

TURBO



VEREINSMAGAZIN DES TUS OBERBRÜGGE **WO SPORT SPAß MACHT!**

**SPORT
BEGEISTERT**



TUS OBERBRÜGGE

WO SPORT SPASS MACHT!

Der mächtigste und der reichste Mann der Welt können so reich und mächtig sein, wie sie wollen. Sie dürfen trotzdem für dieses wundervolle Vereinsmagazin nicht eine Zeile schreiben.

Denn schließlich wollen wir auch in der Gestaltung des Turbos Vorbild für unsere Kinder sein. Wir wollen Ihnen vorleben, dass das Leben in einer Gemeinschaft lebenswert ist, in der wir den anderen wahrnehmen, ihn einbeziehen und nicht ausgrenzen, uns an seiner Meinung liegt und wir nicht um unserer Macht Willen seine Meinung zu manipulieren versuchen, eine Gemeinschaft, in der wir den anderen Wert schätzen trotz seiner Andersartigkeit und seiner Einschränkungen.

Lasst uns von dem mächtigsten und dem reichsten Mann der Welt nicht den Glauben an unsere Werte nehmen. Leben wir sie weiter vor. Bringen wir uns in gegenseitigem Respekt weiterhin in unsere Gemeinschaft ein. Lasst uns beim Training, dem Beisammensein nach dem Sport und bei unseren events weiterhin fair miteinander umgehen.



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.,
Martin Donat, Wesley Baankreis
(come-on.de), iStockphoto,
Shutterstock, Pixabay

Layout & Satz:

EXPRIM Werbeagentur, Kierspe
Matthias Gaumann
www.exprim.de

Druck:

Druckerei Müller, Halver
www.mueller-druck.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort / Impressum	2
Langjährige Mitgliedschaft und Treue	4
Gedenken an Verstorbene	4
Trainingszeiten	5
Tanz & Fitness	6
MiLadies	7
Die Lo Chon Riege 2024	8
150 Jahre MGV Oberbrügge-Ehringhausen	9
Fussball	10
Kindertanzen: Tanzen ist das Größte	11
Eltern-Kind-Turnen	12
Kinderspiele: Spiel, Spaß & Bewegung ...	13
Kinderturnen	14
Ostern beim TUS	15
Ostern Zeitplan	16
Müllsammeln 2024	18
Turbo-Interview mit Henning Wolf	19
Ernährung & Fette	22
Rezept: Carbonara	23
TuS Kindersportfest mit Cross & Quer	24
Ü60: Mit Spaß in Bewegung	32
Wir, die Dienstags-Damen	32
DieDa Tour 2024	33
Turbo-Interview mit Hartmut Clever	34
Schutzkonzept sexueller Missbrauch	35
Turbo-Interview mit Volker Reinbold	36
TuS Mountainbiking	37
Badminton	38
Reha-Sport	38
Parkour: Bewegung ohne Grenzen	39
Kleine Leichtathleten	40
Leichtathletik	41
Halloween	42
Martinsmarkt	43
Nikolausfeier	43
Sponsoren	44

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

- Axel Berg
- Arnd Clever
- Inge Hohage
- Susanne Kosanke
- Angela Lüttringhaus
- Monika Müller
- Vanessa Niggemann

40 Jahre Mitgliedschaft = Gold

- Andreas Becher
- Angelika Böhm
- Andreas Dait
- Verena Bahr
- Legitta Pfeiffer
- Dr. Hans Joachim Rüdiger
- Dagmar Rüdiger

25 Jahre Mitgliedschaft = Silber

- Paul Friedrich Fastenrath
- Sophie-Charlotte Fastenrath
- Bianca Woeste
- Gerta Neumann
- Ernst Preisler
- Jannik Ludwig
- Carolina Ludwig
- Dirk Gißelmann
- Marcel Gißelmann
- Barbara Thater

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

Ehrenmitglied **Klaus Dieter Bäcker**

verstorben am 16.02.2024 im Alter von 81 Jahren. Klaus Dieter war seit 1974 im Verein. Die gesamte Zeit seiner Mitgliedschaft bis zu seinem Tod gehörte er der LoChon Riege an.

Turnschwester **Luzia Dait**

verstorben am 28.09.2024 im Alter von fast 92 Jahren. Luzia turnte seit 20 Jahren in der Seniorengruppe.

Ehrenmitglied **Hans Binek**

verstorben am 18.11.2024 im Alter von 85 Jahren. Hans war seit 1969 Mitglied im Verein. Die gesamte Zeit seiner Mitgliedschaft bis zu seinem Tod gehörte er der LoChon Riege an. 53 Jahre lang hatte er das Amt als gewählter Fahnenträger im TuS Oberbrügge inne. Im Jahr 2019 wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Was kann ich wann beim TuS machen?

Trainingszeiten

Uhrzeit	Sportart	TrainerIn/ AnsprechpartnerIn	Telefonnummer
Montag			
16:30–18:00	Eltern-Kind-Turnen. Die Eltern-Kind-Initiative	Kristina & Philipp Gruber	0 176 - 324 421 57
20:00–21:00	REHA-Sport	Markus Frings - Reha-Trainer & Fitness-Coach	0 171 - 313 94 93
Dienstag			
09:00–09:45	REHA-Sport	Markus Frings Reha-Trainer & Fitness-Coach	0 171 - 313 94 93
16:00–17:00	Kindertanzen 6-12 Jahre	Angela Lanzellotto-Ciola	0 159 - 013 174 82
17:15–18:15	Die Dodies. Fit und Aktiv 60 +	Gudi Mausbach-Dahl Markus Frings	0 177-722 66 25 0 171 - 313 94 93
18:30–20:00	LoChon Männerturnriege für Gymnastik und Volleyball	Gerhard Kleine Der Coach	0 23 51 - 73 05
20:15–21:15	Die Didas Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen	Susanne Kosanke	0 157 - 572 295 24
Mittwoch			
16:00–17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Rekja Gierse	0 152 - 560 722 03
17:00–18:00	Kinderspiele für Kinder 5-9 Jahre	Rekja Gierse	0 152 - 560 722 03
18:00–20:00	Parcours (ab 13 Jahre)	Niklas Laugwitz	0 151 - 181 468 24
20:00–22:00	MiLadies Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen	Elke Stroh	0 23 53 - 54 69
Donnerstag			
15:45–17:00	Leichtathletik / Track & Field für Mädchen und Jungen (6-9 Jahre)	Dagmar Kirschey Silvia Hamel	0 23 53 - 133 64 0 23 53 - 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	0 177 - 322 21 23
Freitag			
18:00–19:45	Badminton	Volker Reinbold	0 152 - 274 493 23
20:00–21:00	Tanz & Fitness	Vanessa Reikowski	0170-7746202
nach Vorank.	Touren der Mountainbiker-Abteilung	Christian Mähler	0 175 - 489 32 63



Tanzen & Fitness

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

Für Fitness & Tanzen braucht Ihr keine Vorkenntnisse. Ihr müsst nur Spaß an der Musik und der Bewegung mitbringen. Die Fitness holen wir uns bei heißen Rhythmen zu Salsa, Hiphop, Jazztanz, Samba und Bauchtanz. Das Ganze verschmilzt zu einem fordernden Power Workout.

Grundsätzlich finden in jedem Jahr 4 Kurse, dies jeweils nach den Weihnachts-, den Oster, den Sommer- und den Herbstferien mit jeweils 8 Abenden je Kurs statt. Die Kosten je Kurs liegen je Teilnehmer bei 40,-€. Vereinsmitglieder zahlen nur die Hälfte. Angesichts unserer günstigen Mitgliedsbeiträge rech-

net sich daher ein Vereinsbeitritt. Jugendliche (bis einschließlich 16 Jahren), die mit einem zahlenden Elternteil kommen, nehmen übrigens sogar kostenfrei teil. Voranmeldungen sind nicht erforderlich. Schau einfach mal rein und probier's aus.



Funktions-/Konditionsgymnastik für Frauen

MiLadies



Unser Trip begann im malerischen Schnoorviertel, wo wir durch die engen Gassen schlenderten und die historischen Gebäude bewunderten. Die Atmosphäre war einfach zauberhaft, und wir konnten nicht widerstehen, ein paar Souvenirs in den kleinen Läden zu kaufen.

Ein weiteres Highlight war der Besuch der Becks Haake Brauerei. Dort erfuhren wir viel über die Kunst des Bierbrauens und hatte die Gelegenheit, einige Biere zu probieren.



Den Abend verbrachten wir auf der Schachte im Biergarten oder auf dem Rathausplatz bei traumhaften Temperaturen.



Um das Ganze abzurunden, machten wir eine Schiffstour auf der Weser. Das Wetter war perfekt, und wir konnten die Stadt aus einer ganz neuen Perspektive betrachten. Die Aussicht auf die historischen Gebäude und die Uferpromenade war einfach atemberaubend.

Insgesamt war unser Trip nach Bremen ein voller Erfolg. Wir hatten viel Spaß, genossen köstliches Essen und Trinken und konnten die einzigartige Atmosphäre dieser schönen Stadt in vollen Zügen genießen.





Planwagen in Hützemert

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne ist so nah!!

Die Lo Chon Riege 2024

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne ist so nah!!

Unter diesem Motto fand der diesjährige Jahresausflug der LoChon-Gruppe statt.

Super geplant vom Turnbruder Roland Pfeiffer ging es zunächst mit dem Bus nach Meinerzhagen. Hier fand eine Werksbesichtigung der Firma Busch und Müller statt. Der Seniorchef der Firma, Herr Dr. Rainer Müller, stellte seine Firma den angereisten Turnbrüdern vor.



Die Firma Busch und Müller ist ein Zulieferer für die Auto-, und Motor-

rad-Industrie. Aber hauptsächlich innovatives Führungsunternehmen für die Beleuchtung von Fahrrädern. Hierbei handelt es sich um ein Top-Unternehmen aus unserer Region. Beim Rundgang durch die Firma konnten sich die LoChoner davon überzeugen.

Produziert werden u.a. Scheinwerfer für Fahrräder mit Fern-, Abblend- und Kurvenlicht. Rückstrahler für Fahrräder mit integriertem Bremslicht. Um diese Technik zu testen, existiert eine original nachgebaute Straße innerhalb der Firma. Hier lässt sich die Ausleuchtung der Straße, der Fahrbahnräder wirklichkeitstreu austesten.

Nach einer Stärkung in den Seeterassen in Sondern am Biggensee ging es bei Super Herbstwetter für zwei Stunden auf den Planwagen in Drolshagen-Hützemert und dessen Umgebung. Wer die wundervolle Landschaft gesehen hat, wird sich die Fragen gestellt haben, warum Urlaub in der Ferne machen.

Ein interessanter und wunderschöner Tag ging mit einem Abendessen im Landgasthof „Zur Bauernschänke“ in Drolshagen-Lüdespert zu Ende.

Das Trainingsjahr im LoChon

Das Jahr 2024 war wieder ein normales Trainingsjahr (ohne Corona-Einschränkungen).

Neben den wöchentlichen Trainingsstunden in der Halle fand auch in diesem Jahr das traditionelle Kegelturnier in der Gaststätte zum Nöckel statt, Sieger hier: Siegfried Seltmann. Im Sommer wurde wieder ein abwechslungsreiches Sommerpro-



gramm während der Schließung der Halle in den Sommerferien geboten. Einzelheiten sind den beigefügten Fotos zu entnehmen.

Auch ein Jahresausflug konnte wieder stattfinden (siehe separater Bericht).

Zum Jahresende fand die Weihnachtsfeier (beim LoChon auch Jahreshauptversammlung genannt) im Dorfcave statt, seit langer Zeit erstmalig unter kompletter Teilnahme aller aktiven und passiven Mitglieder. Leider musste zunächst zweier im vergangenen Jahr verstorbenen Mitglieder der Gruppe gedacht werden: Dieter Bäcker und Hans Binek.



Boule-Tunier



Boule-Tunier



Bowling in Wipperfurth



Tischtennis Rainer verteidigt den Titel



Wanderung und Singen im Siepen



Erschwerte Bedingungen beim Minigolf



Minigolf Sieger Gerhard Kleine

Und hier gibt's noch einen großartigen Insidertipp:

150 Jahre MGV Oberbrügge-Ehringhausen

Am Samstag, den 14.06.2025 feiert der MGV Oberbrügge-Ehringhausen sein 150-jähriges Bestehen. Gefeiert wird in der Turnhalle in Oberbrügge. Tags darauf, also am Sonntag, werden die Feierlichkeiten mit einem Frühschoppenkonzert fortgesetzt.

Der TuS sagt herzlichen Glückwunsch und freut sich über dieses starkes Stück Oberbrügge-Ehringhausen. Wir

hoffen und erwarten, dass Ihr auch in den nächsten 150 Jahren viel Vereinskultur, Sangeskunst und Euren fantastischen Gemeinschaftssinn ins Dorf und auch über unsere Dorfgrenzen hinaus verbreitet.

Diese Party dürft Ihr nicht verpassen! Denn eines wissen für von unseren Sängern: Sie können nicht nur singen sondern können auch Party!





Fussball

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

BEI GUTEM WETTER
AB 18:30 UHR DRAUSSEN

Hallo Sportbegeisterte aus dem schönsten Ort der Welt!!!

„Fussball ist einfach, rein das Ding und ab nach Hause!“ Ein tolles Zitat eines der besten Spieler der Welt- Lukas Podolski. Danach leben auch wir, die Fussballtruppe des TuS Oberbrügge. Wir suchen immer Verstärkung und daher bist genau DU gemeint. Was musst du mitbringen: gute Laune und Fussballschuhe. Egal welches Level, wir freuen uns über jeden Spieler. Unabhängig von Geschlecht und Herkunft! Mindestens 16 Jahre ist allerdings die einzige Voraussetzung. Und nach ein paar Teilnahmen ist auch die Mitgliedschaft im TuS verbindlich. Aber das ist doch was tolles 😊

Unsere Trainingszeiten, naja eher Spielzeiten, sind immer am Donnerstag von 20-22 Uhr außerhalb

der Ferien. Bei schlechtem Wetter in der schönen Halle Am Nocken 12, bei schönem Wetter auch gerne auf dem angrenzenden Platz. Die Zeiten im Sommer variieren, daher organisieren wir uns in einer WhatsApp-Gruppe.

Halt dich fit, spiel Fussball und werde Teil unseres Teams - wir freuen uns!

Der Coach, Marian!

Tel: 0177-3222123

Tackle.berry@freenet.de



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 Aufmerksamkeitsdefizite. Denen können wir nur entgegenwirken, indem wir den 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, hatten wir einen sensationellen Auftritt sowie beim Cross & Quer. 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...

Weitere Info's erhältst Du bei mir. Wir freuen uns auf Dich...

Angela Lanzellotto-Ciola
0 159 - 0131 74 82





Eltern-Kind-Turnen

Hallo zusammen, interessiert ihr euch für das Eltern-Kind Turnen?

Wir sind Kristina und Philipp Gruber und möchten euch gern begleiten. Seit August 2024 leiten wir gemeinsam die Gruppe für die Kleinsten, weil uns das Turnen mit den Kindern sehr am Herzen liegt.

Wer sind wir? Wir kommen aus Halver und sind Eltern von 4 Jungs, unter denen die Kleinen immer viel Freude am Kinderturnen hatten. Ob nun neue Gesichter oder (immernoch sehr junge) alte Bekannte, wir freuen uns stets über das große Interesse am Turnen mit den Kleinen. Unsere Gruppe besteht aus etwa 26 Kindern zwischen 0 und 3 Jahren, doch auch ältere Geschwisterkinder sind stets eingeladen mitzumachen. Bewegung tut nunmal allen gut! An einem durchschnittlichen Montag nehmen etwa 15 Kinder teil.

Wie läuft das Turnen ab? Nach der Begrüßungsrunde und einem fröhlichen kleinen Lied bauen die Erwachsenen gemeinsam vorher festgelegte Turn- und Spielmöglichkeiten auf. Vom Kletterparkour bis zur Mattenrutsche. Ist dies geschafft dürfen sich die Kinder frei unter der Aufsicht ihrer Eltern bewegen, während wir als Leiter stets für Fragen und organisatorisches offen stehen. Am Ende des Turnens kündigen wir die letzte Runde an, worauf hin wir Erwachsenen gemeinsam die Turngeräte wieder abbauen. Schließlich versammeln wir uns noch einmal im Kreis und singen mit den Kindern gemeinsam unser Abschiedslied.

Im Vordergrund steht Spaß am Spiel und Bewegung aber auch das miteinander und die freie Entfaltung der Kinder. So lernen die Kleinsten zügig die Herausforderungen zu meistern, sammeln Mut, Geduld

und Geschick sowie ein gesundes Selbstvertrauen. In diesen mittlerweile fast zwei Jahren, die wir in der Gruppe verbracht haben konnten wir beobachten, wie Kinder die kaum laufen konnten zu echten Kletterprofis heran wuchsen.

Natürlich ist auch irgendwann Schluss und so wechseln immer wieder Kinder in die höheren Gruppen, so dass wieder neue Kinder einen Platz bekommen können.

Falls ihr Interesse an unserer Gruppe habt, zögert nicht uns zu kontaktieren. Der Kurs findet immer Montags zwischen 16:30 Uhr und 18:00 Uhr statt.

Liebe Grüße,
Kristina & Philipp

Sportgruppe für KinderMITTWOCHS
17:00-18:00 UHR**Spiel, Spaß und Bewegung**

Für Kinder im Alter von 5-9 Jahren bietet unsere Sportgruppe die perfekte Möglichkeit, sich auszutoben und spielerisch fit zu werden. Durch abwechslungsreiche Laufspiele und Bewegungsübungen fördern wir die motorischen Fähigkeiten, Koordination und Ausdauer der Kinder.

In der Gruppe lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit ihrem Körper und entwickeln Freude an der Bewegung und lernen gleichzeitig soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Teamarbeit. Dabei steht der Spaß immer im Vordergrund!

In den letzten 10 Minuten unserer Stunde machen wir Yoga. Das hilft den Kindern runter zu kommen und zu entspannen. Kommt gern vorbei zum schnuppern! Ich freue mich auf euch.

Rekja Gierse



KINDERTURNEN



Kinderturnen

MITTWOCHS 16:00-17:00 UHR

Wir sind die Kinderturn-Gruppe, die sich jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr in der Sporthalle trifft.

Neben dem Balancieren, Klettern, Rutschen, Hüpfen und Spielen bereiten wir uns aber auch total gerne auf unser Kindersportfest und den Cross- & Querlauf vor.

Wir haben im letzten Jahr nicht nur erfolgreich an unserem Vereinsportfest teilgenommen sondern auch am Halveraner Herbstlicherlauf. Ein weiteres Highlight ist für uns immer der Besuch des Osterhasen oder auch der Besuch des Nikolaus. Dem Nikolaus zeigen wir jedes Jahr, was wir das Jahr über alles gelernt und trainiert haben.

Anfang des Jahres gab es einen Trainerwechsel bei uns. Wir freuen uns darauf, dass Rekja uns durch das Jahr begleiten wird.



MITTWOCH, 16. APRIL 2025

Gemeinsam im Dorf den Winter verabschieden und sich auf den Frühling freuen

Ostern beim TUS

Am Ostersonntag bei der Osterwanderung, der Ostereiersuche und/oder dem Osterfeuer mit dabei sein.

Es gibt viele schöne Sachen, die Du an Ostern machen kannst: Solltest Du Dich jedenfalls dafür entscheiden, am Ostersonntag am frühen Abend beim Osterfeuer vorbeizuschauen oder schon vorher, gern mit Deinen Kindern und Enkelkindern, an der kleinen Osterwanderung und dem Ostereiersuchen teilzunehmen, können wir Dich nur beglückwünschen. Alle 3 Teile haben Ihren besonderen Reiz und versprechen Spannung, Spaß, Dorffeeeling pur und ein anheimelndes Erlebnis. Das Versprechen halten wir.

Lass Dich von der Aufbruchstimmung des Frühlings packen und hab Spaß. Komm ins Gespräch mit Deinen Freunden und Nachbarn oder lern einfach welche kennen.

In den letzten Jahren haben uns Henning Wolf und seine Familie/ sein Team beim Sammeln des Holzes für das Osterfeuer unterstützt. Das wird auch in diesem Jahr so sein.

Zum **Sammeln des Holzes** treffen wir uns Karfreitag um 10.00 Uhr am Sportplatz in OE. Hier darf uns wirklich jede/jeder unterstützen der/die ein wenig mit Zupacken kann. Wir laden Holz hier und da auf und packen es auf Hennings großen Hänger. Wer uns insofern 1-2 Stunden unterstützen und so etwas für die Bewahrung des Osterbrauchtums beitragen und nebenbei auch noch etwas für die Fitness tun will, mag bitte in Arbeitsklamotten und mit Arbeitshandschuhen einfach mal mitmachen. Natürlich könnt Ihr Euer (bitte nur unbehandeltes) Holz auch gern mit eigenem Hänger anfahren. Dazu solltet Ihr entweder am Karfreitag noch kurz vor 10.00 Uhr oder am Ostersonntag um 10.00 Uhr anliefern. Das Osterfeuer wird

entsprechend der üblichen Auflagen übrigens erst am Ostersonntag um 10.00 Uhr aufgeschichtet. Die späte Zeit der Errichtung des Osterfeuers stellt sicher, dass sich nicht irgendwer im Holzhaufen häuslich einrichtet.

Was Ihr noch zu den einzelnen Bausteinen des Osterevents wissen solltet:

Osterwanderung: Die Osterwanderung haben wir (vom TuS) mal erfunden, um dem Osterhasen und seinen Helfern Gelegenheit zu geben, die Ostereier in Ruhe und von Kindern unbeobachtet verstecken zu können. Also treffen sich alle an der Wanderung und/oder dem Eiersuchen Interessierten um 14.00 Uhr am Schulhof und starten zu einer kindgerechten Wanderung. Bei gutem Wetter haben wir gelegentlich Henning Wolf und seinen Biobauernhof besucht. Ist es zu regnerisch/matschig, improvisieren wir regelmäßig andere Runden ums Dorf. Nach ca. 1 Stunde sind wir zurück. Wetterfeste Kleidung ist empfehlenswert. Super wäre, wenn die große Wandergruppe bis zum Schluss beieinander bliebe und gerade die älteren Kinder nicht schon vordreschen.

Ostereiersuche: Denn wir wollen mit dem anschließenden Eiersuchen um ca. 15.00 Uhr an Schulhof und Sportplatz beginnen.

Beim Eiersuchen wird es wieder so sein, dass wir mit Rücksicht auf die Jüngsten altersgerecht in mehreren Bereichen suchen lassen. Und ganz wichtig: Die gesammelten Eier sollen bitte nicht einfach gleich eingesteckt und mit nach Hause genommen oder gleich weggefutert werden. Vielmehr geht's bei uns solidarisch zu. Wir nehmen

Rücksicht auf die, die Ostereier nicht so schnell und folglich weniger Eier finden können. Das funktioniert so, dass alle gefundenen Eier an einem zentralen Punkt (letztes Jahr war das die Tischtennisplatte) abgegeben werden sollen. Wenn dann möglichst alle Ostereier gefunden und abgeliefert sind, sorgt unsere Crew um das Leichtathletikteam von Jennifer Hamel dafür, dass die Ostereier gerecht verteilt werden und so jedes Kind etwa 5 Ostereier mit nach Hause nehmen kann. Deshalb ist auch von Vorteil, wenn Ihr für Eure Ostereier ein Mitnahmebehältnis (Osternest) mitbringt.

Parallel zur Ostereiersuche, also auch ab ca. 15.00 Uhr gibt's auch **Kaffee und Kuchen**, bei gutem Wetter im Freien, bei schlechterem Wetter im Bürgerhaus. Sehr gerne könnt Ihr wieder einen tollen Kuchen oder auch eine Torte ab 13.45 Uhr im Bürgerhaus abgeben. Vielen Dank dafür!

Bei der **Wanderung**, der Ostereiersuche (und natürlich auch beim Osterfeuer) kann jede / jeder mitmachen. Dazu müsst Ihr nicht Mitglied im Verein sein.

Osterfeuer: Gefühlt wird unser Osterfeuer jedes Jahr etwas größer. Auch dieses Jahr wird das Ziel sein, einen stattlichen Haufen aufzuschichten. Der wird wieder mit den bunten Bändern geschmückt sein. Die bunten Bänder fühlen den Frühling und lassen ihn aufwachen. Genießt die gute Frühlingslaune rund ums Feuer oder auch schon ab 18.00 Uhr, wenn in der Nähe zum Osterfeuer der MGV Oberbrügge-Ehringhausen den Grill anschmeißt und unsere TuS-Frauen Getränke anbieten.



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





MÜLLSAMMELN



Müllsammeln 2024

Wie bereits in den letzten Jahren waren auch in diesem Jahr zahlreiche TuSler und Freunde des Vereins und des Dorf's in unserem schönen Dorf und seiner zauberhaften Landschaft unterwegs und haben fleißig das aufgesammelt, was andere leider gedankenlos oder gleichgültig wegwerfen.

Natürlich stellt sich grundsätzlich immer die Frage, ob es richtig sein kann, dass wir, die wir Müll nicht achtlos wegwerfen, auch noch unsere Freizeit aufwenden müssen, um den Müll anderer aufzusammeln. Für die, die schon mal beim Müllsammeln mitgeholfen haben, fällt die Antwort leicht. Denn erstens ist die Teilnahme an der Aktion nicht wirklich eine Zumutung. Das Müllsammeln mit leicht sportlichem Anstrich, also Müllsammeln während des Walkens oder gar Joggens (sogenanntes Plogging)

macht insbesondere in der Gruppe auch viel Spaß. Die Bilder belegen das eindrücklich. Zweitens setzen wir mit der Aktion ein gutes Zeichen und sind Vorbild für andere. ... Und Kinder, die mal bei einer solchen Aktion mitgemacht haben, sind



wahrscheinlich später nicht diejenigen, die nach dem Besuch im Fast-food-Restaurant den verbleibenden Müll aus dem fahrenden Auto in die Volme pfeffern.

Also sind wir auch in 2025 (vermutlich wieder in der Woche nach Ostern) dabei und werden dafür sorgen, dass der eigens für Oberbrügge-Ehringhausen an der Einfahrt zum Biohof Wolf aufzustellende Container wieder gut mit Müll gefüllt sein wird. Und sagt es bitte weiter: In den Container gehört nur der Müll rein, den wir beim Müllsammeln in der Landschaft finden. Gartenabfall bzw. Baum- und Strauchschnitt gehört nicht dazu.

Biohof Familie Wolf

Turbo-Interview mit Henning Wolf

Turbo: Hallo Henning, wer hier schon ein paar Jahre wohnt, kennt Dich und Deinen Biohof natürlich auch. Warum sollten die, die Dich und den Biohof noch nicht kennen, Euch unbedingt mal kennenlernen?

Henning: Ich würde mich freuen, wenn alle neuen Mitbürger aus Oberbrügge-Ehringhausen den Hof mal besuchten, um ihn und mich kennenzulernen und auch die Tiere zu erleben.

Turbo: Was macht Henning so privat -oder bleibt bei dem Beruf hierfür keine Zeit?

Henning: Mein Beruf ist auch mein Hobby, aber genauso genieße ich die Zeit mit meiner Familie. Manchmal gehe ich auch zur Jagd.

Turbo: Biologische Landwirtschaft und ebensolche Ernährung gilt als gesund und klimafreundlich. Ernährt sich Henning Wolf privat auch gesund?

Henning: Ja! Trotzdem kann ich den Gummiteddys, der Schokolade und den Chips aus unserem Laden oft genug nicht widerstehen. 😊

Turbo: In Deinem Bioladen gibt es eigentlich nichts, was es nicht gibt. Wo kommen z.B. das Fleisch und die Wurstspezialitäten, die verschiedenen Käsesorten sowie Obst und Gemüse her? Alles von hier oder der näheren Umgebung und alles bio?

Henning: Außer dem Honig aus Oberbrügge ist alles bio. Rind- und Schweinefleisch sowie die Wurstwaren kommen ausschließlich von eigenen Tieren.

Turbo: O.k., Bio ist gesund und nachhaltig -aber schon auch ein bisschen teuer als beim Discounter, oder?

Henning: Ja. So sind z. B. allein schon die Schlacht- und Verarbeitungskosten für unsere Tiere mehr als sieben mal höher als im konventionellen Großschlachthof. Weidehaltung und eigenes Futter sind weitere Qualitätsmerkmale, die natürlich auch ihren Preis haben.

Turbo: Henning und der TuS Oberbrügge sind ein tolles Team: Du sponserst den TuS und unterstützt den Verein wo Du kannst, z.B. bei den gemeinsamen Fahrten zum Ausflaggen und Abkreiden der Cross & Querstrecke oder beim Anfahren von Holz für's Osterfeuer. Was motiviert Dich?

Henning: Ich unterstütze gerne die Vereine in Oberbrügge-Ehringhausen, denn sie machen unser Dorf lebenswert.

Turbo: Du kennst 1001 Dorfgeschichten. Welche möchtest Du in Kurzversion hier zum Besten geben?

Henning: Bei einer Veranstaltung (vermutlich Turnerfest) in der Oberbrügger Turnhalle fiel vor einigen Jahren einmal die Beleuchtung aus. Zum Glück waren unser Elektromeister Günter Köster und sein Geselle Lothar Krämer vor Ort. Nachdem nach einigen Minuten das Licht immer noch nicht wieder brannte, kam der Spruch „Günter sprach es werde Licht, doch Lothar fand den Schalter nicht.“

Turbo: Wie wir gehört haben, bist Du erst 2 X 30, hast also noch locker 30 Berufsjahre vor Dir. Trotzdem: Wie sieht es perspektivisch aus? Wer hält nach Deiner beruflichen Zukunft hier die Bio-Landwirtschaftsfahne hoch?

Henning: Für die Zukunft gibt es verschiedene Optionen, wobei die Milcherzeugung nach meinem Berufsleben eingestellt werden wird. Aber erst einmal freue ich mich auf weitere Jahre als Biobauer.

Turbo: Vielen Dank Henning!

Henning: Gerne Peter.





Unser Biobauer Henning Wolf ist in Oberbrügge-Ehringhausen eine Institution. Auf den durch ihn bewirtschafteten Feldern (rund 95% aller landwirtschaftlich genutzten Fläche in Oberbrügge-Ehringhausen) findet seit mehr als 20 Jahren ausschließlich Bioanbau statt. Auch die Viehhaltung (Rinder, Schweine) erfüllt die strengen Biostandards. Dies gilt auch für die Schlachtung der Tiere im nahegelegenen Schlachthof, den Henning Wolf mit 2 weiteren Biobauern betreibt. Bioprodukte, die der eigene Bauernhof nicht erzeugt, werden möglichst aus der Region zugekauft und im Bioladen verkauft.



Die biologische Landwirtschaft führt nicht nur zu artgerechter Tierhaltung und gesunder Ernährung. Sie ist auch maßgeblicher Baustein für einen schonenden Umgang mit der Natur. Sie ist ein überzeugender und nachhaltiger Beitrag für Arten- und Klimaschutz.



Das sei nicht nur abstrakt sondern konkret an folgenden Details erläutert: Beispiel ist die Entstehung des Naturschutzgebietes Vömmelbach-Helensiepen. Das weitreichende, unberührte und insbesondere unbebaute Gebiet entlang des Vömmelbachs einschließlich seiner Quell- und Nebenbäche sowie der angrenzenden Wald- und Wiesenflächen ist im Regionalplan als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Diese Ausweisung wurde auch dadurch möglich, dass die an die Vömmelbach angrenzenden Wiesen und Weiden seit mehr als 20 Jahren ausschließlich biologisch bewirtschaftet werden. Die Natur, die sich nach dem massiven Borkenkäferbefall dank der niederschlagsreichen letzten beiden Jahre und der begonnenen Wiederaufforstungen langsam wieder erholt, besticht durch eine hier anzutreffende Vielfalt an Flora und Fauna. Schwarzstorch, Goldammer, Wiesenpiper und Girlitz sind hier Zuhause. Den Vömmelbach begleiten Erlen, Buchen und Eichen. Auf den umliegenden Wiesen lassen sich finden: Fuchs´ Knabenkraut, Brennender Hahnenfuß, Schlüsselblume, Margeriten, Schafgarbe, Malven, Kleine Braunellen, Vergissmeinnicht, Sumpfdotterblumen, Klatschmohn oder die Kornblume.



Von der biologischen Bewirtschaftung der Flächen profitieren auch die Insekten. Altgrasstreifen werden stehen gelassen, gemäht wird mit einem insektenschonenden Doppelmessermäherwerk, alle Tiere, die älter als 6 Monate sind, kommen auf die Weiden um das Dorf, Mistkäfer haben die Möglichkeit, ihre Mistkugeln zu drehen und diese auch zu vergraben und es wird ganz besonders auf eine 7-gliedrige Fruchtfolge auf dem Acker geachtet. Dies betrifft u.a. Klee gras, Weizen, Roggen, Triticale, Hafer, Gerste, Erbsen, Ackerboden und Kartoffeln. Diese biologische Bewirtschaftung sichert auch den Vögeln geschützte Nistplätze. So brüten hier jedes Jahr mehrere Feldlärchenpaare und haben auch Rotmilanpaare hier ihre Horte. Außerdem hat unser Biobauer in Kooperation mit dem Naturschutzzentrum des Märkischen Kreises für die geschützten Haselmäuse Behausungen an den umliegenden Waldrändern aufgehängt. Die werden gut angenommen.

Dieser mustergültige, schonende Umgang mit der Natur war ganz sicher auch einer der ausschlaggebenden Kriterien dafür, dass Oberbrügge-Ehringhausen im Jahre 2021 erstmals zum Golddorf im Märkischen Kreis gekürt und ein Jahr später auf Landesebene die Silbermedaille holen konnte.

Henning Wolf muss nicht 2 X gefragt werden, wenn der TuS ihn Jahr für Jahr fragt, ob er seinen Trecker nebst großem Anhänger zur Verfügung stellt und mit uns gemeinsam Holz für's Osterfeuer sammelt und die rund 9 km. lange Cross & Quer Strecke mit den Kilometer- und sonstigen Hinweisschildern ausflaggt.



Ernährung & Fette

Wie ein roter Faden zieht sich das Thema Ernährung durch unser Leben. Geprägt von Emotionen, gute sowie schlechte. Was kann man heutzutage noch essen? Woher kommen die ganzen Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Sind Nahrungsergänzungen sinnvoll? Kein Thema ist so widersprüchlich, wie das Thema Ernährung. Selbst die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sollte kritisch hinterfragt werden. Zum Beispiel empfiehlt die DGE ein Ei in der Woche zu essen. Das Ei ist eine, für den Körper wertvolle Eiweißquelle. Allerdings berücksichtigt die DGE auch die Nachhaltigkeit, was dazu führt den Konsum einzuschränken. Ein Erwachsener benötigt täglich pro kg Körpergewicht 0,8g Eiweiß. Die größten Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Der dritte lebensnotwendige Baustein neben Eiweißen und Kohlenhydrate, sind die Fette. Auch die unterscheiden sich wesentlich voneinander. Zunächst gibt es gesättigte Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Omega 3 Fettsäuren, sowie

Omega 6 Fettsäuren. Kurz gesagt, sind alle Fette die eine feste Konsistenz haben überwiegend gesättigte Fettsäuren, diese Starrheit wirkt sich unvorteilhaft auf die Blutgefäße aus. Fette, beziehungsweise Öle mit einer flüssigen Konsistenz hingegen haben ungesättigte Fettsäuren und haben eine positive Wirkung auf die Blutgefäße. Somit hat man mit der richtigen Wahl der Fette im täglichen Gebrauch sogar Einfluss auf den Blutdruck. Omega 3 lindert Entzündung und Omega 6 fördert sie. Das darf nicht falsch verstanden werden, den beide Prozesse sind für den Körper notwendig. Allerdings stimmt bei den heutigen Essgewohnheiten nicht mehr das Verhältnis zwischen den beiden. Idealerweise sollte es bei 5:1 liegen. Aber in heutiger Zeit liegt das Verhältnis bei 20:1 für Omega 6. Eines der Ursachen der sogenannten Silent Inflammation. Stille Entzündungen. Achte beim Kauf auf ein gutes Olivenöl in Biologischer Qualität, ein hochwertiges Rapsöl eignet sich zum braten, Walnussöl hat einen hohen Anteil an Omega 3. Hier in Halver ist



ANGELA LANZELOTTO

der Bauer Wolf eine gute Anlaufstelle sowie der Kaufland in Halver mit einer grossen Auswahl an Bioprodukten.

Raffinierte Öle, Margarine oder gehärtete Fette sollten gemieden werden da sie chemisch hochverarbeitet sind. Sie wirken sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel aus und bieten somit ein Risiko für koronare Herzkrankheit, welches aktuell Todesursache Nr. 1 in Deutschland ist. Butter oder Kokosöl in Bio Qualität ist eine sinnvolle Ergänzung für täglichen Speiseplan.





Carbonara

Der Legende nach entstand die Carbonara durch Köhler. In Ihren Mittagspausen kochten sie Pennenudeln mit Eier, Parmesan, Speck und schwarzen Pfeffer. Carbonara ist eine Abwandlung von Carbone, welches das italienische Wort für Kohle ist. Der schwarze Pfeffer, steht symbolisch dafür. Natürlich gibt es in heutiger Zeit viele interessante Möglichkeiten die Carbonara zuzubereiten. Ständig entfachen neue Diskussionen, welche Region Italiens nun die beste Carbonara macht. Das Rezept welches dem Original sehr nahe kommt, gibt es hier.

Zutaten:

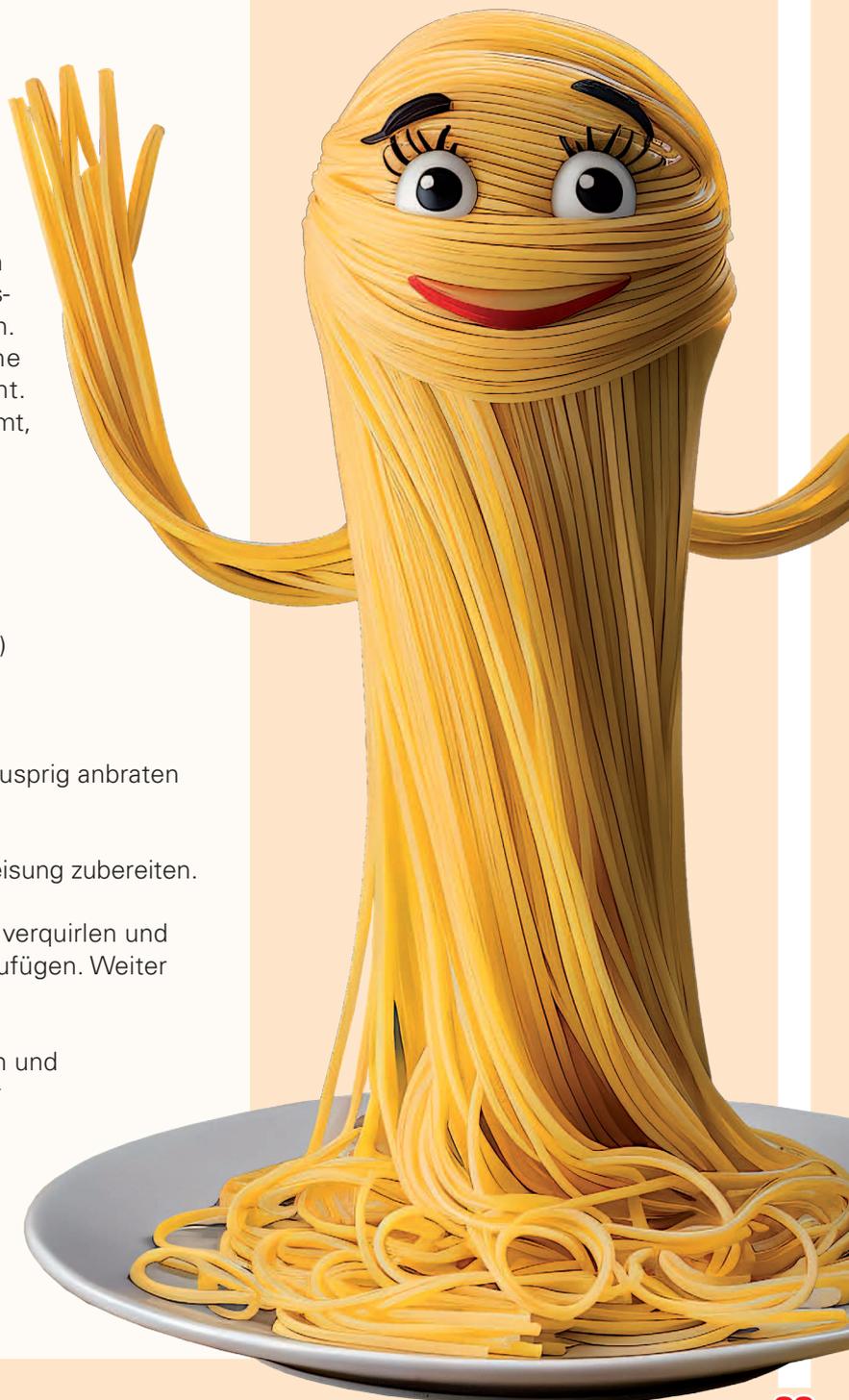
- 300 g Penne oder Spaghetti
- 300g Guanciale (alternativ geht auch Speck)
- 5 Eigelb
- 50 g Pecorino (alternativ geht auch Parmesan)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Den Guanciale bzw. Speck in einer Pfanne knusprig anbraten und bei Seite stellen.
- 2) Die Penne bzw. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
- 3) Das Eigelb mit dem Pecorino bzw. Parmesan verquirlen und eine halbe Kelle Kochwasser der Nudeln hinzufügen. Weiter verquirlen.
- 4) Zum Schluss müssen nur noch Speck, Nudeln und das verquirlen Ei vermengt werden. Auf Teller verteilen und nochmal mit Parmesan und schwarzen Pfeffer bestreuen.

Buon Appetito

Im übrigen hat Sahne in Carbonara genauso wenig Bedeutung wie die Ananas auf der Pizza.





SAMSTAG, 28. JUNI 2025

Unser jährlicher Jahreshöhepunkt

Der Sportsamstag beim TuS Kindersportfest mit Cross & Quer

Der Sportsamstag beim TuS Oberbrügge ist nur eines von rund 25 Veranstaltungshighlights im Dorf – aber sicher eines, das ganz besonders unser "Lebenswertes Miteinander" im Dorf ausmacht. Vom Vormittag bis in den Abend hinein können Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Fans als auch alle anderen, die einen vergnüglichen, aufregenden und spannenden Tag im Dorf erleben wollen, mit dabei sein. Bei typisch dörflicher Bewirtung und ebensolchen zivilen Preisen sowie ansteckender sympathischer Dorf-Atmosphäre können Kinder und Jugendliche in verschiedenen Altersklassen beim Kindersportfest im klassischen Dreikampf, bestehend aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf starten. Anschließend

können die Kinder und Jugendlichen sich auch beim Crosslauf über etwas längere (aber kindgerechte) Distanzen versuchen. Am frühen Abend endet das Sportspektakel dann traditionell mit unserer Laufmarke, dem "langen Kanten", dem ca. 9 km. langen "Cross & Quer in Oberbrügge". Der "Cross & Quer" wird in diesem Jahr bereits zum 33. Mal in Serie ausgetragen (dies bis auf die coronabedingten Unterbrechungen in 2020 und 2021) und ist eine authentische Lauflegende.

Das Kindersportfest

Viel länger schon als den Cross & Quer gibt es das Kindersportfest des TuS Oberbrügge. Hier kann jede / jeder mitmachen. Traut Euch und zeigt, was Ihr könnt. Und wenn Ihr

nicht so schnell seit oder nicht so weit springen oder werfen könnt, wie andere, ist das überhaupt nicht schlimm. Super ist, wenn Du schaust, was in Dir steckt und versuchst, durch Training oder dann im Wettkampf das maximale aus Dir herauszuholen. Bei unseren Wettkämpfen geht es fair zu. Nicht nur die Sieger / Siegerinnen werden beklatscht, sondern jede / jeder wird angefeuert.

Kindersportfest heißt, dass Du einen Dreikampf absolvierst, bestehend aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Wie weit Ihr laufen müsst, erfahrt Ihr bei Euren TrainerInnen oder auch in der Schule. Wir richten uns jedenfalls an den Vorgaben des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund), der jedes

Jahr altersgerechte Distanzen festlegt. Bestimmt trainiert Euer Lehrer / Eure Lehrerin mit Euch auch im Sportunterricht für das Kindersportfest. Wer teilnimmt, erhält eine Medaille und eine Urkunde.

13. Kinder Cross & Querläufe

Was für ein tolles Gewimmel von StarterInnen war das letztes mal wieder. Viele TeilnehmerInnen gab es wieder über die 4 Distanzen, die wir anbieten: 200 m., 500 m., 1.000 m und 1.500 m.. Abgesehen von der kurzen Distanz über die 200 Meter, die ebenerdig im Stadionbereich verläuft (gerne auch mit Unterstützung von Papa und Mama, wenn´s noch nicht so von allein läuft) sind bei den anderen Läufen Steigungen zu knacken, die es in sich haben. Aber auch für das Laufen an Steigungen gibt es gute Lauf- und Atemtipps, die Ihr Euch am besten bei Euren Leichtathletiktrainerinnen abholt. Oder Ihr bleibt bis zum Hauptlauf und interviewt die Großen, also die, die den 9 km. Hauptlauf in teilweise unglaublich schnellen Zeiten hinbekommen.

Wer teilnimmt und den Lauf beendet, erhält ein schmuckes Finishershirt.

Na dann fangt langsam mal an zu trainieren. Denn wenn Ihr vorher geübt habt, klappts nachher im Wettkampf umso besser.

Der 33. Cross & Quer in Oberbrügge – Unsere Laufmarke feiert ein schönes Jubiläum

Dieser Lauf hat viele Geschichten zu erzählen. Bei Gelegenheit werden wir sicher mal zu einer Neuauflage eines Clönabends vor dem Lauf kommen. Eine dieser Geschichten ist, dass ein Teilnehmer, einer der regelmäßig startet, stets gewünscht hat, die Startnummer 33 haben zu dürfen. Die haben wir ihm auch schon mal gemalt, wenn die Nummer in der Nummernserie einfach nicht vorhanden

war. Mal sehen, ob er sich den Jubiläumslauf, den mit der 33, nicht entgehen lässt.

Toll war auch die Premiere des neuen Urwegpokals, eines Wanderpokals, den jeweils das Dreierteam mit der schnellsten Gesamtzeit mit nach Hause nimmt. Mindestens eine / einer aus dem Team muss ein Mädchen bzw. muss eine Frau sein. Seinerzeit gewann das Dreierteam der Junioren der LG Lüdenscheid in der Gesamtzeit von 1 Stunde 51 Minuten und 21 Sekunden. Das Zweitplatzierte Team Alexandros (Ihr seht, auch Fantasienamen sind möglich) lag mit 1 Stunde 52 Minuten und 52 Sekunden gerade einmal rund 1 ½ Minuten zurück.

Schön wäre, könnten wir auch in 2025 wieder viele TeilnehmerInnen begrüßen, die diese anspruchsvolle aber auch sehr schöne Strecke wieder in Angriff nehmen. Ihr dürft natürlich sehr gerne allein starten. Wenn Ihr jedoch auch um den Urwegpokal laufen und den Teamspirit erleben wollt, dann überredet am besten schon im Vorfeld 2 Leute, die mitmachen. Fehlen Euch Teammitglieder, dann sucht die noch spontan vor dem Startschuss. In 2025 werden wir eigens ca. eine ¾ Stunde vor dem Lauf eine Durchsage machen und alle LäuferInnen und WalkerInnen zusammentrommeln, um sich ggf. noch kurzentschlossen zu finden.

Ansonsten kennt Ihr unsere Laufbedingungen: Es kostet fast gar nichts (Näheres auf unserer homepage), Ihr genießt ein authentisches, mit viel Herzblut organisiertes Laufevent und zur Erinnerung sind wie immer inclusive ein schickes Finishershirt und die Urkunde. Umkleiden und Duschen könnt Ihr rund 50 Meter neben Start und Ziel. Kult ist inzwischen unsere nach dem Lauf und zur Überbrückung bis zur Siegerehrung stattfindende Tombola. Jede Startnummer, die Ihr nach dem Lauf bitte in unsere Glücksbox legt, ist ein (kostenfreies) Los, das an der

Tombola teilnimmt. Und jedes Los gewinnt. Das ist mitunter ein kleiner Preis. Dabei sind aber auch schon größere Preise, vom Fußball, über die Kiste Bier bis zum Frühstückskorbchen. Also: Was hält Euch ab? Nutzt die nächsten Monate, trainiert ein wenig und dann wird es schon klappen mit Eurer erfolgreichen Teilnahme am langen Kanten, dem ca. 9 km. langen Cross & Querlauf in den Hügeln und entlang der Felder von Oberbrügge.

Geteilter 1. Platz bei der schnellsten Oberbrüggerin:

Wir hatten in 2024 gleich 2 schnellste Oberbrüggerinnen, also zwei Frauen auf einem geteilten 1. Platz., nämlich Angela Lancellotto-Ciola, aus Kierspe-Sessinghausen (zugleich Mitglied im TuS Oberbrügge und Oberturnrätin des Vereins) und Carolin Schmidt, wohnhaft in Oberbrügge. Eines der Kriterien muss nach den Überlieferungen erfüllt sein, um als schnellster Oberbrügger oder als schnellste Oberbrüggerin durch´s Ziel laufen zu dürfen. Entweder bist Du im TuS Oberbrügge Mitglied oder Du wohnst in Oberbrügge-Ehringhausen.

Die Zeiten der beiden sind in der Ergebnisliste mit 1:08,53 bzw. 1:08,54 notiert.

Insofern haben wir nach Rücksprache in der Wettkampfleitung entschieden, dass wir nicht sicher feststellen können, ob die eine oder andere die Nase einen Tackern vorne hatte und beide Zeiten auf 1:08.54 festgesetzt. Die letzte Runde sind sie eh in der Gruppe gemeinsam gelaufen und sind gemeinsam im Ziel eingetroffen.

CROSS & QUER + FAMILIENFEST

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 2021, 2022, 2023 und 2024

- **500 m.** (bis zum Blitzbaum und zurück plus Stadionrunde – grüne Gruppe: Jahrgänge 2018, 2019, 2020

- **1.000 m.** (Halbe Strecke bis zur Schlemme und zurück – blaue Gruppe, Jahrgänge 2015, 2016, 2017

- **1.500 m.** (bis zur Schlemme und zurück plus Stadionrunde – rote Gruppe, Jahrgänge 2014 und älter

17:00 Uhr Siegerehrung Kinder Cross & Querläufe

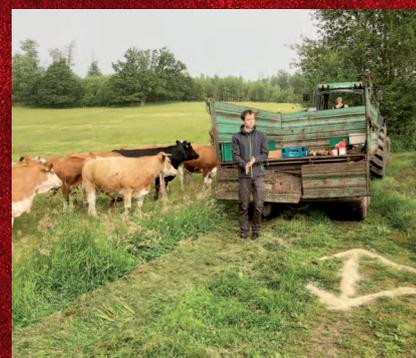
17:00 Anmeldeschluss für den 32. Cross & Quer Hauptlauf über ca. 9 km. (bitte voranmelden)

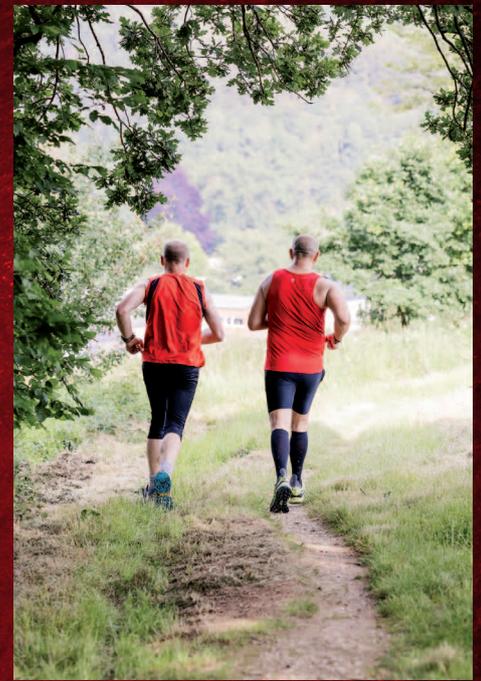
18:00 Uhr Start zum 33. Cross & Quer Hauptlauf (Laufen, Walken, Nordic Walken alle Altersklassen, Mindestalter 15 Jahre

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

Das Ausflaggen und Abkreiden der Crosslaufstrecke
Die neuen Kilometerschilder haben vor einigen Jahren Kinder gebastelt, die die Freizeitangebote unseres dörflichen Kinder- und Jugendzentrums, der Insel, wahrnehmen. Die großen und bunten Hinweistafeln erfreuen unsere LäuferInnen und machen auch Hoffnung, etwa durch das Hinweisschild bei Kilometer 2 (nächste Würstchenbude in 7 km!) oder auf die nächste, durch uns im Wald eingerichtete Wasserstelle.

Die Schilder schlagen wir ein/zwei Tage vor dem Lauf entlang der Strecke ein. Das machen wir per Treckertour. Henning Wolf stellt dann jeweils seinen Trecker mit großem Hänger zur Verfügung, in 2024 gesteuert durch Hennings Sohn Florian und Freundin Kathi. Schilder, Phäle, Vorschlaghammer, Akkuschauber, Schrauben und Leiter sind ebenso mit an Bord, wie fässerweise Sägemehl und auch Absperrband, dass wir zum Abkreiden und Markieren der Laufstrecke verwenden. ▼





◀ Vorbereitungen und Vorfreude auch bei der Crew im Wettkampfbüro

Gute Laune gehört beim Sportsamstag mit dazu, die neuen TuS eigenen Stehtische werden in Beschlag genommen. ▼



Auch die Kuchentheke wird vorbereitet

Objekte der Begierde, die stattlichen Pokale für den schnellsten Läufer und die schnellste Läuferin





▲ *Legenden des TuS sonnengeschützt unterm TuS-Zeltdach*



◀ *Unsere Fußballer am Halal-Grill*

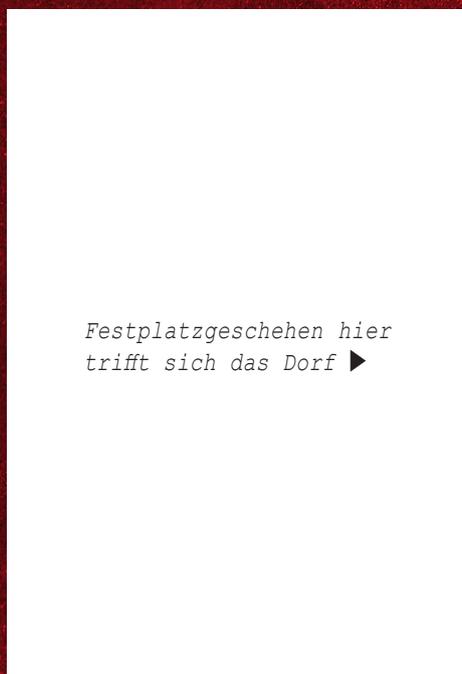
Grill- und Getränkestand ▼



und auch klassisch wird gegrillt ▶



▲ *Ein Sportfest mit Festplatz*



Festplatzgeschehen hier trifft sich das Dorf ▶



▲ *Festplatzgeschehen.docx*



◀ Unsere Crew im Wettkampfbüro

Jennifer Hamel designierte neue
Oberturnwärtin (=Chefin Sport)
des TuS ▶



◀ Geteilter 1. Platz als
schnellste Oberbrüggerin
Carolin Schmidt Foto
Wesley Baankreis come-
on.de

Kinder Cross & Querlauf
Zieleinlauf rote Gruppe
über die 1.500 Meter Dis-
tanz (Foto: Wesley Baank-
reis, come-on.de) ▼



Start Cross & Quer 2024 (Foto: Lifecycle Martin Donat)





Cross & Quer Spaß auf der Strecke Bild von Lifecycle Martin Donat



▲ Schnellster Läufer in 2024
Ahmed Al Makhdar, Jahrgang 2008
(Foto: Lifecycle Martin Donat)



◀ Malena Knoch, schnellste Frau (Foto: Wesley Baankreis come-on.de)

Geteilter erster Platz als schnellste Oberbrüggerin Angela Lancellotto-Ciola mit der Startnummer 107 (Foto: Wesley Baankreis come-on.de) ▼



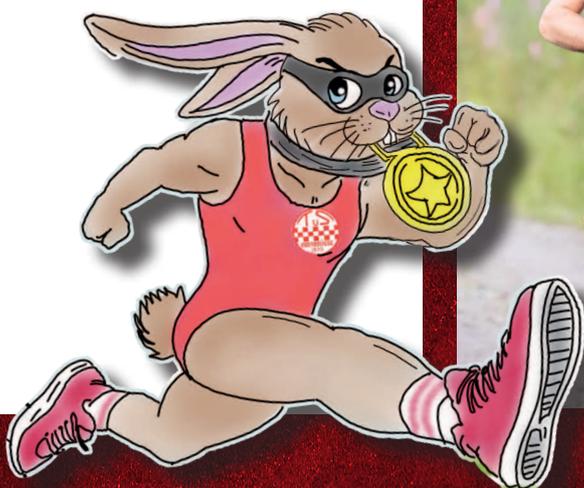
Geteilter erster Platz als schnellste Oberbrüggerin Angela Lancellotto-Ciola mit der Startnummer 107 (Foto Wesley Baankreis come-on.de) ▶



◀ Schnellster Obebrügger Tim Weitzel (Foto: Lifecycle Martin Donat)



Sieger des Cross & Quer in 2019, 2022 und 2023 Dr. Arwed Weigel (Foto: Lifecycle Martin Donat) ▶



Mit Spaß in Bewegung



Unsere Gruppe nennt sich "mit Spaß in Bewegung". Wir sind die Ü 60 Mädels vom Dienstag. Unser Name sagt alles, wir haben neben dem Training auch jede Menge Spaß

Treffen ist Dienstags von 17:15 - 18:15 Uhr.

Die Übungen sind abwechslungsreich und individuell auf Jeden abgestimmt. In den Sommerferien, wenn die Halle nicht zur Verfügung steht trainieren wir auf dem Gelände in der Herpine und genießen Outdoor Fitness pur.

Trainiert werden wir von Markus Frings, der uns viel Abwechslung bietet. Die Gemütlichkeit darf nicht fehlen, zum quatschen sitzen wir nach dem Sport zusammen, feiern Geburtstage, planen Ausflüge und lassen so den Tag gut gelaunt zu Ende gehen.

DIEDA

Wir, die Dienstags-Damen...

...sind eine vom Alter her gemischte Frauengruppe und trainieren dienstags von 20:15 Uhr bis 21:30 Uhr.

Unsere Übungsstunde gestalten wir alleine, da wir nach dem Wegzug unserer langjährigen Übungsleiterin Beate bisher keinen dauerhaften Ersatz für sie finden konnten.

Nach dem Motto „move and fun“ bewegen wir uns mit und ohne Musik in der Halle. Hierzu benutzen

wir Redondobälle, FlexiBar, Hanteln, Pezzibälle oder anderes Equipment, was uns in der Turnhalle zur Verfügung steht.

Nach der sportlichen Bewegung sitzen wir noch eine Weile zum Quatschen in fröhlicher Runde im Dorfcafé zusammen.

Da in den Sommerferien die Halle geschlossen ist, treffen wir uns zu Wanderungen oder anderen Aktivitäten.

Auch ein jährlicher Ausflug gehört für uns dazu. Der Bericht über den Ausflug 2024 auf der nächsten Seite.

DieDa

Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen

DieDa Tour 2024 ins Zentrum des Naturparks Ebbegebirge



Am 31.8.2024 ging es zur Biggetalsperre, wo wir am Brauhaus Olpe unseren kleinen Rundweg starteten.



Zuerst ging es steil bergauf. Zur Stärkung gab es unterwegs reichlich Rotkäppchen



und natürlich wieder bergab!!!



Zurück an der Sperre, waren wir teilweise unterwegs . . .



. . . auf dem 18,5 km langen Pilger- und Erlebnispfad



Zurück am Brauhaus, direkt am Seeufer gelegen,



. . . ließen wir es uns zum Ausklang unseres Ausfluges gut gehen

Turbo-Interview mit Hartmut Clever



Turbo: Hallo Hartmut, Du bist Dorf-Urgestein. Bist Du hier geboren und aufgewachsen?

Hartmut: Ja, ich bin hier geboren und aufgewachsen.

Turbo: Was macht das Leben für Dich im Dorf lebenswert? Kannst Du Dir vorstellen, mal in eine Stadt umzuziehen?

Hartmut: Das Leben in "unserem Dorf" ist für mich ganz besonders lebenswert, weil insbesondere unsere Vereine das Dorfleben prägen. Eine tolle Dorfgemeinschaft. Das habe ich von Kind auf mitbekommen und miterleben dürfen und es hat mein Leben geprägt. Ich kann mir nicht vorstellen, in ein anderes Dorf, geschweige denn in eine andere Stadt zu ziehen.

Turbo: Vor ein paar Jahren hast Du für den Allgemeinen Anzeiger ein großes Interview gegeben. Da hast Du das Dorfleben beschrieben,

wie es früher einmal war ... ein Dorf mit einigen Gaststätten, Bäcker, Läden ... war es hier früher noch lebenswerter?

Hartmut: Das Dorf war früher lebenswert, ist es auch heute noch, wenn auch ein wenig anders. Aber wenn man es nicht ganz egoistisch oder dumm anstellt, ist es hier in "unserem Dorf" immer noch schön und lebenswert, man muss halt selber auch etwas dafür tun und sich in die Dorfgemeinschaft einbringen.

Turbo: Du bist ein Vereinsmensch. Manche Vereine beklagen, das es schwieriger geworden sei, Menschen zu begeistern mitzumachen. Hier ist Gelegenheit für Dein Plädoyer für's Engagement im Verein.

Hartmut: Ja, ich bin ein Vereinsmensch durch und durch, muss aber auch zugeben, dass es schwieriger geworden ist, Menschen für die Vereine und für die Gemeinschaften

zu begeistern. Man muss halt eben versuchen, sich noch mehr einzubringen und mit den Mitmenschen ins Gespräch zu kommen, war zwar früher einfacher, geht und funktioniert aber auch heute noch

Turbo: Hat jemand wie Du, der seine Freizeit zum großen Teil in Vereinen verbracht hat, auch mal keine Lust auf Verein?

Hartmut: Ja, mein Leben ist das Dorf und sind die Vereine. Keine Lust mehr auf Verein -kann und will ich so nicht sagen-, obwohl auch ich manchmal etwas frustriert bin, weil sich heute immer weniger Menschen finden, die sich in Gemeinschaften und in Vereinen binden wollen. Ich gebe nicht auf und versuche bei jeder Gelegenheit für unsere Vereine zu werben.

Turbo: In den letzten Jahren, beginnend mit dem Widerstand gegen die beabsichtigte Grundschulschließung Anfang 2016, gab's viel Aufwind auch eine Reihe von Dorfprojekten. Seit einiger Zeit wird fleißig an der neuen Dorfhütte gearbeitet. Dass ein Dorf eine Dorfhütte hat, ist nicht überraschend. Trotzdem: Erkläre doch bitte, wofür braucht's die Hütte konkret?

Hartmut: Dorfhütte-Dorfgemeinschaftshaus. Größere "Hütten" hatten wir in der Vergangenheit ja schon am Mehrgenerationenpark. Sie waren allerdings in die Jahre gekommen und mussten abgerissen werden. Es war vor Jahren ein Gemeinschaftswerk aller Vereine, diese "Hütten" zu bauen, die uns viele Jahre gute Dienste erwiesen haben. So hieß es eines Tages: Es muss Ersatz für die alten "Hütten" her. Da kamen das Bündnis Oberbrügge-Ehringhausen und Fördermittel ins Gespräch. Nach einiger Diskussion war klar, das Bündnis Oberbrügge-Ehringhausen und alle Vereine wollten an einem Strang ziehen und etwas Neues schaffen. Wie man unschwer erkennen kann, ist das hervorragend gelungen. Die "Dorfhütte" ist ein Gemeinschaftswerk und wird zukünftig auch von

allen Vereinen und Gemeinschaften genutzt werden. Zur Nutzung -zu einem späteren Zeitpunkt und an anderer Stelle mehr.

Mein Fazit: Ich bin froh, hier in Oberbrügge-Ehringhausen leben zu dürfen. Es ist schön, dass ich sagen kann, auch heute gibt es noch Menschen, die sich für die Gemeinschaft einbringen. Deswegen ist es für mich lebens- und liebenswert hier zu wohnen. Packen wir's alle gemeinsam an und machen unseren Ort noch schöner, lebens- und liebenswerter.

Turbo: Vielen Dank Hartmut!

Hartmut: Danke für das Interview, Gruß Hartmut



Anlaß für das veranstaltete Dorffest auf dem Gelände der Oberbrügger Grundschule war die Einweihung des neuen Bühnenanbaues mit den neuen Umkleieräumen und die offizielle Übergabe des Sportgeländes mit den Teichanlagen. Die Veranstaltung, die unter dem Motto stand „Miteinander – Füreinander“, hatte einen nicht erwarteten Erfolg.

Im Bild bedankt sich Hartmut Clever als Vertreter der Vereine für den von Stadtdirektor Kammenhuber überreichten sinnbildlichen Schlüssel, in Anwesenheit von dem stellvertretenden Bürgermeister Kurt Gronau, der Schulleiterin Christa Guth und dem stellvertretenden Bürgermeister Carl-Friedrich Voerster.

Wie können wir sexuellen Missbrauch im Verein verhindern?

Gar nicht, aber wir können darauf vorbereitet sein. Was ist im Ernstfall zu tun? Wen kann ich ansprechen?

Wer kann mir helfen? Wir als Verein nehmen dieses Thema wichtig, weshalb wir auf unserer Homepage ein Konzept veröffentlicht haben. Der Leitfaden beinhaltet u.a. Ansprechpartner, 11 Regeln und einen Notfallplan. Es haben sich 3 Mitglieder

bereit erklärt, als Ansprechpartner für den TuS Oberbrügge den Betroffenen zur Seite zu stehen und zu helfen. Das sind: Dirk Köster, Sabine Schwarzer und Gilla Reinbott. Wir als Verein stehen nicht nur in der Pflicht, die Kinder und Jugendlichen zu fördern, sondern auch zu schützen. Wir hoffen alle, das keiner jemals unser Konzept oder die Ansprechpartner in Anspruch nehmen muss, aber wenn doch, sind wir gut vorbereitet.



Teammitglied der TuS Oberbrügge - Badminton

Das Turbo-Interview mit Volker Reinbold



Turbo: Hallo Volker, seit wann lebst Du mit Deiner Familie im Golddorf?

Volker: Wir leben seit 2018 in Oberbrügge

Turbo: Was machst Du beruflich?

Volker: Ich arbeite als Anwendungsberater /-techniker und betreue Kunden im Bereich Laserreinigung für einen Hersteller für Laserreinigungsmaschinen aus Attendorf.

Turbo: Bist Du mit Deiner Familie gern hier Zuhause? Was gefällt Euch gut und was könnte besser sein?

Volker: Oh ja, wir fühlen uns hier sehr wohl.

Dieses Miteinander hier im Dorf ist schon etwas Besonders.

Als negativ fällt mir nur die lückenhafte Busverbindung ein. Und eine Einkaufsmöglichkeit wäre schön.

Turbo: Wie bist Du zum TuS gekommen? Womit haben wir Dich geködert?

Volker: Naja, vor ein paar Jahren war meine Frau bei den Nachbarn zu Besuch und wie sich herausstellte war der Familienvater der 2. Vorsitzende des Vereins und gerade auf der Suche nach einem neuen Nikolaus.

Und da ich schon seit einigen Jahren den Nikolaus für die Kinder in der Familie und im Freundeskreis gemacht habe, war ich wohl qualifiziert genug,

um den Einstellungstest zu bestehen.

Turbo: In den letzten Jahren mimst Du bei der TuS-Nikolausfeier den Nikolaus. Was fällt Dir dazu ein?

Volker: Es macht mir sehr viel Spaß dieses Amt zu bekleiden und ich glaube, die Kinder haben auch jede Menge Spaß.

In diesem Zuge möchte ich auch die Arbeit der fleißigen Helferinnen und Helfer hervorheben.

Durch eure Arbeit leistet Ihr den größten Anteil daran, dass dieses Fest so toll wird.

Turbo: Du scheinst Dich gerne zu verkleiden. Gelegentlich sehen wir Dich im Schotten-Outfit, das sogar auf Eurer Hochzeit. Erklär uns das bitte.

Volker: Oh ja, das Gewand als Schotten oder als Wikinger und das Besuchen von Mittelaltermärkten ist unser Hobby.

Da war es für uns sehr schnell klar, dass wir auch so heiraten wollten. Die Feier fand dann auch im Dorf statt, im Bürgerhaus.

Turbo: Am frühen Freitagabend leitest Du unsere neue Badmintongruppe. Warum Badminton und wie ist die Gruppe angelaufen?

Volker: Als Jugendlicher habe ich schon mal Badminton gespielt, das hat sich dann leider nach der Auflösung der Gruppe wieder verloren.

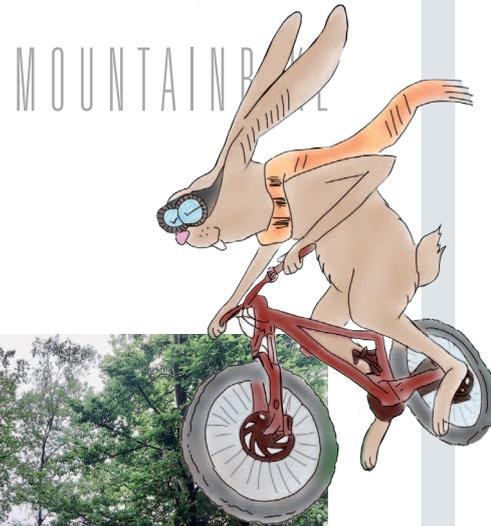
Als ich dann vor einiger Zeit wieder Lust auf Sport bekommen habe, hat mir der TuS Oberbrügge die Chance gegeben diese Gruppe zu gründen.

Am Anfang war es etwas schleppend, aber nach ein paar Monaten kamen immer mehr Interessierte und viele blieben, was mich sehr freut.

Turbo: Vielen Dank!

Volker: Sehr gerne!

TuS Mountainbiking



Unsere MTB Gruppe ist inzwischen auf eine Größe von gut 20 Teilnehmern gewachsen mit einem bunten Mix aus E-Bikern und Biobikern! Je nach Strecke waren auch ein paar Gravelbiker vertreten.



In 2024 haben wir eine gern gefahrene Route zu unserer „TuS Hausrunde“ ernannt. Die Strecke ist technisch als auch konditionell anspruchsvoll, sodass jeder auf seine Kosten kommt. Gestartet wird tradi-

tionell am Schulhof in Oberbrügge und dann geht es direkt knackig hoch Richtung Sticht. Im Anschluss weiter Richtung Quellgebiet der Ennepe, vorbei am Kulturbahnhof in Halver und über die Herpine zurück nach Oberbrügge. Am Besten fährst du beim nächsten Mal einfach die knapp 20km und 430hm mit und erlebst selbst, wieviel unsere Umgebung zu bieten hat.



Im Rahmen der Aktion „Stadtradeln“ haben wir für den TuS Oberbrügge und die Stadt Halver ein paar Kilometer gesammelt. Es gab drei geführte Touren unter anderem eine schöne Runde Richtung Neyetalsperre. Für 2025 ist eine Wiederholung geplant - vielleicht bist auch du dabei und sammelst fleißig Kilometer mit?



Als ein weiteres Highlight haben wir gegen Ende der Saison noch unsere eigenen TuS Oberbrügge Trikots produzieren lassen. Bei zukünftigen Touren erkennst du uns an den kaum übersehbaren Vereinsfarben! Falls du direkt mitradeln möchtest, über den QR-Code auf der Trikotrückseite gelangst du zu unserer WhatsApp Gruppe!



Ich freue mich auf viele spannende Touren, bis dahin Kette rechts

Euer Christian

Badminton

Hallo Sportinteressierte,

Wir sind die Badminton-Gruppe des TuS Oberbrügge. Mittlerweile schlagen wir schon seit anderthalb Jahren jeden Freitag ab 18 Uhr die Federbälle durch die Halle und das mit stetig steigender Begeisterung. Bei uns sind Alle herzlich willkommen,

möchtest du mit voller Power die Bälle schlagen, oder locker Federball spielen, komm vorbei und leg los. Du hast kein Schläger? Kein Problem, wir haben welche da! Komm einfach unverbindlich vorbei und lerne uns kennen

Wir sehen uns!



**FREITAGS
18:00-19:30 UHR**



Herzlich Willkommen

Reha-Sport

Mit viel Spaß und Freude hast du die Chance deine Gesundheit zu verbessern. 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 mit oder ohne Einsatz von geeigneten Kleingeräten zur Wiederherstellung deiner Mobilität, zur Schmerzlinderung, Verbesserung

der Haltung, Stärkung der Muskulatur 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

**MONTAGS 20:00 UHR
DIENSTAGS 9:00 UHR**





Parkour

Bewegung ohne Grenzen

Wir sind eine kleine, aber leidenschaftliche Parkourgruppe mit vier bis fünf Teilnehmern, die sich regelmäßig trifft, um gemeinsam Hindernisse zu überwinden und neue Bewegungen zu erlernen. Unser Ziel ist es, unseren Körper und Geist herauszufordern, während wir unsere Umgebung auf kreative Weise nutzen.

Parkour ist mehr als nur Sport – es ist eine Kunst der effizienten Fortbewegung. Wir trainieren, um Mauern zu überwinden, Geländer zu meistern und Sprünge präzise auszuführen. Dabei geht es nicht um Wettkampf, sondern um persönliche Weiterentwicklung. Jeder in unserer Gruppe bringt unterschiedliche Fähigkeiten mit, doch wir unterstützen uns gegenseitig und feiern gemeinsam unsere Fortschritte.

Unser Training beginnt meist mit einem ausgiebigen Warm-up, um Gelenke und Muskeln auf die Belastung vorzubereiten. Danach üben wir grundlegende Techniken wie den „Vault“ (das Überwinden von Hindernissen), präzise Sprünge und weiche Landungen. Sicherheit und Kontrolle stehen dabei immer an erster Stelle. Besonders motivierend ist es, wenn wir nach mehreren Versuchen eine neue Bewegung meistern.

Parkour fordert uns körperlich und mental. Es stärkt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, aber auch Konzentration und Selbstvertrauen. Gleichzeitig macht es einfach Spaß, sich gemeinsam zu bewegen und neue Herausforderungen zu meistern.

Wer Lust hat, einmal bei unserem Training vorbeizuschauen Mittwoch 18.00 bis 20.00Uhr, ist herzlich willkommen. Kommt gerne vorbei und erlebt selbst, wie spannend Parkour sein kann!

MITTWOCHS
18:00-20:00 UHR



Mädchen & Jungen 6-9 Jahre

Kleine Leichtathleten

Hallo Kinder, wer von Euch Lust darauf hat, den eigenen Körper zu trainieren, z.B. um die schneller, geschmeidiger, wendiger und ausdauernder zu werden, ist bei uns genau richtig. Die Leichtathletik ist wunderbar dafür geeignet, unsere Motorik und die Ausdauer zu verbessern. Und über die Motorik und Ausdauer hinaus versuchen wir Euch zu motivieren und Euch die Technik zu vermitteln, um z.B. möglichst schnell und ausdauernd zu laufen, weit oder hoch zu springen und weit zu werfen.

Das alles macht in unserem Team, das sich zum Training jeden Donnerstag von 15:45 - 17:00 Uhr trifft, richtig viel Spaß. Dafür sorgen auch unsere erfahrenen Trainerinnen Silva Hamel und Dagmar Kirschey,

die das Leichtathletik-Training für die Kinder von 6-9 Jahren schon seit über 10 Jahren beim TuS leiten.

Der Spaß steht bei uns im Vordergrund. Wer gern an Wettkämpfen

teilnehmen möchte, kann das über uns auch gern machen. Und wer besonders viel trainieren will, kann zusätzlich bei unserer LG Halver-Schalksmühle trainieren oder über die LG an Wettkämpfen teilnehmen.



Leichtathletik ab 12 Jahren

Leichtathletik

Unsere junge Truppe war 2024 hauptsächlich aktiv beim Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen und Laufen.

Im Frühjahr haben wir uns an der Aktion „Sauberes Halver“ beteiligt. Erschrocken waren wir vom Müll in unserem Dorf, besonders in Nähe der Volmestraße haben sich unsere Müllsäcke gefüllt. Wir sind dankbar für unsere Natur und werden uns auch 2025 an dieser Aktion beteiligen.



Mitgewirkt haben wir beim TUS besonders, indem wir dem

Oberbrügger Osterhasen zur Seite standen und das Cross und Quer Sportfest aufgemischt haben.



Habt ihr euch schonmal gefragt, wie der Turbo in euren Briefkästen landet? Das sind nicht nur, aber auch ... wir! 😊

Uns ist es wichtig, unserem Verein etwas zurückzugeben. Als Team nehmen wir uns gerne Zeit hierfür.

Die Sommerpause haben wir mit einem leckeren Burger-Essen eingeläutet.



In den kälteren Monaten ging es für uns in die Halle, unsere Muskeln kräftigen.

Ausklängen lassen haben wir das Jahr mit einem gemeinsamen Weihnachtsmarktbesuch und winterlichen Drinks.

Wir trainieren donnerstags von 17:00 - 18:30 Uhr.

Komm gerne vorbei, wenn du mindestens im Jugendalter bist, nach oben haben wir keine Altersgrenze. Wir freuen uns auf dich!



HALLOWEEN

Halloween



Was Manche für Quatsch aus Amerika halten ist für Viele eine beliebte Gelegenheit geworden, sich düster zu verkleiden und ausgelassen zu feiern.

Halloween stammt ursprünglich aus Nordeuropa und gilt als Brauchtum der Kelten. Mit Ende der Erntezeit (31.10.) wurde des Übergangs vom Leben in den Tod, aber auch der Begegnung der Lebenden mit den Toten gedacht. In dieser Zeit konnten die Seelen der Toten, die Geister, zurückkehren und mit den

Lebenden Kontakt aufnehmen. Die Geister konnten Glück aber auch Schaden bringen. Um die bösen Geister zu vertreiben, machten die Menschen viel Licht, zündeten Kerzen und Fackeln an und machten Feuer. Auch kostümierten sie sich düster. Sie wollten aussehen wie die bösen Geister. Die bösen Geister sollten sie für ihresgleichen halten und sie deshalb verschonen.

Der Brauch ist nach Nordamerika übergeschwappt und in den 90er Jahren wieder zurück nach Europa.

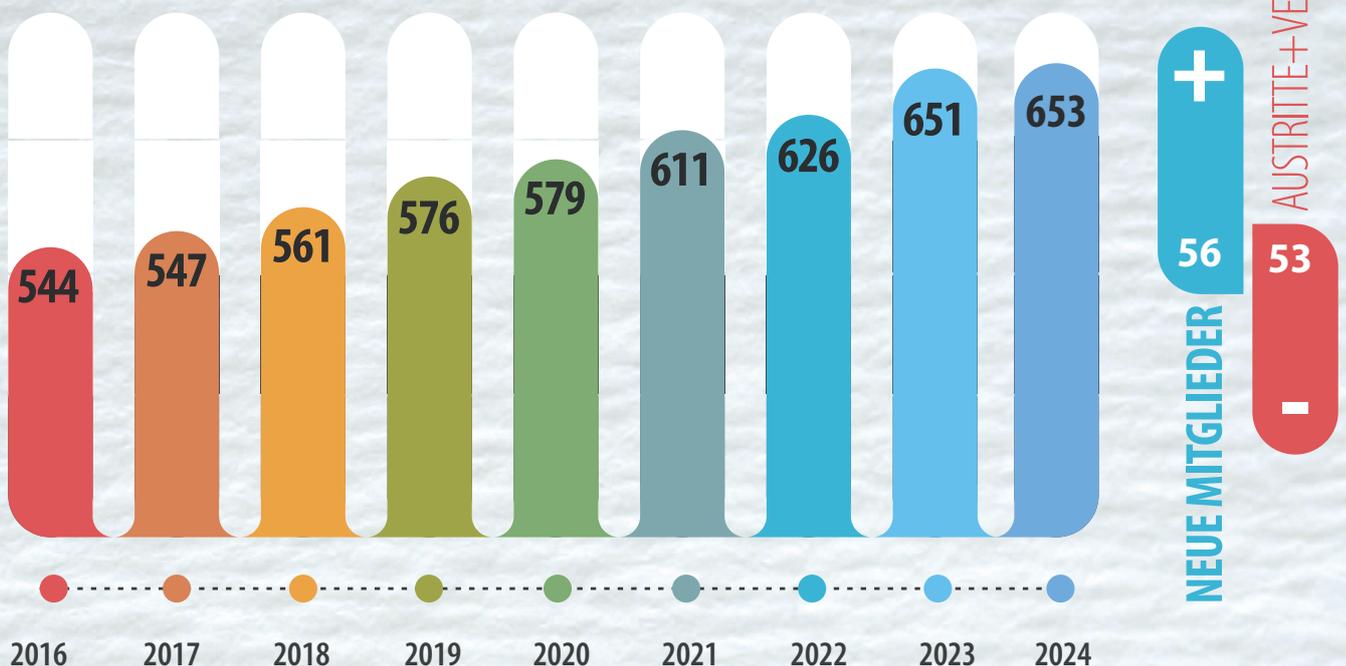
Nun ja, ein bisschen spuky, das Ganze. Aber es fühlt sich auch nicht so verkehrt an, an die Toten zu denken und daraus ein Fest zu machen.

Jedenfalls erfreut sich das Brauchtum auch in unseren Gruppen wachsender Beliebtheit. Wer statt oder während des Trainings ein Halloween-Fest feiern will, darf das gerne machen.

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.



MARTINSMARKT



Martinsmarkt

Auch dieses event gehört sicher zu den Veranstaltungshighlights des Dorfes.

Für die Kinder der Kita und der Grundschule sind der Laternenumzug und das anschließende Gewusel auf dem Martinsmarkt ganz besonders aufregend. Aber auch für die Erwachsenen ist die Veranstaltung sehr unterhaltsam. Abgesehen von dem gemeinsamen Miterleben mit unseren Kindern ist immer wieder toll, alte Freunde und Nachbarn wiederzusehen und ein Schwätzchen zu halten und miteinander zu lachen.

Viele Vereine und Institutionen aus dem Dorf machen mit. Seit ein paar Jahren ist auch der TuS mit von der Partie. Bei uns kannst Du Dich mit Deinem date zu einem heißen Marillenpunsch (mit und ohne Alkohol) verabreden. Das Beisammenstehen unter dem roten TuS-Zeltdach ist schön kuschelig.

Wir sehen uns dann in 2025 wieder auf dem Martinsmarkt. Das Datum ist schon fix. Es ist der 07.11.2025.



NIKOLAUSFEIER

Nikolausfeier

Die Nikolausfeier des TuS, an der alle Kinder aller Gruppen des TuS teilnehmen können (das am besten nach Voranmeldung), ist der emotionale Höhepunkt eines jeden Jahres.



Die Nikolausfeier beginnt in der Turnhalle traditionell mit einem großen und liebevoll aufgebauten Turn- und Spieleparkour für unsere Kinder. Die können sich hier zunächst rund eine halbe Stunde lang nach herzenslust austoben. Unterstützt werden sie dabei nicht nur durch unser TrainerInnen sondern auch durch unsere Eltern, Großeltern und Fans.

Später wird es für viele Kinder sehr aufregend. Denn der Nikolaus hält Einzug in die Turnhalle. In seinem roten Gewand begrüßt er die Kinder und schaut sich dann von Station zu Station an, was die Kinder so alles können. Anschließend lädt der Nikolaus ein, gemeinsam mit ihm ein paar Weihnachtslieder zu singen. Wenn dann Kinder und Erwachsene im großen Halbkreis um den Nikolaus herumsitzen und die Weihnachtslieder ertönen, sind diese Minuten der Glückseligkeit kaum zu toppen. Unterstützt werden wir jedes Jahr ganz ausgezeichnet durch Volker Reinbott (Keyboard) und Gilla Reinbott (Gesang).

Anschließend verteilt der Nikolaus die durch unsere Leichtathletik-TrainerInnen Jennifer und Silvia Hamel sowie Dagmar Kirschey liebevoll zusammengestellten Nikolaustüten. Mit der Hilfe aller ist der Abbau des Spieleparkours dann schnell erledigt.



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:

