



**BERICHTE & VORSCHAU**  
EVENTS & TERMINE



**NEUE VEREINSKLEIDUNG**  
DER TUS ZIEHT AN!



**ERNÄHRUNG**  
ZUM SPORT DER RICHTIGE SMOOTHIE



**WORKSHOP**  
WIE TRAINIERE ICH FÜR DEN C&Q?

Der neue Turnboden

# TURnB




Foto: Uwe Grode

[www.tus-oberbruegge.de](http://www.tus-oberbruegge.de)

## Das neue sportliche Journal

Herzlich willkommen zum neuen TURnBoden!

Wir (das Redaktionsteam) haben uns einige Gedanken zum TURnBoden gemacht. Zuvor hatten wir innegehalten, den Turnrat einberufen und diskutiert, ob die Tradition des einmal jährlich erscheinenden TuS-eigenen Sportjournals nach 32 Jahren fortgesetzt und ggf. an Ausrichtung und Aufmachung etwas verändert werden soll. Herausgekommen ist wieder ein TURnBoden mit sehr viel Herzblut und Informationen rund um den TuS Oberbrügge. Ihr habt hoffentlich Gefallen an einigen Neuerungen, etwa an Gastbeiträgen bis hin zu neuen Themenfeldern z.B. aus dem Dorf oder aus dem Bereich der Gesundheit und auch daran, dass wir nicht nur rückblicken, sondern den Schwerpunkt auf das Jahr 2018 gelegt haben.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Stöbern!

„Unsere Körper  
sind unsere Gärten  
– unsere Willen  
sind unsere  
Gärtner.“

William Shakespeare

## Ehrungen 2018



### Goldene Nadel für:

Fritz Handmann, Günter Kosanke, Maren Voss, Björn Hohage, Lothar Trottnier, Dagmar Kirschey, Britta Kattwinkel-Kiefer, Kirsten Bäcker

### Silberne Nadel für:

Nele Beinborn, Anke Gruhn, Josephine Cordt, Lorena Kattwinkel, Carolin Eicker, Sebastian Wiehr, Natalie Kirstin Döpfer, Holger Kutzehr, Janina Woeste, Kerstin Neise



Vielen Dank auch an Kerstin Neise (Oberturnwartin) und Leopold Schmidt (Schriftführer) für ihr tolles Engagement. Beide standen für eine erneute Wahl nicht mehr zur Verfügung!

Zum Glück bleibt Ihr uns in anderer Funktion erhalten, Kerstin z.B. als Trainerin, Leo als musikalischer Berater.

## Vorwort vom Vorstand

Die Stadt Halver und der Sportsportverband (SSV) haben Bernhard Lucks am 23.02.2018 mit dem Sportbären für das Jahr 2017 ausgezeichnet. Darauf ist auch der TuS mächtig stolz.

Lieber Bernhard, besonders stolz sind wir auf Dich, weil Du nicht zu denen gehörst, die ständig die Hand heben und den Schiedsrichter für sich beeinflussen wollen oder ein Foul vortäuschen, wo Keines war oder den sterbenden Schwan mimen oder Gegner oder Publikum beschimpfen. Solche charakterlichen Schwächen, die sich unsere Kinder bei den Profis anschauen, sind Dir zum Glück fremd. Ein Beispiel hierfür ist die Teilnahme mit dem TuS beim Dt. Turnfest 1994 in Hamburg: Der TuS Oberbrügge spielte mit einer Männermannschaft beim Volleyballturnier mit. 7 Spieler hatte der Verein mitgebracht, 6 durften leider nur eingesetzt werden. Bernhard, Du musstest mit dem unliebsamen Platz außerhalb des Feldes Vorlieb nehmen. Kein Grund für Dich zu schmollen. Du hast Dich als größter Fan entpuppt und unser Team bei jedem Spielzug angefeuert, hast Dich über jeden Punktgewinn gefreut. Gleichzeitig hast Du Dich aber auch gegenüber der gegnerischen Mannschaft als fairer Sportsmann erwiesen. Häufiger während des Spiels hast Du auch den Gegner gelobt: „Ich seid aber auch ganz gut!“ Dieser und ähnliche Sätze wurden gleichsam zu Deinem Markenzeichen. Wir hoffen, dass wir von dieser Einstellung etwas bewahren oder zu ihr zurückfinden können und unseren Kindern und Jugendlichen vermitteln können, dass es Erstrebenswerteres und auch Schöneres gibt, als den Erfolg um jeden Preis.



Peter Seyfried

1. Vorsitzender TuS Oberbrügge 1870 e.V.



### **Impressum:**

TurnBoden 2018 - Das Vereinsjournal des TuS Oberbrügge 1870 e.V.  
Veilchenweg 5, D-58553 Halver

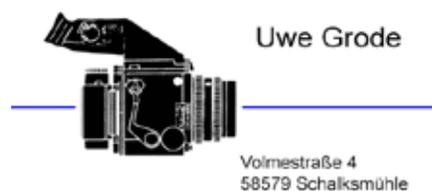
### Redaktionsteam:

Peter Seyfried, Ilka Werkshagen, Julia Neumann, Maik Möritz, Julia Brovckenko, Arndt App

### Druck:

Druckerei Müller, 58553 Halver, www.mueller-druck.de

Für viele unserer Bilder bedanken wir uns bei:



# Vorstellung - neue TuS Köpfe

An dieser Stelle möchten wir einige neue Köpfe/Gesichter beim TuS kurz vorstellen!

**Markus Frings** - Trainer DiDa's

**Geburtsjahr:** 1967

**Beruf / Hobby :** Glücklicherweise mein Hobby zum Beruf gemacht! Markus Frings Personal Trainer Fitness und Gesundheit

**Motto:** Egal, wo Du gerade stehst, oder in welchem Alter Du bist, es ist immer von Vorteil etwas für sich selbst ! zu tun.

Wenn Du jetzt damit anfängst, bist Du schon einen Schritt weiter.



**Ilka Werkshagen** - Übungsleiter Volleyball & Oberturnwartin

**Geburtsjahr:** 1990

**Beruf / Hobby :** Marketing Assistent

Na Volleyball natürlich! Aber auch: Motorradfahren, Kickern, Tanzen und vieles mehr

**Motto:** Sport und Gemeinschaft bedeuten Lebensqualität. Der TuS Oberbrügge schafft es, beides zu vereinen.

**Bildung:** B.Sc. Sport & Eventmanagement, M.Sc. Corporate Management



**André Sweha** - Trainer Volleyball

**Geburtsjahr:** 1981

**Beruf / Hobby :** Ingenieur

Volleyball / Squash / Klettern / Motorradfahren / Tiere und Natur / Fotografie und noch ein paar andere Dinge

**Motto:** Sport bedeutet Endorphine und damit glücklich sein, daraus folgt ein leichteres „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, was die Welt definitiv verbessert ! Wie könnte man diese Glückskette leichter erreichen als regelmäßig zusammen Sport zu machen? Im TUS Oberbrügge ist dies möglich!



**Moritz Hein** - Übungsleiter Parkour

**Geburtsjahr:** 1996

**Beruf / Hobby :** Aktuell bin ich der Schule und mache mein Abitur, anschließend fange ich eine Ausbildung bei der Landespolizei NRW an.

Zu meinen Hobbys zählt Parkour und Freerunning, wo ich auch in dem Bereich als Übungsleiter tätig bin.

**Motto:** Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!



## Das Redaktionsteam bei der Arbeit ;-)



Mit sehr viel Herzblut, vielen neuen Ideen und mit grosser Vorfreude ging das neu formierte Turbo-Redaktionsteam an die Arbeit. Bei regelmässigen Treffen wurde über Themen, Berichte oder auch Layout diskutiert. Als Ergebnis dieser Teamarbeit liegt nun der neue Turbo in Deinen Händen. Über Anregungen oder Vorschläge freuen wir uns!

Gerne per email an:  
info@tus-oberbruegge.de

### Ein bißchen Spaß muss sein.... ;-)

Ein Volkslauf in den Alpen. Vor dem Start löst sich eine gewaltige Lawine und begräbt das gesamte Starterfeld unter sich.

Am nächsten Morgen trifft die Witwe eines Läufers ein, um unter den Opfern ihren Mann zu identifizieren.

Der erste Sarg wird geöffnet: "Nein," schluchzt sie. Der zweite. Wieder nein. Dann wird der Deckel des Dritten angehoben: "Ja, er ist es," lächelt sie "Gott sei Dank - unter den ersten Dreien!"

## Leichtathletik



### Leichtathletik 6-9 jährige:

immer donnerstags in der Sporthalle von 15:00 - 16:15 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Dagmar Kirschey

02353/13364

Silvia Hamel

02353/4520

### Leichtathletik ab 10 Jahre:

immer donnerstags in der Sporthalle von 17:00 - 18:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Jennifer Hamel

0157/89250141

## Vorstellung - neue TuS Köpfe

An dieser Stelle möchten wir einige neue Köpfe/Gesichter beim TuS kurz vorstellen!

**Jennifer Hamel** - Übungsleiterin Leichtathletik/

Jugendturnwartin

**Geburtsjahr:** 1992

**Beruf / Hobby :** Technische Produktdesignerin / Leichtathletik

**Motto:** Gehe nicht zurück, außer um Anlauf zu nehmen!

**Beim TuS aktiv seit:** 2009

**Dir gefällt am TuS:** verschiedene Angebote, für jeden etwas dabei, nette Leute, schöne Außenanlage.



**Christos Mourdikoudis** - Übungsleiter Parkour

**Geburtsjahr:** 1994

**Beruf / Hobby :** Aktuell bin ich beim Berufskolleg für Technik, wo ich meinen Maschinenbautechniker mache. Nebenbei bin ich selbstständig im Bereich Smartphone-, Laptop-, Computerreparatur, Tachoumbauten und Lötarbeiten (Letsfixit). Zu meinen Hobbys zählen sehr stark Parkour und Freerunning. In diesen Bereichen bin ich auch als Übungsleiter tätig.

**Motto:** Einfach Machen !



**Julia Brovcenko** - Übungsleiter Kinderturnen -

Übungsleiter C-Schein

**Geburtsjahr:** 1987

**Beruf / Hobby :** Selbstständige mobile Friseurin / Alles, was mit Sport zu tun hat!

**Motto:** Wir wollen Spass und Bewegung!



**Julia Neumann** - Übungsleiter Kinderturnen -

Übungsleiter C-Schein

**Geburtsjahr:** 1988

**Motto:** Spaß am Leben (Lebe jeden Moment, lache jeden Tag, liebe unermesslich!)



Wenn Du Lust darauf hast, in Deinem Lieblingsdorf bei Deinem Lieblingsverein mitzumachen, dann melde Dich! Wir können jederzeit Verstärkung durch Dich gebrauchen, sei es als Betreuer, Trainer, im (erweiterten) Vorstand oder bei Planung und Durchführung einzelner Projekte, z.B. der Gestaltung dieses Journals, des Cross & Quer oder des nächsten Dorffestes.

Folgende Voraussetzungen solltest Du mitbringen: Ab und zu mal lachen können (kannst Du bei uns aber auch lernen), die Farbkombination rot/weiß gut finden und sportlich sein -oder eine (n) kennen, der (die) sportlich ist.

Melde Dich einfach unter [info@tus-oberruegge.de](mailto:info@tus-oberruegge.de) !



# Landeskinderturnfest 2018



Vom 8.-10. Juni 2018 wird die sport- und familienfreundliche Stadt Kreuztal Gastgeberin sein für das Landeskinderturnfest der Westfälischen Turnerjugend (WTJ). Die Stadt Kreuztal sowie die WTJ werden ein Wochenende mit einem vielfältigen Mix aus Wettkämpfen, Veranstaltungen und Rahmenprogramm für Kinder und Familien auf die Beine stellen.

Dabei ist sowohl das Programm offen für Angebote örtlicher Partner wie Jugend- und Sportverbände als auch die Wettkampfausschreibung für breitensportliche Einstiegsangebote aus dem Kinderturnen.

Infos unter: [www.lktf-kreuztal.de](http://www.lktf-kreuztal.de)

# Landeskinderturnfest 2018

**Wer fährt vom 08.-10. Juni 2018 mit zum Landeskinderturnfest nach Kreuztal (liegt bei Siegen)?**

Wenn sich zumindest **10** Kinder und **10** mitfahrende Betreuer (Trainer, Eltern, Fans) finden, würden wir die Aktion machen und gemeinsam jede Menge Spaß und Sport haben.

Liebe Trainer(innen), liebe Eltern, liebe Kinder: Klärt bitte schnell untereinander, ob Interesse besteht und reicht den unteren Abschnitt dieses Bogens bitte spätestens bis zum **05.04.18** zurück (über den Trainer an den Vorstand).

Es gibt viele tolle Wettbewerbe und ein interessantes Rahmenprogramm zum Mitmachen (z.B. Kinderdisco) für Kinder von 6-15 Jahren. Jüngere Kinder können auch mitmachen, sollten aber schon vergleichsweise "groß" sein.

Googelt mal rein auf die website des Landeskinderturnfestes und lasst Euch begeistern.

Die Konditionen sind:

**Teilnehmende Kinder:** Kosten iHv. 65,-€ je Teilnehmer. Die Kosten für Kinder, die Mitglied im TuS sind, übernimmt der TuS. Enthalten sind 2 Übernachtungen in Gemeinschaftsunterkünften, 2 X Frühstück, 2 X Mittag- und 2 X Abendessen, Rahmenprogramm, T-Shirt. Getränke allerdings zahlt jeder selbst.

**Erwachsene:** Begleitende Erwachsene zahlen je 65,-€ (also einmalig für alle 3 Tage); für mitfahrende Übungsleiter bzw. Trainer und Betreuer zahlt der TuS;

**Fahrtkosten (für alle):** Übernimmt der TuS (wahrscheinlich fahren wir alle zusammen mit dem Bus), Anreise am Freitag voraussichtlich 16.00 Uhr, Abreise Sonntag 13.30 Uhr.

Eurer hinreißender Vorstand: Ilka Werkshagen, Sonja Döpfer, Maik Möriz, Arndt App, Peter Seyfried und Eure Kinder- und Jugendwartin Jennifer Hamel.

Bei Rückfragen einfach anrufen: 0174 9540616 (Peter) oder auch bei den anderen, die oben aufgelistet sind (Tel.: siehe homepage-Der Verein-Vorstand).

.....  
**Anmeldezettel:**

Ja, ich mache beim Landeskinderturnfest mit:

**Vor- und Zuname:**  
.....

**Anschrift:**  
.....

**Geb.-Datum:**  
.....

**Tel.:**  
.....

**E-Mail:**  
.....

Als Teilnehmer:.....

Als Elternteil /Oma/Opa usw.: ..... als Trainer/Betreuer .....

Anmeldung gerne auch per email an [info@tus-oberbruegge.de](mailto:info@tus-oberbruegge.de) !



# Wir wollen Spaß!!! und viel Bewegung!!!

**Gemeinsam spielen und singen ist Bestandteil jeder Turnstunde und wenn wir Geräte aufbauen, ergibt sich jedes Mal eine neue tolle Bewegungslandschaft zum Toben und Entdecken.**

**Tus Oberbrügge 1870.eV startet mit zwei neuen Übungsleiterinnen Julia Brovcenko und Julia Neumann ins neue Jahr.**

**Beim Kinderturnen werden behutsam die Kinder an das Turnen herangeführt . Gemeinsam mit den Eltern, Großeltern und den Übungsleitern Julia B. und Julia N. sammeln sie erste Bewegungserfahrungen und lernen die Vielfalt des Kinderturnens kennen.**

**Kinder zwischen 1 und 3 Jahren sind herzlich eingeladen und jederzeit in Begleitung von Erwachsenen willkommen. Das Eltern Kind Turnen findet jeweils montags von 16.30h - 17.30h in der Turnhalle Am Nocken 12 Oberbrügge statt.**



## Schon nicht mehr die kleinsten !!!

Nur zwei Tage später erobert der Nachwuchs im Alter ab 3 am Mittwoch erstmals ohne Begleitung die Sporthalle. Die vielfältigen und abwechslungsreichen Angebote lassen die Turnstunden zur einer neuen Bewegung und Erlebniswelt werden.

Wir legen sehr großen Wert auf Förderung der Koordination und des Gleichgewichtssinnes unserer kleinen Sportler.

Mit den neuen einheitlichen Trikots macht das Turnen noch mehr Spaß. Sobald es draußen schöner wird ,legen wir großen Wert darauf, dass wir frische Luft mit Sport kombinieren.

Auch das zweite Angebot wird von den Übungsleiterinnen Julia B. und Julia N. geleitet und findet mittwochs von 15h- 16.15h in der Turnhalle Oberbrügge statt.

Kommt und macht mit...!!!



## Wir freuen uns über Zuwachs !!!



### Kinderturnen 3-6 Jährige

### Kinderturnen:

Spiel und Spass für die 3-6 Jährigen! Immer mittwochs in der Sporthalle



Ansprechpartnerinnen:

Julia Brovcenko  
0176/70546065  
Julia Neumann  
02351/9265916

# Trendsport - was ist Parkour?

Parkour (abgekürzt PK, /pɑʁkɥr/) bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer (franz.: le traceur „der, der eine Linie zieht“) bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet.



Parkour ist nicht wettbewerbsfähig. Es kann auf einem Hindernisparcours durchgeführt werden oder wird in der Regel in einer kreativen Neuinterpretation eines urbanen Raumes praktiziert. Parkour enthält das „Sehen“ der Umwelt in einer neuen Art und Weise und die Vorstellung der Möglichkeiten für die Bewegung um sie herum.

Entwickelt wurde Parkour von Raymond Belle, seinem Sohn David Belle und anderen in den späten 1980er Jahren. Parkour wurde in den späten 1990er Jahren und 2000er Jahren durch Spielfilme, Dokumentarfilme und Werbung populär.



Grundsätzlich setzt sich ein Parkourtraining, wie bei jeder Sportart, aus einer Aufwärmphase, dem Hauptteil (beispielsweise Technik-, Kraft-, Ausdauertraining) und einer Abwärmphase zusammen. Viele Traceure entwickeln über die Jahre ihre eigene Trainingsweise, jedoch sind bestimmte Varianten besonders verbreitet. Beim Run (deutsch: „Lauf“) überwindet der Traceur einen Weg mit Hindernissen vom Start zum Ziel möglichst effizient und schnell, entsprechend der Definition der Sportart. Die Wiederholung einer bestimmten Einzeltechnik oder Kombination über einen längeren Zeitraum,

besonders auch von kleinen Sprüngen, dient der Perfektionierung und Automatisierung des Bewegungsablaufs. Besonders verbreitet ist auch das Training in einer Art Jamsession. Dabei führt ein Traceur eine Technik vor, welche die anderen dann nachahmen. Man kann Parkour auch im Sportverein ausüben, wo man in der Halle über Sportgeräte springt.

(Quelle Text & Bilder: Wikipedia)

## **!! Parkour auch beim TuS Oberbrügge !!**

**Bis 12 Jahre immer mittwochs von 16:30 Uhr - 18:00 Uhr in der**

**Sporthalle und ab 13 Jahren 18:00 Uhr - 19:45 Uhr.**

**zusätzlich ab 13 Jahren freitags 14:00 - 16:00 Uhr**

**Ansprechpartner:**

**Moritz Hein (0176/32510187) und Christos Mourdikoudis**

## **MiLadies**



### **MiLadies:**

**Komm mach mit uns Sport!  
Möchtest du deine Kondition und Koordination verbessern, dann bist du bei uns richtig. Wir sind die „Miladies“ und machen immer mittwochs von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Sport. Unsere Übungsleiterin Dorette hat immer viele gute Ideen. Bei uns hältst Du Deinen Körper und Deinen Geist fit. Schau doch mal zu uns rein!**

**Ansprechpartnerin:**

**Elke Stroh  
02353/5469**

# Muskelkater vorbeugen - was hilft?



Meistens zwickt und zwackt es erst am nächsten Tag. Am Vortag hat man sich womöglich beim Sport übernommen, doch dann ist er da, der Muskelkater. FOCUS Online verrät, was wirklich gegen Muskelkater hilft und wie man dagegen vorbeugen kann. Muskelkater wird von vielen als gar nicht so unangenehm empfunden, jedenfalls solange sich dieser Schmerz in Grenzen hält. Schließlich liefert er die genüssliche Gewissheit, über seine Grenzen gegangen und ordentlich etwas geleistet zu haben.

Doch muss der Weg zu Muskeln zwangsläufig schmerzhaft sein? „Zum Training des Muskelwachstums ist Muskelkater nicht zwingend nötig“, erläutert Helge Knigge von der Deutschen Sporthochschule Köln. Für Untrainierte sei es aber kaum möglich, ihn zu vermeiden.

Muskelkater bekommen aber keineswegs nur übereifrige Anfänger oder Unsportliche, die sich selbst überschätzt haben. „Wenn ein professioneller Marathonläufer zum ersten Mal Squash spielt, wird er das am nächsten Tag als Muskelkater spüren.“ Denn diese Bewegung ist für ihn ungewohnt, die entsprechenden Muskeln sind nicht an die Belastung gewöhnt.

Muskelkater entsteht vor allem bei sogenannten exzentrischen Bewegungen. So verursacht das Treppen- oder Berg-Hinabsteigen eher einen Muskelkater als es der entsprechende Aufwärtslauf tut. Schuld sind die abbremsenden, stoppenden Bewegungen. Weil genau diese Bewegungen bei Wassersportarten wie Schwimmen oder Aquafitness fehlen, sei es unmöglich, hierbei Muskelkater zu bekommen. „Wenn man ausgiebig schwimmt, fühlt man allenfalls ein gewisses muskuläres Empfinden am nächsten Tag. Der Muskelkater bleibt aber aus“, sagt Knigge.

Früher nahm die Wissenschaft an, dass Muskelkater die Folge einer Übersäuerung der Muskeln ist. „Heute weiß man, dass es dabei zu kleinsten Rissen im Gewebe, zu sogenannten Mikrotraumen, kommt“, erläutert die Orthopädin Karen vom Sportärzteeverband Saar in Saarbrücken. Bei untrainierten Freizeitsportlern oder ungewohnten und intensiven Bewegungen wird die Muskulatur überlastet. Dadurch kommt es zu kleinen Rissen in den sogenannten Muskelfibrillen. An den Stellen, wo sich diese Mikroverletzungen befinden, entstehen Entzündungsherde, und es lagert sich Wasser ein. Der betroffene Muskel schwillt an und tut weh.



Diese Risse heilen folgenlos aus, verursachen jedoch zunächst eine örtliche Entzündung, in deren Folge unter anderem die Muskeln fest werden und den typischen Muskelkater hervorrufen. Diesen spürt man etwa 12 bis 24 Stunden nach der Belastung, seinen Höhepunkt erreicht er nach 24 bis 48 Stunden. Spätestens nach vier Tagen ist der Muskelkater-Schmerz wieder verschwunden. Doch sollte der Schmerz dieser Zeit noch nicht abgeklungen sein, sollten Hobbysportler am besten einen Arzt aufsuchen. Maßnahmen gegen oder zur Vorbeugung von Muskelkater zielen in der Regel darauf ab, die Durchblutung der Muskeln zu steigern, um den lokalen Stoffwechsel anzuregen und den Heilungsprozess zu beschleunigen. „Massagen, heiße Sitzbäder oder Duschen empfinden viele Sportler als angenehm. Ob sie tatsächlich helfen, ist wissenschaftlich nicht belegt“, sagt Knigge. Neben der Frage, ob Anwendungen wie heißes Duschen überhaupt wirken, gehen die Meinungen unter Sportmedizinern auch darüber auseinander, wann sie am besten wirken: vor, unmittelbar im Anschluss oder mit zeitlicher Verzögerung von zirka drei Stunden nach der sportlichen Betätigung

Einige Menschen versuchen, den „Kater danach“ wegzutrainieren. Doch es ist ein irriger Volksglaube, dass Muskelkater verschwindet, wenn die gleichen Übungen, die ihn auslösten, am nächsten Tag wiederholt werden. „Davon kann ich nur abraten“, sagt aus der Fünten. Der Muskel brauche ausreichend Zeit und Ruhe, um sich zu regenerieren. In der Regel reichen drei Tage Schonung aus.

Viele Sportler empfinden leichte Aktivitäten, die die Durchblutung der Muskulatur steigern, oft als wohltuend - dazu zählt auch die Bewegung selbst. So kann beispielsweise leichtes Traben, Spaziergehen oder langsames Schwimmen helfen. Der einzige Weg, ihn zu vermeiden, ist eine langsame Steigerung der sportlichen Aktivität, sagt die Orthopädin Karen. Denn nur wer seine Muskeln kontinuierlich fordert, sorgt dafür, dass sie besser zusammenspielen und sich an wachsende Belastungen anpassen. Doch dieses Zwicken in den Muskeln am Morgen nach dem Training will manch einer vielleicht gar nicht missen... :- ) (Quelle : Focus Gesundheit)

## Zumba



### ZUMBA

Tanzen, Musik und Spass

immer freitags in der Sporthalle  
von 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Kerstin Neisse  
02351/6744380  
Ilka Werkshagen  
0175/6679088

# Die Party geht weiter - ZUMBA

Hast Du Lust auf Tanzen, Leidenschaft, Schwitzen, Fitness und Spaß pur?

Dann bist Du richtig beim **Kult-Zumba in Oberbrügge**.



Zeig Deine Emotionen beim Rhythmus des Zumba

Mostre suas emoções ao ritmo de Zumba von und mit Julia Großmann, Jenny und Michaela!

Unsere fantastische Julia Großmann, die unsere Halle in Oberbrügge schon seit mehreren Jahren in Extase versetzt, ist schwanger. Sie führt ihren Zumba-Kurs noch bis zu den Osterferien fort und wird die Erfolgsstory „Zumba beim TuS Oberbrügge“ nach einer Baby-Pause fortsetzen.



Was toll ist: Direkt nach Ostern startet unsere Michaela als Schwangerschaftsvertretung mit einer neuen Auflage von Zumba. Gerade geht sie die Lizenz zum Konstrukteur de Zumba an. Lass Dir diesen Mega-Spaß mit Fitness und Glücksgefühl-Garantie nicht entgehen.

Hier die facts:

Start: Ab 13. April 2018 immer freitags von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr!

Kosten: Für 10 Abende: Vereinsmitglieder zahlen 16,00 Euro, Nichtvereinsmitglieder zahlen 32,00 Euro; Jugendliche (bis einschließlich 16 Jahre) zahlen die Hälfte. Jugendliche, die mit einem zahlenden Elternteil kommen, nehmen kostenlos teil!

## Rezept Pina Colada - alkoholfrei



Zutaten: 2 cl Sahne, 4 cl Kokosmilch, 16 cl Ananassaft, 0,25 Ananasscheibe, 1 Cocktail-Kirsche, Eiswürfel

Die Zutaten mit 3-4 Eiswürfeln im Shaker schütteln und in ein Longdrinkglas mit 3 Eiswürfeln abseihen. Mit Ananas und Kirsche dekorieren.

Viel Spass beim Mixen!

# REHA beim TuS – das Ende Deiner Schmerzen!

Gezielte Übungen unserer erfahrenen Reha-Trainerin Kerstin Neisse machen Deine Gelenke geschmeidig, -führen zu erhöhter Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule, der einzelnen Wirbel und des gesamten Bewegungsapparates (etwa auch der Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke) und verringern schmerzhaft Reibungen, -stärken den Knorpel Deiner Bandscheiben, -stärken Deine Muskulatur und sorgen so für eine Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke, -verringern den Verschleiß an der Wirbelsäule (ohne gezieltes Muskelaufbautraining leiden beispielsweise auch junge Menschen, selbst geübte Sportler, schon frühzeitig unter sogenannten Wirbelvorwölbungen).

...und Vieles mehr. Insbesondere wird Dein Bewusstsein für eine gesunde Körperhaltung geschärft und erhältst Du viele Anregungen für effektive Übungen, die Du dann auch täglich Zuhause anwenden kannst.

Und das alles beim TuS natürlich wie immer mit dem „Spaß ist garantiert“ – Siegel!

Lass Dir den Reha-Kurs durch Deinen Orthopäden verschreiben. Hierauf wird Dir die Krankenkasse die Kursgebühren vollständig bezahlen (die ansonsten für Nichtmitglieder bei 5,-€ je Sportstunde liegen; für Mitglieder ist der Kurs kostenfrei).

Das Bild zeigt den Spass der REHA-Gruppe beim Karneval!



## REHA-Sport



## REHA-Sport

immer dienstags von 09:00 Uhr - 09:45 Uhr und donnerstags von 20:00 Uhr - 20:45 Uhr in der Sporthalle

## Ansprechpartnerin:

Kerstin Neisse  
02351/6744380

## Smoothies zum Verlieben

Smoothies passen zu Oberbrügge-Ehringhausen. Sie sind wie seine Bewohner: Ein toller Mix! Sie sind frisch, kreativ, gesund, schmecken lecker und sehen super gut aus! Lasst Euch inspirieren und zieht sie Euch rein. Verfeinert sie auch gerne mit Kräutern oder Gewürzen oder z.B. Ingwer.



### Nr.1 Ehringhauser Proteinsmoothie

#### Zutaten:

150 ml. Mandelmilch (normale Milch geht auch), 75 g. Magerquark, 1 TL Kakao, 1 Teelöffel Haferflocken, 1 Teelöffel gehackte Mandeln, 1 Teelöffel Bio-Honig von Dröcke Schmidt, alles in den Mixer und fertig.

wie Regenwürmer in der Wüste. Egal! Dann trinkt ihn einfach, weil er lecker ist und im heißen Sommer richtig cool tut.



### Nr.2 Der Oberbrügger Sommersmoothie

#### Zutaten:

So kriegt ihr unsere Sommerkreation, den Oberbrügger Sommersmoothie, hin: 170 g tiefgefrorene Beeren (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren), eine Limette, ein Löffel Joghurt und nach Bedarf Wasser alles in den Mixer, fertig! Raus in den Garten oder auf den Balkon und Entspannen!

Training, also 3 X täglich und auch vor dem Langen Kanten: Viel Eiweiß / Wenig Zucker.



### Nr.3 Cross & Quer Bananensmoothie

#### Zutaten:

150 ml. Milch, 1 schöne große Banane, 75 g. Magerquark, 1,5 Esslöffel Haferflocken, Honig nach Bedarf, Alles zusammenmixen und in ein grosses Longdrink oder Smoothie-Glas füllen.-Genießen nicht vergessen!

# Lauftreff - Workshop

Zur Vorbereitung für unser Lafevent bieten wir Workshops mit Personal Trainer Markus Frings an.

Ziel ist es, dass der Cross & Quer (C&O) Spaß und Freude macht und nicht zur Qual wird.

Durch das Training verbessert sich die Kondition, die Ausdauer und die Kraft. Eine Kombination aus einem Koordinations-/ Kräftigungscircler und Lauftraining mit Kräftigungsübungen führen zum Ziel. Das Training ist für jeden geeignet, -für den, der einfach nur mit Spaß am Lauf teilnehmen möchte, als auch für diejenigen mit sportlichem Ehrgeiz.



Trainingsort: Waldfreibad Herpine in Halver

Wann: Donnerstags am	05.04.2018
	12.04.2018
	19.04.2018
	26.04.2018
Beginn: 19:00 Uhr	Dauer: ca 60 Minuten

sowie: Samstags 11.00 Uhr	05.05.2018
	09.06.2108

Die Teilnahme ist kostenfrei. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen! Zusätzlich bieten wir (natürlich auch kostenfrei) mehrere Termine auf der Original-C&Q-Strecke an. Die Termine für die Schnupperläufe werden auf der Homepage bekannt gegeben!

Fest stehen bereits:  
Samstags, 16.06. und 23.06., jeweils 11.00 Uhr Sportplatz Oberbrügge



Quelle Fotos : come-on.de



Mehr Infos im web unter:  
[www.tus-oberbruegge.de](http://www.tus-oberbruegge.de)

## Eltern-Kind-Turnen



**Dank auch an Rita Voerster, die die Gruppe in einer schwierigen Phase wieder in die Erfolgsspur gebracht hat.**

### Eltern-Kind-Turnen:

Spiel und Spass für die Kleinen!  
immer montags in der Sporthalle  
von 16:30 Uhr - 17:30 Uhr

### Ansprechpartnerinnen:

Julia Brovcenko  
0176/70546065  
Julia Neumann  
02351/9265916

## Ergebnisse 2017

Alle Ergebnisse der jeweiligen Läufe sind auf der Homepage [www.tus-oberbruegge.de](http://www.tus-oberbruegge.de) abrufbar und auch als Tabellen- oder PDF-Datei zum Download bereit.

## Cross&Quer 2018

28. Cross & Quer in Oberbrügge am 30.06. 2018, Start: 18.00 Uhr  
Läufer und (Nordic) Walker mit Zeitmessung

8. Cross & Quer Kinder in Oberbrügge am 30. Juni 2018, Start: 16.15 Uhr, 4 Distanzen, alle mit Zeitmessung

3. Cross und Quer Freie Wanderung (ohne Zeitmessung) am 30. Juni 2018, Start 14:00 Uhr, letzte Startzeit 16:00 Uhr

## Impressionen 2017



Sieger Urwegpokal U-18 Team der LG Lüdenscheid



Schnellste Frau: Christine Rouge /  
Schnellster Mann: Florian Kalb

# 28. C&Q - Der lange Kanten

Der Höhepunkt am 30.06.2018, Start um 18.00 Uhr am Sportplatz in Oberbrügge

Da ist er wieder, der Cross & Quer (C & Q), der lange Kanten. Der ca. 9 Kilometer lange, wundervoll in die Landschaft (vor allem die Berge) gelegte große Traditionslauf des TuS Oberbrügge.

Bist Du cross genug, diese anspruchsvolle, aber auch für Anfänger nach mehrmonatigem Training machbare Aufgabe zu packen? Trau Dich! Das Lauf-, Gemeinschafts- und Naturerlebnis findest Du in dieser fantastischen Form kaum ein zweites Mal.

Die Kosten für die Teilnahme liegen für Nichtvereinsmitglieder weiterhin bei unschlagbaren 5,-€. Vereinsmitglieder zahlen nichts. Jeder Teilnehmer kann darüber hinaus an verschiedenen Stellen im Dorf kostenlos parken und findet in unmittelbarer Nähe zum Start-, Zielbereich Duschmöglichkeiten. Neben preisgünstigen Speisen und Getränken, elektronischer Zeitnahme (für Läufer, walker und nordic walker, Teilnahmeurkunde (mit der Du nach dem Zieleinlauf auch noch an einer Tombola teilnimmst) sowie Pokale für den Gesamtsieger, die Gesamtsiegerin, den schnellsten Oberbrügger und die schnellste Oberbrüggerin erhält jeder Finisher zur Belohnung von unseren Sponsoren ein tolles Finishershirt geschenkt.

Sehr erfreulich ist die Sympathie der Läufer und Läuferinnen, aber auch der Zuschauer, für die neuen Teamwertungen, die Teamspirit und zusätzliche Spannung mit sich bringen. Den Domschatzpokal als Wanderpokal erhielten die teilnehmerstärksten Teams der Kinder-Cross & Querläufe und des Hauptlaufes. Beide Wertungen gingen erfreulicherweise an den TuS Oberbrügge. Beim Urwegpokal, den beim Hauptlauf das Dreierteam (davon mindestens eine Frau/ein Mädchen) mit der besten Gesamtzeit erhielt, waren bei der Premiere immerhin bereits 7 Teams am Start. Ganz knapp gewann das U18-Nachwuchsteam der LG Lüdenscheid mit Philipp Mundiger (Gesamtdritter) in 34:31 min., Felix Seyfried (Gesamtfünfter in 35:29 min., zugleich zweitbesten Oberbrügger) sowie die 10. der letztjährigen deutschen Crosslaufmeisterschaften, Johanna Krüger, die als 11. mit einer starken 41er Zeit den Teamerfolg sicherstellte. Hervorragender Zweiter wurde das Team Alexandros mit Andreas Joswig von den Schwelmer Jungs sowie Stefan und Christine Rouge vom RC Lüdenscheid. Aber auch die anderen 5 Teams holten im Rahmen ihres individuellen Leistungsvermögens alles auch sich heraus, lieferten alles ab, was an diesem Tag drin war und zeigten, dass Sport im Team und geteilte Freude auch in der Individualsportart Crosslauf eine Bereicherung sein können.

Beste(r) Oberbrügger(in) waren Ina Diener mit sehr guten 47:16 min (Platz 33) und erneut Andres Burges als Gesamtvierter mit bärenstarken 34:51 min.

**Achtung: Die Läuferbörse ist wieder eröffnet.**

Wer also –zusätzlich– in der Teamwertung starten möchte (natürlich auch ohne Aufpreis), aber kein Team hat, kann sich gerne beim TuS Oberbrügge melden ([info@tus-oberbruegge.de](mailto:info@tus-oberbruegge.de) oder unter 0174 9540616). Wir werden dann versuchen, Euch Gleichgesinnte zu vermitteln. Ihr müsst hierfür sonst rein gar nichts machen, höchstens Euch einen Namen für's Team ausdenken. Wenn Ihr den Urwegpokal für das schnellste Dreierteam gewinnt, seht Ihr bestimmt auch so glücklich aus, wie der Sieger der Premiere, das U-18 Team der LG Lüdenscheid.

# CrossQuer - 8. Kinderlauf

## 8. Kinder Cross & Quer – auch am 30.06.2018

Um 16.15 Uhr und im Anschluss an das Kindersportfest (s.u.) solltet Ihr schon wieder genug Puste haben, um auch beim Crosslauf wieder mit dabei zu sein. Der Kinder Cross & Quer ist ein Geländelauf (kein Asphalt, nur Sportplatz, Rasen, Split und Feldweg). Je nach Alter könnt Ihr Euch bei verschiedenen Strecken zeigen und testen, wie gut Eure Kondition dank des tollen Trainings beim TuS schon ist.

So sieht's aus:

**200 m:** Rund um den Sportplatz, Nussy-Run Startnummer in der Farbe gelb.

**500 m:** Bis Blitzbaum und zurück, Startnummer in der Farbe grün.

**1000 m:** Bis Mitte Weg Schlemme und zurück, Startnummer in der Farbe blau.

**1500 m:** Bis zur Schlemme und zurück, Startnummer in der Farbe rot.

Viel Glück Euch allen! Als Belohnung gibt es für jeden (geschenkt) ein schönes T-



Shirt, eine Medaille und eine Urkunde. In 2017 machten natürlich viele Kinder nicht nur beim Dreikampf sondern auch beim anschließenden 7. KinderCross&Quer mit. Insgesamt 62 Kinder teilnehmende Kinder und Jugendliche über 4 verschiedene Streckenlängen bedeuteten in 2017 neuen Teilnehmerrekord. In 2016 waren es noch 43 Kinder gewesen, eine Zahl, die uns bereits sehr gefreut hatte. Die Kinder und Jugendlichen gaben alles. Erschöpft, aber mit ihrer individuellen Leistung sehr glücklich, ließen sie sich von ihren Fans feiern. Der TuS hat auch den Pokal für das teilnehmerstärkste Crossteam gewonnen (Domschatzpokal)!



## Kinderturnen 6-10 Jahre



### Kinderturnen 6-10 Jahre:

Spiel und Spass für die 6-10 Jährigen!

immer dienstags in der Sporthalle von 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Sandra Schäfer  
02353/604082

# Kinderturnfest



# Cross & Quer



# Trainings- und Kursübersicht

<b>Montag</b>			
<b>Uhrzeit</b>	<b>Übungsstunde</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon-Nr.</b>
15.30 – 16.30	Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	Kerstin Neise	02351/6744380
16.30 – 17.30	Eltern-und-Kind-Turnen	Julia Brovcenko	0176/70546065
		Julia Neumann	02351/9265916
20.00 – 22.00	Volleyball	Ilka Werkshagen	0175/6679088
		André Sweha	
<b>Dienstag</b>			
09.00 – 09.45	REHA-Sport	Kerstin Neise	02351/6744380
15.00 – 16.00	Kinderturnen 6-10 Jahre	Sandra Schäfer	02353/604082
17.15 – 18.15	Fit und aktiv 60 plus	Gertrud Vor	02351/40698
		Gesa Steinbach	02351/7617
<b>Mittwoch</b>			
15.00 - 16.15	Kinderturnen 3 – 6 Jahre	Julia Brovcenko	0176/705460657
		Julia Neumann	02351/9265916
16.30 – 18.00	Parcours (bis 12 Jahre)	Moritz Hein	0176/32510187
18.00 – 19.45	Parcours (ab 13 Jahre)	Christos Mourdikoudis	folgt kurzfristig
20.00 – 22.00	Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen	Elke Stroh	02353/5469
<b>Donnerstag</b>			
15.00 – 16.15	Jungen und Mädchen 6-9 Jahre Leichtathletik	Dagmar Kirschey	02353/13364
		Silvia Hamel	02353/4520
17.00 – 18.30	Jungen und Mädchen ab 10 Jahre Leichtathletik	Alexandra Uellenberg	02353/3852
		Jennifer Hamel	0157/89250141
20.00 – 20.45	REHA-Sport	Kerstin Neise	02351/6744380
<b>Freitag</b>			
14.00 – 16.00	Parcours (ab 13 Jahre)	s. Mittwoch	s. Mittwoch
18.00 – 19.45	Tischtennis Jedermann	Maik Möritz	02352/336755
20.00 – 21.00	diverse Kurse nach vorheriger Ankündigung unter: <a href="http://www.tus-oberbruegge.de">www.tus-oberbruegge.de</a>	Kerstin Neise	02351/6744380

Vielen Dank an:



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

# Spiel, Spass und Sport!



Siegerteam Hallengaufest Schalksmühle 2017



LuckyLoser Knöbelh C. Steinbach



Training Sportabzeichen





# Events & Termine

Termin	Ort	Veranstaltung
<b>26.03. – 07.04.2018 Osterferien</b>		
31. März 2018 14:00 Uhr	Grundschule Oberbrügge	Ostereiersuchen
31. März 2018 18:00 Uhr	Freizeitanlage Oberbrügge	Osterfeuer
April 2018 jeden Donnerstag 19:00 Uhr	Herpine Halver	Workshop/Training Lauftreff (s. Bericht Workshop)
10. Mai 2018 09:00 Uhr	ehem. Dorfschänke	Himmelfahrtswanderung
10. Mai 2018 12:00 Uhr	Ecke Heerstraße/Staklenberg	kleine Himmelfahrtswanderung
08.-10. Juni 2018	Kreuztal	Landeskinderturnfest
17. Juni 2018	Franz-Dobrikat-Sportplatz	4. Maxwelt24-Cup, Teil 1
29. Juni 2018 19:00 Uhr	Grundschule Oberbrügge	Radfahren für das Sportabzeichen
30. Juni 2018 13:00 Uhr	Sportanlage Oberbrügge	Kindersportfest
30. Juni 2018 ab 14.00 Uhr- bis 16:00 Uhr (letzte Startzeit)	Sportanlage Oberbrügge	freie Wanderung über die Cross und Quer-Strecke (Streckenplan an der Sportanlage erhältlich)
30. Juni 2018 16:15 Uhr	Sportanlage Oberbrügge	8. Cross und Querlauf für Kinder über 200, 500, 1.000 und 1.500 Meter
30. Juni 2018 18:00 Uhr	Sportanlage Oberbrügge	28. Cross und Querlauf ca. 9 Kilometer (der lange Kanten)
07. Juli 2018	Franz-Dobrikat-Sportplatz	4. Maxwelt24-Cup, Teil 2
<b>16.07. – 28.08.2018 Sommerferien</b>		
29. September 2018	Frankfurterstrasse, Halver	6. Halveraner Herbstlichterlauf
03. Oktober 2018	Franz-Dobrikat-Sportplatz	4. Maxwelt24-Cup, Teil 3
<b>15.10. – 27.10.2018 Herbstferien</b>		
07. Dezember 2018 16:00 Uhr	Turnhalle Oberbrügge	Nikolausfeier
<b>21.12.2018 – 04.01.2019 Weihnachtsferien</b>		

Für die Unterstützung beim Cross&Quer bedanken wir uns bei:



**§ Kanzlei Seyfried**  
*Weglaufen gilt nicht!*  
[www.rechtsanwalt-seyfried.de](http://www.rechtsanwalt-seyfried.de)



**KATTWINKEL**  
 ReiseStern Westfalen

[www.Kattwinkel-Reisen.de](http://www.Kattwinkel-Reisen.de)

## Himmelfahrtswanderung



## Osterfeuer



## Senioren-Gymnastik Ü60



### Senioren-Gymnastik Ü60:

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

immer montags in der Sporthalle von 15:30 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Kerstin Neise  
02351/6744380



## Kindersportfest 2018

Bist Du schon im Kindergartenalter und noch nicht ganz erwachsen, dann musst Du unbedingt dabei sein, wenn die Post abgeht beim großen

### Kindersportfest des TuS am 30.06.2018

Wir lassen es cool angehen, wenn wir am Samstag pünktlich um 13.00 Uhr starten. Du kannst dann versuchen, möglichst schnell zu laufen, weit zu springen und weit zu werfen. Das macht riesig viel Spaß, weil jeder für seine tolle Leistung angefeuert, beklatscht und mit einer Medaille und Siegerurkunde belohnt wird. Die Stimmung wird mit vielen Zuschauern (Papapas, Mamas, Opas und Omas, Geschwistern, Fans) und dem tollen Trainerteam des TuS wieder riesig sein. Zwischendurch könnt Ihr essen, trinken, herumgetollen oder auch mit Jeanny beim Zumba oder mit Moritz und Christos beim Parkour, den wir auf dem Sportplatz aufbauen, mitmachen. Wer sonst etwas vorführen möchte oder eine Spieleidee hat, ist herzlich eingeladen, uns zu inspirieren.



In 2017 machten beim Kindersportfest 76 Kinder und Jugendliche mit, im Jahre 2016 waren wir mit der Anzahl von 44 teilnehmenden Kindern schon sehr zufrieden gewesen und hatten seinerzeit bereits einen Aufwärtstrend eingeleitet. Bei so vielen Kindern, Jugendlichen, und zahlreichen Fans, die als Helfer oder Betreuer wie selbstverständlich auch immer wieder mit anpackten, herrschte ein reges, aufregendes Treiben auf und um den Sportplatz. Ein besonderer Dank gilt unserer Gundscheule und der Kita St. Georg sowie deren Förderverein, die ihre Kinder zur Teilnahme am Kindersportfest, auch an den Kinder-Cross&Querläufen motivierten und dafür trainierten.



# Volleyball - unser Mixed-Team

162 m² Platz für Leistung, Teamgeist und Spaß

Sowohl Spieler als auch Spielerinnen im Alter von ca. 20 – 35 Jahren zeigen beim Mixed-Volleyball Einsatzbereitschaft, Mannschaftsgeist und vor allem Freude am Sport. Das gemeinschaftliche Ziel der Volleyballer ist es, ihr Niveau spielerisch stetig zu verbessern.

Trainiert wird stets **montags von 19:45 – 21:45** Uhr bei einer Netzhöhe von ca. 2,43 m. Um die Fähigkeiten jedes einzelnen Sportlers optimal zu nutzen wird ein Aufstellungssystem mit zwei festen Stellern gespielt. Gelegentlich nimmt das Team an Hobby-Mixed-Turnieren teil.

Das Traineramt für die Volleyball-Mannschaft des TuS Oberbrügge bekleiden André Sweha und Ilka Werkshagen.

## Clevere Sport-Frisur



### Damen Sportfrisuren

**1. Teile die Haare am Scheitel in drei Strähnen.**

**2. Setze die rechte Strähne in die mittlere dann die linke unter die eben noch rechte und forme auf diese Weise den Flechtzopf.**

**Jedes mal, wenn Du die mittlere Strähne kreuzt, nehme etwas Haare dazu.**

**3. Lockere den Zopf. Wickel den Zopf zur einer Schnecke und befestige mit Haarklammern. Zum Schluss fixiere alles mit Haarspray.**



### Teenager Sportfrisuren



### Kinder Sportfrisuren



# Bernhard gewinnt Bären!

Vielen Dank für über 50 Jahre Einsatz!

Im Rahmen der Feierstunde zur Übergabe der Sportabzeichen durch die Stadt Halver im Kulturbahnhof im Februar 2018 ging ein besonderer Preis nach Oberbrügge.

Unser Bernhard Lucks wurde von der Jury für seinen Dauereinsatz beim TuS Oberbrügge mit dem Halveraner Sportbären ausgezeichnet. Nach seiner Aufnahme beim TuS im Jahre 1969 übernahm er bereits 1971 das Amt des Männerturnwarts und füllte das Amt über 20 Jahre, nämlich bis 1992, aus. Seit 1992 ist er Ehrenoberturnwart. Auf Bernhard ist immer Verlass. In der goldenen Zeit des Turnens und der Leichtathletik war Bernhard (an seiner Seite natürlich immer seine Maria) mit teilweise rund 50 anderen Aktiven des TuS Oberbrügge bei insgesamt 12 der nur alle 4-5 Jahre stattfindenden deutschen Turnerfeste vertreten. Für den TuS hat er die Teilnahme am deutschen Turnerfest federführend 4 X organisiert. Soweit die Unterbringung auf Turnerfesten üblicherweise in Klassenräumen erfolgte, empfand er dies immer als kultiges Erlebnis und nicht als Mangel an Luxus. Bernhard hat insbesondere die Grundschule auf dem Dorfe und den TuS Oberbrügge durch seine sehr engagierte Herangehensweise geprägt, kombiniert mit seiner liebenswerten und auch lockeren Art.

Bei ihm stand immer an höchster Stelle, möglichst gemeinsam viel Freude dabei zu haben, Ziele zu erreichen. Seit annähernd 48 Jahren (!) nimmt Bernhard für sportlich Ambitionierte das deutsche Sportabzeichen ab, ist für die Verleihung der Sportabzeichen verantwortlich und leitet Daten an den Deutschen Olympischen Sportbund weiter. Auf der letzten Turnratssitzung vom 17.01.18 hat Bernhard allerdings angekündigt, dass es nunmehr Zeit wird, die



Bild Seyfried

## Sportabzeichen 2017



Bild Hoppe come-on.de

Aufgabe der Abnahme des deutschen Sportabzeichens auf andere Schultern zu verteilen, er die Aufgabe allerdings noch für ein Übergangsjahr stemmen werde.

Der TuS Oberbrügge sagt Bernhard vielen Dank dafür, dass er das Vereinsleben in Oberbrügge-Ehringhausen, aber auch in der Region über Jahrzehnte mit geprägt hat. Wir wünschen uns, dass er uns durch seine stets positive Ausstrahlung auch künftig inspiriert und uns noch manchen guten Tipp geben kann. Bernhard, wir sind stolz auf Dich!

Immerhin wurden 20 Sportabzeichen beim TuS Oberbrügge im Jahr 2017 abgelegt, davon 16 Erwachsene und 4 Kinder. Wie üblich war die größte Gruppe die Männerriege Lo Chon, gefolgt von der Familie Kleine mit 7 Sportabzeichen.

Allen 20 Erwerberrn herzlichen Glückwunsch!



# Deutsche Turnfeste - Ein Tagebuch von G. Kleine

Deutsche Turnfeste finden alle 4 Jahre statt – wie Olympische Spiele. Dieses Sportfest ist also für einen altgedienten Turnbruder immer etwas Besonderes. So empfinde ich das auch für mich persönlich. Ab 1963 in Essen war ich bei 12 Deutschen Turnfesten dabei – davon 3 mal in Berlin: 1987 – 2007 und 2017.

Was ist das Besondere an einem Deutschen Turnfest?

Es ist das weltweit größte Sportfest dieser Art mit einer Vielzahl von Disziplinen. Zuletzt in Berlin 2017 mit rund 80.000 Teilnehmern - jung und alt zwischen 14 und über 80 Jahren, Anfänger und Spitzensportler. Und dabei sein ist (fast) alles – obwohl auch Deutsche Meisterschaften ausgetragen werden. In den Messehallen und vielen Sporthallen und Sportanlagen ist volles Haus: Leichtathletik, Kunstturnen, rhythmische Sportgymnastik, Rhönradturnen, Trampolin, Ropeskipping, Prellball, Volleyball, Korfball, Korbball, Schwimmen und viele andere Sportarten. Hier kann man zuschauen aber auch Neues ausprobieren und mitmachen. Ein solch vielfältiges Angebot gibt es nirgends. Anregungen und Tipps zudem gratis.

Was gehört noch zu einem Deutschen Turnfest?

Die Gemeinschaft, das Zusammengehörigkeitsgefühl unter Gleichgesinnten und zum eigenem Sportverein. Mit zwanzig Mann/Frau auf der Luftmatratze in einem Klassenzimmer in einer Schule übernachten. Morgens gemeinsam frühstücken und abends beim Bierchen zusammen hocken und den Tag Revue passieren lassen – ja, und natürlich auch der sportliche Wettkampf. Das ist einfach toll. Als Altersturner darf man dann auch in einem Hotel gastieren.

Man trifft alte Freunde und ist bei Deutschen Meisterschaften live dabei. Auch sportliche Vorbilder sind mittendrin. In Berlin hatte ich die Freude mit Frank Busemann (dem Silbermedaillengewinner im 10-Kampf bei Olympia in Atlanta 1996) zu fachsimpeln. Er war auf der Turnfest-Meile am Brandenburger Tor als Botschafter für das Deutsche Sportabzeichen mit weiteren sportlichen Größen aktiv.



In Essen 1963 war ich zum ersten mal bei einem Deutschen Turnfest dabei – mit einem Sechskampf in der Leichtathletik. Jetzt in Berlin war es dann altersbedingt nur noch ein Dreikampf. Zwischenzeitlich 7 mal für den TuS Oberbrügge in einem erfolgreichen Volleyballteam: Vizemeister 2013 in Mannheim und dann natürlich 1998 in München auf Rang 3 - und mit einem Sieg gegen das Team der New York Turners. Dieser Sieg wird in der Lo Chon - Riege heute noch jedes Jahr gefeiert.

Mit meinem Wettkampf in Berlin in der Klasse M 75 war ich recht zufrieden. Weitsprung aus dem Stand, Vollballwurf und Kugelstoß. Meine Leistungen und auch die Platzierung waren besser als vier Jahre zuvor in Mannheim.

Obwohl ich vor Berlin viele TuS-Sportler auf eine Teilnahme in Berlin angesprochen hatte, war ich letztlich nur als Einzelkämpfer für den TuS dabei, begleitet und tatkräftig unterstützt von meiner lieben Frau Christel. Wenn ich mich da an Turnfeste wie in Berlin 1987 (mit 55 TuS-Sportlern) oder auch 2007 erinnere, fehlten mir doch meine Turnbrüder vom Lo Chon und viele weitere TuS-Sportler/innen.

In drei Jahren 2021 findet in Leipzig das nächste Deutsche Turnfest statt. Es würde mich sehr freuen, wenn dann wieder ein Bus mit Oberbrügger Sportlern zu diesem Event starten würde. Wenn ich gesund bleibe, bin ich dabei - dann aber in der Wettkampfklasse M 80. (GK)



# Stammtischsymbol LoChon

Wie wir schon mehrfach berichtet haben, wurde uns im Oktober 2014 bei einem Einbruch in unser Stammtisch-Lokal bei „Pano“ unsere traditionelle



Stammtisch-Kiste gestohlen. Dieses Symbol stand seit mehr als 50 Jahren jeden Dienstag auf unserem Stammtisch.

Zwei Tage nach dem Diebstahl wurde die Kiste, bzw. das was von ihr übrig geblieben war, dank eines Hinweises aus der Ehringhauser Bevölkerung, in der Baustelle der Heerstraße wieder entdeckt.

Aufgrund der massiven Zerstörung und Verschmutzung konnte die Kiste nicht wieder repariert werden.

Turnbruder Wolfgang Fiebrich erklärte sich bereit, eine neue Kiste zu bauen und darin Teile und Anhängsel aus der alten Kiste mit einzubauen.



Gute drei Jahre Bauzeit gingen ins Land. Anlässlich der Weihnachtsfeier 2017 präsentierte Wolfgang das Stammtisch-Symbol des LoChon in neuem Glanz.

Nicht nur Symbole der alten Kiste finden sich an den Seitenteilen wieder. Auch Hightech ist in die neue Kiste eingezogen: eine LED-Lampe leuchtet bei Betätigung, wenn Jemand eine Runde geben möchte, und eine Mini-Lautsprecheranlage wurde eingebaut, die das Stammtischlied des LoChon abspielt.

Auch die über der Kiste schwebenden, verloren gegangenen Mini-Spikes

wurden dank einer Spende von Gerlinde Köster gegen neue kleine Spikes ersetzt. (RF)

## LoChon



### LoChon:

**Gymnastik und Volleyball für Herren ab 50 Jahre**

immer dienstags in der Sporthalle von 18:30 Uhr - 20:15 Uhr

**Ansprechpartner:**

**Gerhard Kleine  
02351/7305**

## LoChon Sommerprogramm



Boule Siegerteam



Bowlingsieger Rainer Förster



Sieger Bogenschiessen  
Volker Reinbott



Sieger Tischtennis Norbert Schrage



Sieger GolfOpen Gerhard Kleine

## Kegeln

Die LoChon Jungs sind nicht nur in ihren wöchentlichen Übungsstunden gut drauf, sie sind auch gute Kegler.

Einmal im Jahr wird ein Wanderpokal ausgekegelt, und das schon seit 1965. Seit diesem Zeitpunkt sind die Namen der jeweiligen Sieger auf dem Pokal eingraviert (Foto).

Sieger ist jeweils derjenige Kegelbruder, der mit drei mal drei Würfeln in die „Vollen“ die meisten Punkte erreicht hat.

Dass statt der rechnerisch 54 Gravuren nur 50 Gravuren auf dem Pokal vorhanden sind, zeugt davon, dass 4 Mal eine Unterbrechung stattgefunden hat, und zwar in den Jahren 1980, 1983, 1987 und 1988. In diesen Jahren wurde aus unterschiedlichen Gründen nicht kegelt.

Da im Jahr 2006 auf dem Pokal keine freien Flächen zur Gravur mehr vorhanden waren, wurde kurzerhand ein Sockel angefertigt, der seitdem wieder neue Namen aufnehmen kann. Von so einem traditionellen Pokal wollte man sich auf keinen Fall trennen.

Personen von Rang und Namen sind auf dem Pokal eingraviert:

So die Ehrenvorsitzenden des TuS Caspar Heinrich Steinbach und Manfred Stute, der Ehren-Oberturnwart Bernhard Lucks, Coach Gerd Kleine, aber



auch bereits verstorbene Turnbrüder wie Günter Köster und Karl Peter Köster.

Absoluter Spitzenreiter, was die Anzahl der Eintragungen angeht, ist der Turnbruder Rainer Förster. Im Jahr 2018 konnte er sich bereits zum 10. Mal in die Siegerliste eintragen. Ihm oblag es auch, durch die erstmalige Eingravierung seines Namens in den neuen Sockel, diesen einzuweihen.

Insgesamt trägt der Pokal 29 verschiedene Siegernamen. (RF)

# Wo entsteht der TurBo?

Von der Visitenkarte bis hin zur Familienchronik



Moderne trifft auf Tradition. Technik auf Handarbeit. Neue Drucktechniken auf altes Handwerk. In der Druckerei Müller prallen Welten aufeinander. In Zeiten von Internet-Dumping-Preisen setzt sich die Druckerei Müller durch Beratung, Vor-Ort-Service und besondere Druckverfahren ab. Beim Standard



fängt Müller an und spielt seine Fähigkeiten in besonderen Druck- und Veredelungsverfahren voll aus. „Wir arbeiten auch für Privatpersonen und fertigen Briefpapier, Visitenkarten und vieles mehr.“

Wir bedienen aber auch Kunden aus Industrie und Handwerk mit teilweise aufwendigen Produktionen“, erklärt Geschäftsführer Marc Müller. Auch Großprojekte wie Buchdrucke werden von der Druckerei Müller übernommen. Dabei wird alles vor Ort in Oberbrügge produziert. „Nur spezielle Veredelungen und Bindungen geben wir an externe Partner raus – diese Unternehmen sind aber auch zum größten Teil im direkten Umfeld tätig“, sagt Marc Müller. Die Druckerei Müller ist in der Lage, fast jedes Druckvolumen – von Einzelaufträgen über Kleinprojekte bis hin zu Großprojekten – umzusetzen. „Bei einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis“, verspricht Müller.



Quelle : [centerhalver.de](http://centerhalver.de), weitere Infos [www.muellerdruck.de](http://www.muellerdruck.de)

## fit&aktiv 60 plus



### fit&aktiv 60 plus:

Die Gymnastikgruppe Frauen Fit und Aktiv 60 plus trifft sich immer dienstags von 17:15 – 18:15 Uhr in der Turnhalle unter der Leitung unserer Vorturnerin Gertrud Vor.

### Ansprechpartnerinnen:

Gertrud Vor  
02351/40698  
Gesa Steinbach  
02351/7617

## Neuer Partner Outfit

Der TuS Oberbrügge hat sich entschieden, auch bei der Sportkleidung auf ein neues einheitliches Erscheinungsbild zu setzen. Dabei konnte mit Sport Engstfeld aus Kierspe ein leistungsstarker Partner gewonnen werden. An dieser Stelle möchten wir diesen neuen Partner vorstellen.

Dazu haben wir von der TurBo-Redaktion ein Kurzinterview mit dem Geschäftsführer Marc Engstfeld geführt.



Bild Becker / [come-on.de](http://come-on.de)

**TurBo:** Seit wann gibt es Deinen Sportladen?

**Marc Engstfeld:** 01.08.2006

**TurBo:** Wie bist Du auf die Idee mit einem Sportladen gekommen?

**Marc Engstfeld:** Ich selber habe die Ausbildung früher bei M&M Sport in Meinerzhagen gemacht...nach meiner Ausbildung bin ich bei der Firma Sport Hacke in das Teamsport-Geschäft gerutscht und habe 8 Jahre die Vereine im Märkischen Kreis betreut.

So bin ich vor 12 Jahren zur Selbstständigkeit übergegangen, da Sport Hacke die Filialen geschlossen hat.

**TurBo:** Was sind Deine Schwerpunkte?

**Marc Engstfeld:** Teamsport, Freizeit Mode, Fitness, Kinder-Mode. Größter Schwerpunkt ist natürlich die eigene Flockabteilung, in der wir kurzfristig Sachen bedrucken, beflocken oder auch besticken.

**TurBo:** Für welche Sportarten bietest Du Produkte an?

**Marc Engstfeld:** Fussball, Handball, Basketball und alles für den TuS O! ;-)

**TurBo:** Was haben unsere Mitglieder von der neuen Kooperation bzw. der neuen Kollektion?

**Marc Engstfeld:** Rabattierungen auf Ladenware mit 25%, Sonderpreis der Vereinskollektion, Vorverkaufsrecht auf Aktionen im Laden (einmal im Jahr eine 50 % auf ALLES Aktion)

## Neuer Partner Sportkleidung

# SPORT ENGSTFELD



Kölner Str. 78 in 58566 Kierspe

Infos unter:

[www.sport-engstfeld.de](http://www.sport-engstfeld.de)

Montag

09:30–13:00, 14:30–18:30

Dienstag

09:30–13:00, 14:30–18:30

Mittwoch

09:30–13:00, 14:30–18:30

Donnerstag

09:30–13:00, 14:30–18:30

Freitag

09:30–13:00, 14:30–18:30

Samstag

09:30–13:00

## Bodyforming DiDa's



### Bodyforming DiDa's:

Beim Ausdauertraining wie Aerobic, Step-Aerobic, Intervalltraining oder Drums alive verbessern wir unsere Fitness.

immer dienstags in der Sporthalle von 20:15 Uhr - 22:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Susane Kosanke  
02351/71591

## TuS Kollektion

Unter dem Motto der TuS zieht an gibt es in Kürze mit unserem neuen Partner Sport Engstfeld eine eigene TuS-Kollektion. Alle Gruppen erhalten einen Flyer/Katalog mit 24 ausgewählten Artikeln - der Flyer/Katalog wird dann auch im Donwloadbereich unter tus-oberbruegge.de zu finden sein! Bei der Auswahl standen die Faktoren wie Qualität, Preis und die langfristige Lieferfähigkeit im Vordergrund. Vom T-Shirt bis zur Hose ist in der Kollektion alles enthalten. Anbei ein kleiner Auszug:



Neugierig?  
In Kürze mehr!

# Tischtennis

Ziemlich genau 2 Jahre ist es her, dass die TT Abteilung des TuS Oberbrügge nach jahrelanger Ruhephase wieder das Licht der Welt erblickte. In dieser Zeit hat sich neben vielen sporadischen Teilnehmern bis heute auch ein fester Kreis von Aktiven gebildet. „Es macht wahnsinnig viel Spaß mitzuerleben, wie die begeisterten Schüler und Jugendliche sich in ihren Spielfertigkeiten immer weiter steigern und zum Teil schon zu durchaus wettbewerbsfähigen Vereinsmitgliedern herangewachsen sind“, freut sich Maik Möritz, Leiter der TT Abteilung. Aber auch die Freude und Begeisterung neuer noch sehr junger Teilnehmerinnen und Teilnehmer macht dem Altnaer „Ex-Oberbrügger“ viel Spaß und erinnert ihn damit stark an die frühere eigene aktive Oberbrügger TT-Jugend vor vielen Jahren.

Natürlich möchte die TT Abteilung sich an dieser Stelle auf den kleinen Erfolgen nicht ausruhen sondern in die Zukunft schauen. Ganz frisch wurden 2 neue Tischtennistische mit Wettkampfulassung und weiteres notwendige Equipment angeschafft. Damit können unsere Tischtennispieler künftig auch in den Wettbewerb mit anderen Vereinen treten oder auch selber eigene Turniere ausrichten, etwa in Form einer Dorf- oder Stadtmeisterschaft. Dank der nun vorhandenen 6 TT-Tische sind dem regelmäßigen Training am Freitagabend von 18:00 Uhr bis 19:45 Uhr kaum noch Grenzen gesetzt. In diesem Jahr hat Maik Möritz u.a. die Durchführung eines Tischtennis-Sportabzeichens geplant. Das Tischtennis-Sportabzeichen erfreut sich seit seiner Einführung im Herbst 1993 außerordentlicher Beliebtheit. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können die sechs attraktiven Leistungsüberprüfungen, die jeder Altersklasse und Spielstärke gerecht werden, absolvieren. Die Leistungsprüfung für das Sportabzeichen beim TuS Oberbrügge ist im Herbst diesen Jahres vorgesehen – bis dahin können die einzelnen Aufgaben bei den regelmäßigen Trainingseinheiten in der Oberbrügger Turnhalle unter Anleitung geübt werden.

Maik Möritz und seine TT-Freunde erhoffen sich durch diese und ähnlich attraktive Aktionen einen weiteren Begeisterungsschub für die TT Abteilung. „Speziell den einen oder anderen älteren Teilnehmer würden wir uns in der Sportgruppe für Jedermann noch wünschen“. Momentan fehlt es den wenigen erwachsenen Spielern beim Training oft an einem passenden Gegenüber“, gibt Maik Möritz zu bedenken. „Da können wir für die Älteren noch attraktiver werden ...!“

Wer jetzt so richtig Lust bekommen hat, die TT Gruppe zu besuchen, ist zu den Trainingszeiten in der Oberbrügger Turnhalle immer herzlich willkommen. „Natürlich bekommen wir auch noch den einen oder anderen Schüler und Jugendlichen unter“, so der Übungsleiter, der sich mit seinem Sohn Maynard zusammen aufgrund der positiven Entwicklung der TT-Abteilung für 2018/2019 eine professionelle Ausbildung zum TT Trainer vorgenommen hat. „Dann kann ich den Kindern und Jugendlichen noch mehr zeigen und das Training noch professioneller durchführen“ freut sich Maik Möritz auf die neue Herausforderung...

Macht doch einfach mit! (MM)

## Ein bißchen Spaß muss sein.... :-)

Müller beschwert sich beim Tischtennishändler: "Hören Sie, der Schläger, den ich neulich bei Ihnen gekauft habe, taugt nichts!"

"Warum das denn?"

"Kann ich Ihnen sagen: Letzte Woche habe ich ihn aus Versehen in der Halle liegen lassen - und was soll ich Ihnen sagen: diese Woche liegt er immer noch da..."

## Tischtennis



### Tischtennis:

Tischtennis für jung und alt!

immer freitags in der Sporthalle  
von 18:00 Uhr - 19:45 Uhr

Ansprechpartner:

Maik Möritz

02352/336755

email: [maik@familie-moeritz.de](mailto:maik@familie-moeritz.de)

# Glaube und Sport

Sport tut gut. Aber auch unser innerer Mensch braucht etwas, was ihm gut tut. So wussten schon die alten Römer zu sagen, dass es gut ist, wenn ein „mens sana in copore sano“ wohne – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Das Wohl des Menschen ist ganzheitlich zu sehen. Glaube und Sport, Kirche und Turnverein ergänzen sich in ihren Anliegen für Leib und Seele. Und so möchte ich mich bedanken, dass wir von der Ev. Kirchgemeinde in Oberbrügge in dieser Ausgabe des TURNBODENS die Möglichkeit haben, auf die Bedeutung des Glaubens hinzuweisen.

Glaube und Sport, das sind keine verschiedenen Welten. Der Kulttrainer Jürgen Klopp ist etwa ein bekennender Christ und redet immer wieder darüber, was ihm sein Glaube für seinen Beruf als Trainer bedeutet, wie er etwa jeden Abend ein Gebet spricht, um Gott zu danken.

Sportverein und Kirchgemeinde haben noch etwas gemeinsam: Sie tun etwas zum Wohl der Mitmenschen. Und zudem in Gemeinschaft, denn im Verein, in der Gemeinschaft, sind der Sport und die Glaubensausübung am Schönsten. Es ist gut, dass hier in letzter Zeit in unserem Ort etwas aufgebrochen ist, dass wir als Vereine und Institutionen viel stärker gemeinsam zusammen arbeiten.



Bekannte Worte zum Thema Glaube und Sport stammen etwa auch vom Apostel Paulus, der einmal das Leben mit einem Wettkampf vergleicht, in dem es darum geht, den Siegespreis zu erlangen: Das unvergängliche, ewige Leben.

Gerade im Leistungssport, da geht es auch um Erfolge. Aber es gibt auch das Andere, die Niederlagen und Schicksalsschläge. Samuel Koch, der verunglückte Wettkandidat aus „Wetten, dass“ ist jemand, der so etwas erlebt hat. Wir haben ihn gewinnen können, zu uns am Sonntag, den 10. Juni um 18 Uhr in der Ev. Kirche am Glockenweg nach Oberbrügge zu kommen, um aus seinem Leben zu berichten und was ihm sein Glaube gerade in diesen schweren Zeiten bedeutet. Wir möchten Sie einladen, sich diese Veranstaltung nicht entgehen zu lassen.

Für die Ev. Kirchgemeinde Oberbrügge

Pfr. Thomas Wienand



Fotoquelle: come-on.de

Samuel Koch wird am Sonntag, den **10. Juni 2018** um **18 Uhr** in der Ev. Kirche Oberbrügge über sein Leben, seinen Unfall und seinen Glauben berichten.

Ev. Kirchgemeinde Oberbrügge  
Glockenweg 18  
D-58553 Halver  
Telefon 02351/7498  
[www.kirche-oberbruegge.de](http://www.kirche-oberbruegge.de)

## Volleyball



### Volleyball

Spiel und Spass im TuS-Volleyball-Mix-Team

immer montags in der Sporthalle von 20:00 Uhr - 21:45 Uhr

Ansprechpartner

Ilka Werkshagen  
0175/6679088  
André Sweha

## Verstorbene

### Wir trauern um die im vergangenen Jahr verstorbenen Vereinsmitglieder

Ehrenmitglied

#### **Ruth Hüttebräucker**

verstorben am 28.02.2017 im  
Alter von 88 Jahren.  
Ruth war seit dem Jahr 1957  
bis zu ihrem Todestag aktives  
Mitglied im Verein. Im Jahre  
2007 wurde ihr die  
Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Turnbruder

#### **Hans Gerd Weitzel**

verstorben am 05.03.2017 im  
Alter von fast 87 Jahren.  
Hans Gerd war seit 1982  
Mitglied im Verein.

Turnschwester

#### **Heidrun Hagedorn**

verstorben am 16.08.2017 im  
Alter von 69 Jahren.  
Heidrun war seit 2002 Mitglied  
im Verein.

Wir werden ihnen ein ehrendes  
Andenken bewahren.



## Jahreshauptversammlung

Auf der JHV am 28.01.2018 hat der TuS die Weichen für das Jahr 2018 und die weitere Entwicklung des Vereins gestellt.

Die Anfang 2017 initiierte Online-Umfrage hat klar ergeben, dass Ihr Euren Verein liebt. Ihr kommt hier gerne mit anderen Sportlern zusammen. Ihr bleibt fit und in Kontakt, erhaltet Freundschaften oder findet neue Freunde. Das Bewährte wollen wir erhalten und pflegen und nach Möglichkeit weiter verbessern.

### Unsere Veranstaltungen:

Wir haben eine recht große Anzahl an traditionsreichen, teils schon kultverdächtigen eigenen Veranstaltungen (Ostereiersuche, Osterfeuer, Himmelfahrtswanderungen, Kindersportfest, Kinder-Cross & Querläufe, Cross & Quer Hauptlauf und Nikolausfeier), die auch in 2017 wieder so wunderbar waren, dass sich jeder glücklich schätzen darf, dabei gewesen zu sein. Diese und weitere tolle Veranstaltungen wollen wir auch in 2018 wieder erfolgreich zelebrieren und sie noch weiter verbessern. Nach den Sommerferien werden wir auch in die Planung des Dorffestes in 2019 (voraussichtlicher Termin: Samstag, der 31.08.2019) einsteigen und wie im letzten Jahr maßgeblich dazu beitragen, dass dieses von 23 Vereinen / Institutionen und rund 40 Sponsoren unterstützte Event wieder ein großer Erfolg wird

### Unsere Sportangebote:

Die Anzahl unserer Sportangebote für alle Altersgruppen kann sich sehen lassen. Unsere Athleten und ihre Trainer fühlen sich in den Gruppen grundsätzlich sehr wohl. Aber auch hier gilt es, uns noch weiter zu verbessern. Insbesondere im Kinder- und Jugendbereich wollen wir noch stärker werden. Deshalb sind wir sehr glücklich darüber, gleich mehrere, insbesondere junge Leute gefunden zu haben, die sich im Verein engagieren. Mit Ilka Werkshagen als neuer Oberturnwartin (Cheftrainerin) und Jennifer Hamel als Chefin für den Kinder- und Jugendbereich (Kinder- und Jugendwartin) haben wir starke Frauen (zugleich Eigengewächse) für die Vereinsführung gewinnen können. Gleiches gilt für Julia Brovcenko und Julia Neumann, die das Eltern-Kind-Turnen und das Kinderturnen übernommen haben und in diesem Jahr ebenso Trainerscheine machen wie unsere starken Jungs vom Parkour, Moritz Hein und Christos Mourtikoutis (die flying wings). Darüber hinaus nehmen wir in diesem Jahr bewusst mehr Geld in die Hand als in den Vorjahren und werden in die Zukunft des Vereins investieren, -in die Ausbildung unserer Trainer als auch in neues, attraktives Sportgerät. Ziel ist auch, die guten Verbindungen zu Kita und Grundschule weiter auszubauen, um möglichst noch mehr Kinder dafür zu begeistern, in den Sportgruppen mitzumachen.

Wichtig ist vor allem, dass wir bei dem was wir tun, viel Spaß haben. Der Rest kommt (fast) von allein.



# SPONSOREN

## Basic-Sponsoren



[www.kinder-physiotherapie.net](http://www.kinder-physiotherapie.net)



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



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



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



## Premium-Sponsoren



[www.sport-engstfeld.de](http://www.sport-engstfeld.de)



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

## VIP-Sponsoren

**§ Kanzlei Seyfried**  
*Weglaufen gilt nicht!*  
[www.rechtsanwalt-seyfried.de](http://www.rechtsanwalt-seyfried.de)

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

**KATTWINKEL**  
 ReiseStern Westfalen  
[www.Kattwinkel-Reisen.de](http://www.Kattwinkel-Reisen.de)