

Vereinmagazin des TuS Oberbrügge 1870 e.V.



# TURB

Ausgabe 37 / Mai 2023

Sport  
+ Spass  
+ Dorf

+ Menschen  
= 100% TuS



# #Inhalt TurBo 2023

2	Vorwort
3	Landeswettbewerb
4	TuS-Bank
4	150-Jahrfeier
5	Sporttag 2022
6	Vorschau Sporttag 2023
6	Halveraner-Sportbär 2022
7	Interview Jennifer Hamel
9	Mit Spaß in Bewegung
10	Eltern-Kind-Turnen
10	Kindertanzen
11	LoChon
13	DieDas
14	MiLadies
15	REHA-Sport
15	Fussball
16	Ernährung - Intervallfasten
17	Ernährung - Wasser
18	HERZENS Coach David Kadel
19	ZUMBA
19	Gedenken Verstorbene 2022
20	Leichtathletik bis 11 Jahre
21	Leichtathletik ab 12 Jahre
21	Kinderturnen
22	Interview Kathi Wons
23	TuS-Online-Shop
24	Halveraner-Sportbär 2023
25	Fotoimpressionen 2022
26	Ehrungen 2023
26	Dorf-Fest 2023
27	TuS-Trainingszeiten



## *#Vorwort*

Glücklich sein ist unser natürliches Bestreben. Glücklich sind wir nicht, wenn wir in Einsamkeit vor uns hinleben. Dagegen macht uns glücklich, wenn wir wahrgenommen, respektiert und Wert geschätzt werden. Das setzt die Teilhabe an Gemeinschaften voraus. Wie gelingt, Teil einer Gemeinschaft zu werden? Beim TuS Oberbrügge und hier im Dorf fällt das nicht schwer. Gib Dir einen Ruck, ruf an oder schau einfach mal vorbei. Du kannst in einer unserer Sportgruppen mitmachen, gerne auch als Betreuer, Trainer oder z.B. als helfende Hand oder Sponsor bei einer unserer Veranstaltungen. Wenn Du magst, bringst Du Dich ein, gestaltest mit und wirst so Teil des Ganzen. So tust Du etwas für Dein persönliches Glück aber auch für das Glück aller anderen, insbesondere das Glück unserer Kinder und künftiger Generationen.

*Peter Seyfried*

1. Vorsitzender TuS Oberbrügge e.V.

## #Landeswettbewerb

### Unser Dorf hat Zukunft – Silber beim Landeswettbewerb 2022

Ihr erinnert Euch? Beim Dorfwettbewerb "Unser Dorf hat Zukunft" konnte Oberbrügge-Ehringhausen am 01.09.2021 zum ersten mal gewinnen -und darf sich seitdem Golddorf nennen. Der Sieg brachte uns zugleich die Ehre und auch die Verpflichtung ein, im Jahr darauf, also 2022, die Farben des Märkischen Kreises auf Landesebene zu vertreten.



Ergebnis unserer Teilnahme auf Landesebene: Wir waren wiederum erfolgreich und konnten bei unserer ersten Teilnahme bei einem Landeswettbewerb gleich die Silbermedaille holen. Übrigens war es noch nie einem Dorf aus dem Märkischen Kreis vergönnt, auf Landesebene Gold zu gewinnen. Da wartet also noch eine interessante, unerledigte Aufgabe.

Der Dorfwettbewerb zeigt, wie wichtig eine funktionierende Dorfgemeinschaft ist. Die Wettbewerbe konnten wir nur erfolgreich gestalten, weil wir eine ganze Reihe von Dorfprojekten durchführen konnten -Dorfprojekte, die die Zukunft

unseres Dorfes sichern. Die Projekte konnten wir nur verwirklichen, weil wir alle Kräfte des Dorfes mobilisiert haben und vereins- und institutionsübergreifend kreativ Ideen geschmiedet und sie kraftvoll umgesetzt haben.

Wir als Sportverein können z.B. auch künftig nur erfolgreich sein, wenn unsere Kinder weiter in unserer Mitte aufwachsen. Dafür Bedarf es auch in der Zukunft einer starken Grundschule, einer ebensolchen Kita, eines tollen Kinder- und Jugendtreffs und weiterer Infrastruktur, die das Leben bei uns im Dorf attraktiv machen. Deshalb müssen wir auch weiterhin und allen Krisen zum Trotz in Sachen Dorfprojekte Gas geben. Engagieren könnt Ihr Euch bei jedem der zahlreichen Events des Dorfes, bei einem der Vereine oder bei einer der Institutionen -natürlich auch bei Eurem TuS Oberbrügge.

Ein kleinwenig Stolz sein dürfen wir natürlich schon darauf, dass zahlreiche der AutorInnen und PräsentatorInnen des Landeswettbewerbs aus den Reihen des TuS kommen.



TuS-Bank oberhalb des Neubaugebietes Schmittsiepen mit der wundervollen Aussicht ins Volmetal Richtung Süden...

# #150-Jahrfeier

Am 22.10.2022 war es endlich soweit. Nach 2 coronabedingten Absagen konnten wir endlich unsere lang ersehnte 150-Jahr-Feier über die Bühne gehen lassen.

Am Nachmittag starteten wir mit dem Klönnachmittag. Rainer Förster hatte Bilder aus mehreren Jahrzehnten herausgesucht und im Bürgerhaus ausgestellt. Dort kamen zahlreiche Mitglieder und Interessierte zusammen und klönten bei Kaffee und Kuchen.

Eine Präsentation sowie feierliche Reden (auch unseres Bürgermeisters Michael Brosch) informierten über den TuS von gestern, heute und die Pläne für die Zukunft. Am Abend war die Coverband Sam aus Siegen zu Gast und spielte gut gelaunt in der Turnhalle auf. Wer zu dem tollen Sound nicht getanzt hat -tanzt grundsätzlich nicht.

Vor der Tanzparty gab's nach Idee unseres Arndt App zum Warm-Up ein "TuS dass..." mit zahlreichen örtlichen Promies, nämlich Bärbel Binek, Alisa Rüdiger, Rainer Förster, Michael Brosch und Hartmut Clever. Die Moderation lag in Händen von Thomas Gottschalk und Michelle Hunziker, die sich in Sachen TuS bestens orientiert zeigten. Und unsere vielen HelferInnen hinter und vor der Theke, rekrutiert aus unseren SportlerInnen und zahlreichen Freunden, zeigten, was unser Teamspirit bewegen kann und das Teamwork riesig viel Spaß macht. Letztlich ein sehr gelungener Tag. Vielen Dank auch an das Ilcev-Grillteam für das schmackhafte Essen vom Grill und an die vielen Freiwilligen für tolle Torten und Kuchen.

## HALLO, HALVER

Ich alter Lattengreis bin so selb, dass mir Karl jetzt einen Brief geschrieben hat, um mich daran zu erinnern, dass ich ihm meine Impfung zeigen soll. Mit 60 ist man schließlich schon dementsprechend im Kopf, dass man da ein Leinwandbild aufhängt, damit man sich zum Beispiel um den Schutz vor Corona zu kümmern. Danke Karl, wenn du das machst, dann wird es für mich ein optisches Erlebnis sein. Für einen optimalen Schutz im Herbst und Winter sollst du dich an die jährliche Grippeimpfung und die Impfung gegen Langzeitgrippe (Pneumokokkenimpfung) denken, schreibt Karl. Ich könnte auch eine tolle Leistung anfragen und mir den ganzen Kram auf frischem Brot lassen. Das ist bestimmt sehr hilfreich und ich denke spontan an Kaya Vaner. Eines, lieber Karl, versetze ich aber bei besten Willen nicht: Wieso soll ich hier arbeiten, wenn ich mit 60 schon zu senil bin an Impflungen zu denken? Das ergibt gar keinen Sinn...  
**GÖRAN FLISER**

**Zufahrt nach Heesfeld ab Montag gesperrt**  
Halsbündel Wagen können für eine neue Überlieferung aus der Heesfelder Mühle. Die Zufahrt zur Mühle, die Heesfelder Hammer, ab dem Montag, 24. Oktober, wird zwei Wochen lang gesperrt werden. Eine Zufahrt ist in dieser Zeit nur von der Bundesstraße 229 über Herfeld möglich. Die Zufahrt von Oedinghausen beziehungsweise von der Halverstraße 1860 aus ist dann nicht möglich. Nötig geworden sind die Bauarbeiten aufgrund des Hochwassers am 14. Juli 2021, das auch an der Heesfelder Mühle für Überschwemmung und Schäden gesorgt hat. Aufgrund von vier Hochwässern am vergangenen Sonntag sowie dem Hail des Samstagabend hat die Heesfelder Mühle, die der Bauart nur eine Woche verschoben werden.

**Vorstandswahlen bei der FBG**  
Haber - Der Förderverein der Stadtteilverein Halber tritt sich an diesem Montag, 24. Oktober, zur Mitgliederversammlung. Beginn ist um 19.30 Uhr im Saal des Kulturhauses, Bahnhofstraße 19, in Halver. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem der Geschäftsbericht für das Jahr 2021, der fortwirtschaftliche Bericht sowie Vorstandswahlen. Auch Neues aus dem Forum wird vorgestellt, sofern die Verantwortlichen mit.

**Förderverein zieht Jahresbilanz**  
Haber - Der Förderverein der Stadtteilverein Halber lädt seine Mitglieder für Dienstag, 25. Oktober, zur Jahresabschlussversammlung ein. Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr in den Räumen der Bibliothek auf der Tagesordnung stehen unter anderem der Geschäftsbericht für das Jahr 2021, der fortwirtschaftliche Bericht sowie Vorstandswahlen. Auch Neues aus dem Forum wird vorgestellt, sofern die Verantwortlichen mit.

## „Herzkammer und Dynamo des Dorfes“ 150 Jahre TuS Oberbrügge: 500 Gäste feiern ihren Verein mit einem bunten Programm

VON HENRIK DITTLER/RTZ

Oberbrügge - Ingriden-Verbindung hat wohl jeder Oberbrügger zu seinem TuS. So war es nicht verwunderlich, dass am Sonntag etwa 500 Gäste den 150. Geburtstag des Vereins feierten. Dies umso stolischer, als das eigentliche Jubiläum des TuS Oberbrügge 1870 e. V. Corona bedingt um zwei Jahre verschoben werden musste.



Um den Nachwuchs muss sich der Verein wohl keine Sorgen machen...



Die prominenten Gäste Michelle Hunziker und Thomas Gottschalk führten Interviews mit Mitgliedern des TuS.

Die Mitgliederversammlung im TuS und den Oberbrügger Gästen in die Wege geleitet. Denn für viele ist das Mutterkinder-Treffen der Basis in den Sportvereinen. Weiter gibt es mit den verschiedenen Altersgruppen beim Kinderturnen. Aber auch Erwachsene finden ein breit gefächertes Angebot im Verein. Es reicht von Badminton und Tischtennis über Judo und Tischtennis bis hin zu Kampfsportarten. „Ich persönlich bewundere ja eher Fußball“, sagte Bürgermeister Michael Brosch in seinen Grußworten. „Es ist wirklich fantastisch, mit welcher Geschwindigkeit die Akteure hier die Hürden überwinden und man kann sich gut vorstellen, wie wichtig diese Sportarten für unsere Bürger sind.“

**„Wir sind ein gutes Team. TuS Oberbrügge, das ist einfach nur obere.“**

Peter Seyfried, Vorsitzender des TuS Oberbrügge, sprach über den Verein. „Wir sind ein gutes Team. TuS Oberbrügge, das ist einfach nur obere.“ Peter Seyfried, Vorsitzender des TuS Oberbrügge, sprach über den Verein. „Wir sind ein gutes Team. TuS Oberbrügge, das ist einfach nur obere.“

begann mit dem Kaffeetrinken. Dann nahmen die Besucher an den langen Tischen im Bürgerhaus Platz und kamen schnell mit einander ins Gespräch. Mal über den neuesten Dorfklatsch, mal über Ereignisse bei Sportfesten. Fotos an den Stelwänden aus vielen Jahrzehnten TuS-Geschichte sorgte ebenfalls für jede Menge Gesprächsstoff.

Später gaben sich dann zwei prominente Gäste in Oberbrügge die Ehre: Thomas Gottschalk und Michelle Hunziker übertrugen das Publikum und hatten verschiedene Gesprächspartner auf der Bühne. Statt „Wetten, dass“ hatten sie einige Gäste, den Satz: „TuS, das ist fröhlich.“ zu vervollständigen. Michael Brosch drückte es so aus: „TuS Oberbrügge, das ist einfach nur obere.“ Er ist der Dynamo des Dorfes. Bis soweit lobt er seine Zeitgenossen, damit das vielfältige Angebot auf die Beine gestellt werden kann. Die Ehrenamtlichen hatten sich auch am Samstag machtig ins Zeug gelegt. Die Feier



Die Beschäftigten des TuS, die für die Bewirtung der Gäste verantwortlich zeichnete, denn Sportler können ordentlich feiern.

wahl der 1. Vorsitzenden. „Wir sind ein gutes Team. TuS Oberbrügge, das ist einfach nur obere.“ sagte Peter Seyfried. Wenige Minuten später brachte die Frage zur Mitgliederversammlung. „Wir sind ein gutes Team. TuS Oberbrügge, das ist einfach nur obere.“



Stadtbild mit Foto erinnern an viele Jahrzehnte TuS-Geschichte.



Die Band „SAM“ brachte Partystimmung in die Turnhalle am Necken. Bis weit in die Morgenstunden wurde dort gefeiert.



**Weltsparwoche 24. bis 28.10.2022**  
Komm zur KNAX-Burg - täglich ab 10:00 in der Jockuschstraße, Lüdenscheld  
Eingang gegenüber vom Sparkassen-Hauptingang  
Nur in der KNAX-Burg - nicht in unseren Geschäftszellen  
Info auf spark.de  
Sparkasse an Volme und Ruhr





Bei optimalen Bedingungen (sonnig, aber nicht zu heiß) wurde unser Sportfest zu einem großen Familientreffen. Viele -sehr viele Kinder und Jugendliche strömten gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern, Geschwistern, Freunden ... zum Sportfest. Im Bereich des Kindersportfestes und der Kinder-Cross & Querläufe konnten wir jeweils deutlich mehr als 100 TeilnehmerInnen begrüßen, Rekord für die KinderCrossläufe und so viele Teilnehmer beim Kindersportfest wie seit rund 10 Jahren nicht mehr.

## **#Kinder-Sporttag 17.06.2023 - Vorschau**

Das vereinsoffene Leichtathletiksportfest in der Region.

### **Dreikampf:**

Dreikampf ab 12:00 Uhr mit Sprint, Weitsprung und Ballwurf, Aufteilung nach Altersgruppen (alle Jahrgänge von 2-18), incl. Urkunde, Medaille, Wertung für das deutsche Sportabzeichen, alles kostenfrei.

### **Die 11. Kinder Cross & Querläufe in Oberbrügge**

Zum 11. Mal können sich Kinder- und Jugendliche (vereinsoffen) im Crosslauf versuchen. Altersgerecht bieten wir traditionell 4 Distanzen an. Die Läufe werden zeitlich getrennt gestartet.

Erstmals nehmen wir für die Teilnahme (nur für den KinderCrosslauf) einen Kostenbeitrag iHv. 5,-€ je Kind, bei Anmeldungen nach dem 10.06.2023 in Höhe von 6,50 €. Kinder, die beim TuS-Oberbrügge Mitglied sind, erhalten für 5,-€ einen Verzehrsgutschein, den sie auf der Veranstaltung gegen Essen und Trinken einlösen können.

Alle Läufe mit Zeitmessung, incl. Urkunde, Teamwertung: Domschatzpokal für das Team mit den meisten TeilnehmerInnen, Finisher-Shirt für die ersten 125 Anmeldungen. Nachzügler, also Anmeldungen ab 126, können das Finishershirt über uns für einen Kostenbeitrag iHv. 15,-€ nachbestellen.

Startzeit: 16.00 Uhr (Nachmeldungen bis eine Stunde vorher)

## **#Sportbär 2022**

### **Laudatio für Dagmar Kirschey und Silvia Hamel für die Verleihung des Halveraner Sportbären am 11.05.2022**

Ursprünglich seid Ihr beiden nur durch Eure Kinder, Jennifer und Danica, dazu gekommen, den Trainerschein zu machen. Überrascht davon, beim TrainerInnenlehrgang an vielen Samstagen und Sonntagen den ganzen Tag über selbst Sport machen zu dürfen, kamt Ihr beide jeweils abends völlig erschöpft nach Hause. Der Genuss von Berliner Weiße half, den Zustand zu lindern. Doch die Anstrengung hat sich gelohnt. Nicht nur Jennifer und Danica, sondern hunderte weiterer Kinder kamen zwischenzeitlich in den Genuss, von besonders kompetenten, liebevollen und geduldigen TrainerInnen betreut zu werden.

Aufgrund geringer Teilnehmerzahlen im Bereich der Leichtathletik trat der TuS Oberbrügge im Jahre 2006 der LG Halver-Schalksmühle bei. Die Zahlen in der Kinder- und Jugendgruppe entwickelten sich positiv, so dass man sich entschloss, zwei Leichtathletik-Gruppen zu gründen: Kinder von 6-10 Jahren und die Jugendlichen von 11-18 Jahren.

Die Trainingsarbeit in der Gruppe der 6-10-Jährigen übernahmen ab 2008 bzw. 2009 Dagmar Kirschey und Silvia Hamel.

Beide sind bis heute bei der Trainingsarbeit der "Kleinen" nicht wegzudenken.

Ihre Trainingsphilosophie ist es, diese Altersgruppe spielerisch an die Leichtathletik heranzuführen. Neben den klassischen Übungen für Laufen, Springen und Werfen darf der Spaß nicht zu kurz kommen. Gemeinsames Grillen im Sommer gehört auch dazu.

In der langen Zeit ihrer fast 14-jährigen Tätigkeit hat es in der Gruppe der 6-10 Jährigen auch immer mal wieder ein Auf und Ab der Anzahl der TeilnehmerInnen gegeben. Aber immer haben die beiden es geschafft, diese Altersgruppe für die Leichtathletik wiederzugewinnen.

Mit ihren Kindern nahmen sie in den vergangenen Jahren auch an zahlreichen Wettbewerben teil, hier nur einige Beispiele: Kreismeisterschaften, Herbstlichterlauf in Halver, Stadtlaf in Halver und natürlich nicht zu vergessen die Veranstaltungen des TuS Oberbrügge wie das jährliche Kindersportfest mit Dreikampf und der Kinder-Cross & Querlauf. Neben den Aktivitäten für ihre Kindergruppe engagieren sich beide auch bei allen Veranstaltungen des TuS Oberbrügge. Hier ist hauptsächlich zu nennen das Ostereiersuchen und die Unterstützung des Nikolauses bei der jährlichen Nikolausfeier mit Verteilung der zahlreichen Tüten.

Folgerichtig werden zwei unserer Besten für ihr herausragendes Engagement mit dem Halveraner Sportbären geehrt.

Das ist eine sehr gute Wahl. Was Ihr für den Verein, die Leichtathletik in der Region und vor allem für die vielen kleinen SportlerInnen leistet, ist überragend. Es ist wunderbar, dass Ihr bei uns seid!



## **#Interview Jennifer Hamel**

**TURBO:** Du bist noch so jung und doch schon so lange beim TuS Trainerin, seit wann genau?

**JENNIFER:** Mit 16 Jahren habe ich das Leichtathletiktraining bereits mit Manuel Iserhardt zusammen geleitet. Nachdem Manuel dann zwei Jahre später aufgehört hat, habe ich das Training dann alleine übernommen. Man kann also sagen, dass ich schon fast die Hälfte meines Lebens Trainerin beim TuS Oberbrügge bin und es auch hoffentlich noch ebenso lange bleiben werde.

**TURBO:** Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?

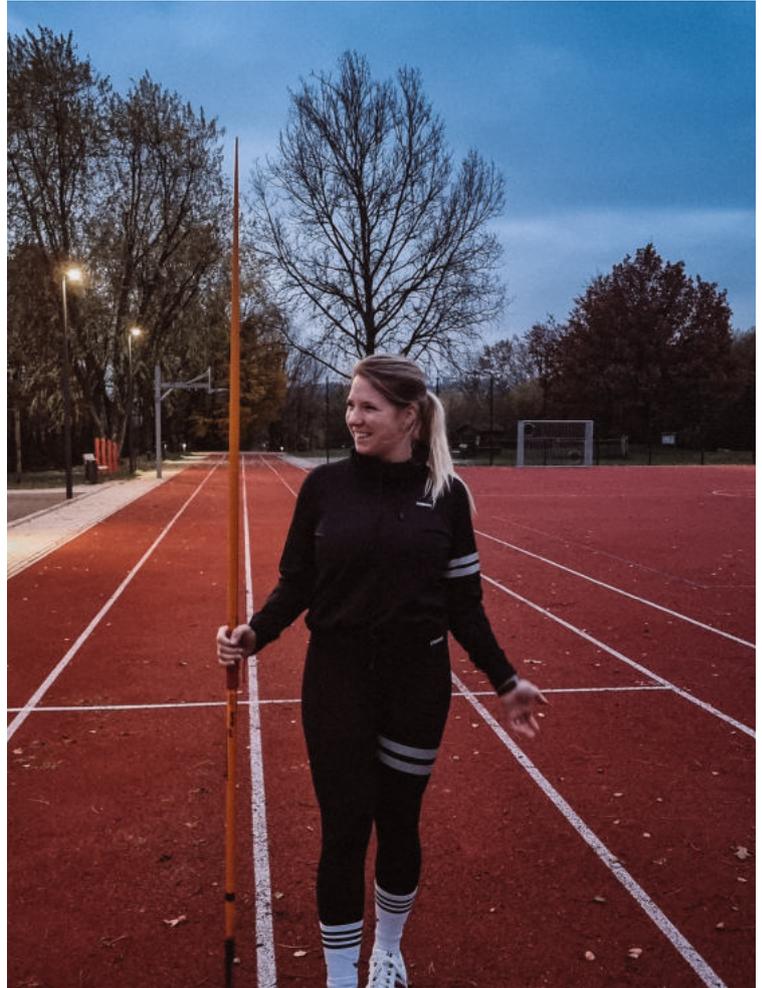
**JENNIFER:** Gefühlt mache ich schon immer Leichtathletik. Angefangen habe ich zu Anfang der Grundschulzeit. Meine damals beste Freundin hat mich einmal mit zum Training genommen und seitdem ist das Training nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken. Vor allem meine Eltern haben in der Hinsicht viel für mich und meinen Sport getan. Zwei Mal pro Woche haben sie mich in meinen besten Zeiten zum Kadertraining nach Dortmund gefahren, an fast jedem Wochenende zu den Wettkämpfen, von weiten Fahrten zum Beispiel zu deutschen Meisterschaften bis nach Neubrandenburg ganz zu Schweigen. Ihnen verdanke ich, dass ich heute immer noch mit Leib und Seele dabei bin.

**TURBO:** Was macht für Dich den Reiz der Leichtathletik aus?

**JENNIFER:** Die Leichtathletik bedeutet für mich allem voran Spaß in der Gemeinschaft zu haben. Ziele zu erreichen, Herausforderungen suchen, sich mit anderen zu messen, neue Freundschaften schließen, fit zu werden und es auch zu bleiben. All das macht für mich den Reiz und auch die Faszination der Leichtathletik aus. Die Leichtathletik ist eine so unfassbar vielseitige Sportart. In kaum einer anderen Sportart wird der ganze Körper so gut trainiert wie hier.

**TURBO:** In Deinem Bericht zur Leichtathletik beschreibst Du den Aufwind. Meinst Du, dass das anhält?

**JENNIFER:** Ich hoffe sehr, dass der Aufwind zumindest noch eine Zeit lang anhalten wird und bin diesbezüglich auch ganz optimistisch. Durch Instagram und Facebook haben wir gute Möglichkeiten weiter für uns Werbung zu machen und erreichen damit auch die Jugendlichen und Erwachsenen in jedem Alter. Die Gruppe der kleinen Leichtathleten stößt von der Größe her langsam schon an ihre Grenzen und auch wir haben eine schöne Gruppengröße erreicht.



## #Interview Jennifer Hamel

**TURBO:** Was sind Deine sportlichen Ziele, als Sportlerin und als Trainerin? Was ist im Sport für Dich wichtig?

**JENNIFER:** Mein persönliches Ziel, welches ich mir als Sportlerin gesetzt habe, ist in erster Linie einfach niemals mit der Leichtathletik aufzuhören. Während meiner Schwangerschaft habe ich kurz mal daran gedacht aufzuhören aber mittlerweile bin ich froh, dass ich den Faden nie verloren habe. Ich kann sogar sagen, ich habe sie in Phase, in der ich seit Jahren zum ersten Mal machen konnte und durch Corona auch nicht vermisst. Ich habe es vermisst zu trainieren, die auch mich mit den Mädels aus meiner und gemeinsame Sachen zu erleben. Sie gibt mir noch nicht so klar war. Aber natürlich ist mein ganz spezielles Ziel noch einmal über die 40 Meter zu werfen. Ich habe oft an der 40-Meter-Marke gekratzt aber seit meiner Jugend nicht mehr drüber geworfen.

Als Trainerin liegt mein Ziel darin, dass sich meine Schützlinge stetig in ihren Leistungen verbessern sollen. Ich möchte Ihnen ein förderndes aber auch ansprechendes Training bieten. Besonders wichtig ist es mir, dass alle aus der Gruppe Spaß an der Leichtathletik haben und der Gruppe so erhalten bleiben. Auch außerhalb des Trainings unternehmen wir viel Zusammen um den Zusammenhalt zu stärken.

**TURBO:** Du hast zwischenzeitlich eine eigene Familie gegründet, bist junge Mutter. Wie kriegst Du alles unter einen Hut?

**JENNIFER:** Ich möchte alles immer möglichst perfekt machen. Bei der Arbeit. Im Haushalt. Mit dem Kind. Im Sport. Am Anfang war es schon eine kleine Herausforderung alles unter einen Hut zu bekommen, da die Zeit, die ich noch für mich selbst hatte, doch stark reduziert wurde. Mittlerweile hat sich alles eingespielt und dank der tollen Unterstützung meines Freundes und meiner Familie, die den kleinen immer gerne während meiner Trainingszeiten oder Wettkämpfe nehmen, ist das alles kein Problem.



d e r  
nichts mehr  
machen durfte, sehr  
Speere zu werfen aber  
Trainingsgruppe zu unterhalten  
unheimlich viel, was wir bis dahin  
noch einmal über die 40  
Meter zu werfen. Ich habe oft an der 40-Meter-Marke gekratzt aber seit meiner Jugend nicht  
mehr drüber geworfen.



### **Info:**

Frauengruppe „Fit und aktiv 60 plus“ / Dienstags 17:15 – 18:15 Uhr

### **Ansprechpartner:**

Gudi Mausbach-Dahl 0177/7226625 & Markus Frings 0171/3139493

Wir sind 27 Mädels die unter Anleitung von Markus Frings Spaß an Bewegung haben und so fit und gesund bleiben möchten. Es ist immer von Vorteil etwas für sich selbst zu tun ... in jedem Alter.

Wir bleiben in Bewegung!

Die Übungen sind abwechslungsreich gestaltet, effektiv im Ablauf und für alle zu meistern.

Spaß und Geselligkeit in gemütlicher Runde nach dem Training dürfen nicht fehlen und sind ein schöner Ausklang des Tages.

In dem Sinne, ein herzliches Fit und Gesund wünscht die Turnriege mit Spaß in Bewegung des TuS Oberbrügge.



## **#Eltern-Kind-Turnen**

### **Info:**

Montags 16:30 – 18:00 Uhr

### **Ansprechpartner:**

Rekja Gierse 01525/6072203 & Antoinette App-Manz 0173/7357539

Hallo zusammen, schön, dass ihr da seid!

Ich bin Rekja Gierse und leite das Eltern-Kind-Turnen seit August 2022. Unsere Turngruppe ist für Kinder im Alter von 1-3 Jahren bestimmt.

Zu Beginn versammeln wir uns im Sitzkreis und singen zur Begrüßung ein Lied.

Anschließend werden die verschiedenen Turnstationen mit Hilfe der Eltern aufgebaut. In den unterschiedlichsten Bewegungslandschaften können die Kinder von und mit anderen Kindern lernen, welche Bewegungsformen möglich sind. Von Trainingseinheit zu Trainingseinheit kann man die Fortschritte der Kinder beobachten. Sie werden mutiger, selbstständiger und verbessern ständig ihre motorischen Fähigkeiten. Durch den altersbedingten Wechsel einiger Kinder in eine andere Gruppe, konnten wir unseren Aufnahmestop aufheben und bereits zum Ende des Jahres 2022 viele neue Mitglieder begrüßen..



Das Highlight zum Ende jeder Trainingsstunde ist die Fahrt auf dem Mattenwagen durch die Turnhalle, auf die sich alle Kinder freuen. Ein kleines Ritual, welches sich im Laufe der Zeit eingeschlichen hat.

## #Kindertanzen

### Info:

Diebstags 16:00 – 17:00 Uhr

### Ansprechpartner:

Angela Lanzelotto-Ciola 0159/01317482

“Ich kann nicht tanzen” höre ich oft. Aber bei uns geht es doch nicht um Leistung, Perfektion und Ranglisten. Wir tanzen, weil es Spaß macht. Tanzen fördert nicht nur die Konzentration, es schult die Wahrnehmung und Koordination des Körpers und deren Bewegung. Es ist wichtiger denn je, Kinder in Bewegung zu bringen, in einer Zeit, die geprägt ist von Elektronik und Bewegungsmangel. Kinder neigen immer öfter zu Übergewicht, Burn Outs und Aufmerksamkeitsdefiziten. Denen können wir nur entgegenwirken, indem wir die Kids ihren natürlichen Instinkt folgen lassen. Bewegung, Freude, Lachen, Spaß, Gemeinsamkeit...

Bei uns steht ganz klar im Vordergrund, die sozialen Fähigkeiten zu unterstützen und das Selbstbewusstsein der kleinen Persönlichkeiten zu stärken. Wir richten uns auch nach den musikalischen Wünschen der Kinder, tanzen zu bekannten Kinder- und Mitmachliedern oder kreieren eigene Choreographien zu aktuellen Charts. Auch kommt es vor, dass Kinder eigene Ideen und Tänze haben, die sie stolz der Gruppe vorführen.

An Karneval dürfen die Kinder kostümiert kommen, an Halloween wird's gruselig und an Weihnachten tanzen wir zu Jingle Bells. Auch machen wir Vorführungen, bei vereinsinternen Feiern und Veranstaltungen.



Bei unserer 150-Jahrfeier des TUS Oberbrügge, sowie beim Cross & Quer hatten wir sensationelle Auftritte. Eine Tanzstunde wird auch gerne mal mit einer entspannenden Kindermeditation, einer Geschichte oder einem Gruppenspiel beendet.

Aktuell bestehen wir aus einer Gruppe von ca. 25 Mädchen und Jungen, in einer Altersklasse von 3-10 Jahren. Das Kindertanzen findet immer dienstags von 16-17 Uhr in der Turnhalle statt. Selbstverständlich darf man gerne zum “Schnuppern” mal reinschauen... Wir freuen uns auf Dich!

## #LoChon

### Info:

Männerturnriege, *Diebstags 18:30 – 20:00 Uhr*

### Ansprechpartner:

Gerhard Kleine 02351-7305



Nach allen Corona-Einschränkungen fand in 2022 fast wieder ein normaler Trainingsbetrieb statt. Leider mussten wir im vergangenen Jahr 3 Turnbrüder zu Grabe tragen: Michael Zbanyszek und Albin Eberl – 89 bzw. 87 Jahre alt, sowie, viel zu jung, Thorsten Hüttker mit 54 Jahren.

Insgesamt besteht unsere Gruppe nur noch aus 15 aktiven und 3 passiven Mitgliedern. Am Training nahmen durchschnittlich 12 Turnbrüder teil. Der Altersdurchschnitt beträgt 78 Jahre. An 39 Dienstagen fand das Training statt. Als fleißigste Sportler konnten Wolfgang Fiebrich, Fiti Homann und Klaus Noack mit jeweils 36 Teilnahmen ausgezeichnet werden. Beim anschließenden Stammtisch im neuen Dorfcafe fühlen wir uns recht wohl. Eine neue Kneipe der kurzen Wege und für alle erreichbar.

Das Deutsche Sportabzeichen schafften in diesem Jahr noch 4 LoChon-Sportler:

Roland Pfeiffer, Siggie Seltmann, Gerhard Kleine und Bernhard Lucks mit 86 Jahren!!

Als einziger Vertreter des TuS Oberbrügge hat Gerhard Kleine am Lenne-Volme-Gau-Turnfest im Mai in Kierspe erfolgreich teilgenommen.

Beim jährlichen Sommerprogramm in den Ferien hatten wir, wie alle Jahre, viel Spaß. Es wurden wieder Titel und Pokale ausgespielt in folgenden Sportarten:



Boule auf der Sportanlage. Es siegten Bernhard Lucks und Rainer Förster (Foto links).



Bogenschießen um den Robin-Hood-Pokal.

Hier konnte Roland Pfeiffer seinen Titel verteidigen (Foto rechts).

## #LoChon

Minigolf: Bei den sog. LoChon-Open auf der Anlage an der Karlshöhe teilten sich Fitti Homann, Reinhard Schlag und Rainer Förster den Pokal und das Preisgeld.



Tischtennis, hier konnte nach spannendem Endspiel Michael Thür den Meisterpokal entgegennehmen. (Foto links)

Auch im Kegeln sowie im Bowling wurden im vergangenen Jahr neue Meister ermittelt. In beiden Disziplinen wurde Rainer Förster neuer Titelträger. (Foto rechts)

Als schlauester LoChoner konnte sich Dieter Wiesner beim Quiz zum Jahresende beweisen und durfte den „Weihnachtsengel“ als **A u s z e i c h n u n g** entgegennehmen.



Zum Jahresabschluss mit Weihnachtsessen im

Dorfcafe wurde dann noch Rainer Förster als schlechtester Knobler mit dem Lucky-Looser-Pokal ausgezeichnet. Zusätzlich ist dieser Titel mit einer hohen Geldprämie verbunden. Ein verdienter Ausgleich für die im laufenden Jahr verlorenen Runden Pils. Auch wenn ein Ende der legendären LoChon-Riege aufgrund des natürlichen Altersprozesses leider absehbar ist, wollen wir durch gemeinsames Training diesen Termin so weit wie möglich hinauszögern.

Wir bemühen uns.



## **#DieDas**

### **Info:**

Konditionsgymnastik Frauen, *Dienstags 20:15 – 21:45 Uhr*

### **Ansprechpartner:**

*Susanne Kosanke 01575 7229524*

*Das Ziel unser Tour 2022 war diesmal der Sorpesee im Luftkurort Sundern/Langscheid. Eigentlich wollten wir das Wochenende in urgemütlichen Baumhäusern am See verbringen. Doch dieser Plan scheiterte und aus den rustikalen Baumhäusern wurde eine Nobelherberge, das Hotel Seegarten, direkt an der Uferpromenade gelegen. Wir haben es nicht bereut.*

*Am Freitag trafen wie uns zunächst bei Dana, die zu Kaffee, Kuchen und Sekt eingeladen hatte. Danach fuhren wir mit einigen PKW los und gegen 15 Uhr trafen so nacheinander alle am Hotel ein. Eingecheckt, Zimmer bezogen und dann bei bestem Sommerwetter erstmal flanieren auf der breiten Uferpromenade, Eis schlecken, Seeblick genießen und die Seele baumeln lassen!*



*Abends schlemmten wir dann im Hotel Restaurant, wo wir von Olaf Baumeister, bestimmt vielen bekannt als Fernsehkoch der Sendung Lokalzeit Südwestfalen, köstlich bekocht wurden. Nach einem exzellenten Menü genossen wir noch Live-Musik an der Seebühne und zum Abschluss des Tages hab es noch ein oder zwei??? Gläschen gut gekühltes Rotkäppchen. Am Samstag ging es nach einem reichhaltigen Frühstück zur Schiffsanlegestelle der MS Sorpesee und wir schipperten nach Anecke. Von hier wanderten wir den auf halber Höhe gelegenen ca. 6 km langen Hangweg zurück. Im Hotel angekommen war klar : Jetzt geht's in den Pool! Im El*

*Diabolo gab es abends unter anderem teuflisch gute Burger, die richtige Grundlage für die anschließenden, diversen Getränken.*



*Tja und da war das Wochenende schon fast wieder vorbei. Nach Frühstück und Ausschkenen fuhren wir aber erst nochmal nach Anecke. Unser Ziel: der 3,4 km lange Rundweg um das Vorbecken des Sorpesees, der AIRLEBNISWEG mit 20*

*verschiedenen Mitmachstationen. Hier einige Beispiele: Barfußweg, Duftgarten, Wasserfontäne, Sinneslabyrinth, Horchrohr, Wassertretstelle, einer Ruhebänk im Wasser und dem Sorpeaal, ein aus Findlingen modelliertes Balancierelement. Am Ausgangspunkt unseres Spazierganges angekommen, ließen wir uns im Café Heimathafen/Grote noch das ein oder andere Kaltgetränk schmecken.*

*Es war ein großartiges Wochenende!!*



## #MiLadies

### Info:

Konditionsgymnastik Frauen, *Mittwochs 20:00 – 22:00 Uhr*

### Ansprechpartner:

Elke Stroh 02353 5469

*Erst einmal waren wir froh wieder in der Halle trainieren zu können und alle die Pandemie wohlbehalten überstanden hatten.*

*Unser im Dezember 2021 ausgefallene Weihnachtsfeier holten wir am 10. Juli 2022 nach. Wir trafen uns gegen Mittag am Parkplatz Bücher Mühle in Halver und erkundeten hier die heimische und schöne Gegend. Nach der Wanderung mussten wir uns erstmal alle trockene Kleidung anziehen, da es leider geregnet statt geschneit (hihi) hatte. Danach ging in den weihnachtlich geschmückten Pavillon/Garten von Roland und Legitta.*

*Bei leckeren Speisen und Getränken ließen wir die nachgeholt Weihnachtsfeier ausklingen.*

*Unsere Wochenendtour ging im September mit der Bahn ins herrliche Münster. Gut angekommen und die Zimmer bezogen, erkundeten wir erst mal die Innenstadt. Nach dem Abendessen besuchten wir das GOP und schauten uns ein Varieté an. Auf der Dacheerasse des Hotels beendeten wir den 1. schönen Tag in Münster bei unterschiedlichsten Getränken.*

*Samstagsmorgen ging es auf den etwas anderen Wochenmarkt und danach zu Fuss (wir sind ja eine sportliche Gruppe) am Aasee entlang zum Freilichtmuseum. Hier bekamen wir eine Führung von einer sehr netten älteren Dame. Nach einem leckeren Abendessen in der Stadt gehörte uns auch heute die Dachterasse des Hotels. Am Sonntag hatten wir noch eine Vorführung im Planetarium, bevor es dann mit der Bahn (leider mit Verspätung) wieder ins schöne Oberbrügge ging. Unser Dank für die tolle Organisation gilt unserer Sportfreunden Elke. Es war eine tolle Tour bei herrlichstem Wetter. Wir freuen uns schon auf die nächste Tour!*



## **#REHAsport**

### **Info:**

REHAsport, *Montags 20:00 – 21:00 Uhr oder Dienstags 09:00 - 10:00 Uhr*

### **Ansprechpartner:**

Markus Frings 0171-3139493

*Willkommen beim Rehasport des TUS Oberbrügge!*

*Mit viel Spaß und Freude hast du die Chance etwas für deine Gesundheit zu machen.*

*Wenn Du also eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/ Funktionstraining hast übernimmt die Krankenkasse die Kosten.*

*Als Vereinsmitglied darfst du kostenfrei an den Übungseinheiten teilnehmen.*

*Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Wiederherstellung deiner Mobilität, zur Schmerzlinderung, Verbesserung der Haltung, Stärkung der Muskulatur und vieles*



## **#Fussball**

### **Info:**

Fussball, *Donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr*

### **Ansprechpartner:**

Marian Kosanke 01773222123

*Wo wir sind ist Sport! Ein freundliches Hallo and alle sportbegeisterten Leser des Turbo. Hier ein kleiner Bericht der Fußball-Abteilung. Immer noch findet der Fußballsport in Oberbrügge großen Anklang! Am Donnerstagabend treffen wir uns zum Kicken in der Halle. Zwischen 8-14 Leuten jeden Alters und Herkunft haben regelmäßig Zeit für die beliebteste Sportart der Welt. Von Amateur bis Profi - jeder ist Willkommen. Zwischen 20 und 22 Uhr gehts dann nur noch um den gelben Filzball, der ins Eckige muss! Und das Eckige ist übrigens weltklasse. Vor knapp 1.5 Jahren wurden neue, robuste, hochwertige Tore angeschafft. Zuvor hatten wir uns privat Tore beschafft, die aber nie wirklich lange hielten. Aber die Neuen haben den Spielspaß enorm gesteigert. Wissenswert ist auch, dass es die letzten Jahre lediglich eine schwerere Verletzung eines Spielers gab. Kleinere Blessuren bleiben manchmal nicht aus, aber meistens ist es dann der Muskelkater, der einen längeren Zeitraum bleibt. Bald werden wir auch über eigene Trikots verfügen- dafür vorab einen großen Dank an den Sponsor Peter S- Unser Ziel , andere Mannschaften bei ihrer Vorbereitung durch Freundschaftsspiele zu unterstützen , rückt näher. Auch unser erstes Indoor-Turnier wird dieses Jahr mit anderen Hobbykickerteams stattfinden. Näheres folgt, da die Planung erst in den Anfängen ist*

*Der Coach (Marian Kosanke)*



## **#Ernährung**

### **Was ist Intervallfasten? Tipps von Angela Lanzellotto-Ciola (Ernährungsberaterin)**

In der Ernährungsmedizin hat sich die Methode des Intervallfasten als effektiv und sinnvoll erwiesen. Eine Ernährungsform, die es ermöglicht, auf sanfte Art Gewicht zu verlieren, diversen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, z.B. Diabetes Mellitus Typ 2 und Struktur in Essgewohnheiten zu bringen. Am einfachsten ist die 16:8 Methode, die es erlaubt, in einem Zeitfenster von 8 Stunden Nahrung zu sich zu nehmen und dann die lange Pause (im Idealfall über Nacht) von 16 Stunden. In der Fastenperiode kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und es werden Stoffe ausgeschüttet, welche Entzündungen hemmen. Außerdem wird die Autophagie angeregt, Zellmüll wird entsorgt und gealterte Zellen werden wieder funktionstüchtig gemacht, anders gesagt, der Alterungsprozess wird verlangsamt. In der Fastenzeit darf natürlich getrunken werden, sofern es kalorienfrei ist. Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee, dünne Gemüsebrühe...

### **Wie könnte ein Tagesmenü aussehen...?**

#### **10 Uhr Frühstück**

**Naturjoghurt mit gemischten Beeren** ( Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren) dazu, 2-3 gehackte Mandeln und ungesüßte Cornflakes

#### **13 Uhr Mittag**

##### **Gefüllte Paprika "Vegetarisch"**

Zutaten: 4 große Paprika, 400 g Kartoffeln, 300 g Zucchini, 300 g Pomodorini, 220 g Mozzarella, Thymian, Olivenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung: 1. Kartoffeln ca. 30 Minuten kochen, schälen und würfeln 2. Paprika säubern und aushöhlen. Den Strunk entfernen und den Deckel in Würfel schneiden 3. Die Zucchini ebenfalls waschen und würfeln. Sowie die Mozzarella und die Kirschtomaten. 4. alle Komponenten in eine Schüssel geben und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen 5. Die Paprika in eine Ofenform stellen und mit der Masse befüllen. 6. Weitere Mozzarella zum Überbacken drüberstreuen und mit etwas Öl beträufeln 7. Bei 200 Grad für ca. 35 Minuten backen.

#### **16 Uhr Abendbrot**

##### **Scaloppina Pizzaiola**

Zutaten: 6 Putenfilets, 6 EL Mehl, etwas Öl zum braten, stückige Tomaten aus der Dose, 1 Knoblauchzehe, einige schwarze Oliven, etwas Oregano, 150 g Mozzarella, einige Blätter Basilikum, Salz & Pfeffer

Zubereitung: 1. Die Putenfilets flach klopfen und in Mehl wälzen 2. In Öl einige Minuten auf jeder Seite anbraten 3. Die Putenfilets aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen 4. In derselben Pfanne geben wir die gehackte Knoblauchzehe, die Dose mit stückigen Tomaten und die schwarzen Oliven. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen . Die Putenfilets wieder in die Pfanne geben und mit Mozzarella belegen, sowie mit der Soße bedecken. Weitere 4 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Mozzarella verschmolzen ist.

Selbstverständlich kann zu dem Menü noch ein großer Salat mit selbstgemachtem Dressing ergänzt werden. Ein großer Salat kann auch zu einer Hauptspeise werden, wenn er mit Hähnchenbrust oder Lachs, mit Feta und Walnüssen aufgegipmt wird.

## #Ernährung

### Wer Sport macht, muss viel trinken...

Das fundamentalste Grundnahrungsmittel ist Wasser. Schließlich besteht ein ausgewachsener Körper ca. noch 70% aus Wasser. Je nach Alter und Geschlecht variiert es natürlich. Anzeichen von Durst sind schon ein ernst zu nehmendes Signal des Körpers, schon 10% Wasserverlust, erzeugen schwere Mangelerscheinungen.

Erhöhter Bedarf liegt vor, wenn Du Sport machst. Der Körper reguliert mit Wasser die Temperatur, liefert wichtige Nährstoffe in die Zellen und ist an den Muskelkontraktionen beteiligt.

Leider haben laut UNESCO immer noch 2,1 Milliarden Menschen auf der Erde keinen Zugriff auf sauberes Trinkwasser.

Die Wasserversorger sind verpflichtet, den Endverbraucher Tabellen offenzulegen über den Härtegrad, den pH-Wert und die mineralische Zusammensetzung des regionalen Trinkwassers. Selbstverständlich haben wir auch Auskunft der Stadtwerke Halver dazu erhalten und erfreuen uns an außerordentlich gutem Trinkwasser, mit Werten im Top Bereich. Umso trauriger ist, dass sich Leitungswasser einfach nicht in der deutschen Tischkultur etablieren lässt. Nachhaltigkeit und ökologischer Fussabdruck sind nicht nur ein Thema, mit dem sich der ein oder andere auseinandersetzt, es ist ein Lebensstil. Hier gilt es, seine täglichen Routinen und Gewohnheiten nochmal neu zu überdenken. Bei Nachhaltigkeit geht es nicht um deine persönliche Pro- und Contra Liste, die Gemeinschaft steht im Vordergrund.

Das Leitungswasser ist ein regionales Produkt, es wird aus Grund- und Quellwasser gesammelt, aufbereitet und über die Rohre in die Haushalte gepumpt.

Das Mineralwasser hingegen muss abgefüllt, abgepackt und lange Transportwege hinter sich gebracht werden. Mineralwasser, welches aus dem Ausland importiert wird, schlägt in der Ökobilanz noch negativer aus. Ein Glück jedoch, dass laut statistika.de der Import von Wasser aus dem Ausland rückläufig ist. So lag der Import 2005 noch bei 1,4 Millionen Litern und 2021 bei 973 tausend Litern. Nicht zu vergessen die Herstellung der Flaschen, die Reinigung und die Entsorgung.

Ein gutes Argument für den Gänsewein ist natürlich der Komfort. Das Schleppen der Kästen entfällt, die Zwischenlagerung sowie der

Rücktransport ins Pfandsystem. Das Pfandsystem der Plastikflaschen ist im Übrigen nicht so wirtschaftlich wie erhofft, denn zum einen kommen nicht alle Flaschen zurück und zum anderen kostet die Aufarbeitung auch Energie. Die Flaschen werden nach Abgabe im Supermarkt zu einem Sekundärrohstoff verarbeitet. Nur 1/4 des Materials wird für neue Flaschen benötigt. Die übrigen 3/4 sind für Flaschen unbrauchbar, daraus werden dann Fleecepullis, Schlafsäcke oder Büromaterial produziert.

Auch wenn das deutsche Trinkwasser, geprüft und fachmännisch aufgearbeitet wird, gibt es Schadstoffe im Leitungswasser, die nicht gefiltert werden können. Hierzu gehören z.B. Rückstände von Medikamenten, Antibiotika und Hormonen (der Antibabypille beispielsweise) sowie Metallrückstände in den Leitungsrohren. Für den Endverbraucher gibt es die Möglichkeit, sich durch Aktivkohlefilter und Osmose-Umkehr-Geräte auch davon zu befreien. Auch profitieren Zimmerpflanzen vom Osmosewasser, da sie mit diesem Wasser der Blumenerde die Nährstoffe besser entnehmen können. Der hohe Anschaffungspreis wird durch den Mehrwert für die Gesundheit und die Kosten für PET- und Glasflaschen mehr als aufgewogen.



Angela Lanzellotto-Ciola



## **#DorfNews - Ev. Kirchengemeinde Oberbrügge** **H.E.R.Z.E.N.S.-Coach David Kadel in Oberbrügge!**

**Burn On! Wie wir mit Begeisterung leben können!?**

**Burn on statt Burn out.**

**Brennen statt ausbrennen.**

**Mut und Hoffnung statt Resignation – gerade in Zeiten wie diesen.**

Darum geht es in unserem Vortragsabend mit David Kadel. David Kadel – der Mann mit den vielen Gesichtern. Er arbeitet seit über 25 Jahren als Mentaltrainer für Fußballer und Trainer in der Fußball-Bundesliga. Er kennt sie alle: Jürgen Klopp, Marco Rose, Heiko Herrlich, Uwe Seeler, David Alaba, Samuel Koch und wie sie alle heißen. Von ihm stammen verschiedene Bücher und Filme wie: „Fußball Gott“, „Fußball Bibel“, „Was macht dich stark“, „Und vorne hilft der liebe Gott“. Er möchte Menschen inspirieren. Als Kabarettist ist er kurzweilig und humorvoll. Er ist bekennender Christ.

**Wir haben ihn zu Gast in Oberbrügge!**

**Am Freitag, den 22. September um um 19 Uhr im Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde im Glockenweg 18.**

**Karten gibt es u.a. im Gemeindebüro der Ev.-Kirchengemeinde.**

**Sei dabei, lass Dich begeistern!**

Weitere Infos: <http://www.davidkadel.de>



David Kadel mit Jürgen Klopp (Trainer FC Liverpool)

## #Zumba

### Info:

Zumba-Kurs, Freitags 20:00 – 21:00 Uhr

### Ansprechpartner:

Michaela Paschalidou 0151-40744100

*Bewegst du dich gern zur Musik? Möchtest dabei aber auf ein Workout nicht verzichten? Dann probiere dich beim Zumba aus. Wir garantieren Spaß, nette Gesellschaft und ein klitschnasses T-Shirt.*



*Der aktuelle Kurs läuft bis zum ersten Freitag in den Sommerferien. 8 Abende kosten für Mitglieder 20 € und für Nichtmitglieder 40 €. Wir trainieren immer freitags von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle in Oberbrügge.*

## Wir trauern um die im Jahr 2022 verstorbenen Vereinsmitglieder:



### **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.

### **Ehrenmitglied**

#### **Michael Zbanyszek**

verstorben am 18.04.2022  
im Alter von 89 Jahren.  
Michael war seit 1949 im Verein.  
Neben seinen diversen Aktivitäten im Turnrat  
und im Vorstand des Vereins war Michael auch  
ein sehr guter Sportler als Leichtathlet und  
Handballer. Bis ins hohe Alter gehörte er der  
Abteilung LoChon an. Im Jahr 1999 wurde er  
zum Ehrenmitglied ernannt.

### **Turnbruder**

#### **Burkhard Weber**

verstorben am 16.06.2022  
im Alter von 54 Jahren.  
Burkhard war seit 30 Jahren Mitglied im Verein.

### **Turnbruder**

#### **Thorsten Hüttker**

verstorben am 01.07.2022  
im Alter von 54 Jahren.  
Thorsten trat 2011 in den Verein ein.  
Seit seinem Eintritt übernahm er für  
5 Jahre als 2. Vorsitzender Verantwortung  
im Vorstand des Vereins.

### **Ehrenmitglied**

#### **Peter Flamme**

verstorben am 20.07.2022  
im Alter von 86 Jahren.  
Peter war seit 1950 im Verein. Insgesamt 16  
Jahre arbeitete Peter ehrenamtlich als  
1. Schriftführer im Vorstand des Vereins.  
Sportlich aktiv war er in der Abteilung LoChon.  
Im Jahr 2000 wurde er zum Ehrenmitglied  
ernannt.

### **Turnbruder**

#### **Albin Eberl**

verstorben am 18.08.2022  
im Alter von 87 Jahren. Albin war seit 9 Jahren  
Mitglied im Verein in der Abteilung LoChon.

Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.  
**TuS Oberbrügge 1870 e.V.**

## **#Leichtathletik im Aufwind bis 11 Jahre**

*Wir brauchen ihn, aber allen voran brauchen Kinder ihn, - den Sport.*

*Nach zwei Jahren Sport-Lockdown und der bequemeren Beschäftigung mit Tablets, Spielkonsolen oder Smartphones konnten wir, vielleicht auch mit etwas Verwunderung aber vor allem mit sehr viel Freude die Kinder und Erwachsenen wieder von den Vorzügen des Sports überzeugen. Viel mehr Kinder und Jugendliche aber auch Erwachsene finden seit Corona den Weg zu uns. Man könnte sagen, Corona hat uns in gewisser Art und Weise bei den Zahlen der aktiven Leichtathleten in die Karten gespielt. Sie wollen endlich wieder in einer Gemeinschaft Sport betreiben, sich mit anderen messen, neue Herausforderungen suchen, sich immer wieder neu beweisen und zusammen Spaß haben. Spaß steht bei uns an erster Stelle, -keiner verlässt die Halle ohne ein Lächeln nach dem Training. Wir spielen zum Anfang oder Ende, -manchmal auch beides, gehen laufen, üben Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht aus und trainieren die leichtathletischen Disziplinen. Der Mix aus allem und das Miteinander und Gegeneinander in einem macht den Reiz in der Leichtathletik aus und lässt immer mehr Kinder und auch Erwachsene sowohl am Training teilnehmen, als auch bei Wettkämpfen mitmachen.*



*Zum Jahr 2023 weist der TuS Oberbrügge erstmals seit einigen Jahren wieder mehr aktive Leichtathleten im Breiten- und wettkampforientierten Sport. Nach der fast zweijährigen Coronapause hat der TuS nicht nur einen starken Mitgliederzuwachs im Bereich der Leichtathletik zu verzeichnen: Ein Zuwachs der Teilnehmer beim Kindersportfest im Rahmen des Cross- und Querlauf ist ebenfalls zu vermerken. Der TuS Oberbrügge konnte auch endlich wieder an verschiedenen Wettkämpfen im Kreis teilnehmen und durfte sich über einige Plätze auf dem Treppchen freuen.*

*Um den Aufschwung fortzuführen, suchen wir natürlich noch nach weiteren Talenten ab 6 Jahren, die Lust haben, sich mit viel Freude an der Bewegung auf Wettkämpfe, wie zum Beispiel unserem wahnsinnig tollen Kindersportfest, Kinder Cross- und Querlauf und dem Hauptlauf vorzubereiten.*



*Aktuell trainieren die Leichtathleten im Alter von 6 bis 11 Jahren immer donnerstags von 15:45 bis 17 Uhr und die Leichtathleten ab 12 Jahren von 17 bis 18:30 Uhr. Wenn ihr mal reinschnuppern wollt, kommt doch einfach zum Training oder meldet euch bei Jenny ( 017646738228 ).*

## **#Leichtathletik ab 12 Jahren**



*Das Jahr 2022 war ein durchweg positives Jahr für uns. Wir konnten Aktive hinzugewinnen und sind in unserer Gruppe als Team sehr zusammen gewachsen. Insgesamt sind wir mittlerweile über 10 Leichtathletikbegeisterte.*

*Den Winter und die Hallensaison nutzen wir zur Vorbereitung, machen viel Zirkeltraining oder andere Kraftübungen. Zu Beginn der Stunde gehen wir uns draußen Warmlaufen und als Abschlussspiel sind aktuell Hockey und Basketball sehr beliebt. Sobald das Wetter wieder besser wird und die Temperaturen es zulassen, sind wir wieder auf dem Platz und trainieren die unterschiedlichen Disziplinen.*

*Sehr erfolgreich haben wir alle zusammen an den Kreismeisterschaften in Lüdenscheid teilgenommen. Auch außerhalb des Sports lag die eine oder andere gemeinsame Aktivität an. Wir waren zum Beispiel im Jumhouse, auf dem Kölner Weihnachtsmarkt oder haben für den TuS ein Tanzvideo zu Weihnachten aufgenommen. Nach dem Training wird ab und zu auch mal der Grill angeworfen. Wir trainieren nach wie vor donnerstags von 17 bis 18:30Uhr in Oberbrügge, in den Sommermonaten aber auch immer öfter auf dem Franz-Dobrikat-Sportplatz an der Karshöhe. Wir würden uns natürlich über weiteren Zuwachs sehr freuen. 😊*

## **#Kinderturnen**

*Wenn mittwochs um viertel vor vier die Tür zur Sporthalle geöffnet wird, wird die Halle ziemlich schnell voll. Zwischen 20 und 30 Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren finden jeden Mittwoch den Weg zu uns. Bereits vor Beginn der Stunde bauen wir meist einen Parkour auf, den die Kinder dann laufend, hüpfend, krabbelnd oder gehend absolvieren müssen. Bei den kleinen beliebt ist vor allem die große Mattenrutsche. Sie mögen es aber auch beim Balancieren alle möglichen Hindernisse zu überqueren. Zu Beginn und auch zum Abschluss der Stunde spielen wir immer ein Spiel. Besonders bei „Fischer,Fischer, wie tief ist das Wasser“ oder „Polizei-Fangen“ ist jedes der Kinder sofort dabei. In regelmäßigen Abständen turnen wir auch mit den Kindern, - Üben Vorwärts- und Rückwärtsrollen, oder mit denen, die sich trauen auch schon einen Handstand.*



*Im Sommer gehen wir auch mal auf den Sportplatz und üben für unser Kindersportfest.*

## #Interview Kathi Wons

**TURBO:** Du bist Parkour-Trainerin beim TuS. Wie bist Du dazu gekommen?

**Kathi:** Durch Zufall. Mitte 2021 musste unser Parkourtrainer Moritz kürzer treten und es wurde nach einer Vertretung gesucht, die die Halle aufschließt und die Aufsicht übernimmt, wenn er nicht kann. Das habe ich natürlich gerne gemacht. Mit der Zeit ist die Verantwortung für die Gruppen dann an Niklas und mich abgegeben worden.

**TURBO:** Du hast im letzten Jahr über die Trainer C-Lizenz erworben. Dafür hast Du Zeit und Mühe aufgewandt. Warum hast Du's gemacht?

**Kathi:** Aus verschiedenen Gründen. Einerseits wollte ich im Fall von Verletzungen oder Unfällen auf der sicheren Seite sein, zum Anderen kann ich durch die Lizenz auch in meinem späteren Beruf Sportangebote anbieten und sportliche Ideen auch außerhalb der Turnhalle umsetzen.

**TURBO:** Sowohl in 2021 als auch in 2022 warst Du im Team, das bei "Unser Dorf hat Zukunft" Gold und Silber geholt hat. Wie war das für Dich?

**Kathi:** Das war schon ziemlich cool. Die Arbeit des Aktionsbündnisses ist wirklich unglaublich und ein repräsentativer Teil unseres Dorfes sein zu dürfen war eine große Ehre. Der Wettbewerb hat mir in vielen Bereichen erst gezeigt wie viel liebevolle Arbeit für Oberbrügge-Ehringhausen aufgebracht wird und wie viele tolle Projekte hier immer wieder umgesetzt werden.

**TURBO:** Fühlst Du Dich als Dorfkind? Was heißt das für Dich ?

**Kathi:** Absolut. Besonders in meiner Zeit in Köln ist mir das klar geworden. Das Leben auf dem Dorf ist einfach ganz anders als in der Stadt, die Mentalität und das Miteinander suchen Ihresgleichen. Besonders aber die Nähe zur Natur und die frische Luft möchte ich nicht mehr



Die Parcour-Gruppe des TuS Oberbrügge wird von Kathi Wons und Nikolas Laugwitz trainiert.

Die Trainingszeiten:

Mittwochs 16:00 - 17.00 Uhr Kinder 6-12 Jahre  
Mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr Kinder ab 13 Jahre

## #Interview Kathi Wons

**TURBO:** Wie sind Deine beruflichen Pläne?

**Kathi:** Ich studiere Lehramt für Sonderpädagogische Förderung und beginne zum Sommersemester 2023 meinen Master in Dortmund. Danach geht es für mich ins Referendariat, aber bis dahin möchte ich gerne noch einige Zeit im Ausland verbringen und die Studentenzeit in vollen Zügen genießen.

**TURBO:** Welches ist Dein Lieblings-Dorfevent und warum?

**Kathi:** Puh, da eine Entscheidung zu treffen ist schwer. Die Dorfwettbewerbe waren schon ein Highlight. Davon abgesehen sind eigentlich alle Dorf-Events immer etwas besonderes und ein toller Anlass um mit den Freunden und Bekannten einen schönen Abend zu verbringen.

**TURBO:** Ab und an sehen wir Dich auf ´nem Trecker durch´s Dorf fahren. Was hat es damit auf sich?

**Kathi:** Seit ich denken kann, bin ich mit meiner Oma auf dem Bauernhof gewesen, habe die Kälbchen gestreichelt und Gummibärchen aus dem Laden abgestaubt. Mittlerweile habe ich das große Glück, dass Henning mich einen Großteil meiner Freizeit inmitten von Kühen und Schweinen verbringen lässt. Wann immer ich kann verbringe ich meine freie Zeit auf dem Bauernhof und wenn ich helfen kann, tue ich das gerne. Manchmal darf ich dann auch Trecker fahren, das macht schon echt Spaß. Meistens bin ich allerdings beim Kühe oder Schweine kuscheln anzutreffen.

## #TuS Online-Shop

Über die TuS Homepage ist seit dem Jahreswechsel auch ein Online-Shop mit zahlreichen Sportartikeln aber auch mit vielen TuS-Merchandisingartikeln wie Kaffeetassen, Biergläser und mehr!! Es sind auch tolle Geschenkideen dabei!

Schaut einfach mal rein unter: [www.tus-oberbruegge.de](http://www.tus-oberbruegge.de)



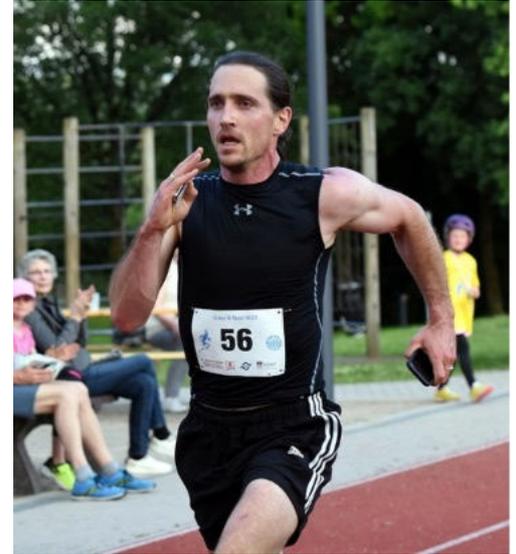
# ONLINESHOP

powered by **FAN** 12

## **#Vorbericht Sporttag & Cross&Quer 2023**

**Das Kindersportfest, die 11. KinderCross & Querläufe und der 31. Cross & Quer in Oberbrügge! Am Samstag, den 17.06.2023 ist Dein Sporttag!**

Impression vom Sportsamstag am 11.06.2022. Alles wartet auf die Siegerehrung. In 2023 gibt es Urkunden für die gezeigten Leistungen. Medallien beim Kindersportfest, und Finnischer-Shirts für die ersten 125 Angemeldeten bei den KinderCross & Querläufen!



### **+++ Veranstaltungsticker+++**

11.00 Uhr: Nachmeldeschluss für das Kindersportfest (Dreikampf aus Laufen, Werfen und Springen), dringende Bitte: Im Vorfeld (möglichst bis zum 10.06.2023) über die homepage des TuS und den QR-Code anmelden +++ 12.00 Uhr Start Kindersportfest ++



+ 15.00 Uhr Nachmeldeschluss für die Kinder-Cross & Querläufe über 4 Distanzen (Anmeldungen wie oben am Besten online bis 10.06.2023) +++ ab 16.00 Uhr Start KinderCrossläufe +++ ab. Ca. 17.00 Uhr Siegerehrungen Kindersportfest und KinderCross & Querläufe +++ 18.00 Uhr Start Hauptlauf: Der 31. Cross & Quer in Oberbrügge. Dr. Arwed Weigel wird über die 9 km. Crossstrecke mit großem Abstand Erster in sehr guten 33:06 min. Lisa Bäker (LG Halver-Schalksmühle) siegt bei den Frauen in starken 42:39 min.!

Weitere Infos —> [www.tus-oberbruegge.de](http://www.tus-oberbruegge.de)



# #Fotoimpressionen - Rückblick 2022



## #Ehrungen 2023

**Der TuS Oberbrügge 1870 e.V. bedankt sich für die Vereinstreue bei:**

### 25 Jahre:

*Pia Bonkowski, Tamara Sophie Gunkel, Alisa Rüdiger, Regina Hübner, Thomas Voß,  
Henning Dinter*

### 40 Jahre:

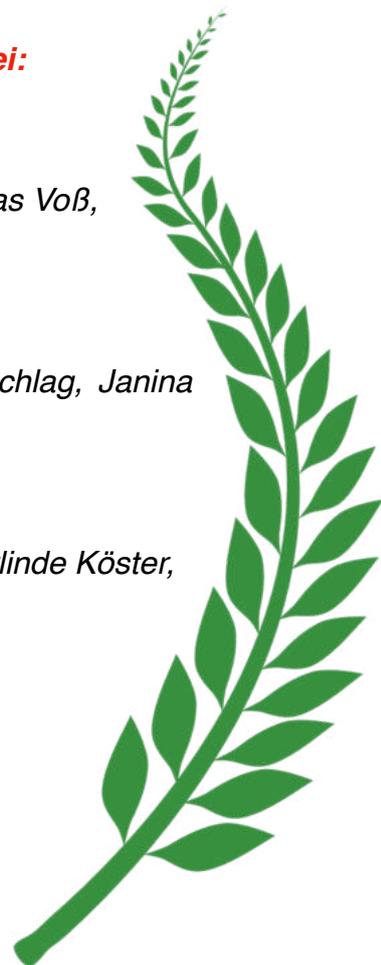
*Bärbel Fiebrich, Katrin Bruns, Carola Haarmann, Reinhard Schlag, Erika Schlag, Janina  
Ostendorf*

### 50 Jahre:

*Volker Bäcker, Volker Drucks, Ute Eicker, Martin Fastenrath, Jens Kleine, Gerlinde Köster,  
Griet Gaworski, Thomas Warkentin, Ingrid Wiesner*



Fotoquelle: come-on.de



## #DorfNews - Dorffest 2023

*Dorffest in Oberbrügge-Ehringhausen am 12.08.2023*

*Die Facts:*

*Nach den Dorffesten in 2017 und 2019 konnte Oberbrügge-Ehringhausen den angestrebten 2-Jahres-Rhythmus coronabedingt leider nicht beibehalten. Aber in diesem Jahr ist es wieder soweit.*

*Organisiert vom Aktionsbündnis Oberbrügge-Ehringhausen e.V. machen wieder alle Vereine und Institutionen mit. Erste Vortreffen haben schon stattgefunden. Die Vorbereitungen laufen. Auch der TuS Oberbrügge ist mit dabei. Sprecht TrainerInnen oder die Leute aus dem Vorstand an und fragt, wie ihr mitmachen könnt oder bringt selbst eine Idee ein. Bei dem, was der TuS auf die Beine stellen kann, müsst ihr nicht mal Mitglied sein. Super wäre, wenn ihr z.B. die eine oder andere Stunde Zeit hättet, um die angedachten Spiele für Klein und Groß auf den Sportplatz zu zaubern.*



# #Aktuelle Sportangebote TuS Oberbrügge 1870 e.V.



Wochentag	Uhrzeit	Gruppe/Kurs	Ansprechpartner	Kontakt
<b>Montag</b>	16:30 - 18:00	Eltern-und-Kind-Turnen	Rekja Becker	0152-56072203
	20:00 - 21:00	REHA-Sport	Markus Frings	0171-3139493
<b>Dienstag</b>	09:00 - 09:45	REHA-Sport	Markus Frings	0171-3139493
	16:00 - 17:00	Kindertanzen	Angela Lanzelotto-Ciola	0159-01317482
	17:15 - 18:15	Die Dodies - Fit & Aktiv 60+	Gudi Mausbach-Dahl	0177-7226625
			Markus Frings	0171-3139493
	18:30 - 20:00	LoChon - Männerturnriege für Gymnastik	Gerhard Kleine	02351-7305
	20:15 - 21:15	Die Didas Bodyforming/ Konditionsgymnastik für Frauen	Susanne Kosanke	0157- 57229524
<b>Mittwoch</b>	16:00 - 17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Jennifer Hamel	0176-46738228
	17:00 - 18:00	Parcours 6-12 Jahre	Kathi Wons	0157-38003491
			Niklas Laugwitz	0151-18146824
	18:00 - 20:00	Parcours ab 13 Jahre	Kathi Wons	0157-38003491
			Niklas Laugwitz	0151-18146824
	20:00 - 22:00	Die MiLadies - Funktions- & Konditionsgymnastik für Frauen	Elke Stroh	02353-5469
<b>Donnerstag</b>	15:45 - 17:00	Leichtathletik - Track&Field für Mädchen&Jungen 6-9 Jahre	Dagmar Kirschey	02353-13364
			Silvia Hamel	02353-4520
	17:00 - 18:30	Leichtathletik - Track&Field für Mädchen&Jungen ab 10 Jahre	Jennifer Hamel	0176-46738228
	20:00 - 22:00	Hobby-Fussball Männer&Frauen	Marian Kosanke	0177-3222123
<b>Freitag</b>	20:00 - 21:00	ZUMBA	Michaela Paschalidou	0151-40744100

## #Impressum

Herausgeber:	Bildquellen:	Verantwortlich im Sinne des Presserechts:	Druck:
TuS Oberbrügge 1870 e.V. Veilchenweg 5 D-58553 Halver info@tus-oberbruegge.de	TuS Oberbrügge 1870 e.V., Märkische Zeitungsverlag / Allgemeiner Anzeiger, Pixabay	Peter Seyfried	Druckerei Müller, D-58553 Halver www.mueller-druck.de

# #Sponsoren - Vielen Dank!

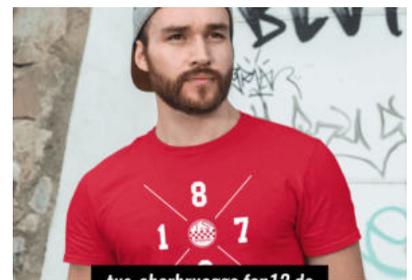


## #Termine

Datum	Tag	Uhrzeit	Event
17.06.2023	Samstag	ab 13 Uhr	Sportfest + Cross&Quer-Läufe
12.08.2023	Samstag		DorfFest
22.09.2023	Freitag	ab 19 Uhr	Herzenscoach David Kadel
01.12.2023	Freitag	ab 16 Uhr	TuS-Nikolausfeier



QR-Code:  
Anmeldung Kindersportfest 2023  
Anmeldung Cross&Quer 2023



**UNSER ONLINESHOP**  
powered by **FAN 12**