



38. Jahrgang

TSGinfo 2024

TSG 1881 Sprockhövel e.V.
www.tsg-sprockhoevel.de





**Über 14.000* Mitglieder
statt Egonummer.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein.

Liebe Leserinnen und Leser,

die TSG erzielt Fortschritte im Digitalisierungsprozess!

Campai ist die neue Vereinssoftware, die von der Arbeitsgruppe „Digitalisierung“ in einem gründlichen Auswahlprozess auserkoren wurde. Die moderne Mitgliederverwaltung wird künftig nicht mehr nur auf dem Computer der Geschäftsstelle bearbeitbar sein, sondern durch eine DSGVO-konforme Cloud-Anbindung jederzeit und von jedem Computer/Tablet mit entsprechender Berechtigung erreichbar sein. Die Kommunikation mit den Vereinsmitgliedern wird durch ein Newsletter-Tool und eine integrierte Vereinsapp deutlich verbessert. Bis alles läuft, ist noch viel zu tun, aber es lohnt sich!

Neues gibt es auch aus unserer Arbeitsgruppe „Neue Sportangebote“. Die als Kurse initiierten Sportangebote Cheerleading und Boxen erfreuten sich einer regen Nachfrage und waren schnell ausgebucht. Die Kurse sind mittlerweile gestartet und wir sind auf das Feedback der Teilnehmer in wenigen Wochen sehr gespannt (Berichte Seiten 10-11).

Und was gibt es sonst noch? Die TSG ist seit dem 1. Juni Mitglied im „Freiburger Kreis“, einem seit 50 Jahren bestehenden Netzwerk großer deutscher Sportvereine. Wir versprechen uns davon Anregungen und Impulse für die künftige strategische Weiterentwicklung unseres Vereines.

Ich wünsche euch viel Vergnügen beim Lesen dieser wieder sehr bunten und vielseitigen TSGinfo.

*Ludger Böhmer
Hauptgeschäftsführer*

P.S.: *Die TSG-Geschäftsstelle ist in den Sommerferien abweichend von den üblichen Öffnungszeiten wie folgt besetzt: KW 30-Montag bis Mittwoch vormittags | KW 31-Montag, Mittwoch, Donnerstag vormittags | KW 32-Dienstag nachmittags geschlossen.*



Mit Sicherheit ein Bestangebot

www.kogelheide.de

TSGinfo 2/Juni 2024

VORSTAND	Mitgliederversammlung 2024: Das Protokoll	6
	Bericht 2023 der Schatzmeisterin	8
	Neues Angebot: Boxen	10
	Neues Angebot: Cheerleading	11
	Der Vorstand der TSG / SEPA-Lastschriftverfahren	12
KARATE	Verbandsinterne DM: 9 Pokale für die TSGn	14
	Förderung durch WIS und Volksbank	16
	Kyokushin unter Freunden	17
	Selbstverteidigung und Nervendruckpunkte: Eine Reise mit Kelly Sach	18
	KKD Lehrgang Ahaus: Neue Eindrücke	20
	Entschlossenheit und Einsatz	21
	Dan (Schwarzgurt): Urkunde und Gürtel für Sensei Andy	22
	Neue Gürtel für die TSG-Karate-Kinder	23
HANDBALL	HSG Hattingen-Sprockhövel: Fusion der Vernunft	24
	GuFi-Kursplan	26-27
FUSSBALL	Fußballferienschule Ostern 2024: flanken – dribbeln – passen	28
	TSG putz(t) munter	30
	Fußballferienschule Sommer 2024: Jetzt anmelden	31
TRIATHLON	40. Wasa-Lauf Celle	32
	Die Winterlaufserie in Hilden	32
	Paderborn und Bonn im Doppelpack	33
	RFT Schwelm: Käpp vom Müllenkoatten	34
	Volkslauf am Kemnader See	34
	Wettkampfrichter im Triathlon: Ohne Schiri geht nichts!	35
TURNEN	Sportabzeichen: Saisonöffnung in den Heimatstuben	38
BOULE	Meisterschaftlich	40
BADMINTON	Zurück und weiter	41
TANZEN	Der Herr kann führen ...	42
	TSG Line Dancer: erste Line-Dance-Party	43
	Tanz in den Mai	43
	Übungs- und Trainingszeiten	45-48
GESUNDHEIT&FITNESS	Unsere Lungensportgruppen haben noch Plätze frei	49
GuFiT		
KURZ & GUT	Kalender	50

REDAKTIONSSCHLUSS für die TSGinfo 3/2024 ist der 1. September 2024

IMPRESSUM

Herausgeber: TSG 1881 Sprockhövel e.V.
 Redaktion/verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Zang, juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 02324/97204;
 Layout und Titelfoto: Jürgen Zang; Fotos: privat (wenn nicht anders gekennzeichnet);
 Erscheinungsweise: viermal jährlich; Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten;
 Anzeigenannahme am Ort: Volker Bosch, volker.bosch@tsg-sprockhoevel.de, Tel. 00171-2835341;
 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

PROTOKOLL – Mitgliederversammlung/Jahreshauptversammlung der TSG 1881 Sprockhövel e.V. am Mittwoch, den 10. April 2024 von 18.30 h bis 20.30 h im „Sportlertreff“ (Teilnehmende siehe Anwesenheitsliste*)

Top 1: Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung und der satzungsgemäßen Einladung

Elke Althäuser begrüßte alle Anwesenden zur Jahreshauptversammlung. Sie stellte fest, dass zur Mitgliederversammlung satzungsgemäß eingeladen wurde. Nachdem keine Einwendungen erhoben wurden, stellte sie die Tagesordnung fest. Im Anschluss daran wurde in einer Schweigeminute der verstorbenen Mitglieder gedacht.

Top 2: Bericht des Vorstandes

- ✓ Aktuell sind es 3012 Mitglieder
- ✓ Übungsleiter werden in allen Abteilungen gesucht
- ✓ Erneuerung der Drainage der Tennisplätze
- ✓ Quo Vadis TSG – alle Workshops sind tätig
- ✓ Die Archivgruppe ist sehr aktiv
- ✓ Der Tag des Sports 2023 war ein voller Erfolg
- ✓ Trägerschaft der Ferienspaßwochenangebote
- ✓ Mitglieder halfen bei der Seniorenweihnachtsfeier der Stadt Sprockhövel / Veranstaltung für Senioren gegen Betrügereien im Alltag
- ✓ Boule im Matthias-Claudius-Haus
- ✓ Tanzangebot im KIFAZ
- ✓ St. Martin-Umzug
- ✓ Fußball-Camps
- ✓ TSGinfo 3/23 wurde versehentlich an den Niederrhein verschickt

Workshop Digitalisierung:

Ziele: Newslettersystem, push-Nachrichten, digitale Entwicklung, Internetauftritt, eine Plattform zum Austausch. Neue Mitgliederverwaltung: Campai (wird im Vorstand noch beschlossen), läuft in einer Cloud, gibt es als App

Workshop Neue Sportangebote:

Parcour ist leider nicht zustande gekommen, Boxen ist in Planung, Kindertanzen im KIFAZ

wurde erfolgreich abgeschlossen, Cheerleading startet im April, für Sport im Park müssen noch Förderanträge gestellt werden.

Workshop Satzung:

Die alte Satzung wird überarbeitet.

Top 3: Gespräche zu den Jahresberichten der Abteilungen

Es waren folgende Abteilungsleiter/Vertreter anwesend: Ingolf Schreiber (Turnen), Steffi Basner (Gesundheit und Fitness & Boule), Jürgen Meister (Fußball), Andreas Schall (Karate), Andrea Haarmann (Judo), Max Nieland (Handball), Marcus Kubaschek (Tanzen), Martin Danisch (Volleyball), Jürgen Zang (Tennis), Uwe Kilfitt (Tischtennis), Volker Dresel (Triathlon)

■ BASKETBALL

- ✓ Von 20 auf 130 Mitglieder, dadurch werden neue Hallenzeiten benötigt
- ✓ Durch Sponsoren konnten neue absenk-bare Korbanlage angebracht werden
- ✓ Die Hallen wurden in Sachen Basketball auf den neusten Stand gebracht
- ✓ Viele ehrenamtliche Helfer- großer Dank an die Eltern
- ✓ Es werden Trainer und Schiedsrichter ausgebildet
- ✓ Es wird über die Gründung eines Fördervereins nachgedacht
- ✓ In den Grundschulen sollen Angebote Man will an die Grundschulen gehen
- ✓ Teilnahme am Tag des Sports

■ JUDO

- ✓ Nur Training-keine Wettkämpfe
- ✓ Es findet sich kein neuer Trainer
- ✓ 1 Schwarzgurtprüfung wurde abgelegt

■ FUSSBALL

- ✓ Es gibt 21 Jugendmannschaften
- ✓ Bei den Senioren gibt es die 1. Und 2. Mannschaft und die alten Herren
- ✓ A-Jugend spielt um den Klassenerhalt
- ✓ 2. Mannschaft spielt um den Aufstieg, ebenso hat sie den WAZ Pokal gewonnen

■ GUFIT

- ✓ Konstante Mitgliederzahlen (560)
- ✓ Es werden viele 10 er Karten verkauft
- ✓ Der Trainerstamm ist stabil
- ✓ Das Kurssystem ist auch stabil
- ✓ 32 Kurse im Rehasport
- ✓ Lena Erhardt macht die Ausbildung zur Reha-Sport Trainerin
- ✓ Weiterhin können Flüchtlinge 3 Monate kostenlos trainieren

■ HANDBALL

- ✓ Spielgemeinschaft mit dem TUS Hattingen=HSG
- ✓ Aufnahmestopp bei den Minis und der E&F Jugend
- ✓ Durch Sponsoren gibt es jetzt einheitliche Trikots

■ KARATE

- Die Mitgliederzahlen sind stabil
- ✓ Aufnahmestopp bei den Kindern
- ✓ Bei der DM in Berlin hat Nico Valev den 1. Platz erreicht
- ✓ Bei den Verbandsmeisterschaften in Krefeld wurden 9 Pokale gewonnen
- ✓ Diesen Sommer gibt es auch wieder ein Sommerlager
- ✓ Im November ist die DM in Mönchengladbach
- ✓ Durch Sponsoren wie Volksbank und WIS konnten neue Schlagprazten etc. angeschafft werden.

■ TANZEN

- ✓ Mitgliederzahlen stabil
- ✓ Die Line-Dance Gruppen gehen zu einer Party
- ✓ Eine Tanzgruppe war zum Trainingscamp in Hachen

- ✓ Am Tag des Sports gibt es ein offenes Line-Dance Training

■ TENNIS

- ✓ Die Abteilung kommt aus der Winterpause
- ✓ Die Plätze wurden saniert
- ✓ Die Eröffnungsfeier ist am 20.04.2024
- ✓ Es gibt einen neuen Abteilungsvorstand- es hat eine starke Verjüngung stattgefunden

■ TISCHTENNIS

- ✓ Seit März gibt es wieder einen Spielbetrieb- 2 Mannschaften sind gemeldet
- ✓ Es gab ein Trainingslager in der Zugbrückenhalle Grenzau
- ✓ Im Freibad gab es ein Freibad-Cup – leider war das Wetter nicht so gut
- ✓ Besuch des WTT in Frankfurt
- ✓ Zum Jahresabschluss ging es zum Bowlen nach Wuppertal

■ TRIATHLON

- ✓ Trainer werden gesucht
- ✓ Eine Liga Mannschaft (4 Teilnehmer)

■ TURNEN

- ✓ Aufnahmestopp bei Geräteturnen Mädchen
- ✓ Leichtathletik ist wieder gut angelaufen, aber nur bei den Kindern
- ✓ Prellball-Damen hat sich aufgelöst
- ✓ Schwimmtraining Kinder ist gut gefüllt
- ✓ Der Vorstand sucht dringend Verstärkung

■ VOLLEYBALL

- ✓ Nur 16 Mitglieder
- ✓ Durchschnittsalter ist 55-60 Jahre
- ✓ Keine Übungsleiter und Hallenzeiten für neue Mitglieder

Top 4: Bericht der Schatzmeisterin

siehe hierzu Anlage 1*

Top 5: Bericht der Revisoren

Ulf Nolte und Bernd Ostermann haben die Kassen geprüft. Es gab keine Beanstandungen. Ulf Nolte schlug die Entlastung des Vorstandes vor. Der Vorschlag zur Entlastung wurde einstimmig angenommen.

Top 6: Beschlussfassung über den Jahresabschluss des abgelaufenen Geschäftsjahres

Der Beschluss wurde einstimmig mit einer Enthaltung angenommen.

Top 7: Entlastung des Vorstandes

Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

weiter auf Seite 8 ►

Top 8: Neuwahl des geschäftsführenden Vorstandes

Der geschäftsführende Vorstand wurde wie folgt wiedergewählt:

1. Sprecherin des Vorstandes
Elke Althäuser (einstimmig)
2. Schatzmeisterin:
Bärbel Stahlhut (einstimmig)
3. Hauptgeschäftsführer:
Ludger Böhmer (einstimmig)

Alle Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an.

Top 9: Wahlen der Vorstandsmitglieder

Der Vorstand wurde wie folgt im Block wiedergewählt:

Geschäftsstelle:	Bettina Katzer
Sporträume:	Geschäftsstelle
Kinder/Jugend	unbesetzt
Öffentlichkeitsarbeit:	Jürgen Zang
GuFi:	Steffi Basner
Mitarbeiter & Personal:	Manfred Stahlhut
Freizeit & Senioren:	Dirk Engelhard
Leistung & Wettkampf:	unbesetzt
Sozialwart:	André Meister

Im Block war die Wahl einstimmig. Steffi Basner wurde für das GuFiT vorgeschlagen und ebenfalls einstimmig gewählt. Alle Vorstandsmitglieder nahmen die Wahl an.

Top 10: Wahlen der Revisoren

Bereits letztes Jahr wurden Ulf Nolte und Bernd Ostermann gewählt.

Top 11: Beschlussfassung über den Haushaltplan des laufenden Geschäftsjahres

Der Beschluss zum Haushaltsplan 2024 (siehe Anlage 2*) wurde einstimmig gefasst.

Top 12: Anträge (Siehe Anlage 3*)

Der Antrag wurde einstimmig angenommen.

Top 13: Bestätigung der Abteilungsvorstände und des Jugendwartes/ der Jugendwartin

Die Bestätigung fand einstimmig statt. Ein/e JugendwartIn wurde nicht bestätigt.

Top 14: Verschiedenes

Es lag nichts vor

*Elke Althäuser, 1. Vorsitzende
Bettina Katzer, Protokoll*

**die Anlagen liegen in der Geschäftsstelle vor*

BERICHT 2023 DER SCHATZMEISTERIN

Steigende Mitgliederzahlen – steigende Einnahmen

Eine äußerst erfreuliche Entwicklung in der TSG: Auch wenn ich die einzelnen Mitgliedsanträge nicht sehe, kann ich anhand der Einnahmen feststellen, dass besonders im Kinder- und Jugendbereich die Abteilungen Mitglieder hinzugewinnen.

Diese erfreuliche Entwicklung zeigt aber auch auf, dass wir mehr Übungsleiterinnen und Übungsleiter benötigen und dass die Hallenzeiten knapper werden. Alle Ehren-

amtlichen, die in der TSG in den unterschiedlichsten Funktionen tätig sind, wissen um diese Schwierigkeit. Sie versuchen alles, um allen Personen, die zu uns kommen wollen, ihr Sportangebot zu ermöglichen. Kurzfristige Lösungen, die schnell umgesetzt werden können, gibt es leider nicht. Die steigenden Zahlen führen leider auch dazu, dass für manche Sportangebote keine neuen Interessierte aufgenommen werden können.

2023 – ein Jahr der Förderanträge

Die Europäische Union hatte ein Förderprogramm zur Digitalisierung von Sportvereinen aufgelegt. Wie bei solchen Anträgen im öffentlichen politischen Raum üblich, waren eine Vielzahl von bürokratischen Arbeiten im Vorfeld und bei der Erstellung der Verwendungsnachweise notwendig. Aber gemeinsam mit Tim Eilers konnte ich die bürokratischen Hürden meistern. Unsere Stunden hierfür haben Tim und ich nicht addiert – wir wären dann nur noch blass geworden. Außerdem

unterstützte der KreisSportBund Ennepe-Ruhr alle Vereine in höchstem Maße.

Insgesamt waren es 21 Förderanträge, die ich im Jahr 2023 gestellt habe – nicht alle so umfangreich wie der Antrag für den Zuschuss zur Digitalisierung –, aber auch hier mussten Fristen gewahrt und Verwendungsnachweise erbracht werden. Erfreulich war, dass den Anträgen im Sinne der TSG entsprochen wurde.

Der Vorteil war, dass wir einige Vorhaben in der TSG umsetzen konnten, so z.B. ein kostenloses Tanzangebot an die Kinder im Kinder-

garten KiFaZ Miteinander an der Hauptstraße – unser Partnerkindergarten –, die Anschaffung von Trainingsmaterialien, die Erneuerung der Drainage an den Tennisplätzen (Kosten rd. 84.000,00 Euro), der Erwerb von Sportgeräten, die Durchführung des Tags des Sports.

In diesem Zusammenhang möchte ich einmal besonders unseren örtlichen Geldinstituten danken. Sie waren in hohem Maße bereit, die TSG finanziell zu unterstützen. Dieser Dank gilt gleichfalls den örtlichen Firmen und Kaufleuten und Bürgerinnen und Bürgern, die die TSG durch ihre Leistungen unterstützen.

Gab es zuvor noch Bedenken, ob der Tag des Sports mit einem positiven finanziellen Ergebnis durchgeführt werden konnte, zeigte sich bei Abrechnung: Es gab ein zwar kleines aber finanziell positives Ergebnis. Die Kassen- und Bankbestände am Ende des Jahres zeigen auf, dass die TSG finanziell gesund ist.

Als Vorstand Finanzen würde ich gerne aus den vorhandenen Mitteln ein höheres finanzielles Polster für größere Reparaturen, Anschaffung von Sportgeräten, höhere Übungsleiterentgelte oder Veränderungen innerhalb

der TSG zu mehr Professionalität – wie die weitere Digitalisierung oder das Generieren von festangestellten Mitarbeitenden – schaffen. Dieses Ziel ist mit den bisherigen Beiträgen nicht zu erreichen. Deshalb ist im Hinblick auf zukünftige Aufgaben auch über eine Beitragserhöhung nachzudenken.

Nachstehend noch einige Zahlen, die die finanzielle Situation der TSG auf den Zeitpunkt 31.12.2023 dokumentieren:

- 📁 **Das Anlagevermögen der TSG umfasste einen Wert in Höhe von 811.436,91 €.**
- 📁 **Die Bank- und Barkassenbestände betrugen 81.275,57 €.**
- 📁 **Die Darlehen des GuFiT beliefen sich auf einen Wert in Höhe von 218.960,00 €**
- 📁 **In 2023 erzielte die TSG Einnahmen in Höhe von netto 1.060.400,07 €**
- 📁 **Den Einnahmen standen Ausgaben in Höhe von netto 1.018.644,08 € gegenüber.**
- 📁 **Das vorläufige Jahresergebnis beträgt 41.755,99 €.**

Ich möchte es aber nicht versäumen, allen ehrenamtlich tätigen Menschen in und für unseren Verein zu danken. Ohne sie würde der Verein nicht leben!

Bärbel Stahlhut, Vorstand Finanzen

TSG Sprockhövel präsentiert: **Boxen**



Boxtraining im GuFIT.15

In einer aufregenden Entwicklung für die Sportbegeisterten in Sprockhövel hat die TSG Sprockhövel ein neues Boxangebot eingeführt, das erste seiner Art in der Geschichte des Vereins.



Das Training findet zweimal wöchentlich statt, montags von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Baumhofhalle und mittwochs von 20.15 bis 21.45 Uhr im GuFIT.15. Ein weiteres Trainingsangebot ist noch in Planung. Das erste Training fand am 13. Mai 2024 statt und war ein voller Erfolg. Teilnehmer aller Altersgruppen haben intensiv mittrainiert und konnten sich bis zum Schluss durchboxen.

Die Leitung des Trainings liegt in den erfahrenen Händen eines Trainers, Nikolaj Valev, der zusammen mit seinem jüngeren Bruder

seit jungen Jahren leidenschaftlich Boxen trainiert. Beide sind ehemalige Schützlinge der Boxmannschaft Deusen Dam Dortmund unter der Führung von Dimitri Kirnos und Jakob Bruch.

Der Trainer hatte auch die Möglichkeit, in der Kampfsportart K1 mehrere Wettkämpfe zu bestreiten und sich in Kyokushin Karate auf deutschen Meisterschaften dank der Unterstützung von Ulf Nolte und Andreas Schall mit großem Erfolg durchzusetzen.

Unser Ziel ist es, den Boxsport hier in

Fotos: Jürgen Zang

Sprockhövel zu entwickeln und für alle zugänglich zu machen. Es gibt viele verschiedene Gruppen, und wir sind bestrebt, das Ziel jeder Gruppe zu erreichen.

Boxen ist eine olympische Sportart und somit ein Leistungssport. Unser Ziel ist es, den Boxsport in Sprockhövel weiterzuentwickeln und für alle zugänglich zu machen. Unser Training ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet eine großartige Möglichkeit, fit zu bleiben und die Fitness zu stärken, unabhängig

davon, ob man an Wettkämpfen teilnehmen möchte oder nicht.

Zusätzlich richtet sich unser Trainingsprogramm an diejenigen, die ihre Ausdauer verbessern, Stress abbauen oder einfach nur Spaß haben möchten. Egal, was Ihre Ziele sind, bei uns finden Sie das Passende für sich.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zur sportlichen Exzellenz zu begleiten. Kommen Sie zu uns und werden Sie Teil unserer Boxgemeinschaft bei der TSG Sprockhövel!

Startschuss **Cheerleading**

„We are a Team, T – S – G“ Das ist seit neuestem das Motto im ersten Cheerleading-Kurs des TSG. Seit April sind 27 Mädchen im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren jeden Montag in der Turnhalle im Baumhof.

Der Cheerleader Kurs wurde von der 28-jährigen Sina Wagenknecht ins Leben gerufen, die seit ihrem sechsten Lebensjahr den Sport Cheerleading ausgeübt hat und seit dem Jugendalter als Trainerin tätig war. Dabei hat sie gelernt, wie vielfältig Cheerleading ist.

In der Gesellschaft wird die Sportart eher mit dem „Anfeuern“ anderer Mannschaften verbunden – das muss allerdings nicht sein. Cheerleading ist ein eigener Leistungssport, auch mit NRW-Meisterschaften und der Qualifizierung für die Deutsche-, Europa- oder sogar Weltmeisterschaft. Für die internationalen Meisterschaften gibt es auch ein nationales „Team Germany“, für das man sich nach strengsten Kriterien bewerben kann.

Die Trainerin Sina möchte mit ihrem Cheerleading-Kurs mit dem Klischee aufräumen und die teilnehmenden Sportlerinnen mit viel Spaß und Freude beim Tanzen, Turnen und Stunten (ugs. Pyramiden bauen) fördern. Dabei spielen auch das



Teambuilding und der Vertrauensaufbau eine wesentliche Rolle.

Cheerleading ist eine großartige Sportart: sie trainiert die Kondition, den Muskelaufbau, die Körperspannung sowie -haltung und die Flexibilität. Und wenn man ein eingeschworenes Team geworden ist, bilden sich Freundschaften fürs Leben – so auch bei Sina.

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: **Ludger Böhmer**

ludger.boehmer@tsg-sprockhoevel.de

0 23 24 - 7 32 05 (T/p)

mobil 0175 - 364 61 60

Schatzmeisterin (und komm. Jugendwartin):

Bärbel Stahlhut

baerbel.stahlhut@tsg-sprockhoevel.de

0 23 24 - 7 42 43 (T/p)

Gesundheit & Fitness (GuFi): **Stefanie Basner**

stefanie.basner@tsg-sprockhoevel.de

mobil 0163 - 616 08 60

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)

Die aktuellen TSG-Beltragsformulare gibt es bei der Geschäftsstelle und unter:

www.tsg-sprockhoevel.de/mitgliedschaft

Öffentlichkeitsarbeit: **Jürgen Zang**

juergen.zang@tsg-sprockhoevel.de

0 23 24 - 9 72 04 (T/g)

mobil 0177 - 4444 204

Sozialwart: **André Meister**

andre.meister@fn.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)

Ehrenmitglied: **Volker Bosch**

Kinder und Jugend: **NN**

Projekte: **NN**

Leistung und Wettkampf: **NN**

Sporträume: **NN**

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

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



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



Verbandsinterne Deutsche Meisterschaft KKD e.V. 2024

POKALE FÜR DIE TSG

Die diesjährige verbandseigene deutsche Meisterschaft des KKD e.V. fand erneut in Krefeld statt und wurde in Zusammenarbeit zwischen dem Dojo Mönchengladbach und dem Dojo Krefeld organisiert. Am 16.3.2024 versammelten sich knapp 70 gemeldete Teilnehmer im Covestro Sportpark in Krefeld, um ihr Können unter Beweis zu stellen und sich in verschiedenen Kategorien zu messen. Diese hervorragend organisierte Veranstaltung bietet Nachwuchskämpfern eine großartige Einstiegsmöglichkeit und ermöglicht es ihnen, Turniererfahrung zu sammeln. Die TSG Sprockhövel war mit insgesamt 11 Teilnahmen in verschiedenen Kategorien, darunter Kinder, Jugendliche, Nachwuchs und Master, sowohl im Kumite (Kampf) als auch im Kata (Form) nahezu in allen Kategorien präsent und damit eines der am stärksten vertretenen Dojos bei diesem Turnier.



Kata (Form)

Das Turnier wurde in der Kategorie Kata Kinder 6-10 Jahre von Theo Heller eröffnet, der nach zwei Durchgängen den 1. Platz erreichte, was einen großartigen Start für die TSG Sprockhövel darstellte. Milon Höhman trat ebenfalls in der Kategorie Kata in der Altersgruppe Jugend 11-14 an. Seine Anspannung war deutlich spürbar, und obwohl ein nervöser Fehler im ersten Lauf zum vorzeitigen Ausscheiden führte, zeigte er eine bemerkenswerte Leistung. Helena Sollmann startete als nächste

in der Kategorie Kata Nachwuchs ab 18 Jahren. Sie setzte sich im ersten Lauf klar durch, verpasste aber knapp das Finale aufgrund eines Fehlers im zweiten Lauf. Trotzdem sicherte sie sich im Lauf um den dritten Platz einen Pokal und den 3. Platz auf dem Treppchen. Sensei Andreas Schall nahm in der Kategorie Kata Master teil und überzeugte im ersten Lauf gegen seine Gegnerin. Trotz zweier Fehler im Finale erreichte er den zweiten Platz.



Kumite (Kampf)

Kian Sewald startete in der Kategorie Kumite Jugend 12-13 und konnte sich in mehreren Kämpfen behaupten, musste sich jedoch im Finale geschlagen geben, was ihm einen großartigen zweiten Platz einbrachte. Silas Reichel trat in der Kategorie Kumite Jugend 14-15 an und zeigte in seinem dritten Turnier eine klare Überlegenheit, was dazu führte, dass sein Gegner bereits in der ersten Runde aufgab. Er sicherte sich somit den ersten Platz in seiner Kategorie.

In der Kategorie Kumite Erwachsene Nachwuchs waren fünf Kämpfer aus Sprockhövel vertreten. Nikolaj Valev und Julius Friese bestritten das Finale in der Gewichtsklasse <75 kg, das nach einem ausgeglichenen Kampf von Niko gewonnen wurde, wodurch die TSG den ersten Platz für Niko und den zweiten Platz für Julius sicherte. Raffaele Pelle gab sein Debüt beim Kyokushin-Turnier in Krefeld und setzte sich gleich im ersten Kampf in der Kategorie



Die Sprockhöveler Delegation in Krefeld

Auch unsere Karate Kids waren am Start und hatten Spaß: Theo Heller und Milon Höhmann



Nachwuchs >85 kg durch. Trotz einiger harter Treffer in den folgenden Kämpfen erreichte er einen respektablen vierten Platz für seine erste Turnierteilnahme. Tobias Roweda und Sebastian Köhler traten in der Gewichtsklasse Kumite Nachwuchs 75-85 kg an und kämpften sich erfolgreich durch die Vorrunden, um schließlich im Finale gegeneinander anzutreten. Beide zeigten eine starke Leistung, aber Tobias landete letztendlich einen entscheidenden Treffer und gewann das Finale. Somit erreichte die TSG den ersten Platz für Tobias und den zweiten Platz für Sebastian.

Sowohl bei den Kindern als auch bei den Jugendlichen und Erwachsenen waren spannende Kämpfe zu beobachten, und viele Teilnehmer übertrafen sich selbst. Unter großem Applaus fand am Ende des Turniers die Siegerehrung statt, die dem Wettkampf einen würdigen Abschluss verlieh. Dies war eine wirklich großartige Erfahrung für alle Beteili-



gten, die mit insgesamt 9 (!) Pokalen für die TSG belohnt wurde, darunter viermal den 1. Platz (!) für Sprockhövel. Neben den aktiven Teilnehmern stellte das Kyokushin Dojo der TSG auch viele Offizielle. Sempai Maik Loosen und Sempai Karl-Heinz Jaworski fungierten als Seitenkampfrichter, während Sensei Andreas Schall und Ulf Nolte als Hauptkampfrichter das Turnier leiteten.

Dies war zweifellos ein großer Triumph für die TSG-Karateka, und wir hoffen natürlich, bei zukünftigen Turnieren ebenso erfolgreich zu sein.

Osu no Seishin
Sensei Andreas Schall



Förderung durch die Wirtschaftliche Interessengemeinschaft Sprockhövel WIS und die Volksbank Sprockhövel

Effektives Training ist der Schlüssel zu bedeutenden Erfolgen. Doch dies ist nur realisierbar, wenn entsprechend hochwertiges Trainingsmaterial zur Verfügung steht. Daher erfüllt es uns mit besonderer Freude, verkünden zu können, dass die Anträge zur Unterstützung der Kyokushin Karate Gruppe der TSG erfolgreich waren. Die Wirtschaftliche Interessengemeinschaft Sprockhövel (WIS) und die Volksbank Sprockhövel haben großzügige Fördermittel bereitgestellt. Dadurch können wir zusätzliches Trainingsmaterial und andere dringend benötigte Ressourcen beschaffen. Neue Schlagpolster, Schutzwesten, Helme, Flaggen, Fahnen und mehr wurden bereits erworben, und weitere Investitionen zur Verbesserung des Trainings sind geplant. Wir möchten unseren aufrichtigen Dank für diese großzügige Unterstützung aussprechen und versichern, dass die Fördermittel mit Sorgfalt und Umsicht eingesetzt werden.

A. Schall



Kyokushin unter Freunden

Das Dojo Dortmund im TuS Scharnhorst e.V. lud am 23.3.2024 zu einem gemeinsamen Training über die Verbände hinweg ein. Das Motto „Kyokushin unter Freunden“ führte dazu, dass sich Dojos aus verschiedenen Orten zusammenschlossen und sich trafen und natürlich waren die Karateka der TSG Sprockhövel auch mit dabei.

Die beiden 90 Minuten dauernden Trainingseinheiten waren lehrreich und anspruchsvoll. Wenn in der ersten Einheit noch gemeinsam Kihon, Kondition und an Pratzen trainiert wurde, waren die Teilnehmer und

Teilnehmerinnen in der zweiten Einheit in Kumite- und Katatraining unterteilt. Auf diese Weise konnten sowohl Neulinge als auch etwas fortgeschrittene Kyokushin-Anhänger Katas kennenlernen, die erst für eine höhere Schülerstufe notwendig sind.

Danach hatten alle Beteiligten die Möglichkeit, sich beim Essen und Trinken näher kennenzulernen und neue Bekanntschaften zu knüpfen.

Das Dojo Sprockhövel schätzt diese großartige Chance und das Geschenk.

S. Köhler



Patrick Becker GmbH

Ihr Dachdeckermeister in Sprockhövel



Steildächer – Flachdächer und Abdichtungen – Fassadenbekleidungen – Bauklempnerei

Dachfenster (Velux Experte) – Balkon- und Terrassensanierung

Asbestsanierung und Entsorgung – Reparaturen, Inspektionen und Wartungen

Tel. 02324 / 90 38 13 info@dachbecker.de www.dachbecker.de



Selbstverteidigung und Nervendruckpunkte:

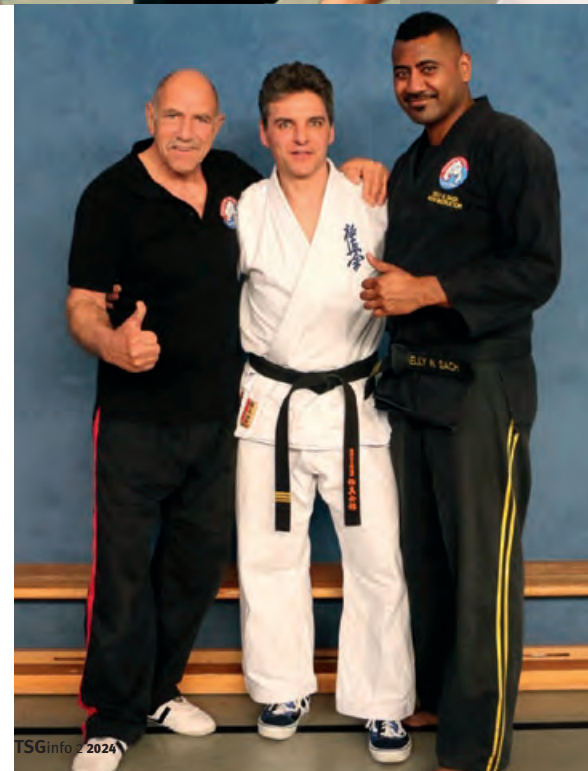
Eine Reise mit Kelly Sach

Ich konnte vor kurzem an einem Selbstverteidigungskurs unter der Leitung des bekannten Trainers Kelly Sach teilnehmen.

Der Kurs versprach nicht nur physische Techniken, sondern auch eine tiefgreifende Veränderung der Denkweise in Bezug auf Sicherheit und Selbstbewusstsein, sowie die Anwendung von Techniken aus der Karate-Grundschule. Die Teilnehmer stammten dabei aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten (MMA, Taekwondo, Judo, Ringen, Krav Maga, Karate etc.) was einen tollen Aus-

tausch über die einzelnen Disziplinen ermöglichte. Jeder konnte von jedem lernen.

Während des Trainings wurden praktische Techniken, die für reale Situationen maßgeschneidert waren, gezeigt und erklärt. Von grundlegenden Griffen auf verschiedene Nervendruckpunkte bis hin zu fortgeschrittenen Halte- und Befreiungstechniken demonstrierte Kelly Sach jede Bewegung akribisch und betonte Präzision und Kontrolle über rohe Gewalt. Ein spezieller Schwerpunkt wurde auch auf Techniken gelegt, die auch für Kinder geeignet sind.



Abschließend kann ich sagen, dass mir meine Reise durch Kelly Sachs Training nicht nur viele neue Eindrücke mit auf den Weg gegeben, sondern auch mein Verständnis von Karate, den Grundtechniken und deren Anwendung verändert und voran gebracht hat. Vieles wird bestimmt Einfluss auf das Karate-Training in Sprockhövel haben und neue Akzente setzen.

Vielen Dank an Kelly Sach und sein Team, und natürlich auch an die TSG Sprockhövel, die eine Teilnahme an dem Kurs unkompliziert ermöglicht hat.

A. Schall



Mas Oyama über das tägliche Training:

„Nach 1.000 Trainingstagen wird man zum Anfänger.
Man wird ein Meister nach 10.000 Tagen Training.“

Neue Eindrücke

KKD Lehrgang Ahaus

Und so fanden sich am Samstag den 17.2.2024 zahlreiche Karatekas aus den verschiedenen Dojos zum gemeinsamen Lehrgang im Dojo Ahaus zusammen. Um neue Eindrücke zu gewinnen, den nächsten Schritt zur Prüfung zu machen, die Techniken zu verbessern, alte Freunde zu treffen, neue Bekanntschaften zu schließen, oder um den ganzen Tag Karate zu trainieren.

Die Gründe für die Teilnahme an einem Kyokushin Lehrgang sind zahlreich, aber egal was die genaue Motivation ist, man freut sich über

jedes Gesicht das man dort trifft. Von morgens bis nachmittags wurde die Kondition trainiert, verschiedenste Techniken der Grundschole (Kihon) gelernt und verfeinert und Bewegungsabläufe (Katas) geübt und gestärkt.

Zum Abschluss befanden sich alle in verschiedenen Übungskämpfen (Kumite), Schlag- und Trittkombos konnten umgesetzt werden. Der Lehrgang wurde wie üblich mit einer kurzen Meditation beendet, alle Teilnehmer/innen saßen auf ihren Knien (Seiza) und ließen den Tag Revue passieren. *Bis zum nächsten Mal. OSU!*

S. Köhler

Entschlossenheit und Einsatz

Sieben Karateka meistern Kyu-Prüfungen und verdienen sich neue Gürtelränge im Zeichen des Kyokushin-Karate

Sieben Karateka haben kürzlich ihre nächste Kyu-Prüfung erfolgreich abgelegt und dabei die tief verwurzelten Prinzipien von Kyokushin-Karate demonstriert. Unter der Anleitung von Shihan Ulf Nolte zeigten sie nicht nur körperliche Stärke, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Säulen dieses anspruchsvollen Stils: Respekt, Ausdauer, Durchhaltevermögen und Hingabe.

Durch stetiges hartes Training und unbeugsamem Willen meisterten sie über mehrere Stunden die ihnen auferlegten Aufgaben, was ihre Entschlossenheit und ihren Einsatz für die Lehren von Kyokushin-Karate unterstreicht. Ihre verdienten neuen Gürtelränge sind nicht nur ein Symbol ihrer technischen Fähigkeiten, sondern auch ihres Verständnisses für



die philosophischen und ethischen Aspekte dieser traditionellen Kampfkunst.

Diese herausragenden Leistungen dienen nicht nur als Inspiration, sondern stehen auch für ihren fortwährenden Weg der persönlichen Entwicklung und Selbstverbesserung im Einklang mit den Werten von Kyokushin-Karate.

Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge zur bestandenen Prüfung. AS



Dan (Schwarzgurt): Urkunde und Gürtel für Sensei Andy

Der Erhalt eines Kyokushin Dan-Zertifikats ist ein bedeutsamer Moment für jeden Praktizierenden dieser geachteten Kampfkunst. Es symbolisiert Jahre der Hingabe, Disziplin und unerschütterlichen Einsatzes für das anspruchsvolle Trainingsprogramm des Kyokushin Karate.

Für die Empfänger ist der Erhalt eines Dan-Zertifikats gleichbedeutend mit dem Halten eines Ehrenabzeichens, einem Zeugnis für ihren Durchhaltewillen und ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber jeder Herausforderung auf dem Weg zur Meisterschaft. Es kennzeichnet einen neuen Abschnitt in ihrer Reise, in dem sie nicht nur für ihre Fähigkeiten anerkannt werden, sondern auch mit der Verantwortung betraut sind, die Prinzipien des Kyokushin sowohl innerhalb als auch außerhalb des Dojos zu wahren.

Bereits im Sommer 2023 hatte Sensei Andreas Schall seine Prüfung zum 3. Dan erfolgreich abgelegt und somit den Rang eines Sensei erreicht. Er musste allerdings noch einige Zeit auf seine Urkunde und den extra angefertigten und bestickten Gürtel warten.

Sämtliche Prüfungsunterlagen wurden zunächst nach Japan zum Hauptsitz der Internationalen Kyokushin Organisation Matsushima geschickt.



Nach Überprüfung aller Unterlagen wurde schließlich die offizielle Urkunde ausgestellt, mit Siegel und Unterschrift bestätigt und im Register eingetragen. Auch der personalisierte Gürtel wurde entsprechend angefertigt und zurück nach Deutschland geschickt. Sowohl das Zertifikat als auch der bestickte schwarze Obi (Gürtel) konnten schließlich von Shihan Ulf Nolte überreicht werden. Andreas Schall ist somit der erste Schüler aus dem Kyokushin Dojo der TSG Sprockhövel, der den Rang eines Sensei erlangt hat.



Neue Gürtel für die TSG-Karate-Kinder

Nach monatelanger intensiver Vorbereitung fanden sich am 19.3. insgesamt neun Karateka der Kindergruppe in der Glückaufhalle ein, um ihre Prüfung zum nächsten Kyu abzulegen. Die Anspannung und Nervosität war vielen deutlich anzumerken. Unter den strengen Augen von Sensei Andy und den Trainern Julius und Tobias wurden alle Bereiche des Kyokushin Karate geprüft. Neben den Verhaltensregeln, Gürtelbinden und das richtige Falten des Karateanzugs abgefragt. Auch Ausführungen zur Theorie des Karate, Erklärungen von Symbolen und Übersetzung

von japanischen Begriffen wurde gefordert. Ein abschließender Konditionstest brachte die Prüflinge an ihre Grenzen und zeugte von wahrem Kyokushin-Spirit.

Alle Kohai (Schüler) waren gut vorbereitet und zeigten eine tolle Leistung. Es freut uns sehr, dass alle Prüflinge ihren nächsten Kyu-Grad erreicht haben. Dies ist natürlich für die Kinder eine besondere Bestätigung ihres kontinuierlichen Strebens, sich weiter zu entwickeln, aber natürlich auch für das Trainer-team der Kindergruppe Julius, Tobias und Sensei Andy, deren ehrenamtlicher Einsatz sich auszahlt.

Sensei A. Schall

Fusion der Vernunft

Die Handballer der TSG haben mit der neu gegründeten Handballspielgemeinschaft HSG Hattingen-Sprockhövel die Basis für eine starke Zukunft geschaffen.



Die Zusammenarbeit der beiden Traditionsvereine war der einzig logische Schritt, um den beiden schwächelnden Handballabteilungen wieder Auftrieb zu verleihen. Die Spielgemeinschaft legt gezielt Wert auf eine starke Jugendarbeit, die den Kindern und Jugendlichen die Freude am Teamsport näherbringen soll. Durch den Zusammenschluss wurde wieder ein ausreichend großer Pool an qualifizierten Trainern, Trainerinnen und Vorstandsmitgliedern geschaffen, und bereits in den ersten Monaten der Zusammenarbeit wird klar, dass hier wirklich etwas zusammen wächst was zusammengehört.

Die Jugendabteilung umfasst mittlerweile wieder fünf Mannschaften im Spielbetrieb sowie die F-Jugend und die Minis, wobei insbesondere ein Zulauf in den jüngeren Mannschaften zu verzeichnen ist. Das Training und die Spiele der Mannschaften finden im Wech-

sel in der Glückaufhalle Sprockhövel sowie der Kreissporthalle Hattingen statt.

Auch neben der Platte ist der Aufwind spürbar. Zum diesjährigen Saisonauftakt trafen sich bereits alle Spieler und Spielerinnen von der E- bis zur B-Jugend in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Fotoshooting. Die Bilder wurden von Maik Meid, dem Vater eines Spielers der C-Jugend, mit viel Technik gemacht. Das aufwendige Setup, mit Verdunklung und den Lichtfarben der TSG und des TuS, haben professionelle Einzelbilder ergeben, die bei den Eltern für viel positives Feedback gesorgt haben. Für das Gruppenbild wurde eine Drohne eingesetzt, die bei den Kindern für ein wenig Verwunderung und auch Begeisterung gesorgt hat.

Somit blickt die Handballabteilung der HSG Hattingen-Sprockhövel positiv in die gemeinsame Zukunft, die schon nach kurzer Zeit erste Blüten trägt.

Sandra Stöhr



MASSGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN IM ALUMINIUM-RECYCLING

NACHHALTIG AUS ÜBERZEUGUNG

Müller & Sohn wirtschaftet in doppelter Hinsicht nachhaltig und ressourcenschonend. Neben unserer Kernaufgabe, dem Recycling vom Aluminium, sorgen wir auch im eigenen Betrieb für Klima- und Umweltschutz durch eine nachhaltige und schonende Produktion.

Dieses ermöglichen wir durch regelmäßige Investition in neueste und effiziente Anlagen- und Prozesstechnik, den stetigen Ausbau von Umweltschutzmaßnahmen sowie eine fortlaufende Umstellung der elektrischen Mobilität in allen Bereichen. Zusätzlich werden alle Unternehmensbereiche weiter digitalisiert – ein weiterer Beitrag für noch mehr Klimaschutz. Mit diesen und noch vielen weiteren Maßnahmen kommen wir dem Ziel näher unseren ökologischen Fußabdruck weiter zu reduzieren.

Und was können wir für Sie tun?

Müller & Sohn GmbH & Co. KG | Metall-Aufbereitungswerk
T: +49 2339 605-600 | F: +49 2339 605888-88
info@AluminiumOnline.de | www.AluminiumOnline.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			9.00 - 10.00 Rücken Fit [G15]			
9.30 - 10.30 Pilates [IB]						
	10.00 - 11.00 Yoga 60+ [G15]		10.00 - 11.00 Rücken Fit [G15]	10.15 - 11.15 Rücken Fit-Entspannung [G15]		10.00 - 11.00 Zumba® [G15]
11.00 - 12.00 Yin Yoga [G19]	11.00 - 12.00 Vinyasa Yoga [G15]					
						11.15 - 12.15 BOP&more [G15]
14.15 - 15.00 T Tanzflöhe (4-5 Jahre) [G15]						
15.00 - 16.00 T Tanzmäuse (6-8 Jahre) [G15]			14.30 - 15.30 T Tanzmäuse (5-7 Jahre) [G15/IB]			
		15.30 - 16.15 Z QuietschFidel (LS)	15.30 - 16.30 Wassergymnastik (LS)			
16.00 - 17.00 T DanceKids (ab 9 Jahre) [G15]		16.00 - 17.00 Z D's Kids Club (ab 9 Jahre) [G15]	15.30 - 16.30 T DanceKids (ab 10 Jahre) [G15/IB]			
		16.15 - 17.00 Z QuietschFidel (LS)				
		16.30 - 17.30 Frauengymnastik 50+ [G19]				
	17.00 - 18.00 Rücken intensiv [G15]	17.00 - 18.00 Z D's Dance Club (ab 12 Jahre) [G15]				
		18.00 - 19.00 Z D's Dance Club (ab 14 Jahre) [G15]	18.00 - 19.30 Z Yoga [G19]			
			18.00 - 19.00 Vinyasa Yoga [G15]			
18.15 - 19.15 Power Pump [G15]	18.15 - 19.15 BOP&more [G15]					
		19.00 - 20.15 Tanzen und mehr (Frauen 50+) (MAS)				
		19.15 - 20.15 Zumba® [G15]	19.15 - 20.15 Step'n Style [G15]	19.15 - 20.15 Complete Body Workout [G15]		
19.30 - 20.30 Cycling [G15]	19.30 - 20.30 Power Mix [G15]		19.45 - 21.15 Z Yoga [G19]			
20.00 - 21.30 Z Boxen [IB]		20.15 - 21.45 Z Boxen [G15]				
20.30 - 21.30 Cycling [G15]						



flanken – dribbeln – passen

AHE-Fußballferienschule Ostern 2024

In der ersten Osterferienwoche fand unsere AHE-Fußballferienschule statt. Auch wenn der April seinem Namen alle Ehre gemacht hat und das Wetter von Sonne bis Regen alles zu bieten hatte, hatten alle Teilnehmer viel Spaß.

Bei der Fußballferienschule steht natürlich der Spaß im Vordergrund, aber jeder der hier mitmacht lernt auch immer wieder was dazu. In Kleingruppen konnten die Kids an fünf Stationen (Elfmeterschießen, Kopfball, Flanken, Dribbeln und Passen) ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen und einiges Neues dazulernen.

Zudem gab es auch in diesem Jahr wieder Athletiktrainingseinheiten und zum Abschluss wurde unsere beliebte EM gespielt. Alle Teilnehmer wurden geehrt.

Es war wieder eine tolle Woche und wir möchten uns auf diesem Wege noch bei unseren engagierten Trainern bedanken, die



diese Fußballferienschule möglich machen und natürlich auch bei unseren Sprockhöveler Gastronomen Sirtaki, zum Dorfkrug und Heiers Mühle, die unsere Kids immer so toll verköstigen.

Die nächste Fußballferienschule findet vom 8. Bis 12. Juli 2024 statt. Und wir freuen uns auf eine ereignisreiche Woche!

Melanie Strehle



Bewirb Dich JETZT !

EMKA
Beschlagteile

**Freie Ausbildungsplätze beim Weltmarktführer.
Starte deine Karriere mit einer Ausbildung bei EMKA!**



TSG putz(t) munter

In der ersten Osterferienwoche fand unsere AHE-Fußballferienschule statt. Auch wenn der April seinem Namen alle Ehre gemacht hat und das Wetter von Sonne bis Regen alles zu bieten hatte, hatten alle Teilnehmer viel Spaß.

Am 12.4. wurde in Sprockhövel wieder fleißig geputzt, und natürlich beteiligten sich die TSG-Youngsters wieder an der Aktion Sprockhövel putz(t)munter. Rund um den Platz war eine Menge los und viele fleißige Helfer haben unsere Klein-Arena auf Vordermann gebracht.

Es gab* natürlich auch Kekse und Getränke zur zwischenzeitlichen Stärkung, und zum Abschluss gab es für alle Helfer Pommes und Würstchen vom Grill.

Wir sind immer wieder begeistert, was wir für eine tolle Gemeinschaft haben, wo nicht nur die Großen sondern auch die Kleinen so toll mithelfen!

MS



FUSSBALL... FERIEN... SCHULE... SOMMER 2024

TSG
Sprockhövel
1881

Jetzt Anmelden

149,-

Anmeldung auf <http://www.tsg-fussballjugend.de>

AHE "Fußball Ferien Schule"	in der „Klein -Arena“
08. - 12.07.2024 Alter 5 - 12 Jahre	- fach- und kindgemäßes Training - lizenzierte Trainer - Mittagessen im „Sportlertreff“ - ausreichend Getränke für den ganzen Tag - Ball und Trikot für jeden Teilnehmer - Teilnehmerurkunde - gemeinsames Abschluss-Grillen
AHE TEPASS AUTOHAUS GRUPPE Mit uns in die Zukunft	10:00 - 15:30 Training 9:30 - 16:00 Betreuung

40. Wasa-Lauf Celle (Jubiläumslauf)

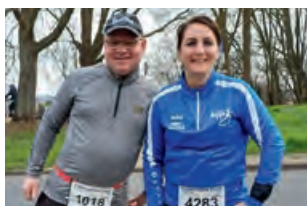
Am Sonntag, den 10.3.24 veranstaltete der MTV Eintracht Celle den Celler Wasa-Lauf durch die Innenstadt zum 40. Mal. Es ist der größte Volkslauf in Niedersachsen mit fast 7000 Teilnehmern aus 44 Nationen, dieses Mal bei bestem trockenem, teils sonnigen Sportwetter.

Die ersten Starts in der Früh waren ab 10 Uhr. Markus um 11:30 Uhr in seiner Startgruppe, dem 5-km-Lauf. Hier starteten auf einem Zick-Zack Rundkurs durch die komplett abgesperrte Innenstadt über 2000 Teilnehmer. Markus beendete sichtlich zufrieden den Lauf nach 30:33 min., da es hier keine Altersklassenwertung gab, wurde er mit Platz 538 von 940 Männern gewertet.

Um 12:05 Uhr ging Alexandra auf die 10-km-Strecke, den Rundkurs durch die Innenstadt musste sie zweimal zurücklegen. Hier war das Teilnehmerfeld von mehr als 1250 Startern mit Altersklassenwertung. Alexandra war nach dem Start im vorderen Drittel zu finden und hatte fast zwei von der Zeit her identische Runden gelaufen. Sehr konstant erreichte sie nach 51:34 min.

das Ziel. In der Wertung war sie mit einem hervorragenden Ergebnis von Platz 7 in der AK W50 zu finden.

Beide waren sehr zufrieden und angehen von der sehr gut organisierten Veranstaltung in Niedersachsen und kommen gerne wieder. *Alexandra und Markus*



Die Winterlaufserie in Hilden

besteht bei der großen Serie aus einem 10km, einem 15km und einem Halbmarathon Lauf im 14-tägigen Rhythmus. Patrick Gerdes vom TriTeam der TSG Sprochhövel nahm mit Blick auf den Bonn Marathon an allen drei Rennen teil und wurde 43. Gesamt Männer bzw. 10. AK45 Männer.

Der erste Lauf war am 21. Januar und noch von sehr schweren Bedingungen geprägt. Die Strecke war mit Schnee bedeckt und in Teilen glatt.



Daher waren 48:36 Minuten sehr zufriedenstellend.

Stark war dann 14 Tage später am 4.2. der 15km Lauf. Mit einer Zielzeit von 1:11:53 Std. aus dem Training heraus und einer 10km Zwischenzeit von 47 Minuten war das Ergebnis sehr zufriedenstellend.

Doch wie es so im Sport ist, war der Halbmarathon nicht ganz optimal. Die Zielzeit von 1:48:20 Std. bei 170 Höhenmetern ist sicherlich ok aus dem Training heraus, doch hatte Patrick sich mehr ausgerechnet.

Doch so ist der Sport – es gibt gute Tage und schwierige Tage und die letzteren machen einen am Ende noch stärker.

Die Laufserie in Hilden ist eine tolle Veranstaltung und hat für jeden etwas dabei. Neben der großen Serie gibt es auch eine kleine Serie und vieles mehr. Sehr zu empfehlen.

Paderborn und Bonn im Doppelpack

In Vorbereitung auf die anstehende Triathlon Saison startete ich beim diesjährigen Osterlauf Halbmarathon in Paderborn sowie beim Bonn Marathon. Ziel war es, mit einer stärkeren Laufperformance in die Saison zu starten. Das Ziel ging auf, doch wie es bei diesen Laufstrecken so ist, nicht alles klappte.

Ostersamstag war der Start in Paderborn als Vorbereitung und Leistungstest für den Marathon zwei Wochen später. Mit einer Zielzeit von 1:45:06 Std. war alles im Soll, natürlich nervten die 6 Sekunden über der 1:45 Std. Zeit, aber auch ein letzter Kilometer in 4:20 Minuten sollte dazu nicht ganz reichen.

Zufrieden fuhr ich dann mit meiner Freundin Sandra am 14.4. nach Bonn und finishte dort nach 4:05 Std. Soweit so gut, doch leider wurde das Ziel von 3:50 Std. verfehlt. Ich war bis km 35 voll auf Kurs, musste aber merken, dass ein Marathon nicht planbar ist, und somit wurden die letzten sieben Kilometer sehr sehr hart. Am Ende stand aber ein Finish mit einer top Zeit und der 65. Platz der AK45 auf der Ergebnisliste.

Nun heißt es gut in die Saison zu starten und vollen Fokus auf die Liga sowie die Haupt-



Sandra Brüggershemke und Patrick Gerdes vor dem Marathon in Bonn

ziele mit dem Ironman 70.3 Anfang September in Duisburg und das große Ziel die Ironman Volldistanz auf Langkawi in Malaysia zu legen.

Patrick Gerdes

Zum Abschluss der Winterlaufserie 2024

lief ich am 23.3. den Halbmarathon in Duisburg. Bei gutem Tempo kam ich nach 1 Stunde 55 Minuten und 19 Sekunden ins Ziel, insgesamt war ich mit der gesamten Serie – 10 km, 15 km und Halbmarathon – zufrieden und belegte Platz 57 in der Altersklasse 55. Die Vorbereitung für den bevorstehenden Triathlon-Wettbewerb ist damit geglückt.

Christian Koch

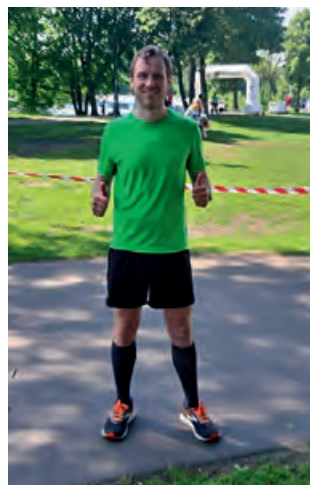


Käpp vom Müöllenkoatten

RFT Schwelm, 11.5.2024. Zur gemeinsamen Rundfahrt traf ich mich mit den Triathleten Tom Wagner und Falco Döring von der SG Welper. Auf der „Käpp vom Müöllenkoatten Tour“, einer organisierten Radtouristik des Schwelmer RSC, fuhren wir die 74-Kilometer-Runde von Schwelm über Dahlhausen und Radevormwald nach Hückeswagen zur Bevertalsperre. Und wieder zurück über Schwenke, Eich und die Ennepetalsperre zum Treffpunkt in Schwelm.

Eine landschaftlich schöne Radrunde durch das bergische Land mit reichlich Höhenmetern und das bei sommerlichen Temperaturen. Von Sprockhövel mit dem Rad angereist, standen nach unserer Rückkehr 100 Kilometer auf dem Tacho.

Christian Koch



Volkslauf am Kemnader See

Am Sonntag, den 12. Mai ging ich nach zweijähriger Verletzungs- und krankheitsbedingter Zwangspause beim Volkslauf am Kemnader See endlich wieder bei einem Wettkampf an den Start. Auf dem Programm standen 10 Kilometer Laufen am Stausee entlang.

Mit einer Zeit von 52:20 Minuten bleibt trotz hoher Temperaturen noch ordentlich Luft nach oben. Nach der langen Pause ging es für mich aber in erster Linie darum, wieder beschwerdefrei einen Wettkampf zu absolvieren. Daher konnte ich den Wettkampf sehr genießen und freue mich auf viele weitere in diesem Sommer.

Christian Satalik

Ohne Schiri geht nichts!

Als Wettkampfrichter im Triathlon unterwegs

Heute unterhalten wir uns mit Markus Barthen, aktiver Sportler der Triathlon-Abteilung der TSG Sprockhövel von 2009 bis 2018.

Irgendwann kommen wir alle an den Punkt, an dem unser Körper meldet, dass er diese Art der sportlichen Belastung nicht mehr zu schätzen weiß. Das berichtet zumindest Markus.

Wie bist Du mit dieser Erkenntnis umgegangen, Markus?

Natürlich bedeutet der Abschied vom aktiven Wettkampfsport einen Einschnitt, zumal Triathlon eine vielseitige und anspruchsvolle Sportart ist, bei der die Teilnahme am Wettkampf zumindest für einige von uns das „Sahnehäubchen“ bedeutet. Allerdings gehören zu den Wettkämpfen auch Mitwirkende im Hintergrund. Also habe ich mich 2018 nach reiflicher Überlegung dazu entschieden, ins Lager der Helfer zu wechseln und eine Ausbildung zum Wettkampfrichter mitgemacht.



Markus Barthen beim Duathlon Mettmann am 21. April 2024, bei 3 Grad Außentemperatur

Wozu braucht man denn beim Triathlon Wettkampfrichter?

Wettkampfrichter brauchen wir, damit es fair zugeht! Deshalb gibt es ohne Kampfrichter auch keine Ligawettkämpfe! Früher sorgten freiwillige Helfer für den geregelten Ablauf, aber irgendwann meldeten sich in NRW zu wenig Freiwillige für die zunehmende Anzahl von Wettkämpfen und Mannschaften.

Also modifizierte die Deutsche Triathlon Union die Bestimmungen. Seit 2018 muss jeder Verein pro gemeldetem Team einen (oder mehr) Kampfrichter stellen. Diese müssen pro Saison, also von April bis September, mindestens an zwei Pflichtwettkämpfen teilnehmen.

Schiris kennen wir ja alle vom Fußball: schwarzes Trikot, viel laufen, pfeifen und erregte Sportlergemüter besänftigen. Das gibt es doch beim Triathlon nicht, oder?

Das stimmt schon, der Triathlet kämpft ja erst einmal mit sich selbst und erst dann gegen den oder die Schnellere/n. Bei uns beginnt

die Aufgabe des Schiri bereits vor dem Wettkampf: so kontrolliere ich z. B., ob die mitgebrachten Fahrräder den Bestimmungen entsprechen und sicher sind. Auch ganz wichtig: wir sehen uns an, ob die Athlet*innen einen zertifizierten, den Sicherheitsbestimmungen entsprechenden Helm tragen und so bei einem evtl. Sturz möglichst gut geschützt sind.

Das leuchtet mir ein: niemand soll unfaire Vorteile haben, nur weil er / sie zuvor an der Ausrüstung „herumgeschraubt“ oder die Strecke „abgekürzt“ hat!

Beim Schwimmen, beim Laufen und in der Wechselzone achten wir darauf, dass die Regeln eingehalten werden, dass z. B. alle den richtigen Weg vom Umkleiden auf die Laufstrecke finden und sich nicht gegenseitig behindern. Beim Radfahren achten wir z. B. darauf, dass ein Mindestabstand eingehalten wird, damit niemand im Windschatten des Vorausfahrenden schneller unterwegs ist.

Was musstest Du lernen, bevor Du die Lizenz als Wettkampfrichter bekommen hast?

Die Ausbildung erstreckt sich über einen oder mehrere Lehrgänge mit Prüfung innerhalb von zwei Jahren. Anschließend finden regelmäßig alle zwei Jahre Weiterbildungen zur Lizenzverlängerung statt.

2023 habe ich zusätzlich die Qualifikation zum Motorradkampfrichter erworben und werde nun auf der Fahrradstrecke eingesetzt, um auch unterwegs auf die Einhaltung der Regeln zu achten. Außerdem habe ich inzwischen eine weitere Fortbildung mitgemacht und kann deshalb bis 2025 für die TSG Sprockhövel Wettkämpfe begleiten.

Neben den Einsätzen als Wettkampfrichter starte ich an unterschiedlichen Wettkämpfen

im freien Feld, nicht Liga gebunden.

Das hört sich nach einem vollen Programm an, zumal Du als Wettkampfrichter vor den Teilnehmern eintreffen und bis zum Eintreffen des letzten

Teilnehmers im Ziel und vermutlich auch noch etwas länger dort sein musst, oder?

Das ist richtig. Normalerweise beginnt der Wettkampftag für mich und meine Kampfrichterkolleg*innen etwa zwei Stunden vor dem ersten Start und endet etwa eine Stunde nach dem Zieleinlauf des letzten Athleten. Der Tag kann also mit An- und Abfahrt schon mal ziemlich lang werden.

Das sieht nach viel Arbeit aus.

Was bekommst Du für Deine Tätigkeit?

Die Ausbildungs- sowie Fahrtkosten werden erstattet und es gibt eine kleine Tagespauschale von der Deutschen Triathlon Union, alles andere mache ich ehrenamtlich. Die Aufgabe macht mir aber sehr viel Spaß und ich lade alle Interessierten ein, sich in unserer Abteilung mal umzusehen: entweder als aktive Triathlet*innen, gerne aber auch als Wettkampfrichter*innen!

In unserer Abteilung ist jede/r herzlich willkommen, der sportlich oder auch anders mitwirken möchte. Ihr erreicht uns unter: triathlon@tsg-sprockhoevel.de

Herzlichen Dank, Markus, dann wünsche ich Dir für Deine eigenen Wettkämpfe immer klare Sicht beim Schwimmen, genug Luft im Reifen und keine Stolpersteine auf der Laufstrecke und einsichtige Athlet*innen, wenn Du im Dienst bist!

Das Gespräch führte: *Susanne Abel*



einfach
kompetent.
kreativ.
zuverlässig.



Elke Althäuser
Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Familienrecht

Claudia Schnittka
Rechtsanwältin

Brinkerstr. 1
45549 Sprockhövel

☎ 02324/6869-800

☎ 02324/6869-802

info@althaeuser.de

Arbeitsrecht
Familienrecht
Mietrecht
Verkehrsrecht
Vertragsrecht
Zivilrecht
Strafrecht



HKüchen
Ihr Küchenteam
mit Leidenschaft

Wir sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gerne einen Termin bei unseren fachkundigen Beratern.
Telefonisch, via E-Mail oder direkt über unsere Homepage.

Harke Küchen
Hauptstraße 71
45549 Sprockhövel

Tel.: +49 (0)232478580
Fax: +49 (0)232471464

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr., 10.00-18.30 Uhr
Mi., 10.00-20.00 Uhr
und nach Vereinbarung
stefan.harke@kuechen-harke.de
www.kuechen-harke.de/





Sportabzeichen

Saisoneneröffnung in den Heimatstuben

Im Vorfeld der neuen Saison für die Sportabzeichen-Abnahme fand schon einmal die Übergabe der Urkunden für das vergangene Jahr statt. In gemütlicher Runde trafen sich einige Aktive, um ihre Urkunden persönlich überreicht zu bekommen. Die Räumlichkeiten der Heimatstuben bildeten hierfür den perfekten Rahmen.

Michael Preuß bekam für sein 35. Sportabzeichen eine separate Urkunde, genauso wie

Sieghard Westerhoff, der sogar schon das 40. abgelegt hat. Auch Familienurkunden wurden wieder überreicht; die gab es für die Familien Fichtel und Kaiser/Haltaufderheide.

Alles Schöne hat auch mal eine Ende. Nach zwei gemütlichen Stunden wurde zum Aufbruch geläutet. Die Helfer freuen sich auf eine neue Saison mit hoffentlich vielen motivierten Sportabzeichen-Absolventen.

Andrea Haarmann



Auto D. Kuhlmann

Inh. S. Wieschermann

Spezialwerkstatt für Seat und Skoda
Meisterwerkstatt für alle Fabrikate

Bochumer Str. 4a, 45549 Sprockhövel,
Tel. 02324/9075-0



Autoglas Fachbetrieb – Klare Sicht. Klare Sache.



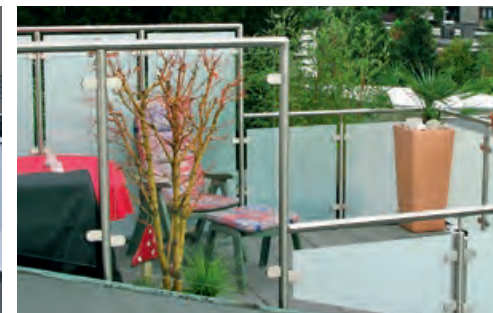
Alubau & Bauelemente

Bauschlosserei Samsel

GmbH

Meisterbetrieb • Edelstahlarbeiten

Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090 EXC. 2



Der Trend von HEUTE – www.glasgelaender.de

Karolinenstraße 109 | 44793 Bochum | Tel. 0234/361236 | alba-bochum.de

BOULE meisterschaftlich!

Selbstverständlich bleibt das BOULESPIELEN vor allem Freizeitsport – mit moderater Bewegung an der frischen Luft, Treffen mit netten Menschen, Gesundheit, ...

Vereinsinterne Termine:

- ▶ alle zwei Monate Boule-Gruppengespräche
- ▶ 08.06.2024 Tag des Sports (Sportplatz Baumhof) => mit BOULE!
- ▶ 15./16.06.2024 TSG-Vereinsmeisterschaft Triplette
- ▶ 16.-18.08.2024 Boule-Event (SpoTa Hachen) ALLE können teilnehmen!

Verbandstermine

(BPV NRW – Termine Qualifikation – für alle Lizenzspieler*innen):

- ▶ Triplette 06.07.24, Doublette Mixte 10.08.24, Triplette Veterans 17.08.24
- ▶ Tête-à-tête / Tireur 07.09.24
- ▶ Kreisliga B letzter Spieltag 2024: 29.09.

Unsere Boule-Spielgelände

- ▶ an der Bahntrasse – zwischen Lidl-Parkplatz und „Alter Bahnhof“ mit vielfältigen Spielmöglichkeiten: drei relativ glatte Bahnen und ein „Baum-Gelände“ – eine besondere Herausforderung
- ▶ „Im Baumhof“ (Sportplatz): fünf Bahnen – im Winter auch mit Flutlicht
- ▶ Training – besonders für Liga-/Meisterschafts-Spieler*innen auf wechselndem Spielgelände!

Unsere TREFFS & TRAININGS

(Sommerzeit):

- ▶ SONNTAGS 11:00 Uhr und FREITAGS ab 16:00 Uhr BAHNTRASSE
- ▶ JEDERZEIT nach VEREINBARUNG! (WhatsApp-Gruppe)
- ▶ TRAININGS-Gruppe: nur nach Vereinbarung DIENSTAGS 17:00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen – JEDE*R KANN MITMACHEN! Probiert es einfach mal! Dirk Engelhard

Aber Boule wird auch als Wettkampf- und Leistungssport betrieben und dann PÉTANQUE genannt. Das ist so wie beim Federball (Freizeit) und Badminton (Sport). Auch im Pétanque stehen wir mit der TSG-Boulegruppe in diesem Jahr erstmalig richtig gut da. Dazu ein paar Beispiele.

Die KREISLIGA ist zwar die unterste Spielklasse im Boule und Pétanque Verband NRW, aber nach zwei gewonnenen Begegnungen mit insgesamt zehn Spielen steht Sprockhövel in der Tabelle so weit oben wie bisher in den sechs Jahren unserer Liga-Geschichte noch nie. In der Kreisliga werden pro Spieltag zwei oder sogar drei Begegnungen durchgeführt. Das kann sechs bis zehn Stunden dauern und stellt damit schon eine sportliche Herausforderung dar.

In der HOBBYLIGA ist Sprockhövel nach den ersten Begegnungen sogar Tabellenführer. In allen Ligen besteht eine Begegnung aus fünf Spielen: zwei Triplets (mit drei Spieler*innen) und drei Doubletten (Doppel); es müssen also immer mindestens sechs Spieler*innen pro Team anwesend sein, bis zu zehn dürfen gemeldet werden.

Bisher haben wir in diesem Jahr die VEREINSMEISTERSCHAFTEN im TETE (Einzel) am 13. April durchgeführt; Vereinsmeister wurde Dirk Engelhard vor Uwe Späth und Ingrid Ommerborn. (In den Vorjahren waren Holger Fiedler und Wolfgang Hülssiep die Vereinsmeister.) Im DOUBLETTE wurde 2024 am 11. Mai zum ersten Mal eine Vereinsmeisterschaft angeboten – aber als SUPERMELEE, das heißt, dass die Doppel in jeder Spielrunde neu ausgelost wurden. Dadurch gibt

es kein festes Doppel („Forme“) als Vereinsmeister, sondern wieder eine Rangfolge der Spieler*innen, die die meisten Begegnungen gewonnen und die meisten Punkte erspielt haben. „Vereinsmeister“ wurde Armin Schron vor Uwe Späth, Ingrid Ommerborn, Waltraud Becker und Oliver Von der Heydt. Allen HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE!

Außerdem haben inzwischen einige Sprockhöveler Lizenzspieler*innen auch an Landesmeisterschaften teilgenommen und sind in der Rangliste des Verbandes erfasst – zugegebenermaßen (noch) nicht im oberen Teil: Jacques Schewe, Ingrid Ommerborn, Ute Flottmann, Sabine und Dirk Engelhard.

Natürlich kann jede*r „Kugeln in den Dreck schmeißen“. So wird das Boulespielen manchmal beschrieben. Und selbstverständlich stehen der Spaß, das Bewegen, die Begegnungen und die Begeisterung im Vordergrund, aber im Pétanque ist es nicht leicht zu gewinnen. Und es ist hier wirklich eine sportliche Herausforderung – besonders bezogen auf Koordination und Konzentration, aber auch Ausdauer und Kraft müssen ausreichen. Auch kann Pétanque bis ins hohe Alter als Wettkampf- und Leistungssport betrieben werden. Das beweisen auch unsere aktiven Lizenzspieler*innen und Armin als Vereinsmeister!

Besonders ehemalige leistungsorientierte Spieler*innen aus allen Ballsportarten haben gute Chancen, Pétanque noch spielen zu können, wenn die ursprüngliche eigene Sportart aus Altersgründen nicht mehr möglich ist. Wir laden deshalb alle Interessierten „Ehemaligen“ herzlich

ein, das auszuprobieren, wir beteiligen uns aktiv an der Aktion SPORT-PHÖNIX PÉTANQUE des BPV NRW!



Zurück und weiter

Die Saison 2023/2024, in der die TSG mit je einer Mannschaft in Kreisklasse und Bezirksliga vertreten war, ist beendet.

Für die erste Mannschaft, die in der Bezirksliga Süd 1 antrat, hat es leider nicht zum Klassenerhalt gereicht. Nach einer überragenden Aufstiegssaison 2022/2023, in der sich die Mannschaft nahezu ungeschlagen den Aufstieg sicherte, geht es somit in der kommenden Saison wieder zurück in die Bezirksklasse. Das Ziel, den direkten Wiederaufstieg zu erreichen, sollte klar sein.

Die zweite Mannschaft, die in der vergangenen Saison erstmals für den Spielbetrieb gemeldet werden konnte, erreichte in ihrer Debütsaison einen starken zweiten Platz in der Kreisklasse und verpasste den Aufstieg mit nur einem Punkt Rückstand denkbar knapp. Auch hier ist das Ziel für die kommende Saison ganz klar der Aufstieg.

Die Zweite überzeugte vor allem im zweiten und dritten Herreneinzel mit jeweils fünf Siegen in sechs Spielen sowie im zweiten Herrendoppel mit sechs Siegen in sechs Spielen. Gespielt wurden diese Disziplinen in unterschiedlichen Zusammensetzungen von Bernd Mack, Daniel Kortmann, Elias Vogt, Enrico Werner, Fabian Rottstock und Jens Maylandt.

Auch in der kommenden Saison möchte die Badmintonabteilung der TSG zwei Mannschaften stellen. Die Planungen für die Mannschaftsaufstellung laufen derzeit auf Hochtouren und werden in den kommenden Wochen im Rahmen der Spielerversammlung zur Abstimmung gestellt.

Jan Thoma

Der Herr kann führen – wenn sich die Dame führen lassen will



Auch in 2024 fand das jährliche Trainingswochenende der Tanzsportgruppe von Manfred Kruse in Hachen statt. Neun Paare machten sich von Sprockhövel auf, um im Landesportzentrum in Hachen ein Wochenende mit Tanztraining und viel Spaß zu erleben. Das Trainerpaar kam aus Dortmund dazu. Unter deren wachsamen und kritischen Augen wurden an fünf Terminen Tanzhaltung, Führung und verschiedene Tanzfiguren geübt.

Alle die unsere Hachen-Trainingswochenenden verfolgen wissen, dass wir am Samstagabend kegeln. Das Ergebnis des Kegels Damen- gegen Herren-Mannschaft kann man unter dem Titel „The same procedure as every year“ verbuchen. Die Damen gewannen 2:1 nach Spielen.

Als nächste Gruppe planen nun die Line Dancer in den Sommerferien ihr erstes Trainingslager in Hachen. *Marcus Kubaschek*



TSG Line Dancer: erste Line-Dance-Party

13. April 2024: zehn Teilnehmer der Line-Dance-Gruppen besuchten eine Line-Dance-Party beim VTG Recklinghausen mit anderen Gruppen aus Recklinghausen und Datteln.

Mit mehr als 80 Teilnehmern war die Party gut besucht und die Gastgeber hatten 40 Tänze für drei Stunden geplant. Auch wenn unter den 40 geplanten Tänzen nur ca. zehn waren, die schon mehrfach geübt wurden, waren alle neugierig darauf, was andere Gruppen so machen.

Doch die Sorge, nur zusehen zu können, war umsonst. Zwei Trainerinnen erklärten vorher die Schritte (eine Wand trocken), und so konnten doch viele weitere nicht zu komplizierte Choreografien mitgetanzt werden.

Einige der Tänze haben uns so gut gefallen, dass wir diese in unser Training aufnehmen und öfters tanzen werden. Das Ganze hat so viel Spaß gemacht, dass einige Teilnehmer fast nur noch auf der Tanzfläche waren. Zum Glück hatten die Veranstalter Pausen eingeplant, so dass man mal verschlafen konnte, auch wenn besonders eifrige auch zu der Musik in den Pausen tanzten.

Während die Line Dancer Ihre Choreografie auf der Innenfläche tanzten, bewegten sich einzelne Paare entsprechend der Tanzetikette auch im Texas Two Step und West Coast Swing

auf der Außenbahn. Auch hier haben wir interessiert zugeschaut, da diese Tänze in Deutschland nicht weit verbreitet sind.

Nach drei Stunden und ca. 30 Tänzen wurde die Party um 21.30 Uhr beendet und ein gelungener Tanzabend ging zu Ende. Ein großes Lob gebührt den Gastgebern vom VTG Recklinghausen, die die ganze Veranstaltung in Ihrem Vereinshaus hervorragend geplant und durchgeführt haben. Wir hoffen auf eine baldige Wiederholung und freuen uns auf die nächste Einladung. *MK*

Tanz in den Mai

Am 30. April musste das Training für die Diens- tagsgruppe ausfallen und wurde in die Halle des T.T.C Bochums verlegt. Die Montagsgruppe hatte am Tag vorher noch etwas trainiert und war bestens vorbereitet, um mit den Tänzern und Gästen des T.T.C Bochum mitzutanzten.

Insgesamt 22 Teilnehmer der TSG Sprockhövel waren anwesend und verteilten sich auf drei Tische mit den Bezeichnungen Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Quickstep.

Der T.T.C hatte alle Teilnehmer gebeten, etwas für das Buffet mitzubringen, die Tafel war daher gut gedeckt. Um aber zu verhindern

das alle gleichzeitig nach vorne zum Buffet stürmen, gab es eine Schätzfrage: „Wieviel Botox wird benötigt um die gesamte Weltbevölkerung auszurotten?“ jede Gruppe durfte eine Antwort geben und wer am nächste dran



war durfte als erster zum Buffet. Die anderen konnten in der Zwischenzeit tanzen bis ihr Tanz aufgerufen wurde.

An dem Abend wurde fleißig Standard und Latein getanzt. Auch Discofox, Salsa und Paso Doble durften nicht fehlen und jedes Paar konnte nach seinen Vorlieben tanzen. Es gab auch drei Teilnehmer, die Line Dance getanzt haben als Discofox gespielt wurde. Insider können sich sicherlich denken wer das war.

Unsere Teilnehmer stellten bald fest, dass die anderen auch nicht viel besser tanzen können. Es gab nur ein paar Paare die vermut-

lich Turniere tanzten. Da die Tanzfläche aber auch oft recht voll war, konnten nicht immer alle Figuren getanzt werden und es blieb bei den Basisschritten bzw. den üblichen Ausweichfiguren wie V6 oder Locksteps.

Unterbrochen wurde das Tanzen dann noch von zwei Spielen. Beim ersten Spiel ging es darum, ein Musikstück zu erkennen. Das Stück wurde fünf Sekunden lang angespielt, und die Gruppe, die es meint erkannt zu haben, musste dann aber erst noch einen Ball in einen Korb werfen, bevor sie die Antwort sagen durfte. Die drei Gruppen der TSG Sprockhövel haben bei dem Spiel gut abgeschnitten und ihre Runde jeweils gewonnen.

Für das letzte Spiel des Abends mussten sechs Teilnehmer aufschreiben, welches besondere Hobby sie haben, welche besondere Eigenschaft oder Interesse und welches verrücktes Erlebnis sie im Leben hatten.

Die Beschreibung wurde vorgelesen, und anhand der Beschreibung sollte man herausfinden, welche Person zu welcher Gruppe gehört. Da es zwei Gruppen gab, die alle sechs Personen richtig zugeordnet hatte (wir können verraten dass es keine von unseren Gruppen war), gab es ein Stechen, bei dem wieder Musiktitel und Interpret erraten werden mussten. Die Teilnehmer der Gewinnergruppe durften sich dann verschiedene Merchandise-Artikel des T.T.C Bochum aussuchen.

Danach ging es weiter mit dem Tanzen. Um Mitternacht wurde angestoßen und um 1 Uhr wurde eine rundum gelungene Veranstaltung beendet. Alle hatten viel Spaß und die Zeit verging wie im Flug.

Falls sich nun noch jemand fragt wie denn die Antwort auf die Schätzfrage lautet: „20 Gramm Botulinumtoxin wären notwendig, um die gesamte Erdbevölkerung auszurotten“ (Quelle: deutsche Apotheker Zeitung 35/2000). MK

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/Mannschaft)		GH 3
	19:30 – 21:30	Mannschaft		GH 3 (bis 20:00) GH 2
Donnerstag	20:00 – 21:30	Mannschaft/Hobby		GH 2
Freitag	17:30 – 19:00	Jugend und Schüler (Anfänger und Fortgeschrittene/Mannschaft)		GH 2
	19:00 – 21:30	Mannschaft		GH 2
BASKETBALL Jochen Knorr ☎ 0171 777 88 49 ✉ jochen-knorr@web.de				
Montag	15:00 – 16:30	Jugend männlich/weiblich U10 (8-9 Jahre)		GH 3
	16:30 – 18:00	Jugend männlich/weiblich U12 (10-11 Jahre)		GH 3
	17:00 – 18:30	Jugend männlich/weiblich U14 (12-13 Jahre)		GH 1
	16:30 – 18:00	Jugend Anfänger männlich/weiblich U12 (10-14 Jahre)		MAS Turnhalle
	18:00 – 19:30	Jugend männlich U16 (14-15 Jahre)		
	19:30 – 21:30	Herren 2, Jugend U18 (16-17 Jahre)		MAS Turnhalle
Dienstag	20:00 – 21:30	Herren 1		GH 3
	17:30 – 18:40	Mädchen 12-16 Jahre		MAS Turnhalle
Mittwoch	20:00 – 21:30	Herren 1		GH Großfeld
Donnerstag	20:15 – 21:30	Hobby 30-70 Jahre männlich/weiblich		MAS Turnhalle
	20:00 – 21:30	Herren 2, Jugend U18 (16-17 Jahre)		GH 3
Freitag	16:30 – 18:00	Jugend männlich/weiblich U12 (10-11 Jahre)		GH 3
	18:15 – 19:45	Jugend männlich/weiblich U14 (12-13 Jahre)		GH 3
	20:00 – 21:30	Jugend männlich/weiblich U16 (14-15 Jahre)		GH 3
BOULE (während der Winterzeit) Alfons Eilers ☎ 97 18 15 ✉ alfons.eilers@tsg-sprockhoevel.de; Dirk Engelhard ☎ 97 18 16 ✉ dirk.engelhard@tsg-sprockhoevel.de				
Montag	14:00 – 17:00	offenes Spielen		KLEIN-Arena
Dienstag	17:00 – 19:00	Training	Glückauf-Trasse oder	KLEIN-Arena
Mittwoch	14:00 – 17:00	offenes Spielen und Training		KLEIN-Arena
Freitag	14:00 – 17:00	offenes Spielen und Training	*(am Lidl-Parkplatz)	Glückauf-Trasse*
Sonntag	11:00 – 13:00	offenes Spielen		Glückauf-Trasse
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 – 18:00	Judo: Prüfungsprogramm mit festen Partnern		GH/GymnRaum
	18:00 – 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, IB = Baumhofhalle, KH = Kreissporthalle, GGS = Grundschule Börgerbruch, MAS = Mathilde-Anne-Schule

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

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

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag:
von 8:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag: zusätzlich
von 15:00 bis 18:00 Uhr

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

FUSSBALL Abteilungsleiter André Meister ☎ 0172 877 93 65 ✉ andre.meister@fn.de
Jugendleiter Patrick Rohde ☎ 0177 267 24 87 ✉ gegart33@googlemail.com Sportlertreff ☎ 683868

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

Montag	16:00 – 17:00	U6/U7 (Minis)	Donnerstag	16:30 – 17:45	U13/U12 (D1-D2)
	16:00 – 17:00	U8/U9 (F1-F3) Kleinfeld		16:30 – 18:00	U16 (B2)
	16:15 – 17:45	U10/U11 (E1-E3)		17:00 – 18:30	U14/U15 (C3) (Hiddingsh.)
	16:30 – 18:00	U12 (D2)		17:45 – 19:15	U17 (B1)
	17:45 – 19:15	U15 (C1)		18:00 – 19:30	U19 (A1)
	18:15 – 19:45	U14 (C2)		19:15 – 20:45	1. Herren
	19:15 – 21:00	1. Herren		19:30 – 21:00	2. Herren
	20:00 – 21:30	U18 (A2)		15:15 – 16:15	U6/U7 (Minis)
Dienstag	16:15 – 17:30	U8/U9 (F1-F3)	Freitag	16:00 – 17:15	U8/9 (F3), U10 (E3), U10/11 (E2)
	16:15 – 17:45	U10/U11 (E1-E3)		16:00 – 17:30	U8 (F2), U9 (E3), U14 (C2)
	16:30 – 18:00	U14/15 (C3)		17:15 – 18:45	U11 (E1)
	17:30 – 19:00	U13 (D1)		17:45 – 19:15	U17 (B1)
	17:00 – 19:00	U17/U16 (B1-B2) (Hiddingsh.)		18:45 – 20:15	U19 (A1)
	18:00 – 19:30	U19 (A1)		19:15 – 21:30	1. Herren
	19:15 – 20:45	1. Herren		20:15 – 22:00	U18 (A2)
	19:30 – 21:00	2. Herren			
Mittwoch	16:45 – 18:15	U14 (C2)	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	
	17:15 – 18:45	U15 (C1)			
	18:30 – 20:00	U16 (B2)			
	18:45 – 20:30	U19 (A1)			
	20:00 – 21:30	U18 (A2)			
	20:15 – 21:30	Alte Herren			

TANZSPORT Abteilungsleiter Hermann Gies ☎ 97 16 40 ✉ hermann.gies@t-online.de

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

TENNIS Abteilungsleiter Florian Preuß ☎ 0176/84383787 ✉ info@tsgtennis.de

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

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

Dienstag	18:00 – 19:45	Tischtennis für Jedermann	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

HANDBALL Abteilungsleiter Max Nieland ☎ 0157 73 52 83 58 ✉ maxnieland@gmx.de

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

Dienstag	14:30 – 16:00	Handball AG (Klassen 2-4)	GGs Börgersbruch
	16:15 – 17:00	F-Jugend (6-8 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	16:30 – 18:30	D-Jugend (10-12 Jahre)	Glückaufhalle
	17:00 – 18:30	E-Jugend (8-10 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	17:30 – 19:30	C-Jugend (12-14 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	18:30 – 20:00	4. Herren (ab 2003)	Glückaufhalle
	19:30 – 21:30	2. Herren	Kreissporthalle Hattingen
	19:30 – 21:30	1. Herren	Kreissporthalle Hattingen
Mittwoch	20:00 – 21:30	1. Damen	Glückaufhalle
	16:00 – 17:00	F-Jugend (6-8 Jahre)	Glückaufhalle
	16:30 – 18:00	D-Jugend (10-12 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	17:00 – 18:30	E-Jugend (8-10 Jahre)	Glückaufhalle
	18:00 – 19:30	B-Jugend (14-16 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	18:30 – 20:00	1. Damen	Glückaufhalle
	18:30 – 20:00	4. Herren	Glückaufhalle
	19:30 – 20:30	2. Herren	Kreissporthalle Hattingen
Donnerstag	18:30 – 20:00	C-Jugend (12-14 Jahre)	Glückaufhalle
	17:30 – 19:30	B-Jugend (14-16 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	18:30 – 20:00	1. Damen	Glückaufhalle
	19:30 – 21:30	1. Herren	Kreissporthalle Hattingen
Freitag	16:00 – 17:00	Handballminis (Jg 2016 & 2017)	Glückaufhalle
	17:30 – 19:00	Torwarttraining Jugend	Glückaufhalle
	18:00 – 19:30	E-Jugend (8-10 Jahre)	Kreissporthalle Hattingen
	20:00 – 21:30	3. Herren (bei Bedarf)	Kreissporthalle Hattingen
	20:00 – 21:30	1. Herren (bei Bedarf)	Kreissporthalle Hattingen

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

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

Dienstag	19:30 – 21:00	Schwimmen – freies Training	Lehrschwimmbad MAS
Mittwoch	19:30 – 20:30	Laufen	ALDI-Parkplatz Niedersprockhövel
Freitag	18:30 – 20:00	Schwimmen – freies Training	Lehrschwimmbad MAS

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

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

NEU! BOXEN Nikolaj Valev – Infos über die Geschäftsstelle ☎ 6864746 ✉ geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de

Montag	20:00 – 21:30	Kurs mit 15 Trainingseinheiten	Baumhof-Halle
Mittwoch	20:15 – 21:45		GuFIT.15

NEU! CHEERLEADING Sina Wagenknecht – Infos über die Geschäftsstelle ☎ 6864746 ✉ geschaeftsstelle@...

Montag	17:00 – 19:00	Kurs	Baumhof-Halle
---------------	---------------	-------------	---------------

TURNEN Geschäftsführerin Regina Fischer ☎ regina.fischer62@gmx.de
Oberturnwart Ingolf Schreiber ☎ 7 82 70

Montag	14:15 – 15:00	Tanzflöhe (Kinder 4-5,5 Jahre)	GuFIT.15
	15:00 – 16:00	Tanzmäuse (Kinder 6-8 Jahre)	GuFIT.15
	16:00 – 17:00	DanceKids (Kinder ab 8 Jahre)	GuFIT.15
	18:30 – 19:30	Fitness-Treff	GH 1
	19:30 – 21:30	Gerätturnen weiblich (ab 12 Jahre)	GH 1
Dienstag	16:00 – 17:30	Akrobatik/Zirkus (ab 6 Jahre)/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
	18:00 – 19:00	Jedermann Turnen	MAS Turnhalle
Donnerstag	14:30 – 15:30	Tanzmäuse (Kinder 5-7 Jahre)	GuFIT.15/IB
	15:30 – 17:00	Akrobatik/Zirkus (ab 5 Jahre)/M.Palenschat	MAS Turnhalle
	15:30 – 16:30	DanceKids (Kinder ab 10 Jahre)	GuFIT.15/IB
	16:30 – 18:30	Gerätturnen Mädchen (ab 8 Jahre)	GH 1
	17:00 – 18:30	Turnen der Älteren	GH 2
	17:00 – 18:30	Akrobatik/Zirkus (ab 6 Jahre)/M.Palenschat	MAS Turnhalle
Freitag	9:30	Wandergruppe/Hartmut Kroll (Tel. 72493)	Treffpunkt kommt per Email
	10:00 – 11:15	Walking-Treff/Sabine Engelhard (Tel. 971814)	Glückauftrasse Höhe ALDI
	15:30 – 16:30	Turnflöhe (Kinder 4-8 Jahre)	Glückaufhalle 3
	15:30 – 16:30	Krabbelturnen I (Kinder 1-3 Jahre)	Glückaufhalle 2
	16:30 – 17:30	Krabbelturnen II (Kinder 1-3 Jahre)	Glückaufhalle 2
	20:15 – 21:30	Vitale Männer 40+	Glückaufhalle 1

LEICHTATHLETIK Michaela Kleinbeck ☎ 78270 ☎ mkleinbeck@gmx.de

Montag	17:30 – 19:30	Sportabzeichen/Andrea Haarmann (Tel. 0171 7542286)	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	Lauftreff für Jedermann	IG-Metall Bildungszentrum

PRELLBALL Hartmut Kroll ☎ 72493

Donnerstag	19:00 – 20:30	Herren/Hartmut Kroll	Baumhof-Halle
-------------------	---------------	-----------------------------	---------------

SCHWIMMEN Geschäftsstelle ☎ 0 23 24 / 686 47 46

Montag	16:00 – 17:00	Wassergymnastik 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	Bronze	Lehrschwimmbecken GGS
	17:30 – 18:30	Leistungsgruppe Silber und Gold	Lehrschwimmbecken GGS.
Freitag	16:00 – 16:45	Bronze/Silber/Gold	Lehrschwimmbecken GGS
	16:45 – 17:30	Bronze/Silber/Gold	Lehrschwimmbecken GGS
	17:30 – 18:30	freies Schwimmen für Erwachsene	Lehrschwimmbecken GGS

GH = Glückaufhalle, IB = Baumhofhalle, KH = Kreissporthalle, GGS = Grundschule Börgersbruch, MAS = Mathilde-Anne-Schule

+++ GuFIT NEWS +++

Unsere Lungensportgruppen haben noch Plätze frei!

Donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

und von 17:00 bis 18:00 Uhr finden im **GuFIT.19** an der Hauptstr. 19 unsere beiden Rehasport-Angebote „Lungensport“ statt. In beiden Gruppen sind noch wenige Plätze frei.

Ziele des Lungensports sind eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und damit eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

Neben dem Spaß am gemeinsamen Sporttreiben ist auch die Möglichkeit eines Austausches mit den anderen Kursteilnehmern ein wichtiger Faktor im Lungensport. Eine allgemeine Verbesserung der Alltagsbewältigung und damit auch eine Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit wird langfristig angestrebt.

Besprechen sie mit ihrem Arzt die Möglichkeit einer Verordnung für Rehasport oder melden sie sich gerne bei mir im **GuFIT.15** oder unter **0163-6160860**.

Wir freuen uns auf weitere sportliche Mitstreiter.
Stefanie Basner

KALENDER 2024

**Scheine für Vereine ist zurück!**

Bis zum 30.6. läuft wieder die REWE-Aktion „**Scheine für Vereine**“. Pro 15 Euro Einkaufswert gibt es 1 Vereinsschein (auch im REWE Onlineshop). Ihr könnt wieder für eure Abteilung sammeln, oder für den Verein allgemein. Wie auch im letzten Jahr gilt: Nur ich kann bestellen. Wenn ihr also etwas haben möchtet, gebt mir die Scheine und sagt was ihr wollt. Der

Katalog ist in der Geschäftsstelle oder online einsehbar. Bei Fragen meldet euch gerne bei mir. **Je mehr für uns sammeln, umso besser.** Sammelboxen stehen im REWE Niedersprockhövel und im Hammertal.

Bettina Katzer, Leitung und Vorstand Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle ist in den Sommerferien abweichend von den üblichen Öffnungszeiten wie folgt besetzt: **KW 30**-Montag bis Mittwoch vormittags | **KW 31**-Montag, Mittwoch, Donnerstag vormittags | **KW 32**-Dienstag nachmittags geschlossen.

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

KONTAKT

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister
Glückaufhalle Dresdener Str. 11 50 66 08
Mathilde-Anneke-Schule Dresdener Str. 45 970 15 21

Grundschule Schwimmen Dresdener Str. 43 970 15 25
Baumhof-Halle Eickerstr. 23 970 54 26
Freibad Bleichwiese 970 54 25

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag:
von 8:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag: zusätzlich
von 15:00 bis 18:00 Uhr

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

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

An Eurer Seite!



Power für
Dein Leben.

avu.de



AVU...



Es geht um große Ziele.

Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in Deutschland unterstützen wir große und kleine Projekte. Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort.



**Sparkasse
Schwelm-Sprockhövel**

Weil's um mehr als Geld geht.