hinrunde kann die B2 also durchaus zufrieden auf die vergangene Hinrunde zurückblicken und versuchen, den positiven Trend in der Rückrunde fortzusetzen

B1



Die B1 der TSG Sprockhövel hat es in der Westfalen Liga mit durchaus klangvoller Konkurrenz zu tun. Jugendmannschaften von Paderborn, Dortmund, Bochum und Schalke mischen unter anderem in der Liga mit. Die TSG lässt sich davon allerdings nicht abschre-

cken und spielt eine bis hierhin starke Hinrunde: Tabellenplatz 3 mit 18 Punkten kann sich durchaus sehen lassen und auch die Großen Namen tun sich schwer gegen die unsere Kicker. Zusätzlich zu der erfolgreichen Leistung in der Liga, sicherte die Mannschaft sich auch noch den Titel des Kreispokalsiegers. Im Verbandspokal hat man die erste Runde mit einem 1:0 Sieg beim SuS Olfen erfolgreich überstanden.

Damit verabschiedet sich die B1 mit einer durchweg zufriedenstellender Hinrunde in die Winterpause.

A



Licht und Schatten liegen zumeist eng beieinander. Man blickt auf eine bislang eher durchwachsende Hinrunde zurück. Die Mannschaft besteht überwiegend aus Jungjährgängen, was das Bestehen in der Liga umso schwieriger gestaltet. Das erste Saisonziel ist mit der Qualifikation für den Westfalenpokal zwar erreicht, jedoch ist die Mannschaft noch längst nicht zufrieden. Nach dem kürzlich erfolgten Trainerwechsel will die A-Jugend der TSG nun nochmal neue Kraft sammeln, um das bestmögliche aus der Saison herauszuholen.

*Paul Schreiber
Fotos: Michael Hilgenstock*

U19 Hallen-Kreismeisterschaften 2020

Als klassenhöchste Mannschaft wollte sich die U19 präsentieren und tat das auch – bis auf einen halben Ausrutscher in der Gruppenphase. Mit einem 5:0 gegen die JSg Silschede/Gevelsberg, dem 4:0 gegen SW Breckerfeld und einem 2:2 Unentschieden gegen den Bezirksligisten aus Ennepetal sicherten sich unsere Jungs den ersten Platz in der Vorrunde. Das folgende Halbfinale gewannen die „Blauen“ gegen die SpVg. Hagen 11 mit 3:0 und setzten sich schlussendlich in einem engen Spiel gegen die SSV aus Hagen mit 2:0 durch. Mit dem Turniersieg sicherte sich die U19 der TSG die Teilnahme an den Hallen-Westfalenmeisterschaften in Gütersloh. *P.S.*

Fußballtag

Anlässlich des Jubiläums **50 Jahre Sprockhövel** veranstaltet die Stadt Sprockhövel gemeinsam mit den fünf Fußballvereinen der Stadt Sprockhövel (TSG Sprockhövel, SC Obersprockhövel, TUS Haßlinghausen, Hiddinghauser FV und VFL Gennebreck) **am 13. Juni 2020** (Stadion Im Baumhof) einen Fußballtag. Beginn der Veranstaltung ist um 10 Uhr.



Als erstes spielen die **Minikicker und die E-Junioren** parallel auf zwei Kleinspielfeldern um die Stadtmeisterschaft 2020. Ab 13 Uhr kommen dann die Mädchen zum Einsatz. Eine Sprockhöveler Stadtauswahl spielt gegen hochkarätige Mannschaften – geplant unter anderem VFL Bochum, Bayer Leverkusen, MSV Duisburg – ein Turnier jeder gegen jeden.

Ab 15 Uhr sind dann die **Superoldies** dran. Die seit 2008 bestehende Spielgemeinschaft TSG Sprockhövel/SC Obersprockhövel spielt dann gegen eine Auswahl der drei anderen Vereine (TUS Haßlinghausen, Hiddinghauser FV, VFL Gennebreck).

Ab 16 Uhr 30 kommt es dann zum **Höhepunkt des Tages**: Eine Sprockhöveler Stadt-

auswahl der Alten Herren (Ü38) – betreut von Siegfried Jansen (TSG) und Klaus Calenberg (SCO) – trifft auf die **Traditionsmannschaft von SCHALKE 04**. Zum Kadern von Schalke 04 gehören unter anderem Klaus Fichtel, Klaus Fischer, Olaf Thon, Rüdiger Abramczik, Gerald Asamoah, Martin Max, Ingo Anderbrügge, Jiri Nemec, Mike Büskens, Oliver Reck, Matthias Herget, Christian Pander, Marc Wilmots, Youri Mulder, Ebbe Sand, Souleymane Sane und viele andere. Der Eintritt für dieses Spiel beträgt 5 Euro.

Selbstverständlich wird den ganzen Tag für Speisen und Getränke gesorgt. Auch an einem Rahmenprogramm wird noch gearbeitet.

Der gesamte Erlös dieser Veranstaltung geht zu gleichen Teilen an die Fußballjugendabteilungen aller fünf Vereine der Stadt Sprockhövel.

Wir hoffen, dass viele Sprockhöveler den Weg ins Baumhofstadion finden, um dem Tag einen würdigen Rahmen zu verleihen.

*Mit sportlichem Gruß
Siegfried Jansen*



**GUT
BERATEN
GARANTIE**

**100%
ZUFRIEDEN
ODER 50€**

Weitere Infos unter:
www.ihrfels.de

Nie nach Schema F. Sondern immer mit Plan B.

Immer an Ihrer Seite.

Generalagentur Andre Meister

Mobil 0172-8779365
andre.meister.am@wuerttembergische.de
www.wuerttembergische.de/versicherungen/andre.meister

W&W württembergische

Ihr Fels in der Brandung.

Sport, Spiel, Gesundheit

5. Seniorenmesse in Sprockhövel

Am Samstag, den 9. Mai 2020, ab 11:00 Uhr findet in der Glückaufhalle in Niedersprockhövel zum fünften Mal eine Seniorenmesse statt.

Gezielt die Älteren (60+) werden angesprochen und können sich durch Informationen und Gespräche, Fachvorträge und Austausch, Geräte und Beispiele, Ausprobieren und Zeigen lassen auf das vorbereiten, was noch kommt und was noch geht – auch wenn Zipperlein und Einschränkungen im Alter zunehmen. Unterhaltung, Diskussionen und Erlebnisse gehören auch dazu. Denn immer mehr Menschen werden älter und wollen auch im Alter ihr Leben noch aktiv gestalten und genießen. Und das ist gut so!

Zahlreiche Aussteller, Anbieter und Referenten werden die Seniorenmesse mitgestalten – von A bis Z: Anbieter von Alltagshilfen und Sanitärartikeln, ambulant betreutes Wohnen, ehrenamtliche Dienste, Betreuungs- und Pflegeanbieter, Hörakustiker und Optiker, ... bis hin zu Seniorengruppen und Sportvereinen, Tagespflege und Pflegeheimen, anderen Vereinen und dem Seniorenbeirat, zentralen Diensten des Seniorenbüros und der Stadtverwaltung Sprockhövel.

Altersgemäße BEWEGUNG und gesunde ERNÄHRUNG rücken in der Diskussion um die Lebensqualität im Alter, die Gesundheit und die Zufriedenheit Älterer immer wieder in den Mittelpunkt. Das sind die entscheidenden Aspekte. Und zu Bewegung, Spiel und Sport leisten die Sportvereine mit ihren vielfältigen Angeboten einen wesentlichen Beitrag. Das gilt besonders für Sprockhövel und Niedersprockhövel, denn in keiner Stadt im Ruhr-

gebiet sind so viele Menschen als Mitglied in einem Sportverein und so bewegungsaktiv wie in Sprockhövel. SPORThövel – das gilt auch für Ältere und Hochaltrige.

Dabei gilt für uns in der TSG das Gesundheitsverständnis, das von der Weltgesundheitsorganisation WHO definiert wurde und seit Jahren auch vom Sport in NRW vertreten wird: Gesundheit wird nicht als „Abwesenheit von Krankheit“, sondern als „Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“ gesehen. Und was heißt das dann ...?

→ *Selbstverständlich werden sich die TSG und andere Sportvereine an der nächsten Seniorenmesse im Mai 2020 beteiligen!*

→ *Die einzelnen Abteilungen werden ihre unterschiedlichen Angebote für Ältere erlebbar präsentieren – von den Sportgruppen für diejenigen, die seit langem bewegungsaktiv sind, über die Präventions- und Rehasport-Angebote bis zu den niedrigschwelligen Bewegungsangeboten für Menschen mit Handicaps und Bewegungsmangel.*

→ *Und dabei geht es nicht nur um das körperliche sondern auch um das psychische und soziale Wohlbefinden, auch um Gemeinschaft und Kontakte, Gruppe und Reden, Miteinander und Spaß.*

ABER: Bieten wir in der TSG „das RICHTIGE“ an? Sind unsere Angebote zeitgemäß? Entsprechen sie den Wünschen der Teilneh-

menden und den Anforderungen von Fachleuten – z.B. von Ärzten?

UND: Wie wird die weitere Entwicklung in Sprockhövel politisch gestaltet? Was planen die Stadt, die Kommunalpolitiker und der

neue Bürgermeister oder die neue Bürgermeisterin nach der Kommunalwahl am 13.9.2020? Auch diese Fragen werden wir zur Seniorenmesse 2020 stellen.

Dirk Engelhard
TSG-Vorstand Freizeit und Senioren

Demografische Entwicklung in Niedersprockhövel – und Konsequenzen für die Quartiers- und Sportentwicklung*

Sprockhövelstatistik – Jahresbericht 2018

- 2018 nahm die Bevölkerung Sprockhövels lediglich um 0,1% ab; sie sank um 26 Personen auf 25 232 Einwohner.
- Davon lebten 9484 = 38% in Niedersprockhövel.
- Der Anteil der Frauen an der Gesamtbevölkerung liegt mit 12 935 Einwohnerinnen bei 51,3%.
- Die Bevölkerung von Niedersprockhövel verringerte sich von 9 628 (2011) auf 9 484 (2018).
- Prognose der Bertelsmannstiftung (Demotyp6) zur Einwohnerentwicklung (Berechnungsgrundlagendaten von 2009): Rückgang bis 2030 um ca. 12% auf ca. 22 800 Einwohner (= ca. 8 600 Einwohner in Niedersprockhövel).

Fazit: Die Bevölkerungszahlen in Sprockhövel und besonders in Niedersprockhövel werden sinken.

Altersentwicklung im Seniorenbereich (ab 60 Jahre)

- Von 2007 bis 2018 erhöhte sich die Zahl der Älteren (60+) in Sprockhövel von 7 182 (27,5%) auf 8 069 (32,0%).
- In Niedersprockhövel ist der Anteil der Älteren noch höher: 3 104 von 9 484 Einwohnern (32,7%).
- Nach der Prognose des EN-Kreises werden für 2020 in Sprockhövel bereits 8 281 (34%) Ältere und für 2025 dann 9 048 (38%) erwartet.
- In 15 oder 20 Jahren könnte der Anteil der Älteren in Niedersprockhövel die 50% Grenze erreichen.

Fazit: Die Bevölkerung in Sprockhövel und besonders in Niedersprockhövel wird älter; der Anteil der Älteren wird deutlich zunehmen.

Haushalte und Familienstand

- Die Haushaltsgrößen in den Ortsteilen sind unterschiedlich, insgesamt gibt es in Sprockhövel

15 798 Haushalte, davon 8 739 Ein-Personenhaushalte – über 55% aller Haushalte sind Ein-Personenhaushalte. Der Anteil wird zunehmen.

- 12 407 (49,2%) Personen sind verheiratet, 8604 (34,1%) ledig, 1 909 (7,5%) geschieden, 2010 (8,0%) verwitwet. Der Anteil der Verwitweteten wird deutlich zunehmen.

Fazit: Soziale Kontakte außerhalb des eigenen Haushalts werden wichtiger um gesund zu bleiben. (WHO: soziales Wohlbefinden).

Quartiersentwicklung

Wenn die Anzahl und der Anteil der Älteren (60+) deutlich zunehmen, dann benötigen wir in Sprockhövel und besonders in Niedersprockhövel

- mehr seniorengerechte Wohnungen – möglichst mit alternativen Wohnformen
- barrierefreie Zugänge
- umfassende Einkaufsmöglichkeiten, vielfältige Bewegungsgelegenheiten und altersgerechte Versorgungen
- ...

Sportentwicklung

- Die Älteren (60+) sind die einzige deutlich zunehmende Bevölkerungsgruppe.
 - Sie sind eine besondere Zielgruppe für Sportvereine; denn Bewegung, Spiel und Sport tragen wesentlich zur Gesundheit und Lebensqualität bei.
 - Ältere bemühen sich zunehmend um ihre Gesundheit. Der Sport in NRW orientiert sein allgemeines Gesundheitsverständnis seit Jahren an der Weltgesundheitsorganisation WHO. Dabei wird Gesundheit nicht als „Abwesenheit von Krankheit“, sondern als „Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“ gesehen.
- Dirk Engelhard

*Zahlen – Daten – Fakten aus dem Demografischen Entwicklungsbericht 2018 (31.12.2018):

https://www.sprockhoevel.de/fileadmin/user_upload/pdf/Zahlen_Daten_Fakten/PraesentationSprockhoevelStatistik_2018.pdf

Boule genießen

Erstmals hat der Boule und Pétanque Verband NRW e.V. (BPV NRW) im Januar 2020 auch Sportreisen und Freizeitangebote ausgeschrieben und eingeladen zum „Boule genießen“ ins Sport- und Tagungszentrum Hachen. Das ist vielen TSGlern bekannt und bietet auch zum Boulespielen auf über 20 Bahnen vielfältige Möglichkeiten – außerdem zum Sporttreiben die Sporthallen, den Fitnessraum, Kegeln, Tischtennis, Schwimmbad, zum Genießen die Sauna und nicht zuletzt die Tenne, gutes Essen und vieles mehr.

Vom 20. bis 22. Januar wollten wir von der TSG-Boulegruppe, zu der inzwischen fast 30 aktive Boule-Spieler/innen gehören, mit fünf Sprockhövelern drei Tage lang unser eigenes Programm gestalten, uns auf die Saison vorbereiten und uns an gemeinsamen Aktivitäten mit Boule-Freunden aus anderen Gruppen beteiligen.

Und dann gab es tatsächlich drei tolle „Boule-Tage“ in Hachen mit schöner Sonne, sehr schönen Spielen draußen, motivierenden Begegnungen, Wurf-, Techniktraining, Regelkunde, Training in der Halle (mit neuen Indoor-Boulekugeln) und die erhoffte Freizeit und Entspannung – zum Beispiel beim Spazierengehen (Bild von rechts nach links: Walli, Sabine, Ingrid, Alfons, Dirk).

Wir haben Boule genossen – und werden wieder einmal dabei sein!

Das Freizeitangebot „Boule genießen“ gilt für alle interessierten Vereine, Gruppen und auch für Einzelreisende; **das nächste Angebot** findet von Mittwoch, 29.4., bis Freitag, 1.5.2020, statt, kostet 120,- Euro pro Person und bietet zwei Tage mit Übernachtung und Vollverpflegung im Sport- und Tagungszentrum Hachen, ein zusätzliches Mittagessen, angeleitete Sport- und Freizeitangebote



(Boule, Sport, Spiel, Spaß oder anderes nach Wahl), Boule & Bike (E-Bikes für eine Tour in der Natur), ein Kaffee/Kuchengedeck in der „Tenne“ und vieles mehr.

Der BPV NRW hat viele weitere Freizeit- und Bildungsangebote im Internet veröffentlicht: www.boule.nrw

Boule-Interessierte sind herzlich eingeladen, mit uns in Sprockhövel montags an der Trasse oder mittwochs und freitags auf dem Sportplatz im Baumhof zu boulen – oder mit uns zur nächsten Freizeit zu fahren!

Für die TSG-Boulegruppe
Dirk Engelhard

BADMINTON				
Abteilungsleiter Jens Maylandt ☎ 59 13 34 ✉ jens.maylandt@tsg-sprockhoevel.de				
Montag	18:00	–	20:00	Hobby GH 2
	18:00	–	19:30	Jugend und Schüler (Fortgeschrittene) GH 3
	19:30	–	21:30	Mannschaft GH 3 (bis 20:00) GH 2
Donnerstag	20:00	–	21:30	Jugend + Mannschaft + Hobby GH 2
Freitag	16:00	–	17:30	Jugend und Schüler (Anfänger) GH 2
	17:30	–	19:00	Jugend und Schüler (Fortgeschrittene) GH 2
	19:00	–	21:30	Mannschaft GH 2
BASKETBALL				
Informationen über die Geschäftsstelle ☎ 686 47 46 ✉ geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de				
Montag	20:00	–	22:00	Herren-Mannschaft GH 3
Donnerstag	20:00	–	22:00	Herren-Mannschaft GH 3
BOULE				
Dirk Engelhard ☎ 0151 64 19 67 99 ✉ dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de				
Montag	14:00	–	19:00	offenes Spielen und Training *(am Lidl-Parkplatz) Glückauf-Trasse*
Mittwoch	14:00	–	19:00	offenes Spielen und Training Baumhof-Stadion
Freitag	14:00	–	19:00	offenes Spielen und Training Baumhof-Stadion
BUDO/KARATE				
Andrea Haarmann (Judo) ☎ 0171 754 22 86 ✉ andrea.haarmann@tsg-sprockhoevel.de Andreas Schall (Karate) ☎ 0170 524 76 84 ✉ andreas.schall@tsg-sprockhoevel.de				
Montag	20:30	–	22:00	Karate für Erwachsene Baumhof-Halle
Dienstag	16:00	–	17:30	Judo für Anfänger weiß und weiß-gelb bis 8 Jahre GH/GymnRaum
	17:30	–	19:00	Judo: Technik- u. Wettkampfttraining Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J. GH/GymnRaum
	19:00	–	20:00	Karate für Kinder GH/GymnRaum
	20:00	–	21:30	Karate für Erwachsene GH/GymnRaum
Freitag	17:00	–	18:30	Judo: Techniktraining u. Prüfungsprogr. Kinder/Jugendl. bis ca. 14 J. GH/GymnRaum
	18:30	–	20:00	Judo (alles) für Jugendliche und Erwachsene GH/GymnRaum
	19:00	–	20:00	Karate für Kinder GH 1
	20:00	–	21:30	Karate ab 14 Jahre und Erwachsene GH/GymnRaum

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

KONTAKT

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20
Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel
Telefon 686 47 46, Fax 686 47 57
E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de
www.tsg-sprockhoevel.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch
8:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag
8:00 bis 12:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister
Glückaufhalle Dresdener Str. 11 02324-506608
Mathilde-Anne-Schule Dresdener Str. 45 02324-9701521

TSG Geschäftsstelle:
Tel. 0 23 24 / 686 47 46

FUSSBALL Abteilungsleiter Ulrich Meister ☎ 73793 Sportlertreff ☎ 683868 ✉ ulrich.meister@tsg-sprockhoevel.de
Patrick Rohde 0177/2672487

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Baumhof Arena statt

Montag	16:15 – 17:30	U8
	16:15 – 17:45	U9/D2
	16:45 – 18:15	U12
	17:00 – 18:00	Athletiktraining U11/U10
	17:15 – 18:45	U14
	17:30 – 19:00	U13
	17:45 – 19:15	U15
	18:45 – 20:15	U16
	19:15 – 21:00	1. Herren
Dienstag	15:30 – 16:30	U7 (Minikicker)
	16:15 – 17:45	U13/U14
	16:45 – 18:15	U15
	17:00 – 18:30	U11
	17:45 – 19:15	U17
	18:15 – 19:45	U19
	19:15 – 21:30	1. Herren
19:45 – 21:30	2. Herren	
Mittwoch	16:00 – 17:30	U11
	16:30 – 18:00	U8/U10/U11/E4
	16:45 – 18:15	U12/E2
	18:00 – 19:45	U19
	18:15 – 19:45	U16
19:45 – 21:30	Alte Herren	
Donnerstag	15:30 – 16:30	Eltern-Kind-Fußball (Jg 2014-15)
	16:15 – 17:45	U13/U14
	16:30 – 17:45	U9
	16:45 – 18:15	U15
	17:45 – 19:15	U17/D2
	18:15 – 19:45	U19
	19:15 – 21:30	1. Herren
19:45 – 21:30	1. Herren	

Freitag	15:00 – 16:30	U11
	16:30 – 17:30	U7 (Minikicker)
	16:15 – 17:45	U10/U11
	16:45 – 18:15	U16
	17:45 – 19:15	U17/E4
	18:15 – 19:45	U19
	19:15 – 21:30	1. Herren

HANDBALL
Abteilungsleiter Benjamin Hilgenstock ☎ 0170 3272684

Alle Termine (bis auf die gekennzeichneten) finden in der Glückaufhalle statt. „m“ sind männliche, „w“ sind weibliche Jugendmannschaften.

Montag	17:00 – 18:30	m/D (ab 10)
Dienstag	14:30 – 16:00	Handball AG (Kl 2-4) GGS
	15:30 – 17:00	m/wE- (ab 8) + m/wF- (ab 7)
	17:00 – 18:30	wC (ab 12) + mC (ab 12)
	18:30 – 20:00	1. He (ab 18) + 2. He (ab 17)
	20:00 – 21:30	Damen (ab 18)
Mittwoch	15:30 – 17:00	Minis + F-Jugend (4-8)
	18:30 – 20:00	mC (ab 12) (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	wC (ab 12) + wB (ab 14)
	18:30 – 20:00	1. Herren (ab 18)
Donners- tag	15:30 – 17:00	Handball AG/GGS Haßlingh. (Klassen 2-4) (Sporthalle Haßlingh.)
	17:00 – 18:30	m/wE- (ab 8) + m/wF (ab 7) + mD (ab 10) (KH)
	18:30 – 20:00	wB (ab 14) + Damen (ab 16)

TANZSPORT Abteilungsleiter Peter Steinmann ☎ 77908 ✉ steinmann@tsg-sprockhoevel.de

Montag	19:15 – 20:30	Tanzsportgruppe H. Dobeleit	MAS Foyer
	20:30 – 21:30	Line-Dance-Gruppe H. Dobeleit	MAS Foyer
Dienstag	20:15 – 21:45	Tanzsportgruppe M. Kruse	Baumhof-Halle
	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe M. Kruse	MAS Turnhalle
Donnerstag	20:00 – 21:30	Tanzsportgruppe D. Dobeleit	MAS Foyer

TENNIS Abteilungsleiter Henning Schulz ☎ 02324-31058 ✉ henning.schulz@t-online.de

täglich	ab 15:00	Übungsstunden	TSG-Tennisanlage (Sommersaison)
----------------	----------	---------------	---------------------------------

TISCHTENNIS Abteilungsleiter Uwe Kilfitt ☎ 0152/34215583 ✉ uwe.kilfitt@tsg-sprockhoevel.de

Dienstag	18:00 – 19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
Mittwoch	17:00 – 18:30	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle
Freitag	19:00 – 20:00	Tischtennisjugend Talentförderung	Baumhof-Halle

TRIATHLON Christian Koch ☎ 01573 8956750 ✉ c.koch@triathlon-sprockhoevel.de

Dienstag	18:00 – 20:00	Laufen	Stadion Sefansbachtal, Gevelsberg
	19:30 – 21:00	Schwimmen – Training mit Birte	Lehrschwimmbad MAS
Mittwoch	19:30 – 20:30	Laufen	ALDI-Parkplatz Niedersprockhövel
Donnerstag	18:00 – 20:00	Laufen	Stadion Sefansbachtal, Gevelsberg
Freitag	18:30 – 20:00	Schwimmen – freies Training	Lehrschwimmbad MAS
Freitag	18:45 – 20:00	Schwimmen – freies Training (1. Mai bis Anf. Sept.)	Freibad Sprockhövel

VOLLEYBALL Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985 ✉ martin.danisch@tsg-sprockhoevel.de

Donnerstag	20:00 – 21:30	Herren	GH 3
-------------------	---------------	---------------	------

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, GGS = Grundschule Börgersbruch, MAS = Mathilde-Anneke-Schule (Hauptschule)

INFO

Alle Telefonnummern haben – wenn nicht anders angegeben – die Vorwahl 0 23 24
TSG-Anmeldungen sind möglich in den wöchentlichen Übungs-/ Trainingsstunden
oder in der TSG-Geschäftsstelle im Baumhof 20.
Telefon 686 47 46, Fax 686 47 57

TURNEN Abteilungsleiterin Christine Sattler ☎ 70 20 60 ✉ christine.sattler@tsg-sprockhoevel.de
 Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70

Montag	17:30 – 19:00	Gymnastik Ältere Turnerinnen	Baumhof-Halle
	18:00 – 19:00	Turnen (Kinder 5-9 Jahre)	MAS Turnhalle
	19:00 – 20:00	Fitness-Treff	GH 1
Dienstag	16:00 – 17:00	Einrad/Luftakrobatik/Kin-Ball (ab 6 J.)/M.Palenschat	MAS Turnhalle
	17:00 – 18:30	Akrobatik/Zirkus (ab 6 J.)/M.Palenschat	MAS Turnhalle
Mittwoch	15:30 – 16:45	Mutter-Vater-Kind (Kinder 3-5 Jahre)	MAS Turnhalle
	16:45 – 18:00	Mutter-Vater-Kind (Kinder 3-5 Jahre)	MAS Turnhalle
	20:15 – 21:15	Jedermann Turnen	MAS Turnhalle
Donnerstag	15:30 – 16:15	Tanzflöhe 1 bei Ann-Kathrin (Kinder 3-5 Jahre)	Baumhof-Halle
	16:30 – 17:15	Tanzmäuse bei Ann-Kathrin (Kinder 5-6 Jahre)	Baumhof-Halle
	16:30 – 18:30	Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)	GH 1
	17:00 – 18:30	Turnen der Älteren	GH 2
	18:00 – 19:15	Walking-Treff/Sabine Engelhard (Tel. 97 18 14)	GH (Sommer)
Freitag	15:30 – 16:30	Turnflöhe (Kinder ab 5 Jahre)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:45	Krabbeltturnen I (Kinder 1-3 Jahre)	Glückaufhalle 1
	16:30 – 17:15	Tanzflöhe 2 bei Britta (Kinder 3-5 Jahre)	GuFIT.15
	16:45 – 18:00	Krabbeltturnen II (Kinder 1-3 Jahre)	Glückaufhalle 1
	17:15 – 18:00	DanceKids 1 bei Britta (Kinder 7-9 Jahre)	GuFIT.15
	18:00 – 19:00	DanceKids 2 bei Britta (ab 9 Jahre)	Baumhof-Halle
Samstags	18:00 – 19:30	Turnabteilung	MAS Turnhalle
	20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	GH 1
	09:30	Walking-Treff/Sabine Engelhard (97 18 14)	ALDI-Parkplatz (Winter)

LEICHTATHLETIK Ilse Kleinbeck ☎ 7 18 03 ✉ ilse.kleinbeck@tsg-sprockhoevel.de

Montag	17:30 – 19:30	Sportabzeichen/Jürgen Nath (7 11 36)	Baumhof-Platz (April – Okt.)
Donnerstag	15:30 – 17:00	Kinder 4-10 Jahre	GH 2 (Winter) Baumhof-Platz (April – Okt.)
Freitag	18:30 – 20:00	Jugend ab 11 Jahre und junge Erwachsene	MAS (Winter) Baumhof-Platz (April – Okt.)
Sonntag	09:00 – 10:30	Laufftreff für Jedermann	IG-Metall Bildungszentrum

PRELLBALL Hartmut Kroll ☎ 7 24 93

Montag	16:00 – 18:00	Herren / Hartmut Kroll	MAS Turnhalle
	19:00 – 20:30	Damen / Monika Rische (7 80 57)	Baumhof-Halle

SCHWIMMEN Marianne Stüwe ☎ 7 16 05 ✉ marianne.stuewe@tsg-sprockhoevel.de

Montag	16:30 – 17:30	Senioren wbl.	Lehrschwimmbecken GGS
	19:00 – 20:00	Senioren ab 60 Jahre	Lehrschwimmbecken GGS
	20:00 – 21:00	Wasserratten	Lehrschwimmbecken GGS
Donnerstag	16:30 – 17:30	Schwimmen (6-10 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS
	17:30 – 18:30	Schwimmen (10-18 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS.
Freitag	16:00 – 16:45	Schwimmen (5-12 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS
	16:45 – 17:30	Schwimmen (5-12 Jahre)	Lehrschwimmbecken GGS

VERSEHRTENSPORT Dieter Böhrner ☎ 7 21 81 ✉ dieter.boehmer@tsg-sprockhoevel.de

Donnerstag	19:30 – 21:00	Prellball	Baumhof-Halle
Freitag	17:30 – 19:30	Schwimmen	Lehrschwimmbecken GGS Börgersbr.

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle, GGS = Grundschule Börgersbruch, MAS = Mathilde-Anneke-Schule (Hauptschule)

Laufen verbindet

... war unser Motto am ersten Wochenende in diesem Jahr.

Unterschiedlicher konnten die Lauferfahrungen und -ziele nicht sein. Aber eins verband uns: das Laufen.

Wir trafen uns am Freitag im Speisesaal der Sportschule Hachen im Sauerland zum ersten gemeinsamen Abendessen. Die meisten kamen gerade von der Arbeit und wollten eher einen entspannten Abend verbringen, aber nicht in einer Sportschule und nicht unter meiner Leitung (klein und gemein).

Nach dem Zimmer beziehen gab es einen kleinen Rundgang durch die Schule damit auch keiner verloren ging. Dieser endete in der Sporthalle.

Nach einem kurzen Kennenlernspiel wurde es ernst. Rumpfstabi, jeder Läufer weiß wie wichtig die ist, fällt nach dem Lauf-ABC gerne als Nächstes aus dem Trainingsplan raus. Keine Zeit, keine Lust. Hier in Hachen gab es keine Möglichkeiten für Ausreden. Hier musste jede/jeder ran.

Am Samstag starteten wir schon vor dem Frühstück mit einer sanften Morgengymnastik. Nach dem stärkendem Frühstück ging es auch gleich raus an die frische sauerländische Luft. Es war frisch, aber trocken und so konnten wir mit dem Lauf-ABC starten. Wir versuchten Arme und Beine zu koordinieren. Was im Alltag von alleine funktioniert, klappt



Von links: Silke (GuFIT), Sylvia (Läuferin), Frederike (Triathletin), Monika (TSG Laufftreff), Melanie (GuFIT und Läuferin), Johannette (TSG Triathlon und Leiterin), Christian (TSG Triathlon) und Torsten (TSG Laufftreff)

beim Lauf-ABC überhaupt nicht mehr. Mit viel Freude und Eifer haben wir uns wieder entknotet und festgestellt: eigentlich sollte man das viel öfters machen.

Nach dem Mittagessen wechselten wir vom Laufschuh in den Wandersschuh und machten eine kleine Wanderung. Bevor es zum Abendessen ging, hatten wir noch reichlich Zeit für das laufspezifische Training und das Cross Fit. Abends ging es mit Stirnlampen zum Laufen raus. Nur bei diesem Lauf hatten wir Regen, sonst blieb uns der Wettergott gewogen. Zum Abschluss des Abends gab es einen Fitnesszirkel mit anschließendem Dehnen und eine Runde Federball.

Ausfallschritt: tief, gerader Oberkörper – und halten.



Fazirolle und Igelball: Entspannung geht anders

Den Sonntag starteten wir wieder mit der sanften Morgengymnastik. Nun merkten wir deutlich die Trainigseinheiten vom Vortag. Es knirschte und knackte. Die Augen klein und müde – war der Abend bei Willi doch zu lang? Nach dem Frühstück ging es zum Sorpesee. Wir teilten die Gruppe auf. Einige wollten/konnten „nur“ noch wandern, anderen reichte ein Runde (4 km), wieder andere wollten und

konnten noch zwei Runden (8 km) laufen. Wieder in der Sportschule ging es fürs Faszi-entraining auf die Rolle.

So schnell ging das Wochenende rum. Und wir sind uns einig: nächstes Jahr wieder.

Du hast Lust bekommen, beim nächsten Mal dabei zu sein? Frage in der TSG Geschäftsstelle oder im GuFIT nach. Deine Kontaktdaten werden an mich weitergeleitet.

Johannette Loose

EINLADUNG zur

Abteilungsversammlung „Gesundheit und Fitness“ 2020 der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

**am Mittwoch, den 11. März 2020 um 19.00 Uhr
im „Gesundheits- und FitnessTREFF“ GuFIT.19, Hauptstraße 19**

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Entlastung der Abteilungsleitung
4. Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge
5. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung bitten wir fristgerecht bis zum 2. März 2020 schriftlich an Alfons Eilers (Abteilungsleiter) zu richten: alfons.eilers@tsg-sprockhoevel.de
Anregungen und Vorschläge nehmen wir gerne auf.

Mit sportlichem Gruß

Alfons Eilers, Abteilungsleiter Gesundheit und Fitness

Nutzt als Mitglied der Abteilung euer Recht zu Mitbestimmung und Mitgestaltung!



Alubau & Bauelemente

Bauschlosserei Samsel

GmbH

Meisterbetrieb · Edelstahlarbeiten
Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090 EXC. 2



DER TREND VON HEUTE – www.glasgelaender.de

Karolinenstraße 109 | 44793 Bochum | Tel.: 0234/36 12 36

KALENDER 2020

- ▶ 24.2. (Rosenmontag):
Die Geschäftsstelle ist geschlossen.
- ▶ 4. März 2020:
Jahreshauptversammlung der Tanzsportabteilung, Glückaufhalle
- ▶ 30. März:
Sportabzeichen:
Ehrung der Sportabzeichen-Sportler und -Sportlerinnen
des Jahres 2019 (mehr auf Seite 14)
- ▶ 8. bis 19. April (Ostern):
Die Geschäftsstelle ist geschlossen.
- ▶ 20. April:
Sportabzeichen:
Trainingsbeginn um 17:30 Uhr auf dem Baumhof-Sportplatz
(mehr auf Seite 14)

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

KONTAKT	TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20		Öffnungszeiten:	
	Postanschrift: Postfach 91 12 02, 45537 Sprockhövel Tel. 686 47 46 E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de, www.tsg-sprockhoevel.de		Montag bis Mittwoch 8:00 bis 12:00 Uhr Donnerstag 8:00 bis 12:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr	
INFO	Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister		Grundschule Schwimmen	Dresdener Str. 43 970 15 25
	Glückaufhalle	Dresdener Str. 11 50 66 08	Baumhof-Halle	Eickerstr. 23 970 54 26
	Mathilde-Anneke-Schule	Dresdener Str. 45 970 15 21	Freibad	Bleichwiese 970 54 25

Alle Telefonnummern haben – wenn nicht anders angegeben – die Vorwahl 0 23 24
TSG-Anmeldungen sind möglich in den wöchentlichen Übungs-/ Trainingsstunden
oder in der TSG-Geschäftsstelle im Baumhof 20.
Telefon 686 47 46, Fax 686 47 57



ENERGIE fürs Leben!

Wir laden den EN-Kreis auf:

- mit Förderung für Schulen, Vereine und Stadtmarketing
- mit Strom, Gas und Wasser – zuverlässig wie eh und je

AVU...

Energie – wir denken weiter

www.avu.de/heimatvorteil

„Mal nicht
auf der
Reservebank
sitzen.“

Jetzt
beraten
lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.