

TURBO



VEREINSMAGAZIN DES TUS OBERBRÜGGE *WO SPORT SPAß MACHT!*

**SPORT
-BEGEISTERT**



TUS OBERBRÜGGE

WO SPORT SPAß MACHT!

Zuschauen und Zuhören, gemeinsam Ideen entwickeln, gemeinsam Konzepte erstellen und gemeinsam umsetzen. Das schafft emotionale Verbundenheit und Identität. Diese Identität mit Dorf und Verein führt zur starken Gemeinschaft.

Stark genug, um Krisen zu überstehen und die Zukunft mit viel Zuversicht, Lebensfreude und Leichtigkeit zu gestalten. Ergebnis ist das, was Ihr beim Lesen und Betrachten des Turbo nachempfinden könnt.

Wir wünschen Euch viel Spaß dabei!

Und noch etwas: Das durch uns gelebte Gemeinwesen ist mit dieser Vielfältigkeit, Dynamik und Unbeschwertheit nur möglich in Demokratie und Freiheit - ganz ohne Hass und Hetze! Auch dafür stehen wir.



IMPRESSUM

Herausgeber:

Turbo 2024 – 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.,
Markus Klümper, Martin Donat,
iStockphoto, Pixabay, Unsplash

Layout & Satz:

EXPRIM Werbeagentur, Halver
Matthias Gaumann
www.exprim.de

Druck:

Druckerei Müller, Halver
www.mueller-druck.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Langjährige Mitgliedschaft und Treue	4
Trainingszeiten	5
DiDa´s - Tour 2023 nach Lüneburg	6
MiLadies 2023	7
Die Lo Chon Riege 2023	8
Müll sammeln	9
Leichtathletik	10
Tanzen ist das Größte.....	11
Eltern-Kind-Turnen	12
Akrobatik	13
Ostern beim TUS	14
Sport und Ernährung	16
Rezept: La Parmigiana	17
Kindersportfest und Cross & Quer und Familienfest	18
Ü60 Mit Spaß in Bewegung	24
Turbo-Interview Christian Mähler	25
Kinderturnen	26
Fahnen im Sportverein.....	27
Turbo-Interview mit Rekja Gierse.....	28
Wanted	29
Zumba	29
Sportbär 2023.....	30
Mitgliederauswertung	31
Turbo-Interview mit Ali Oruadia	32
TuS Mountainbike	33
Badminton	34
Reha-Sport.....	34
Parkour	35
Kleine Leichtathleten.....	36
Fussball.....	37
Martinsmarkt.....	38
Nikolausfeier	38
Sponsoren	40

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

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

- Ralf Schmidt
- Dirk Kleine
- Henner Steinbach
- Henning Vohrmann
- Dieter Wiesner
- Thorsten Wiesner

40 Jahre Mitgliedschaft = Gold

- Wolfgang Fiebrich
- Manfred Möritz
- Maik Möritz

25 Jahre Mitgliedschaft = Silber

- Sabine Faust
- Annalena Faust
- Katrin Stache
- Marvin Stache
- Jannik Stache
- Claudia Winkhaus
- Rüdiger Winkhaus
- Anna-Lena Winkhaus
- Jonas Winkhaus
- Niklas Winkhaus
- Volker Groß
- Petra Groß
- Daniela Groß
- Tabea Groß
- Timo Jonathan Groß

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

Turnbruder **Thorsten Potthoff**

verstorben am 16.01.2023 im Alter von nur 52 Jahren. Thorsten war seit Februar 2022 im Verein aktiv.

Ehrenmitglied **Klaus Böcker**

verstorben am 14.07.2023 im Alter von 80 Jahren. Klaus war seit 1965 im Verein. Klaus spielte Handball in der Jugendmannschaft des Vereins. Anschließend war er Spieler der 1. Handballmannschaft. Sportlich aktiv wurde er wieder im Jahr 2018 bis zu seinem Tod in der Abteilung LoChon. Im Jahr 2015 wurde er zum Ehrenmitglied ernannt.

Ehrenmitglied **Jens Cordt**

verstorben am 27.08.2023 im Alter von 60 Jahren. Jens war seit 52 Jahre Mitglied im Verein. Im Jahr 2021 wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Was kann ich wann beim TuS machen?

Trainingszeiten

Uhrzeit	Sportart	TrainerIn	Telefonnummer
Montag			
15:00–16:30	Kinder-Akrobatik (5-10 Jahre)	Franziska Ihne Natalie Reusch	0178-9418481 0151-28129211
16:30–18:00	Eltern-Kind-Turnen. Neu: Die Eltern-Kind-Initiative	Rekja Gierse	0152 - 56072203
20:00–21:00	REHA-Sport. Neu: Früher donnerstags – jetzt montags	Markus Frings - Reha-Trainer & Fitness-Coach	0171 - 313 94 93
Dienstag			
09:00–09:45	REHA-Sport	Markus Frings Reha-Trainer & Fitness-Coach	0171 - 313 94 93
16:00–17:00	Kindertanzen 6-12 Jahre	Angela Lanzellotto-Ciola	0159 - 013 174 82
17:15–18:15	Die Dodies. Fit und Aktiv 60 +	Gudi Mausbach-Dahl Markus Frings	0177-722 66 25 0171 - 313 94 93
18:30–20:00	LoChon Männerturnriege für Gymnastik und Volleyball	Gerhard Kleine Der Coach	02351 - 73 05
20:15–21:15	Die Didas Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen	Susanne Kosanke	0157 - 572 295 24
Mittwoch			
16:00–17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Jennifer Hamel	0 176 - 467 382 28
17:00–18:00	Parcours (6-12 Jahre)	Kathi Wons + Niklas Laugwitz	0157 - 380 034 91
18:00–20:00	Parcours (ab 13 Jahre)	Niklas Laugwitz + Kathi Wons	0151 - 181 468 24
20:00–22:00	MiLadies Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen	Elke Stroh	02353 - 54 69
Donnerstag			
15:45–17:00	Leichtathletik / Track & Field für Mädchen und Jungen (6-9 Jahre)	Dagmar Kirschey Silvia Hamel	02353 - 133 64 02353 - 45 20
17:00–18:30	Leichtathletik / Track & Field für Mädchen und Jungen (ab 10 Jahre)	Jennifer Hamel	0 176 - 467 382 28
20:00–22:00	TuS-HobbyFußball (Männer und Frauen)	Marian Kosanke	0177 - 322 21 23
Freitag			
18:00–19:45	Badminton	Volker Reinbold	0152 - 274 493 23
20:00–21:00	Zumba	Michaela Paschalidou Dana Thür	0151 - 407 441 00 0160 - 938 678 70
nach Vorank.	Touren der Mountainbiker-Abteilung	Christian Mähler	0175 - 489 32 63

Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen

Tour 2023 nach Lüneburg



Wir fahren nachhaltig per Bahn ins wunderschöne Lüneburg.



Hier ließen wir, bei bestem Wetter die Seele baumeln!



Bummelten durchs Städtchen und besuchten u.a. auch den Lüneburger Wasserturm.



Das absolute Highlight des Wochenendes war allerdings der Besuch von Beate und Kerstin.



Es war sehr schön, die Beiden mal wiederzusehen!

Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen

MiLadies 2023



Das erste Septemberwochenende ist ein fixes Datum für unsere Gruppe, da machen wir unsere Jahresfahrt .2023 ging es nach Alzey, das liegt in der Nähe von Mainz in Rheinhessen und ist ein sehr schönes Weinanbaugebiet. Im Jahr zuvor hatten wir sehr schlechte Erfahrungen mit der Deutschen Bahn gemacht, so dass wir in diesem Jahr mit 4 PKWs starteten. Mit guter Laune, bei herrlichem

Wetter ging es samstags los. Wir hatten uns im Schlosshotel eingemietet und kamen pünktlich mittags an, wo schon eine Funzelfahrt von der Stadtvinothek auf uns wartete. So ging es mit einem Traktor, einem Picknick und viel Wein durch die herrlichen Weinberge. Da es sehr heiß war, haben wir fast mehr Wasser als Wein getrunken, aber wir bekamen alle nicht getrunkenen Flaschen eingepackt.



Zum Abendessen sind wir in das 4 Km entfernte Albig gewandert, wo wir bei schönem Ambiente draußen gegessen und ganz lecker gegessen haben. Der Rückweg bei völliger Dunkelheit war dann ein willkommener Verdauungsspaziergang. In der Sitzecke vor unserem Hotel konnte der schöne Tag ausklingen. Am nächsten Tag ging es dann nach dem Frühstück mit Wanderkarte los, zur Wingertshäusle Wanderung durch die Weinberge. Dort hatten alle Winzer ihre Stände mit leckerem Essen und Weinen aufgebaut . Trotz sehr warmem Wetters sind wir ca 10 Km gewandert. Mittags machten wir in der aus Reben



gebauten Weinbergkirche eine längere Rast. Am Abend, zurück in Alzey, saßen wir in einem italienischen Lokal wieder draußen und genossen das gute Essen. Am Montag fuhren wir gen Heimat mit einem Zwischenstop auf dem Loreley Felsen. Dort besuchten wir das Mittelrheinmuseum und hatten eine herrliche Aussicht über das Rheintal. Nach einer Stärkung ging es dann endgültig zurück und wir waren uns alle einig ,dass es wieder eine schöne Fahrt war.



Teilnehmer am Boule Turnier

Turnriege – Jahresbericht 2023

Die Lo Chon Riege 2023



Nach allen Corona-Einschränkungen fand in 2023 wieder ein normaler Trainingsbetrieb statt.

Neben den wöchentlichen Trainingsstunden in der Halle fand auch im Sommer wieder ein abwechslungsreiches Sommerprogramm während der Schließung der Halle in den Sommerferien statt. Einzelheiten sind den beigefügten Fotos zu entnehmen.

Die in vergangener Zeit jährlich durchgeführte LoChon-Tour fand erstmals

wieder seit Corona statt, auch wenn es diesmal „nur“ ein Tagesausflug war.



Hervorragend organisiert von Turnbruder Roland Pfeiffer ging es per Bus zunächst zum Frühstück nach Limburg an der Lahn. An dem nahegelegenen IC-Bahnhof konnte man eine ICE-Durchfahrt mit 300 Stundenkilometern live erleben.

Dann ging es weiter zum eigentlichen Ziel, nach Rüdesheim am Rhein.

Das Wetter spielte mit und so fand nach dem ersten Glas Wein auf den Rheinterrassen eine Fahrt mit dem Schiff von Rüdesheim nach Assmannshausen statt.

Nach Stärkung durch ein Mittagessen in einem dortigen urigen Lokal schwebte die Gruppe mit der Sesselliftbahn vom Rhein hinauf zum Niederwalddenkmal.

Fachkundig erklärte Reiseführer Roland den einzelnen Teilnehmern die Historie dieses monumentalen Denkmals.



Mit einem herrlichen Blick über Rüdesheim, den Rhein und Bingen beförderte der Sessellift die Gruppe mitten in das Herz von Rüdesheim. Ein Weinlokal, die Drosselgasse und weitere Lokale brachten alle Teilnehmer in Stimmung.

Aufgrund der weiten Rückfahrt begann die Rückreise leider viel zu früh.

Norbert Schrage erhält den Pokal als Sieger im Bogenschießen aus der Hand von Gerd Kleine



Sieger des Boule-Tuniers: Team Fitti Hamann, Michael Thür und Wolfgang Fiebrich



Rainer Förster mit dem Pokal für den Sieg im Tischtennis-Turnier

Sauberes Halver

Müll sammeln

Natürlich hat der TuS Oberbrügge gemeinsam mit anderen Halveraner Sportvereinen wieder die städtische Aktion „Sauberes Halver“ und den sportlichen Wettbewerb (Plogging = wer sammelt walkend oder gar laufend den meisten Müll?) unterstützt. Für die fleißigsten Müllsammler gab's wie immer aus der Hand des Bürgermeisters Pokale und kleine Preise. Viele Dorfbewohner haben reichlich Abfall aus unserer wundervollen Landschaft geschleppt und in den großen Container am Abzweig zu Biobauer Wolf entsorgt.





Leichtathletik ab 12 Jahren

Leichtathletik

Wir trainieren nach wie vor donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr und freuen uns immer über Zuwachs in unserer Gruppe. Speerwerfen, Sprinten, Hürdenlauf, Diskuswurf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen und Laufen, sind die Disziplinen, mit denen wir uns jeden Donnerstag ab Ostern auf dem Sportplatz beschäftigen.

In der Winterzeit bereiten wir uns in den Bereichen Geschwindigkeit, Koordination und Kraft für die kommende Saison vor.

Bei uns steht der Spaß an erster Stelle, aber alle die möchten, können auch an einigen Wettkämpfen, Läufen oder Werfertagen teilnehmen.

Letztes Jahr haben wir außerdem bei dem Color Obstacle Rush mitgemacht.



Tanzen ist das Größte....

“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 den Kids ihrem 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 hatten wir einen sensationellen Auftritt, sowie beim Cross & Quer.

Eine Tanzstunde wird auch gerne mal mit 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... Weitere Info's erhältst Du bei mir. Wir freuen uns auf Dich....

Angela Lanzellotto
0 159 - 0131 74 82





Eltern-Kind-Turnen

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.

Kinder wollen die Welt erkunden, und gerade in den ersten Lebensjahren machen sie enorme Entwicklungsschritte. Beim Eltern-Kind-Turnen haben sie die Möglichkeit ihre motorischen Bewegungsabläufe gezielt zu üben. Hindernisparcours und bewegliche Turnstationen sind besonders beliebt, um Kindern abwechslungsreiche Erfahrungen zu bieten.

Neben der Übungsleitung spielt die vertraute Begleitperson eine wichtige Rolle. Sie sollte nicht nur zur Aufsicht dienen, sondern aktiv am Geschehen teilnehmen. Gemeinsames erleben von Spielen und Übungen stärkt die Eltern-Kind-Bindung und fördert das Kind in seiner Selbstständigkeit.

Aktuell haben wir 35 Aktive Mitglieder. Von diesen sind durchschnittlich 10-15 Kinder beim Training anwesend.

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.

Eltern-Kind-Turnen ist nicht nur förderlich für die Motorik, sondern

auch eine schöne Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und die Freude an der Bewegung zu teilen.

Ihr habt auch Interesse, montags in der Zeit von 16:30-18:00 Uhr, mit euren Kindern am Eltern-Kind-Turnen teilzunehmen? Dann meldet euch gern bei mir!

Bis Montag
Rekja Gierse

Wir turnen mit dem ganzen Körper!

Akrobatik



Habt ihr Lust mit uns auf den Füßen oder in der Luft zu turnen? Akrobatik macht Spaß und fördert eine gute Körperhaltung sowie ein gutes Körpergefühl. Wir bieten eine Mischung aus turnerischen und akrobatischen Elementen.

Wir turnen unter anderem am Aerial Hoop, Trapez, an Ringen oder im Tuch. Auch Boden-Akrobatik steht auf dem Programm: Rollen, Rad, Flic Flac, Bodengang bis hin zum Salto können die Kinder je nach Alter erlernen.

Alle Kinder zwischen 5 und 10 Jahren sind herzlich zu unserem Akrobatik-Training eingeladen. Ein Einstieg ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Vereinbart einfach telefonisch ein Probetraining mit **Franziska Ihne 0178-9418481** oder **Natalie Reusch 0151-28129211**

MONTAGS
15:00-16:30 UHR





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

Ostern beim TUS

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

Zeitplan

VOR 14:00 UHR können die gespendeten Torten und Kuchen von Eltern, Großeltern und den TrainerInnen des TuS im Bürgerhaus abgegeben werden.

14:00 UHR Start zur rund einstündigen Wanderung (alle Kinder (vereinsoffen), Eltern, Großeltern, sonstige Verwandte, Freunde, Sympathisanten ...) dürfen mitmachen / Treffpunkt Schulhof

15:00 UHR Start Ostereiersuche im Bereich des Mehrgenerationenparks alle gesammelten Eier werden bei unserem Leichtathletikteam abgeliefert und dann gerecht verteilt. Die Kinder bringen zum Abtransport bitte von Zuhause ihre Osternester mit

15:00 BIS 16:30 UHR Kaffee und Kuchen im Bürgerhaus, bei gutem Wetter draußen

16:30-18:00 UHR Pause (das Helferteam und auch der Osterhase müssen sich stärken

18:00 UHR Beginn der Veranstaltung "Osterfeuer". Der MGV und der TuS verwöhnen Euch mit Bratwurst im Brötchen und diversen bekannten Getränken

CA. 20:30 UHR (frühestens mit Beginn der Dunkelheit): Anzünden des Osterfeuers

CA. 22:00 UHR Uhr Ende der Veranstaltung

Ostern in Oberbrügge-Ehringhausen ist Teil unseres Brauchtums. Über die vielen Jahre hinweg hat sich die Veranstaltung zu einem großen Familienevent entwickelt. Wir verabschieden die kalte, nasse Jahreszeit und sehnen uns dem warmen Frühling entgegen. Es ist traditionell die erste große Veranstaltung des Jahres. Die Kinder freuen sich darauf, die vom Osterhasen versteckten Eier zu finden, noch mehr darauf, mit ihren Eltern und Großeltern einen tollen, aufregenden Tag bei einer zünftigen Wanderung verbringen zu dürfen. Und Alte wie Junge erstrahlen beim Anblick des lodernen Osterfeuers. Dieses wun-

dervolle Ereignis inmitten dieser fantastischen dörflich-idyllischen Landschaft dürft Ihr nicht verpassen.

Wichtig: Wir treffen uns zum Holz sammeln am Karfreitag (29.03.2024) und am Ostersonntag (30.03.2024) zum Schichten des Osterfeuers jeweils um 10.00 Uhr am Schulhof. Wir sind für diese körperlich anspruchsvolle Tätigkeit auf zahlreiche HelferInnen aus Dorf und Verein angewiesen.

Wer die eine oder andere Stunde Zeit für dieses wunderbare Osterevent abzwacken kann, ist herzlich gerne eingeladen mit anzupacken.



In 2023 war unser prächtiges Osterfeuer mit bunten Bändern geschmückt. Nach der Überlieferung sollen diese Bänder den Frühling fühlen und ihn aufwachen lassen.



Seit Jahren unterstützt uns Biobauer Henning Wolf beim Holz sammeln. Mit seinem Traktor und großem Hänger geht es los. Teils fahren wir in der näheren Umgebung Privatleute mit großen Gärten an, die uns ihr Altholz überlassen oder wir suchen auf Hennings Ländereien Totholz oder fahren z.B. auch zu unserem Sponsor, dem Baumarkt Lieder, und erhalten dort nicht mehr benötigte Holzpaletten.



Recht viel Gemeinschaftserlebnis bei der Ostereiersuche



Die gefundenen Ostereier werden eingesammelt und anschließend gleichmäßig auf alle Kinder verteilt.



Hartmut Clever vom örtlichen Kaninchenzuchtverein Oberbrügge W 342 stellt jedes Jahr einige seiner Zuchtkaninchen auf das Gelände am Mehrgenerationenpark. Die Kinder dürfen die Hasen selbstverständlich streicheln.

Um 14.00 Uhr setzt sich eine unglaublich große Menschenmenge in Bewegung, um eine ca. 1. Stündige Osterwanderung zu unternehmen. Bei matschigem Wetter ist an gutes Schuhwerk zu denken. Mitunter wandern wir auch zu Biobauer Wolf, der seine Kälbchen und Schweine zeigt. Die Wanderung nutzen der Osterhase und seine fleißigen HelferInnen vom Track & Field Team des TuS Oberbrügge, um die Ostereier zu verstecken. Nach der Rückkehr von der Wanderung geht's dann ans Suchen.



Sport und Ernährung

Ob schwimmen, Joggen oder Fußball – Menschen, die in ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben, benötigen mehr Energie als andere. Eine gesunde Ernährung ist dabei unerlässlich. Je nach Sport variieren die Ansprüche an eine gesunde Ernährung. Wer Muskelmasse aufbauen möchte, ernährt sich anders als jemand, der seine Ausdauer trainieren will.

Vor allem bei Ausdauersportarten bezieht der Körper seine Energie dann vor allem aus der Verbrennung von Fett. Bei stark körperlicher Belastung, wie beim Krafttraining, werden die Reserven verwendet, die schnell die nötige Energie liefern. Darum sollten Sportler vor und während des Trainings darauf achten, ausreichend Kohlenhydrate zu zuführen.

Proteine sind für den Aufbau neuer Muskelzellen von großer Bedeutung. Eine Aufnahme von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht erachtet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als ausreichend. Sportmediziner tendieren hingegen zu höheren Werten von bis zu 1,5 Gramm. Vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen eignen sich als Proteinquelle.

Trotz seines schlechten Rufs ist Fett ein lebensnotwendiger Baustein des Körpers. Er dient als Polsterung von Organen, als Energiereservoir und Transporteur wichtiger fettlöslicher Vitamine im Körper. Ungesättigte Fette wie aus Nüssen (Walnussöl) oder pflanzliche (Olivenöl) sind zu bevorzugen. Durch sportliche Aktivitäten verliert der Körper Flüssigkeit.

Dieser Flüssigkeitsverlust muss durch ausreichendes Trinken dem Körper zugeführt werden. Geschieht dies nicht, wird dem Blut und dem Gewebe Flüssigkeit entzogen. Die Folge ist eine Abnahme der Fließgeschwindigkeit des Blutes, was zu einer Unterversorgung der Zellen mit Sauerstoff führen kann.

Auch ist es ratsam sich eine regionale und saisonale Ernährung anzueignen und bevorzugt auf Bio-ware zurückzugreifen. Hier im Ort stehen Bauer Wolf mit seinem umfangreichen Sortiment und der Kaufland im Ort mit einer riesigen Auswahl an Bioprodukten zur Verfügung.



ANGELA LANZELLOTTA





Foto von Nadin Sh: <https://www.pexels.com/de-de/foto/kostlich-aufsicht-essensfotografie-gebacken-19295802/>

La Parmigiana

ist ein sehr schmackhafter Auberginenaufbau mit süditalienischen Ursprung. Dieser Auflauf passt perfekt in unserem schnelllebigen Alltag, da man ihn sowohl warm als auch kalt, genießen kann. Zu Pasta, zu Fleisch oder allein für sich.

Zutaten:

- 2 große Auberginen
- 3 Eier
- 250 g Mozzarella
- 150 g Parmesan
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten (400 g)
- einige Blätter Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano (gerebelt)
- Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die Auberginen in 1cm dicke Scheiben schneiden. Ob man die Schale mitverwendet, bleibt jedem selbst überlassen.
- 2) Die Auberginenscheiben im geschlagenen Ei wälzen und in etwas Öl ausbacken.
- 3) Parallel Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen und die passierten Tomaten hinzufügen. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Während die Auberginen ausgebacken werden kann die Tomatensosse parallel leicht köcheln.
- 5) Wenn Auberginen ausgebacken sind und die Sosse mindestens 20 Minuten geköchelt hat, kann mit dem Schichten in einer Auflaufform begonnen werden.
- 6) Man beginnt mit einer Schicht von der Sosse, belegt diese mit den Auberginen und darüber Parmesan. Diesen Vorgang so lange wiederholen bis alles aufgebraucht ist.
- 7) Ganz oben kann die Mozzarella drauf zerzupft werden und für ca. 30 min bei 180 grad in den Ofen.



SAMSTAG, 22. JUNI 2024

Die 3 schnellsten Frauen in 2023. Von links nach rechts: Johanna Krüger, Christine Rouge und Nicole Schaffland.

LIFECYCLE
media
Content Creation

Kindersportfest und Cross & Querläufe – der Sportsamstag beim TuS Oberbrügge ist Familientag

Was Ihr zum Kindersportfest wissen solltet:

Das Sportfest ist (ebenso die Crossläufe) vereinsoffen, das heißt, Ihr müsst nicht Mitglied beim ausrichtenden TuS Oberbrügge sein, um mitmachen zu können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Darüber hinaus erhaltet Ihr für Eure Teilnahme eine Urkunde und eine Medaille.

Kindersportfest / Cross & Querläufe – Warum sollte ich da mitmachen?

Sportliche Leistungen, spannende Wettkämpfe, mitfiebern und mitfeiern, der Schnack am Rande der Laufbahn. Kindersportfest und Cross & Querläufe

gehören zu den großen Traditionsveranstaltungen des Dorfes. Ihr solltet hier unbedingt dabei sein, nicht wegen der Wahrung der Tradition, sondern weil es riesig Spaß macht. Über 50 HelferInnen (TrainerInnenteam und Freude / Sympathisanten des TuS und des Dorfes), dazu viele helfende Hände von Eltern und Großeltern führen zu klasse Wettkämpfen und einem unterhaltsamen Event in dörflicher Atmosphäre sollten genug Argumente sein.

Manchmal stellen Kinder dem Orga-Team des TuS z.B. folgende Frage oder äußern folgende Bedenken:

Wozu soll es gut sein, auf Zeit

mit oder gegen andere Rennen zu laufen oder zu messen, wer am Weitesten springt oder wirft? Ist es nicht viel entspannter, wenn ich einfach nur für mich Sport betreibe und meine Leistung nicht gemessen wird. Da muss ich auch keine Angst zu haben zu verlieren bzw. ganz am Ende des Feldes anzukommen.

Hierzu dürfen wir Dir sagen: Du musst überhaupt keine Angst zu haben mitzumachen. Auch wenn Du nicht so schnell laufen, so weit springen oder so weit werfen kannst als andere, wird bei uns jede / jeder angefeuert und gefeiert. Was zählt ist Dein Mut und Deine Bereitschaft, mitzumachen. Für jeden von uns ist wichtig auszuprobieren, was unser

Körper zu leisten imstande ist. Und wenn Du mit Deinen vorgegebenen Möglichkeiten und natürlich Training eine für Dich tolle Leistung zeigst, gibt Dir das ein tolles Gefühl, völlig unabhängig davon, ob Du ganz vorne oder ganz hinten landest. Und mit anderen zusammen macht Sport mehr Spaß, als immer nur für sich allein zu sein.

Bei den Männern siegte wie in den Vorjahren in bärenstarken 33:08 min (im Vorjahr 33:06 min.) Dr. Arwed Weigel. Wir sind gespannt, ob er in 2024 die 33 Minuten Marke knacken kann. Fit genug ist er garantiert. Aber das Wetter muss natürlich mitspielen. Die Strecke ist in ausgezeichnetem Zustand. Die teils neu geschotterten Waldwege sind zwischenzeitlich sehr gut verdichtet und lassen sehr schnelle Läufe zu.

Bei den Frauen siegte Nicole Schaf-land in einer klasse Zeit. Ihre Zeit: 42:45 min. Zur Erinnerung: Im Vorjahr hatte Lisa Bäker in 42:39 min. gesiegt.

Beste Oberbrüggerin wurde unsere Nele Grote in auch sehr schnellen 49:12 min, bester Oberbrügger Tim Weitzel in starken 38:19 min. .

Den Domschatzpokal für das teilnehmerstärkste Team räumte wie in den Vorjahren der TuS Oberbrügge ab. Gewinner des Urwegpokals (schnellste Gesamtzeit eines Dreier-teams, davon mindestens eine Frau / ein Mädchen) war das Team aus Johanna Krüger (43:11 min.), Malte Nobereit (auch 43:11 min.) und Dr. Arwed Weigel (33:08 min.).

Auch bei den Kinder Cross & Querläufen gewann der TuS Oberbrügge den Domschatzpokal.

Online-Anmeldung Sportwochenende 2024

Ab sofort ist die Online-Anmeldung für das Sportfest 2024 für das Kindersportfest (also Dreikampf bestehend aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf), den Kinder Cross&Quer und den Cross&Quer möglich!

Bitte beachtet die in der Ausschreibung aufgeführten Anmeldebedingungen/Anmeldekosten z.B. bzgl. limitierter T-Shirtmenge und Ausgabe!

Die **Startgebühren** sind bis zum **08.06.2024** per PayPal an info@tus-oberbruegge.de zu senden! **Anmeldungen vor Ort sind nur bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Wettkampf möglich und hier erhöht sich die Startgebühr dann um 25%!** Beim Cross&Quer für Erwachsene kostet die Startgebühr 10,00 Euro, bei der Anmeldung und Zahlung bis zum 08.06.2024!

Ansonsten ist bis 90 Minuten vor dem Start eine Anmeldung möglich, die Kosten betragen dann 12,50 Euro. Die Teilnahmegebühren für Kinder Cross & Quer betragen 5,00 Euro bei Anmeldung und Zahlung bis zum 08.06.2024 - bis 60 Minuten vor dem Start eine Anmeldung möglich, die Kosten betragen dann 6,50 Euro Die Teilnahme an der freien Wanderung ist kostenfrei!!

Die ersten (bis zum 15.05.2024) 100 angemeldeten Teilnehmer der Cross & Querläufe erhalten ein Finisher T-Shirt, solange der Vorrat reicht bzw. nach Eingang der Anmeldung! Wer nicht zu den jeweils 100 ersten Anmeldungen zählt, kann das Finishershirt auf Anfrage gern gegen eine Aufwandsentschädigung iHv. 15,-€ über den TuS nachbestellen.

DER ZEITPLAN:

10:00 Uhr: Treffen Helferteam

11:00 Uhr: Nachmeldeschluss für das Kindersportfest (bitte voranmelden)

12:00 Uhr: Start Kindersportfest (Dreikampf aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf altersgerecht nach den Vorgaben des DOSB)

Ca. 14:30 Uhr Siegerehrung Kindersportfest

15:00 Uhr: Nachmeldeschluss für die Kinder Cross & Querläufe (bitte voranmelden)

16:00 Uhr: Start Kinder Cross & Querläufe über 4 Distanzen:

- **200 m.** (Stadionrunde- gelbe Gruppe – "Nessyrün"): Jahrgänge 2020, 2021, 2022 und 2023

- **500 m.** (bis zum Blitzbaum und zurück plus Stadionrunde – grüne Gruppe: Jahrgänge 2017, 2018, 2019

- **1.000 m.** (Halbe Strecke bis zur Schlemme und zurück – blaue Gruppe, Jahrgänge 2014, 2015, 2016

- **1.500 m.** (bis zur Schlemme und zurück plus Stadionrunde – rote Gruppe, Jahrgänge 2013 und älter

17:00 Uhr Siegerehrung Kinder Cross & Querläufe

16:30 Anmeldeschluss für den 32. Cross & Quer Hauptlauf über ca. 9 km. (bitte voranmelden)

18:00 Uhr Start zum 32. Cross & Quer Hauptlauf (Laufen, Walken, Nordic Walken alle Altersklassen, Mindestalter 15 Jahre

Ca. 20:30 Uhr Siegerehrung Cross & Quer Hauptlauf mit Tombola



◀ Wie immer verschafft das Abkreiden der 9 km. Cross-trecke entlang der Felder und durch die Wälder um Oberbrügge-Ehringhausen herum tolle Aussichten, hier bei etwa Kilometer 4,5 auf Brügge. Mit dabei wie jedes Jahr. TuS- und Dorffan Henning Wolf unser Biobauer. Mit seinem Traktor und Hänger wird die Strecke abgefahren und werden die durch unsere Dorfkinder liebevoll bemalten Kilometerschilder sowie Hinweisschilder auf die nächste Wasserstelle im Wald und die nächste Würstchenbude (Letztere in ca. 7 km.) aufgestellt und die Abzweigungen nachhaltig mit Sägespänen aus dem Sägewerk oberhalb von Oberbrügge-Ehringhausen abgekreidet, hier und da auch ein Absperrband gesetzt.

Da ist auch schon der Kindertanz mit den TuS-Danzas unter Leitung von Angela Lancellotto-Ciola. Eine tolle Auflockerung des sportlichen Wettkampfs. ▶

Unser Helfer Lukas Rott bei der Siegerehrung. ▼



Beim Kindersportfest und den Cross & Querläufen helfen auch die Kinder unseres Dorfes mit, die längst (hauptsächlich) woanders wohnen (studieren). Alte Freundschaften leben wieder auf. ▶





◀ Hier ist Jenny mit ihrem Sohn beim Ballwurf. Jenny ist Chefin des Wettkampfgeschehens beim Kindersportfest, teilt die Riegen und RiegenführerInnen ein und führt auch selbst eine Riege. Sie gibt den sportlichen und sympathischen Takt vor. Ein Aushängeschild des TuS! Zugleich ist sie auch Kinder- und Jugendturnwartin des TuS. Sie leitet das Leichtathletiktraining der älteren Kinder und Jugendlichen (ab 10 Jahre) jeden Donnerstag ab 17:00 Uhr. Hintenraus hilft sie auch bei den Cross & Querläufen, gibt dort die letzte Frau, die jede (n) einsammelt, der mit der 9 km. Strecke kämpft.



◀ Angela ist übrigens auch Ernährungsberaterin und verfasst für den Turbo seit einigen Jahren leckere Rezepte, gibt darüber hinaus auch Ernährungstips, ihre Power und gute Laune sind zur Nachahmung empfohlen

Unser Helfer Lucas Rott bei der Siegerehrung. ▼



Seit ein Baum im Start-/Zielbereich gefällt werden musste, erweist sich als Herausforderung, das Start/Zielbanner so hoch zu hängen, dass die LäuferInnen nicht gebückt drunterherlaufen müssen. Mit Hilfe unserer Angela (Oberturnwartin und Leiterin Kindertanz (TuS-Danzas)) haben wir's geschafft.



Im Crossfieber muss einer der Cross & Quer Fans ähnlich der großen Radrundfahrten mit weißer Farbe geoutet haben, dass er (sie) einer Läuferin besonders huldigt. Die weiße Aufschrift ist auch fast ein Dreivierteljahr nach dem Cross & Quer vom 17.06.2023 noch gut lesbar. Hoffentlich wird sie Johanna und alle anderen LäuferInnen, WalkerInnen und NordicWalkerInnen noch oft motivieren. Motivation ist an dieser Stelle, kurz vor der Ortslage Grünewald und direkt an einem der beiden höchsten Punkte der Strecke ganz wichtig. Die Redaktion des Turbo und der TuS insgesamt bitten die Fans des Laufes darum, auf weitere Aufschriften zu verzichten. Wir können uns vorstellen, dass sich die Bewohner des liebevoll gepflegten Anwesens (die sich nicht etwa beschwert haben) keine Straße wünschen, die aussieht wie ein Schulhof. ▶



◀ Einer unserer durchweg gutgelaunten Riegenführer beim Kindersportfest. Noel Tür, Student aus Münster und Fan des TuS. Die Kinder seiner Riege haben sich vor den Starts intensiv aufgewärmt. Vielleicht ein Grund für die guten Leistungen und den großen Spaß in der Gruppe.



◀ Siegerehrung

Familie Oruadia stand nicht nur am Grill und hat marokkanischen Minztee zubereitet. Sie war auch sportlich sehr aktiv. Hier ein ganz junger Teilnehmer der Familie: Ismail Oruadia. ▶





◀ Da isses, das Hinweisschild für die Würstchenbude in 7 km. Interessant wird das Schild erst dadurch, dass es schon bei KM 2 die Laufstrecke schmückt. Ob das Schild eher motiviert oder eher demoralisiert, ist nicht überliefert.



Unsere schnellste Oberbrüggerin in 49:12 min.
Nele ... ▶



◀ Unser Schnellster Oberbrügger: Tim Weitzel (Jahrgang 2008) in 38:19 min.

Schnellsten Frau und schnellster Mannes:
Nicole Schaffand in 42:45 min.
und Dr. Arwed Weigel in 33:08 min. ▶

Siegerfoto Urwegpokal:
Den Urwegpokal (schnellste Gesamtzeit eines 3-er-Teams, davon mindestens eine Frau / ein Mädchen). Gesamtschnellste waren
Dr. Arwed Weigel (33:08 min.)
im Team mit Johanna Krüger (43:11 min.) und Malte Nobereit (auch 43:11 min.) ▶▶



Mit Spaß in Bewegung



Wir sind die Ü60 Truppe vom Dienstag und haben jede Menge Spaß dabei.

Trainiert werden wir von Markus Frings, der uns immer mit Abwechslungsreichen Übungen erstaunt.

Ferien sind für uns keine Auszeit, da sind wir auch aktiv. Wer rastet der rostet. Steht die Halle nicht zur Verfügung treffen wir uns auf dem Gelände vom Markus in der Herpine und genießen Outdoor Fitness pur. Alternativ gibt es auch schon mal die ein oder andere kleine Wanderung.

Nach dem Sport sitzen wir noch in gemütliche Runde zusammen, feiern Geburtstage, planen Ausflüge und so weiter.

So findet der Tag immer wieder einen gelungenen Abschluss und wir gehen gut gelaunt nach Hause.

Mit Spaß in Bewegung
Gudi Mausbach-Dahl



Unser Guide beim TuS Oberbrügge Mountainbiking

Turbo-Interview mit Christian Mähler



Turbo: Hallo Christian, Du bist Neubürger im Golddorf. Stell Dich doch bitte mal kurz vor.

Christian: Hallo Turbo! Mein Name ist Christian, ich bin 35 Jahre jung, verheiratet, Papa von zwei Jungs und seit Sommer 2022 Neubürger im schönen Oberbrügge.

Turbo: Wir habt Ihr Euch in Oberbrügge-Ehringhausen eingelebt?

Christian: Sehr gut! Wir fühlen uns hier sehr wohl.

Turbo: War die Entscheidung, hierhin zu ziehen, die Richtige? Was gefällt Euch in Oberbrügge-Ehringhausen besonders gut?

Christian: Es war auf jedenfall die richtige Entscheidung. Zu Anfang waren wir sehr positiv überrascht von der Freundlichkeit und dem Zusammenhalt im Dorf. Wir schätzen jedoch auch die Nähe zur Natur und die zentrale Lage.

Turbo: Wo sehen Du und Deine Familie für das Golddorf noch Verbesserungspotential?

Christian: Mmmh... gute Frage. Ein kleiner Dorfbäcker für die Sonntagsbrötchen wäre schön!

Turbo: Und nun zum Sport: Seit den Herbstferien bereicherst Du das Sportangebot des TuS mit einer Mountainbike-Abteilung. Was hat Dich dazu gebracht, den Guide zu geben?

Christian: korrekt! Am 15. Oktober haben wir unsere erste gemeinsame Ausfahrt unternommen. Der Anlass war im Prinzip die Suche nach Gleichgesinnten. Da der TuS Oberbrügge ja ein sehr breites sportliches Angebot bietet, hatte ich die Hoffnung hier fündig zu werden. Zu dem Zeitpunkt war Mountainbiken zwar als Idee schon mal ins Auge gefasst worden, allerdings fehlte ein Guide der sich um die Umsetzung kümmert. Nach ein paar Gesprächen mit Peter Seyfried war die Sache dann rund und ich habe mich bereit erklärt als Ansprechpartner und Guide einzusteigen.



Turbo: Wie ist es aus Deiner Sicht angelaufen?

Christian: In Anbetracht der Tatsache, dass wir im Herbst Richtung Winter gestartet sind, muss man eigentlich sagen sehr gut. Unsere WhatsApp Gruppe, über die wir uns hauptsächlich organisieren, ist inzwischen auf gut 14 Mitglieder gewachsen. Wir haben im letzten Jahr noch eine handvoll Ausfahrten unternommen, bei fast jedem Wetter! Meist waren wir zu 5-6 Teilnehmern unterwegs, bunt gemischt, jung

und alt, Mann und Frau, E-Bike als auch Bio-Bike. In Summe also sehr abwechslungsreich aber immer mit jeder Menge Spaß!

Turbo: Und wie geht es weiter? Wann startet die nächste Tour? Wer kann da mitmachen und was erwartet den Neuling?

Christian: das Wetter wird ja nun zunehmend stabiler, sodass man auch wieder planen kann. Aktuell planen und organisieren wir uns ja über eine WhatsApp Gruppe - hier kannst du über den QR-Code einfach zustoßen und bist dann auch informiert. Mitmachen kann eigentlich jeder, ein Mountainbike wäre natürlich von Vorteil. Die Strecken variieren, meist geht es aber durch die Wälder um Oberbrügge herum, die groben Eckdaten gebe ich auch zusammen mit dem Termin bekannt. Wichtig: Helm nicht vergessen! Ansonsten erwartet Neulinge eine humor- und rücksichtsvolle Truppe mit viel Spaß bei der Sache!

Turbo: Vielen Dank!

Christian: Danke, gerne!





Kinderturnen

MITTWOCHS 16:00-17:00 UHR

Beim Kinderturnen bauen wir jeden Mittwoch einen anderen Parcours für unsere kleinen Sportler auf, welchen sie mit viel Spaß absolvieren. Unter anderem legen wir hierbei einen großen Wert auf die Förderung der Koordination und des Gleichgewichtssinnes. Natürlich kommen aber auch das Üben einer Rolle, Ball-, Lauf- und Fangspiele in den Trainingsstunden nicht zu kurz.

Einmal im Monat trainieren wir zudem für unser Kindersportfest und den Cross & Querlauf, wenn es das Wetter zulässt, gerne auch auf Sportplatz. An unserem Kindersportfest haben die meisten Kinder unserer Gruppe teilgenommen und auch noch Wochen danach voller Stolz von ihren Leistungen und Errungenschaften erzählt.

Uns findet man mittwochs von 16 bis 17 Uhr in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz.



**Fahnen haben in den Sportvereinen eine lange Tradition.
So auch im TuS Oberbrügge von 1870.**

Fahnen im Sportverein



Der TuS Oberbrügge wurde am 24.02.1934 durch den Zusammenschluss der Vereine Vollmer Turnverein und Sportverein Oberbrügge zum TuS Oberbrügge 1870 e.V. gegründet. Erst durch diesen Zusammenschluss erhielt der TuS Oberbrügge seine historische Fahne. Denn die vom Vollmer Turnverein mit in die Ehe eingebrachte Fahne stammte aus dem Jahr 1875. Auch die Weihe dieser Fahne erfolgte im Juli 1875.

Diese Fahne wurde bei allen öffentlichen Veranstaltungen, zu denen der Verein eingeladen war, mitgeführt. Da waren Jubiläen innerhalb der Stadt Halver, Jubiläen und Festumzüge befreundeter Vereine. Ebenso nahm die Fahne an diversen Umzügen zu Deutschen Turnfesten und zu Landesturnfesten teil. Davon zeugen die diversen Fahnenbänder, die der Verein bei jedem dieser Turnfeste erhielt und die an der Fahne am sog. Fahnenkranz befestigt wurden. Das älteste an der TuS-Fahne befestigte Fahnenband stammt vom Deutschen Turnfest in Köln aus dem Jahr 1928. Die Fahne wurde bei allen Deutschen Turnfesten in einer riesigen Fahnenhalle (meist auf dem Messegelände der Städte) mit tausenden anderen Fahnen zur Besichtigung ausgestellt. Auch zu

Trauerfeierlichkeiten von verdienten Vereinsmitgliedern wurde die Fahne mitgeführt, mit dem Trauerflor am Fahnenkranz und dem dreimaligen Senken der Fahne über dem Grab.

Die vielen Jahre ihrer Existenz waren an der Ursprungsfahne von 1875 nicht spurlos vorübergegangen. Im Jahre 1993/1994 stellte man starke Beschädigungen an den feinen Stickereien fest. Der damalige Vorstand ließ daher prüfen, inwieweit eine Reparatur der Fahne realisierbar war. Die eingeholten Kostenvorschläge überstiegen bei weitem das Budget des Vereins.

So entschloss man sich damals, der Ursprungsfahne einen Ehrenplatz in der Vitrine des TuS Oberbrügge im Bürgerhaus einzuräumen. Dort ist die Fahne bis heute zu besichtigen.

Gleichzeitig wollte man aber auch nicht ganz ohne Fahne zu den anstehenden Deutschen Turnfesten reisen. In Eigenleistung mit vielen Stunden Arbeit an der Nähmaschine erstellten Christa Schmidt, Gertraud Stute, Beate Engstfeld, Karola Melzer und Susanne Kosanke eine neue Fahne, die ihre Premiere zum Deutschen Turnfest in Hamburg im Jahr 1994 feierte.

Verantwortlich für das Tragen der Fahne bei diesen Veranstaltungen und die Verwahrung der Fahne waren die gewählten Fahnenräger. Aus den historischen Protokollen der Jahreshauptversammlungen geht hervor, dass die Fahnenräger alle zwei Jahre gewählt wurden. Die Anzahl war über die vielen Jahre hinweg unterschiedlich, bis zu fünf Fahnenräger wurden zum Teil gewählt.

Um die Fahne über eine längere Strecke tragen zu können, hatten die Fahnenräger eine Tragevorrichtung, die über die Schultern geführt wurde, umhängen. Zu festlichen Umzügen trugen die Fahnenräger neben der Vereinskleidung noch eine Scherpe und eine entsprechende Kappe (siehe Foto).

Einer der am längsten in diesem Amt aktiven Fahnenräger ist der Turnbruder Hans Binek. Aus dem Protokoll der Jahreshauptversammlung aus dem Jahr 1971 geht hervor, dass Turnbruder Hans Binek, bei einer Stimmenthaltung, erstmals zum Fahnenräger des TuS Oberbrügge gewählt wurde. In dieser Funktion ist er bis heute, seit nunmehr 52 Jahren, tätig. Auf der Jahreshauptversammlung in 2024 legt er dieses Amt nieder.

Rainer Förster

Unsere Trainerin beim Eltern-Kind-Turnen

Turbo-Interview mit Rekja Gierse

Turbo: Hallo Rekja, magst Du an den Anfang unseres Interviews einen kurzen Steckbrief setzen?

Rekja: Ich bin Rekja Gierse, 30 Jahre alt, verheiratet und Mama von 2 Mädels und einem Frenchie :)

Turbo: Seit wann wohnst Du in Oberbrügge-Ehringhausen? Wie hast Du den Weg hierhin gefunden?

Rekja: Ich wohne seit Mai 2021 hier. Wir haben durch Zufall hier eine Wohnung gefunden. Ich bin selber in einem Dorf groß geworden, deswegen ist Oberbrügge der perfekte Ort für mich .

Turbo: Nehmen wir an, Dich fragt jemand, ob es eine gute Idee ist, zu uns auf's Dorf zu ziehen. Was antwortest Du?

Rekja: Aufjedenfall! Oberbrügge ist super schön und hat viel zu bieten. Perfekt für Naturliebhaber und ein toller Ort für Kinder zum aufwachsen.

Turbo: Und wie bist Du zum TuS gekommen?

Rekja: Durch Mundpropaganda auf dem Schulhof und andere Mamas auf dem Schulhof bin ich beim Eltern-Kind-Turnen gelandet und somit auch beim Tus.

Turbo: Seit wann leitest Du das Eltern-Kind-Turnen und warum tust Du Dir das an?

Rekja: Seit August 2022. Naya, ich wurde ein bisschen überrumpelt, aber ich finde es schön zu sehen, wie Kinder sich Woche für Woche entwickeln und über sich hinaus wachsen.

Turbo: Zum Glück ist uns nicht verborgen geblieben, dass Du ein Multi-Talent bist. Du hast das neue TuS-Maskottchen großartig in Scene gesetzt. Woher kommt das Talent? Wenn Du mal nicht am sportlichen TuS-Hasen malst: Was für künstlerische Ideen setzt Du sonst noch so um?

Rekja: Ich habe schon immer gerne gemalt. Mit den Jahren hat sich das immer mehr vertieft. Ich wollte sogar Kunst studieren. Meistens male ich Comics und Animes oder Landschaften auf Leinwände.

Turbo: Vielen Dank!

Rekja: Ich danke euch :)



WANTED



**Unser neues Vereinsmaskottchen
ist noch Namenlos!**

Also macht mit! Seid kreativ!

**Verleiht unserem TUS-Hasen einen
einzigartigen Namen!**

**Eure Vorschläge nehmen wir per
Email entgegen an:**

info@tus-oberbruegge.de



Zumba es una pasión

Zumba ist eine Leidenschaft

Wen Zumba einmal packt, der kommt nicht mehr davon los!

Der aktuelle Kurs läuft gerade. Es kann jedoch jederzeit kostenlos geschnuppert werden. Getanzt wird eine Stunde lang freitags von 20 bis 21 Uhr auf Latinorhythmen aber auch zu Pop und anderen internationalen Klängen. Bringt einfach leichte Turnschuhe für die Halle mit, ein Handtuch und etwas zu trinken sowie gute Laune und Spaß an der Bewegung. Vorerfahrung ist nicht notwendig. Kommt einfach vorbei und macht mit! Die Rhythmen werden euch garantiert mitreißen.

Der aktuelle Kurs (seit 12.01.2024) geht über 10 Wochen und kostet für Vereinsmitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder des Vereins 50 Euro. Die nächsten Kurse werden jeweils von noch konkret angekündigt, finden aber statt nach den Osterferien, nach den Sommerferien und der letzte Kurs des Jahres nach den Herbstferien.

Anmeldungen sind vor Ort möglich. Kinder können in Begleitung von teilnehmenden Erwachsenen kostenfrei mitmachen.

Kontakt: Michaela Paschalidou
E-Mail: m.paschalidou@gmx.de



Ausgezeichnet

Sportbär 2023

Es scheint so, als vergehe kein Jahr ohne Ehrung für verdiente Sportler bzw. Funktionäre des TuS Oberbrügge.

Im letzten Jahr wurden Silvia Hamel und Dagmar Kirschey für ihr unermüdliches Engagement im Verein mit dem Sportbären ausgezeichnet. In diesem Jahr erhielt Rainer Förster den Sportbären, der gemeinsam von der Stadt Halver und dem Stadtsportverband ausgelobt wird, aus den Händen von Bürgermeister Michael Brosch verliehen.

In der Laudatio zur Verleihung wird zum einen auf seine großen sportlichen Leistungen hingewiesen. Schon vor seiner Zeit beim TuS Oberbrügge war Rainer ein ausgezeichnete Leichtathlet als guter 100 m Läufer aber vor allem mit gesprungenen 7 m im Weitsprung. Sportlich ging es

nach dem Zuzug der Familie nach Oberbrügge im TuS Oberbrügge weiter. Aktiv in der LoChon-Riege des Vereins erzielte er viele sportliche Erfolge, hier vor allem im Volleyball. Er nahm an 7 Deutschen Turnfesten teil, mit besten Platzierungen im Volleyball der Männer. Auch in der Volleyball-Mixed-Mannschaft des Vereins war er in den 90er Jahren eine feste Größe. Über 20 mal legte er das Deutsche Sportabzeichen ab.

Zum anderen hat sich Rainer neben den sportlichen Leistungen über viele Jahre in die ehrenamtliche Vereinsarbeit eingebracht. Ab 1991 war er für 22 Jahre als Kassierer im Vorstand des TuS Oberbrügge tätig. Nebenbei führte er auch in dieser Zeit die Geschäftsstelle und kümmert sich um die Mitgliederverwaltung. Diese Tätigkeit übt er auch bis heute noch aus.



Wie selbstverständlich war Rainer bei allen Veranstaltungen mit Rat und Tat dabei. Ob mit der Stopuhr, dem Bandmaß, an der Kasse oder auf der Bühne mit den Auftritten seiner LoChon Riege bei den legendären Turnerfesten. Auch bei der Erstellung des Vereinsmagazins „TURNBODEN“ bzw. neu „TURBO“ hat er über viele Jahre verantwortlich mitgewirkt.

Für dieses außergewöhnlich Engagement überreichte der Bürgermeister Rainer Förster einen Sportbären.



Steckbrief Rainer Förster

Rainer, geboren 1950, aufgewachsen in Schalksmühle. In seiner Jugend/Männer aktiven Zeit ein sehr guter Leichtathlet, mit Spezialität Weitsprung von 7 Metern!

Mit seiner Familie zog es ihn dann nach Oberbrügge und in 1982 wurde er dann aktiv im TuS Oberbrügge 1870 in der Sportgruppe „LoChon“. Einmal in der Woche aktiv bei Gymnastik und Volleyball. Mit seiner Lo Chon Mannschaft nahm er insgesamt an 7 Deutschen Turnfesten teil. Die besten Platzierungen waren ein 3. Und 2. Platz im Volleyball Männer 40 plus. Auch im Volleyball-Mixed-Team war er in den 90-iger Jahren eine konstante Größe. Und so ganz neben-

bei absolviert Rainer über 20 mal die Bedingungen zum Deutschen Sportabzeichen.

Seine Karriere startete dann 1981 als Kassierer beim TuS Oberbrügge 1870. Als beruflicher Bankkaufmann war er in diese Funktion ein Glücksfall für den TuS. 2013 trat er als Kassierer zurück und übernahm das Amt des Geschäftsführers. Also bis heute insgesamt 32 Jahre aktiv im Vorstand.

Natürlich war Rainer auch bei jeder sportlichen und festlichen Veranstaltung des TuS immer dabei. Ob an und mit der Kasse - oder mit der Stoppuhr oder Bandmass. Bei den legendären Turnerfesten in der

Turnhalle Oberbrügge war er mit seiner „LoChon“- Sportriege dabei, mit der Bewertung „künstlerisch wertvoll“ für die Aufführungen.

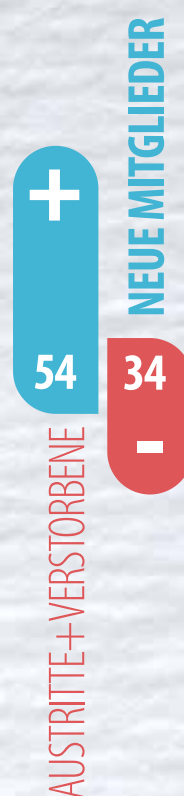
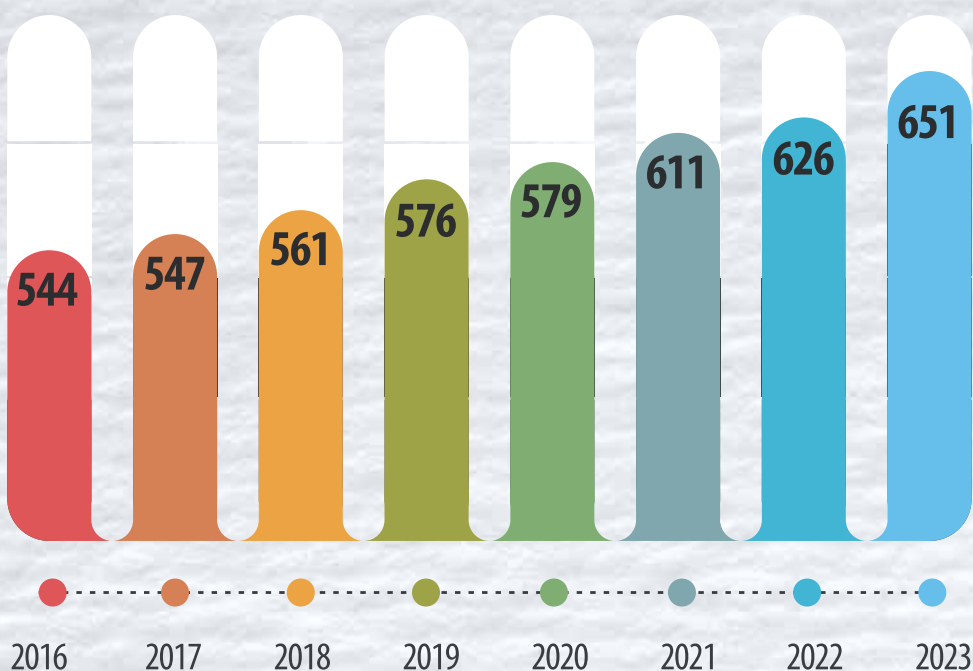
Auch heute, nach 32 Jahren, ist der TuS Oberbrügge 1870 für Rainer eine Herzensangelegenheit. Der TuS hofft, dass er mit seinem Einsatz und seinen Erfahrungen nach lange dabei sein wird.



Auswertung

MITGLIEDERENTWICKLUNG

Die von Rainer geführte Mitgliederstatistik ist ein Indikator dafür, dass der TuS auf Kurs ist. Auch der künftigen Entwicklung des TuS sehen wir zuversichtlich entgegen.



Teammitglied der TuS Oberbrügge-Hobbyfußballer

Das Turbo-Interview mit Ali Oruadia



Turbo: Hallo Ali, erzähl doch bitte mal, wo genau Du mit wem lebst und was Du mit Deiner Familie so machst.

Ali: Hi Herr Turbo, Ich wohne mit meiner Frau und Kind knapp 5 min zu Fuß von der Grundschule entfernt.

Meine Eltern leben unter uns, da ich mich als Nesthäkchen in der Verantwortung sehe mich um sie zu kümmern, wenn sie irgendwann einmal das Pflegealter erreicht haben.

Mit der Unterstützung meiner Geschwister natürlich, die zum Glück alle im Umkreis leben.

Turbo: Wie kommt es, dass Du so einen klangvollen Nachnamen hast (redaktionelle Anmerkung Turbo: Oruadia) und nicht Meier, Müller oder Schulze heißt?

Ali: Vielleicht bin ich ja eine Reinkarnation eines Meyers, nur mit der Pigmentierung ging es dann eher in Richtung Süden.

Turbo: Du bist nicht nur in Deutschland geboren sondern auch deutscher Staatsangehöriger, also Deutscher. Was bedeutet Dir das? Fühlst Du Dich als Deutscher? Was empfindest Du für die Heimat Deiner Eltern, also für Marokko?

Ali: Ich bezeichne mich an erster Linie als Weltbürger, da Nationalstolz bei uns keine große Rolle spielt, aber wenn dann mal eine WM stattfindet, ertappt man sich dabei das Deutschland/Marokko Trikot wieder auszu packen, je nach dem wer weiter kommt ;)

Ich fühle mich in beiden Ländern sehr wohl und zuhause. Tatsache ist jedoch, dass man hier meist nur der „gut integrierte Marokkaner“ ist und in Marokko „der Deutsche“

Turbo: Das Redaktionsteam des Turbo kennt Euch schon seit vielen Jahren. Wir begegnen uns stets sehr höflich und freundlich. Trotz der wechselseitigen Sympathie sind unsere Kontakte/Gespräche bislang recht oberflächlich geblieben. Woran liegt das und wollen wir das ändern?

Ali: Mit den Dorffesten und den regelmäßigen Sportfesten kam man sich endlich mehr entgegen und man konnte sich nach langer Zeit besser kennenlernen. Ich hoffe, dass es sich in Zukunft noch bessert.

Turbo: Zwischenzeitlich bist Du Teil der TuS Hobbyfußballer-Mannschaft. In der Whats-App-Gruppe bist Du einer der Admins und organisierst neben unserem Coach (Marian) das wöchentliche Training (Anmerkung der Redaktion: Jeden Donnerstag von 20.00-21.30 Uhr, im Winter in der Turnhalle, im Sommer draußen und dann teilweise auch etwas früher). Warum ist es eine gute Idee, beim TuS-Hobbyfußball mitzumachen?

Ali: Da man dort gute Jungs kennenlernen und was für sein Hüftspeck tun kann.

Turbo: Beim Kindersportfest und den Cross- & Querläufen bist Du mit Deiner Familie, Verwandten und Freunden stets sehr zahlreich vertreten. Was bedeutet Dir so ein event?

Ali: Das Event ist ziemlich wichtig um Kontakte zu pflegen und kulturellen Austausch zu betreiben.

TuS Mountainbike

Oft werden wir und gerade die kopftuchtragenden Frauen falsch eingeschätzt, weshalb es besonders wichtig für uns ist, dass man uns und unsere Kultur kennenlernt und sich ein ehrliches Bild von uns macht. Ich finde das letzte Sportfest war wie eine Art Icebreaker.

Turbo: Was gefällt Dir am Leben auf dem Dorf? Was wäre aus Deiner Sicht noch verbesserungswürdig?

Ali: Mir gefällt die Ruhe und die Gemeinschaft. Ein Leben im Dorf ist perfekt um Kinder großzuziehen.

Turbo: In den letzten Wochen ist die Mehrheit der Menschen endlich aufgestanden und hat für Freiheit und Demokratie sowie gegen Hass und Hetze Flagge gezeigt. Beschäftigen Dich der zunehmende Hass und die Hetze rechter Gruppen, etwa der AFD?

Ali: Beschäftigen tut mich das schon, da der zunehmende Rechtsdruck etwas beunruhigend ist, gerade für die Frauen die sich dann oft in der Öffentlichkeit einen blöden Spruch anhören müssen oder trotz 1er Abitur keine Ausbildung als Zahnarthelferin bekommen. Von Wohnungssuche mal abgesehen, reicht dann meist schon der Name für eine Absage.

Dennoch wäre es meiner Meinung nach undemokratisch eine Partei zu verbieten. Ich denke viele der neuen Rechtswähler sind Protestwähler, da sie sich nicht richtig vertreten fühlen. Radikalisierung ist immer falsch egal in welche Richtung sie geht. Öffentlicher Dialog ist immernoch die beste Lösung.

Turbo: Vielen Dank!

Ali: Gern geschehen. Und Danke für das Entgegenkommen. Bis zum nächsten mal auf eine Tasse Atay (Marokkanischer Minztee)!

Seit Oktober 2023 wird das sportliche Angebot des TuS Oberbrügge um die Abteilung Mountainbike erweitert.

Neulinge treffen hier auf eine lustige Truppe die offen ist für Jung und alt, Mann und Frau und E-Bike als auch Bio-Biker!

Wir fahren zusammen los und kommen auch zusammen wieder zurück. Im Vordergrund steht der Spaß am Mountainbiken und der Zusammenhalt als Gruppe - hier wird keiner hängen gelassen.

Gestartet wird überwiegend vom Schulhof der Regenbogenschule in Oberbrügge. Von hier starten unseren Touren durch Wälder und Nebenstraßen in die nähere Umgebung. So haben wir bereits Touren Richtung Versetal Sperre, Homerturm oder auch Rund um Halver unternommen. Die groben Details wie Kilometer und Höhenmeter werden mit Bekanntgabe des neuen Termins auch mitgeteilt.

Über den QR-Code können sich Neulinge und Interessierte direkt zur WhatsApp-Gruppe hinzufügen - hierüber fließen alle Infos, Termine etc.

Also Helm nicht vergessen, Kette rechts und beim nächsten Mal einfach dabei sein."



Badminton

FREITAGS 18:00-19:30 UHR

Hallo Badminton-Interessierte,

Wir sind die Badminton-Gruppe des TuS Oberbrügge e.V.. Uns gibt es seit Ende letzten Jahres, und wir treffen uns jeden Freitag um 18 Uhr in der Turnhalle "Am Nocken 12". Dann schlagen wir uns bis 19:30 Uhr, manchmal aber auch bis 19:45

Uhr die Federbälle um die Ohren. Mittlerweile hat sich eine schöne Gruppe geformt die hervorragend harmoniert.

Egal ob die Spielpartner sich "gegenseitig in die Ecken jagen wollen", oder man einfach nur locker Federball spielen möchte, es ist für

Jeden was dabei. Wir würden uns über weitere Spieler, die sich unserer Gruppe anschließen möchten sehr freuen.

Mit freundlichem Gruß und bis Freitag!

Volker Reinbold



Herzlich Willkommen

Reha-Sport

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 Musku-

latur und vieles mehr. Kurz um, das Ergebnis ist eine verbesserte Lebensqualität.

Hier die Kurstermine:

**Montag 20:00 Uhr sowie
Dienstag 9:00 Uhr**

Wenn du Interesse hast freuen wir uns über deine Anmeldung.

Ansprechpartner:

Markus Frings

Tel.: 02353 666 17 17

Mobil: 0171 3139493



PARCOURS: Coul, spektakulär, Körperspannung und teamspirit



ab 13 Jahre

PARKOUR

MITTWOCHS
18:00-20:00 UHR

Als Mitglieder unserer Parkour-Gruppe treffen wir uns jeden Mittwoch von 18:00 bis 20:00 Uhr, um unsere Fähigkeiten in dieser aufregenden Disziplin zu verbessern. Unsere Gruppe besteht aus etwa 5 bis 8 Teilnehmern, aber wir sind immer offen für neue Mitglieder, die sich uns anschließen möchten. Es ist uns wichtig, dass unsere Teilnehmer mindestens 12 Jahre alt sind, da Parkour ein anspruchsvoller Sport ist, der eine gewisse körperliche und geistige Reife erfordert.

Unsere Trainingseinheiten umfassen eine Vielzahl von Übungen, die darauf abzielen, unsere Fähigkeiten in den Bereichen Balancieren, Springen, gerne auch verschiedene Saltos, Hindernisüberwindung und Koordination zu verbessern. Jede Trainingseinheit ist strukturiert, um sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen gerecht zu werden, und wir legen großen

Wert darauf, dass jeder sein eigenes Tempo finden und sich entwickeln kann.

Das Training beginnt in der Regel mit einer kurzen Aufwärmphase, um unsere Muskeln zu lockern und Verletzungen vorzubeugen. Danach konzentrieren wir uns auf verschiedene Parkour-Techniken, angefangen beim Balancieren auf schmalen Balken bis hin zum Springen über Hindernisse unterschiedlicher Höhe und Beschaffenheit. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass Sicherheit an erster Stelle steht und jeder Teilnehmer die richtige Technik beherrscht, bevor er zu anspruchsvolleren Übungen übergeht.

Ein wichtiger Bestandteil unseres Trainings ist auch die Entwicklung von mentaler Stärke und Selbstvertrauen. Parkour erfordert nicht nur körperliche Fit-

ness, sondern auch den Willen, sich über seine Grenzen hinaus zu pushen und Ängste zu überwinden. Deshalb ermutigen wir uns gegenseitig und schaffen eine unterstützende Atmosphäre, in der jeder sein volles Potenzial entfalten kann.

Obwohl Parkour oft als Einzelsportart betrachtet wird, genießen wir es auch als Gruppe zu trainieren. Gemeinsam können wir voneinander lernen, uns gegenseitig motivieren und gemeinsam neue Herausforderungen meistern. Unsere Parkour-Gruppe ist nicht nur ein Ort des Trainings, sondern auch der Gemeinschaft, in der wir Freundschaften knüpfen und unsere Leidenschaft für diesen Sport teilen können.

Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener, bei uns ist jeder willkommen, der die Herausforderung sucht und bereit ist, sein volles Potenzial zu entfalten. Also komm vorbei und mach mit – wir sehen uns nächsten Mittwoch beim Training!



Mädchen & Jungen ab 6 Jahre

Kleine Leichtathleten

Wir sind Dagmar und Silvia und leiten die Gruppe der kleinen Leichtathleten am Donnerstag von 15:45 bis 17 Uhr.

Seit Corona ist die Zahl der Aktiven stark angestiegen. Wir haben viel Zuwachs und alle sind mit Spaß dabei. Im Winter, von den Herbstferien bis zu den Osterferien trainieren wir in der Halle.

Neben dem Laufen, Springen und Werfen spielen wir aber auch viel. Im Frühling geht es dann raus auf den Sportplatz. Hier trainieren wir für die Wettkämpfe und unser Kindersportfest.

Im letzten Jahr konnten wir sehr erfolgreich an einigen Wettkämpfen teilnehmen. Wir waren unter anderem in Lüdenscheid bei den Kreismeisterschaften und in Halver beim Maxweltcup und Herbstlichterlauf dabei.

Dagmar und Silvia



FUSSBALL

DONNERSTAGS
20:00-22:00 UHR
IN DER HALLE

BEI GUTEM WETTER
AB 18:30 UHR DRAUSSEN

Ein freundliches Hallo in die Runde!

Wir sind ein paar Leutchen, die gerne hobbymäßig den Ball vor unseren Füßen treiben und uns dabei bewegen wollen

Wir freuen uns immer über neue Leute, die die selben Interessen haben und gerne mit uns am Donnerstagabend ein wenig kicken wollen. In der dunklen Jahreszeit spielen wir in der Halle von 20-22Uhr.

Im Sommer verlegen wir die Spielzeit bei gutem Wetter nach draußen auf den Sportplatz und beginnen zwischen 18:30 Uhr und 19 Uhr. Da sind wir dann

etwas flexibler und es wird aber in der eigenen Fußball-WhatsApp-Gruppe kundgetan.

Ein Freundschaftstunier ist immer noch in Planung und musste leider aufgrund meiner beruflichen Veränderung zeitlich nach hinten verschoben werden.

Ab 2024 wird sich aber wieder einiges zum Positiven wenden und dann geht die Planung weiter.

Durch unterschiedliche Arbeitszeiten von uns allen sind wir meistens zwischen

7-10 Leutchen beim Training. Es könnte aber gern mehr sein!

Also, wer Lust hat ist herzlich eingeladen mitzumachen!

Bis bald, euer Coach Marian



Image by Alexahaler, Lesbusky from Pixabay
Image by Annette from Pixabay

MARTINSMARKT



Martinsmarkt

Teil des Brauchtums im Dorf sind unser großer Laternenumzug und der Martinsmarkt. Organisiert von Sentiris startete der Laternenumzug am 10.11.2023 um 17.00 Uhr an der ev. Kirche und endete (wie immer) auf dem Schulhof. Hier wartete auf die vielen Besucher unser kleines Hüttendorf. Zahlreiche Vereine und Institutionen verwöhnten ihre Besucher wie jedes Jahr mit heißen und kalten Getränken und kulinarischen Leckereien. Die Albert Singers servierten Glühwein und Kakao, der Förderverein der Kita Wunderland bot Crepes an, die Tagespflege am Burgweg verkaufte Schmalzbröte, die Ev. Kirchengemeinde verkaufte Lose, die Regenbogenschule glänzte mit Plätzchen und Popcorn, beim MGV gab es die einschlägigen Kaltgetränke sowie Steaks, Würstchen und Pommes, Ralli bringt's hatte diverse Köstlichkeiten im Programm und schließlich konnten die Besucher beim TuS unter den roten Dächern unserer Beduinenzelte heißen Marillenpunsch und Berliner Ballen genießen.

In 2024 finden Laternenumzug und Martinsmarkt am 08.11.2024 statt. ... und natürlich treffen wir uns unterm TuS-Zelt.



NIKOLAUSFEIER

Nikolausfeier

Jedes Jahr, immer am Freitag vor Nikolaus oder am Nikolaustag selbst, dieses Jahr also am 06.12.2024 treffen sich annähernd 100 Kinder aus allen Kinderabteilungen des TuS ab 16.00 Uhr in der Olympiahalle zu Oberbrügge.



Zuvor haben unsere TrainerInnen liebevoll einen phantasievollen Turn- und Spieleparkour aufgebaut. Der wird von allen TuS-Kindern ausgiebig ausprobiert, dies natürlich in Begleitung mit ihren stets willkommenen Verwandten. Nach rund einer halben Stunde erscheint er dann in der Halle -der Nikolaus. In seinem wundervollen Gewand schreitet er von Station zu Station und erfreut sich an den strahlenden Gesichtern der Kinder. Nachdem der Nikolaus einige Worte gesprochen hat, werden gemeinsam Weihnachtslieder gesungen, in aller Regel begleitet durch unseren Volker Reinbott am Keyboard und Gilla Reinbott als Vorsängerin. Zum Abschluss eines stimmungsvollen und sportlichen Nachmittags werden die Kinder vom Nikolaus mit den TuS-Nikolaustüten beschenkt, wie immer liebevoll zusammengestellt durch unser Leichtathletik-TrainerInnenteam.



AUFNAHME IN DIE LANDESBIBLIOTHEK



Universitäts- und Landesbibliothek Münster | Krummer Timpen 3 | 48143 Münster

TuS Oberbrügge 1870 e.V.
Veilchenweg 5
58553 Halver

Übernahme elektronischer Pflichtexemplare

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir haben am **25.07.2023** folgende elektronische Dokumente von Ihrer Homepage heruntergeladen

- Turnboden : der Sportreport des TuS Oberbrügge 1870 e.V. – Nr. 23 ff

um sie als Pflichtexemplare zu sammeln. Pflichtexemplare dienen der Sicherung des schriftlichen Kulturgutes in Nordrhein-Westfalen und unser Vorgehen beruht auf den rechtlichen Vorschriften des Landes zur Sammlung der in NRW hergestellten gedruckten und elektronischen Publikationen.¹ Die Bestimmungen sehen vor, dass Verleger und selbstverlegende Einrichtungen ihre im Land verlegten neuen Veröffentlichungen mit je einem Stück an die NRW-Landesbibliotheken abliefern, in den westfälischen Regierungsbezirken Arnsberg, Detmold und Münster an die Universitäts- und Landesbibliothek Münster (ULB).

Die genannten, von Ihnen im Internet publizierten unkörperlichen Medienwerke haben wir auf Grundlage von § 58, Absatz 2 des Kulturgesetzbuchs² in unsere elektronische Pflichtliteratur-Sammlung übernommen. Entsprechend Ihrer Publikationspraxis machen wir sie im Pflichtportal *Westfalica electronica* der ULB unseren Nutzern öffentlich zugänglich. Wir hoffen, mit diesem Verfahren auch Ihnen die Arbeit zu erleichtern. Sollten Sie nicht einverstanden sein, so bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns über weitere elektronische Veröffentlichungen informieren oder Sie uns diese per E-Mail bzw. direkt in unser Portal *Westfalica electronica* abliefern. Für Ihre Zusammenarbeit möchten wir uns bedanken.

Mit freundlichen Grüßen



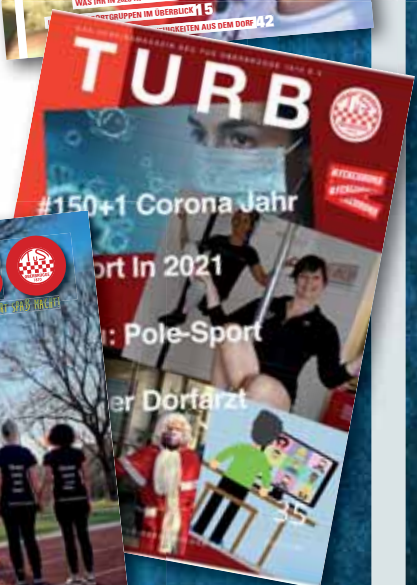
STABSREFERAT
LANDESBIBLIOTHEK
- PFLICHTSTELLE -

Universitäts-
bibliothek M
Krummer Tim
48143 Mün

Bearbeiter:

Tel.+49 25
Fax+49 25
epflicht.ulb
ter.de

Datum:
25.07.20



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

