

TURBO



VEREINSMAGAZIN DES TUS OBERBRÜGGE *WO SPORT SPAß MACHT!*



MAKE LOVE

& SPORT

- NOT WAR

WAS WAREN WIR DOCH FÜR GLÜCKSKINDER...

Was waren wir doch für Glückskinder -aufgewachsen in Frieden und Freiheit!

Wir haben gelernt, uns eine eigene Meinung zu bilden und die auch zu leben. Es gab keine Obrigkeit, der wir hörig gewesen wären. Wir durften (fast) alles erleben und konnten im freien Meinungsaustausch ein feines Gespür dafür entwickeln, was richtig und was falsch ist. So wissen wir, dass falsch ist, andere zu überfallen und zu versuchen, ihnen den eigenen Lebensstil aufzuzwingen.

Richtig ist hingegen, dass wir uns die Lust auf all das, was das Leben lebenswert macht, nicht nehmen lassen dürfen. Und so ist die Zeit genau richtig dafür, unser wundervolles Miteinander aufleben zu lassen. Lasst uns wieder gemeinsam lachen, tanzen, fröhlich sein und gemeinsam trainieren.



V.L. ANGELA LANZELLOTTO-CIOLA, JUTTA LAUGWITZ,
SONJA DÖPPER, PETER SEYFRIED, ARNDT APP,
SABINE SCHWARZER, RAINER FÖRSTER, JENNIFER HAMEL

IMPRESSUM

Herausgeber:

Turbo 2022 – Das Vereinsjournal
des TuS Oberbrügge 1870 e.V.
Veilchenweg 5
58553 Halver-Oberbrügge.

**Verantwortlich im Sinne
des Presserechts:**

Peter Seyfried

Bildquellen:

TuS Oberbrügge 1870 e.V.,
Märkischer Zeitungsverlag /
Allgemeiner Anzeiger,
iStockphoto, Pixabay, Unsplash

Layout & Prepress:

EXPRIM Werbeagentur, Halver
Matthias Gaumann
www.exprim.de

Druck:

Druckerei Müller, Halver
www.mueller-druck.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	2
150-Jahre-Feier TuS.....	4
Jubilare + Gedenken	5
MiLadies.....	6
Fussball.....	7
Die Lo Chon Riege 2021	8
Kleine Leichtathleten.....	9
Leichtathletik	10
Kindertanzen	11
Eltern-Kind-Turnen	12
Zumba.....	14
Halloween Party	14
Reha-Sport.....	15
Seniorengruppe	16
Ostern in Oberbrügge-Ehringhausen	17
Alles Bio! - Rezepte	19
30. Cross & Quer in Oberbrügge.....	20
Kindersportfest	22
10. Kinder Cross & Querlauf	23
Do-Die-Gruppe	24
Die Didas	24
Tischtennis.....	24
Kinderturnen 3-6 Jahre	25
Kinderturnen 6-10 Jahre	25
PARKOUR – Eine Erfolgsstory.....	25
Interview.....	26
Brauchtum in Bildern.....	28
Bilder.....	29
Unsere Werte	29
Dorfwettbewerb 2021.....	30
Trainingszeiten	31
Sponsoren	32

EXPRIM

WERBEAGENTUR

www.exprim.de



MÜLLERDRUCK

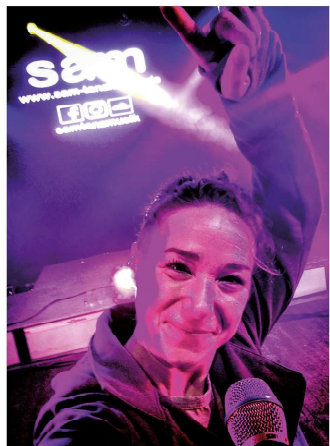
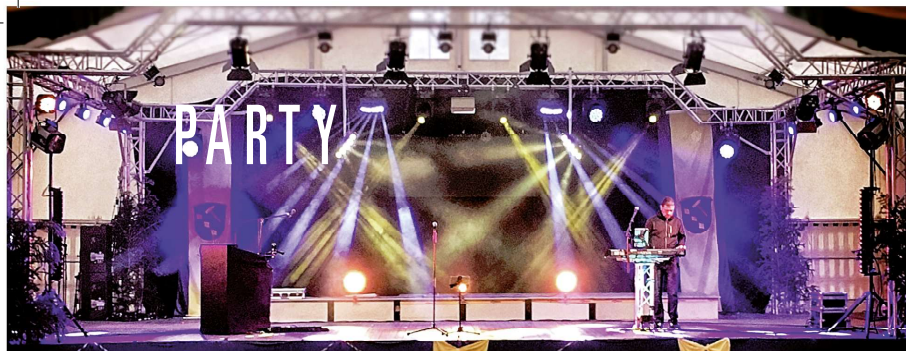
www.muellerdruck.de

Druckerei Walter Müller GmbH

Vömmelbach 49 - 58553 Halver

T +49 (0) 2351 98 59 78-0

F +49 (0) 2351 98 59 78-5



SAMSTAG, 22. OKTOBER 2022

150-Jahre-Feier TuS



Erinnert Ihr Euch? Bei den Dorffesten 2017 und 2019 haben wir die für Oberbrügge-Ehringhausen legendären Band- und Tanzabende aufleben lassen. 2017 hatten uns DiscCover und hazefeld, 2019 Planless eingeheizt. An diese wiederentdeckte Tradition werden wir anknüpfen und haben mit SAM aus Siegen wieder einen tollen Partykracher und Liveact verpflichtet können. An sich hätte die 150-Jahr-Feier schon im März 2020 stattfinden sollen. Wegen der Coronapandemie mussten wir gleich 2x verschieben. Aller guten Dinge sind 3! Sollten uns nicht erneut äußere Einflüsse stoppen, werden wir das Mega-Dorfevent am 22.10.2022 durchführen, in der Hoffnung, dass wir zu einem möglichst unbeschwerten, rauschenden Fest zusammenkommen.

Klönnachmittag und anschließend Fete mit Livemusik und der klasse Formation SAM aus Siegen

WAS GEHT AB?

Wir starten gemütlich, feierlich, ganz unter Freunden... Und wir machen mit einer ausgelassenen Party weiter, tolle Lifemusik zum Abtanzen, sportlich eben!

WANN?

Start Klönnachmittag: Samstag, 22.10.2022 um 15:00 Uhr – bis ca. 19:00 Uhr

WO?

Im Bürgerhaus

WAS SOLL'S DENN SEIN?

Zwei, drei Reden (Bürgermeister, 1. Vorsitzender TuS ...), nettes Zusammensitzen und Klönen bei Kaffee (natürlich bOEhnchen) und Kuchen, Bildern und einer Präsentation. Wer will, darf spontan lustige oder nachdenkliche Geschichten mit Bezug zum Dorf oder zum Verein ins Mikro hüsteln.

UND WANN GEHT DIE PARTY RICHTIG AB?

Ab 19:00 Uhr Einlass in die Turnhalle, ab 19:30 Uhr Start Buffet vom Caterer, ab 20:00 Uhr Start mit der Band SAM aus Siegen – mindestens bis 2:00 Uhr und der Option auf Tanz bis zum frühen Morgen. Der Eintritt (also inkl. Bandabend) ist frei. Getränke und Buffet zahlt jeder auf seinen Deckel.

Der TuS Oberbrügge bedankt sich für langjährige Mitgliedschaft und Treue:

Soweit unsere geehrten Mitglieder im Verein aktiv sind, wünschen wir Ihnen weiterhin viel Freude beim Sport und den sonstigen Events des TuS. Aber auch denen, die entweder aus gesundheitlichen Gründen oder wegen eines Umzugs an einen noch schöneren Ort (eigentlich unvorstellbar) nicht mehr für den TuS aktiv sein können, sagen wir danke dafür, dass Ihr den TuS und das Dorf weiterhin unterstützt und uns nicht vergesst.

50 Jahre Mitgliedschaft = Ehrenmitgliedschaft

- Maria Lucks
- Claudia Gunkel
- Hans Josef Schmidt
- Dagmar Steinbach
- Stephan Wiemann
- Birgit Maren Wohlrath

40 Jahre Mitgliedschaft = Gold

- Michael Ackermann
- Maren Bialluch
- Rosi Clever
- Marita Eicker

25 Jahre Mitgliedschaft = Silber

- Valentina Kleine
- Lars Wohlrath
- Walter Noelle jr.
- Frank Bäcker
- Axel Wiemann

GEDENKEN

Wir denken auch an die Verstorbenen, an Sportler und Sportlerinnen, mit denen wir gemeinsam Sport betrieben haben oder die wir in der Vereinsarbeit kennenlernen durften. Wir kamen zusammen, haben gemeinsam geschwitzt, für's Team alles gegeben, mitgefiebert, gemeinsam gelacht und geweint. In unseren Herzen lebt Ihr weiter.

Wir trauern um die im vergangenen Jahr verstorbenen Vereinsmitglieder

Turnschwester Karola Melzer

Verstorben am 13.03.2021 im Alter von 66 Jahren. Karola war seit 1978 Mitglied im Verein und turnte viele Jahre bei den Dienstagsdamen. 7 Jahre leitete sie als Übungsleiterin das Mutter- und Kind-Turnen.

Turnbruder Rüdiger Clever

Verstorben am 23.10.2021 im Alter von 62 Jahren. Rüdiger war seit 32 Jahren unserem Verein treu verbunden.

Ehrenmitglied Elisabeth Rubinski

Verstorben am 12.11.2021 im Alter von 84 Jahren. Im Jahr 2014 wurde sie zum Ehrenmitglied ernannt.

Turnschwester Brunhilde Helmus

Verstorben am 21.12.2021 im Alter von 93 Jahren. Brunhilde war seit 41 Jahren Mitglied im Verein.

Ehrenmitglied Hans Joachim Hohnsel

Verstorben am 11.01.2022 im Alter von fast 84 Jahren. Hans Joachim war seit 1958 im Verein. Im Jahr 2008 wurde er zum Ehrenmitglied ernannt.

MILADIES



Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen

MiLadies



Ein Moselwochenende in Zell

Nachdem wir, coronabedingt im vergangenen Jahr nicht auf Tour gehen konnten, haben wir das in diesem Jahr nachgeholt. Leider nicht ganz so wie geplant, da wir aufgrund eines Streiks bei der Bahn nicht mit dem Zug anreisen konnten.

Aber schnell haben sich Erika, Jutta, Sandra und Heike bereit erklärt uns mit ihrem Auto zu fahren. Voller Vorfremde und gut gelaunt

ging es dann am Freitagmorgen in Richtung Mosel. Selbstverständlich mit einem ausgiebigen Picknick auf einem Rastplatz mit mitgebrachten Leckereien auf einem liebevoll gedeckten Tisch. Gegen 14 Uhr hieß es dann „check in“ im Hotel und um 15 Uhr wartete schon Alfons mit dem Planwagen auf uns.

Der Planwagen, ausgestattet mit reichlich Wein und guter Laune, hat uns dann 2 Stunden durch die Weinberge gefahren. Den ersten Abend haben wir dann bei einem leckeren Abendessen in einem Restaurant mit „Turmblick“ ausklingen lassen. Am nächsten Tag stand der sportliche Aspekt auf dem Programm, eine 13,5 Km Wanderung um die Marienburg mit Zwischenstopp am Prinzenkopfturm. Von dort aus hat man einen sehr schönen Ausblick

auf die Enden der Moselschleife, die Weinberge, die Burg Arras, bis in den Hunsrück.

Auf unserer Wanderung durfte natürlich ein Picknick nicht fehlen. Am Abend ging es weiter mit einer Weinprobe und Winzervesper im Hotel und einem Besuch in der Altstadt.

Zum Abschluss unserer Tour stand am Sonntag eine Schifffahrt auf der Mosel auf dem Programm, bevor es wieder nach Hause ging.



Die Zeit des Wartens ist vorbei

FUSSBALL

Hallo Tus Oberbrügge!

Die Zeit des Wartens ist vorbei. Endlich gibt es ein Fußballteam, welches eifrig jeden Donnerstag zwischen 20 und 22 Uhr trainiert. Wir sind eine Truppe, die nahezu jedes Alter aufweisen kann. 18 bis Ende offen...

Nach Fertigstellung des Aussenplatzes haben wir zunächst im kleinen Kreise gespielt. Es kamen aber immer mehr hinzu, so dass wir später knapp 20 Spieler hatten.

Ende September gings dann in die Halle, wobei wir regelmäßig über 10 Personen waren. Bedingt durch die neuen Covid-Regeln, ist der Kader im Dezember geschrumpft. Das wird sich aber durch die Impfbereitschaft ändern.

Ein paar neue Tus-Mitglieder konnten gewonnen werden.

Seit ein paar Tagen haben wir auch richtig tolle Hallentore! Langfristig ist unser Ziel, den TuS bei Turnieren

zu repräsentieren. Auch eigene Hallenturniere sind in Planung. Dazu kommt auch bald der entsprechende Trikotsatz.

Der Coach verbleibt mit freundlichen Grüßen

Marian Kosanke



LO CHON



Teilnehmer am Boule Turnier

Jahresbericht - Männergymnastik und Volleyball

Die Lo Chon Riege 2021

Das Corona-Jahr war für uns nicht einfach. Mit unserem Altersdurchschnitt von 78 Jahren gehören wir zu der Spezi Mensch, die besonders gefährdet sind. Wir wurden im 1. Halbjahr 2021 alle doppelt geimpft und fast alle haben inzwischen auch schon die Auffrischung durchführen lassen.

Somit konnten wir also wieder unsere Gymnastik machen und inzwischen auch hinterher ein Bierchen trinken.

Bis zum Lockdown durch Corona Mitte März konnten wir 10 Trainingsabende durchziehen. Dann kam die Pause und im Juni haben wir bei Sonne und frischer Luft auf dem Sportplatz trainiert. Anstatt

an durchschnittlich 38 Tagen pro Jahr, konnten wir nur 25 Trainingsabende anbieten. Natürlich unter Einhaltung aller Corona-Schutzmaßnahmen.

Unser sportliches Angebot in den Sommerferien haben wir nur begrenzt durchgezogen. Das Boule-Turnier auf der neu gestalteten Sportanlage hat allen viel Spaß gemacht. Das Mini-Golf-Turnier und das Bogenschießen um den Robin-Hood-Pokal fielen leider dem Regenwetter zum Opfer. Bei den Tisch-Tennis-Meisterschaften konnte Rainer Förster erstmals gewinnen und den Sieger-Pokal entgegennehmen. Aber auch hier alles unter konsequenter Einhaltung aller Corona-Regeln.



Siegermannschaft Boule Turnier v.L.
B.Lucks, R.Schlag, R.Förster

Mit zeitlicher Verzögerung haben wir Ende des Jahres den Lo Chon Kegel-König ermittelt. Seit 1965 gibt es diesen Pokal schon. In diesem Jahre durfte Klaus Böcker, zum dritten Mal hintereinander, seinen Namen eingravieren lassen.

Auf unsere traditionelle Jahres-Tour mussten wir in 2021 leider auch verzichten. Schade.

Das Deutsche Sportabzeichen schafften in diesem Jahr: Bernhard Lucks, Gerhard Kleine, Sigg Seltmann, Klaus Böcker, Rainer Förster, Norbert Schrage und Stefan Beinborn.

Wir haben uns mit Corona beim sportlichen Training inzwischen ganz gut eingerichtet, da unsere



Tischtennis Endspiel Rainer Förster und Michael Thür



Kegelsieger 2021 Klaus Böcker

Sportgruppe allein vom Alter her besonders Corona gefährdet ist. In den vergangenen zwei Corona-Jahren sind wir alle gesund geblieben. Hoffen wir, dass das auch so bleibt.

Mädchen & Jungen ab 6 Jahre

Kleine Leichtathleten

Leider stand auch das Jahr 2021 ganz im Zeichen von Corona. Glücklicherweise konnten wir aber ab Juni im Außenbereich wieder mit dem Training beginnen.

Zunächst konnten wir zwar noch nicht auf den Platz, die Wiese ermöglichte uns dennoch den Trainingsbetrieb. Mit der Fertigstellung der neuen Sportanlage ging es dann wieder richtig los. Laufen, Springen und Werfen standen im Mittelpunkt. Allerdings haben wir das Cross&Quer Sportfest in Oberbrügge, den Halver änder Herbstlicherlauf und generell die verschiedenen Wettkämpfe vermisst. Nach den Herbstferien ging es dann in der Halle, wo das ganze doch viel spielerischer durchgeführt wird.

Neben Koordinations- und Reaktionsübungen sind die Mannschaftswettkämpfe, Lauf- und Abschlussspiele besonders beliebt. Nur die Dehnübungen zum Abschluss werden oftmals nur ungern durchgeführt.

Wir hoffen auf ein besseres Jahr 2022, mit vielen Wettkämpfen.





Jungen und Mädchen ab 10 Jahre

Leichtathletik

Endlich konnten wir im Frühjahr nach der langen Corona – Pause wieder so richtig durchstarten! Nach der gezwungenen Pause war das Gefühl „endlich wieder zusammen Sport zu machen“ für uns alle sehr schön!

Bei Wind und Wetter waren wir dieses Jahr draußen, sind durch Matsche gejoggt und haben unsere Speere fliegen lassen. Besonders gefreut haben wir uns darüber, dass unser Team gewachsen ist und der Spaß bei unseren Trainingseinheiten nie zu kurz kommt.

Ob bei einem Teamabend nach dem Training mit leckerer Pizza aus Halver oder unserer Weihnachtsfeier mit Lasertag – Action und im Anschluss einem leckeren Essen, wir haben immer eine Menge Spaß zusammen!



Glücklicherweise hatten wir dieses Jahr die Möglichkeit, ab und zu auf den großen Sportplatz an der Karlshöhe in Halver auszuweichen. Hier konnten wir einige Disziplinen noch etwas präziser trainieren. Zum Beispiel haben wir an der Weitsprunganlage unsere Sprünge verbessert oder auf der Laufbahn nach langer Zeit mal wieder die Hürden überquert.



Wir hoffen, dass wir als Team nächstes Jahr bei einigen Wettkämpfen wieder unser Bestes zeigen können. Zudem freuen wir uns schon sehr auf unser Trainingscamp im Sommer 2022 mit Zelten, Trainingseinheiten und kühlen Getränken am Abend.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter beim Training, meldet euch gerne bei uns!

Kindertanzen

Seit den Herbstferien 2021 wird beim TUS Oberbrügge nun auch getanzt. Das Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Konzentration, schult die Wahrnehmung und Koordination des Körpers und deren Bewegungen.

Außerdem steht im Vordergrund, die sozialen Fähigkeiten des Kindes zu unterstützen und dessen Selbstbewusstsein zu stärken. Wir richten uns auch nach den musikalischen Wünschen der Kinder, tanzen zu bekannten Kinder- und Mitmachliedern oder kreieren eigene Choreografien zu aktuellen Charts. Eine Tanzstunde wird auch gerne mal mit einer entspannenden Kindermeditation oder einer vorgelesenen Geschichte beendet.

Auch unter Berücksichtigung aller Corona-Hygienevorschriften ist dies noch möglich. Das Kindertanzen findet immer Dienstags von 16 Uhr bis 17 Uhr in der Turnhalle statt. Im Sommer kann es auch in den Außenbereich verlegt werden. Herzlich willkommen sind Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahren. Zum "Schnuppern" kann man sich gerne unter folgender Rufnummer unverbindlich anmelden.

Angela Lanzellotto-Ciola
0 159 - 0131 74 82
Wir freuen uns...



ELTERN-KIND-TURNEN



Eltern-Kind-Turnen

Hallo - wir sind es wieder, eure zwei Nadines!

Über ein Jahr begleitet uns nun schon Corona. Dennoch haben wir es geschafft unser Training Ende August wieder aufzunehmen! Erfreulicherweise sind uns einige der jungen Turnerinnen und Turner von damals treu geblieben.

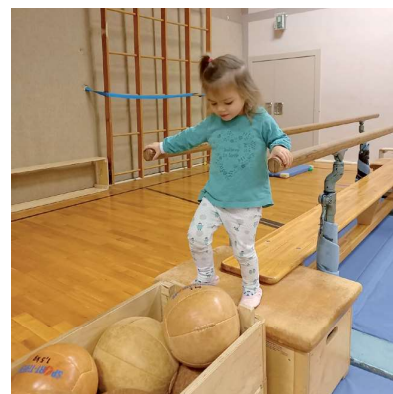
Andere haben aus Altersgründen die Gruppe gewechselt – doch genau so muss es sein! Die Kinder werden älter und wollen mehr ausprobieren und wagen. Dem können wir aufgrund der Kleinsten in unserer Gruppe irgendwann nicht mehr gerecht werden. Dafür konnten wir seit Wiederaufnahme des Trainings zahlreiche neue Gesichter in unserer Runde begrüßen und es werden fast wöchentlich mehr.

Der Start nach der langen ungewollten Pause, verlief ein wenig



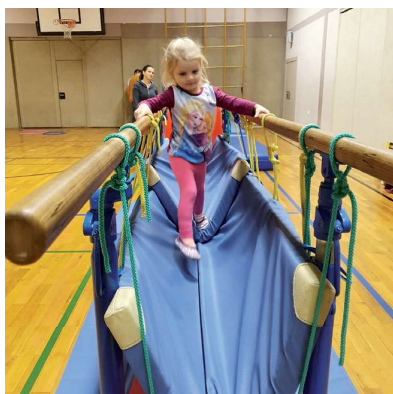
holperig. Grund hierfür war zum einen, dass wir uns selbst wieder in den detaillierten Aufbau der Stationen hineinfuchsen mussten, zum anderen aber auch, dass die Neuzugänge noch keinerlei Erfahrung mit dem Aufbau unserer erarbeiteten Stationen mitbrachten und der Umgang mit den Geräten sowie deren Aufbau erst erlernt werden muss - da klappt nicht immer alles sofort. Immerhin sind es auch die kleinen Details, worauf wir hin-

sichtlich der Sicherheit ein besonderes Augenmerk legen. Zudem soll auch nichts zu sehr wackeln oder bei einer hektischen Bewegung ins Rutschen geraten – sonst ist die Angst am Ende größer, als der Mut Neues auszuprobieren und das möchten wir nicht riskieren!



Aktuell können wir uns über 23 aktive Kinder in unserer Gruppe erfreuen. Dadurch kann es den ein oder anderen Trainingsabend auch

ganz schön „drubbelig“ zugehen. Dennoch sind wir bemüht altersgerechte Stationen für die unterschiedlichsten motorischen Fähigkeiten der Kleinen aufzubauen.



Von Trainingseinheit zu Trainingseinheit sieht man die Fortschritte der Kinder. Plötzlich können sie eine Rolle vorwärts (den umgangssprachlich genannten „Purzelbaum“) oder springen mutig mit beiden Beinen gleichzeitig von einem hoch gelegenen Balken auf eine dicke Matte. Plötzlich können sie die Sprossenwand erklimmen oder balancieren voller Stolz alleine auf einer Bank oder dem Schwebebalken. All dies zeigt, wie wichtig die Bewegung u.a. in einer Sporthalle ist und wir Eltern es den Kleinen irgendwie ermöglichen sollten am Sport teilzunehmen!



Und wenn sie dies alles können und das entsprechende Alter erreicht haben, ist es meistens an der Zeit unsere Gruppe zu verlassen und etwas „Neues“ zu wagen. So auch für Johanna und ihre Mutter und zugleich meine Trainingspartnerin Nadine H. Sie werden uns

ab dem nächsten Jahre leider nicht mehr begleiten. Es hat sehr viel Spaß gemacht, gemeinsam mit ihr das Training vorzubereiten, zu gestalten, sich „Neues“ auszudenken und auszuprobieren. Und wenn unsere Idee dann für „gut“ befunden wurde, fertigte sie sehr gekonnt und talentiert eine Zeichnung für unseren Sport-Ordner an, die uns und den anderen Eltern zur Orientierung und Hilfe beim Aufbau der Stationen dienen.

Danke Nadine, für die tolle Zusammenarbeit! Ich werde dich vermissen! Wir wünschen euch alles Gute!

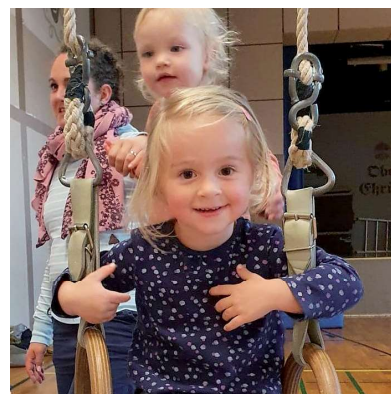


Auch für meinen kleinen Sohn Phil und mich wird es bald soweit sein...wir werden das Eltern-Kind-Turnen noch bis zu den Sommerferien 2022 leiten und begleiten. Danach müssen wir leider alterskonform die Gruppe wechseln.

Wer unsere Nachfolge antreten wird, steht noch in den Sternen! Aber – sollte nun dein Interesse geweckt worden sein und DU dich vielleicht auf dieses Abenteuer einlassen möchtest, kannst du mich oder einen anderen Trainer des TuS gerne ansprechen.

Die Aufgaben und Anforderungen sind eigentlich ganz leicht: Du musst zuverlässig sein, Lust am Sport haben, etwas Kreativität für Ideen zum Aufbau von Station mitbringen, für ein wenig Abwechslung in den Trainingseinheiten sorgen, dir ggf. neue Stationen / Aufgaben

für die altersgerechte Koordination und Motorik ausdenken, minimale organisatorische Arbeit übernehmen und am allerwichtigsten – montags von 16:30-17:45/18 Uhr Zeit haben.



Die Leitung des Eltern-Kind-Turnens kann auch – wie zuletzt bereits erfolgreich bewiesen – im Team angetreten werden, das sich gegenseitig ergänzt und unterstützt und zudem auch den positiven Effekt hat, dass bei Ausfall eines Leiters nicht zwangsläufig auch die Trainingseinheit ausfällt. Ein Blick in Nadines und meine gemeinsame Trainer-Vergangenheit zeigt dies wohl mehr als deutlich und wir können nur Gutes berichten.

Also, wer es sich vorstellen kann unsere Nachfolge anzutreten, meldet sich sehr gerne beim Verein!

Dann bis Montag,
eure Nadine Kosanke



ZUMBA

Zumba

Liebst du es, dich zur Musik zu bewegen? Magst du mitreißende Latinoklänge aber auch angesagte Popsongs? Sollen die überschüssigen Fettpölsterchen dahinschmelzen?

Dann bist du bei unserer Zumbatruppe genau richtig! Wir suchen DICH! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Hauptsache du hast Spaß an der Bewegung.

Wir trainieren immer freitags von 20:00 bis 21:00 Uhr und lassen den Stress der Woche hinter uns.

Komm vorbei und probier es aus. Du wirst es garantiert lieben!

Feliz Navidad, Michaela



Halloween Party

In diesem Jahr fand zum allerersten mal beim TUS Oberbrügge eine Halloween Party statt. Die Turnhalle wurde zuvor schaurig geschmückt. Schaurige Musik durchströmte die Turnhalle. Ein Hindernisparcours wurde aufgebaut und Spiele organisiert. Kinder konnten sich gruselig-schaurig schminken lassen und zum Abschluss gab es von den Hexen Abra und Cadabra einen leckeren Hexentrank.

Da die Party gut angekommen ist, können wir uns gut vorstellen, es nächstes Jahr zu wiederholen.





Herzlich Willkommen

Reha-Sport

Der Reha-Sport bietet die Chance auf mehr Lebensfreude.

In den Übungseinheiten werden Möglichkeiten aufgezeigt wie viele Einschränkungen im Alltag gemindert werden können. Der Erfolg ist umso größer, je mehr die Erfahrungen zu Hause auch umgesetzt werden. 1 Stunde pro Woche ist besser als ..., aber eigene Aktivität bringt mehr. Das Ergebnis ist eine verbesserte Körperhaltung, mehr Mobilität und weniger Schmerz.

Langeweile gibt es auch nicht, denn es ist immer wieder Abwechslungsreich gestaltet, keine Stunde ist wie die andere. Auch der Spaß darf nie zu kurz kommen. Wie heißt es doch: „Lachen ist die beste Medizin“

Der TUS sieht sich in der Verantwortung für die Gesundheit. Selbst in der Zeit des harten Lockdown, gab es eine Lösung. Unter dem Thema Reha-Fitness fanden Kurse Online via Zoom statt. Also Training in den eigenen 4 Wänden. Dieses Angebot fand großen Anklang.

2021 war wie wir alle wissen kein leichtes Jahr, dennoch haben wir uns viel bewegt. 2022 ist eine neue Chance, wer dabei sein möchte ist herzlich willkommen.

Die Termine.

Montag	20:00 Uhr
Dienstag	09:00 Uhr

Immer unter Beachtung der geltenden Regel des Corona Schutz.



Für weiter Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Markus Frings

Telefon: 02353 / 6661717

Mobil: 01713139493

markusfrings@t-online.de

Ein herzliches Fit und Gesund
Markus Frings

SENIORENGRUPPE



Seniorengruppe



Nach zwei Jahren Pause, konnten wir endlich wieder starten. Unser Vorstand hatte die Idee, vielleicht können wir uns mit der Altentagesstätte zusammentun. Gesagt, getan ich habe mich mit Herrn Lauer mann unterhalten und auch der fand die Idee ganz spannend. Jetzt hieß es nur noch, in die Tat umzusetzen und so haben wir am 12. Januar gestartet.

Jeden Mittwoch in der Zeit von 10:00 – 11:00 Uhr, findet die Sportstunde statt. In den Räumlichkeiten, der Tagespflege am Burgweg 21a (ehemaliger Kindergarten). Wir freuen uns, dass es von den Senioren so angenommen wird.

Die TUS Damen kommen sehr gerne und fühlen sich wohl, wir haben eine Menge Spaß. Die Gymnastik findet hauptsächlich im Sitzen statt, mit verschiedenen Geräten

wird die Koordination, Muskelstärke und Flexibilität trainiert. Wir halten uns jung mit Rätseln, Wortspielen und Zahlenspiele. In unserer ersten Stunde, haben wir mit viel Freude gekegelt, so mancher Ehrgeiz war gepackt ;-)

Wer Lust und Spaß am Sport hat, ist Herzlich willkommen

Mit Sportlichem Gruß
Kerstin



Wir verabschieden uns vom Winter und freuen uns auf den Frühling!

Ostern in Oberbrügge-Ehringhausen

Osterwanderung, Ostereiersuche, Osterfeuer - mehr wundervolle Dorftradition geht nicht.

Osterwanderung

Es geht am Ostersonntag, 16.04. um 14.00 Uhr am Schulhof / Sportplatz in Oberbrügge los. Wir starten mit einer kleinen, aber zünftigen Osterwanderung. Beim letzten mal, im Jahre 2019 (also vor Corona), sind wir über Feldwege und Wiesen zu Biobauer Wolf gewandert. Die Kinder durften hier Tiere streicheln und die Schweine füttern. Mal sehen, ob wir auch in 2022 ein schönes Ziel finden. Mitwandern dürfen natürlich nicht nur Kinder, sondern jede / jeder, der / die mag, insbesondere natürlich Eltern und Großeltern, Urgroßeltern, Ururgroßeltern ...

Ostereiersuche

Während der Osterwanderung kommen der Osterhase und seine Helfer zum Sportplatz und verstecken die Ostereier. Wenn die Kinder von der Osterwanderung zurück sind (so gegen ca. 15.00 Uhr) dürfen sie die Ostereier suchen. Die kleinen Kinder müssen keine Angst haben, dass die größeren Kinder ihnen alle Ostereier wegschnappen.

Denn der Osterhase ist ein ganz Schlauer. Er hat die Ostereier in verschiedenen Bereichen versteckt. Kleine Kinder suchen woanders als die großen Kinder. Darauf achten die Osterhasenhelfer. Übrigens muss kein Kind traurig sein, sollte es kein Ei gefunden haben. Kein Kind geht leer aus. Denn nach der Suche liefern alle Kinder ihre Ostereier bei den Osterhasenhelfern ab. Die Eier werden dann gerecht verteilt, so dass alle Kinder in etwa gleich viele Eier mit nach Hause nehmen dürfen. Ach ja: Für die Ostereiersuche und die Mitnahme der Eier nach Hause wäre gut, wenn Ihr ein Behältnis (im Idealfall ein kleines Osternest) mitbringt.

Alle Erwachsenen, die sich nicht mit auf die Wanderung machen und auch die, die während der Ostereiersuche oder danach vor Ort bleiben, z.B. die Zeit bis zum Osterfeuer überbrücken wollen, sind herzlich eingeladen,

Kaffee und selbstgemachten Kuchen zu genießen, bei gutem Wetter draußen, sonst im Bürgerhaus.

Osterfeuer

Und schließlich endet ein toller Tag mit dem traditionsreichen Osterfeuer auf der Wiese hinter dem Sportplatz, wie stets aufgeschichtet durch den coolsten Sportverein in Mitteleuropa. Das Osterfeuer wird mit Einbruch der Dunkelheit entzündet. Wir starten aber schon vorher, nämlich um 18.00 Uhr mit Getränken und Würstchen im Brötchen, wie immer eine Coproduktion von TuS und MGv. Ihr könnt so lange bleiben wie Ihr wollt. Nehmt die Wärme und das anheimelnde Licht des Feuers in Euch auf und tauscht Eure kleinen und großen Geschichten aus. Wie immer sorgt unsere freiwillige Feuerwehr Oberbrügge-Ehringhausen für unsere Sicherheit.



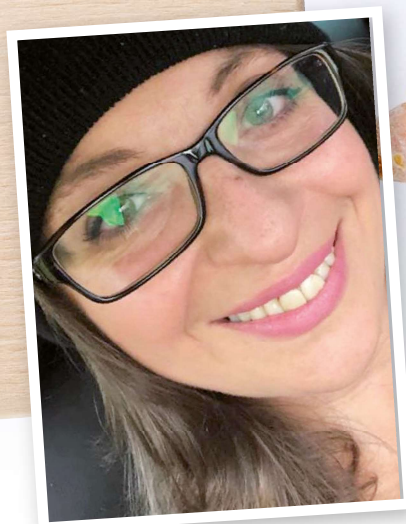
SAMSTAG, 16. APRIL 2022



ALLES BIO

Der TUS Oberbrügge ist nicht nur ein Sportverein. Es ist ein Ort, wo Menschen fröhlich sind, sich austauschen, sich unterstützen, wo Freundschaften entstehen und wachsen. Diese mentale Stütze ist in heutiger Zeit der stressgeplagten Gesellschaft ein wichtiger Ansatzpunkt für ein gesundes Immunsystem. Die Hauptursache aller Zivilisationskrankheiten sind Stress, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung...

Ziel ist es, ein gesundes und ausgeglichenes Zuhause schaffen, sei es für unseren Körper, für unser Zuhause in dem wir wohnen und die Erde selbst, auf der wir leben. Wir haben gegenüber diesen Dingen eine große Verantwortung. Da Verantwortung heißt, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, folgen nun Rezepte für ein besseres Leben. Viel Spass...



Zahncreme

Eine der Bestandteile dieser Zahncreme ist Birkenzucker. Auch wenn es sehr ungewöhnlich klingt, sich mit Zucker die Zähne zu putzen, ist es in diesem Fall wünschenswert, beweist eine finnische Studie. Der Birkenzucker kann von Kariesbakterien nicht verstoffwechselt werden. Zudem fördert Birkenzucker die Remineralisierung der Zahnoberfläche und die Zähne werden glatter. Xylit ist mittlerweile auch in Supermärkten erhältlich. Das Kokosöl unterstützt die Aufnahme von Kalzium und Magnesium im Körper, was für Zähne nicht unwesentlich ist. Außerdem wirkt es im Mundraum antimikrobiell und antiviral. Salbei ist eine bewährte Heilpflanze mit antioxidativen, entzündungshemmenden und desinfizierenden Eigenschaften. Pfefferminzöl ist neben seinen pflegenden Eigenschaften auch noch sehr erfrischend.



Pasta e Ceci

Pasta ist klar, kennt jeder. Ceci ist das italienische Wort für Kichererbsen. Sie sind ein sehr wertvolles und unterschätztes Lebensmittel. Sie gehört zu den Hülsenfrüchten und ist eine wichtige Eiweißquelle für Veganer und Vegetarier. Auch ihre verdauungsfördernden Ballaststoffe sind erwähnenswert. Zudem sind sie sehr sättigend. Dieses Rezept ist ideal für die kühleren Jahreszeiten. Kichererbsen gibt es getrocknet. Diese müsste man am Vorabend über Nacht in Wasser einlegen. Zeitsparender ist die vorgekochte Variante aus dem Glas von Demeter. Sie stammen aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft. Kichererbsen aus der Dose sind aufgrund des Bisphenol A Gehaltes der Dose nicht zu empfehlen.

Zutaten:

- 100ml Olivenöl
- eine Knoblauchzehe
- ein Lorbeerblatt
- etwas Chilli
- ein Rosmarinzweig, oder getrocknet als Gewürz
- 200 g passierte Tomaten
- 250 g kleine Nudelsorte
- 350 g Kichererbsen

Zubereitung:

- 1) Wasser für Nudeln zum Kochen bringen.
- 2) Parallel in einem Topf Olivenöl erhitzen. Knoblauch, getrocknete Chilischote, Rosmarinzweig darin bei mittlerer Hitze aromatisieren. Nach 5 bis 8 Minuten Knoblauch, Chilli und Rosmarin entfernen.
- 3) In das aromatisierte Öl, die passierten Tomaten und die Kichererbsen geben. Zum Köcheln bringen und Lorbeerblatt hinzufügen. Nun ca. 15 Minuten köcheln. Darauf achten, dass genug Flüssigkeit die Kichererbsen umgibt. Ein bis zwei Kellen Brühe, oder Kochwasser der Nudeln. Währenddessen Nudeln und etwas Salz ins Kochwasser geben.
- 4) Nach 15-minütigem Köcheln der Kichererbsen, das Lorbeerblatt entfernen und die Kichererbsensauce teilweise pürieren, um eine schönere Gesamt-Konsistenz zu erhalten.
- 5) Die bissfesten Nudeln nun zu den Kichererbsen geben, mit Parmesan bestreuen und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Buon Appetito - Eure Angela Lanzellotto-Ciola

Zutaten:

- 100 gramm Xylit (Birkenzucker)
- 100 gramm Kokosöl (Bio Qualität)
- eine Hand voll getrocknete Salbeiblätter
- 5 Tropfen ätherisches Öl Pfefferminz (Bio Qualität)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben, bis die Konsistenz cremig, samtig ist. Die Creme zur Aufbewahrung in ein Schraubglas füllen. Die Zahncreme wird fest. Sie kann mit einem Löffel dosiert werden, im Mundraum verteilen und wie gewohnt putzen



SAMSTAG, 11. JUNI 2022 - START 18 UHR

30. Cross & Quer in Oberbrügge

START: 18.00 Uhr.

DISTANZ: ca. 9 km

Endlich, nach den coronabedingten Ausfällen in den Jahren 2020 und 2021 kommt unsere Legende endlich zu ihrem wohlverdienten Jubiläumslauf. Wir starten am Samstag, den 11.06.2022 um 18.00 Uhr den 30. Cross & Quer in Oberbrügge (für Läufer, Walker, Nordic-Walker).

Beim "langen Kanten", wie wir unseren Traditionslauf liebevoll und ehrfurchtsvoll nennen, geht's über rund 9 Kilometer ganz im wesentlichen durch das Wald- und Wiesengelände um Oberbrügge-Ehringhausen herum. Der Start- Ziel-

bereich ist am Sportplatz. Sowohl am Anfang als auch am Ende ist die "Stadionrunde" zu absolvieren. Und nach ein, zwei kleineren asphaltierten Passagen entlang der Straßen Am Nocken und Heideweg geht's dann am Ende des Heidewegs auch schon ins Cross & Quer-Gelände. Die Strecke ist (mal abgesehen von den teils flächendeckenden Abholzungen) wunderschön, hat es aber in sich. Neben einigen Flachpassagen gilt es, auch zwei längere Steigungen zu bewältigen, eine bereits ab Kilometer 1, die andere etwa bei Kilometer 6. Es gilt, sich gut vorzubereiten und die Kräfte einzuteilen.

Auf der Strecke bauen wir eine Wasserstelle auf, bei sehr heißem Wetter, wie in 2019, auch 2 Wasser-

stellen. Darüber hinaus werdet Ihr mit kostenfreiem Wasser auch im Zielbereich versorgt. Auf der Strecke, auf der ersten Anhöhe nach etwa 2,5 Kilometern (bei dem Bauernhof Grünewald) ist das Rote Kreuz stationiert, das sofort zur Stelle ist, sollte eine Läufer / eine Läuferin gesundheitliche Probleme haben.

Im Start-/ Zielbereich ist wie immer die ärztliche Unterstützung durch unsere Dorfärzte, Dres. Hajo und Felix Rüdiger, sichergestellt.

Was hat der Lauf noch zu bieten? Warum ist der Cross & Quer ein lohnenswertes Ziel? Abgesehen von der tollen Streckenführung, die durch hoffentlich zügige Aufforstungen schon bald wieder noch attraktiver sein wird, bieten wir

Parkplätze in der Nähe, Duschen, Toiletten unmittelbar am Start- / Zielbereich (in der Turnhalle), Essen und Getränke (über die Streckenversorgung hinaus) zu zivilen, dörflichen Preisen,

Urkunden mit Platzierung (nach Altersklassen) und Eurer gelaufenen oder gewalkten Zeit, Pokale für den schnellsten Läufer, die schnellste Läuferin sowie den schnellsten Oberbrügger / die schnellste Oberbrüggerin, Teamwertungen und Wanderpokale für 1. das Team, das die zahlreichsten Teilnehmer stellt (Domschatzpokal) und 2. das Dreier-team, das die schnellste Gesamtzeit läuft (Mindestens ein Teammitglied muss eine Frau / ein Mädchen sein). Traditionell ist auch unsere kleine Tombola, mit der wir nach dem Lauf die Zeit bis zur Siegerehrung überbrücken. Hoffentlich bekommen wir von unseren tollen Sponsoren wieder so viele kleine und große Preise zusammen, dass möglichst jeder Finisher einen Preis mitnimmt. Obendrauf gibt's für jeden Teilnehmer / jede Teilnehmerin ein Finisher T-Shirt. Ihr fragt Euch, wie hoch das Vermögen (das Startgeld) sein mag,

dass Ihr für diese unschlagbaren Leistungen auf den Tisch legen müsst. Antwort: Alle TeilnehmerInnen des Hauptlaufes (also des Cross & Quer in Oberbrügge) zahlen 5,-€, sonst nix. Mitglieder des TuS Oberbrügge zahlen nicht mal diese 5,-€,

also rein gar nichts. Wir wollen, dass dieses dörfliche Laufevent das bleibt was es ist, nämlich eine wunderschöne Werbung für den Crosslauf und der krönende Abschluss eines Tages ganz im Glanz der Leichtathletik.



SIEGERIN CROSS+QUER 2021 CHRISTINE ROUGE

hatte in 2021 im Zeitraum vom 01.01. – Frühlingsanfang (20.03.2021) übrigens großartige 1.020 Trainingskilometer zurückgelegt. Ihr Preis war ein Warenkorb vom Kaufland im Wert von 50,-€, dazu eine Kiste Bier.

BESTE DES TUS OBERBRÜGGE:
DAGMAR KIRSCHHEY auf Platz 2!

ERGEBNISSE

CROSS+QUER FRÜHLING 2022

	Team	Mitglieder	km-Gesamt	km/Pers
1	Team Tine	1	1111,10	1111,10
2	Ariane Team	1	961,42	961,42
3	TuS Ennepe	1	634,65	634,65
4	Die 4 aus Halver	4	1652,00	413,00
5	Team Brendel	5	1920,20	384,04
6	Die Fahnenflitzer	2	396,20	198,10
7	Die Zwei der MiLadies	2	323,90	161,95
8	Gaby Müller-Seyfried	1	107,04	107,04
9	Selbstläufer	1	79,47	79,47
10	SexyBodiesImTeam	2	90,45	45,23
11	Alisa	1	13,40	13,40
12	Anita&Günther	2	13,00	6,50
Gesamt km			7302,83	

Stand 30.03.2022



Vereinsoffen, alle Altersklassen, einfach sympathisch

Kindersportfest



Alle Kinder (ab Kita-Alter) bis zum jugendlichen Alter können mitmachen.

Um was geht's?

Es gibt die Möglichkeit, die eigene körperliche Fitness in einem klassischen Leichtathletik-Dreikampf zu messen. Schau, was Du zu leisten im Stande bist. Der Dreikampf besteht aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Altersentsprechend wird die Distanz beim Sprint angepasst. Kleinere Kinder machen einen Standweitsprung, die größeren springen in die Sandgrube. Beim Ballwurf gibt's Bälle mit unterschiedlichen Gewichten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Meldet Euch aber bitte 1. über Eure TrainerInnen an (so Ihr Mitglied beim TuS Oberbrügge seid) und seid bitte auch eine halbe Stunde vor dem Start vor Ort (also um 11.30), damit wir Eure Namen notieren und Euch in Gruppen aufteilen können. Das ist auch deshalb wichtig, weil es am Ende eine Siegerehrung gibt und jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin eine Urkunde mit den erzielten Leistungen und eine Medaille erhält.

SAMSTAG, 11. JUNI 2022 - START 12 UHR





16 UHR

SAMSTAG, 11. JUNI 2022

10. Kinder Cross & Querlauf

Wir starten -auch am Samstag, den 11.06.2022, die 10. Kinder- Cross & Querläufe

Um was geht's?

Ihr könnt in verschiedenen Altersklassen Cross & Quer (also um den Sportplatz herum und bei den längeren Distanzen auch über die Feldwege) Distanzen von 200m., 500m., 1.000m. und 1.500m. laufen. Die ganz Kleinen dürfen die 200m. Runde um den Sportplatz auch gern in Begleitung von Papa oder Mama ... laufen.

Auch die Kinder-Cross & Querläufe sind vereinsoffen und kostenfrei. Auch hier erhalten alle TeilnehmerInnen eine Urkunde und eine Medaille und obendrauf noch ein Finisher-T-Shirt. Wer also beim Kindersportfest und beim Crosslauf an den Start geht, erhält 2 Urkunden und auch 2 Medaillen. ... alles kostenfrei!



Fit und Aktiv plus 60

Do-Die-Gruppe

Früher donnerstags, heute dienstags, daher Dodies -vor allem aber immer gut drauf.

Wir sind eine rund 20 Frauen starke Frauengruppe. Herzlich eingeladen mitzumachen sind alle reiferen Frauen, die sich weiter fit halten wollen und auch Spaß an der Gemeinschaft haben. Wir trainieren in der Turnhalle auf der Matte und arbeiten z.B. mit Theraband, Reifen und Stäben. Fester Bestandteil unserer Gruppe ist das gemütliche Zusammensitzen nach dem Training. Durch den Umbau des alten DRK-Raumes in ein schmuckes Dorfcafé mussten wir hierauf in 2021 kurzzeitig verzichten, konnten dann aber vorübergehend ins Bürgerhaus ausweichen. Jetzt freuen wir uns auf den Umzug ins neue Dorfcafé. Toll ist auch, dass wir für Gertrud Vor, die unser Training lange Jahre hervorragend geleitet hat, mit dem Fitness-Coach Markus Frings eine sehr kompetente Nachfolge gefunden haben.

DIDAS

Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen

Die Didas

Wir trainieren dienstags, daher Die Didas. Wir sind eine sportlich aktive Gruppe, bestehend aus 20 Frauen. Nach einigen Jahren tollen Coachings durch den Fitnesstrainer Markus Frings orientieren wir uns wieder mehr auf tänzerische Elemente, auch unter Verwendung kleiner, technischer Geräte. Über die tänzerischen Elemente hinaus sind Kondition und Kräftigung Bestandteil jeder Stunde. Beim Ausdauertraining wie Aerobic, Step-Aerobic, Intervalltraining oder Drums alive verbessern wir unsere Fitness. Für unsere Kräftigungsgymnastik stehen uns zahlreiche Fitnessgeräte wie Balance Pads, Therabänder, Kurzhanteln, Flexibar, Togu brasils oder Redondobälle zur Verfügung. Ergänzt wird unser Training durch Yoga- und Pilatesähnliche Übungen, auch mit

den Pilatesrollen. Die Zusammengehörigkeit in der Gruppe wird bei uns groß geschrieben. Nach dem Sport sitzen wir gemütlich beisammen, tauschen uns aus und lachen viel. Großartig sind auch unsere Aus-

flüge, auf die wir allerdings in 2021 coronabedingt verzichten mussten. Jetzt haben wir bestimmt Dein Interesse geweckt. Komm einfach zum Schnuppern vorbei. Wir freuen uns auf Dich.

Immer freitags von 18:00 bis 19:45 Uhr

Tischtennis

Seit rund 6 Jahren spielen wir in Oberbrügge wieder Tischtennis. Mit den neu angeschafften Platten können in unserer Turnhalle viele Zelluloid-Artisten gleichzeitig spielen. Aufgrund schwerer Krankheit unseres Coaches, Maik Möritz aber auch wegen der Corona-Pandemie, musste unser Training zuletzt leider ausfallen. Wir hoffen aber, dass es in 2022 für uns bald weitergeht. Wenn Du Interesse hast mitzumachen, Du überhaupt erst mit dem Tischtennis anfangen möchtest oder aber daran interessiert bist, Vorhand, Rückhand oder die Schmetterttechnik zu verbessern, bist Du bei uns genau richtig.



Kinder 3-6 Jahre

Kinderturnen

Das Kleinkindturnen ist ein Angebot für Kinder im Alter von ca. 3 bis 6 Jahren. Dabei erobern die Kinder erstmals ohne ihre Eltern / Bezugspersonen die Bewegungsräume. Mit der sich schnell erweiternden Sprachfähigkeit beginnt in der Auseinandersetzung mit dem den Umgebungs- und Umweltbedingungen der erste Abschnitt für die Entwicklung der „Begrifflichen Intelligenz“. Kinder beginnen zu verstehen und lösen durch Denken zunächst einfach und später immer schwierigere Bewegungsaufgaben. Die vielfältigen Angebote lassen die Turnstunde einer neuen Bewegungs- und Erlebniswelt werden. Durch aktives Handeln und kreativen Umgang mit ihrer Umwelt verbessern Kinder ihre Alltagsmotorik und erweitern ihr Bewegungsrepertoire.



Das Kinderturnen findet jeden Mittwoch 16-17 Uhr statt! Jedes Kind im Alter von 6 bis 10 Jahren ist bei uns Willkommen!!!

**Kinderturnen 6-10 Jahre**

Kinderturnen

Die Kinderturn-Gruppe von 6 bis 10 Jahre ist eine bunte dynamische Gruppe. Mit kleinen und großen Sportlern die sich Mittwochs von 15:00 bis 16:00 Uhr zum Turnen treffen. Nach einem kurzem Begrüßungslied wärmen sie sich mit einem AufwärmSpiel auf, anschließend folgt der Hauptteil. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungslandschaften mit und ohne Materialien und Geräten im Vordergrund. Durch Nachahmen und Probieren erleben die Kinder bei kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit der ÜL, die Welt des Kinderturnens.

Jedes Kind im alter von 6 bis 10 Jahren ist bei uns Willkommen!!!

ab 13 Jahre

PARKOUR – Eine Erfolgsstory

2016 haben wir beim TuS Oberbrügge mit Parkour angefangen. Parkour: Das elegante und artistische Überwinden von Hindernissen in der Halle und in der Natur. Die Trendsportart ist nach wie vor angesagt. Aufgrund der großen Nachfrage mussten wir die Gruppe teilen. Jetzt gibt es Parkour für die Jüngeren (6-12 Jahre) und für die Älteren (ab 13 Jahre). Zwischenzeitlich haben unsere Eigengewächse, Kathrin Wons und Niklas Laugwitz das Training für beide Abteilungen übernommen.

Parkour ist nicht nur ein Aushängeschild für den TuS, sondern



auch für das ganze Dorf. Kathrin Wons, erfolgreiches Teammitglied bei "Unser Dorf hat Zukunft", konnte die Jugendlichen der Parkour-Gruppe

trotz der Coronaeinschränkungen und nur wenig Training für einen tollen Auftritt für die Golddorf-Siegesfeier gewinnen.



Turbo im Interview mit Matthias Lauermann

Die Gemeinschaft zeichnet uns aus

**Tagespflege am Burgweg in Oberbrügge -
T.i.G. Tag in Gemeinschaft GmbH.**

Turbo: Am 01. April 2021 habt Ihr am Burgweg 21a in Oberbrügge-Ehringhausen eröffnet. Wie fällt die Bilanz des ersten Jahres aus?

Matthias: Das erste Jahr war sehr spannend und grundsätzlich schön. Wir haben viele interessante Menschen kennengelernt, noch mehr schöne Gespräche geführt und richtig viele gesellige Momente erlebt. Den Sommer über dachte ich, wozu haben wir all die schönen Räume, wenn sich doch vieles im Schatten unseres Silberahorns auf der Terrasse abspielt. Umso schöner finde ich, wie sich das Geschehen in den ungemütlicheren Monaten mal in dem Bastelraum,

der guten Stube oder einfach in der Essküche abspielt. Noch sind wir nicht voll ausgebucht. Denn leider hat uns Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht. Oder eher die Angst vor Corona. Bis vor einer Woche hatten wir keinen einzigen Coronafall in unserer Kundschaft oder Mitarbeiterschaft. Ich bin allen Beteiligten dankbar, dass sie sich an die Regeln halten und im Zweifelsfall lieber zuhause bleiben. Wir testen uns und unsere Tagesgäste engmaschig. Dadurch und da alle – Mitarbeiterinnen und Kunden- geboostert sind, können wir sogar seit langem auf das Masketragen bei unseren

Tagesgästen verzichten. Trotzdem hören wir von einigen Interessenten immer noch, dass sie Angst davor haben, sich anzustecken. Diesen Senioren und Angehörigen möchte ich sagen, das Infektionsrisiko ist in einer Tagespflege durch die ganzen Maßnahmen sehr gering. Sehr positiv hat sich unser Gutschein entwickelt. Mit ihm kann jeder Interessent einen kostenfreien Schnuppertag bei uns verbringen. Dankbar bin ich auch für die Kooperation und Unterstützung durch die lokale Pflegelandschaft. Beispielhaft klappen die Absprachen mit einem Pflegedienst, der etwas mit Händen zu tun hat, sehr gut. Von einem anderen Pflegeunternehmen, das neben der Herpine eine wunderschöne Anlage hat, dürfen wir das Rollstuhlauto mit nutzen. Da merkt man, was man gemeinsam Positives für unsere Senioren erreichen kann. Generell arbeiten wir mit allen Pflegediensten gerne zusammen.

Turbo: Was bietet Ihr an?

Matthias: Wir bieten Geselligkeit an. Montags bis Freitag treffen sich Senioren, um den Tag gemeinsam zu verbringen. Wir machen zusammen Gymnastik, kochen – jeden Tag übrigens frisch!-, spielen Bingo, basteln oder reden einfach. Jeder kann bei den Angeboten mitmachen, die ihm gefallen. Oder man kann sich auch einfach ins Kaminzimmer ans Panoramafenster setzen und die Gedanken schweifen lassen. Hier werden alte Freundschaften aufgefrischt und neue Freundschaften geschlossen. Sofern ein Tagesgast





pflegerische Unterstützung benötigt, bieten wir diese auch. Aber man muss nicht pflegebedürftig sein, um eine schöne Zeit bei uns verbringen zu können. Zudem bieten wir einen Fahrdienst an, für Tagesgäste, die nicht gebracht werden können.

Für jeden Tagesgast, der einen Pflegegrad hat, übernimmt die Pflegekasse den größten Teil der Kosten. Meist bleibt nur ein recht kleiner Eigenanteil übrig. Hierzu beraten die Pflegeberatung des Märkischen Kreises oder wir sehr gerne.

Demnächst bieten wir auch Betreuung und Unterstützung im Haushalt in den eigenen vier Wänden an.

Turbo: Was zeichnet Euch ganz besonders aus?

Matthias: Definitiv die Gemeinschaft, unsere große Essküche in der wir jeden Tag frisch kochen und unser riesen Garten. Eine Kundin erzählte mal, sie fühle sich wie im Urlaub bei uns: man kommt raus, trifft lauter nette Menschen, hat leckeres Essen und kann draußen in der Sonne sitzen.

Ich war sehr gerührt, als ein Tagesgast Sekt mitbrachte, um mit allen auf das Du anzustoßen. Und durch unsere Raumstruktur kann sich jeder entweder ins Getümmel stürzen, oder seine Ruhe haben. Durch das frische Kochen haben unsere Tagesgäste einen viel direkteren Einfluss auf nicht nur was es zu essen gibt, sondern auch wie es zubereitet wird. Die Diskussion um Majoran, Thymian oder wieviel Brühe an eine Suppe kommt, kann schon sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Und die Kräuter dazu kommen aus unserem Garten, den wir gemeinsam mit unseren Gästen gestalten. Hier bin ich immer

wieder erstaunt, mit wieviel Sachverstand unsere älteren Semester dabei sind.

Turbo: Du hast beim letzten Dorfwettbewerb aktiv mitgemacht. Warum und hat es Spaß gemacht? Welchen Stellenwert hat die Dorfentwicklung für Dich?

Matthias: Klar hat es Spaß gemacht. Dadurch habe ich Oberbrügge noch besser kennengelernt. Mir ist es sehr wichtig, etwas für die Gemeinschaft zu tun. Als Tagespflege möchten wir etwas positives für Oberbrügge und die umgebenden Städte und Dörfer tun. Ich habe in Düsseldorf in einem großen Hochhaus gewohnt, in dem man noch nicht einmal seinen Nachbarn kannte. Das fand ich sehr traurig. Im Dorf kennt man sich irgendwie immer. Wir hatten kürzlich nicht genug Eier für die spontanen Waffeln, bis uns eine Nachbarin ausgeholfen hat. Sowas tut in unserer zunehmend anonymisierten Welt einfach gut.

Das unser Oberbrügge „Goldendorf“ geworden sind, finde ich super. Aber neben den Diamanten im Miteinander, die wir durch das Engagement so vieler gefunden haben, ist das fast schon Nebensache.

Turbo: Seit Kurzem kooperieren die T.i.G. Tag in Gemeinschaft GmbH und der TuS. Um was geht's da und wie klappt es?

Matthias: Bei uns spielt Seniorengymnastik eine große Rolle und hat einen festen Platz im Tagesprogramm. Es ist faszinierend, wieviel Selbstbewusstsein und Lebensqualität eine gewisse Agilität im Alter bedeutet. Zudem verringert es das Sturzrisiko. Dank Herrn Seyfried kam Frau Neise auf uns zu. Sie leitet beim TuS die Ü-55 (?) -Sportgruppe. Leider war die Sporthalle gerade im Winter für ihre Gruppe etwas zu kühl. Daher findet die TuS-Seniorengymnastik und unsere Gymnastikrunde nun jeden Mittwochvormittag gemeinsam in unserem Gymnastikraum statt. Das funktioniert auch gut. Frau Neises Truppe ist schon ein fester Bestandteil unserer Gemeinschaft geworden.

Turbo: Betreibst Du Sport und welche persönlichen sportlichen Ambitionen hast Du? Wäre die Teilnahme am Cross & Quer in Oberbrügge ein Ziel für Dich?

Matthias: Ich sollte mehr Sport treiben. Neben Beruf und Familie bleibt aktuell aber keine Zeit dazu. So bleibt es meistens beim Bodenturnen mit Playmobil oder Spielzeugautos!



Weitere Veranstaltungshighlights

Brauchtum in Bildern



NIKOLAUS

SAUBERES HALVER – CORONA EDITION 2. AUFLAGE:
DAS TEAM PETRA BUCH (MIT GESAMMELTEM
MULL) UND SABINE SCHWARZER (AN DER KAMERA)



FLEISSIG



DONUT
VERKAUF



TVS-NIKOLÄUSE



LUNA NACH DEM
CROSSLAUFTRAINING



NEVER SPORTPLATZ



MEHRGENERATIONENPLATZ
CROSSLAUFBAHN

VEREIN

TuS Oberbrügge

Unsere Werte

Wir stehen für Demokratie und Freiheit ein. Auch als Sportverein engagieren wir uns hierfür. Und wir erklären uns solidarisch mit allen, die sich für Demokratie und Freiheit einsetzen und denen ein Leben in Freiheit und Demokratie genommen werden soll. Freiheit und Demokratie statt Hass und Hetze: Die überwältigende Mehrheit der Menschen sehnt sich danach. Leider gibt es einige, denen das nicht passt. Sie sind darauf aus, unsere Werteordnung zu destabilisieren und letztlich zu

zerstören. Während viele von uns Stein auf Stein setzen, um ein wundervolles Haus zu bauen, in denen viele und vielfältige Lichter brennen, haben manche frustrierte und destruktive Menschen leider nichts anderes im Sinn, als eben dieses Haus einzustürzen. Drum lasst uns bei allem was wir tun, deutlich machen, dass wir das Haus, das wir bauen, schützen und ausbauen werden.



#STOPWAR

#WIRSINDMEHR

#STANDWITHUKRAINE

#RESPECT

#GEGENHASSUNDHETZE

#KEINENMILLIMETERNACHRECHTS

#NORACISM

#PEACE

UNSER DORF HAT ZUKUNFT

Foto: come-on.de | Jakob Salzmann

SIEGSFEIER AM 27.09.2021 IN DER
TURNHALLE MIT LANDRAT MARCO VOGÉ
UND BÜRGERMEISTER MICHAEL BROSCHE

Vorausschau Landeswettbewerb 2022

Dorfwettbewerb 2021

Am 01.09.2021 war es soweit. Oberbrügge-Ehringhausen wurde beim Wettbewerb "Unser Dorf hat Zukunft" zum Golddorf des Märkischen Kreises des Jahres 2021 gekürt. Wir haben es im 5. Anlauf geschafft. Zuletzt, im Jahre 2017, hatten wir nach längerer Abstinenz auf Anhieb unser bis dahin bestes Ergebnis, die Silbermedaille geholt. Jetzt ist es Gold. Möglich war dies nur durch ein tolles Engagement ganz Vieler aus allen Vereinen, den Kirchen, Schule, Kita, Kinder- und Jugendtreff und der Freiwilligen Feuerwehr, alle vernetzt über den Trägerverein des Dorfes, das Aktionsbündnis Oberbrügge-Ehringhausen e.V. Das Aktionsbündnis hat sich zum Ziel gesetzt, unsere dörflichen Strukturen zu erhalten und auszubauen. Dass das klappt, hat nicht nur der erfolgreiche Widerstand gegen die in 2016 beabsichtigte Schließung unserer geliebten Grundschule gezeigt. Auch der zwischenzeitlich verwirklichte Mehrgenerationenpark ist auf dieses Engagement zurückzuführen. Zur Zeit laufen die Restarbeiten bei der Umgestaltung des alten DRK-Raumes in ein schmuckes Dorfcafé. Bereits jetzt kann der renovierte Raum durch die

TuS-Gruppen (z.B. zum gemütlichen Zusammensitzen nach dem Training) genutzt werden.

Landeswettbewerb 2022

Nächste Ausfahrt: Landeswettbewerb von "Unser Dorf hat Zukunft" in 2022. Die Bewertungskommission des Landes Nordrhein-Westfalen wird nach den Sommerferien zu uns kommen und uns bewerten. Wir wollen natürlich alles daran setzen, erneut ein möglichst optimales Ergebnis zu erzielen. Auf dem Weg dahin sollen Dorfprojekte weiterentwickelt und auch neu hinzugenommen werden.

Hier kann jeder / jede mitmachen. Helft mit, die Zukunft von Oberbrügge-Ehringhausen mitzugestalten! Unser aller Engagement bringt etwas. Das haben wir bewiesen. Natürlich kann nicht jede Idee, jedes Engagement erfolgreich umgesetzt werden. Wenn wir aber von vornherein darauf verzichten, mitzugestalten, werden wir mit Sicherheit weit weniger erreichen. Darüber wirst Du sehen, dass das Mitmachen bei der Ideenfindung und

Umsetzung von Dorfprojekten sehr viel Spaß macht. Du lernst andere kennen und nimmst an tollen gemeinschaftlichen Aktionen teil. Hierzu gehörte jüngst etwa die Teilnahme am Präsentationstag am 01.09.2021 oder auch die Durchführung der anschließenden Siegsfeier in der Turnhalle.

Und für unseren TUS gilt: Läuft es im Dorf, dann fluppt es auch im Verein. Wenn wir z.B. die Infrastruktur weiter verbessern und die Lebensqualität (auch im Bereich der Nachhaltigkeit und des lebendigen Miteinander erhöhen) wird dies zwangsläufig dazu führen, dass sich die Menschen hier wohl fühlen und auch mit Freude zu unseren Trainings kommen und an unseren Veranstaltungen teilnehmen.



Bewertungskommission des Märkischen Kreises per Planwagen auf Besichtigungstour durch's Dorf

Was kann ich wann beim TuS machen?

Trainingszeiten

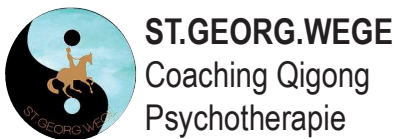
Uhrzeit	Sportart	TrainerIn	Telefonnummer
Montag			
15:30–16:30	Gymnastik für Senioren und Seniorinnen	Kerstin Neisse	02351 - 674 4380
16:30–18:00	Eltern-Kind-Turnen. Neu: Die Eltern-Kind-Initiative	Nadine Hoppen Nadine Kosanke	0177 - 806 2332
20:00–21:00	REHA-Sport. Neu: Früher donnerstags – jetzt montags	Markus Frings - Reha-Trainer & Fitness-Coach	0171 - 313 9493
Dienstag			
09:00–09:45	REHA-Sport	Markus Frings Reha-Trainer & Fitness-Coach	0171 - 313 9493
16:00–17:00	Kindertanzen 6-12 Jahre	Angela Lanzellotto-Ciola	0159-01317482
17:15–18:15	Die Dodies. Fit und Aktiv 60 +	Gesa Steinbach Gertrud Vor	02351 - 7617 02351 - 40698
18:30–20:00	LoChon Männerturnriege für Gymnastik und Volleyball	Gerhard Kleine Der Coach	02351 - 7305
20:15–21:15	Die Didas Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen	Susanne Kosanke	0157 - 572 29524
Mittwoch			
16:00–17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Jennifer Hamel	0176 - 467 382 28
17:00–18:00	Parcours (6-12 Jahre)	Kathi Wons	0157 - 380 034 91
18:00–20:00	Parcours (ab 13 Jahre)	Kathi Wons Niklas Laugwitz	0157 - 380 034 91
20:00–22:00	Miladies Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen	Elke Stroh	02353 - 5469
Donnerstag			
15:45–17:00	Leichtathletik / Track & Field für Mädchen und Jungen (6-9 Jahre)	Dagmar Kirschev Silvia Hamel	02353 - 13364 02353 - 4520
17:00–18:30	Leichtathletik / Track & Field für Mädchen und Jungen (ab 10 Jahre)	Jennifer Hamel	0176 - 467 382 28
17:00–18:30	Fußball für Mädchen und Jungen von 6-12 Jahre	Salvatore Ciola	0176 - 432 807 09
20:00–22:00	Neu: FUN-Sport (alles was Spass macht, auch Fußball, für Männer und Frauen)	Arndt App Peter Seyfried	0177 - 743 1947 0174 - 954 06 16
20:00–22:00	Neu: Und TuS-HobbyFußball (Männer und Frauen)	Marian Kosanke	0177 - 322 21 23
Freitag			
14:00–16:00	Parcours (ab 13 Jahre)	Moritz Hein Stephane Grohs	0176 - 325 101 87 0176 - 325 101 87
18:00–19:45	Tischtennis Leistungsniveau von Anfänger bis Könner	Maik Möritz	02352 - 3367 55
20:00–21:00	Zumba	Michaela Paschalidou Kerstin Neisse	0151 - 407 441 00 02351 - 674 4380

SPONSOREN

Wir haben (ab und zu) gute Ideen. Um die umzusetzen, bedarf es starker Partner.
Vielen Dank dem Team hinter dem Team, vielen Dank unseren Sponsoren:



www.muellerdruck.de



ST.GEORG.WEGE
Coaching Qigong
Psychotherapie



Roland Pfeiffer
Landschaftsarchitekt
Am Nocken 24
58553 Halver-Oberbrügge



Kunststoffverpackungen GmbH



MÖBEL DEIN LEBEN AUF



VOLLMANN & BERGHAUS
INH. VOLKER PRINZ



Garten- u. Landschaftsbau
Forstarbeiten - Heckschnittarbeiten - Kaminholz
Kommunalarbeiten - Winterdienst



Sabrina Pallara



MALER- UND LACKIERERMEISTER



Weglaufen gilt nicht!
www.rechtsanwalt-seyfried.de



WERBEAGENTUR