

MAYER & EULER

RECHTSANWÄLTE UND NOTARE



Hubertus Mayer
Rechtsanwalt und Notar



Joachim Euler
Rechtsanwalt und Notar



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



Ronald Mayer
Rechtsanwalt

Mittelstraße 44 (Bundesstraße 51)
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)

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



*Es wird mal wieder Zeit, unser
Kinderzeltlager anzukündigen*

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



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

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



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

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

SCHALDACH

Ihr Elektriker



Ihre Servicenummer
02324.77373



Tolle Saison für die LL-Aufsteigerinnen

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

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

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

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

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

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



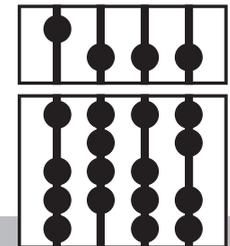
Punkteteilung, obwohl es fast zum Sieg gereicht hätte.

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

*Glückwunsch an das Team.
Georg Böhmer*

Christian Oliver Stoltenberg

Dipl. Betriebswirt (FH) | Steuerberater



- Steuerberatung
- Controlling on Demand
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Unternehmergespräche

Elfringhauser Str. 19a | 45527 Hattingen

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

Doppelter Einsatz

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



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

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

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

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

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

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

Georg Böhmer/Simone Weltzien

HANDBALL-NACHRICHTEN



Bezirksliga

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

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

1. Herren

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

2. Herren

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

2. Damen

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

Handball Aktuell

MITSPIELERINNEN GESUCHT



HALLO MÄDELS
LUST AUF SPASS, SPORT UND SPIEL?

WIR, DIE NEUE WEIBLICH E-JUGEND, SUCHEN NOCH MITSPIELERINNEN. WENN DU IN DEN JAHREN 03/04/05 GEBOREN BIST, KOMM DOCH MAL VORBEI.

WIR TRAINIEREN IMMER DIENSTAG UND MITTWOCH VON 18:30 BIS 17:00 IN DER GLÜCKAUFHALLE

WIR FREUEN UNS AUF EUCHT

Für Fragen und Infos stehen folgende Ansprechpartner gern zur Verfügung.

Georg Böhmer	0179 / 692 3 627	georg.boehmer@tsg-sprockhoewel-handball.de
Jan Isermann	0177 / 454 7 557	vader75@arcor.de
oder auf unserer Homepage		www.tsg-sprockhoewel-handball.de

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



Die weibliche E-Jugend: Verstärkung gesucht

Jugendteams

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



Kursanmeldung (Diese Kursmeldung ist keine TSG-Beitrittserklärung)

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

Kursanmeldung für

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____ Eintrittsdatum: _____

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

→ Kurs-Nr. _____ Angebotsbezeichnung: _____

Ort: _____ Zeit: _____ Gebühr: _____

→ Kurs-Nr. _____ Angebotsbezeichnung: _____

Ort: _____ Zeit: _____ Gebühr: _____

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

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

Ich bin bereits Mitglied der TSG Ja Nein

Unterschrift des/r Kursteilnehmers/in: _____

Lastschriftermächtigung

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

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

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



125 Jahre in Bewegung

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

*Judo: neue Gruppeneinteilung – gültig ab 8.4.2013

GH = Glückaufhalle, KH = Kreissporthalle

KONTAKT

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

Hallenanschriften & Telefonnummern der Hausmeister

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

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

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

FUSSBALL

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

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

Montags	15:30 – 17:00	U7 Baumhof-Halle	16:00 – 17:30	U8 / U9 / U10
	16:30 – 18:00	U13 (2)	16:30 – 18:00	U11 Kleinspielfeld am Stadion
	17:00 – 18:30	U13 / U12	18:00 – 19:30	Mädchen
	18:00 – 19:30	U15 Kleinspielfeld am Stadion	18:30 – 20:00	U16
	19:30 – 21:00	1. Mannschaft		
Dienstags	15:30 – 17:00	U10	15:30 – 17:00	U9 Kleinspielfeld am Stadion
	16:30 – 18:00	U11 / U14 / U15	16:30 – 18:00	U11 (2)
	16:30 – 18:00	Torwarttraining U13 / U14	18:00 – 19:30	U17 / U19
	18:00 – 19:30	Torwarttraining U17 / U19 Kleinsp.	19:30 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	2. Mannschaft		
Mittwochs	16:30 – 18:00	U12 / U14	16:30 – 18:00	U13 (2) Kleinspielfeld am Stadion
	17:00 – 18:30	U13	18:00 – 19:30	U17
	18:00 – 19:30	Mädchen Kleinspielfeld am Stadion	18:30 – 20:00	U16
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft	20:00 – 21:30	Damenmannschaft
Donnerstags	15:30 – 16:45	U7 Baumhof-Halle	15:30 – 16:45	U9
	16:00 – 17:30	U8 / U10	16:30 – 17:45	U12 / U13
	16:30 – 17:45	U11 Kleinspielfeld am Stadion	17:00 – 18:30	U11 (2)
	18:00 – 19:15	U15 / U19	17:45 – 19:15	Torwarttraining U15 / U16 Kleinsp.
	19:30 – 21:00	1. Mannschaft	20:00 – 21:30	Alte Herren Kleinspielfeld am Stadion
Freitags	16:30 – 17:45	U14 / U16	16:30 – 17:45	U11 (2) Kleinspielfeld am Stadion
	17:45 – 19:15	U17 / U19	19:30 – 21:00	1. Mannschaft
	20:00 – 21:30	2. Mannschaft / Damenmannschaft		

HANDBALL

Abteilungsleiter Ralf Nörthemann ☎ 7 12 58

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

Montags	16:00 – 17:30	wD-Jugend	17:30 – 19:00	wB-Jugend
Dienstags	15:30 – 17:00	w/mE-Jugend + wC-Jugend	17:00 – 18:30	mC-Jugend + mB-Jugend
	18:30 – 20:00	1. Damen (16+) + mA-Jugend	20:00 – 21:30	1. Herren (17+) + wA-Jugend
Mittwochs	15:30 – 17:00	w/mE-Jugend	17:00 – 18:30	wD-Jugend + wC-Jugend
	17:00 – 18:30	mD-Jgd + mC-Jgd (Kreissporthalle)	18:30 – 20:30	wB-Jugend
	18:30 – 20:00	mB-Jugend + wB-Jugend	20:00 – 21:30	1. Damen (16+) + 2. Damen (16+)
Donnerstags	17:00 – 18:30	TW-Jugend (Hauptschule Süd)	17:00 – 18:30	wA + mA-Jugend (Kreissporthalle)
	18:30 – 20:00	1. + 2. Herren (17+)		
Freitags	15:30 – 17:00	Minis + gem. F-Jugend (HS Süd)	17:00 – 18:30	TW-Jugend (Hauptschule Süd)
	20:30 – 21:30	2. Damen		

TANZSPORT

Abteilungsleiter Ingo Wegge ☎ 6863501

Montags	19:15 – 20:30	Tanzsportgruppe HD	Hauptschule Süd Foyer
Dienstags	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe MM	Baumhof-Halle
	20:00 – 21:45	Tanzsportgruppe MK	Hauptschule Süd Turnhalle
Donnerstags	20:00 – 21:30	Tanzsportgruppe DD	Glückaufhalle Foyer

TENNIS

Abteilungsleiter Horst Moser ☎ 02339/911644

Täglich	ab 15:00	Übungsstunden	TSG-Tennisanlage
----------------	----------	---------------	------------------

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter Jörg-Uwe Thimm ☎ 51319

Dienstags	18:00 – 19:30	Jugendkader	Baumhof-Halle
Mittwochs	17:00 – 19:00	Schüler + Jugend	Baumhof-Halle
	18:30 – 22:00	Erwachsene	Baumhof-Halle
Freitags	18:00 – 20:00	allg. Training (Familien, Hobby etc.)	Baumhof-Halle

TRIATHLON

Ulli Winkelmann ☎ 7 21 62

Winter 2012/13 Di + Mi + Fr

Dienstags	18:30	Laufen Kids + Erwachsene	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	19:45	Schwimmen Kids + Erwachsene	Lehrschwimmbad Hauptschule
Mittwochs	18:00	Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg
Freitags	17:45	Laufen Kids	Treffpunkt: [P] Hauptschule
	18:00	Schwimmen Erwachsene	„Schwimm in“ Gevelsberg
	19:00	Schwimmen Kids	Lehrschwimmbad Hauptschule

ab 1. Mai Di / Mi / Fr ab 18:45 **Sommertraining im Freibad Sprockhövel**

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter Martin Danisch ☎ 78985

Montags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed	Glückauf Halle 1
Mittwochs	17:50 – 19:15	Jugend	Hauptschule Süd
Donnerstags	20:00 – 21:30	Hobby-Mixed und Herren	Glückauf Halle 1 + 2

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

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

TSG-Beitrittserklärung 2013



Turn- und SportGemeinschaft
1881 Sprockhövel e.V.

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

(nur bei Minderjährigen)

Name u. Vorname des Erziehungsberechtigten: _____

Beitrittserklärung zur TSG (für Einzelpersonen und Familien)

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

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

Adresse: _____

Straße, PLZ, Wohnort

Beitrittsdatum: _____ Sportart/Abteilung: _____ Beitragsgruppe: _____

z.B.: Fußball, Turnen, Tanzen

Telefon: _____ Email: _____ Unterschrift: _____

NUR ausfüllen wenn weiteren Familienangehörige/Haushaltsangehörige beitreten:

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

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

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

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

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

Beitragsgruppe: _____ Beitrittsdatum: _____

Lastschriftermächtigung:

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

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

bei Geldinstitut: _____ Konto-Inhaber: _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers:

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

Bitte kopieren Sie Ihre Anmeldung und schicken Sie das Original an: TSG 1881 Sprockhövel e.V. Geschäftsstelle Im Baumhof 20 45549 Sprockhövel

Tel. 0 23 24 / 686 47 46

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

Frischer Wind in der Abteilung „Gesundheit und Fitness“

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

Der Rückblick auf das vergangene Jahr zeigt viel Positives:

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

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

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

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

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

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

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

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

Tim Eilers

Von „LAUT“ zu „LEISE“

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

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

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

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

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

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



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

Osterbunnyrun ...Laufveranstaltung mit besonderem Spaßfaktor!

so entstand der Plan am Osterbunnyrun in Duisburg teilzunehmen.

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

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

GuFiT-Führerschein

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

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

Hallo, ich bin Jasmin...



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

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

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

Liebe Grüße, Jasmin

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

Der GuFiT-Führerschein richtet sich an

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

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

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

jasmin.rux@tsg-sprockhoevel.de
oder **0177/7111396**.

GuFiT-Gesundheitsforen 2013 – bewusst ÄLTER werden

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

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

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

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

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

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

ZIMMEREI UND HOLZBAU Uwe Sparenberg

Telefon: **0 23 24 / 23 99 24**
Fax: **0 23 24 / 23 99 25**
Mobil: **0 17 1 / 415 40 11**

Anschrift Betrieb:
Johannesgener Str. 48b
45527 Hattingen

Anschrift Büro:
Alter Kohlenweg 15
45549 Sprockhövel

Email: Zimmerei-Sparenberg@web.de

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

sättlich, ungenießbar, unleidlich, unlustig, unwillig, verärgert, verbissen, verbittert, verdrießlich, verdrossen, vergrämt, verstimmt, verstört, verwirrt, wütend, zornig, ... oder was verbinden ÄLTERE noch mit dem „ÄLTER werden“?
 – wie erleben Angehörige und andere Menschen die Älteren?
 – welche POSITIVEN Eigenschaften und Verhaltensweisen können wir mit dem ÄLTER werden verbinden?

Die GuFiT-Gesundheitsforen finden in diesem Jahr statt am

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

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

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

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

Dirk Engelhard
 Team GuFi-TREFFs und
 GuFiT-Gesundheitsforen

Autogenes Training nach J.H.Schultz

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

Hallo, mein Name ist Eva Geiger



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

Beruflich befasse ich mich mit Stress-Prävention und Stress-Bewältigung. Ich arbeite als Burnout- und Mobbing-Beraterin, Mental-Trainerin und Kinesiologin, Dozentin, Entspannungstrainerin und Anti-Stress-Coach. Mein Handwerk habe ich in dem renommierten Stressforschungsinstitut Dr. Marlis Speis in Meerbusch gelernt. Ich begleite gestresste Menschen auf dem Weg, ihren ganz persönlichen Stress zu erkennen, zu bewältigen und zukünftig zu vermeiden. Das Erlernen einer Entspannungsmethode wird nach einstimmiger Auffassung aller Stressforscher und Mediziner für die Zukunft überlebenswichtig sein.

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

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

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

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

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

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

Eva Geiger

**Ihr Partner in allen
 Versicherungsfragen**

DIRK MAUSS

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

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

Allianz

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

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



ihm ermöglicht, einen tiefen Entspannungszustand der Muskeln selbst herbeizuführen, wie er es unter anderen Bedingungen nicht erreichen könnte. Mit der körperlichen Entspannung stellt sich zunehmend auch ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit ein. Dieses Gefühl hilft, mit den Problemen des Alltags besser umzugehen.

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

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

Nutzungsvereinbarung/GuFi-Aufnahmeantrag

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

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____ E-Mail: _____

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

KraFit (Kraft-Fitness am Gerät)

Jugendliche/Erwachsene € 30,00 (monatlich)

Aufnahmegebühr € 15,00 (einmalig)

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

GuFi (Gesundheit und Fitness Kurse)

Jugendliche/Erwachsene € 20,00 (pro Monat)

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

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

(bei Minderjährigen von einem Erziehungsberechtigten)

► **Einzugsermächtigung**

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

Konto-Nr. _____ Bankleitzahl _____

bei Geldinstitut _____ Konto-Inhaber _____

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers _____

Der Beitrag soll monatlich abgebucht werden.

Der Beitrag soll quartalsweise abgebucht werden.

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

Bearbeitungsvermerk Geschäftsstelle

Vertragsnummer

Mitgliedsnummer

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

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

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

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



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

Hallo Wellness-Freunde,



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

Liebe Grüße, Alexandra Michalski

Engagiert ÄLTER werden – Salutogenese

Vorbericht zum 8. GuFIT-Gesundheitsforum

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

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

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

Referent und Gesprächspartner:

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

Moderation: **Dirk Engelhard**

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

Kontakt: Abteilung „Gesundheit und Fitness“ der TSG 1881 Sprockhövel e.V.

Tel. 02324-74774, gufit@tsg-sprockhoevel.de, www.gufit.de

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

Fachbetrieb für regenerative Energien, Heizungs- und Haustechnik



Solartechnik Bernatzki

Stolbergstraße 9
45525 Hattingen

Tel: 0 23 24 - 389 71 40

Mob: 0177 / 859 32 94

www.ruhrsolar.de

Gut aufgepasst

Am Rande des *Ironman* in Kalmar/Schweden begegnete Conny Dauben im vergangenen Sommer dieser flotte Roadster mit einem Kennzeichen, das uns irgendwie an irgendetwas erinnert. Leider handelt es sich nicht um ein vereinseigenes Fahrzeug.



Foto: Conny Dauben

TSG-Geschäftsstelle Im Baumhof 20

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

KONTAKT

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

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

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

INFO

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



Grün geht vor!

Klimaschutz mit grünstromplus

Beratung und Informationen

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

AVU...

ENERGIE – wir denken weiter