

UNSERSPORTIST FARBEFREUDE VIELFALT.



2023



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT



Hand in Hand für Ihr gutes Recht.

Wir kombinieren langjährige Erfahrung mit fachlicher Expertise und großem persönlichen Engagement. Hieraus entsteht die bestmögliche Beratung und Unterstützung für Ihren individuellen Fall. Ob mit Fingerspitzengefühl bei einer außergerichtlichen Einigung oder der nötigen Konsequenz vor Gericht – wir setzen uns für Sie ein.



Matthias Balkenhol

**Fachanwalt für
Erb- und Steuerrecht**

- Nationales und internationales Erbrecht
- Steuerrecht und Steuerberatung
- Immobilienrecht



Bettina Ruppel

**Fachanwältin für
Familienrecht**

- Eheverträge
- Scheidung und Scheidungsfolgen
- Kindschaftsrecht
- Unterhaltsrecht
- Nationales und internationales Erbrecht



Uta Hövelmann-Rosenthal

**Rechtsanwältin für
Miet- und Verkehrsrecht**

- Wohnungsmietrecht
- Gewerbemietrecht
- Verkehrsrecht
- Bußgeldverfahren

DAS INHALTSVERZEICHNIS.

DER TVH	SEITE	SPORTANGEBOTE & KURSE	SEITE
Vorwort.....	5	TVH Gesundheitssport	78 – 85
Jahreshauptversammlung.....	6 – 7	Gesund und Fit im Wasser.....	86 – 87
Jugendversammlung.....	9	Prävention.....	88 – 93
Sommerfest.....	11 – 15	Offene Sportangebote.....	95
160. Vereinsgeburtstag.....	16 – 19		
Neue Hochsprunganlage.....	20 – 21		
Sportkarussell.....	22 – 25		
		SPORT & ERNÄHRUNG	
AUS DEN ABTEILUNGEN	SEITE	Energiebedarf.....	98 – 100
Badminton	29	Das Immunsystem.....	101
Basketball.....	31	Osteoporose.....	102 – 103
Boule.....	32 – 33	Rheuma.....	104 – 105
Frauen & Männer Sport.....	35	Rezepte.....	107 – 113
Jump & Fun	37		
Kinder Turnen.....	38 – 39	EHRUNGEN & SPORTABZEICHEN	
Laufen.....	40 – 41	Deutsches Sportabzeichen..	116 – 117
Leichtathletik.....	42 – 45	Ehrungen des TVH.....	119
Männer Sport.....	46 – 47	Auszeichnungen	
Nordic Walking / Walking.....	48 – 49	& Ehrenmitglieder.....	121
Senioren Sport.....	50 – 53		
Sport für Menschen		TV HASSLINGHAUSEN ALLGEMEIN	
mit geistiger Behinderung.....	55 – 63	Allgemeine Informationen.....	125
Tanzmäuse.....	64 – 65	Das TVH-Programm.....	127
Volleyball.....	67 – 69	Übungsplan 2023.....	129
		Terminkalender 2023.....	131
VERANSTALTUNGEN & TURNIERE		Jahresbeiträge.....	133
100.Geburtstag Herbert Radzuweit	72	Statistiken.....	135 – 137
Skatturnier.....	73	Alles auf einen Blick.....	138 – 139
Maiwanderung.....	74 – 75	Inserentenverzeichnis.....	140
		Anzeigenformate & -preise.....	141
		Impressum.....	142

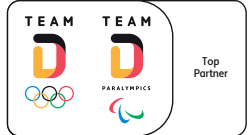




Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Schwelm-Sprockhövel

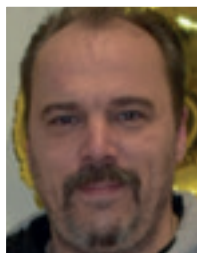
DAS VORWORT.

■ Liebe Sportler und Freunde des Turnverein Hasslinghausen,

ich darf euch alle recht herzlich zu unserer neuen Ausgabe der Vereinsnachrichten begrüßen. Auch in der neuen Ausgabe findet ihr wieder viele interessante Berichte aus den unterschiedlichen Abteilungen.

Als kleiner Extrapbonus erscheint in dieser Ausgabe eine Premiere:

Neben Berichten der verschiedenen Übungs- und Abteilungsleiter von Ereignissen aus dem Jahr 2022 sowie Vorstellungen der Kursangebote, enthält das Vereinsheft 2023 zudem eine Blockreihe zum Thema „Ernährung und Gesundheit“. Denn für uns tragen Ernährung, Bewegung und das mentale Wohlbefinden zur ganzheitlichen Gesundheit bei. Dass der Sport im TVH gelebt werden kann, geht auf das



umfangreiche Engagement aller am Vereinsgeschehen beteiligten Mitglieder, Übungsleiter, Ehrenamtler und Sponsoren zurück. Ein Schwerpunkt unserer Vorstandsarbeit ist immer wieder die Rekrutierung neuer Übungsleiter und Trainer. Leider geht das Interesse, solch ein Ehrenamt auszuführen, immer weiter zurück. Das betrifft nicht nur uns, sondern jeden Breitensportverein, der auf Übungsleiter angewiesen ist. Denn ohne diese

kann kein Übungs- und Sportbetrieb funktionieren. Wer also gerne Teil unseres Teams als Übungsleiter oder Sporthelfer werden möchte, kann sich sehr gerne an den Vorstand wenden.

Der TVH ist sich seiner Funktion auch als sozialer Träger in der Region bewusst und wir freuen uns auf weitere, spannende, sportliche Jahre mit vielen Herausforderungen und tollen Menschen.

Mit sportlichen Grüßen

ANDREAS REIMANN
1. VORSITZENDER



JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2022.

■ JHV – von regen Diskussionen bis Ehrungen alles dabei

Unsere Jahreshauptversammlung (JHV) hielten wir am Donnerstagabend, 24. März 2022, im Sportlerheim auf dem Sportplatz Hasslinghausen ab, wofür wir uns herzlich beim Förderverein Sportplatz bedanken möchten.

Denn kurzfristig fanden ukrainische Flüchtlinge eine Unterkunft in der Sporthalle Hasslinghausen, weshalb wir auf einen alternativen Sitzungsraum angewiesen waren. Dennoch entfachte genau dieses Thema rege Diskussionen zwischen den 41 stimmberechtigten Mitgliedern und dem Vorstand: Unverständnis, Unwissenheit und Unmut machten sich breit – aber nicht wegen der geflüchteten ukrainischen Bevölkerung! Doch da die Sporthalle bereits 2015 aufgrund der plötzlich hohen Flüchtlingswelle zur Unterbringung der damals Betroffenen benötigt wurde und die nun seit gut drei Jahren geplante Sanierung der Kreissporthalle keine Ausweichmöglichkeiten für den Sportbetrieb zuließ, wuchs die Kritik aus den Reihen des TVH gegenüber Stadt und Politik.

Dennoch ergab die fortgesetzte Versammlung eine positive Wende...

Als die Berichte des Vorstandes, des Oberturnwartes und der Kasse sowie die jährlichen Neuwahlen anstanden, kehrte die gute Laune schnell zurück.

Diesmal wurden alle 1. Positionen im Vorstand und den Abteilungen gewählt.

Das Ergebnis:

Der gesamte Vorstand wurde vollständig wiedergewählt, was uns euer entgegengebrachtes Vertrauen beweist und das wir wirklich wertschätzen!



■ **In Namen ausgedrückt:**

1. Vorsitzender: **Andreas Reimann**

2. Vorsitzende: **Britta von der Weiden**

Geschäftsführerin: **Katharina von der Weiden**

Kassenwärtin: **Stefanie Reimann**

Oberturnwart: **Harald Rohleder** und

neu in den Reihen wurde **Angela Hackert** zur **Pressewärtin** gewählt.

Zudem gingen gleich zwei geehrte Damen nicht mit leeren Händen heim:

Heidi Bartel freute sich über ein kleines Präsent für ihre 25-jährige Vereinsmitgliedschaft und auch die 30-jährige Vereinszugehörigkeit der 2. Vorsitzenden, Britta von der Weiden, wurde gleichwertig gerühmt. Neben weiteren Planungen, die den 160. Vereinsgeburtstag in 2022 betrafen, erwähnte der Vorstand, dass ein neuer Sportleitplan für 2023 anvisiert werde, um den TVH künftig auf stabile Beine zu stellen.

Mittlerweile ist das Jahr 2023 einige Wochen alt und wir sind guter Dinge für die kommenden Monate. Wir halten euch auf dem Laufenden und freuen uns sehr über jedes neue Mitglied, das uns als Verein unterstützt!

Das vollständige Protokoll kann für interessierte Mitglieder gerne immer montags von 17 bis 19 Uhr in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Mit sportlichen Grüßen,

EUER ANDREAS

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE

Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de



Las Olas

COMIDA ESPAÑOLA



DAS RESTAURANT LAS OLAS – EIN HAUCH VON SPANIEN IN HATTINGER ALTSTADT

Seit Ende 2009 verleiht das spanische Restaurant Las Olas in der Emschestraße der Hattinger Altstadt ein Hauch von Spanien.

Zentral am Tor zum Kirchplatz und direkt gegenüber der St. Georgs-Kirche gelegen, nehmen wir Sie als unseren Gast mit auf eine Reise durch die kleinen Gassen Spaniens und präsentieren Ihnen, die aus den spanischen Bodegas bekannte authentische Atmosphäre und verwöhnen Sie mit kulinarischen Tapas-Köstlichkeiten sowie ausgewählten Weinsorten.

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.: 17:00 – 22:30 Uhr
Fr. und Sa.: 17:00 – 23:00 Uhr
So.: 12:00 – 22:00 Uhr

Warme Küche:
Mo. - Sa.: bis 22:00 Uhr
So.: bis 22:30 Uhr

Emschestraße 42, 45525 Hattingen
Telefon: 02324 6866670
info@lasolas.de

www.lasolas.de

JUGENDVERSAMMLUNG 2023.

Coronabedingt konnte 2022 nur eine sehr dezimierte Jugendversammlung stattfinden, so dass wir bereits im Februar 2023 eine ausführlichere Versammlung abgehalten haben und für das Jahr 2023 einige Aktivitäten mit und für die Kinder und Jugendlichen des Vereins geplant haben.

■ Protokoll Jugendversammlung am 17.02.2023

Beginn: 18.00 Uhr

Anwesend: Janosch Seibel, Martin Juretko, Harald Rohleder, Ben Strack, Pauline Küpper, Saskia Knärich sowie ca. 10 Kinder der Abteilung „Jump and Fun“

Berichte von Veranstaltungen im letzten Jahr:

Coronabedingt fanden bis auf das TVH Sommerfest am 20. August in 2022 keine Veranstaltungen statt.

Neuwahlen:

Lilli Reimann wurde von den Anwesenden einstimmig als Jugendwartin bestätigt.



Für den Stellvertreter stellte sich Ben Strack zur Verfügung, der mit 7 Stimmen gewählt wurde. Pauline Küpper erhielt 2 Stimmen. 3 Enthaltungen

Verschiedenes:

Es kam der Vorschlag, dass gelegentlich kleine Spielefeste in der Übungsstunde stattfinden sollen.

GEZ **HARALD ROHLEDER**





Wir bilden aus!

**KAUFMANN/KAUFFRAU
IM GROSS- UND AUSSENHANDEL (M/W/D)**

**KAUFMANN/KAUFFRAU
IM GROSS- UND AUSSENHANDEL (M/W/D)**
IN VERBINDUNG MIT DEM STUDIUM ZUM WIRTSCHAFTSINGENIEUR
SCHWERPUNKT MASCHINENBAU

FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (M/W/D)

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Gehen Sie jetzt den nächsten Schritt!**

Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:
Fröhlich & Dörken GmbH
Stefansbecke 44
45549 Sprockhövel

Oder per E-Mail an: karriere@fud.eu

Wir werden uns nach Ihrer Bewerbung innerhalb von 2 Wochen melden. Im Rahmen des Bewerbungsprozesses verweisen wir zum Umgang mit personenbezogenen Daten auf unsere Datenschutzerklärung unter <https://fud.de/datenschutzerklaerung>



FRÖHLICH & DÖRKEN GmbH
BEWEGUNG, DIE BEGEISTERT

DAS SOMMERFEST.

■ TVH Sommerfest für Mitglieder 20.08.2022

Tolles Wetter, strahlende Gesichter, heiße Grills und Fritteusen, schnell geleerte Erfrischungen, buntes Eiskonfekt und große Kuchentafel. Damit kam das leibliche Wohl am Samstag, 20. August sicher nicht zu kurz.

Spaß und Action für Klein und Groß brachten „Bobby Car“-Rennen, verschiedene Hütchen-, Ring- und Ballspiele wie „Boule“ oder „Scoop Ball“ und eine Hüpfburg im Feuerwehrstil. So die Zusammenfassung des Spektakels auf dem Sportplatz, Landringhauser Weg. Bereits überpünktlich erschienen die ersten Gäste in der Mittagssonne, mit Hunger und Durst im Gepäck.

Die Kinder stürmten die Hüpfburg und überschallten mit freudigem Gelächter die Musik. Die gute Laune der Anwesenden hätte eine positiv ansteckende Wirkung entfacht, wenn nicht bereits alle fröhlich gewesen wären. Viele freiwillige Helfer machten die Umsetzung des Fests möglich, doch die knapp 120 Gäste bewiesen, weshalb sich die Idee dahinter lohnt, nämlich: Euch, unseren Mitgliedern, einfach mal Danke sagen!!!

Nach so langer Abstinenz des Feierns und Glückhchseins war es an der Zeit, uns bei euch zu revanchieren, denn ihr haltet den Verein am Leben und seid der große Teil davon! Daher fanden wir es nur fair, euch zum Essen und Trinken einzuladen. Wer dennoch mit leichterem Portemonnaie nach Hause gehen wollte, nutzte dafür die „Tischdeko“ in Form eines Sparschweins.

LG **DEIN TVH**



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



Pizza Express

LIEFERUNG
FREI HAUS
AB 12,- €

Besondere Angebote für Party,
Geburtstagsfeier oder Firmenevent

Mittelstraße 24
45549 Sprockhövel
Pizza-Taxi 02339 - 121127
Fax 02339 - 124522

Öffnungs- & Lieferzeiten:
täglich von 12.00 - 22.00 Uhr

sicoma
Wolfgang Pörschmann

Bodenbeläge aller Art

Timmersholt 12-14
45549 Sprockhövel

Tel. 02339/7046
Fax 02339/6466

poerschmann@poerschmann-kg.de
www.poerschmann-kg.de



- Das tolle Augustwetter gab sein Bestes und sämtliche Vorbereitungen waren getroffen, als Vereinsmitglieder sowie deren Angehörige ab 14 Uhr auf dem Sportplatz Landringhauser Weg eintrafen. Der Vereinsvorsitz, Trainer, Übungsleiter wie auch weitere freiwillige Helfer warteten voller Vorfreude auf die Gäste - und deren fröhlichen Gesichter taten ihr Übriges.

Warme Gerichte von Grillstationen und frisch zubereiteten Pommes über eine große Auswahl an selbst gebackenen Kuchen bis zu Abkühlungen am Eiswagen und frisch zubereiteten Getränken war für Groß und Klein alles vertreten. Mit verschiedenen Hütchen-, Ring- und Ballspielen, Bobby-Car und einer Feuerwehr- Hüpfburg, hatten nicht nur die „Kleinen“ ihren Spaß.



REWE



Besser einkaufen. Seit 1963.

REWE Lenk OHG

Rathausplatz 10

45549 Sprockhövel-Haßlinghausen



Rewe Lenk - facebook

www.rewe-lenk.de

Im Hammertal 81-83
58456 Witten

Heinrich-Puth-Str. 6-8
45527 Hattingen

Thingstr. 21
45527 Hattingen

DAS SOMMERFEST.

- Auch Erwachsene ließen sich dazu verleiten, noch mal Kind zu sein. Das fröhliche Lachen konkurrierte dabei mit der „Gute-Laune“-Musik im Hintergrund. Dabei zeigte selbst die Tischdeko, verkleidet als Sparschweine, dass sie mehr kann als schick auszusehen: Sie vibrierte mit der Musik und freute sich über deren gefüllten Bäuche zum Ende des Events.



Wir danken allen, die uns auch an diesem Tag unterstützt haben! Sei es als Helfer und Helferin, als Besucher und Besucherin, Spender und Spenderin sowie Vereinsmitglied oder Vorstandsmitglied. Ohne euch wäre der TVH nicht das, was er heute ist.

DEIN TVH



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■

160. VEREINSGEBURTSTAG.

■ Mit Musikeinlage aus der Heimat, Plauderei und Spaßeinlage bis zu Wangenschmerzen

Wahnsinn, 160 Jahre jung wurde der TVH vergangenes Jahr! Genau genommen im Juni 2022, doch die Zeit vor den Sommerferien bot sich an, um mit dem Vorstand, Übungsleitern, Sponsoren und Vertretern der Öffentlichkeit vorzufeiern.

Am Sonntag, 22. Mai, war es soweit. Um 12 Uhr ertönten die ersten musikalischen Noten am Sportlerheim am Landringhauser Weg, gegen 17 Uhr verließen die letzten Gäste das Gebäude.

Mit musikalischer Besetzung, bestehend aus Andreas Gottschlich sowie dessen zwei Schüler/-innen Greta Engel und Jakob Schlienbecker, wurde der Geburtstag eingeläutet: Deren Blasinstrumente spielten heimatliche Klänge und leiteten zu den folgenden Programmpunkten über. Unter den Vereinssponsoren nahmen das „Provinzial“-Team von Klaus Bottländer aus Hasslinghausen, stellvertretend durch Jannis Langwieler und Demetrius Peter, sowie Gerd Hesse von der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel am Geburtstag teil.





Jannis Langwieler und Britta von der Weiden

- An politischen Vertretern erschienen die Bürgermeisterin Sabine Noll, Torsten Schulte (CDU Sprockhövel) und der Landrat Jörg Obereiner. Des Weiteren waren Hans-Jürgen Piorreck vom Stadt Sportverband Sprockhövel (SSV) und Stefan Vorberg vom Tischtennis-Club Hasslinghausen (TTC) vertreten. Nachdem die geladenen Gäste den TVH, dessen Vereinsarbeit, Geschichte sowie die Menschen dahinter mit ihren liebenswerten Worten hervorhoben, wurden Britta von der Weiden, 2. Vereinsvorsitzende, Geschenke überreicht. Britta übernahm an diesem Tag die Hauptstimme und wechselte sich mit den Gastrednern und Gratulanten am Mikrophon ab. Außerdem wurde das Jubiläum des TVH mit einigen Geldgeschenken von Sponsoren, wie der „Provinzial“-Versicherung Klaus Bottländer und öffentlichen Stellen, gewürdigt.



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■

160. VEREINSGEBURTSTAG.

- Zudem überraschte Britta gleich drei Ehepaare, indem sie diese für nichtselbstverständliche Leistungen ehrte. Mit strahlenden Augen, verblüfften Gesichtern und großen Präsentkörben in den Armen von Ursel und Ulrich von der Weiden, Erika und Harald Rohleder wie auch von Ehepaar Karin und Harry Radzuweit ging die Feier weiter.





Nach dem formellen Teil gab es ein köstliches Buffet mit einer großen Portion Unterhaltung, denn das Schauspielduo „Herr Malotki und das Fräulein“, verkleidet als Oberkellner und Kellner-Azubine vom Café Kølbert aus Köln, sorgte für viel Furore, lautstarkes Gelächter, charmantes Ambiente und dauerhafte Spannung auf den Mundwinkeln.

Noch im Nachhinein sind wir weiterhin sehr dankbar für das gelungene Fest

und möchten allen Gästen für das zahlreiche Erscheinen, die lieben Worte und Präsente sowie die Zeit, die sie mit uns verbracht haben, danken!

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE

Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
 Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
 Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
 Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de



DIENEUE HOCHSPRUNGANLAGE.

■ Ein Traum wurde wahr

Das lange Warten hatte ein Ende und die Freude war groß, als am 27. Juli 2022 die neue Hochsprunganlage auf dem Sportplatz Hasslinghausen, Landringhauser Weg 49, eingeweiht wurde. Als bisherige Überbrückung diente eine lose Matte, die sich regelmäßig vom Wind wegtreiben ließ. Zudem konnte diese aufgrund von Witterungseinflüssen sowie Vandalismus seit einer gefühlten Ewigkeit nicht mehr eingesetzt werden. Eine monatelange Trainingspause für die Leichtathleten war die Konsequenz, die es schnellstmöglich zu beheben galt. Eine neue Anlage musste her! Bereits seit 2021 war das Projekt „Neue Hochsprunganlage“ geplant.

Als dann Ende Juli vergangenen Jahres das neue Hochsprungkissen in Wettkampfqualität eintraf, wurde es voller Begeisterung von der TVH-Leichtathletik-Jugend angenommen und ausprobiert. Anbei ein Lattenrost, eine Regenabdeckung und eine rollbare Alu-Abdeckung, um die neue Investition vor Umwelt- und weiteren Einflüssen zu schützen.





- Die offizielle Einweihung fand am 12. August 2022 mit Vertretern aus Politik und Presse auf dem Sportplatz statt. „Wir wollten uns einen Traum erfüllen“, berichtete Britta von der Weiden, 2. Vorsitzende des Turnvereins Hasslinghausen, stolz gegenüber der Presse. Auch weitere Vereinsvertreter zeigten neben ihrer Präsenz, dass sie sich genauso über die Hochsprunganlage freuten wie Britta von der Weiden. Darunter Geschäftsführerin Katharina von der Weiden, deren Großeltern und Langzeit-Vereinsmitglieder Ursel und Ulrich von der Weiden, der 1. TVH-Vorsitzende Andreas Reimann, Leichtathletik-Trainer und Sportwart des Sportverbands Sprockhövel René Strack sowie Oberturnwart Harald Rohleder. Selbstredend bestaunten Klaus Machholz von der Sparkassenstiftung wie auch Sparkassenvorstand Daniel Rasche vor Ort ihre Mitförderung.

Auch unterstützte Bürgermeisterin Sabine Noll die fröhliche Zusammenkunft und berichtete von ihrer Leichtathletikzeit im Siebenkampf mit Hochsprung und Speerwurf.



SPORTKARUSSELL2023.

■ Strahlende Gesichter, große Augen, lautes Lachen...

Am Mittwoch, 25. Januar 2023 war es soweit: Unsere Übungsleiter Francesco Kothe (Franco) und Angela Hackert (Angi) machten es sich für die nächsten sechs Wochen zur Aufgabe Drittklässlern der Grundschule Hobeuken mit dem Ballsport Badminton vertraut zu machen. Auch wenn die Gymnastikhalle der Grundschule überschaubar ist, reichte der Platz problemlos:

Zwölf Mädchen und Jungen hatten sich für unser Betreuungsangebot, in der Zeit von 14.30 Uhr bis 16 Uhr, angemeldet. Franco verfügte über drei mobile Badmintonnetze, die er jede Woche mitbrachte und die im Nu auf- und abzubauen sind. Damit konnten wir bei Anwesenheit aller Kinder auf drei „Doppel“ zurückgreifen. Es machte uns großen Spaß, mit ihnen zusammenzuarbeiten und ihnen etwas beibringen zu dürfen.



Vertreter der GGS Hobeuken in Sprockhövel, Sportjugend NRW, KreisSportBund Ennepe-Ruhr und Politik machten sich persönlich vor Ort Eindrücke vom Sportkarussell.



- Von Anfang an waren die Schüler und Schülerinnen motiviert, stellten viele Fragen und brachten eigene Vorschläge mit ein.

Uns war es wichtig, dass die Kinder die gesamten 1,5 Stunden Spaß haben und sich auf die nächste Woche freuen. Wir überlegten uns für jedes Training andere Spiele, sowohl zum Aufwärmen, während der eigentlichen Lehrheiten des Badmintons als auch zum Abklang am Stundenende. Die absolvierten Spiele wurden gesammelt und im Nachhinein an die jungen Sportler und Sportlerinnen ausgehändigt, damit sie selbst über eine Art „Spielebuch“ verfügen.



SPORTKARUSSELL2023.

■ Was ist das Sportkarussell genau?

Das Sportkarussell ist ein von Schulen, Familien und Sportvereinen gern angenommenes Konzept, um Dritt- und Viertklässlern eine Vielfalt an Sportangeboten zu ermöglichen, auf denen der reguläre Schulsport weniger Aufmerksamkeit legen kann. Bereits seit 2013 sieht das Projekt vor, einmal wöchentlich bis zu 16 Kindern während der Nachmittagsbetreuung an neue Sportarten heranzuführen.

Ein lokaler Sportverein aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis stellt für sechs Wochen infolge ein Bewegungsangebot vor, das die Freiwilligen für sich ausprobieren können. Nach diesem Zeitraum wechselt der Sportverein und die Kinder lernen eine neue Sportart kennen.



Bildlich gesehen rotieren die Angebote wie ein Kinderkarussell auf dem Jahrmarkt, worauf die Namensgebung „Sportkarussell“ zurückführt. Somit ist es möglich, bis zu sechs verschiedene Bewegungsformen in einem Schuljahr vorzustellen.



- Von dieser Kooperation profitieren alle Teilnehmenden: Das Interesse für vielseitige Bewegungsangebote kann bei den Kindern geweckt werden, sodass das Kind seinem Lieblingssport im Verein nachgehen möchte. Dadurch können neue Vereinsmitgliedschaften entstehen. Ebenso profitiert das Image eines Sportvereins sowie aller Beteiligten, wodurch sich Perspektiven für erweiterte Zusammenarbeiten und die Entstehung neuer Netzwerke ermöglichen, z.B. zwischen dem Kreissportbund, Städten, Vereinen, Sponsoren, weiteren Schulen und Kindergärten. Außerdem befähigt die Wechselwirkung zwischen Schulen und Sportvereinen beide Parteien zu Bildungspartnern, die die Gesundheitsförderung der jungen Generation unterstützen.

Daher danken wir allen Möglichmachern, Teilnehmern und besonders den Kindern für die schöne Zeit und freuen uns auf eine mögliche Wiederholung im nächsten Jahr.



heimathelden-brauchen-moeglichmacher.de




Am 28. April
verdoppelt die
Volksbank
ab 12 Uhr
Ihre Spende
für unser Projekt!

**Weil Heimathelden
Möglichmacher brauchen.**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Wir *fördern* Vereine
aus unserer Region.

Dafür gibt es die Spendenplattform „Heimathelden brauchen Möglichmacher“. Hier entscheiden Sie, welche gemeinnützigen Projekte gefördert werden. Und wir unterstützen mit: Dreimal jährlich verdoppeln wir private Spenden: zum Beispiel am 28. April 2023 - dem internationalen Tag der Superhelden. Unterstützen Sie „Ihren“ Verein und werden Sie mit uns zum Möglichmacher.

 **Volksbank
Bochum Witten eG**

DIE ABTEILUNGEN.

- Badminton
- Basketball
- Boule
- Frauen & Männer Sport
- Jump and Fun
- Kinder Turnen
- Laufen
- Leichtathletik
- Männer Sport
- Nordic Walking / Walking
- Senioren Sport
- Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
- Tanzmäuse
- Volleyball



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



Termin vereinbaren:
TEL 02339 / 13030029



HERZLICH WILLKOMMEN BEIM PRAXISTEAM HASSLINGHAUSEN!
ZAHNÄRZTE UND ZAHNTECHNIKER



Dr. Marco Alexander Vukovic
Univ.-Prof. Dr. Dr. Wolf-D. Grimm
Dr. Denis Meerman

KONTAKT

Praxis Haßlinghausen
Zahnärzte & Zahntechniker

Mittelstraße 70
45549 Sprockhövel
Tel 02339.911160
Fax 02339.911162
info@praxis-hasslinghausen.de

BEHANDLUNG

ÄSTHETIK	PARODONTOLOGIE
IMPLANTOLOGIE	PROPHYLAXE
ALL ON 4	PROTHETIK
SINUSLIFT	ENDODONTIE
LASER	FUNKTIONSANALYSE

ZAHNBEHANDLUNG OHNE ANGST



BADMINTON.

■ Jugendliche schwingen Schläger

Das Vereinsangebot „Badminton“ bietet für Jugendliche bis 15 Jahren immer wieder abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Unter Gleichgesinnten lernen die jungen Sportlerinnen und Sportler alles rund ums Regelwerk, Taktiken und Raffinessen auf spielerische Art und Weise. Dabei steht der Spaß ganz klar im Vordergrund: Auspowern oder einfach locker „zocken“, die Begeisterung mit anderen am und im Spiel teilen, Teamfähigkeit ausbauen, soziales Miteinander erleben und dabei Freundschaften entstehen lassen. Sowohl im Einzel als auch im Doppel: Der rege Mix aus Motivation und Zielstrebigkeit wird im Spiel ausgelebt.

Wo: Sporthalle Hasslinghausen

Wann: montags von 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Gerne könnt ihr für eine Probestunde vorbeischauchen! Ich freue mich auf euch,

EUER
FRANCESCO KOTHE



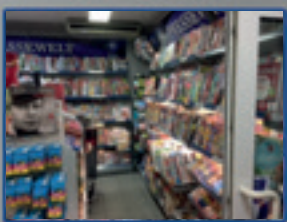
- **Badminton Erwachsene ab 16 Jahre treffen sich Montags von 20.00 – 22.00 Uhr und Freitags von 20.00 – 22.00 Uhr.**



41 Jahre SONIS SHOP

LOTTO • PRESSE • POST • TABAK

- Schulbedarf
- Bürobedarf
- Annahmestelle für
Textilpflege
- griechische Spezialitäten



Öffnungszeiten: Montag - Freitag 6.00 - 18.00 Uhr
Samstag 7.00 - 14.00 Uhr

Inhaberin: Ekaterini Koutsoua

Schmiedestraße. 50 • 42279 Wuppertal
Tel. (02 02) 64 40 63 • Fax (02 02) 2 81 86 01



BASKETBALL.

■ TVH-Revival im Basketballsport

Nach etwa eineinhalb Jahren unfreiwilliger Pause, gibt es jetzt wieder ein Basketball-Angebot des TVH. Wir treffen uns immer mittwochabends um 18.30 Uhr in der kleinen Turnhalle Hasslinghausen hinter dem Rathaus. Zum größten Teil besteht unsere Gruppe aus Spielern, die bis vor kurzem oder auch vor vielen Jahren in Hasslinghausen auf Korbjagd gingen und dementsprechend über spielerische Erfahrungen verfügen. Da wir jetzt seit einiger Zeit nicht mehr am Ligaspielbetrieb teilgenommen haben, und das auch nicht vermissen, steht eine gute Atmosphäre und die Freude am Spiel sowie die sportliche Betätigung im Vordergrund.

Wenn auch du zumindest über Grundkenntnisse im Basketball verfügst und Lust hast, ein paar Körbe zu werfen, bist du herzlich eingeladen, dich uns anzuschließen.

Wir freuen uns immer über neue Mitspieler!

Ort: Kleine Turnhalle Hasslinghausen

Zeit: Mittwochs, 18.30 Uhr - 22.00 Uhr

Ansprechpartner: Steffen Peter, Tel.: 0178 1433363



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



BOULETEAM.

■ Boule.....im TVH

Das Boule Spiel (in Italien auch Boccia) ist ein Outdoor-Freizeitsport für Alt und Jung. Bei uns im TVH wird Boule ganzjährig gespielt. Wenn das Wetter es zulässt, spielen wir draußen mit den Boule Kugeln, ist das Wetter gegen uns, weichen wir aus auf den Innenbereich des Sportlerheims und spielen Cross-Boule mit Granulat gefüllten Säckchen.

**Gespielt wird auf dem Sportplatz Haßlinghausen
jeden Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr.**

Wir sind eine Gruppe mit 20 nicht mehr ganz jungen Damen und Herren. Unser wöchentliches Zusammentreffen der jung gebliebenen Senioren ist geprägt von Spaß und Ehrgeiz, denn jeder will im Mannschaftsspiel auch gewinnen und sich für das frühe Aufstehen belohnen.





- Bei nicht ganz gelungenen Würfeln muss sich jeder schon den Sprüchen der Anderen stellen. Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Sportlich ernst wurde es bei den erstmalig ausgespielten Boule-Vereinsmeisterschaften am 6. März 2022 in der Sporthalle Hasslinghausen. Gespielt wurde in Mannschaften, durch Los zusammengestellt, jede spielt gegen jede im Cross-Boule.

Zur Siegerehrung trafen wir uns zu einer kleinen Meisterfeier im TVH-Vereinsheim zu Kaltgetränken und einem kleinen Imbiss.

In entspannter Runde wurde erzählt und den verpassten Chancen auf den Sieg nachgetrauert. Unser Abteilungsleiter, Horst Matalla, gratulierte der Siegermannschaft und lud zu einer Wiederholung in 2023 ein. Geplant ist im Sommer, wobei wir gerne mit Kugeln draußen spielen möchten.

Bis dahin haben wir alle noch Gelegenheit, die persönlichen Spielschwächen zu verbessern. Aber wir nehmen es alle nicht ganz so ernst. Die Tagesform entscheidet, wie so oft im Leben.

ES GRÜSST DAS TVH BOULETEAM



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■

FAM FAULENBACH MECHANIK GmbH & Co.KG

Aluminium Bearbeitung + Veredelung

FAULENBACH MECHANIK GmbH & Co. KG

Aluminiumveredelung und mechanische Bearbeitung
Carl-vom-Hagen-Straße 13 – 15 • 58332 Schwelm
Tel. 0 23 36 / 47 96 0 • Fax: 0 23 36 / 47 96-10

www.faulenbach-mechanik.de



K Sport Krön

Mittelstraße 27, 45549 Sprockhövel
02339 / 2078
www.sport-kroen.de www.ski-schuh.de

FRAUEN UND MÄNNER SPORT.



- Unsere Sportgruppe trifft sich jeden Dienstag um 19.00 Uhr in der kleinen Turnhalle Haßlinghausen. Unser Motto: „Einsatz ist alles.“



In Sprockhövel sind wir Ihr Bad- und Heizungsspezialist, der richtige Partner für Ihre Badrenovierung und Heizungssanierung



Sanitär- und Heizungstechnik

Oswald Bick GmbH

Hattinger Straße 117
58332 Schwelm
Tel. (0 23 36) 91 47 64
Fax (0 23 36) 91 47 65

Mitglied der IBH-Fachgemeinschaft für Bad und Heizung

**Stark in Beratung, Verkauf und Ausführung
von Badanlagen und Sanierungen,
modernen Heiztechniken, Solaranlagen,
Kaminsanierungen, Klempnerarbeiten**

• Wartungen und Reparaturen •

hillock[®]
park distillery

12

Die erste Brennerei, welche ihren
Single Malt Whisky
im Deutschen Bergbaumuseum Bochum
unter Tage reifen lässt.

HEINRICH HABEL

Dabblers & Brewers

Gewerberger Str. 127 • 45543 Sprockhövel

Tel.: 02339 / 9 14 30

www.habel.com

10 Jahre
Ex-Bourbon-Fass
Ex-Recioto-Fass
2 Jahre

aus dem
Herzen
des Ruhrgebiets





JUMP AND FUN.

■ Mit dem Trampolin auf und davon

Freitags machen wir hohe Sprünge, sehen dabei die Welt von oben, erklimmen diverse Höhenunterschiede oder begeben uns auf unendlich viele Entdeckungstouren: Immer von 18:00 bis 19:30 Uhr bietet das Kursangebot „Jump and Fun“ für alle Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 15 Jahren die Gelegenheit, abzuheben. **Wo?** In der Sporthalle Hasslinghausen.

Wir spielen viele verschiedene Sportspiele, bauen Parcours auf oder springen auf dem kleinen Trampolin. Es ist immer abwechslungsreich und ins Schwitzen kommen wir auch!

Schaut doch einfach mal vorbei!
Wir freuen uns auf Euch!



FRANCO **NORA** LILLY MARTIN



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



KINDERTURNEN.

■ Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre

Bei uns im Eltern-Kind-Turnen lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hier steht das Sammeln von vielseitiger Bewegungserfahrung im Vordergrund, vom Turnen mit Kleingeräten bis hin zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften.

Das Wichtigste für uns aber ist, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu stillen und den Kindern Spaß an Bewegung zu vermitteln. Es ist schön mit erleben zu dürfen wie die Kleinen bei uns die neue Umgebung „Turnhalle“ mit Hilfe der Eltern nachahmen oder durch eigenständiges Probieren die Welt des Kinderturnens entdecken.

Unsere Turnstunde bietet den Kindern darüber hinaus die Möglichkeit, grundlegende soziale Erfahrungen in der Gruppe mit anderen Kindern, deren Eltern und den Übungsleiterinnen zu sammeln

■ Zwergenturnen 3-5 Jahre

Für unsere Kinder der erste Kurs ohne elterliche Begleitung.

Anhand von speziellen Geräteparcours geben wir unseren Turnzwerge die Gelegenheit, sich hängend, kriechend, kletternd und springend fortzubewegen.

Wir beginnen die Turnstunde im Kreis mit einem Begrüßungslied. Danach starten wir mit Aufwärmübungen, bis es dann „endlich“ wie unsere Kleinen oft sagen, zu dem Geräteparcours übergeht. Alles natürlich mit Hilfestellung der Übungsleiter. Auch spielerische Elemente wie Bälle oder Krabbelturmen dürfen nicht fehlen. Nichts „muss“ und fast alles „darf“ gemacht und benutzt werden.

Zum Abschluss treffen wir uns im Kreis und stimmen gemeinschaftlich, ab welches Spiel wir spielen, wie z.B. Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser oder Feuer und Wasser.



LAUFEN.



■ Rückblick aufs Jahr 2022

Im Jahr 2023 angekommen, wird es Zeit für einen kleinen Rückblick auf das vergangene Jahr. Tolle, sportliche Leistungen wechselten sich mit dem gemütlichen und freundschaftlichen Zusammensein ab. Wie immer können hier nicht alle Leistungen gewürdigt werden. Einige sollen hier aber exemplarisch genannt werden. Christian Zabel war einer der fleißigsten Läufer. Immer wenn es etwas zu laufen gab, war Christian dabei. Bereits im Februar gewann er beim Solinger „Sektlauf“ die Gesamtwertung. Im Verlaufe des Jahres lief er u.a. die 100 km der „Tortour de Ruhr“ quer durchs Ruhrgebiet oder den „Marathon Deutsche Weinstraße“ in Bockenheim. Aber auch Christian Vorberg und Thomas Maczkowiak lieferten richtig ab. Für sie begann das Wettkampfsjahr bei den traditionellen „Bertlicher Straßenläufen“ mit einem Halbmarathon, bei dem Thomas seine Bestzeit auf 1:41:40 Stunden reduzierte. Tessa Kaminski und Thomas Hanzlik liefen gemeinsam mit Dominic und Andrea Bornemann den „Berliner Halbmarathon“. Alle waren hochzufrieden mit den Leistungen. Auch gibt es kein Jahr, an dem Michael Herschel keine Wettkämpfe bestreitet! Beim „Lenneper Osterlauf“ erreichte er mit über 10 km den 3. Platz seiner Altersklasse.

Beim „17. Herdecker City-Lauf“ lieferte der TVH richtig ab: Zahlreiche Läufer erlangten bei schönstem Wetter ihre persönlichen Bestzeiten!



- Mirjam Liesen erreichte bei ihrer Wettkampfpremiere über 5 km mit 26:44 Minuten den 4. Platz ihrer Altersklasse. Andrea Bornemann lief persönliche Bestzeit und gewann in ihrer Altersklasse mit 22:41 Minuten. Abdulkarem Adem benötigte nur 18:36 Minuten - ebenfalls persönliche Bestzeit. Und auch wenn dies nicht alles war, so sprengen hier weitere Ausführlichkeiten den Rahmen. Dreimal Thomas für den TVH auf der Biermeile und bei den Stadtmeisterschaften. Thomas Maczkowiak lief die 3.000 m in 12:26 Minuten, Thomas Hanzlik und Thomas Sauerwald brauchten 14:43 Minuten.

Aber unterhaltsamer war die anschließende Biermeile:

4 x 400 m - und vor jeder Runde eine Flasche Bier. Das war ganz nach dem Geschmack der Hasslinghauser, auch wenn sich keiner der drei für den Finallauf qualifizieren konnte. Michael Gläser ist Stammgast beim „Bonner Nachtlaufr“. Er trotzte den hochsommerlichen Temperaturen und beendete die 10 km in 56:04 Minuten. Wie immer grandios war die Mannschaftsfahrt. Zur Freude der Läufer hat der SF Nordvelen nach der



Pandemiepause den beliebten Tiergartenlauf wieder ausgerichtet. Trotz der Hitze bei Temperaturen über 35 Grad gaben die Sportler alles und gewannen souverän die Staffel. Auch die anderen Läufe waren zur Freude der Teilnehmer erfolgreich. Hinzu kam ein ganz besonderer Abend im Biergarten des Hotels: Ein Abend unter Freunden.

Beim „8. Schwelmer City-Lauf“ reiste der TVH in Top-Besetzung an: Daniela Wurm rockte die 5 km-Distanz in einer Zeit von 20:16 Minuten und erzielte den Sieg der Gesamtfrauenwertung. Martin Lütge-Varney gewann seine Altersklasse in 22:43 Minuten. Lauftreffleiter Dominic Bornemann benötigte sehr respektable 21:13 Minuten. Und das Ausland wurde auch nicht vom Lauftreff verschont: Dieses Mal liefen Thomas Sauerwald und Thomas Hanzlik erfolgreich ihren Marathon im spanischen Malaga. Erneut eine unvergessliche Reise.

Der Lauftreff freut sich auf ein spannendes Jahr 2023.

Die Läufer werden es sich nicht nehmen lassen, sich tolle Erfolgserlebnisse zu erkämpfen. Was aber noch viel wichtiger ist:

Eine schöne gemeinsame Zeit verbringen.





LEICHTATHLETIK.

■ Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

Wenn man so auf das Jahr 2022 zurückblickt, muss man sagen, dass es ganz schön abwechslungsreich war. Es gab ständige Hochs und Tiefs, aber nun von vorne:

Am Anfang sah alles nach Normalität aus. Wir konnten ganz normal in der Halle trainieren, da inzwischen auch fast alle Corona-Auflagen weggefallen waren. Leider fielen in diesem Jahr sämtliche Hallenwettkämpfe aus. Da das Wetter Anfang März schon so gut war, beschlossen wir, von der Sporthalle auf den Platz zu wechseln und nur im Notfall drinnen zu trainieren. So war der Plan, denn normalerweise erfolgt der Wechsel erst nach den Osterferien. Weil die Stadt aber plötzlich unsere Halle für Flüchtlinge aus der Ukraine benötigte, konnten wir nicht mehr in die Halle zurück und so mussten wir auf dem Sportplatz bleiben.

Da uns Corona das ganze Frühjahr immer wieder einholte und ständig jemand erkrankte, war leider kein vernünftiges Training möglich und wir verzichteten auf den Start bei den Kreismeisterschaften.

Der erste richtige Höhepunkt im Jahr waren die Stadtmeisterschaften in der Langstrecke, auf unserem Sportplatz am Landringhauser Weg. Ben und Joshua gewannen über 800 m und anschließend noch Anna über 3000 m ihre Altersklasse und die Damenwertung. Bei der anschließenden Biermeile verpassten die beiden Jungs als Duo „Cola“ nur ganz knapp das Finale.

Im Juni kündigte sich etwas Großes für uns an: Wir sollten endlich die neue Hochsprunganlage erhalten, das wollten wir dann auch mit einem Fest auf dem Sportplatz feiern. Alles wurde dafür geplant, organisiert und die Vorfreude war groß, doch es kam anders ...

Die Hochsprunganlage konnte wegen fehlender Teile nicht geliefert werden. Da für das Fest schon alles geplant und eingekauft war, wurde aus der Einweihung spontan ein Bergfest, einen Grund zum Feiern gibt es immer. Alle, die in den Ferien zu Hause waren und zum Training kamen, hatten Glück, denn ganz plötzlich war sie da - die neue Hochsprunganlage - und wurde natürlich direkt eingeweiht.

Nach den Sommerferien verlief erst einmal alles normal, es kündigte sich eigentlich auch kein weiterer Höhepunkt an. Anfang September kam dann der Beschluss des Kreises, dass man noch einen „Reste-Wettkampf“ am letzten Freitag vor den Herbstferien ausrichten wollte, mit allen Disziplinen, die im Laufe des Jahres ausfallen mussten (Langstaffeln, Diskus, Speer, Sprintstaffeln).

Irgendwie kam das Trainerteam auf die verrückte Idee, doch am Diskuswerfen und den Staffeln teilzunehmen. Die Langstaffeln waren nicht das Problem, da wir alle auf der Langstrecke sehr erfolgreich und gut trainiert sind. Aber wie kam man auf die verrückte Idee, Diskus zu werfen? Auf unserem Sportplatz darf nicht einmal ein normaler Diskus verwendet werden und einen speziellen für Kunstrasen hatten wir „noch“ nicht.

Es waren nur drei Wochen bis zur Meisterschaft. Aber wozu gibt es Fahrradmäntel und Tauchringe, die kann man auch sehr gut werfen, um irgendwie die Technik zu erlernen. Schon beim nächsten Training hatten wir dann Disken und bekamen allmählich ein Gefühl dafür. Ein großes Problem am Tag der Meisterschaft war, dass einige von uns noch bis 16:00 Uhr Schule hatten, aber bereits um 17:00 Uhr in Hagen aufgewärmt im Stadion stehen mussten und gleichzeitig Stau auf der Autobahn wegen der Herbstferien angekündigt war. Trotzdem standen wir pünktlich um 16:45 Uhr am Start.





STÜCK FÜR STÜCK INS URLAUBSGLÜCK

Jetzt die besten Angebote sichern!

Robinson Cyprus

Zypern / Mazopos, Larnaca

1 Woche im Doppelzimmer mit Vollpension a la Robinson inkl.

Flug z. B. am 20.04.2023 ab Flughafen Düsseldorf pro Person ab

€ 1489*

*Zwischenverkauf und Druckfehler vorbehalten. Stand Februar 2023.
TUI Deutschland GmbH, Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern persönlich in unserem Reisebüro.

 **TUI ReiseCenter**

TUI ReiseCenter - Reisebüro Heringhaus e.K.
Mittelstr. 2 · 45549 Sprockhövel · Tel. +49 2339 482-8 ·
Fax. +49 2339 3610 sprockhoevel1@tui-reisecenter.de <http://www.tui-reisecenter.de/sprockhoevel1>

Für einige war es der erste Wettkampf, daher war es vielleicht auch gut, dass die Anreise so knapp bemessen war. Der Wettkampf im Diskuswerfen verlief deutlich besser als erwartet und das, obwohl wir quasi keine Erfahrung hatten:

Ben wurde in der Altersklasse Kreismeister und warf sich direkt in die Bestenliste der deutschen Leichtathletik, Noah landete knapp dahinter auf dem 2. Platz. Für Leonard war es der erste Wettkampf und er konnte direkt den Kreismeistertitel holen.

Die anderen Ergebnisse im Diskus:

Anne 3. Platz WU18,

Josefine 2. Platz WU15.

Dann kamen die Staffeln.

Hier mussten wir aufgrund von Erkrankungen etwas improvisieren, dennoch konnten wir am Ende alle Titel holen: 3x 800 m

MU14 Joshua, Ben, Noah, 3x 800 m WU18 Anna, Josefine, Felina, 4x 100 m Sprint U18 Mixed Anna, Sophie, Ben, Noah – hier die Besonderheit, dass die beiden Jungs noch U14 sind.



- Leider konnte auch nach den Herbstferien nicht der geplante Wechsel zurück in die Sporthalle erfolgen, da diese noch immer mit Flüchtlingen belegt war. In ganz Sprockhövel gab es auch keine andere Trainingsmöglichkeit für uns, so mussten wir leider weiter draußen auf dem Sportplatz bleiben. Zeitweise hieß es für uns 3° C und Regen, aber zumindest konnten wir trainieren. Wir lassen uns überraschen, was 2023 bringt.

Schaut gerne vorbei und trainiert mit uns!

Wir freuen uns auf euch!

**Und vielleicht steht auch ihr schon bald
in den regionalen Bestenlisten.**

RENÉUNDTEAM



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



MÄNNERSPORT.

■ Sport in Zeiten der Corona

Nein, mit Gabriel García Márquez kann ich mich mit meinem Text nicht messen. Ob man die Auswirkungen der Corona-Pandemie mit denen der Cholera vergleichen kann, weiß ich auch nicht. Aber Corona hatte Auswirkungen auf unsere Freitagabende ab 19:30 Uhr. Denn dann fand normalerweise der „Männersport“ statt. Als man sich nach zwei Jahren mit der Pandemie arrangiert hatte und wir Hoffnung schöpften, wieder durchstarten zu können, meinte Putin, uns in die Suppe spucken zu müssen. Weltgeschehen kontra Freizeitsport. Dass Hilfe, für die, die sie wirklich benötigen, Vorrang vor Freizeitvergnügen haben sollte, ist selbstverständlich. Der ein oder andere fragte sich aber, warum nicht auch einmal die Halle in Niedersprockhövel erhalten könnte.



- Wenigstens wurde uns ein, um eine Stunde gekürztes, Zeitfenster in der kleinen Halle zur Verfügung gestellt. Leider hatten sich da schon einige Sportler anderweitig orientiert. Und da wir schon zuvor, wie in vielen anderen Sportvereinen auch, mit schwindender Teilnehmerzahl zu kämpfen hatten, wurde es manchmal knapp. Schließlich benötigen wir mindestens sechs Sportsfreunde, damit uns der Hausmeister in die Halle lässt.

Wie schön war es am 27. Januar 2023, als wir nicht nur wieder in unsere geliebte, alte TVH-Halle durften, sondern sogar zwölf Mitspieler zählten! Herrlich – fast wie früher.

Zum harten Kern, bestehend aus Oliver, Daniel, Christian, Thomas und Michael, gesellten sich dank engagierter Mundpropaganda plötzlich sieben weitere Sportler, die sich ein Leibchen überzogen und dem Ball hinterherrannten.

Hoffen wir einmal, dass der ein oder andere wiederkommt und neben Fußball auch Spaß am Prellball findet.

Übrigens hatte die Belegung der Halle mit Flüchtlingen auch etwas Gutes:

Alle Duschen funktionierten wieder, da neue Batterien eingebaut wurden.

Ich hoffe, dass wir noch eine ganze Weile unserem Freitagssport frönen können und dass Thomas uns noch lange als Übungsleiter zur Verfügung steht.

Beuge Immunschwäche vor – gehe zum „Männersport“.

Jetzt auch für Frauen und Diverse.

EUER MICHAEL GLÄSER
IM JANUAR 2023





NORDICWALKING.

■ Nordic Walking mit viel Wanderlust

Die Nordic Walking-Abteilung besteht aus drei Gruppen, die allesamt von Norbert Hartmann geleitet werden.

Gestartet wird an der kleinen Turnhalle in Hasslinghausen zu den unten genannten Zeiten. Über die Trasse, Feld, Wald und Wiese führen die abwechslungsreichen Strecken mit einer Länge von 7 bis 10 km.

Hier ist jeder herzlich willkommen und kann spontan zum Treffpunkt kommen.

Nordic Walking-Stöcke können vom Verein zur Verfügung gestellt werden.

Auch in diesem Jahr haben wir zahlreiche Aktivitäten außerhalb der Trainingszeiten miteinander verbracht. Das waren z.B. eine Mannschaftsfahrt nach Hachen in die Landessportschule.



Bei tollem Sonnenschein sind wir zum „Knallharten Landleben“ (Gartenlokal) gewalkt, Kanu gefahren und auf der Möhne mit der weißen Flotte ganz entspannt gefahren. Grillabende, Eisessen und eine Weihnachtsfeier standen ebenfalls auf dem Programm.

dienstags um 18 Uhr
mit Norbert Hartmann und Heike Michel

mittwochs um 9:30 Uhr
mit Norbert Hartmann und Larysa Sheika

mittwochs um 20 Uhr
mit Norbert Hartmann und Heike Michel



Wir freuen uns auf Euch!

NORBERT UND HEIKE

Wer Lust hat, unser Team als Übungsleiter zu unterstützen, kann sich gerne bei Britta melden, 0170 / 5231557.



▪ www.TV-Hasslinghausen.de ▪

AT AUGUST THEIS

DACHDECKERMEISTERBETRIEB

QUALITÄT FÜR DACH UND WAND SEIT 1953

Seit 1953
Mitglied der
Dachdeckerinnung

Inhaber:
Achim Theis
Dipl.-Bauingenieur
Dachdeckermeisterer

58332 Schwelm
(Linderhausen)
Wittener Straße 58
Telefon (0 23 39) 22 06
Telefax (0 23 39) 73 79

www.theis-dach-wand.de
webmaster@theis-dach-wand.de

Dachdeckerarbeiten aller Art
Schieferarbeiten
Fassadenverkleidungen
Isolierungen
Bauklempnerei



SENIORENSPORT.

■ Hockergymnastik & Seniorensport

In unserer ersten Gruppe (WhatsApp-Gruppe „Die Hockerrocker“) machen wir sowohl Gymnastik gegen das Zipperlein als auch unseren gezielten Rehasport. Aufgrund von interner Werbung und Empfehlungen, ist es uns gelungen, der Gruppe wieder neues Leben einzuhauchen. Unsere Gruppe ist wieder auf 15 Teilnehmer angewachsen, was auch darauf zurückzuführen ist, dass viele mit Verordnungen vom Arzt zu uns gestoßen sind. Da wir alles nicht zu ernst nehmen, spielt der Spaß natürlich auch eine große Rolle. Dadurch trainieren wir nebenbei unser Zwerchfell und die Gesichtsmuskulatur.

Wichtig ist für uns, dass sich jeder wohlfühlt und im Alltag weniger gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen in der Bewegung hat.



Dies gelingt uns auch. Falls einer Probleme zum Beispiel mit dem Rücken hat, können wir gezielt Übungen geben, die jeder zu Hause ohne großen Aufwand machen kann. In unserer zweiten Gruppe (Whatsapp-Gruppe „Die Turboschnecken“) wird durch abwechslungsreiche Übungen und Spiele darauf geachtet, dass auch hier der Spaß nicht zu kurz kommt. Wir machen sowohl Sport auf der Matte als auch Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen. Hier achten wir darauf, dass sich jeder wohlfühlt und wir auf jede Leistungsfähigkeit individuell eingehen. Keiner soll sich überanstrengen. Der gesundheitliche Aspekt, steht auch hier an erster Stelle. Darauf sind unsere Übungsleiter und Übungsleiterinnen geschult und bilden sich auch immer weiter. Falls wir jetzt das Interesse bei der / dem einen oder anderen geweckt haben sollten, würde es uns freuen, euch

montags von 16:00 Uhr – 16:45 Uhr („Die Hockerrocker“) oder

montags von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr („Die Turboschnecken“)

begrüßen zu dürfen. Ihr könnt es euch erstmal unverbindlich anschauen. Für den Rehasport gibt es eine Verordnung vom Arzt, die dann bei der Krankenkasse eingereicht wird. Natürlich kann der Rehasport auch ohne Verordnung bei uns ausgeübt werden.

Wir, das sind Elke, Nicole und Matthias als Übungsleiterinnen, freuen uns über neue Gesichter, die mit uns den gleichen Spaß haben wollen.

Auch freuen wir uns über Verstärkung unseres Übungsleiter-Teams.

Bitte meldet euch bei Britta, 0170 / 5231557

**„ES KANN NICHT GESUND SEIN,
WENN MAN ÜBERHAUPT NICHT KRANK IST!“**

(Karl Valentin)



▪ www.TV-Hasslinghausen.de ▪

An Eurer Seite!



Energie für jeden Tag.

avu.de



AVU...

 <p>HÜBSCH Macherei Stefan Jäger</p>		
Öffnungszeiten		
Di – Fr: 9.00 – 18.00 Uhr Mi: 9.00 – 17.00 Uhr Sa: 8.00 – 13.00 Uhr		Mittelstraße 34 45549 Sprockhövel Tel.: 0 23 39 - 20 80



ÜBUNGSLEITERGESUCHT.

■ Übungsleiter gesucht

Mit dankbaren Menschen zusammenarbeiten,
 Wissen und Freude weitergeben,
 Menschen etwas Gutes tun und
 in Selbstfürsorge schulen.

Wir vom TVH suchen dich,
 wenn du deine Leidenschaft
 für Bewegung und Gesundheit mit
 Menschen teilen möchtest, du kontaktfreudig,
 engagiert und wissbegierig bist.



**Für weitere Infos melde dich gerne bei Britta unter 0170 - 5231557
 oder info@tv-hasslinghausen.de**



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



MENCKE
NATUR · ZUHAUSE · ERLEBEN

Beste Arbeitgeber
Deutschland

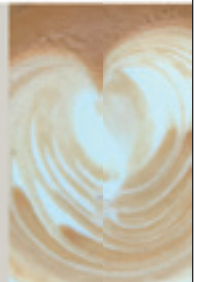
Great Place To Work. 2022




CAFÉ Pusteblume



WIR FREUEN UNS SEHR, EUCH BEI UNS
BEGRÜßEN ZU DÜRFEN!



MENCKE GARTENCENTER GMBH

Schmiedestr. 33 • 45549 Sprockhövel
Tel: 0202-26 66 20 • Mail: info@mencke.de

www.MENCKE.de



Unsere Öffnungszeiten

Mo. – Fr. 9:00 – 18:30

Sa. 9:00 – 18:00

So. 11:00 – 16:00

Das Café schließt jeweils
eine Stunde früher.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG.



■ Platz ist in der kleinsten Halle!

Da wir die Halle kurzfristig für die Flüchtlinge räumen mussten, wussten wir zunächst nicht, wohin. Dank der Bogenschützen aus Sprockhövel konnten wir im April unsere Sportgruppe in den Gymnastikraum der Grundschule Hobeuken verlegen. Wegen der Corona-Maßnahmen und des kleinen Raums wurde weiterhin in zwei Gruppen trainiert. Auch wenn es häufig sehr eng in dem Sportraum war, da wir draußen weder Powerwalking noch Fußball spielen konnten, waren alle Sportlerinnen und Sportler begeistert dabei.



Wir haben viel gelacht, sind viel gelaufen und haben uns angestrengt. Und wenn es uns dann zu warm wurde, mussten wir für eine Abkühlung sorgen.



KUHLEND AHL GmbH

Feine Fleisch- und Wurstwaren

**NACHHALTIGE QUALITÄT
DIE MAN SCHMECKT**



GEGRÜNDET IN WUPPERTAL-RONSDORF UND SEIT 2001 IN SPROCKHÖVEL BEHEIMATET, befindet sich die Metzgerei Kuhlendahl seit Generationen im Familienbesitz. Sylvia Kuhlendahl und ihr Team bieten feinste Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Produktion in höchster Qualität an.

Wir verwenden in unserer Metzgerei ausschließlich hochwertiges Fleisch aus heimischer Landwirtschaft, feinstes Rindfleisch von der Husumer Färsе und nachhaltig produziertes Schweinefleisch vom Schwäbisch-Hällischem Landschwein. Wir legen größten Wert auf unsere einzigartige und nachhaltige Produktqualität.

Unsere Kunden verdienen einen unvergleichlichen Fleischgenuss.

Freuen Sie sich auf herausragende Qualitätsprodukte sowohl an unserem Hauptstandort in Sprockhövel als auch in unserer Filiale in Wuppertal-Ronsdorf, in der Ihnen in unserem modernen Bistro unter der Woche immer zwei verschiedene, köstliche und günstige Menüs zur Auswahl stehen.

DER KLASSIKER IN SPROCKHÖVEL: UNSER KUHLIMAT!

365 Tage/24h nonstop rund um die Uhr für Sie geöffnet!

Kommen auch Sie vorbei und probieren unsere schmackhaften Fleisch- und Wurstspezialitäten, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Team aus der Metzgerei Kuhlendahl

Für Sie da auf folgenden
Wochenmärkten in der Region:
Solingen Mitte, Ennepetal Milspe
Wuppertal Ronsdorf, W-Barmen,
W-Oberbarmen, W-Sudberg,
W-Dönberg, Velbert, V-Neviges
V-Langenberg & Witten Heven



  ENGELSFELD 6 NÄHE
WUPPERTALER
NORDKREUZ / IKEA

Kuhlendahl GmbH

Engelsfeld 6 | 45549 Sprockhövel | (02339) 12180

Filiale Wuppertal | Ascheweg 11 | 42369 Wuppertal | (0202) 4670487

info@kuhlendahl.com | www.kuhlendahl.com



■ Nach 2 Jahren Corona-Pause fand wieder der Wandertag am 1. Mai statt

Gemeinsam mit der Wohngemeinschaft Heidestraße führte der TV Hasslinghausen 1862 e.V. am 1. Mai wieder den traditionellen Wandertag durch. Bei bestem Wanderwetter, gefüllten Rucksäcken mit Getränken und Lunchpaketen sowie guter Laune setzte sich die Gruppe von ca. 40 Personen in Bewegung, um die Wanderwege rund um Hasslinghausen zu begehen. Nach der Halbzeit gab es eine kleine Erfrischung im Garten von Familie Rohleder, die wie immer maßgeblich an der Organisation beteiligt waren.

Wieder in Gang gekommen, wurde der Garten der Wohngemeinschaft Heidestraße als Endpunkt angelaufen. Dort gab es die Möglichkeit, die mitgebrachten Leckereien endgültig zu vernaschen oder sich ein Stockbrot über dem offenen Feuer zu backen. Ein toller Tag ging gegen 16.00 Uhr zu Ende mit dem Ergebnis, dass wir dies im nächsten Jahr auf jeden Fall wiederholen werden und die gelebte, oder besser gesagt, die gelaufene Inklusion wieder stattfinden lassen.

**Dank an das Team „Bottländer“
und die Fleischerei „Kuhlendahl“ für ihre Unterstützung!**



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■

Sondermann's Zur Bergeshöh

DAS ETWAS ANDERE LANDGASTHAUS



BRUNCH Machen Sie den Sonntag bei uns zum schönsten Tag der Woche !!!
Bitte Termine beachten

MITTAGSTISCH Mittwoch - Samstag
von 11:30 - 14:00 Uhr

RESTAURANT Mittwoch - Sonntag
von 11:00 - 23:00 Uhr

Eine Übersicht aller Veranstaltungen und Termine sowie die aktuellen Speisekarten finden Sie unter: www.bergeshöh.de



Höhenweg 89 · 58332 Schwelm
Telefon: 0 23 36 / 49 59 877 oder 0172 2601780
Internet: www.bergeshöh.de
Öffnungszeiten: Mi.–So. 11.00–23.00 Uhr
warme Küche: Mi.–So. 11.00–21.30 Uhr



■ 160 Jahre TVH – Sommerfest

Nach den ganzen Coronamaßnahmen war es ein Glück, dass der Verein in diesem Jahr 160 Jahre wurde und deshalb zu einem Sommerfest einlud. Bei tollem Wetter und guter Laune waren wir als Abteilung natürlich dabei. Wer lässt sich schon so ein Fest entgehen? Wir hatten viel Spaß beim Boulespielen und beim Frisbee-Golf. Zeitgleich wurde an anderer Stelle fleißig aufs Tor gekickt.

Das Boulespiel hat uns so gut gefallen, dass wir es seitdem auch regelmäßig in unserer Übungsstunde gespielt haben!

Danke für den großartigen Tag!





mittelmann

Wohlgefühl für Ihr Zuhause



**ZUVERLÄSSIG,
KOMPETENT & INNOVATIV**

ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!

Sebastian Mittelmann

Installateur- und Heizungsbaumeister

- Heizungsanlagen
- Badezimmer
- Sanitäranlagen
- Solaranlagen
- Brunnenanlagen
- Regenwassernutzung

**Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne
Fon: 02339-9089355**

Wittener Str. 111
45549 Sprockhövel

Mobil: 0173 - 855 75 66

info@sanitaer-mittelmann.de
www.sanitaer-mittelmann.de

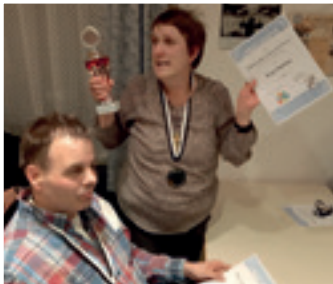


■ „Mensch ärgere Dich nicht“-Turnier

Seit einer gefühlten Ewigkeit konnte endlich wieder unser „Mensch ärgere Dich nicht“-Turnier stattfinden. Bereits zum 29. Mal erfolgte die Planung mit Umsetzung. Da wir diesmal die Bretter im Jugendheim aufbauen mussten, wurde das Turnier in zwei Gruppen aufgeteilt. 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer lieferten sich wilde Würfel- und Rausschmeißduelle, um den heißbegehrten Pokal zu ergattern. Am Ende siegten in der

Gruppe 1: Birgit Neuhaus
Gruppe 2: Katharina Warstadt

Wir freuen uns bereits auf das nächste Turnier.



Young Fashion Store

Inhaberin: Margret Obermann



Mode für Sie!

Street One

CECIL

s.Oliver®

Mittelstraße 29 • 45549 Sprockhövel • ☎ 0 23 39 / 12 12 30
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 10.00 – 18.30 Uhr, Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

Wir sind Ihr Fachmarkt für Haus, Tier und Garten!



Raiffeisen

Hasslinghausen eG

In der Region zu Hause

Bei uns finden Sie:

- Gartenbedarf
- Heimtier- und Pferdefutter
- Heimtierzubehör
- Reitsportartikel
- Bekleidung
- Spielwaren

Rathausplatz 15, 45549 Sprockhövel, Tel. 02339/9215-0

www.raiffeisen-markt-hasslinghausen.de



■ Weihnachtsfeier

Unsere Weihnachtsfeier der Abteilung wurde größtenteils von den Sportlerinnen und Sportlern selbst gestaltet. Einige trugen Gedichte und Lieder vor. Andere brachten ihre Musikinstrumente mit, auf denen sie Weihnachtslieder spielten. Am Ende wurden die Anwesenden zusätzlich vom Weihnachtsmann überrascht. Wir bedanken uns bei allen, die uns auch dieses Jahr wieder unterstützt haben. Insbesondere bei unseren Hauptsponsoren der „IONA Lebensgemeinschaft für Menschen mit geistiger Behinderung“, „Lions Club“ Herbede-Sprockhövel, Team „Bottländer“ und die Fleischerei „Kuhlendahl“.

Herzlichen Dank sagen die Übungsleiter der Abteilung „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“!



Wir sehen uns auf dem Hallenboden oder beim Powerwalking!

ERIKA EWA HARALD MARTIN VOLKER UND JANOSCH





TANZMÄUSE.

■ Tanzen, spielen und toben...

Freunde, die dasselbe Hobby teilen, sich gegenseitig motivieren und ihre Liebe zum Tanzen und Aktivsein miteinander teilen, sind so wichtig.

Genau das findest du bei uns.

Wir sind Jungen und Mädchen im Alter zwischen sechs und neun Jahren, die sich jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:30 Uhr in der Gymnastikhalle der Grundschule Hobeuken treffen.

Dabei lernen wir verschiedene Tänze, von einfach bis komplex, zu aktueller (Kinder-)Musik aus den Charts. Hinzu kommen Bewegungsbereiche aus Kinderaerobic, Mini-Trampolin und Akrobatik sowie Spielangebote.



- Das macht uns nicht nur viel Spaß und powert uns aus, wir lernen auch immer wieder neue Bewegungen dazu und tauschen uns untereinander aus.

Wenn du Interesse an Musik und Bewegung hast, komm gerne donnerstags vorbei oder melde dich gerne bei mir,

DEINEMARAIKE



autohaus
KOHLMANN
seit 1933



SUBARU

ISUZU

Automobile
Kompetenz
seit 1933

Koksstraße 1
58135 Hagen
Tel: (02331) 9404-0

Wittenerstraße 216
45549 Sprockhövel
Tel: (02339) 12058-0



VOLLEYBALL.

■ TVH Volleyball Mixed-Team weiterhin aktiv!

In einer lustigen und im Kern gewachsenen Gruppe von Spielerinnen und Spielern im Alter von 16 bis 60+, ergänzt um Neueinsteiger:innen und Wiederkehrer:innen, hat uns das abgelaufene Jahr sportlich begeistert, gefordert und gefördert. Kalte Hallentemperaturen und abgestellte Duschen waren für uns niemals ein Hindernis. Sicherlich war es darüber hinaus privat und beruflich für uns alle ein herausforderndes und bewegendes Jahr 2022. Umso wichtiger war und ist es in einer vertrauten Gruppe regelmäßig zusammenzufinden und gemeinsam den Sport auszuüben, den alle erst dann richtig vermissen, wenn durch äußere Umstände die scheinbar selbstverständlichen Alltäglichkeiten zu echten wertgeschätzten Highlights für Körper und Seele werden. Wir, das Advanced-Team, haben uns alle mittlerweile in unserem „Übergangsdomicil“, der Turnhalle Hasslinghausen, eingelebt und trotzen der Enge, der nicht volleyballgerechten Deckenhöhe und der zeitweise blendenden Sommer Sonne. Da hilft uns auch kein Blockschatten! Der Mix aus jungen und erfahrenen Spielern:innen ermöglicht unserem gemeinsamen Volleyballsport ein sehr angenehmes und spaßorientiertes Miteinander, was wir auch im kommenden Jahr keinesfalls missen möchten. Eine Rückkehr in eine der beiden großen Sporthallen in Hasslinghausen würde uns alle zusätzlich extrem motivieren. Mal sehen, wie die Chancen dafür in 2023 stehen...es hat geklappt!

Positiv für die Abteilung Volleyball ist die Tendenz, dass unsere Werbe- und Recruiting-Aktivitäten nun schrittweise dazu geführt haben, dass neue interessierte Sportler:innen zu uns stossen. Wir hoffen und wünschen uns, dass daraus für den TVH und die Abteilung Volleyball neue Mitglieder entstehen, die dauerhaft teilnehmen und uns bereichern.



Gaststätte *Zum Amtshaus*

Zum Amtskeller



Abendkarte

mit kalten und warmen Gerichten

Küchenöffnungszeiten:

Mittwoch - Samstag: 17:30 Uhr – 21.00 Uhr

Sonntag: 11:30 Uhr – 13.30 Uhr
17:30 Uhr – 21.00 Uhr

Montag u. Dienstag: Ruhetag

Mittelstraße 15
45549 Sprockhövel
(Haßlinghausen)

Tel.: 0 23 39 - 23 10
Mobil: 0170 - 96 45 981
siegfried.kickuth@t-online.de



Inh. Siegfried Kickuth





VOLLEYBALL.

- Leider ist es uns andererseits mangels verfügbarer und interessierter junger Menschen bisher noch nicht gelungen, einen verlässlichen Stamm an regelmäßig teilnehmenden Spielern:innen für eine weitere Trainingsgruppe in der Altersklasse U18 wieder neu aufzubauen bzw. wieder zu beleben. Die in den vergangenen drei Jahren extrem angespannte Situation bei den verfügbaren Sporthallen und gleichfalls der zu beobachtenden und leider fortschreitenden Unterbesetzung bei den Übungsleitenden, bereitet uns abteilungsübergreifend Sorgen und stellt die Vereine bei den Bemühungen um die Aufrechterhaltung von Sportangeboten weiterhin vor Probleme. Wir hoffen auf Unterstützung von jeder Seite und wirksame Lösungen. Für das Jahr 2023 ist die Abteilung Volleyball trotz aller kleinen und größeren Hindernisse dank unseres Zusammenhalts und vieler hilfreicher Hände und Köpfe gut aufgestellt und bis in die Fingerspitzen motiviert. Unser Ziel ist es, für unser Advanced-Team noch mindestens 2 – 3 neue Volleyballer:innen zu gewinnen, die idealerweise bereits über erste Vereinsspielerfahrung verfügen und das Niveau der Gruppe festigen bzw. ausbauen.

**Das Advanced-Mixed-Team spielt dienstags,
19.00 -22.00 Uhr in der kleinen Turnhalle Hasslinghausen**



Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme über die u.a. Kontaktdaten. Abschließend möchte ich mich persönlich bei allen bedanken, die uns tatkräftig unterstützt haben. Insbesondere gilt mein Dank allen Spielern:innen, die durch regelmäßige Teilnahme am Trainingsbetrieb und ihre sportliche Einstellung den Volleyballsport im TVH ermöglicht haben und auch im Jahr 2023 ermöglichen!

GLÜCKAUF.

Abteilungsleiter Volleyball: Dorian Scholl, Mobil 0151-72159292



▪ www.TV-Hasslinghausen.de ▪



**Hotel-Restaurant
Neue Welt**

Reservierung
Telefon: 02 02 / 66 05 30
Hotel Restaurant Neue Welt
Neue Welt 1, 42279 Wuppertal
www.restaurant-neue-welt.de

 Bleiben Sie auf dem Laufenden
auf unserer Facebookseite:
Hotel-Restaurant-Neue-Welt

Öffnungszeiten:
Montag & Dienstag Ruhetag
Mittwoch – Samstag ab 15:00
Sonn- & Feiertags ab 12:00



M
WERBETECHNIK
SÜDWESTFALEN

**SISKA
WERBUNG**

**Jetzt
zusammen**
ein Team - gemeinsam stark

▶ LICHTWERBUNG ▶ BESCHRIFTUNGEN ▶ SCHILDERSYSTEME ▶ CARWRAPPING

GRÜNTALER STR. 11 GEVELSBERG | www.mwt-suedwestfalen.de



WERNER DIDIÉR

Haarverlängerung
& Haarverdichtung

Mittelstraße 32a
45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon: 0 23 39 / 911 990

Öffnungszeiten
Di. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr
Sa. 8.00 – 14.30 Uhr

Inhaberin Heike Birgel-Nitsche

Italienischer Eissalon

Cortina

seit 1965 im Herzen von Haslinghausen

ca. 25 Eissorten
+ Diäteissorten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten:
Mo. - So. 10.00 - 21.00 Uhr

Mittelstr. 25 • 45549 Sprockhövel • Tel. (0 23 39) 24 46 Inh. Marco My

VERANSTALTUNGEN UND TURNIERE.

- 100. Geburtstag Herbert Radzuweit
- Skatturnier
- Maiwanderung



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

■ www.TV-Haslinghausen.de ■





100. GEBURTSTAG VON HERBERT RADZUWEIT.

■ Wer hat schon einmal mit einem 100-Jährigen Skat gespielt?

Beim TV Hasslinghausen ist dies tatsächlich Wirklichkeit geworden. Herbert Radzuweit, jahrelanger Turnierleiter des Skatturniers, ist am 05. März 2023

100 Jahre... jung geworden!



„Bist du noch so sehr am röcheln,
immer zu lächeln lächeln.“

SKAT TURNIER.



**Er ist ein wunderbarer, positiv
denkender Mensch!**

Deshalb haben sich die Familie und der
TVH-Vorstand kurzfristig entschlossen,
ihm zu danken und am 31. März 2023
ein Skatturnier zu organisieren.



DANKE HERBERT - DEINE SKATFREUNDE.

Wer Interesse hat, an diesem besonderen Turnier teilzunehmen, kann
sich gerne bei Harald (02339/5471) oder Harry (02339/7475) melden.

▪ www.TV-Hasslinghausen.de ▪



MAIWANDERUNG 2022

■ Der 1. Mai ist der traditionelle Wandertag beim TVH.

Nach Corona wurde vom TV Hasslinghausen wieder die jährlich stattfindende 1. Mai-Wanderung mit ca. 40 Teilnehmern, dabei eine große Gruppe unserer Abteilung Menschen mit geistiger Behinderung, durchgeführt. Bei bestem Wanderwetter und ausgestattet mit Getränken und Marschverpflegung ging es in bunter Mischung über die Wanderwege rund um Hasslinghausen.

Zur Stärkung gab es eine Pause im Garten von Familie Rohleder, dort warteten bereits Getränke und Süßes auf die Wanderer, und die Gelegenheit, die selbst mitgebrachte Marschverpflegung zu verspeisen. Familie Rohleder war wie immer maßgeblich an der Organisation beteiligt.

Dafür sagt der TVH wieder herzlichen Dank.



Elektro Schmidt

Andreas Schmidt
Elektromeister

Schmiedestraße 23 · 45549 Sprockhövel

TELEFON MOBIL
(0 23 39) 27 74 (0163) 23 59 131

TELEFAX MOBIL
(0 23 39) 120 19 94 (0172) 273 84 79

- Elektro-Installation
- Leuchten und Lichtsysteme
- Haus- und Türsprechanlagen
- Antennen und Satanlagen
- EDV-Kabelnetze
- Industrieanlagen
- Alarmanlagen
- Photovoltaik
- E-Check
- Wärmepumpen



- Der weitere Weg führte in den Garten der Wohngemeinschaft Heidestraße. Damit war auch das zuletzt anstrengende Wanderziel erreicht. Dort stellte der TVH einen Imbiss mit Getränken bereit, was gerne angenommen wurde. Die Krönung war das Stockbrotbacken über dem offenen Feuer, das die Leitung der Wohngemeinschaft vorbereitet hatte. Gegen 16.00 Uhr ging dieser schöne Tag zu Ende und es wurde das Versprechen vom TVH abgegeben, dass im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder eine Inklusionswanderung am 1. Mai stattfinden soll.

MIT EINEM HERZLICHEN DANK AN DIE VERANTWORTLICHEN
DER WOHNUNGSGEMEINSCHAFT SAGTE DER TVH „TSCHÜSS BIS BALD.
ES HAT SPASS GEMACHT!“

Ursel von der Weiden



Konditorei Stolte

Wittener Straße 161
45549 Sprockhövel
Tel. & Fax: 02339 - 121345

Öffnungszeiten:
Di. - Sa. 6.00 - 18.00 Uhr durchgehend
So. 13.00 - 18.00 Uhr
Montag Ruhetag

*Für die besonderen
Momente im Leben*



Konditorei Stolte Wir freuen uns auf Sie!

Restaurant • Biergarten

„Zur Schwenke“



Inhaber Ante Vucak
Mittelstraße 130
45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 39 / 124349

Ausrichtung von Feierlichkeiten bis 60 Personen.
Wir sind täglich von 17.00 - 22.00 Uhr für Sie da.
Samstag - Sonntag und an Feiertagen
von 11.30 - 14.30 Uhr und von 17.00 - 22.00 Uhr.
- MITTWOCH RUHETAG -

SPORTANGEBOTE UND KURSE.

- Allgemeiner Gesundheitssport
- Gesund und Fit im Wasser
- Prävention
- Offene Sportangebote



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



TVH GESUNDHEITSPORT



WIR BEWEGEN UNS GERNE – GESUND UND FIT IST DAS ZIEL

- Der TV Hasslinghausen 1862 e.V. verfolgt seit Jahrzehnten sein Ziel, der Sportverein mit Leistungs-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport zu sein.

Als ältester Sportverein in Sprockhövel mit derzeit ca. 570 Mitgliedern wird sportliche Betätigung für einjährige bis über 90-jährige Menschen angeboten.

Sport tut gut – Bewegung lohnt sich

Denn beides trägt zur Gesundheit, zum Wohlbefinden, zur Geselligkeit und zur Zufriedenheit und damit zur gesteigerten Lebensqualität bei.

Unter Berücksichtigung einer immer älter werdenden Gesellschaft haben die gesundheitsorientierten Angebote des TVH unter präventiven oder allgemein unter gesundheitsorientierten Aspekten in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Vor dem Hintergrund der geltenden Gesetze haben die Krankenkassen die Möglichkeit, entsprechend zertifizierte Sportangebote im Bereich Prävention und Rehabilitation über Bonussysteme, Beitragsrückerstattungen und direkte Kostenübernahmen zu unterstützen. Dieser Trend verstärkt sich zunehmend, denn durch sportliche Aktivitäten gesund bleibende oder gesund werdende Menschen sind für die Kassen sehr viel kostengünstiger als kranke Menschen.

Unser Gesundheitskonzept-Angebot ist von den meisten Krankenkassen im Rahmen ihrer Bonussysteme anerkannt und berechtigt zur Führung der Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO REHA. Vom DTB wurde die Auszeichnung PLUSPUNKT GESUNDHEIT für die Erfüllung von geforderten Qualitätskriterien zuerkannt.



TVH GESUNDHEITSPORT

REHABILITATIONS-ANGEBOTE IM TVH

- Rehabilitationssport wirkt sich ganzheitlich auf Menschen mit Beeinträchtigungen oder Bewegungseinschränkungen aus. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand des Betroffenen abgestimmt. Art und Intensität des Rehasports werden anhand ärztlicher Verordnung festgelegt.

Ziel ist, körperliche Bewegungseinschränkungen oder Beeinträchtigungen durch gezielte Sportangebote abzubauen und zu verbessern. Die Lebensqualität zu steigern und bis ins hohe Alter fit zu sein, das ist das Langzeitziel. Hilfe zur Selbsthilfe heißt die Devise. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und zu aktiven gesundheitlich orientiertem Sporttreiben motivieren.

Für alle Reha Angebote ist eine ärztliche Reha-Verordnung notwendig. Abrechnung erfolgt direkt über die Krankenkasse. Vorherige telefonische Anmeldung unbedingt bei den Übungsleitern erforderlich.

Sport für Menschen mit geistiger Behinderung (Vereinsangebot)

Ein spezielles Vereinsangebot für spezifisch mögliche sportliche Bewegung und Training diverser Koordinations- und Konzentrations- und Ausdauerübungen. Das Angebot wird bei entsprechender ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse unterstützt.

Termin: Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Sporthalle Haßlinghausen

Leitung: Erika Rohleder Tel. 0 2339 – 54 71



Eggers Wochenspiegel

Sonntagabends und montags

*gibt es die wahrscheinlich besten Spare Ribs des Universums
mit BBQ-Sauce. Mit Rosmarinkartoffeln / rosa Krautsalat & Kräuterschmand
„ohne Ende“ für 22 € pro Person*

Dienstags & mittwochs

haben wir Ruhetag im Restaurant.

Donnerstags

*bieten wir Ihnen das beliebte „Dankeschön-Menü“:
4-Gänge saisonal abgestimmt; 28,- € pro Person.*

Freitags: Die Hummernummer

*Vorweg ein kleines Hummersüppchen zum schlürfen.
Halber Hummer ausgelöst in der Schale gebraten & Garnelen
mit Salat / Dippis / Limonen-Graupenrisotto / Gemüse & Saltimbocca-Kartoffeln
35,- € pro Person*

Neu: Jeden Mittag (außer Sonntag)

*Des Deutschen liebstes Essen - das Schnitzel erleben
- Verschiedene Variationen
- Beilagen zur Wahl
- 14,- € pro Pers. / - Noch Fragen?!*



*Hotel & Restaurant Eggers
Hauptstraße 78 - 45549 Sprockhövel
Tel.: 02324-71780 - info@hotel-restaurant-eggers.de
www.hotel-restaurant-eggers.de*

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG – BEWEGEN STATT SCHONEN –

- Ein Rehabilitationsangebot für orthopädische Krankheitsbilder aus dem Bereich Haltung und Bewegung.

Termin: Montag 19.45 – 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Angela Hackert, Tel. 0175 – 2045770



Gewerbestr. 12 • 45549 Sprockhövel • Tel.: 0 23 39 - 72 08

www.autohaus-garz.de

TVH GESUNDHEITSPORT

KURSE PRÄVENTIONSANGEBOTE IM TVH

- Wer Prävention betreibt und eigenverantwortlich mit seiner Gesundheit umgeht, darf sich auf ein gesünderes und wohl auch längeres Leben freuen.
Der TVH bietet zur Zeit folgende Präventionsangebote im Rahmen seiner von zertifizierten Übungsleitern durchgeführten Kurse an. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Bitte bei den Krankenkassen vor Teilnahme eine Erstattung abklären. Diese Kurse finden nicht in den Ferien oder an Feiertagen statt.

FUNKTIONELLES TRAINING

- Ganzheitliches Körpertraining

Termin: Freitags 17.30 – 18.30 Uhr ab Mai 2023

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Angela Hackert, Tel. 0175 – 2045770

HATHA YOGA

- Yoga ist ein bewährtes Gesundheitskonzept, welches Dir dabei helfen wird, Deinen Rücken zu stärken, Deine Muskulatur zu dehnen, Dich körperlich und geistig flexibler zu machen. Es entspannt die Funktionen des Körpers mit Hilfe von Atemtechniken und körperlichen Übungen.

Termin: Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr und Montag 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum Grundschule Hobeuken, Haßlinghausen

Leitung: Andrea Behle, Tel. 0176 – 31213013

TVH GESUNDHEITSPORT

GESUND UND FIT – PRÄVENTIVES HALTUNGS- UND BEWEGUNGSANGEBOT –

- Ganzheitliches Fitnesstraining zur Vorbeugung von Rückenschmerzen nach moderner Musik.

Termin: Montag 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Grundschule Hobeuken, Haßlinghausen

Leitung: Jennifer Backes-Emmert, Tel. 01575 – 6231898

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG – BEWEGEN STATT SCHONEN –

- Ein Programm für Jedermann, Verbesserung, Mobilisierung, Kraft, Ausdauer und Haltungsschulung.

Termin: Montag 19.45 – 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Angela Hackert, Tel. 0175 – 2045770

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG – BEWEGEN STATT SCHONEN –

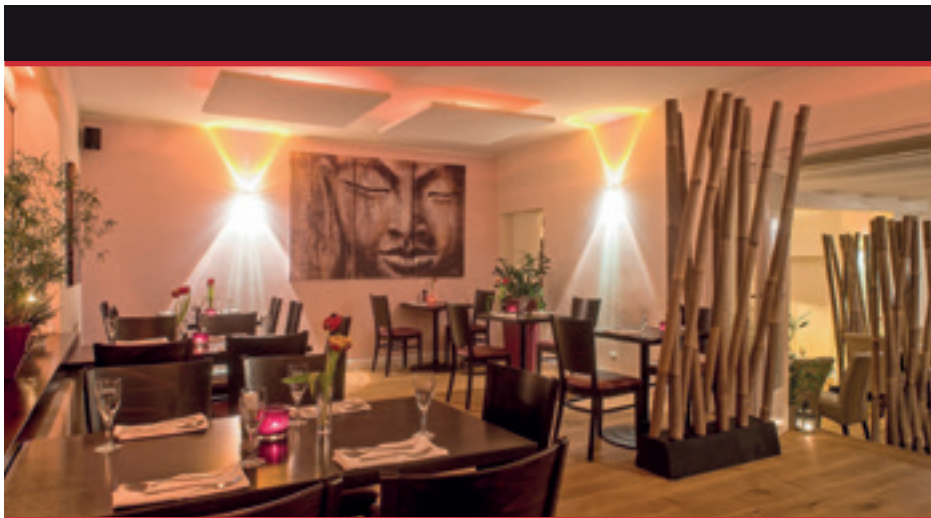
- Dieser Kurs stellt ein praxiserprobtes Konzept zur Vorbeugung von Skeletterkrankungen dar. Körpergerechte Haltung und Bewegung (gehen, stehen, sitzen, liegen, tragen, heben) werden geschult und auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Kräftigung und Stabilisation fehlt nicht.

Termin: Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum Grundschule Hobeuken, Haßlinghausen

Leitung: Angela Hackert, Tel. 0175 – 2045770





sukhothai

fine asian food & cocktails....tan hai a roi!

Bochumer Str. 15, Sprockhövel
Telefon: 02324/702009

www.sukhothai-sprockhoevel.de
info@sukhothai-sprockhoevel.de

Öffnungszeiten:
Mittwoch bis Montag ab 17:30 Uhr
Sonn- Feiertag 12 - 14:30 Uhr und ab 17:30 Uhr



TVH GESUNDHEITSPORT

OFFENER GESUNDHEITSKURS IM TVH

Bitte für dieses Angebot unbedingt bei den Übungsleitern vorher anmelden.

AQUA FIT – GESUND UND FIT IM WASSER –

- Die Wassergymnastik bietet ein sehr vielseitiges Training, das den gesamten Körper einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen, sind hilfreich bei rheumatischen und orthopädischen Erkrankungen und bewirken eine Kräftigung und Lockerung der Muskulatur.

Termin: Kurs 1: Dienstag, 19.15 – 20.00 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 20.00 – 20.45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken der Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Marisa Gräbe, Tel. 0172 – 7062491

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE



Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de

GESUND UND FIT IM WASSER

- Auch dieses Jahr konnten wir eine Vielzahl von motivierten Teilnehmer*innen beim Aqua-Fit begrüßen, sodass weiterhin zwei Kurse am Dienstagabend stattgefunden haben. Wir – die Badenixen und Wassermänner des TVH – durften trotz anfangs fortbestehender Pandemie die meiste Zeit des Jahres unserem Sport nachgehen. Lediglich im Januar 2022 bremsten uns die Beschränkungen aus, sodass wir mit dem Kursbeginn bis Februar warten mussten. Doch das war auch nicht schlimm. So konnten wir mit viel Elan im Februar starten und es hieß wieder: „Rücken gerade, Schultern tief, der Kopf ist die Verlängerung eurer Wirbelsäule, das Atmen nicht vergessen und gaaaaanz wiiiiichtig: Läääääääächeeeeeeln!“
Um uns körperlich zu betätigen, haben wir mit Kurzhanteln, Langhanteln, Schwimmbrettern, Poolnudeln, Aquafins, Bällen und Aqua-Discs gearbeitet. Wir haben Übungen aller Art gemacht, sodass jede Körperpartie gedehnt, gestärkt und entspannt wurde. Doch bei allem sportlichen Eifer war uns auch der Spaß an der Sache immer wichtig. Denn nur wer Spaß hat, kommt auch gerne zu den Terminen und erzielt seine eigenen persönlichen Erfolge. So ist es uns auch wichtig, dass wir uns gelegentlich mal ganz angezogen in einem anderen Setting sehen. Dank der gelockerten Pandemievorgaben war uns im Jahr 2022 sowohl ein sommerliches gemeinsames Essen, wie auch eine Weihnachtsfeier im Rahmen einer geschlossenen Gesellschaft





- mit Buffet und „Schrott-Wichteln“ möglich. Für die, die es noch nicht kennen: „Schrott-Wichteln“ meint nicht, dass etwas verschenkt wird, was tatsächlich „Schrott“ ist. Es bedeutet, dass etwas verschenkt wird, was einem selbst nicht (mehr) gefällt, weil es zum Beispiel nicht (mehr) in die eigene Dekoration passt. Es kann sich aber auch um Selbstgeknähtes oder Gebasteltes handeln. Es war ein sehr lustiges Beisammensein. Und die Päckchen, die nach und nach geöffnet wurden, sorgten für großes Gelächter! Es wurden optisch uralte Kerzenhalter verschenkt, leuchtende Schneemänner im amerikanischen Stil, eine Etagère aus Plastik, die unbestückt



kaum stehen blieb und mehr einem Karussell glich, ein Aschenbecher und noch vieles mehr. Nicht jeder hat das behalten, was er ausgepackt hat. Denn nach dem Auspacken ging erst das große Tauschen und Verhandeln los! Am Ende hat aber doch jeder etwas gehabt, was er gern mochte und nichts blieb übrig, sodass die Gegenstände nun alle ein liebevolles neues zu Hause haben. Es war ein wirklich gelungener Abend, der einen würdigen Abschluss des vergangenen Kursjahres darstellte.

Nun freuen wir uns auf das neue Jahr und lassen uns überraschen, was es alles für uns bereithält!

EURE **MARISA GRÄBE**



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



PRÄVENTION.

GYMNASTIK – GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

- - Mit Spaß an Bewegung körperliche und mentale Stärken fördern -
Ähnlich wie im Montagskurs liegt auch hier der Schwerpunkt auf schonendes Ganzkörpertraining, bestückt mit viel Spaß und Abwechslung. Die vielfältigen Trainingseinheiten verbinden Mobilitätstraining, Ausdauer-elemente sowie funktionelles Training miteinander. Dadurch lernt der Körper als Einheit zu fungieren, Muskeln werden gekräftigt und Dysbalancen können ausgeglichen werden. Auch setzen wir verschiedene Materialien ein: Neben Kurzhanteln über Therabänder, Aero-Steps bis hin zu Bällen verschiedener Größen fordern auch Eigengewichtsübungen den Körper heraus.



Wenn auch du Interesse an ganzheitlicher Gesundheit hast, dich mit Gleichgesinnten von Jung bis Alt austauschen möchtest und deinem Körper etwas Gutes tun möchtest, ist ein Präventionskurs bestimmt das Richtige für dich.

Unsere Sportzeiten finden immer statt:

mittwochs von 18.15 Uhr – 19.30 Uhr,
Gymnastikraum der Grundschule Hobeuken



Weitere Infos zu allen Sportangeboten findest du auf unserer Website:

www.tv-hasslinghausen.de

Liebe Grüße, **ANGI** UND DIE „**HOBEUKENER**“



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■

PRÄVENTION.

HATHA YOGA

- Yoga ist ein bewährtes Gesundheitskonzept, welches Dir dabei helfen wird, Deinen Rücken zu stärken, Deine Muskulatur zu dehnen, Dich körperlich und geistig flexibler zu machen. Es entspannt die Funktionen des Körpers mit Hilfe von Atemtechniken und körperlichen Übungen.

Termin: Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum Grundschule Hobeuken, Haßlinghausen

Leitung: Andrea Behle, Tel. 0176 – 31213013

**HELLAS
GRILL**

GRIECHISCHE UND DEUTSCHE
SPEZIALITÄTEN

MITTELSTR. 42
45549 HASSLINGHAUSEN

ALLE GERICHTE STETS FRISCH ZUBEREITET
ORIGINAL GRIECHISCHES GYROS!

ÖFFNUNGSZEITEN:
DIENSTAG - SAMSTAG 12:00 - 21:30
SONN- UND FEIERTAGE 16:00 - 21:30
MONTAG RUHETAG



WIRSUCHENDICH.

■ Engagierte Menschen gesucht!

Sport verbindet, ob als Ausgleich zum Alltag, zur Gesundheitsförderung oder um Freundschaften zu knüpfen und Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen.

Bereits von Kindesalter an bis ins hohe Alter ist Bewegung ein Privileg, das es zu fördern gilt. Als Teil des TVH wirkst du wesentlich an dieser Entwicklung zur Gesundheitsförderung bei.

Mit einer Ausbildung im Bereich Rehabilitation, Prävention oder als Übungsleiter*in wird dir eine dankbare Aufgabe im TVH zuteil. Denn wir möchten unsere Sportangebote ausweiten und bestehende Kurse weiterführen, um langfristig ein Bewusstsein für Bewegung und Gemeinschaft zu vermitteln.

Melde dich sehr gern für ein erstes Kennenlernen bei Britta:

0170 – 523 15 57 oder unter: info@tv-hasslinghausen.de



WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE



Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
 Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
 Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
 Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de



GRILLPARTY IM GARTEN.

■ Ein sommerliches Weihnachtsfest...

Unsere Weihnachtsfeier 2021 konnte zeitlich leider nicht mehr stattfinden, daher planen wir dieses im neuen Jahr, sprich 2022, nachzuholen.

Dass wir dann bei warmen Temperaturen eine Grillparty im Garten einer der wunderbaren Teilnehmerinnen veranstalten würden, hatten wir damals nicht geahnt. Am Montag, 8. August 2022 fanden wir uns dann bei einer der lieben Teilnehmerinnen des Präventionskurses (montags 19.45 Uhr – 21 Uhr) im gemütlichen Heim ein. Es war der letzte Montag in den Sommerferien, bevor es in neuer Frische wieder an den Kursstart ging. Damit hatten wir uns gute sechs Wochen nicht gesehen - Redebedarf war also definitiv da! Darunter wie die bisherige Sommerzeit erlebt wurde: Teilweise braun gebrannt, glücklich und erholt wurde von ereignisreichen, alltäglichen sowie lustigen Erlebnissen berichtet. Bereits Wochen im Vorfeld planten wir für diesen Tag eine Mitbringparty. Jeder teilte frühzeitig vor dem „weihnachtlichen“ Sommerfest mit, was wer gerne mitbringen möchte. Getränke wurden großzügigerweise vom Verein gestellt, sodass wir uns nur um das Grillgut und sämtliche Beilagen zu kümmern brauchten. Die Ausbeute reichte von selbst gebackenem Brot und diversen Aufstrichen über frische Salate und Finger Food bis hin zu einem köstlichen Blaubeer-Dessert.



Schnell war klar: Hier werden gleich sämtliche Rezepte ausgetauscht!

Die Zeit verging wie im Fluge. Nach guten 4,5 Stunden intensiven Gesprächen, lustigen Geschichten, vielem Lachen, gutem Essen und schönen Erinnerungen, die wir auch fotografisch festhielten, wurde es Zeit, sich zu verabschieden. Denn am nächsten Morgen mussten die meisten früh raus.



Es war für alle Anwesenden ein toller Abend, den wir gern wiederholen möchten. Unabhängig von Weihnachten oder Sommerwetter. Denn die Menschen vor Ort machten diesen tollen Abend zu einem wunderschönen Erlebnis!

Vielen Dank liebe A., dass du uns in dein schönes Heim eingeladen hast!



HERMANN LOHMANN

seit 1905

Drahtbiege- und Walztechnik

Seit über 100 Jahren kennt man die HERMANN LOHMANN GmbH & Co. KG als traditionsreichen Produzent von Kleiseisenwaren. Moderne Lagerhaltung garantiert eine sehr schnelle Verfügbarkeit unseres großen Standardsortiments an Ringschrauben, Geraden und Gebogenen Schraubhaken oder Gerüstösen etc. Gern erarbeiten wir auch partnerschaftlich Ihre individuellen Produkthanforderungen. Hohes Qualitätsbewußtsein, kurze Kommunikationswege und schnelle Reaktionszeiten des Familienunternehmens schaffen wirkliche Nähe zum Kunden!

HERMANN LOHMANN GmbH & Co. KG

Handstr. 6-8 • 45549 Sprockhövel
Tel.: +49 (0) 23 39 / 12 16-0
Fax: +49 (0) 23 39 / 12 16-11
info@hermann-lohmann.de



www.hermann-lohmann.de

OFFENE SPORTANGEBOTE AUCH FÜR NICHTMITGLIEDER.

■ Lauftreff für Jedermann

Termin: jeden Dienstag & Donnerstag

Treffpunkt: Sporthalle Haßlinghausen

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Dominic Bornemann, Tel.: 01577 – 7830708

E-Mail: dominic.bornemann@gmx.de

■ Deutsches Sportabzeichen

Training und Abnahme von April bis September

Termin: jeden Montag

Ort: Sportplatz Haßlinghausen

Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Leitung: Thomas Hanzlik, Tel.: 01525 – 9623508

Die Teilnahme ist kostenlos.



■ Nordic Walking / Walking-Treff

Termin: jeden Mittwoch

Zeit: 9.30 Uhr oder 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Norbert Hartmann, Tel.: 0 23 39 – 29 94

Heike Michel, Tel.: 0 23 39 – 91 72 96

Termin: jeden Dienstag

Zeit: 18.00 Uhr

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE



Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim

Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr

Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel

Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de

Wiegand

Entsorgungslogistik und Containerdienst

BEI MÜLLKUMMER DIE WIEGAND NUMMER!!!

Telefon: +49 (0)2332 / 2107

Von 2 bis 33m³

Für Privat und Gewerbe

info@wiegand-gevelsberg.de

www.wiegand-gevelsberg.de



SPORT UND ERNÄHRUNG.

- Energiebedarf
- Immunsystem
- Osteoporose
- Rheuma

REZEPTE.

- Bananen-Quark-Brot
- Bowls
- Kaiserschmarrn
- Karottenküchlein
- Milchreis mit Früchtesmoothie
- Wraps



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

■ www.TV-Hasslinghausen.de ■



SPORTUNDERNÄHRUNG.

■ Welchen Energiebedarf habe ich?

Um diese Frage zu beantworten, bedarf es der Aufklärung, woher wir Energie bekommen und wozu wir sie benötigen.

Wodurch erhält mein Körper Energie?

Durch die Ernährung führen wir unserem Körper Energie und Nährstoffe zu. Die Nahrungsmittel werden direkt bei der Nahrungsaufnahme im Mund grob zerkleinert und gelangen durch die Speiseröhre in den Magen, von wo sie in den Darm gelangen. Mit Hilfe von Verdauungsenzymen können nun die drei Makronährstoffe in ihre kleinsten Bausteine zerlegt werden, d.h. Eiweiße in Aminosäuren, Kohlenhydrate in Monosaccharide (Einfachzucker) und Fette in Fettsäuren. Erst danach sind sie für den Organismus brauchbar. Mikronährstoffe (Vitamine & Mineralstoffe) hingegen können direkt absorbiert und genutzt werden.

Energiegehalt der Makronährstoffe

Die Makronährstoffe liefern dem Körper Energie.
Pro Gramm

- Eiweiße – 4,1 kcal
- Kohlenhydrate – 4,1 kcal
- Fette – 9,3 kcal
- Alkohole – 7,1 kcal

Gemeint ist hierbei das dreiwertige Alkohol Glycerol, das in Fetten vorkommt, und nicht der Alkohol in alkoholischen Getränken.



Funktion von Energie und Nährstoffen für den Körper:

- Erhalt der Körpertemperatur bei um die 37° C, von körperlichen Funktionen, z.B. Muskelarbeit, Organe, Verdauung sowie der geistigen Leistungsfähigkeit
- Wachstum
- Wiederherstellung von nachwachsenden Hautanhangsgebilde wie Haut,
- Haare und Nägel
- Stoffwechselftigkeit

Wodurch wird der individuelle Energiebedarf bestimmt?

Er setzt sich zusammen aus dem - Grundumsatz (GU) und - Leistungsumsatz (LU)
Der Grundumsatz beschreibt die Energiemenge, die der Körper braucht, um allen wichtigen Aufgaben nachgehen zu können. Dazu zählen Atmung, Blutkreislauf, Herz-, Leber- und Nierentätigkeiten.

Diese Energiemenge braucht jeder Mensch im Durchschnitt

- liegend in voller Ruhe
- 12 Stunden nach der letzten Nahrungszufuhr
- leicht bekleidet
- bei einer Raumtemperatur von ca. 20° C

Formel zur Ermittlung des Grundumsatzes

Frau: Körpergewicht in kg x 24 Std. x 0,9

Mann: Körpergewicht in kg x 24 Std. x 1,0

Als Leistungsumsatz wird die Energiemenge bezeichnet, die über den GU hinaus erforderlich ist.

Beeinflusst wird der LU durch

- Verdauungstätigkeit
- Wärmesteuerung (sodass die Körpertemperatur von gut 37° C gehalten wird)
- Muskelarbeit
- Wachstumsschübe (Kinder, Jugendliche)
- geistige Leistungen



ENERGIEBEDARF.

- Er besteht aus Arbeitsumsatz (unterschiedliche Anstrengungsgrade in Berufen) und Freizeitumsatz (Sport, Spielplatz, Haushalt, Gartenarbeit etc.). Anhand des sogenannten PAL-Wertes (physical activity level = körperliches Aktivitätsniveau) lässt sich der Leistungsumsatz noch präziser bestimmen. Dieser kann mehrmals am Tag variieren, da während des Schlafs wenig Energie benötigt wird, dafür aber umso mehr während der Arbeit und Freizeit.

Übersicht der Pal-Werte für Arbeit und Freizeit:

schlafen – 0,95 liegende oder sitzende Lebensweise (z.B. geschwächte Personen)
 – 1,2 sitzende Tätigkeiten, geringe Aktivität (z.B. Büro) – 1,4 – 1,5, meist sitzende Tätigkeiten plus zwischendurch stehende oder gehende Aufgaben (z.B. Student, Fließbandarbeiter) – 1,6 – 1,7, hauptsächlich stehende oder gehende Tätigkeiten (z.B. Hausfrau, Kellner) – 1,8 – 1,9, körperlich anstrengende Aktivitäten (z.B. Landwirt, Bauarbeiter, Leistungssportler) – 2,0 – 2,4

Formel des individuellen Gesamtumsatzes:

Grundumsatz x Pal-Wert

Wir hoffen, ein wenig Licht in das komplexe Thema des Energiebedarfs gebracht zu haben.

Quellen:

- btb
 - eunova.de
 - lernhelfer.de
 - workshopernaehrung.de
- (Stand: 2022-09-26)

DAS IMMUNSYSTEM.

■ Gerade im Herbst und Winter verstärkt sich die Erkältungszeit.

Um gesund durch die kühlen Tage zu kommen, werden häufig Maßnahmen ergriffen, die den Körper abhärten sollen, z.B. ausreichend Vitamin C, Saunagänge, Wechselduschen oder viel frische Luft.

Doch was genau ist das Immunsystem eigentlich?

Beim Immunsystem handelt es sich um ein körpereigenes Abwehrsystem, das schädigende Einwirkungen von außen sowie innere Veränderungen bekämpft. Daran beteiligt sind unsere Organe, Zellen und gewisse Substanzen, die uns vor diesen Schäden bewahren möchten. Somit werden Krankheitserreger, Schadstoffe und sich verändernde Zellen, wie es z.B. bei Krebs der Fall ist, im Zaum gehalten. Körperfremde Stoffe, sogenannte „Antigene“, aktivieren das Immunsystem, indem sie „Eindringlinge“ erkennen und bekämpfen. Dazu zählen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Ist das Immunsystem jedoch geschwächt, kommt gegen bestimmte Krankheiten nicht an oder wird zum ersten Mal mit einem Krankheitsbild konfrontiert, verliert der Körper meistens gegen diese Erkrankung.

Wusstest du, dass es zwei verschiedene Immunsysteme gibt?

Man unterscheidet zwischen dem „angeborenen“ (unspezifischen) und dem „erworbenen“ (spezifischen / erlernten) Immunsystem: Beim angeborenen Immunsystem fungieren die Haut und das Verdauungssystem als Schutzschild. Sie halten u.a. gefährliche Bakterien und Viren ab (Antigene), die versuchen, sich im Körper auszubreiten. Dringen diese Antigene das erste Mal in den Körper ein, speichert er Informationen über die Erkrankung ab. Hierbei spricht man nun von der „erworbenen“, „spezifischen“ oder „erlernten“ Immunabwehr. Bei erneutem Kontakt mit denselben Erregern, bildet der Organismus Antikörper. Diese kann er direkt abrufen und sich so schneller zur Wehr setzen. Auch passt sich das „erworbene“ Immunsystem stetig an, um gegen sich verändernde Krankheitserreger vorzugehen. Dennoch kann es vorkommen, dass das Abwehrsystem versehentlich gesunde Zellen und körpereigenes Gewebe angreift. Hierbei ist die Rede von einer Autoimmunreaktion.

Quellen:

- gesundheitsinformation.de
 - stiftung-gesundheitswissen.de
- (Stand: 2022-10-27)



OSTEOPOROSE.

■ vorwiegend bekannt als Knochenerkrankung der älteren Generation

Geringe Knochendichte, Schmerzen, poröse Knochen, einhergehende Brüche oder Bewegungseinschränkungen sind typische Anzeichen für Osteoporose.

Am häufigsten betroffen sind Hand-, Hüft- und Wirbelgelenke. Letztere verursachen oft einen Rundrücken mit einhergehendem Verlust an Körpergröße.

Was die Wenigsten wissen:

Bis etwa zum 30. Lebensjahr baut der Körper sein Maximum an Knochenmasse auf und versorgt diese mit Mineralien. Danach verringert sich die Knochendichte um ca. 1 % pro Jahr. Ist dieser Prozess beschleunigt, handelt es sich um „Knochenschwund“ – Osteoporose. Gerade Frauen in bzw. nach der Menopause erkranken öfter daran, da sich deren Hormonhaushalt durch die Wechseljahre verändert. Dennoch können die Ursachen für die Entstehung der Erkrankung vielfältig sein.

Primäre oder sekundäre Osteoporose?

Neben dem Östrogenmangel bei Frauen, beeinträchtigt ein Defizit an Testosteron und Schilddrüsenhormonen den Aufbau und Erhalt gesunder Knochen - bei Mann und Frau. Beruht Osteoporose z.B. auf einem Hormon- oder Vitamin D-Mangel, genetischen Faktoren, falscher Ernährung, Rauchen, Schilddrüsenstörungen oder Entzündungen, spricht man von „sekundärer“ Osteoporose.

Bei der „primären“ Osteoporose sind die Entstehungsgründe unbekannt.

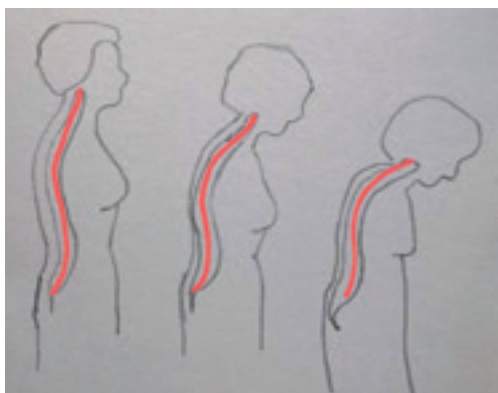
Wenn auch selten, doch kann diese Erkrankung bereits im Kindesalter auftreten. Hier können u.a. chronische Gelenkerkrankungen, Entzündungen, Magersucht, chronische Leber- oder Darmerkrankungen sowie Krebs oder Medikamente zur Behandlung dieser Krankheiten Auslöser sein.

■ **Vorsorge:**

Eine ausgewogene Ernährung, die den Körper mit viel Kalzium, Folsäure, Vitamin K und Vitamin D versorgt, sowie regelmäßige Bewegung und Kraftsport (Mindestempfehlung: 2x / Woche) gelten als gute Präventionsmaßnahmen, um die Knochen zu stärken bzw. dauerhaft gesund zu halten.

Beides sollte von klein auf integriert werden, um sich bestmöglich zu schützen.

Ebenfalls gelten der Verzicht auf Nikotin sowie der maßvolle Konsum von Kaffee und Alkohol als empfohlene Vorsichtsmaßnahmen.



Quellen:

- ahorn-apotheke.co
- big-direkt.de
- mri.tum.de
- vidagesund.de

(Stand: 2023-01-10)

Buch:

- Bircher, Stefan / Keller Bircher, Sonja (2014): Medical Fitness.

Indikationsbezogene

Übungen, 3. Auflage, Stuttgart.

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE

Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
 Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
 Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
 Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de



RHEUMA ARTHROSE GICHT ARTHRITIS.

■ Bekannte Begriffe aus dem Alltag und dennoch besteht oftmals Verwirrung, wenn es um Unterschiede und Gemeinsamkeiten geht.

Wer eine Veränderung am Körper beobachtet, sollte sich bitte so schnell wie möglich bei seinem Arzt oder seiner Ärztin vorstellen, um Gewissheit und medizinische Beratung zu bekommen. Sobald die Diagnose gestellt ist, sind sich Betroffene häufig unsicher, ob oder welche Form von Sport sie ausführen dürfen. Um erste Aufklärung zu leisten, geben wir einen Überblick über verschiedene Krankheitsbilder. Rheuma, auch als „Krankheit mit tausend Gesichtern“ bezeichnet, stellt einen Oberbegriff für diverse Erkrankungen dar, die sich einander ähneln. Der „rheumatische Formenkreis“ folgt bei den verschiedenen Krankheitsbildern demselben Prinzip:

In Kurzfassung:

Schmerzen – Muskelverspannung – Schonhaltung – Muskelabbau

Allerdings unterscheiden sich hiervon Erkrankungen entzündlichen Ursprungs als auch verschleißbedingte Krankheitsbilder.

Zu letzterem gehört die Gelenkserkrankung „Arthrose“, bei der die Knorpelschicht im Gelenk mit der Zeit immer weiter abnutzt bis im Extremfall Knochen auf Knochen reiben und das betroffene Gelenk versteift. Schmerzen, knackende Gelenke und Bewegungseinschränkungen zählen zu anfänglichen Anzeichen. Später kommen Schwellung sowie Druckschmerz der betroffenen Region hinzu, es erweitert sich um Verformung des Gelenks und Ruheschmerz. Wichtig zu wissen ist, dass Arthrose bisher nicht heilbar oder aufzuhalten ist. Dennoch ist es wichtig, frühestmöglich eine Therapie anzustreben, um den Verlauf zu verlangsamen.

Ursachen können eine genetisch bedingte Veranlagung, Gelenkfehlstellung, langjährige Überbeanspruchung (z.B. durch Sport, Arbeit oder Übergewicht), frühere Verletzung, hormonelle Veränderung oder Bewegungsmangel sein.

■ Mögliche Prävention:

- angeborene Fehlstellungen im Kindesalter korrigieren (u.a. orthopädische Einlagen, operativer Eingriff)
- Muskelaufbautraining □ Verlangsamung des Krankheitsprozesses
- gelenkschonender Sport (Schwimmen, Fahrrad fahren)
- keine gelenkstrapazierenden Aktivitäten & einseitige Bewegungsausführungen
- Übergewicht reduzieren
- ausgewogene Ernährung



Bei **Arthritis** handelt es sich um verschiedene entzündliche Gelenkserkrankungen. Die Ursachen dafür reichen von Keimen, die durch eine OP, Spritze oder über die Blutbahn ins Gelenk gelangen, über Stoffwechselerkrankungen wie Gicht bis hin zu einer Autoimmunerkrankung. Bei **Gicht** kommt es zu einer Störung des Harnstoffwechsels, bei der sich Harnstoff im Gelenk ablagert und Entzündungen verursacht. Die „**rheumatoide Arthritis**“ (RA) stellt eine Autoimmunerkrankung dar, da das Immunsystem gegen den eigenen Körper kämpft.

Mögliche Anzeichen sind:

- Rötung, Schwellung, Erwärmung - Schmerzen - Bewegungseinschränkung
Die RA tritt schubweise auf. D.h. auf eine entzündliche Phase folgt eine verbesserter Zustand. Ursachen Bekannt ist, dass Genetik sowie Immunsystem bei dieser Erkrankung eine Rolle spielen. Meistens sind Gelenke betroffen, seltener Organe oder Gefäße. Ohne Behandlung breitet sich die Krankheit weiter aus.

Was kann ich tun?

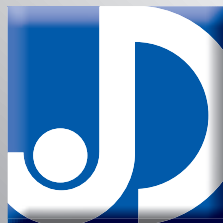
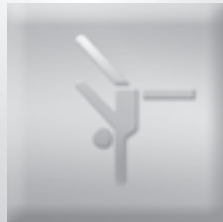
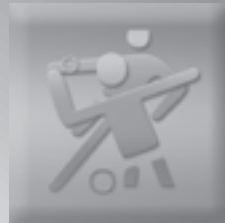
Neben optionaler Schmerz- sowie Physiotherapie und Medikamentengabe, ist körperliche Betätigung ein wesentlicher Faktor, um den „rheumatischen Formenkreis“ zu durchbrechen. Auch hier gilt, je früher Bewegung integriert wird, desto besser. Dennoch sollten Schübe mit Entzündungen, Schwellungen oder Schmerzen ernst genommen und der Sport eingestellt werden. **Hier der eindringliche Appell:**

Besteht der Verdacht auf eine Erkrankung, bitte einen Arzt aufsuchen und von Eigendiagnosen durch das Internet, Bücher, Bekannte etc. absehen.

Quellen: - blog.neuronation.com - gesundheit.gv.at - patienten-information.de - tk.de
(Stand 2023-01-02)

Bücher: - btb - ist





Jüngerdruck Druck + Service

Lohmannstraße 6-8
58256 Ennepetal
Telefon 02333/974949
info@juengerdruck.de

BANANEN-QUARK-BROT.

■ REZEPT:

BANANEN-QUARK-BROT – SAFTIG, SOFT, SÜSS...

Mit reifen Bananen können so viele tolle Rezepte kreiert werden.

Wer neben Bananen zudem Quark liebt, ist mit diesem Rezept gut aufgestellt:

Die Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Dinkelmehl
- 1 El Mandelmehl (oder anderes Mehl)
- 4 Datteln
- 2 El Zuckerrübensirup
- (oder anderes Süßungsmittel)
- 1 TI Backpulver
- je 1 Prise Salz & Zimt
- 30 g Nüsse
- 1 Ei
- 2 - 3 reife Bananen
- 250 g Magerquark



Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem homogenen Teig verarbeiten. Die Masse in eine gefettete Kastenform oder Silikonform füllen und ca. 40 Minuten* bei 180° goldbraun backen.

** Die Backzeit kann je nach Ofen und Einstellung variieren*

GUTEN APPETIT UND VIEL FREUDE BEIM NACHBACKEN!

BOWLS.

■ BOWLTIME...

Die Idee hinter der Zusammenstellung von „Buddha-Bowls“ zielt darauf ab, eine bewusste, vielfältige und ausgewogene Lebensmittelauswahl in einer Mahlzeit zu vereinen. Hier kann das Motto „Eat the rainbow“ gut ausgelebt werden, um eine nährstoffreiche Ernährung zu gewährleisten. Hierzu kannst du dir einfach merken:

Je bunter, desto besser!

In einem „Bowl-Gericht“ lassen sich sämtliche Lieblingszutaten vereinen und dennoch ist eine „Bowl“ immer wieder aufs Neue vielseitig wandelbar – sowohl für herzhafte, süße, warme und kalte Zusammenstellungen als auch für Kombinationen dieser.

Wusstest du, dass „Bowls“ nach einer Art „Baukasten-Prinzip“ aufgebaut werden?

Als Basis dienen Salate, Kräuter oder grünes Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl, die auf den Boden der Schale verteilt werden. Dieser rohe Grundbaustein liefert dem Körper bereits jede Menge Mikronährstoffe, darunter Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien. Egal, ob kalt, ob warm, nun folgt eine Auswahl an Gemüse und / oder fruchtigen Komponenten, z. B. Karotte, Brokkoli, Pilze, rote Bete, Hülsenfrüchte oder auch Beeren, Orangenfilets sowie Granatapfelkerne eignen sich prima.

Auch bei dieser Sparte erhält der Körper v. a. eine Vielfalt an Mikronährstoffen.

Nun folgen die Makronährstoffe, die energiereichen Zutaten:

Tolle Kohlenhydratquellen sind Vollkornprodukte, z. B. Vollkornnudeln und Naturreis, Kartoffeln, Hirse und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth oder Buchweizen. Neben energieliefernden Eigenschaften (Kalorien), Vitaminen und Mineralstoffen enthalten besonders die Vollkornvarianten viele Ballaststoffe, weshalb die Mahlzeit langanhaltend sättigt. Eiweiße dienen dem Körper u. a. als Aufbaustoff, darunter für Muskeln und Gewebe.

- Als Proteinquellen fungieren u. a. Frischkäse, Joghurt, Fleisch und Hülsenfrüchte, doch auch Fisch, Käse, Eier und Tofu, die ebenfalls eine bedeutende Funktion als Fettvertreter darstellen. Fett ist ein wichtiger Energielieferant und dient u. a. als Energiereserve, indem es (im Überschuss zugeführt) als Reserve gespeichert wird. Daneben ist dieser Makronährstoff für die Hormonproduktion unerlässlich wie auch dafür, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K für den Körper nutzbar zu machen.

Zum Schluss fehlen Toppings, die das Gericht vollenden:

Nüsse, Samen, Kerne, Brotkrumen, Sprossen, Käsewürfel, Rosinen, Dressing oder Honig sind geeignete Kandidaten und verfeinern die „Bowl“ durch das gewisse Extra.

Hier präsentieren wir dir drei verschiedene Beispiele für herzhafte „Bowls“, die sowohl vegan, vegetarisch oder klassisch mit Fleisch angepasst werden können:

Falafel-Bowl: Süßkartoffelscheiben neben Cherrytomaten, roter Bete, roter Paprika, Radieschenschnitzel und Erbsen, mit einer cremigen Frischkäsesoße auf grünem Blattsalat gebettet. **Potato-Bowl:** Geröstete Kartoffelspalten, (veganes) „Steak“, Paprikastreifen, knackiger Eisbergsalat, frischer Schnittlauch, Fetawürfeln und ein leckeres Joghurt-Nussmus-Dressing. **(Vegane) „Kebab“-Bowl:** Krosse Möhrenstifte, verdeckter Reis, (veganes) Kebab, frischer Salat, rote Bete- und Gurkenscheiben sowie eine leckere Joghurtsoße.



Falafel-Bowl



Potato-Bowl



Veganes Kebab



KAISERSCHMARRN.

■ NÄHRSTOFFREICHER KAISERSCHMARRN

WIE EIN GROSSES, FLUFFIGES FRÜHSTÜCKSPLÄTZCHEN...

Aus wenigen Zutaten entsteht schnell ein süßes Gebäck aus der Pfanne.

Durch Möhre und / oder Zucchini wird der Teig saftig und enthält wichtige Nährstoffe, ohne dass das Gemüse herauszuschmecken ist. Von daher auch sehr gut geeignet, um Kindern Gemüse schmackhaft zu machen.

Rezept für eine Portion:

- 2 Ei Haferflocken
- 2 Ei Dinkelmehl (oder anderes Mehl)
- 1 Ei Nussmehl (oder anderes Mehl)
- 1 Ei
- 1/2 TI Backpulver
- je 1 Prise Salz und Zimt
- je nach Geschmack etwas Süße
(z. B. 1 TI Honig oder Zuckerrübensirup)
- 1 geraspelte Möhre und / oder
- 1 dicke Scheibe Zucchini
- opt. Rosinen, Nüsse, Schokodrops etc.
- Flüssigkeit nach Bedarf



Eine Pfanne einfetten, den Teig vollständig hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Nun in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schale füllen und mit Joghurt, Nussmus, Beeren etc. toppen.

GUTEN APPETIT!

KAROTTENKÜCHLEIN.

■ ZUM FRÜHSTÜCK ODER ALS SAFTIGER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH.

In Luftgeschwindigkeit entsteht ein wärmendes und gesundes Gericht für den süßen Zahn.

Rezept für 1 Schale:

- 1 geraspelte Möhre
- 3 El Haferflocken
- 2 El Dinkelmehl
- 1/2 TI Backpulver
- Zimt
- 1 TI Honig oder anderes Süßungsmittel
- 2 Datteln oder mehr
- 10 g Mandeln
- 1 El Leinsamen
- 1 Ei

Im Mixer zerkleinern und in eine mikrowellengeeignete Form oder Schale geben. Für knapp 2 Minuten in der Mikrowelle erwärmen, alternativ für gute 10 Minuten im Backofen backen.

Als Topping eignen sich Joghurt, Beeren, Granola, Schokodrops, Nussmus etc.



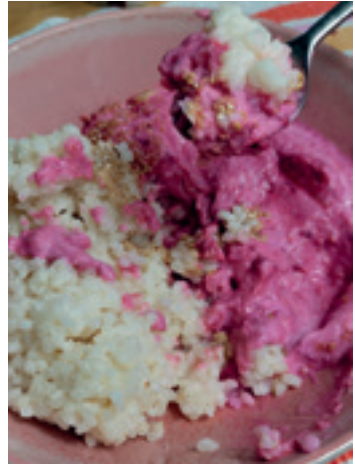
MILCHREIS.

■ MILCHREIS MIT FRÜCHTESMOOTHIE

Pürierter Beerencocktail und warmer Milchreis passen wunderbar zusammen.

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g TK-Beerenmix, optional frisches Obst
- 1 TI Chiasamen
- 1 El Mandelmehl
- je nach Wunsch 2 - 4 El (pflanzlicher) Joghurt
- 125 g Milchreis
- 500 ml (pflanzliche) Milch
- 1 Prise Salz
- 1 - 2 TI Honig (oder alternatives Süßungsmittel)



Zubereitung:

Die Milch zum Kochen bringen, die Herdplatte klein stellen und den Milchreis, die Süße und das Salz dazutun. Regelmäßig durchrühren, bis die Reiskörner weich sind. In der Zwischenzeit die Beeren in der Mikrowelle auftauen oder frisches Obst in einen hohen Mixbehälter füllen.

Die Chiasamen, das Mandelmehl und den Joghurt zu den Früchten hinzugeben und alles zu einer cremigen Masse pürieren. Sobald der Milchreis gar ist, diesen und das Früchtesmoothie anrichten, nach Wunsch mit gepufften Cerealien, Kokosflocken, Zimt etc. belegen und warm genießen.

GUTEN APPETIT!

WRAPS.

■ IT'S A WRAPS!

Wenn es mal schnell gehen soll und dennoch abwechslungsreich für mehrere Personen am Tisch sein soll, bieten sich Wraps als warme Speise an. Die Zutaten können gut vorbereitet werden, sodass sich die dünnen Teigfladen vielseitig belegen und aufrollen lassen. Warme und kalte Zutaten, rohe und gegarte Nahrungsmittel, verschiedene Soßen, Käsevariationen, Gemüse, Tofu, Fisch, Fleisch, Eier...

Auch in süß schmecken die Teigwickel, z. B. mit Marmelade oder Schokocreme.

**DER FANTASIE SIND
KEINE GRENZEN GESETZT.**



WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE

Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de





PARKETT
H O M B E R G
AUS LIEBE ZUM HANDWERK

AUSSTELLUNG Samstags 10 bis 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Stennert 6 (Gewerbegebiet Stefansbecke III) • **45549 Sprockhövel**
Telefon 0 23 39 / 12 67 83 • Fax 0 23 39 / 12 67 82
Mobil 01 73 / 2 80 98 49
www.parkett-homberg.de • info@parkett-homberg.de

TZB Maschinenbau GmbH

CNC - Technik
Drehen & Fräsen
Komponentenfertigung

Am Leveloh 13 B • 45549 Sprockhövel
Telefon (0 23 24) 73 652

EHRUNGEN UND SPORTABZEICHEN.

- Das Deutsche Sportabzeichen
- Ehrungen im TVH
- Auszeichnungen & Ehrenmitglieder



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

■ www.TV-Hasslinghausen.de ■




DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN.

■ Gleich 39-mal wurde letztes Jahr das Deutsche Sportabzeichen abgenommen.


Die Verleihung fand am Dienstagabend, 17. Januar 2023 im Jugendheim, der Geschäftsstelle des Turnvereins Hasslinghausen (TVH 1862) statt.

Ab 18 Uhr fanden die insgesamt sieben Sportler /-innen zusammen, um ihre Sportabzeichen entgegenzunehmen, darunter Thomas Hanzlik und Tessa Kaminski, die selbst zum Inventar des TVH gehören und als Übungsleiter fungieren. Zu den glücklichen Teilnehmerinnen gehören Tessa Kaminski, die bereits zum zwölften Mal das goldene Sportabzeichen gewann, sowie Stephanie Keidel, die ebenfalls mit ihrem zehnten „Goldgewinn“ ihre rege Sportabzeichenteilnahme beweist. Mit Christian Bahr, Ralf Hanzlik, Andreas Hübner und Sascha Kolanos war die gemütliche Runde der Selbst-abholer bereits komplett. Sie nahmen zusammen dreimal Gold und einmal Silber mit nach Hause. Das Deutsche Sportzeichen 2022 geht insgesamt 17-mal an Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre), 20-mal an Erwachsene (ab 18 Jahre) und zweimal an Menschen mit Behinderung. Zum Ende der knapp 45-minütigen Veranstaltung dankte der strahlende Christian Bahr dem anwesenden TVH-Duo Harald Rohleder und Thomas Hanzlik, die die Sportabzeichenumsetzung mit ermöglichten: „Vielen Dank für eure ehrenamtliche Arbeit!“ Denn dahinter steckt viel Zeit und Planung, die hinter den Kulissen nicht zu sehen ist.

Immer da, immer nah.



**Für jeden Neuantrag,
den ein TV-Mitglied
abschließt erhält der
TV Hasslinghausen**



PROVINZIAL
Team Bottländer
Hasslinghausen

35,- €



(von links nach rechts): Harald Rohleder, Tessa Kaminski, Christian Bahr (hinten), Ralf Hanzlik, Stephanie Keidel, Sascha Kolanos, Thomas Hanzlik, Andreas Hübner

■ Aber was ist das Deutsche Sportabzeichen?

Das Deutsche Sportabzeichen ist die wesentlichste Auszeichnung jenseits des Wettkampfsports, bei dem Interessierte einmal jährlich den persönlichen Fitnesslevel erproben können. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bundeseinheitlich ausgerichtet und von vielen Vereinen in deren Sportabzeichen-Teams angeboten. Im Zeitraum vom 17. April bis 25. September 2023 können Sportlerinnen und Sportler, jeweils montags von 17.30 bis 19.00 Uhr am Sportplatz Hasslinghausen, Landringhauser Weg, kostenlos trainieren und sich ihr Sportabzeichen abnehmen lassen.



WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE

Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de





Christian
VESPER
Meisterbetrieb
seit 1999

Garten- und
Landschaftsbau

Pflaster- und Plattierungsarbeiten
Natursteinarbeiten · Gartengestaltung und Pflege
Zaunbau · Teichbau · Winterdienst · Baumnotdienst

anerkannter Fach- und Ausbildungsbetrieb

Tunnelweg 25 • 45549 Sprockhövel • Mobil: 0171 / 57 85 085

Telefon: 0202 / 260 37 37 • Telefax: 0202 / 260 37 38

E-Mail: info@gartenbau-vesper.de • www.gartenbau-vesper.de



EHRUNGEN DES TVHASSLINGHAUSEN.

■ FOLGENDE MITGLIEDER WURDEN IN 2022 GEEHRT

25 Jahre Mitglied	Bartel, Heidi	Walking
	Schmitt, Ingo	Sport f. Menschen m. geist. Behinderung
	Darli, Mimi	Volleyball
	Vering, Alexa	Sport f. Menschen m. geist. Behinderung

30 Jahre Mitglied	Quambusch, Dominik	Sport f. Menschen m. geist. Behinderung
	von der Weiden, Britta	Kurse

Ehrung für nicht selbstverständliche Leistungen

Weiden, von der Ursel
Weiden, von der Uli
Rohleder, Erika
Rohleder, Harald
Radzuweit, Karin
Radzuweit, Harry

DER TVH **DANKT ALLEN** FÜR DIE **LANGJÄHRIGE TREUE** ZUM VEREIN.

Immer da, immer nah.



**Für jeden Neuantrag,
den ein TV-Mitglied
abschließt erhält der
TV Hasslinghausen**



PROVINZIAL
Team Bottländer
Haßlinghausen

35,- €



■ www.TV-Hasslinghausen.de ■

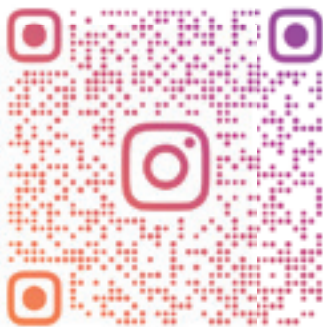


Helmholz-Optik e.K.

Mittelstr. 38
45549 Sprockhövel
Tel. 02339/ 7848

auch per WhatsApp erreichbar
info@helmholzoptik.de

Mo + Die + Do + Fr: 10.00 - 13.00 + 15.00 - 18.30
Mi + Sa: 10.00 - 13.00



HELMHOLZOPTIK

AUSZEICHNUNGEN UND EHRENMITGLIEDER.

■ Ehren-Vorsitzender

Flügel, Klaus

Ehren-Oberturnwart

Brass, Wolfgang *)

Ehrenmitglieder

Brass, Wolfgang *)

Hellhammer, Günter *)

Harald und Erika Rohleder

Flügel, Klaus

Schartau, Hetti *)

Harry und Karin Radzuweit

Kurt Richert *)

Ulrich und Ursel von der Weiden

Inhaber der TV-Ehrennadel

Brass, Wolfgang *)

Schartau, Hetti *)

Verleihung des Gauehrenbriefes (MTG)

1982 Brass, Wolfgang *)

1987 Fabiunke, Jochen

Flügel, Klaus

Flügel, Ursula *)

Hellhammer, Günter *)

Hiller, Sepp *)

Richert, Kurt *)

Wellen, Kurt *)

1989 Nowack, Gerd *)

1991 Freitag, Winfried *)

Wenke, Lotti

1992 Fichtl, Melitta *)

Gerressen, Birgit

1993 Rohleder, Harald

Wagner, Alex

1997 Rohleder, Erika

2012 Bock, Hans-Werner

Hanzlik, Thomas

Hartmann, Norbert

Radzuweit, Harry

von der Weiden, Ursel

Verleihung des Bundesehrenbriefes (DTB)

1955 Bente, Willi *)

Verleihung der Ehrennadel des Deutschen Turnbundes (DTB)

1987 Brass, Wolfgang *)

1992 Flügel, Klaus

Verleihung der Ehrenplakette des Westfälischen Turnbundes (WTB)

1993 Brass, Wolfgang *)

Verleihung der Ehrennadel des Westfälischen Turnbundes (WTB)

In Bronze 2000 Freitag, Winfried *)

2004 Brass, Wolfgang *)

In Silber 2012 Flügel, Klaus

Verleihung des Ehrenzeichens des Behindertensportverbandes

In Bronze 2005 Rohleder, Erika

Rohleder, Harald

Verleihung der Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen

2008 Flügel, Klaus

Verleihung der Ehrennadel des Fußball-u. Leichtathletikverbandes Westfalen e.V.

In Silber 1997 Richert, Kurt *)

2006 Rohleder, Erika

2006 Rohleder, Harald

In Gold 2007 Richert, Kurt *)

Verleihung der Ehrennadel des KSB in Gold

2012 Flügel, Klaus

Verdiente Sportler im Ennepe-Ruhr-Kreis

2007 Rohleder, Erika

Verdiente Mitarbeiter im Sportbereich der Stadt Sprockhövel

1985 Brass, Wolfgang *)

1987 Fabiunke, Joachim

1989 Rohleder, Erika

1991 Flügel, Klaus

1993 Flügel, Ursula *)

1997 Freitag, Winfried *)

1999 Rohleder, Harald

2001 Brückelmann, Hans *)

2003 Hellhammer, Günter *)

2005 Wenke, Lotti

2007 von der Weiden, Ursel

2009 Radzuweit, Harry

2011 Hanzlik, Thomas

2013 von der Weiden, Uli

2015 Dicke, Christoph

2017 Janosch Seibel

2019 Norbert Hartmann

*) verstorbene Mitglieder

Wohlfühlen inmitten der Natur

physio & mehr

therapiezentrum
hermessiepen

Hermessiepen 5 • 45549 Sprockhövel
Telefon 02339 - 138 000 • Fax 0 23 39 - 92 30 40

Krankengymnastik & Bobath
Massage & Lymphdrainage
Manuelle Therapie & Physio für Golfer
Wellness & Yoga/Reiki

**Zuverlässiger Pokalpartner des
TV Hasslinghausen**



LK-Pokale - Gevelsberg

Tel. 02332/10603 - 0172-2921121

www.lk-pokale.de - LK-Pokale@web.de

TVH ALLGEMEIN.

- Allgemeine Informationen
- Das TVH-Programm
- Übungsplan 2023
- Terminkalender 2023
- Jahresbeiträge 2023
- Statistiken
- Alles auf einen Blick
- Inserentenverzeichnis
- Anzeigenformate & -preise 2023
- Impressum



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

■ www.TV-Haslinghausen.de ■





Gemeinschaftspraxis
Dr. Sascha Harbig
Dr. Christian Rehage
 Fachtierärzte für Pferde

MODERNE PFERDEMEDIZIN IM HEIMATSTALL!

Kompetente Diagnostik und Therapie (dig. Röntgen, Ultraschall, Endoskopie, professionelle Zahnbehandlung u.v.m.)

Raum: EN, HA, W, BO, E, RS, UN, ME, GM

Tel.: 0173-4999885 (Dr. Harbig)

Tel.: 0173-4999886 (Dr. Rehage)

www.hr-pferdetieraerzte.de



- Anfertigung orthopädischer Einlagen
- Beratung durch Orthopädie-Meister im Hause



Podologische Fachpraxis

Ingwald

Mittelstraße 69

45549 Sprockhövel

(02339) 810295

www.podologie-ingwald.de



Unser Leistungsspektrum beinhaltet z.B. die Behandlung von Risikopatienten/Diabetiker/Rheumatiker/Bluter
 Nagelveränderungen/Nagelmykosen
 eingewachsenen Nägeln/Rollnägeln
 und vieles mehr

Jetzt neu: Orthopädische Leistungen rund um den Fuß (Einlagen etc.)

Ohne gesunde Füße läuft nichts!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN.



■ TVH-Geschäftsstelle: Geschwister-Scholl-Str. 12
45549 Sprockhövel
(links neben der Sporthalle)
Tel. 0 23 39 / 66 88
info@tv-hasslinghausen.de

Öffnungszeiten: Montag 17.00 bis 19.00 Uhr

Wir bitten alle Mitglieder, Änderungen der Anschrift, Kontoverbindung, sonstiger persönlicher Daten etc. der Vereinsverwaltung mitzuteilen.

Der Mitgliedsbeitrag ist ein Jahresbeitrag. Er ist bis spätestens 01.03. oder sofort nach Mitgliedsaufnahme zu entrichten.

Eine Teilrückzahlung des Beitrages kann nicht erfolgen. Ein Anspruch auf Auszahlung eines Anteils am Vereinsvermögen besteht nicht.

Der Vereinsaustritt ist nur zum Ende eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen möglich. Die Kündigung muss schriftlich an den geschäftsführenden Vorstand erfolgen.

Unsere Sportlerinnen und Sportler sind über die Sporthilfe des LSB unfallversichert. Hierzu zählt sowohl der Sportunfall in den Übungsstunden wie auch ein Unfall beim direkten Weg zur und von der Sportstätte. Der Unfall ist unverzüglich an die Vereinsverwaltung zu melden.



„Mit Sicherheit Fair Play.“

Die wichtigste Absicherung für alle Sportler:
Unsere Unfallversicherung -
zuverlässig wie ein Schutzengel!



Klaus Bottländer e.K.

Mittelstraße 32c, 45549 Sprockhövel

Tel. 02339/12680

bottlaender@provinzial.de

PROVINZIAL 

DAS TVH PROGRAMM.



Folgende Sportmöglichkeiten bieten wir an:

- Aqua Fit
- Badminton
- Basketball
- Boule
- Functional Training
- Gymnastik
- Jump and Fun
- Tanzmäuse
- Kinder Turnen
- Laufen
- Leichtathletik
- Männer Sport
- Nordic-Walking / Walking
- Senioren Sport
- Sport für Frauen und Männer
- Sport für Menschen mit geist. Behind.
- Volleyball

Gesundheits-Kurse

Präventionssport

Reha-Sport

Offene Sportangebote

Sport für Jedermann

- Lauf-Treff
- Sportabzeichenabnahme
- Mountainbike-Treff
- Nordic-Walking / Walking

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE



Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de

Feinkost Hedtstück

Probieren Sie
meinen Cuvée „S“



Mittelstraße 52
58285 Gevelsberg

☎ 02332 2964

✉ sebastian@feinkost-hedtstueck.de

📍 Kundenparkplätze auf dem Hof

📘 @feinkost.hedtstueck

NEU - METZGEREI HEDTSTÜCK
QUALITÄTSFLEISCH AUS DER REGION

Wir freuen uns darauf Sie mit unserer
neuen Metzgerei Hedtstück zu begeistern.

Der Übungsplan - 2023



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Senioren-sport
Stützmesse 15.45 - 16.45 Uhr Pflanz
Senioren-sport 17.00 - 18.15 Uhr
Turnhalle Hasslinghausen

Hatha Yoga
17.00-18.30 Uhr
Präventivkurs
Gymnastikraum Hoboken

Badminton
19.00 - 22.00 Uhr Jugend + Erwachs.
Sporthalle Hasslinghausen

FR und Gesund
19.30 - 20.30 Uhr Pflanz
Gymnastikraum Hoboken

Bewegen statt Schönen
19.45-21.00 Uhr Pflanz
Turnhalle Hasslinghausen

Sportabzeichen für Jedermann
ab 16 Jahren - ab 16.05.2023
Training und Abnahme 17.30 - 19.00 Uhr
Sportplatz Hasslinghausen

Ilfräuen
für das Sportabzeichen
Termine auf unserer Homepage
Parkplatz Baching Beermannshaus

Walking + Nordic-Walking Treff
Beginn 18.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Hasslinghausen

Lauftreff für Jedermann
19.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Hasslinghausen

Sport für Männer & Frauen
19.00 - 21.00 Uhr
Halle für Frauen und Männer
Turnhalle Hasslinghausen
Aqua - Fit Wassergymnastik
Gruppe 1 19.15 - 20.00 Uhr
Gruppe 2 20.10 - 20.45 Uhr
Lehrschwimmbecken Hasslinghausen

Volleyball - Mixed
Freizeitspieler 19.00 - 22.00 Uhr
Sporthalle Hasslinghausen

Kampfsport
jedochem für alle unsere
Terminänderung auf unserer homepage
www.tv-hasslinghausen.de

Walking/Nordic-Walking Treff
Freiwochs
abends
9.30 - 11.00 Uhr
20.00 - 21.30 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Hasslinghausen

Kinder - Turnen
Eisen & Kord-Turnen
Kinder 1 bis 2 Jahre mit Eltern
Turnzeitung 3-5 Jahre e. Eltern
Turnhalle Hasslinghausen

Leichtathletik
Schüler/Jugend - ab 6 Jahre
12.30 - 13.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Baching
19.00 - 20.00 Uhr
Lehrschwimmbecken Hasslinghausen

Leichtathletik
19.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Baching

Walking / Nordic-Walking Treff
Freiwochs
abends
9.30 - 11.00 Uhr
20.00 - 21.30 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Hasslinghausen

Kampfsport
jedochem für alle unsere
Terminänderung auf unserer homepage
www.tv-hasslinghausen.de

Boole Team
10.00 - 11.30
Golfing
Sportplatz Hasslinghausen

Kinderturn
Dance Kids ab 6 Jahre 16.00-17.30
Gymnastikraum Hoboken

Information im Jugendheim des
Turnvereins Hasslinghausen
Montag 17.30-19.00 Uhr Tel. 42339-6688
Badminton
19.30 - 22.00 Uhr
Sporthalle Hasslinghausen

Leichtathletik
19.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Baching

Aqua-Water
19.15 - 20.00 Uhr
Lehrschwimmbecken Hasslinghausen

Sport für Menschen mit
geistiger Behinderung
16.00 - 18.00 Uhr
Sporthalle Hasslinghausen

JugendFun
Jungen & Mädchen - ab 9 Jahre
18.00 - 19.30 Uhr
Sporthalle Hasslinghausen

Functional Training
17.30 - 19.00 Uhr Präventivkurs
Turnhalle Hasslinghausen ab 05.2023

Badminton Erwachsene
19.30 - 22.00 Uhr
Sporthalle Hasslinghausen

Männer Sport
19.30 - 22.00 Uhr
Sporthalle Hasslinghausen



Steuerberatung **Walther**

Beratung plus.

Ist Ihre Steuerberatung zukunftsfähig?

WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED.

**PERSÖNLICHE BERATUNG –
DIGITALE ZUSAMMENARBEIT.**



Setzen Sie auf qualifizierte Unterstützung
für Privatpersonen, Freiberufler, Handwerker & Unternehmer

- + Lohn- und Finanzbuchhaltung
 - + Digitale Buchführung
 - + Jahresabschlüsse und E-Bilanz
 - + Steuererklärungen
 - + Unterstützung bei Existenzgründungen
 - + Beratung plus.
- +
+
+
+

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Fon 0 23 39 / 46 69

Sonja Walther Steuerberater
Poststrasse 2A • 45549 Sprockhövel

www.steuerberatungplus.de

TERMINE FÜR 2023



Datum	Ort	Veranstaltung
23.03.2023	Vorraum Sporthalle	Jahreshauptversammlung
31.03.2023	Jugendheim	Skatturnier
01.05.2023	Vorraum Sporthalle	Maiwanderung
10.06.2023	Sportplatz	Fußballturnier für Menschen m. geist. Behinder.
	Vorraum Sporthalle	Disco für Menschen m. geist. Behinderung
17.06.2023	Sportplatz Hasslingh.	Spiele ohne Grenzen in Kooperation mit AWO
10.09.2023	Vorraum Sporthalle	6-Stundenlauf um die Sporthalle
17.11.2023	Vorraum Sporthalle	Spieleturnier für Menschen m. geist. Behinder.
07.12.2023	Vorraum Sporthalle	Jahresabschlussbesprechung Vorstand + ÜL
	Vorraum Sporthalle	Abschlussbesprechung Senioren

WWW.TV-HASSLINGHAUSEN.DE



Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
 Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
 Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
 Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de



BÄREN APOTHEKE

... wir machen das schon!

- Kompetente Beratung in allen Arzneimittelfragen
- Kostenloser Lieferservice & aktuelle Angebote
- Kunden-Bonussystem
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Pflegehilfsmittelberatung & Inkontinenzbelieferung
- Naturheilkunde, Anthroposophie, Homöopathie
- Schüssler Salze
- Hautanalyse
- Tierheilkunde
- Tolle Aktionen

...wir freuen uns auf Sie!

Inh. Ann Katrin Hölkeskamp e. K.

Mittelstr. 63

45549 Sprockhövel

Tel.: 02339/92010

Fax: 02339/920125

info@baerenapo.eu

www.baerenapo.eu

BEITRAGSORDNUNG UND JAHRESBEITRÄGE.



Mitglieder bis 14 Jahre.....	48,00 €
Mitglieder 15 – 18 Jahre.....	60,00 €
Mitglieder ab 19 Jahre.....	102,00 €
Passive.....	51,00 €
Mitglieder Abteilung Basketball - Zusatzbeitrag Jugend.....	15,00 €
- Zusatzbeitrag Senioren.....	30,00 €
Abteilung für Menschen mit geistiger Behinderung.....	60,00 €
Mitglieder Mutter-und-Kind - Kind.....	48,00 €
- Begleitperson.....	24,00 €
Kind bis zum 2. Lebensjahr.....	beitragsfrei
(wenn Mutter/Vater mit einem weiteren Kind bereits in Mutter-und-Kind-Abteilung angemeldet ist)	
Das 3. Kind einer Familie.....	beitragsfrei
(wenn alle Kinder unter 18 Jahre alt sind)	

Sonderbeiträge

Familienbeitrag..... 200,00 €

Ehepaare / Erwachsene und Kind bis 18 Jahre

Auszubildene / Studenten / Wehrdienstangehörig..... 60,00 €

Sonderbeiträge werden grundsätzlich nicht automatisch erhoben. Hierzu muss jährlich ein schriftlicher Antrag bis spätestens 30.11. des vorhergehenden Jahres gestellt werden. (Formular beim ÜL verfügbar)

Maßgebend für die Alterseinstufung ist der Stand zum 1.1. des Kalenderjahres. Der Beitrag ist ein Jahresbeitrag mit Beginn eines jeden Kalenderjahres fällig und für ein volles Jahr zu entrichten. Der Beitragseinzug erfolgt grundsätzlich im Lastschrift-Einzugsverfahren. Kommt es zu einer Rücklastschrift werden Rücklastschrift-Gebühren des Kreditinstitutes und €5,00 Bearbeitungsgebühren zusätzlich erhoben.

Wenn keine Einzugsermächtigung erteilt wird, erhalten Mitglieder eine Rechnung; ferner werden 5,00 € Bearbeitungsgebühren zusätzlich berechnet.

Bankverbindung Sparkasse Schwelm-Sprockhövel..... BIC SPSHDE31XXX
Vereinskonto..... IBAN DE49 4545 1555 0002 0000 16
Jugendkonto..... IBAN DE68 4545 1555 0002 0102 47



GLÜCKAUF APOTHEKE



 **GLÜCKAUF APOTHEKE**

 **Unser Lieferservice** 
Der GLÜCKAUF-Kurier bringt's!
Auch zu Ihnen nach Haus.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Telefon: **02339 / 2329**

Fax: 02339 / 13960

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr: 08:00 - 18:30 Uhr

Samstag: 08:30 - 13:00 Uhr



Glückauf-Apotheke

Inhaber Malte Kehrmann

Mittelstraße 11

45549 Sprockhövel

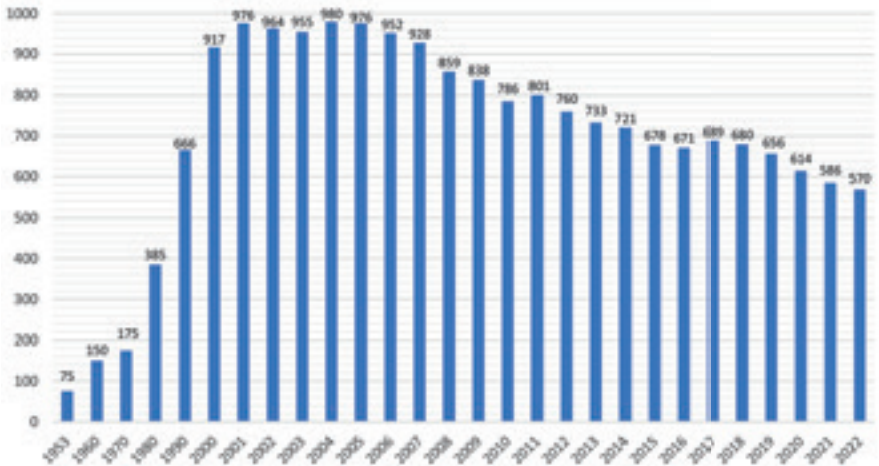
info@glueckaufapo.com

www.glueckaufapo.com

Mitglieder pro Abteilung 2022



Mitgliederstatistik



TVH STATISTIK.

■ ABTEILUNG/GRUPPE	GRÜNDUNG	AUFNAHME IN DEN VERBAND
Gesamtverein	29.06.1862	01.01.1878/Turngau
Aqua-Fit (Kurs)	01.09.2004	
Badminton	05.12.1988	
Basketball	01.01.2015	Übernahme HotShots
Sport für Menschen mit geistiger Behinderung	19.09.1986	01.10.1994
Boule	01.05.2011	
Dance-Kids (Jazz)	01.09.1997	
Frauen-Gymnastik		
Turnhalle	24.09.1953	
Hobeuken	01.01.1982	früher VHS 1970
Turnhalle	01.01.1982	früher VHS 1970
Kinder-Turnen	24.09.1953	
Laufabteilung	01.01.1977	10.06.1986
Lauf-Treff	01.01.1983	
Leichtathletik	01.01.1954	10.06.1986
Sport für Männer & Frauen	01.01.1973	
Männer-Sport	01.01.1954	
Mountainbike-Treff	01.04.1992	
Eltern-Kind-Turnen	02.05.1977	
Nordic Walking	21.04.2005	
Spielgruppe	01.11.2000 – 08.2015	
Senioren-Sport	01.09.1990	15.08.1988/WTB
Sportabzeichen	01.01.1959	
Jump and Fun/Trampolin	01.11.1988	
Volleyball	01.01.1979	29.03.1982
Walking-Treff	24.05.2000	
Yoga	01.01.2018	

■ FERIGSTELLUNG / GRÜNDUNG

Jugendheim	08.10.1992	Einweihung
Gerätegaragen	01.04.1997	Einweihung
Sportplatz Haßlinghausen	19.06.2010	Einweihung

■ VEREINSINTERNE UND VEREINSEXTERNE VERANSTALTUNGEN

10. Haßlinghauser Lauf-Event	2015
1. TVH-Spendenlauf	2016
11. TVH Sylvesterlauf Lauf	2016
19. TVH-Kinderkarneval	2017
19. TVH-Heimatwettbewerb	2012
28. TVH-Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Turnier	2019
29. TVH-Vereinsmeisterschaften Leichtathletik	2019
29. TVH Prellballturnier	2019
32. TVH-Skatturnier	2019
32. Fußballturnier für Menschen mit geistiger Behinderung	2019
32. TVH-Behindertensportabzeichenabnahme	2019
6. TVH-Vorstandsklausur-Tagung Neuastenberg	2004
37. Seniorenversammlung	2019
17. TVH-Volleyball-Turnier, -Klaus Korte Pokale-	1999
29. TVH-Vereinsfest	2007
41. TVH-Kinderfest/Kinderolympiade	2019
33. TVH-Volkswandertag/Maiwanderung	2019
7. TVH-Minisportabzeichenabnahme	2018
22. Seniorensporttag Sprockhövel	2019
34. Stadtmeisterschaften Leichtathletik / Sportsportverband	2019
16. Stadtmeisterschaften Volleyball Herren	1990
5. Stadtmeisterschaften Volleyball Damen	1990
2. Ferienspaß Sport-Spiel-Spaß	2019
2. Boule-Stadtmeisterschaft	2019



ALLES AUF EINEN BLICK.

Vereinsanschrift TV Hasslinghausen 1862 e.V.
Postfach 92 21 05
45542 Sprockhövel
Telefon 0 23 39/66 88
info@tv-hasslinghausen.de

Bankverbindung Sparkasse Schwelm-Sprockhövel BIC SPSHDE31XXX
Vereinskonto: IBAN: DE49 4545 1555 0002 0000 16
Jugendkonto: IBAN: DE68 4545 1555 0002 0102 47

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender	Andreas Reimann	Linderhauser Str. 15	58332 Schwelm	01762/1405822
2. Vorsitzende	Britta v.d. Weiden	Lemperstr. 18c	45549 Sprockhövel	02339/5495
Oberturnwart	Harald Rohleder	Landsberge 16	45549 Sprockhövel	02339/5471
Geschäftsführerin	Katharina v.d. Weiden	Flurstr. 16	45549 Sprockhövel	0175/8783860
Kassenwartin	Stefanie Reimann	Linderhauser Str. 15	58332 Schwelm	0177/6238896

Vereinsverwaltung Nicole Gerber Plessenweg 19 58256 Ennepetal 02333/861822

Jugendwartin Lilly Reimann Linderhauser Str. 15 58332 Schwelm 0177/6238896
Presse & EDV Angela Hackert Oststr. 63 45549 Sprockhövel 0175/2045770

Mitglied im:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Westfälischer Turnerbund e.V.
Fußball- u. Leichtathletikverband Westfalen e.V.
Westdeutscher Volleyball-Verband e.V.
Märkischer Turngau e.V.
Behinderten- und Rehabilitations-
Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Stadtssportverband Sprockhövel

Kreissportbund Ennepe-Ruhr e.V.
Werbering Haßlinghausen e.V.
Vereinsring Haßlinghausen e.V.
DLRG-Ortsgruppe Haßlinghausen
LSB-Vereinsnr. 5107013
DTB-Vereinsnr. 1505043
BRSNW-Vereinsnr. 3143

Informationen erhalten Sie in unserem Jugendheim
 Öffnungszeiten Montags 17.00 – 19.00 Uhr
 Geschwister-Scholl-Str. 12, 45549 Sprockhövel
 Tel. 0 23 39 – 66 88, info@tv-hasslinghausen.de

Abteilungsleiter

Badminton	Frank König	Bergstr. 19	58256 Ennepetal	02333/120134
Boule-Team	Horst Matalla	Dorfstr. 21a	45549 Sprockhövel	02339/3867
Dance-Kids	Maraike Hein-Große	Zur Streuobstwiese 7	45549 Sprockhövel	02339/9111818
Ganzkörperkräftigung (montags)	Angela Hackert	Oststraße 63	45549 Sprockhövel	0175/2045770
Ganzkörperkräftigung (mittwochs)	Angela Hackert	Oststraße 63	45549 Sprockhövel	0175/2045770
Functional Training	Angela Hackert	Oststraße 63	45549 Sprockhövel	0175/2045770
Gesund u. Fit	Jennifer Backes-Emmert	Flanhard 8	42281 Wuppertal	01575/6231898
Gesund u. Fit im Wasser	Marisa Gräbe	Eichendorffstr. 64	58256 Ennepetal	0172/7062491
Jump and Fun	Francesco Kothe	Am Blumenhaus 40	45549 Sprockhövel	02339/1265046
Kinder-Turnen	Wiebke Bieker	Am Beermannshaus 1	45549 Sprockhövel	01715502788
Lauf-Abteilung	Dominic Bornemann	Ruhrstr. 12	58332 Schwelm	01577/7830708
Leichtathletik	Rene Strack	Scheffelstr. 36	45549 Sprockhövel	0173/5353309
Männersport	Thomas Hanzlik	Lemper Str. 9a	45549 Sprockhövel	01525/9623508
Nordic Walking/Walking	Norbert Hartmann	Untere Heide 7	45549 Sprockhövel	02339/2994
Seniorensport	Elke Heyer	Am Nordpark 22	42281 Wuppertal	0202505313
Sport Frauen u. Männer	Jutta Fleischhauer	Schieferbank 11a	58285 Gevelsberg	02332/51214
Sport f. Menschen mit geistiger Behinderung	Erika Rohleder	Landsberge 16	45549 Sprockhövel	02339/5471
Volleyball	Dorian Scholl	Friedrich-Ebert-Str. 128b	45549 Sprockhövel	0170/6673974
Yoga	Andrea Behle	Kämperfeld 22	58456 Witten	0176/31213013

Sonstiges

Lauf-Treff	Dominic Bornemann	Ruhrstr. 12	58332 Schwelm	01577/7830708
Mountainbike-Treff	Norbert Goldmann	Brinkerstr. 45 a	45549 Sprockhövel	02324/702220
Sportabzeichen Jederm.	Thomas Hanzlik	Lemperstr. 5	45549 Sprockhövel	01525/9623508

Verzeichnis unserer Inserenten



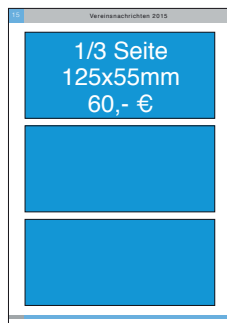
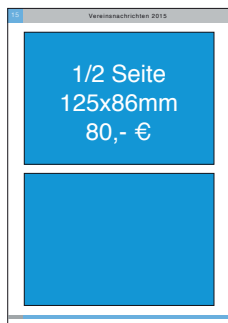
Der TV Hasslinghausen bedankt sich bei allen Inserenten unserer Vereinsnachrichten 2023 und für die damit verbundene Unterstützung des Vereins.

INSERENT	SEITE	INSERENT	SEITE
Autohaus Garz.....	79	Mittelman, Sanitär, Heizung.....	60
Autohaus Kohlmann.....	66	Optik Helmholz.....	120
AVU.....	52	Parkett Homberg.....	114
Bärenapotheke.....	132	Pferdetierärzte Dr. Rehage, Dr. Harbig...	124
Bick GmbH, Heizung/Sanitär.....	36	physio & mehr therapiezentrum.....	122
Bodenbeläge Pörschmann.....	12	Pizza Express.....	12
Dachdeckermeister Theis.....	50	Praxisteam Hasslinghausen.....	28
Destillerie Habel.....	36	Provinzial Versicherung Bottländer.....	126
Didier, Friseur.....	70	Raiffeisenmarkt Haßlinghausen eG.....	62
Eissalon Cortina.....	71	Rechtsanwälte Balkenhol.....	2
Elektro Schmidt.....	74	Restaurant Eggers.....	80
Faulenbach Mechanik.....	34	Restaurant Las Olas.....	8
Feinkost Hedtstück.....	128	Restaurant Neue Welt.....	70
Fliesen Sistermann.....	46	Restaurant Sondermanns Bergeshöh...	58
Fröhlich & Dörken GmbH.....	10	Restaurant Sukothai.....	84
Gartenbau Vesper.....	118	Restaurant Zur Schwenke.....	76
Gaststätte Zum Amtshaus.....	68	Rewe Lenk OHG.....	14
Gimbel Heimdekor.....	144	Salon Farsibello.....	141
Glückauf Apotheke.....	134	Siska Werbung	
Hellas Grill.....	90	M Werbetechnik Südwestfalen.....	70
Hübsch Macherei.....	53	Sonis Shop Lotto/Presse.....	30
Ingwald, Podologie.....	124	Sparkasse Sprockhövel.....	4
Jüngermann Druck.....	106	Sport Krön.....	34
KLIB GmbH.....	143	Steuerberatung Walther.....	130
Konditorei Stolte.....	76	TUI-Center Heringhaus.....	44
Kuhlendahl, Fleisch u. Wurstwaren.....	56	TZB Maschinenbau GmbH.....	114
LK Pokale Klingelberg.....	122	Volksbank Bochum-Witten.....	26
Lohmann GmbH.....	94	Wiegand GmbH Container.....	96
Mencke Gartencenter GmbH.....	54	Young Fashion Store.....	62

▪ Anfragen senden Sie bitte per E-Mail an: info@tv-hasslinghausen.de ▪



Anzeigenformate- und Preise



- Sonderwünsche bei der Platzierung der Anzeigen können berücksichtigt werden. Bitte senden Sie uns Ihre Anzeige als folgende Formate: jpg, tif, pdf (mind. 300dpi Auflösung)

- Anfragen senden Sie bitte per E-Mail an: info@tv-hasslinghausen.de ■

IMPRESSUM.



- **Herausgeber** Turnverein Hasslinghausen 1862 e.V.
Postfach 922105, PLZ 45542 Sprockhövel
Tel.: 0 23 39 / 66 88
E-Mail: info@tv-hasslinghausen.de
www.tv-hasslinghausen.de
- Verantwortlich für den Inhalt** Vorstand TV Hasslinghausen 1862 e.V.
- Redaktion** Katharina von der Weiden Angela Hackert
Flurstr. 16 Oststraße 63
45549 Sprockhövel 45549 Sprockhövel
katharinavonderweiden@t-online.de info@tv-hasslinghausen.de
- Anzeigensatz / Layout / Design** Nadine Radzuweit
42279 Wuppertal
- Fotos** TV Hasslinghausen, Privat
- Druck** Jüngermann Druck
Lohmannstr. 6-8
58256 Ennepetal
Tel.: 0 23 33 / 974 949
info@juengermanndruck.de
- Sportpiktogramme** Copyright © 1976 by ERCO Leuchten GmbH
- Bankverbindung** Sparkasse-Schwelm Sprockhövel
IBAN DE49 4545 1555 0002 0000 16
BIC SPSHDE31XXX
- Vereinsregister** Amtsgericht Essen VR-Nr. 30306
- Steuernummer** Finanzamt Hattingen
323/5940/0150

DAS **FUNDAMENT** DER **VIELFALT** IST DIE **EINZIGARTIGKEIT**.

SPRUCH DES **TAGES**.

Grundstücke gesucht!



**Auch aus Steinen, die uns in den Weg gelegt werden,
können wir etwas Schönes bauen.**

„Erich Kästner“

Über uns

Die KLIB (Klosterholzer Immobilien- & Bauträger GmbH) ist ein familiengeführtes Unternehmen und blickt auf eine über 30 jährige Erfahrung im Baugewerbe zurück. Als Bauträger plant und realisiert sie schlüsselfertige Doppel-, Reihen-, und Mehrfamilienhäuser. Zeitgemäße Architektur, gehobene Ausstattung und vielfach unter Beweis gestellte Qualität zeichnen jedes Bauvorhaben der KLIB aus. Ihr Ziel ist es, Immobilien zu entwickeln, in denen es Spaß und Freude macht zu leben.



■ Klosterholzstraße 54
58285 Gevelsberg
Tel.: 02332 / 8 27 70
info@klib-gmbh.de
www.klib-gmbh.de

Gimbel **heimdecor**

www.gimbel-heimdecor.de | Email: info@gimbel-heimdecor.de



Mittelstraße 13
45549 Sprockhövel-Haßlinghausen

Telefon: 02339 - 2217
Fax: 02339 - 6337



*...freu dich
auf Zuhause!*



Teppichboden



Tapeten



Sonnenschutz

Farben + Lacke



Gardinen

Kettelservice
