

2026



SPORT BEWEGT UNS.



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, damit Sie nicht nur Recht haben, sondern auch Recht bekommen!



Dr. 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
- Arbeitsrecht



Uta Hövelmann-Rosenthal
Rechtsanwältin für
Miet- und Verkehrsrecht

- Wohnungsmietrecht
- Gewerbemietrecht
- Verkehrsrecht
- Bußgeldverfahren



Reiner Dzingel
Fachanwalt für
Bau- und Architektenrecht

- Baurecht
- Architektenrecht
- Arbeitsrecht
- Wohnungseigentumsrecht

INHALTSVERZEICHNIS.

DER TVH	SEITE	SPORTANGEBOTE & KURSE	SEITE
Vorwort.....	4 – 5	TVH Gesundheitssport.....	88
Der Vorstand.....	6 – 7	Rehabilitationssport.....	89 – 91
Jugend.....	9 – 13	Präventionssport.....	92 – 103
Jugendzeitschrift.....	12	Gesund und Fit im Wasser...105 – 107	
		Offene Sportangebote.....	109
AUS DEN ABTEILUNGEN		SPORT & ERNÄHRUNG	
Badminton.....	18 – 21	Fettverbrennung.....	112 – 115
Basketball.....	23	Rezepte.....	116 – 117
Boule.....	25 – 26	Altersvorsorge.....	119
Dancekids.....	28 – 29	EHRUNGEN & SPORTABZEICHEN	
Fun Sports for Kids.....	31	Deutsches Sportabzeichen..123 – 125	
Futsal-Hallenfußball.....	32 – 33	Ehrungen des TVH.....	126
Kinderturnen.....	34 – 35	Auszeichnungen & Ehrenmitglieder.....	127
Laufen.....	36 – 39	TV HASSLINGHAUSEN ALLGEMEIN	
Leichtathletik.....	41 – 47	Allgemeine Informationen.....	131
Nordic Walking / Walking.....	48 – 51	Das TVH-Programm.....	133
Prellball.....	52 – 53	Übungsplan 2026.....	135
Senioren-sport.....	54 – 55	Terminkalender 2026.....	137
Sport für Menschen mit geistiger Behinderung.....	56 – 65	Jahresbeiträge.....	139
Volleyball.....	67 – 69	Statistiken.....	140 – 141
		Alles auf einen Blick.....	142 – 143
VERANSTALTUNGEN & TURNIERE		Inserentenverzeichnis.....	144
„KIBAZ“-Sportfest.....	72 – 75	Anzeigenformate & -preise.....	145
35. Fußballturnier.....	76 – 79	Impressum.....	146
6-Stundenlauf.....	80 – 83		
Erste-Hilfe-Kurs.....	84 – 85		



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringhauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de



DAS VORWORT.

■ Liebe Sportler und Freunde des Turnverein Hasslinghausen 1862 e.V.,

ein herzliches und sportliches Hallo zu unseren 46. Vereinsnachrichten. Dieses Heft gibt euch einen Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr 2025 und eine Vorschau auf ein spannendes Jahr 2026.

Wir im Vorstand konnten unsere zukunftsfördernde Zusammenarbeit durch viele kreative Ideen und viel Einsatz weiter fortsetzen. Auch durch den Input von euch und dem einiger jüngerer Vorstandsmitarbeitenden sehen wir positiv in den weiteren Fortbestand unseres Vereins. Ziel ist es, wieder die Marke von gut 500 Mitgliedern zu knacken, neue Trendsportarten anbieten zu können und uns fortschrittlich weiter-



zuentwickeln. Wir möchten ein Verein bleiben, der Tradition und Innovation vereint, der Generationen verbindet und der für alle Altersgruppen und Kulturen ein Zuhause bietet. Unser Verein ist weit mehr als nur ein Ort für Sport und Geselligkeit – er ist ein lebendiger Teil unserer Gemeinde. Hier lernen Kinder Teamgeist und Fairplay, hier finden Neubürger Anschluss und Integration, hier pflegen Senioren Freundschaften und bleiben aktiv. Mit einigen sozialen Projekten tragen wir maßgeblich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Lebensqualität in unserer

Region bei. Unzählige Stunden eurer Freizeit haben unseren Verein durch das Jahr 2025 getragen. Dafür danken wir allen Helfern, deren Familien und Freunden, die sich daran beteiligt haben. Es war nicht immer leicht und manchmal musste auch schwer mit angepackt werden, aber zum guten Schluss haben wir mit vereinten Kräften erst den Umzug in unser neues Domizil am Sportplatz, als auch die Herausforderungen des Jahres 2025 erfolgreich gemeinsam gemeistert. Was einmal mehr bewiesen hat – ein Verein existiert nur durch Teamleistung.

Schließlich haben wir alle ein Ziel: Gemeinsam Sport treiben, Spaß haben in der Gemeinschaft, Freundschaften pflegen und den sozialen Aspekt eines Vereins in die Gesellschaft tragen. Unsere Arbeit und unsere neue Wirkungsstätte haben sich mittlerweile etabliert und so können wir mit einem lachenden und einem weinenden Auge sowohl zurück, aber besser noch, in eine gute Zukunft blicken.

2025 haben wir einige tolle Veranstaltungen durchgeführt, viele lustige Momente gemeinsam erlebt und große sportliche Erfolge gefeiert. Dieses Heft wird euch gerne noch einmal in Erinnerung rufen, was der TV Hasslinghausen 2025 und alle Beteiligten dort erlebt haben. 2026 warten neue Herausforderungen auf uns alle. Altbewährtes wird bleiben, Neues kommt hinzu. Dieses Jahr wird unter anderem geprägt sein vom Abteilungsjubiläum unseres Sports für Menschen mit geistiger Behinderung. Diese Abteilung wird in diesem Jahr 40 Jahre alt und zählt somit zu einem der beständigsten Angebote unseres Vereins. Die Abteilung und der Vorstand planen schöne Veranstaltungen für diese Abteilung und deren Mitglieder. Seid gespannt, schaut immer wieder mal gerne auf unsere Homepage und in unsere Social Media-Kanäle oder auch auf unseren WhatsApp-Kanal, den ihr gerne abonnieren könnt. Ohne die Hilfe von Sponsoren, Förderern und öffentlichen Institutionen sind viele unserer Angebote nicht möglich, daher bedanken wir uns auch bei Ihnen und euch, für die immer wiederkehrende Bereitschaft, uns zu unterstützen. Wir freuen uns sehr, wenn wir auch mit diesem Heft vielleicht einmal wieder neue Mitglieder ansprechen können. Schwerpunkte unseres Vereinslebens sind die sportlichen Angebote in den Übungs- und Trainingsstunden und natürlich auch das soziale Miteinander bei Abteilungsfahrten, Grillevents oder Ausflügen. Rehasport- und Präventionsangebote nehmen ebenfalls einen großen Teil unseres Angebotes ein, der Zuspruch hier wächst immer weiter. Toll ist es auch, dass sich einige jüngere Vereinsmitglieder für eine Ausbildung im Übungsleiter- oder auch im Rehasportbereich interessieren. Alle, die daran Interesse haben, sind bei uns genau richtig und immer herzlich willkommen. Engagierte Menschen zu finden und zu motivieren ist das große Ziel des Vorstands und unserer Abteilungsleiter. Unsere Gemeinschaft braucht genau solche Menschen, die Spaß an der ehrenamtlichen Arbeit mit anderen Menschen haben, am Zusammensein und sich auch gerne sozial betätigen.

Unseren Mitgliedern, Sponsoren und Förderern wünsche ich für das neue Vereinsjahr viel Spaß am Sport im TV Hasslinghausen 1862 e.V. und an ganz vielen außersportlichen Veranstaltungen. Bringt unseren Verein gerne in aller Munde und begeistert Freunde und Familie für Sport in eurem Verein.

Mit sportlichen Grüßen

Britta von der Weiden
1. Vorsitzende



DER VORSTAND.

■ Britta von der Weiden – 1. Vorsitzende

59 Jahre alt, verheiratet, 1 Kind, arbeitet als Kaufmännische Leitung in einem Glas-Großhandel. Hobbys: Ihre Familie, Reisen, Lesen und natürlich – der Verein. Übungsleiterin im Präventions- und Rehasport; Schwerpunkte im Ehrenamt: Organisation vom Reha- und Gesundheitssport, Vertretung nach außen zu offiziellen Stellen, Organisatorisches, hat gerne mal Ideen und sucht Umsetzer dafür, liebt Zahlen, wurde als Kind von den Eltern beim TVH angemeldet und konnte nicht mehr davon ab. – Mobil: 0170 5231557



Simone Strack – 2. Vorsitzende

55 Jahre alt, verheiratet, 1 Kind, kaufmännische Angestellte. Hobbys: Reisen, die Familie, Lesen und natürlich – der Verein. Sportlicher Werdegang: Sie kommt aus der Sportakrobatik und hält sich heute fit durch unser „Functional Training“ by Angi, kam zum Verein durch ihren Mann René und wurde dringend im Vorstand gebraucht. – Mobil: 0172 2440462



René Strack – Sportwart

52 Jahre alt, verheiratet, 1 Kind, arbeitet als Produktmanager in der Softwarebranche. Hobbys: Laufen, Reisen, gutes Essen und die Familie. Sein sportlicher Weg: Er hat auf sehr hohem Level getanzt und Handball gespielt, mit Mitte zwanzig begann die Laufkarriere. Was er im Ehrenamt macht: Trainer der Leichtathleten, Sportwart im Verein und dem Stadtsportverband, Veranstaltungen organisieren im Verein, dem SSV und Leichtathletikkreis, dazu noch ESport-Beauftragter beim KSB. – Mobil: 0173 5353309



Ben Strack – Jugendwart

16 Jahre alt, Schüler. Hobbys: Leichtathletik, Skifahren, Fußball, hält sich beim TVH mit „Futsal“ fit, hat beim TVH mit 5 Jahren bei der Leichtathletik angefangen, hilft hin und wieder beim Leichtathletik-Training aus, hat gerade mit der Trainer C-Lizenz begonnen, leitet das 14-tägige Training bei „Fun Sports For Kids“; kam durch seine Eltern zum TVH, hat immer gute Ideen und ist für alles zu haben.



Katharina von der Weiden – Geschäftsführerin

29 Jahre alt, gelernte Rechtsanwalts-Fachangestellte, selbstständig mit Hausverwaltung und Bürodienstleistungen. Hobbys: Familie, Freunde, Feiern und Spaß haben, Mallorca, Pferde. Außer als Geschäftsführerin beim TVH ist sie zusätzlich Kassiererin beim Stadtsportverband. Sie kam durch ihre Familie zum TVH und konnte nicht Nein sagen. – Mobil: 0175 8783860



Heike Michel – Kassiererin

58 Jahre alt, verheiratet, 2 Söhne. Neben ihrer Tätigkeit bei der Sparkasse und der als Kassiererin beim TVH leitet sie die Nordic-Walking Gruppen des TVH. Ihre Freizeit verbringt Heike mit Familie und Freunden, liest viel und ist gerne in der Natur unterwegs. – Mobil: 0176 51126378



BERICHT DES JUGENDWARTS.

- **Der Jugendbereich ist ein zentraler Bestandteil unseres Vereinslebens.**
Hier treffen sportliche Entwicklung, Gemeinschaft und Freude an Bewegung aufeinander.

Auch im Jahr 2025 wurde wieder deutlich, wie wichtig regelmäßiges Training, engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie ein gutes Miteinander für eine erfolgreiche Jugendarbeit sind.

Ein besonderer Höhepunkt im Sommer war das Kindersportfest „KIBAZ“ (Kinderbewegungsabzeichen) auf dem Sportplatz am Landringhauser Weg. Kinder im Alter von zwei bis zwölf Jahren konnten sich an zahlreichen Bewegungsstationen ausprobieren, darunter Sackhüpfen, Balancieren, Springen und verschiedene Geschicklichkeitsübungen. Hüpfburgen, ein Glücksrad und weitere Spielangebote sorgten für zusätzliche Begeisterung. Unterstützt wurde die Veranstaltung von Trainerinnen und Trainern des TV Hasslinghausen sowie Helferinnen des AWO Familienzentrums Am Blumenhaus. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Das „KIBAZ“ war sehr gut besucht und bereitete allen Beteiligten viel Freude.

Im März nahmen Kinder und Jugendliche unseres Vereins an den Leichtathletik-Kreismeisterschaften in der „Ischelandhalle“ in Hagen teil. In Disziplinen wie Sprint, Hoch- und Weitsprung sowie Wurf zeigten sie großen Einsatz und sportliches Können. Mehrere Platzierungen im vorderen Mittelfeld unterstrichen die positive Entwicklung unserer Nachwuchsathletinnen und -athleten. Die Veranstaltung mit acht beteiligten Vereinen verlief dank der guten Organisation des FLVW Kreis Hagen (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen) reibungslos.



• www.TV-Hasslinghausen.de •

Es geht um große Ziele.

Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in Deutschland unterstützen wir große und kleine Projekte. Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort.



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Schwelm-Sprockhövel**

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.bergeshoh.de



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

- Am 30. August 2025 ging der Nachwuchs des TV Hasslinghausen beim 10. Herbst-Meeting in Hagen an den Start. In einem stark besetzten Teilnehmerfeld wurden in Sprint, Sprung und Wurf durchweg engagierte Leistungen gezeigt. Besonders erfreulich war, dass viele Kinder in mehreren Disziplinen antraten und wertvolle Wettkampferfahrungen sammeln konnten.

Ein weiterer sportlicher Höhepunkt war der dritte 6-Stundenlauf des TV Hasslinghausen am 14. September. Auf einer etwa einen Kilometer langen Strecke durch Haßlinghausen konnten die Kinder und Jugendlichen laufend, walkend oder gehend so viele Runden absolvieren, wie sie wollten. Die TVH Kids legten im Staffellauf gemeinsam 21 Runden zurück, was einer Strecke von 23,3 Kilometern entsprach. Auch beim Freundschafts- und Jugendlauf wurden starke Leistungen gezeigt. Besonders beeindruckend waren der große Teamgeist und die Ausdauer vieler Teilnehmenden. Im November nahmen unsere Kinder an den Kreis-Cross und Waldmeisterschaften in Wetter teil. Die anspruchsvolle Strecke führte durch den Wald und stellte mit matschigem Untergrund eine besondere Herausforderung dar. Unsere Läuferinnen und Läufer zeigten großen Einsatz und bewältigten den Lauf mit viel Durchhaltevermögen. Die gesammelten Erfahrungen waren ein wichtiger Baustein für die weitere sportliche Entwicklung.

Neben den sportlichen Aktivitäten spielte auch das Vereinsleben abseits des Trainings eine wichtige Rolle. Nachdem die Tradition eines Kinder- und Jugendmagazins über viele Jahre pausiert hatte, erschien dieses bereits zum zweiten Mal in Folge und wurde in allen Abteilungen an die jungen Sportlerinnen und Sportler verteilt. Aufgrund der sehr positiven Resonanz auf den Ausflug in die Trampolinhalle im Vorjahr, wurde zum Jahresabschluss ein gemeinsamer Ausflug in den Erlebnispark Gevelsberg organisiert. Insgesamt verbrachten 20 Kinder gemeinsam mit zwei Betreuern einen abwechslungsreichen Nachmittag mit Springen, Klettern und viel gemeinsamer Zeit. Ein Snack am Nachmittag und ein Eis zum Abschluss rundeten den gelungenen Tag ab.



Kinder- und Jugendmagazin des TV Hasslinghausen



Alle News – Nr. 16 / 2025

■ Schluss

Das Jahr 2025 hat erneut gezeigt, wie lebendig und vielfältig unsere Jugendarbeit ist. Ohne den Einsatz der Trainerinnen und Trainer, der Helferinnen und Helfer sowie die Unterstützung der Eltern wäre all dies nicht möglich.

Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

Auch im kommenden Jahr wollen wir Kindern und Jugendlichen ein abwechslungsreiches sportliches Angebot und ein starkes Gemeinschaftsgefühl im Verein bieten.

Ben Strack
Jugendwart



ÜBUNGSLEITER GESUCHT.

■ WIR SUCHEN DICH!

Du hast Spaß am Sport und liebst es, dein Wissen weiterzugeben?
Der TV Hasslinghausen 1862 e.V. sucht ab sofort neue motivierte Übungsleiter (m/w/d) für unsere diversen Sportgruppen. Du hast Lust, eine Ausbildung als Übungsleiter oder Lizenzen im Präventions- oder Rehasport zu machen? Dann sind wir bereit.

Was wir bieten:

Familiäres Umfeld & ein tolles Team, faire Vergütung (Übungsleiterpauschale), Weiterbildungsmöglichkeiten (Lizenzierung), unterschiedliche Sportbereiche

Was du mitbringst:

Energie, Zuverlässigkeit & Spaß im Umgang mit Menschen. Hast du Lust?

**Dann melde dich unter info@tv-hasslinghausen.de
oder unter Mobil: 0170 5231557**



GLÜCKAUF APOTHEKE



Telefon: **02339 / 2329**
Fax: 02339 / 13960

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr: 08:00 - 18:30 Uhr
Samstag: 08:30 - 13:00 Uhr

Glückauf-Apotheke
Inhaber Malte Kehrman

Mittelstraße 11
45549 Sprockhövel

info@glueckaufapo.com
www.glueckaufapo.com



Was wäre der TVH ohne das soziale Miteinander auch außerhalb des Sports? Vereins- und Stadtmeisterschaften, Fußballturniere, Weihnachtsfeiern, Kinderveranstaltungen oder Sommerfeste und Wandertouren runden die Gemeinschaft zwischen den Vereinsanhängern ab. Dabei sind Groß und Klein jederzeit herzlich willkommen!

Wer sportlich interessiert ist, findet beim Turnverein Hasslinghausen ganz sicher das Richtige.

Für weitere Informationen gerne unsere Website besuchen:
www.tv-hasslinghausen.de
oder per E-Mail melden: **info@tv-hasslinghausen.de**

LG DEIN TVH

Abonniere unseren WhatsApp-Kanal

Denn mit dem QR-Code bist du immer up-to-date, was Themen rund um deinen Turnverein, Veranstaltungen, Termine und weitere Besonderheiten angeht.

Also, keine Scheu: Scanne den QR-Code kostenlos und erfahre zuerst neueste Infos!



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringhauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, **info@tv-hasslinghausen.de**





DIE WELT IST ZU SCHÖN, UM ZU HAUSE ZU BLEIBEN!

Na Taconera Sport und Relaxhotel

Mallorca, Font de sa Cala

1 Woche im Doppelzimmer mit Halbpension inkl.
Flug z. B. am 01.10.2025 ab Flughafen Düsseldorf
pro Person ab

€646*

*Tagesaktuelle Preise - Zwischenverkauf. Druckfehler und Preisänderungen
vorbehalten. Stand September 2021.
Veranstalter: TUI Deutschland GmbH, Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern.



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>

Immer da, immer nah.



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

PROVINZIAL

Team Peter
Haßlinghausen



35,- €



2026

DIE ABTEILUNGEN.

- **Badminton**
- **Basketball**
- **Boule**
- **Dancekids**
- **Fun Sports for Kids**
- **Futsal – Hallenfußball**
- **Kinderturnen**
- **Laufen**
- **Leichtathletik**
- **Nordic Walking / Walking**
- **Prellball**
- **Senioren sport**
- **Sport für Menschen mit geistiger Behinderung**
- **Volleyball**



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

• www.TV-Hasslinghausen.de •





BADMINTON.

■ Badminton, ein toller Ball- und Laufsport, oder?

Im Spiel werden Schnelligkeit, Schlagkraft, Explosivität sowie Ausdauer und verschiedene Techniken trainiert. Dabei wird es nie langweilig.

Im Gegenteil haben wir jedes Mal viel Spaß an unserem Hobby.
Unsere Gruppe besteht aktuell aus 5 Frauen und 8 Männern.

• www.TV-Hasslinghausen.de •



Wir spielen hobbymäßig Badminton und treffen uns montags von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr in der Kreissporthalle Haßlinghausen.

Wer Interesse an Badminton hat, ist herzlich zum Probetraining eingeladen.
Die Bälle werden vom Verein gestellt und wer noch keinen eigenen Schläger hat, darf sich gerne bei uns einen ausleihen.

Und eine kleine, aber nicht unwichtige Info am Ende:

Manchmal kann es vorkommen, dass der Haupteingang verschlossen ist.
Dann bitte einfach die Klingel rechts benutzen. ;)

Wir freuen uns schon sehr, dich kennenzulernen!

Mit sportlichen Grüßen

Nadja Heil und Frank König



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringhauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de



REWE



Besser einkaufen. Seit 1963.

REWE Lenk OHG

Rathausplatz 10

45549 Sprockhövel-Haßlinghausen

www.rewe-lenk.de



Rewe Lenk - facebook

Im Hammertal 81-83
58456 Witten

Heinrich-Puth-Str. 6-8
45527 Hattingen

Thingstr. 21
45527 Hattingen



Klein und Groß halten zusammen: Beim Badminton als Mannschaftssportart wird „Teamplaying“ groß geschrieben.



BADMINTON JUGEND.

■ Badminton Jugend

Du bist zwischen 6 und 15 Jahre alt und hast Lust, den Schläger zu schwingen?
Dann bist du bei uns genau richtig!

Wo: Kreissporthalle Haßlinghausen **Wann:** montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Was dich erwartet: Bei uns zählt vor allem der Spaß am Spiel. Egal, ob du dich beim Power-Match richtig auspowern willst oder einfach eine lockere Runde „zocken“ möchtest – hier findest du Gleichgesinnte. Ganz nebenbei lernst du spielerisch die coolsten Taktiken, Raffinessen und das Regelwerk.

Neugierig?

Pack deine Sportsachen ein und komm einfach zur unverbindlichen Probestunde rein!

Wir freuen uns auf dich!

Francesco, Noah & Martin



• www.TV-Hasslinghausen.de •



Finest Steak & More – Das mediterrane Erlebnis in Sprockhövel



Erleben Sie den Genuß von
verschiedenen argentinischen
Steaks frisch vom Holzkohlengrill
mit vielfältigen Beilagen.

Bei uns erwartet Sie beste Qualität
und herzliche Gastlichkeit
verbunden mit dem Anspruch
zum „perfekten Steak“!

Besuchen Sie uns!

STEAKHOUSE ROSE
Hauptstr. 79
45549 Sprockhövel
Telefon: 02324 – 971613

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag

11:30 – 14:30 Uhr (Küche 11:30 – 14:30 Uhr)
17:30 – 23:00 Uhr (Küche 17:30 – 21:00 Uhr)

Sonntag

11:30 – 21:30 Uhr durchgehend
(Küche 11:30 – 20:00 Uhr durchgehend)
Montag Ruhetag

Besuchen Sie uns auch auf:



www.steakhouse-rose.de



Action, Bewegung, Teamgeist, Power und Fun: Diese Eigenschaften und noch weitere machen die Basketballspiele im TVH aus.



BASKETBALL.

■ **Lust auf Basketball? Dann komm vorbei!**

Beim TVH gibt es auch für Basketball-Freunde ein Angebot:

Jeden Mittwoch um 18:00 Uhr treffen wir uns in der kleinen Turnhalle hinter dem Rathaus zum Zocken.

Unsere Truppe? Eine bunte Mischung aus ehemaligen Vereinsspielern – manche sind erst kürzlich aktiv gewesen, andere haben früher in Haßlinghausen & Co. ihre Körbe gemacht. Erfahrung ist also da – aber im Mittelpunkt stehen bei uns Spaß und Bewegung! Du hast Grundkenntnisse in Basketball und Lust, mal wieder den Ball durch den Ring zu jagen? Dann schau gern einfach nächsten Mittwoch vorbei. Wir freuen uns auf neue Gesichter und coole Games!

Ort: Kleine Turnhalle hinter dem Rathaus

Zeit: mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

Ansprechpartner: Steffen Peter, Tel.: 0178 1433363



• www.TV-Hasslinghausen.de •

44 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 - 13.30 Uhr
Inhaberin: Ekaterini Koutsona

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





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



BOULE IM TVH.

- Wir sind „Neubürger“ in Haßlinghausen und waren auf der Suche nach einer Freizeitbeschäftigung. Es sollte etwas an der frischen Luft sein, was man ohne viele Vorkenntnisse und mit Spaß ausüben kann.

So kamen wir auf den TV Haßlinghausen mit seinen vielen umfangreichen Sportangeboten. An einem Donnerstag im März 2025 gingen wir spontan zu unserer ersten Übungsstunde beim TVH.



• www.TV-Hasslinghausen.de •



- Am Sportplatz Landringhauser Weg, ganz hinten rechts, befindet sich der Bouleplatz. Dort angekommen, stand bereits eine gut gelaunte Gruppe versammelt. Während sie alles für das Boulespiel vorbereiteten, tauschten sie sich lebhaft aus, wozu wir sofort eingeladen und sehr freundlich aufgenommen wurden. Somit hatten wir keinerlei Schwierigkeiten, unseren Platz in der Gruppe zu finden. Nicht an jedem Tag ist man in guter Form und so gibt es auch manchmal nette Kommentare und Anlässe zum Witzeln und Spaß haben. Dennoch herrscht immer eine freundliche und hilfsbereite Atmosphäre.

Wir haben ein tolles Team und eine Beschäftigung gefunden, die zu jeder Jahreszeit durchgeführt wird. Im Winter und bei Regen spielen wir einfach im Vereinshaus, das wir so zusammenräumen, dass wir genügend Platz für unsere Würfe haben.



Wo Weingenuss auf Wohnkultur trifft



**KAUFMANN
INTERIOR
DESIGN**

Kaufmann Interior Design
Mittelstr. 100, 58285 Gevelsberg
Reservierungen unter
0170/8602136
www.kaufmannmbh.de
info@kaufmannmbh.de

- Weinlounge & Weinhandel
- Bistroküche
- Präsente/ Feinkost
- Interior & Dekoration
- Hochwertige Farben & Tapeten
- Sitzplätze innen und außen
- Wohnzimmerkonzerte/ Lesungen
- Wein- & Spirituosen-Tastings



Malerbetrieb Kaufmann GmbH
Schwelm
02336/5365



DANCEKIDS.

■ Neuer Kinderkurs beim TV Hasslinghausen: Dance Fitness für Kids

Tanzen, Turnen, Fitness und Akrobatik erwartet alle interessierten Kinder seit Ende Februar.

Und damit wird es für Kinder ab 8 Jahre wild, dynamisch, spannend und lustig! Verschiedene Tänze, Turnübungen und Spiele, begleitet von Musik und Sportgeräten, machen das Programm zu einem vielseitigen Erlebnis.



Mit Tanzen, Turnen, Fitness und Akrobatik geht es seit Ende Februar 2026 dynamisch her.



■ Wann und Wo?

freitags in der Kreissporthalle Haßlinghausen
von 18:30 - 20:00 Uhr

Du hast weitere Fragen oder möchtest von Beginn an dabei sein? Dann melde dich gerne bei

Übungsleiterin Maraike Hein-Große

Telefon: 02339 9111818 oder

E-Mail: 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



Spaß und Freude an Bewegung findet Gleichgesinnte und verbindet.



FUN SPORTS FOR KIDS.

■ Ehemals „Jump & Fun“: neuer Abteilungsname „Fun Sports for Kids“

Freitags ist Turnhallen-Zeit!

Bist du zwischen 6 und 15 Jahre alt und suchst den perfekten Start ins Wochenende? Dann bist du bei uns genau richtig!

Jeden Freitagabend bieten wir euch in der Kreissporthalle Haßlinghausen von 18:30 - 20:00 Uhr ein buntes Programm aus Lauf- & Teamspielen an. Bei uns wird es nie langweilig und der Spaß steht immer an erster Stelle (auch wenn wir euch ein bisschen zum Schwitzen bringen!).

Kommt einfach vorbei und macht mit – wir freuen uns auf euch!

Franco & Nora, Martin & Ben



• www.TV-Hasslinghausen.de •

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



Sanitär- und Heizungstechnik

Oswald Bick Gm
bH

Inh. Michael Maikranz

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 •



FUTSAL-HALLENFUßBALL.

■ Futsal - Hallenfußball - „Gemeinschaft, Bewegung und jede Menge Spaß“.

Jeden Freitag ab 20.00 Uhr treffen wir uns in der Kreissporthalle Haßlinghausen, um gemeinsam Fußball zu spielen. Wir gehören zum TV Hasslinghausen und sind eine bunt gemischte Gruppe mit Spielern aus fast allen Altersklassen. Manche sind schon länger dabei, andere erst seit Kurzem.

Bei uns steht nicht das Gewinnen im Mittelpunkt, sondern der Teamgeist und der Spaß am Spiel. In der Halle herrscht immer eine richtig gute Stimmung: Es wird gelacht, gerufen und angefeuert. Jeder unterstützt jeden, egal ob jung oder alt, erfahren oder neu dabei. Wir verstehen uns alle gut, auch außerhalb der Halle.

• www.TV-Hasslinghausen.de •



Gruppenbild des Freitagstrupps: Harmonisch und lustig, aktiv und dynamisch: Freitags ist immer was los beim „Futsal - Hallenfußball“.

■ Niemand wird ausgeschlossen und wenn mal was nicht klappt, wird das mit Humor genommen. Die Älteren geben den Jüngeren Tipps und achten darauf, dass alle mitspielen. Das sorgt dafür, dass sich jeder wohlfühlt und dass das Spielen Spaß macht. Auch nach dem Spielen nehmen wir uns meistens noch Zeit, um uns noch ein wenig zu unterhalten.

Für uns ist der Freitagabend immer ein schöner Moment in der Woche. Es geht nicht nur ums Kicken, sondern um Gemeinschaft, Bewegung und jede Menge Spaß.

• www.TV-Hasslinghausen.de •





KINDERTURNEN.

■ Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre)

In unserem Eltern-Kind-Turnen entdecken die Kleinsten gemeinsam mit Mama, Papa oder einer Begleitperson spielerisch die Welt der Bewegung. In abwechslungsreichen Bewegungslandschaften wird geklettert, gerutscht, balanciert, gekrabbelt und geturnt. Dabei fördern wir Motorik, Koordination und Körperwahrnehmung – immer mit viel Freude und ohne Leistungsdruck. Gemeinsame Spiele, Lieder und kleine Rituale stärken zudem die Bindung und ermöglichen erste soziale Kontakte in der Gruppe. Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben.

Wir freuen uns auf euch!

Mittwochs um 15.30 Uhr in der kleinen Turnhalle hinter dem Rathaus.



■ Zwergenturnen (3–5 Jahre)

Beim Zwergenturnen turnen die Kinder erstmals ohne Eltern und entdecken selbstständig die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegung. Mit spannenden Geräteparcours, abwechslungsreichen Spielen und kindgerechten Übungen fördern wir Motorik, Koordination, Gleichgewicht und Teamfähigkeit.



Spielerisch lernen die Kinder, sich in einer Gruppe zurechtzufinden, Regeln zu beachten und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei stehen Freude an der Bewegung, Kreativität und ganz viel Spaß im Mittelpunkt.

Wir freuen uns auf viele turnbegeisterte Zwerge!

Mittwochs um 16:30 Uhr in der kleinen Turnhalle hinter dem Rathaus.





LAUFTREFF TVH.

■ Lauftreff TVH – Das Jahr 2025

In unberechenbaren Zeiten bot der Lauftreff den Aktiven auch 2025 wieder ein großes Stück Kontinuität. So gab es, abgesehen vom Sport, wieder Zeit und Raum für Spaß und Feiern. Neben den wöchentlichen Trainingseinheiten fanden unzählige Wettkämpfe, Reisen und Feste statt. Natürlich kann in diesen Zeilen nicht über jede Aktivität berichtet werden. Sie dürften jedoch einen interessanten Einblick über die Aktivitäten und Leistungen der Sportler des Lauftreffs bieten: Christian Zabel begann das Jahr im Januar mit dem G1 Grüngürtel Ultra in Köln. Für ihn ging es dieses Mal gegen den Uhrzeigersinn 63 km rund um Köln. Trotz winterlicher Bedingungen genügten ihm 6:33 Stunden.

Ein Dutzend Läufer traten im Februar bei den traditionellen Bertlicher Straßenläufen an. Sonnig, aber windig war es an jenem Tag. Yann Jarosch siegte über 15 km, gefolgt von Dominic Bornemann (3.) und Marcel Finke (6.). Andrea Bornemann lief in die Top 5 und sicherte sich den Altersklassensieg. Es gab weitere tolle Ergebnisse, die leider diesen Rahmen sprengen. Kati Schopen, Tessa Kaminski, Jennifer Defontaine, Andrea und Dominic Bornemann, Jens Kräber, Yann Jarosch und Christian Vorberg trugen das Trikot des Lauftreffs an dem etwas windigen, aber trockenen Sonntag. Schnellster Haßlinghauser wurde Jens Kräber mit 1:31 Std.

Der 20. Gorch-Fock-Lauf in Wilhelmshaven war eines der absoluten Highlights des Jahres. 18 Läufer reisten im Juni an. Zunächst mal, um eine schöne Zeit gemeinsam an der Nordsee zu verbringen und zum Abschluss noch an verschiedenen Laufdistanzen teilzunehmen. Waren die Temperaturen am Freitag und Samstag noch angenehm, wollte der Sommer am Sonntag sein Potenzial andeuten. 30 schwülheiße Grad machte das Laufen etwas ungemütlich. Aber alle nahmen Tempo raus und kamen gesund ins Ziel.



Erfolg auf ganzer Linie unabhängig von der Platzierung: Sobald die Mitglieder des Lauftreffs die Startlinie übertreten, wird es für jeden Sportler ein besonderer Run.

Sebastian Hasenclever genoss den HunsbuckelTrail „HuBuT“. Er absolvierte die 47 km mit 1000 HM durch die beeindruckende Landschaft, einschließlich der Geierlay Hängeseilbrücke als Highlight.

Daniela Wurm erzielte 2025 nicht nur Bestzeiten auf der Mittelstrecke, sondern auch beim Halbmarathon. In Köln kam sie nach fantastischen 1:15:26 ins Ziel. Mit ihrer persönlichen Bestzeit reihte sich Daniela an Platz 7 der deutschen Bestenliste ein. Aber auch kleinere Veranstaltungen standen auf dem Programm. Mirjam Liesen, Kati Schopen und Anna Joep nahmen am Brooks Ruhr Trail Run am Hengstey See teil. Ihre neun Kilometer beinhalteten knackige 255 HM. Christian Zabel und Sebastian Hasenclever wählten die 17 km mit 510 HM.



- Nina Sauerwald und Christian Vorberg hatten sich etwas „Großes“ vorgenommen. Sie haben in der deutschen Bundeshauptstadt Berlin den TVH bei einer der größten Marathonveranstaltungen der Welt vertreten. Gemeinsam mit 58.000 Läufern liefen sie bei warmen 25 Grad die 42,195 km. Beide haben sich die Medaillen redlich verdient. Reiner Michel, Ralf Schulte, Thomas Hanzlik und Thomas Sauerwald reisten wieder ins Ausland. Dieses Mal nicht in die wärmende südliche Sonne, sondern nach Schottland. Dennoch machte ein blauer Himmel und purer Sonnenschein den Marathon entlang des Loch Ness zu einem visuellen Hochgenuss. Startend aus den Highlands war die Stadt Inverness das Ziel.



Mitten in Schottland: Ralf Schulte, Thomas Hanzlik, Thomas Sauerwald und Reiner Michel (von links nach rechts) reisten erneut ins Ausland. Von den Highlands gestartet, liefen die Vier den Marathon an „Loch Ness“ vorbei bis zur Stadt Inverness.

Bei der Europameisterschaft im Oktober für Masters-Athleten auf Madeira ist für Andreas Joswig ein Traum in Erfüllung gegangen. Beim Crosslauf der M60, über acht Kilometer mit zirka 60 Teilnehmern in den Bergen von Madeira, belegte er in der Einzelwertung den 13. Platz. Da er aber in dem Lauf der drittbeste deutsche Läufer war, errang er zusammen mit den zwei schnellsten deutschen Läufern Jürgen Hesselmann und Harald Strecker die Goldmedaille in der Mannschaftswertung vor Spanien und den Niederlanden.



Viele Veranstaltungen kamen in 2025 zusammen. Egal, ob warm oder kalt, ob nass oder trocken: Der Lauftreff läuft aus Spaß am Laufen.

Das Abspielen der Hymne in der vollbesetzten Halle der Siegerehrung war der bisherige Höhepunkt seiner sportlichen Aktivitäten.

Als sich das Jahr dem Ende neigte, absolvierten Marcel Finke, Christian Vorberg, Sebastian Hasenclever, Tabea Schwickardi, Frank Ellinghaus, Christian Zabel, Andreas Joswig, Maik Dowidad und Marlon Dowidad den 3-Türme-Trail des TV Hasperbach. Zehn sehr anspruchsvolle Kilometer gespickt mit 300 Höhenmetern waren zu absolvieren.

Alle Sportler des Lauftreffs freuen sich auf ein aktives und schönes 2026!

ECHTER PARTNER

STATT NUR VERSORGER

Weil die Vereine in EN auf uns zählen.

Unterstützung für über 270 Projekte im Jahr.

avu.de
Folge uns auf

Instagram Facebook

AVU...



(von links nach rechts): Ben Strack, TVH-Leichtathletik-Trainer René Strack und die junge Läuferin Anna Jope.



Der 15-jährige Ben Strack mit seiner Urkunde nach erfolgreichem Lauf.



LEICHTATHLETIK.

■ TVH-Nachwuchs erfolgreich

Sehr gute Ergebnisse gab es am Samstagabend, 3. Mai 2025, bei der „31. Breitscheider Nacht“ in Ratingen für zwei junge Athleten des TV Hasslinghausen. Auf einem nicht einfach zu laufenden Rundkurs liefen beide nicht nur persönliche Bestzeit, sondern schafften es auch in die Top Drei der jeweiligen Altersklasse.

In der weiblichen U23 gewann Anna Jope deutlich mit drei Minuten Vorsprung in 24:21. Wesentlich knapper war es bei Ben Strack: Beim Zielsprint musste er sich um eine Sekunde geschlagen geben und erreichte mit seinen 15 Jahren in einer Zeit von 21:31 den 3. Platz in der U18 und den 39. Platz insgesamt. Am Start über die 5 Kilometer waren mehr als 250 Starter. Leichtathletiktrainer René Strack war sehr zufrieden mit den Ergebnissen seiner beiden jungen Läufer und war bei der diesjährigen „Breitscheider Nacht“ selbst auch recht erfolgreich.



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

BEHANDLUNG

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

KONTAKT

Praxis Haßlinghausen
Zahnärzte & Zahntechniker

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

ZAHNBEHANDLUNG OHNE ANGST



Viele Urkunden gab es an diesem Tag.
Darunter einige für die Leichtathletinnen und Leichtathleten des TV Hasslinghausen.



Die jungen Athletinnen können stolz sein:
Mit ihren Urkunden in den Händen können sie sich jeden Tag über ihre Leistungen freuen.

Leichtathletik-Kreismeisterschaften in Hagen

Am Wochenende, Samstag, 15. März und Sonntag, 16. März war es soweit: Die Leichtathletik-Kreismeisterschaften 2025 fanden in der Sportstätte „Ischelandhalle“ in Hagen statt. Die Jugend (12 bis 17 Jahre) absolvierte am Samstag, 15. März die drei sportlichen Disziplinen „30m-Läufe“, „Kugelstoß“ und „Hochsprung“, während die teilnehmenden Frauen ab 18 Jahren zwischen den Kategorien „30 m-Läufe“, „Kugelstoß“ und „Weitsprung“ konkurrierten. Am Sonntag, 16. März durften die Mädchen und Jungen in den Altersklassen 8 bis 11 antreten, um ihr Können im Weit- bzw. Hochsprung, in Schlagball und in verschiedenen 30 m-Läufen zu zeigen. Insgesamt nahmen acht Vereine aus dem Umkreis teil, Veranstalter und Ausrichter des Wettkampfes war der FLVW Kreis Hagen.

Hier eine Übersicht der erfolgreichen ganz jungen Teilnehmer des TV Hasslinghausen:

W9 – Hildermann, Alyona – 2. Platz Schlagball 18 m

M9 – Klocke, Jasper – 2. Platz Schlagball 22 m, 2. Platz Weitsprung 3,28 m,
4. Platz 30 m Sprint

M10 – Schlaht, Leon – 4. Platz 30 m Sprint, 6. Platz Weitsprung 3,23 m

W11 – Hildermann, Lina – 3. Platz Zielfoto-Entscheid, 5. Platz Weitsprung 5,27 m

W12 – Kuhlmann, Hanna – 5. Platz 30 m Sprint

Frauen – Jope, Anna – 3. Platz Weitsprung, 3. Platz 30 m Sprint



• www.TV-Hasslinghausen.de •

■ Erfolgreiche Rückkehr auf Kreisebene, denn „wir sind wieder da“!

Genau nach diesem Motto ging es in 2025 bei den Kreishallenmeisterschaften in Hagen los. An beiden Wettkampftagen waren wir zwar nur mit kleinen Gruppen am Start, schafften es aber dennoch fast alle in die jeweiligen Finale oder sogar auf das Treppchen! Es waren gleichzeitig auch die ersten Meisterschaften in der Halle, an denen wir überhaupt teilgenommen haben. Sogar unsere Trainerin Josefine startete über die 30 m-Sprintstrecke.

Wir konnten in 2025 richtig gut trainieren, denn von Januar bis März und ab Oktober stand uns die Kreissporthalle zur Verfügung. Die restliche Zeit waren wir auf dem Sportplatz Landringhauser Weg, sogar während der Schulferien.

Dabei konnten wir stetig beobachten, wie unsere Trainingsgruppe wächst. Immer wieder dürfen wir seitdem neue Kinder beim Training begrüßen. Im Mai waren Anna und Ben zu zweit aktiv. Beide nahmen sich einer mehr als 5 Kilometer langen und schwierigen Laufstrecke in Ratingen an. Dabei liefen sie nicht nur persönliche Bestzeiten, sondern kamen auch auf das Siebertreppchen!

Direkt nach den Sommerferien fanden die Kreismeisterschaften im „Ischelandstadion“ in Hagen statt. Das war unser nächster großer Wettkampf.



Sport schweißt zusammen: Strahlende Schützlinge in der Obhut von Jugendwart Ben Strack (links) und Sportwart sowie Leichtathletiktrainer René Strack.



Stolze Kinder: Auch in den Jüngsten steckt Motivation, Fleiß und Kraft.

Nur bei den Langstaffelmeisterschaften im Oktober konnten wir leider nicht starten, da es krankheitsbedingt Ausfälle gab. Aber in 2026 wollen wir dort wieder antreten.

Im November war dann unser letzter Wettkampf in 2025: Die Kreismeisterschaften im Crosslaufen in Wetter am Harkortberg. Zu dritt traten wir an und hatten viel Spaß, auch wenn es dieses Mal zu keinem Platz unter den ersten Drei reichte. Dafür schmeckten die Waffeln umso besser.

In 2026 planen, wir an noch mehr Wettkämpfen zu starten. Wir hoffen, dass bis dann die neuen Trikots da sind. Der erste Start werden die Kreismeisterschaften in der Halle in Hagen sein.

Obwohl wir auch jetzt wieder eine kleine Gruppe waren, erreichten wir erneut einige Finale und durften Plätze auf dem Treppchen erklimmen. Besonders erfolgreich war Jasper. Super lief es auch wieder beim 6-Stundenlauf im September, denn wir holten zum dritten Mal in Folge den Sieg in der Staffel.



Eine starke Gruppe: Leichtathletiktrainer René Strack (Mitte) weiß, was seine Jugendlichen leisten.

- **Bereits zum dritten Mal richteten wir am 14.09.25 unseren 6-Stundenlauf mit der Stadtmeisterschaft im Marathon aus. Der Wettergott zeigte sich gnädig und es war fast ideales Wettkampf-Wetter – trocken, Sonne und nicht zu warm.**

Bereits die Vorbereitung für die Veranstaltung klappte perfekt, da auch in diesem Jahr wieder ein „Huckepack“ mit einem Lauf in Werl geplant war. Da die Sporthalle nicht mehr verfügbar ist, wurde auch eine neue Strecke am Sportplatz geplant, was für uns auch erheblich weniger Aufwand bedeutete.

Doch leider kam dann alles anders ...

Knapp zwei Wochen vor dem Lauf kam die Information, dass der Sportplatz nicht verfügbar sei und wir uns etwas anderes suchen mussten. Dank der Unterstützung der Stadt konnten wir die Turnhalle neben der Feuerwache nutzen, mussten aber eine komplett neue Strecke finden, was auch mehr Helfer bedeutete. Trotz allem haben wir es hinbekommen.

Im Zeitraum zwischen 10:00 Uhr und 16:00 Uhr drehten die sage und schreibe 74 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Runden. Einzeln oder im Team so viele Runden und wie sie wollten.

Um es knapp zu beschreiben: Es war eine erfolgreiche Veranstaltung!

Dabei gab es sowohl neue Rekorde, z. B. holte Melanie Hübschen als Einzelläuferin im Ultralauf mit 59,60 km den 1. Platz, als auch Jennifer Defontaines Titelverteidigung (TVH), wodurch sie Marathon-Stadtmeisterin bleibt. Bei den Herren siegte Ralf Zinnow mit 66,20 km im Einzellauf-Ultralauf. Schnellster Läufer über die Marathonstrecke war Ulrich Schulze-Bergkamen.

Tessa Kaminski sowie Christian Zabel liefen mehr als 30 km und erreichten damit Platz 1 im Freundschaftslauf. Auch beim Freundschaftswalk und Jugendlauf nahmen viele Gleichgesinnte teil und walkten bis zu gut 12 km!



Die Sieger des Ultralaufs! Von links nach rechts: Melanie Hübschen (59,60 km), Ralf Zinnow (66,20 km) und Siegerin des Jugendlaufs Johanna Vollmerhaus (12 km). Rechts außen zu sehen: René Strack, Organisator des „6-Stundenlaufs“, Leichtathletiktrainer und Sportwart des TV Hasslinghausen 1862 e. V. sowie Mitglied des Stadt Sportverband Sprockhövel e. V.

Selbst die Jüngsten beteiligten sich, indem die TVH Kids ganze 21 Runden im Staffellauf absolvierten und damit 23,30 km liefen!

Respekt und herzlichen Glückwunsch an alle Sportlerinnen und Sportler des 6-Stundenlaufs!

Wir danken euch allen für eure Teilnahme, Unterstützung und dass ihr diese Veranstaltung erneut ermöglicht habt!





NORDIC-WALKING.

■ Im letzten Jahr war wieder so einiges los:

Zwei Gruppen sind regelmäßig dienstags und mittwochs rund um Haßlinghausen unterwegs. Unsere Strecken führen uns über die Radtrasse sowie Wald- und Feldwege.



Der jährliche Ausflug zur „Willi-Weyer-Sportschule“ in Hachen war wieder sehr abwechslungsreich: mit Bogenschießen, Nordic-Walking, Aquagymnastik und Kegeln.

Der persönliche Austausch kommt dabei nicht zu kurz!

Beim „Urban-Run Bochum“ waren wir mit von der Partie.

Die 15 km-Strecke führte quer durch Bochums Innenstadt und ist ein organisierter Erlebnislauf. Wir liefen durch das Planetarium, durch das Deutsche Bergbaumuseum Bochum, durch Kneipen und viele weitere Attraktionen.



Beim Nordic-Walking in Hachen konnte die Gruppe die schöne Natur und das tolle Wochenende genießen.



Beim „Urban-Run Bochum“ ging es 15 km quer durch Bochums Innenstadt.



Am Startpunkt des „Urban-Run Bochum“ lächelnde Gesichter: Die Teilnehmer der TVH-Walking-Gruppe.

- Unsere jährliche Fahrt in die Landessportschule Hachen hat wieder viel Spaß gemacht. An dem Wochenende stand Bewegung an erster Stelle – mit Nordic-Walking, Bogenschießen, Aquagymnastik und Kegeln!



Wenn aus Ideen Räume werden,
ist Glas der Schlüssel.

Individuelle Glaslösungen für Wohnen, Büro und
Architektur.

Trennwände, Türen, Duschsysteme, Geländer und
Sonderanfertigungen.

Sprechen Sie mit Ihrem Architekten
oder Handwerker – wir liefern das passende Glas für Ihre
Wohnidee.

Jetzt inspirieren lassen und Projekt starten:
www.schwanglas.com



Schwan Glas GmbH & Co. KG

Höherweg 236
40231 Düsseldorf

Telefon: 0211 506539-0
E-Mail: info@schwanglas.com



Übersicht einer möglichen
Walkingrunde quer durch
Haßlinghausen.

**Wir freuen uns auf jeden Fall über
neue Teilnehmer, die wir sehr
gerne mit auf Tour nehmen. :-)**

**Bei Interesse gerne melden bei
Heike Michel
Mobil: 0176 51126378**



Walking-Runde im Sommer 2025 durch Haßlinghausen. Zeit für Gespräche und ein freudiges
Lächeln ist immer.



PRELLBALL.



■ Prellball (ehemals: Sport für Männer und Frauen)

Die lustige, bunt gemischte Gruppe von Ballspielern trifft sich jeden Dienstag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der kleinen Turnhalle in Haßlinghausen. Nach dem Aufwärmen geht's dann endlich los: Es wird Prellball gespielt.



Nach dem Sport ist vor dem Sport. Und so auch nach bzw. vor dem Feierabendgetränk



In geselliger Runde genießen die Sportlerinnen und Sportler der Abteilung „Prellball“ einen gemütlichen Abend.

■ Wie Volleyball, nur umgekehrt ...

Bei diesem Hallensport spielen zwei Mannschaften mit jeweils drei bis vier Spielern auf einem Spielfeld gegeneinander. Dabei darf sich jede Altersgruppe angesprochen und angezogen fühlen, denn es eignet sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die Spielerinnen und Spieler prellen den Ball mit geschlossener Faust ins eigene Feld, ein Teammitglied muss den Ball erneut ins eigene Feld spielen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Am Ende des Spielzugs erfolgt der Schlag ins gegnerische Feld – so flach wie möglich über die Leine bzw. das Netz.

Ein spannendes, dynamisches Ballspiel, das hohe Reaktionsfähigkeit, Teamfähigkeit und Wettbewerbscharakter fordert. Somit werden in dieser Sportart u. a. Turniere, Pokalspiele und Meisterschaften ausgetragen.

Wenn du neugierig geworden bist und uns kennenlernen möchtest, bist du jederzeit bei uns herzlich willkommen.

Eure Jutta Fleischauer



SENIORENSPORT.

■ Bei unserem Seniorensport geht es um ein echtes Gemeinschaftsgefühl

Unsere zwei Gruppen im Bereich Seniorensport, unter der bewährten Leitung von Matthias und mit toller Unterstützung von Nadine, erfreuen sich reger und größter Beliebtheit. Mit viel Spaß, Lachen, aber auch Bewegung und Ehrgeiz machen sich jede Woche ca. 40 Teilnehmer auf, dem Alter zu trotzen und sich fit zu halten.



Die Lebensqualität im Alter hängt im hohen Maße mit der körperlichen und geistigen Fitness zusammen. Eng damit verbunden ist die eigene Mobilität, die wir uns möglichst erhalten möchten. Das einfachste und effektivste Mittel, dieses Ziel zu erreichen, und auch im Alter eine hohe Lebensqualität zu erhalten, sind regelmäßiger Sport und Bewegung. Wer nicht mehr so richtig im Laufen und Stehen sporteln kann, der kann gerne an unserer Gruppe „Hockergymnastik“ teilnehmen, die es auch auf Reha-Verordnung gibt. Hockergymnastik ist ein effektives, gelenkschonendes Bewegungsprogramm im Sitzen zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Auch die soziale Komponente wird hier bestimmt nicht vergessen.



In keiner unserer Gruppen wird so viel gelacht, Treffen und Aktivitäten außerhalb des Sports sind selbstverständlich, die Gemeinschaft ist wirklich lobenswert. Also – wenn auch du Lust auf Bewegung hast und nette Leute kennenlernen möchtest, obwohl man dich „Senior“ nennt, komm doch gerne montags ab 15:45 Uhr in die kleine Turnhalle hinter dem Rathaus und mach gerne mit.



Habt ihr Fragen?

Matthias ist für euch da. Mobil: 0171 1488107

SPORT FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG.



■ Jeden Freitag gibt es das gewohnte Bild:

Schon um kurz nach 16:00 Uhr füllt sich langsam der Parkplatz an der Kreissporthalle Haßlinghausen mit Sportlerinnen und Sportlern, die sich auf die wöchentliche Übungsstunde freuen.

Und weil sich um die immer noch regelmäßig teilnehmenden „Urgesteine“, wie zum Beispiel Kerstin, Marco oder Daniel, immer wieder auch neue Gesichter versammeln, ist unsere Abteilung nach wie vor ein tolles Beispiel dafür, wie eine bunt gemischte Sportgemeinschaft gemeinsam ins Schwitzen gebracht wird. Die Freude daran ist ungebrochen und wir hoffen sehr, dass das auch in 2026 so weitergeht.

Das vergangene Jahr war ein ganz Besonderes. Zum einen gab es ein ganz besonderes sportliches Highlight, zum anderen ging nach vielen Jahrzehnten eine Ära zu Ende.



Eine Ära geht zu Ende: Erika und Harald Rohleder verabschiedeten sich im April in ihren verdienten sportlichen Ruhestand.



Erika Rohleder (vorne links) genoss die Verabschiedung mit einem lachenden und einem weinenden Auge: Sie und Harald (links im blauen Pullover) gründeten im Jahr 1986 die Sportabteilung „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“.

■ Fangen wir mit dem Abschied an:

Nach vielen Jahren Einsatz für den Sport für Menschen mit einer geistigen Behinderung haben sich Erika und Harald Rohleder im April in den mehr als verdienten sportlichen Ruhestand verabschiedet. Dafür ließen sie es sich nicht nehmen, viele langjährige Weggefährten zu Ralf Sondermann, unserem guten Freund der Abteilung, in sein Restaurant „Zur Bergeshöh“ auf dem Linderhauser Berg einzuladen. Wenn auch das jahrelange Engagement von Erika und Harald an dieser Stelle den treuen Leserinnen und Lesern sicher bestens bekannt ist, soll es dennoch hier ein ganz besonderes Dankeschön geben:

Ihr habt den vielen Menschen, die in den fast 40 Jahren von euch begleitet worden sind, viel Liebe, Begeisterung und tolle Erfahrungen geschenkt, die ohne euch so nie möglich gewesen wären. Dank euch ist die Abteilung ein fester Teil des Vereinslebens. Zudem ist die in vielen anderen Lebensbereichen immer wieder eingeforderte Teilhabe von Menschen mit Behinderung im Turnverein längst selbstverständlich. Unzählige Stunden eurer Freizeit habt ihr dafür eingesetzt, dieses Sportangebot aufzubauen, das im weiten Umkreis einzigartig ist.



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



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



■ Das beste Beispiel dafür ist wohl das von euch entwickelte vereinseigene Sportabzeichen. Denn damit, dass die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens für die vielen Talente unserer ganz besonderen Sportlerinnen und Sportler nicht wirklich passen, wolltet ihr euch nicht abfinden. Die Lösung war klar: Es musste ein eigenes Sportabzeichen her, das viele Jahre mit großer Begeisterung absolviert worden ist. Nicht selten standen die Übungsleiter staunend am Rand, wenn der oben bereits namentlich erwähnte Marco seine Talente – oder besser Kunststücke – zeigte. Was im kleinen Gymnastikraum der Grundschule Hobeuken anfang, ist mittlerweile ein Angebot, das wöchentlich die gesamte Dreifach-Kreissporthalle füllt. Dabei sind 40 oder gar 50 Aktive keine Seltenheit.

Und dank des Teams, das Erika und Harald Rohleder über die Jahre um sich herum aufgebaut haben, gelingt es wöchentlich, die Sportstunde so zu unterteilen, dass für jede und jeden das passende Angebot dabei ist.



Dazu gehören Bewegung und Tanz, Handball, Basketball und Hockey. Und natürlich: Fußball. Und schon sind wir beim nächsten Highlight:



Ortsverein Sprockhövel

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Aus Liebe zum Menschen.

DRK Sprockhövel e.V.
Hoppe 2a
45549 Sprockhövel
0 23 39 - 12 66 40

Menschlichkeit

Unparteilichkeit

Neutralität

Unabhängigkeit

Freiwilligkeit

Einheit

Universalität

**Wir sind für
Sie vor Ort!**

Wir sind jeden Tag für Sie und unsere Stadt im Einsatz.

Wir stellen den Rettungsdienst in Sprockhövel, kümmern uns in unserer Kindertagesstätte „Kleine Weltentdecker“ um die Jüngsten und unsere ehrenamtliche Gemeinschaft ist im Katastrophenschutz, bei der Blutspende oder bei Veranstaltungen für Sie im Einsatz. Wir unterstützen Events und unsere Vereine mit Sanitäts- und Betreuungsdiensten.

www.drk-sprockhoevel.de



■ Bestes Wetter, beste Stimmung, beste Leistung...

– so lässt sich die 35. Auflage des Fußballturniers für Menschen mit geistiger Behinderung kurz und knapp beschreiben. Kurz und knapp? Das würde der 2025er-Auflage des Traditionsturniers aber ganz und gar nicht gerecht werden.

Denn die brachte etwas ganz Besonderes:

Mehr als 20 Jahre hat es gedauert, bis unsere Fußballer wieder den Gruppensieg bejubeln durften. Im vergangenen Jahr war es nämlich so weit.

Zum ersten Mal, seitdem das Turnier nicht mehr in der Halle, sondern auf dem Sportplatz ausgetragen wird. Nicht nur, dass sich das Team, das von Thomas, Martin und Egidio perfekt eingestellt wurde, mit drei Siegen aus vier Vorrundenspielen selbstsicher für das Finale qualifizierte. Dort, im Endspiel, drehten unsere Kicker erst richtig auf:

5:0 hieß es am Ende gegen die SF Niederwenigern. Und genauso souverän wie es klingt, war das Spiel auch. Zuckerpässe und Kombinationen wechselten sich mit eiskalten Abschlüssen ab – gegen diesen Angriffswirbel war auf der Gegenseite kein Kraut gewachsen. Dabei gab es wenige Wochen vor dem Turnier eine Hiobsbotschaft: Stammtorwart Daniel Kutter musste gesundheitsbedingt passen. Neben dem erfahrenen Jan-Sebastian Stoltenberg sprang Tim Beckstedde spontan in die Bresche. Beide reihten sich hinter dem souveränen und bärenstarken Abwehrduo aus Joachim Schwier und Paul Wieschalla in das Erfolgsteam ein.



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landinghauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de





FEINSCHMECKER
F
 Die besten Metzger Deutschlands 2023
 Kuhlendahl
 Feine Fleisch- und Wurstwaren
 Schmeckt die Welt!

KUHLENDahl Gemacht
Feine Fleisch- und Wurstwaren

**HANDWERKSTRADITION
FÜR UNSERE REGION**

KUHLENDahl GMBH

Engelsfeld 6
45549 Sprackhövel
(02339) 12180

 kuhlendahlgmbh  kuhlendahl_gmbh
info@kuhlendahl.com - www.kuhlendahl.com

Ascheweg 11
42369 Wuppertal
(0202) 4870487

Für Sie da auf folgenden Wochenmärkten:
 Wuppertal: Oberbarmen (Berliner Platz), Dönberg, Barmen Rathaus
 Ennepetal Milspe & Solingen Mitte; Velbert: Mitte, Langenberg, Neviges



- Gespielt wurde in einer Dreiergruppe eine Doppelrunde. Nach dem ersten Durchgang standen ein 4:0 gegen Velbert und ein 2:0 gegen Niederwenigern in der Ergebnisliste. Sechs Treffer, dazu hinten „zu Null“, eine tolle Bilanz. Mit einer Energieleistung erkämpfte sich Velbert zwar im zweiten Duell eine zwischenzeitliche 2:1-Führung, dann aber startete Torschützenkönig Ragib Beluhli einen Alleingang und glich kurz vor Schluss noch zum 2:2 aus. Auch das zweite Vorrundenduell mit Niederwenigern wurde knapper, endete aber trotzdem mit 2:1 für unser Team. Zwar wurde schon der Finaleinzug ordentlich bejubelt, das war aber kein Vergleich zur Siegerehrung, als nach 35 Jahren erstmals der „Pott“ für Platz eins in Haßlinghausen blieb.

Neben Bürgermeisterin Sabine Noll, die erneut die Schirmherrschaft übernommen hatte, und den Pokalstiftern der Haßlinghauser Provinzial-Agentur „Peter“ ließ es sich der verletzte Daniel Kutter nicht nehmen, Pokal und Medaillen zu übergeben. Richtig spannend wurde es im Endspiel der Gruppe A: Dort zwang die AWO Asbeck den Seriensieger Werkstatt Kamen sogar in die Verlängerung, jedoch ohne Happy End. Kamen nahm am Ende nach einem hauchdünnen 1:0 den Siegerpokal ein weiteres Mal mit nach Hause. Auf Platz fünf landete der SC Schaffrath, der sich gegen die BSG Velbert durchsetzte. Mit dem Schlusspfiff von Schiedsrichter Ingo Schmitt, der gemeinsam mit Ben Strack gewissenhaft die Fäden auf dem Feld in der Hand hielt, ging an diesem sonnigen Samstag ein Turnier zu Ende, das unsere Spielerinnen und Spieler sicher noch lange in Erinnerung halten werden. Auch die Gäste waren einmal mehr voll des Lobes über die Traditionsveranstaltung – neben der BSG Velbert hat auch die Werkstatt Kamen als Stammgast (beide Mannschaften waren ebenfalls wie der TVH schon zum 35. Mal dabei) angekündigt, im kommenden Jahr wiederkommen zu wollen. Die 36. Auflage an sich wird in 2026 noch nichts Besonderes sein. Da diese allerdings im Jahr des 40-jährigen Bestehens der Abteilung stattfinden wird, wird es auch dann ordentlich etwas zu feiern geben. Unabhängig davon, ob nach dem Sieg dann die Titelverteidigung gelingt ...





Gute Laune und Hüftschwung ohne Ende: Die beliebte jährliche Disco sorgt für jede Menge Spaß und Bewegung. In 2025 zum ersten Mal im Sportlerheim des Sportplatzes am Landringhauser Weg.

- Zum Sportjahr gehören für die Sportlerinnen und Sportler aber nicht nur erlebnisreiche Übungsstunden, das Fußballturnier und die Maiwanderung, die bei vielen Aktiven fest im Kalender notiert sind. Zu erwähnen sind außerdem drei weitere Veranstaltungen, die nach dem Aus für das geliebte Jugendheim mit in das Sportlerheim am Landringhauser Weg umgezogen sind. So werden bei der Disco jede Menge Tanzbeine geschwungen, beim „Mensch-ärgere-Dich-nicht-Turnier“ wird erbittert um die Siegerepokale gekämpft (hier ist allerdings ungewiss, ob dies immer regelkonform passiert oder ob so geschickt geschummelt wird, dass es niemand bemerkt) und nicht zuletzt findet jedes Jahr eine große Weihnachtsfeier statt, bei der auch im vergangenen Jahr der Nikolaus (einzelne Personen sprachen auch vom „Janolaus“) persönlich vorbeikam und schicke Mützen als Geschenke verteilte. Bei diesen Veranstaltungen wird jedes Mal deutlich, dass so eine große Abteilung ohne fleißige Hände im Hintergrund nie funktionieren könnte.

Ein großer Dank geht an alle Unterstützerinnen und Unterstützer raus, stellvertretend seien an dieser Stelle Annelie und Ursel genannt, die immer für uns da sind.

Beim Blick auf das Jahr 2026 fällt schon wieder etwas Besonderes ins Auge: Denn die am Anfang des Berichtes genannten Anfangstage der Abteilung sind in diesem Jahr 40 Jahre her. Das soll Mitte des Jahres natürlich gebührend gefeiert werden. Mehr wird an dieser Stelle aber noch nicht verraten ...

Wir wollen uns an dieser Stelle herzlich bei der Pro IONA-Stiftung bedanken, die durch Ihre großzügige Unterstützung viele tolle Projekte ermöglicht.

GLS *Treuhand*
PRO IONA
Stiftung



Weiter geht's: Musik und Tanzen, allein, zu zweit oder als kleine Gruppe: Dort, wo Platz ist, werden die Beine geschwungen.



Irgendwann ruft der Körper nach Pause: Zeit für ruhige Momente werden bewusst genommen und genutzt.

Und so danken wir an dieser Stelle noch allen Sportlerinnen und Sportlern für eure Treue. Wir freuen uns auf die vielen gemeinsamen Erlebnisse mit euch!

Egidio, Ewa, Janosch, Kamila, Martin und Christoph

VOLLEYBALL.



■ Mit Jugend und Routiniers auf Wachstumskurs!

Das erste komplette Sportjahr in unserer modernisierten Kreissporthalle in Haßlinghausen war ein sehr erfolgreiches und harmonisches Jahr. Besonders erfreulich ist die dynamische Steigerung der Mitgliederzahlen in der Abteilung Volleyball. Wir konnten im abgelaufenen Jahr 2025 sieben neue Mitglieder:innen als Neuaufnahmen zählen. Durch den Zulauf einiger junger Talente konnten wir das Durchschnittsalter der Abteilung Volleyball deutlich senken. Dies eröffnet uns und dem TVH zukünftig einige neue Perspektiven. Auch die Rückkehr einiger „Ehemaliger“ hat unsere Gemeinschaft gefördert und extrem motiviert, in Training und Spiel zu neuen Höchstleistungen zu gelangen. Unser diesjähriges Weihnachtsessen war nahezu „überbucht“ und deutet auf einen soliden Trainingsauftakt und eine regelmäßige Teilnahme auch im Jahr 2026 hin.

Ein schöner Erfolg war und ist es zu sehen, dass einige unserer „Quer- bzw. Neueinsteiger“ aus diesem und dem vergangenen Jahr durch kontinuierliche Trainingsteilnahme bereits innerhalb weniger Monate die erzielten technischen und taktischen Lernerfahrungen mit positiven und wiederkehrend stabileren Ergebnissen bestätigen konnten. Dies führte zu einer deutlichen Steigerung des Leistungsniveaus und damit auch der Zufriedenheit des gesamten Volleyballteams sowie der Trainingsverantwortlichen.

Somit haben wir einige Teilziele des Jahres 2025 erreicht und freuen uns auf die gemeinsame Weiterentwicklung im neuen Jahr.



• www.TV-Hasslinghausen.de •

Büroservice vdW

HAUSVERWALTUNG UND BÜRODIENSTLEISTUNG

Zuverlässig. Persönlich. Strukturiert.

Sie suchen eine kompetente Hausverwaltung oder Unterstützung im Büroalltag?
Dann sind Sie bei mir richtig.

Ich bin Katharina von der Weiden, ausgebildete Rechtsanwaltsfachangestellte mit Erfahrung im Kanzleimanagement und seit 2023 selbständig als Hausverwalterin tätig.

Ich biete Ihnen:

- » Kaufmännische & technische Hausverwaltung
- » Persönliche Betreuung Ihrer Immobilie
- » Klare Kommunikation & Verlässlichkeit
- » Strukturierte Organisation & Büroservice

Vertrauen Sie auf Erfahrung, Verantwortung und Engagement.

+49 (0) 175 87 83 860

bueroservice-vdw@outlook.de

Flurstr. 16 | 45549 Sprockhövel

www.bueroservice-vdw.de



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.)

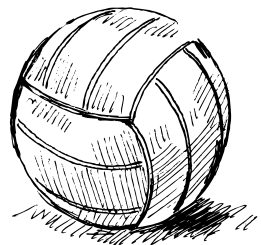
Ohne gesunde Füße läuft nichts!

- Dazu ist hervorhebend weiter die aktive Unterstützung aller Mitglieder, des Vorstands und der Verantwortlichen aus Politik und Wirtschaft für die Förderung und den Erhalt der Breitensportvereine unerlässlich. Es braucht nicht nur sinnvolle Regulatorik und funktionierende finanzielle und organisatorische Strukturen, sondern vor allem umsetzbare und zukunftsorientierte Maßnahmen zur Stärkung und Weiterentwicklung der Vereine und des Ehrenamts!

In der Abteilung Volleyball wird es im Jahr 2026 erste Schritte geben, unseren Sport im TV Hasslinghausen weiter zukunftsfähig zu gestalten. Dazu sollen idealerweise Strukturen und Verantwortlichkeiten auf neue und auch jüngere aktive Köpfe und Hände erweitert werden. Wir freuen uns daher über engagierte Menschen, die ihren Beitrag im Sinne des Volleyballsports und des TV Hasslinghausen leisten möchten. Der Aufruf, aktiv mitzugestalten, sei nochmals betont! Geplant ist wiederum auch die Teilnahme an dem einen oder anderen Volleyballturnier.

Wir als Volleyballabteilung im TVH freuen uns auf das neue Volleyballjahr und die weiter gelingende Integration neuer Mitglieder in unsere Volleyball-Familie. Bei Interesse am schnellsten über eine direkte Kontaktaufnahme mit den u.a. Kontaktdaten.

**Das Advanced-Mixed-Team spielt dienstags,
 19:00 - 21:00 Uhr, in der Kreissporthalle Haßlinghausen**



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 sportliche Einstellung Volleyballsport im TVH ermöglicht haben und auch im Jahr 2026 ermöglichen!

SPORTLICHE GRÜSSE.

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





WERBETECHNIK
SÜDWESTFALEN

Ihr Meisterbetrieb für Schilder- und Lichtreklame

► LICHTWERBUNG

► FRÄSARBEITEN

► BESCHRIFTUNGEN

► SCHILDERSYSTEME

► PROFILBUCHSTABEN

► CARWRAPPING

AM BEERMANNSHAUS 5, 45549 SPROCKHÖVEL
www.mwt-suedwestfalen.de



**Haarverlängerung
& Haarverdichtung**

Mittelstraße 20
45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon: 0 23 39 / 911 990

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

Inhaber Matthias Nitsche





2026

VERANSTALTUNGEN UND TURNIERE.

- KIBAZ-Sportfest
- 35. Fußballturnier
- 6-Stundenlauf
- Erste-Hilfe-Kurs





DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

• www.TV-Hasslinghausen.de •



„KIBAZ“-SPORTFEST.

■ Spaß für Kinder, Eltern, Großeltern und Politiker beim „KIBAZ“-Sportfest

Sommer, Sonne, Spaß und Sport.

Das hätte das Motto des Kindersportfests „KIBAZ“ am Samstag, 12. Juli, auf dem Sportplatz Landringhauser Weg in Haßlinghausen sein können.

Der TV Hasslinghausen veranstaltete mit der Kita des AWO Familienzentrums Am Blumenhaus in Hobeuken das Bewegungsfest „Spiele ohne Grenzen“ bereits zum dritten Mal. Bunt belegt war das grüne Fußballfeld, um das die Laufbahnen der Sportstätte ziehen: Sackhüpfen, Dosenwerfen, Weitsprung, Balancieren auf einer Wippe und Krabbeln durch einen Spieltunnel waren nur ein Teil der vielseitigen Disziplinen, die Kinder im Alter von zwei und zwölf Jahren ablegen konnten, um das „Kinderbewegungsabzeichen“ zu erlangen.

Auch „Hobby Horsing“, also Steckenpferdreiten, ein Glücksrad, bei dem mit jeder Zahl ein Hauptgewinn oder ein Trostpreis gewonnen werden konnte, wie auch eine der bekannten und beliebten Hüpfburgen von „Hüpfloh“ aus Gevelsberg wurden aktiv genutzt.

Bereits morgens, pünktlich um 9:30 Uhr, standen die ersten Familien neugierig auf der Anlage.



Bürgermeisterin Sabine Noll mischte sich unter die Menschen und war hautnah am Geschehen.

- Die letzten hielten bis etwa 14 Uhr durch. Denn es gab viel zu entdecken und alles durfte natürlich ausprobiert werden - und das unbedingt mehrmals! Voller Tatendrang, mit lautem Lachen und hochmotiviert schöpfte die junge Zielgruppe somit die vielen Sportangebote aus. Immer unter Aufsicht der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AWO Familienzentrums Am Blumenhaus und Übungsleiterinnen sowie Übungsleiter des TV Hasslinghausen (TVH).



Vertreter aus Politik machten es den Kleinen nach: Bürgermeisterin Sabine Noll und Alexander Karsten (stellvertretender Bürgermeister, Grüne) probierten Spielgeräte aus.





Die Hüpfburg von „Hüpfloh“ aus Gevelsberg zog Kinder magisch an.

■ Auch Vertreter aus Politik waren Teil des Geschehens:

Sprockhövels Bürgermeisterin Sabine Noll, die auch umgehend gemeinsam mit Alexander Karsten die Koordinations-Ski ausprobierte und die ein geübtes Team bildeten, sowie Torsten Schulte. Doch so viel Aufregung und Action verbrauchte viel Energie, die schnell wieder aufgefüllt werden musste. Darum kümmerten sich die vielen freiwilligen Helfer der Veranstalter. Mit Kaffee und Kuchen, Waffeln, Kaltgetränken, Currywurst und Pommes, Bratwurst im Brötchen sowie Popcorn und Wassereis gab es ein umfangreiches Getränke- und Speisenangebot. Nachdem die letzten Besucherinnen und Besucher den Heimweg angetreten hatten, packten die vielen Helfer noch einmal ordentlich an und räumten den Sportplatz auf.

Mehr als zufrieden und mit gegenseitiger Dankbarkeit verabschiedeten sich die beiden Veranstalter am Nachmittag voneinander.

Ein riesiges Dankeschön geht an alle Beteiligten raus!

Seien es Organisatoren, Helfer, Gäste und Politiker, die bei jeglicher Art von Veranstaltungen der Stadt Sprockhövel vollen Einsatz zeigen, Sponsoren, wie das Provinzialteam Peter, oder das DRK aus Haßlinghausen, das für die Sicherheit und Gesundheit der Besucher sorgte, und alle anderen, die diese Veranstaltung unterstützten.

DANKE



Weitsprung, Balancieren oder Dosenwerfen: Für die Altersklassen zwischen zwei und zwölf Jahren gab es genügend Möglichkeiten, um sich auszuprobieren.



Der Sportplatz wurde zu einer bunten Veranstaltung für Groß und Klein: Die vielen Kinder probierten alle möglichen Spielgeräte und Parcours aus. Hier toben sich die Kinder beim Sackhüpfen aus.

35. FUßBALLTURNIER.

■ 35. Fußballturnier für Menschen mit geistiger Behinderung

Am Samstag, den 28.06.2025, trafen sich zum 35. mal Fußballspieler aus 6 Abteilungen und Vereinen, um das traditionelle Fußballturnier für Menschen mit geistiger Behinderung beim TV Hasslinghausen auszuspielen.

6 Mannschaften wurden in 2 Gruppen eingeordnet und es ging mit vollem Einsatz, sehr viel guter Laune und noch mehr tollem Sport zur Sache.

Die ehrenamtlichen Übungsleiter der Abteilung rund um Janosch Seibel und die vielen ehrenamtlichen Helfer des Gesamtvereins ließen diese Veranstaltung zu einem tollen Event werden.

Ein ganz besonderer Dank geht an das Ehepaar Rohleder, dass es sich trotz „Ruhestands“ nicht nehmen ließ, das Turnier persönlich zu begleiten.



Sieger auf ganzer Linie: Das TVH-Team der Abteilung „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ freut sich über seine Medaillen.

Ganz links im Bild: Mitgründerin der Sportabteilung Erika Rohleder, 3. von links: Bürgermeisterin Sabine Noll, ganz rechts: TVH-Übungsleiter Thomas Hanzlik.



Mitten im Spiel: Voller Konzentration und Tatendrang geben die Fußballteams ihr Bestes.

■ Bei schönstem Wetter konnten die Zuschauer fairen und tollen Sport sehen, ihre Favoriten anfeuern und auch die beiden Schiedsrichter mussten nur wenige Verfehlungen ahnden.



Vertreter aller Fraktionen der politischen Landschaft Sprockhövels waren ebenfalls anwesend und unterstützten die Sportler nach vollen Kräften.

Die Schirmherrin, unsere Bürgermeisterin Sabine Noll, ließ es sich nicht nehmen, allen Spielern bei der Siegerehrung zu gratulieren und fand auch sehr persönliche, motivierende Worte für jeden. Das Provinzial Team Peter stiftete, wie in jedem Jahr, alle Pokale und Medaillen. Alle Spieler freuten sich darüber.

Trattoria Pizzeria
PREZZEMOLO

Wittener Straße 118

45549 Sprockhövel- Haßlinghausen

☎ 02339 – 127 62 69



Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,
Samstag und Sonntag (ebenso Feiertage)

17:00 – 21:00 Uhr

Mittwoch Ruhetag

TZB Maschinenbau GmbH

CNC - Technik

Drehen & Fräsen

Komponentenfertigung

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



Bürgermeisterin Sabine Noll zeigte (mit weiteren Vertretern aus Politik, der IONA-Stiftung, dem DRK und dem Provinzial-Team „Peter“) Präsenz und feuerte die Sportlerinnen und Sportler an.



Bürgermeisterin Sabine Noll ist hautnah dabei.

Die Verpflegung wurde von Ralf Sondermanns „Zur Bergeshöh“ und der Kuhlendahl GmbH gestiftet. Es blieben keine Wünsche offen, alle waren sehr glücklich, als um 15:00 Uhr der letzte Aktive den Sportplatz verlassen hatte.

Der TV Hasslinghausen bedankt sich sehr herzlich bei allen, die diesen Tag zu etwas Besonderem gemacht haben und gratuliert seiner Mannschaft auch noch einmal zum Sieg in der Gruppe B.

An diesem Tag gab es keine Verlierer, auch die Torschützenkönige und die besten Torhüter konnten ihre Ehrungen in vollen Zügen genießen.

Der TV Hasslinghausen sagt DANKE und freut sich schon, im nächsten Jahr, zum 40. Jubiläum der Abteilung Sport für Menschen mit geistiger Behinderung, wieder zu diesem Fußballturnier und vielen tollen weiteren Veranstaltungen einladen zu dürfen.



• www.TV-Hasslinghausen.de •



Kurz vor dem Start: Die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehen freudig und gelassen aus. Wer weiß, wie es in ihnen drinnen aussieht?

6-STUNDENLAUF.

■ Dritter 6-Stundenlauf des TV Hasslinghausen:

Ein drittes Mal mit Erfolg ...

Laufen, walken, gehen. So machten es die Sportlerinnen und Sportler am Sonntag, 14. September vor. Und das „bei tollem Laufwetter: Nicht zu warm, nicht zu kalt“, beschreibt es Organisator René Strack, Leichtathletiktrainer und Sportwart vom Turnverein Hasslinghausen 1862 e. V. wie auch Mitglied vom Stadt Sportverband Sprockhövel e. V. Im Zeitraum zwischen 10.00 Uhr und 16.00 Uhr drehten die sage und schreibe 74 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Runden. Einzeln oder im Team so viele Runden und wie sie wollten.

Nun ist der dritte 6-Stundenlauf vorbei und um es knapp zu beschreiben:
Es war eine erfolgreiche Veranstaltung!



Immer mit dabei und aktiv, wo es nur geht:
Die Abteilung „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ hatte Spaß und drehte ihre Runden gemeinsam mit Übungsleiter Janosch Seibel (nicht auf dem Bild zu sehen).

Dabei gab es sowohl neue Rekorde, z. B. holte Melanie Hübschen als Einzel-läuferin im Ultralauf mit 59,60 km den 1. Platz, als auch Jennifer Defontaines Titelverteidigung (TVH), die Marathon-Stadtmeisterin bleibt.
Bei den Herren siegte Ralf Zinnow mit 66,20 km im Einzellauf-Ultralauf.

Tessa Kaminski sowie Christian Zabel liefen mehr als 30 km und erreichten damit Platz 1 im Freundschaftslauf.

Auch beim Freundschaftswalk und Jugendlauf nahmen viele Gleichgesinnte teil und walkten bis zu gut 12 km! Selbst die Jüngsten beteiligten sich, indem die TVH Kids ganze 21 Runden im Staffellauf absolvierten und damit 23,30 km liefen! Als schnellster Läufer auf der Marathon-Distanz war Ulrich Schulze-Bergkamen unterwegs.



...il gusto italiano
da Rubino ...Mangia é Bevi

Herzlichkeit, echte Momente, tolles Essen, warme Begegnungen



Öffnungszeiten: Täglich von 17:30-22:00 (Küche bis 21:00)
Mittwochs & Sonntags Ruhetag

Ital. Feinkost – Da Rubino
Inh. Beatrix Rubino

Mittelstraße 32 C
45549 Sprockhövel

Telefon: 02339 9119811



Gesund werden und bleiben!

Chiropraktik kann Ihnen helfen, Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen.
Wir freuen uns, Sie bei Ihren gesundheitlichen Zielen unterstützen zu dürfen.



Standorte

Sprockhövel Mittelstraße 175 45549 Sprockhövel	Köln-Lindenthal Kitschburger Str. 236 50933 Köln
Telefonnummer: 02339/9293544 0152/04202182	Telefonnummer: 0221/9404437

www.thespinemethod.de
info@thespinemethod.de



Kurz nach dem Start: Zwei konzentrierte und motivierte Läufer der insgesamt 74 Sportlerinnen und Sportler.



Die Sieger des Ultralaufs!
 Von links nach rechts: Melanie Hübschen (59,60 km),
 Ralf Zinnow (66,20 km) und Siegerin
 des Jugendlaufs Johanna Vollmerhaus (12 km).
 Rechts außen zu sehen: René Strack,
 Organisator des „6-Stundenlaufs“,
 Leichtathletiktrainer und Sportwart des TV
 Hasslinghausen 1862 e. V. sowie Mitglied des Stadt
 Sportverband Sprockhövel e. V.

Respekt und herzlichen Glückwunsch an alle Anwesenden des 6-Stundenlaufs!
Wir danken euch allen für eure Teilnahme, Unterstützung und dass ihr diese Veranstaltung erneut ermöglicht habt!

Alle Ergebnisse sind einzusehen unter:
<https://my.raceresult.com/327714/results>



ERSTE-HILFE-KURS.

■ Erste Hilfe im Sportlerheim des TVH

Alle zwei Jahre wieder ... da kommt Tobias Matreitz von „MediDozenta Health & Education“ aus Bochum nach Sprockhövel. Denn dann lehrt er die Übungsleiterinnen und Übungsleiter auf unterhaltsame und leicht verständliche Art und Weise das Einmaleins der Ersten Hilfe.



Die Oberbauch-Pressen in der 1. Hilfe: Auch bekannt unter „Heimlich-Griff“ und „Heimlich-Manöver“. Sie wird angewendet, wenn sich jemand z. B. an etwas verschluckt hat und keine Luft mehr bekommt. Hier im Einsatz die Übungsleiterinnen Nora (links) und Jenny (rechts).



Tobias Matreitz von „MediDozenta Health & Education“ aus Bochum (vorne) demonstriert an Dummy und Mensch, welcher Griff wo am besten funktioniert, um einer Person im Notfall helfen zu können. Hier zeigt er den Anwesenden nach einem gestellten Motorradunfall, wie ein Motorradhelm bei einem Verletzten abgenommen wird.



Learning by doing: Franco (Badminton und Fun Sports for Kids) und Dorian (Volleyball) borgen Jenny („Gesund und fit“) aus einem „verunglückten“ Auto.

In dem achtstündigen Seminar, das am Samstag, 6. September von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr in den Räumlichkeiten des Sportlerheims am Landringhauser Weg in Hasslinghausen stattfand, sorgten mehrere Praxisübungen an Dummies und mit den Teilnehmenden untereinander, wissbegierige Fragen sowie Fallbeispiele für einen interessanten Austausch und einprägsame Szenarien. Auch theoretische Aspekte wurden zur Veranschaulichung am Flipchart festgehalten.

Dank der sympathischen und lockeren Art des Dozenten verging die Zeit wie im Flug. Auch wenn sich die Anwesenden nach der Seminaurauffrischung sicherer im Falle eines Notfalls fühlen, so wünschen sie sich und den Sportlerinnen und Sportlern des TVH, dass sie das Gelernte niemals anzuwenden brauchen.

Wir danken Tobias für das tolle Seminar und freuen uns auf das Wiedersehen.

Bis zum nächsten Mal!



Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter nutzten die Möglichkeit, das Gelernte in der Praxis anzuwenden. Es gab verschiedene Stationen, an denen neben dem „Heimlich-Griff“ auch die Wiederbelebung mit Anwendung des Defibrillators sowie die „Stabile Seitenlage“ und das Abnehmen eines Motorradhelms geübt wurden.

Konditorei Bäckerei Cafe Stolte

seit 1852



Wir freuen
uns auf
Sie!

Wittener Str. 161
45549 Sprockhövel
Tel.: 02339 - 121345

Öffnungszeiten:
Di. – Sa.: 06.00 – 18.00 Uhr durchgehend
So.: 12:00 – 17:00
Montag Ruhetag



Restaurant • Biergarten

„Zur Schwenke“



Inhaber Toni Jonjic
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 -

2026

SPORTANGEBOTE UND KURSE.

- Allgemeiner Gesundheitssport
- Rehabilitationssport
- Präventionssport
- Gesund und Fit im Wasser
- Offene Sportangebote





DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

• www.TV-Hasslinghausen.de •

TVH GESUNDHEITSSPORT.



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. 500 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.



REHABILITATIONSSPORT.

REHABILITATIONSANGEBOTE 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 werden 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: freitags, 16:45 – 18:15 Uhr

Ort: Kreissporthalle Haßlinghausen

Leitung: Janosch Seibel, Tel. 0157 85 40 93 47





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

www.autohaus-garz.de



Hotel & Restaurant
Eggers
Auf gut Deutsch...

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



REHABILITATIONSSPORT.

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG – BEWEGEN STATT SCHONEN

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

Termin: montags, 19:45 – 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Angela Hackert-Pflug, Tel. 0175 2045770



• www.TV-Hasslinghausen.de •

TVH PRÄVENTIONSSPORT.

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.
Fast alle Krankenkassen erstatten bis zu zwei zertifizierte Kurse im Jahr

FUNKTIONELLES TRAINING

- Ganzheitliches Körpertraining
Termin: freitags, 17:00 – 18:15 Uhr
Ort: Turnhalle Haßlinghausen
Leitung: Angela Hackert-Pflug, 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: donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Grundschule Hobeuken, Haßlinghausen
Leitung: Andrea Behle, Tel. 0176 31213013

TVH PRÄVENTIONSSPORT.

GESUND UND FIT – PRÄVENTIVES HALTUNGS- UND BEWEGUNGSANGEBOT

- Ganzheitliches Fitnesstraining zur Vorbeugung von Rückenschmerzen nach moderner Musik.
Termin: montags, 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: montags 19:45 – 21:00 Uhr
Ort: Turnhalle Haßlinghausen
Leitung: Angela Hackert-Pflug, 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: mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr
Ort: Gymnastikraum Grundschule Hobeuken, Haßlinghausen
Leitung: Angela Hackert-Pflug, Tel. 0175 2045770



Glücklich und zufrieden nach der Sporeinheit: Die Damengruppe des Präventionskurses „Ganzheitliches Körpertraining“ hat jeden Mittwoch viel Spaß und die Gelegenheit, sich auszupeinern.

PRÄVENTIONSKURSE.

PRÄVENTIONSKURS MITTWOCHS IM TVH: „GANZHEITLICHES KÖRPERTRAINING“

■ Frauenpower ohne Ende:

Was diese sportlichen Damen Woche für Woche und Einheit für Einheit vollbringen, ist wahre Frauenpower!

Jedes Mal ist Übungsleiterin Angi von den Leistungen ihrer Damen angetan. Motivation: ganz oben, Ehrgeiz: konsequent am Start, Spaß: ohne Ende, das Gefühl danach: unbeschreiblich schön.

• www.TV-Hasslinghausen.de •

So sehen unsere Mittwochabende im unscheinbaren Gymnastikraum der Grundschule Hobeuken aus. Das alles erreicht die Truppe gebündelt in 75 Minuten.

Ganz wichtig dabei:

Jede Übung und somit das gesamte Workout ist individuell gestaltbar und anpassbar! Dafür stellt Trainerin Angi verschiedene Alternativen vor.

Anfangen mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, dann mit Einsatz von etlichen „Hilfsmitteln“, um das i-Tüpfelchen des Workouts herauszukitzeln. Dazu bedienen wir uns u. a. gerne Kurzhanteln, Therabändern, Steppbrettern, Stäben oder Brasils (gefüllte, handliche Trainingsmaterialien, die durch schüttelnde Bewegungen die Tiefenmuskulatur aktivieren). Geschafft, aber glücklich, leiten wir nach dem Sport ein erholsames „Cool-down“ ein.

Wenn dieses abgeschlossen ist, heißt es: Eine Woche Zeit bis wir uns in aller Frische wiedersehen und da weitermachen, wo wir aufgehört haben. Denn nach dem Sport ist vor dem Sport, oder?

Kurz und knapp:

Jeden Mittwoch von 18:15 Uhr - 19:30 Uhr,
Gymnastikraum der Grundschule Hobeuken

Bei Fragen jederzeit gerne bei Angi melden:

0175 2045770



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringer Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de





Gruppenbild der kunterbunten, superlieben, lustigen und stets fröhlichen Truppe:
Hier zu sehen ein Ausschnitt der Präventionsgruppe montags nach getaner Sporteinheit.

PRÄVENTIONSKURS MONTAGS IM TVH: „BEWEGEN STATT SCHONEN“

- Eine kunterbunte, superliebe, lustige und stets fröhliche Truppe - ja, das trifft die Beschreibung der Sportgruppe ganz gut.

Jeden Montagabend, wenn den Sportlerinnen und Sportlern die kleine Turnhalle in Haßlinghausen zur Verfügung steht, wird diese Zeit so optimal wie möglich ausgenutzt:

Anfangen in Kreisposition beginnt Übungsleiterin Angi (Angela) das Aufwärmprogramm mit sanften Bewegungen und Mobilisation der Gelenke. Auch gern gesehen ist ein kleines Aufwärmspiel, das die zahlreichen Gesichts- und Rumpfmuskeln noch vor den eigentlichen Zielmuskeln aktiviert. Denn dabei kommt das Lachen definitiv nicht zu kurz. Na, wenn das kein gutes Omen für eine erfolgreiche Sporteinheit ist.

- Sobald auch allmählich der ganze Körper aktiviert und der Kopf mental auf das kommende Workout vorbereitet ist, geht es nun an das eigentliche Sportprogramm. Dafür nutzen die Anwesenden verschiedene Kleinmaterialien wie Theraband, Redondoball, Holzstab, Brasils (ein gefülltes, handliches Trainingsutensil, das durch schüttelnde Bewegungen die Tiefenmuskulatur aktiviert) oder das eigene Körpergewicht. Dennoch wird darauf geachtet, dass jeder Teilnehmende das für ihn oder sie Bestmögliche aus seiner Sporteinheit mitnimmt. Dazu stehen etliche Übungsalternativen parat, aus denen die Sportlerinnen und Sportler wählen dürfen. Sei es im Stand, im Sitzen oder auf der Matte.

Auch merken die Teilnehmenden meistens nicht, wie schnell die Zeit vergangen ist. Nach Spiel, Spaß und Spannung wäre mit Sicherheit auch ein Stück Schokolade gern gesehen.

Doch nicht fehlen darf zum Abschluss das „Cool-down“:

Das sanfte Herunterfahren des Körpers, um so den endgültigen Feierabend einzuläuten.



Sanfte Rotationsbewegung auf der Matte: Alternativ darf jede und jeder individuell für sich entscheiden, ob Matten, Sitz- oder Standübungen bevorzugt werden.

Kurz und knapp:

Jeden Montag von
19:45 Uhr - 21:00 Uhr,
kleine Turnhalle in
Haßlinghausen

Bei Fragen jederzeit
gerne bei Angi melden:
0175 2045770



PRÄVENTIONSKURS FREITAGS IM TVH: „FUNKTIONELLES TRAINING“

- **Dynamische, explosive und aktive Trainingseinheiten, kombiniert mit komplexen Bewegungsabläufen:**

Das erfährt die Muskulatur im Kursangebot „Funktionelles Training“ jeden Freitagabend. 75 Minuten geballte Intensität, die dennoch auf jeden Teilnehmenden individuell angepasst werden kann. Ob mit oder ohne Einsatz von Kleinmaterialien – der Körper darf zu seiner Höchstleistung animiert werden.

Jederzeit entscheidest du, wie viel du wann geben kannst und möchtest. Wenn Pause benötigt wird, mach das bitte jederzeit. Wenn du etwas trinken möchtest, mach das bitte gerne, auch unabhängig von den Zwischenpausen.

Gestalte dein Workout so, wie es dir gut tut!

Was ist „Funktionelles Training“?

Als dynamisches und intensives Ganzkörperprogramm, das sich von sanften Bewegungskursen abhebt, lässt sich dieses Sportangebot gut beschreiben. Es schult die motorischen Grundfähigkeiten, die sich in konditionelle und koordinative Eigenschaften aufteilen. Dazu zählen die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.



Ganzkörpereinsatz: Komplexe Übungen stimulieren die Muskeln. Hier zu sehen: In Hockposition arbeitet die Bein- und Gesäßmuskulatur isometrisch haltend, der Rumpf stabilisiert und aktiviert die Tiefenmuskulatur, während die Arme dynamisch leisten müssen.

Ganz entscheidend beim „Funktionellen Training“ sind komplexe Bewegungsabläufe, wodurch die Muskelketten lernen, zusammenzuarbeiten. Besonders eine starke Körpermitte macht die Basis dieser Art von Fitnesstraining aus.

Kurz und knapp:

Jeden Freitag von 17:00 Uhr - 18:15 Uhr

Kleine Turnhalle in Haßlinghausen

Bei Fragen jederzeit gerne bei Angi melden: 0175 2045770

„Natur
Zuhause
Erleben“

Jetzt App
herunterladen

Ab jetzt wird in der App gepunktet!

- Digitale Kundenkarte & Kassenbelege immer auf dem Handy dabei
- Treuepunkte sammeln & Preisvorteile nutzen
- 5 € Willkommensgutschein bei Erstanmeldung in der App
- Veranstaltungen & Öffnungszeiten tagesaktuell abrufen
- regelmäßige Angebote & immer wieder Geschenke & Gewinnspiele

CAFÉ
Pustblume

Wir freuen uns sehr, Euch bei uns begrüßen zu dürfen!

MENCKE
NATUR · ZUHAUSE · ERLEBEN

MENCKE GARTENCENTER GMBH
Schmiedestr. 33 · 45549 Sprockhövel
Tel: 0202-26 66 20 · Mail: info@mencke.de
www.MENCKE.de

ÖFFNUNGSZEITEN CAFÉ:
Mo - Fr: 09:00 - 17:30 · Sa: 09:00 - 17:00
So: 11:00 - 15:30

ÖFFNUNGSZEITEN GARTENCENTER:
Mo - Fr 09:00 - 18:30 · Sa 09:00 - 18:00 · So* 11:00 - 16:00
* Bitte beachten, dass aus gesetzlichen Gründen beim Sonn- und Feiertagsverkauf nur ein eingeschränktes Sortiment zur Verfügung steht.



GESUND UND FIT

- Jeden Montag treffen wir uns in der Grundschule Hobeuken um 19:00 Uhr und starten 60 Minuten sportlich aktiv in die Woche. Mal mit dem Theraband, der Hantel, dem Stab oder dem Ball, wir machen ein abwechslungsreiches Programm, um den ganzen Körper fit zu halten. Der Kurs wird nach Paragraph 20 von den Krankenkassen bezuschusst. Ihr seid jederzeit zum Probetraining willkommen.

Eure Jenny





Schnuppern und Einstieg ist jederzeit möglich!

Anfänger und Wiedereinsteiger

donnerstags 19:15 - 20:30 Uhr
Hobeuken 11, Sprockhövel
Bitte bring deine eigene Matte, Decke und ein festes Kissen mit!

Melde dich gerne an.

Finde innere Ruhe mit YOGA

Jetzt Anmelden!

baem@zeit-fuer-mich.one
0176-31 21 30 13
www.tv-hasslinghausen.de

TV
HASSLINGHAUSEN
1862

Hatha Yoga-Präventionskurse 2026 – Für Anfänger und Fortgeschrittene

Auch zum Jahresbeginn ging es mit dem Präventionsangebot „Hatha Yoga“ aktiv weiter. Derzeit findet der Kurs donnerstags von 19:15 - 20:30 Uhr, für jeweils 10 Termine, statt.

Leitung: Andrea Behle, Tel. 0176 31213013 – **E-Mail:** baem@zeit-fuer-mich.one
Mitzubringen sind bitte eine Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Sportkleidung, warme Socken. – **Anmeldung erforderlich.**

Weitere Infos findest du regelmäßig auf der TVH-Website: www.tv-hasslinghausen.de

Unsere Yoga Lehrerin Andrea stellt sich vor.

Möchtet ihr sie kennenlernen und an ihren Kursen teilnehmen, ruft sie bitte gerne an. Andrea und der TVH freuen sich auf euch.



Ananda Jyoti Andrea Behle

ist zertifizierte Yin und Hatha Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Theta Healerin und Akasha Chronik Leserin.

Ihre Arbeit ist darauf ausgerichtet, Menschen dabei zu unterstützen, ihr inneres Gleichgewicht zu finden und zu stabilisieren, Entspannung zu erlernen und in stressigen Alltagssituationen ausgeglichener reagieren zu können.



Zeit für mich - Yoga und Entspannung

Haldenweg 10 – 58455 Witten – 0176 31 21 30 13 –

baem@zeit-fuer-mich.one – www.zeit-fuer-mich.one



• www.TV-Hasslinghausen.de •



Wir begleiten Sie individuell während der Schwangerschaft und der Zeit danach.

Unsere Leistungen:

- Schwangerenvorsorge
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Vorbereitung auf die Geburt & den Stillstart
- Kinesiotaping

- Wochenbettbetreuung
- Beikostberatung
- Stillberatung

Unsere Kurse:

- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangeren-Yoga
- Schwangerenmassage
- und viele mehr...

Mittelstr. 32 – 45549 Sprockhövel – info@hebammenwerk-en.de – Mobil: 0162-4866327



Wohlfühlen inmitten der Natur

physio & mehr

Therapiezentrum
Haßlinghausen

Dipl.-Ök. Marion Siegel • Therapiezentrum Haßlinghausen • Mittelstr. 82 • 45549 Sprockhövel
Tel.: 0 23 39 / 138 000 • Fax: 924 98 98 • Individuelle Terminabsprache zwischen 8 und 18 Uhr

Krankengymnastik • Postoperative Nachbehandlung
Massage/Bindegewebsmassage • Manuelle Lymphdrainage
Manuelle Therapie • Eis- und Wärmeanwendung
CMD – Behandlung • Osteopathie • Hausbesuche



GESUND UND FIT IM WASSER.



OFFENER GESUNDHEITSKURS IM TVH

Bitte für dieses Angebot unbedingt bei dem Übungsleiter vorher anmelden.

AQUA FIT – GESUND UND FIT IM WASSER –

- Wir sind eine harmonische Gruppe aus Jung und Alt, die sich jeden Dienstag um 19:15 Uhr zur „Nudel-Gymnastik“ im Lehrschwimmbecken in Haßlinghausen trifft. Unser Übungsleiter Yosha bringt immer Abwechslung in seine Übungsstunde, bei denen wir ordentlich in Schwung kommen. Wir haben jedes Mal viel Spaß - und es tut unseren Körpern gut, in Bewegung zu bleiben!



• www.TV-Hasslinghausen.de •



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



■ und um 20:00 Uhr geht's weiter...

Frischer Wind im Becken: Unser neuer Aqua Fit Übungsleiter Yosha bringt neue Impulse mit. Die Stimmung ist bestens und das Training macht allen Freude.

Gemeinschaft und Bewegung stehen im Mittelpunkt.

So gehen wir engagiert ins Jahr 2026.

Termin: Kurs 1: dienstags, 19:15 – 20:00 Uhr

Kurs 2: dienstags, 20:00 – 20:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken der Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Yosha Pawellek, 0170 9875312



• www.TV-Hasslinghausen.de •



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 Produktanforderungen. 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: Kreissporthalle in Haßlinghausen

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Dominic Bornemann, Mobil: 01577 7830708

E-Mail: dominic.bornemann@gmx.de

■ Nordic-Walking / Walking-Treff

Termin: jeden Mittwoch

Termin: jeden Dienstag

Zeit: 20:00 Uhr

Zeit: 18:00 Uhr

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Leitung: Heike Michel, Mobil: 0176 511 263 78



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landinghauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de



Young Fashion Store

Inhaberin: Margret Obermann



Mode für Sie!

OPUS MAC

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 – 14.00 Uhr

Abonniere unseren WhatsApp-Kanal

Denn mit dem QR-Code bist du immer up-to-date, was Themen rund um deinen Turnverein, Veranstaltungen, Termine und weitere Besonderheiten angeht.

Also, keine Scheu: Scanne den QR-Code kostenlos und erfahre zuerst neueste Infos!



• www.TV-Hasslinghausen.de •

SPORT UND ERNÄHRUNG.

- Fettverbrennung
- Leckere Gnocchi
- Porridge geschichtet
- Gesundheitsabsicherung



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

• www.TV-Hasslinghausen.de •

FETTVERBRENNUNG.

■ Das Wirrwarr um die Fettverbrennung

Körperfett verbrennen. Gefühlt ein Dauerthema bei viele Menschen, doch nur wenige Personen scheinen genauer darüber Bescheid zu wissen. Darum liefern wir Antworten auf folgende Fragen: Welche Funktionen hat Körperfett? Wie funktioniert die Körperfettverbrennung? Welcher Körperfettanteil ist gesund?

„Fett ist nicht gleich Fett“

Wer Körperfett reduzieren möchte, der braucht Geduld und kommt nicht drumherum, seinen Lebensstil zu beleuchten. Denn das hartnäckige Unterhautfett (subkutaner Fett) setzt sich als Fettpolster an oft unliebsamen Körperstellen ab:

Bei Frauen insbesondere an Oberschenkeln, Gesäß und Hüfte, weshalb sich der Begriff „Birnentyp“ eingebürgert hat. Diese Fettverteilung ist hormonell und genetisch bedingt. Bei Männern hingegen ist häufig die Bauchregion im Fokus, wodurch sich der Begriff „Apfeltyp“ etabliert hat.

Welche Funktionen hat Körperfett?

Doch auch, falls sich beim Blick in den Spiegel die kritische Stimme melden sollte und das Fett als „unnötig“, „zu viel“ oder „ungewollt“ einstuft, so sollte bewusst unterschieden werden, um welche Art von Fett es sich handelt und wo sich das Fett angesiedelt hat. Hier sollte sich ins Gedächtnis gerufen werden, dass Fett nicht gleich Fett ist. Denn biologisch gesehen hat Fett seine Berechtigung und Funktionen, darunter:

- **Energiespeicher:** Bei Nahrungsmangel bedient sich der Körper an den Fettreserven
- **Wärmeisolierung:** Unter der Haut bildet das Körperfett eine isolierende Schicht vor Kälte.

- **Stütz- und Polsterfunktion:** Organe wie Gehirn, Nieren oder auch Augäpfel sind durch das Fettpolster schützend eingehüllt, aber auch Fettpolster z. B. an Hand und Fuß dienen als Polster und Kälteschutz.
- **Einfluss auf das Immunsystem:** Ein zu hoher Körperfettanteil kann das Risiko für bakterielle und virale Infektionen erhöhen und manche Impfungen können bei Fettlosigkeit weniger Wirkung zeigen. Bei zu hoher Kalorienzufuhr speichert der Körper die überschüssige Energie als Fettgewebe, worauf der Körper bei Bedarf zurückgreifen kann, z. B. beim Sport oder bei einer längeren Fastenzeit.

Risiko für Stoffwechselerkrankungen beim „Apfeltyp“ höher

Im Gegensatz zum subkutanen Körperfett, das sich also unterhalb der Haut ansiedelt, umlagert das viszerale Bauchfett Organe und gilt als das ungesunde, schädigende Fett, da es z. B. Entzündungen hervorruft, den Stoffwechsel durcheinanderbringt und das Immunsystem schwächt. Infolgedessen besteht ein höheres Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßerkrankungen oder Krebs.

Auch wenn vor allem Frauen ihren Wert häufig vom Körperfett abhängig machen, bergen die „Kurven“ des „Birnentyps“ ein geringeres Risiko von Stoffwechselerkrankungen betroffen zu sein, als der „Apfeltyp“.

Das Tückische daran?

Viszerale Bauchfett ist optisch weder sicht- noch greifbar. Im Gegensatz zu seinem Verwandten, dem subkutanem Fett.

Das bedeutet: **Entscheidend ist also, wo sich das Fett ansiedelt!**

Denn auch bei schlanken Menschen kann gesundheitlich schädigendes Fettgewebe an und um den Organen angesiedelt sein!

■ Wie funktioniert die Körperfettverbrennung?

Auch wenn es keine Wunderpille gegen einen erhöhten Körperfettanteil gibt, so wird das Rad nicht neu erfunden:

Der Mix aus einer gesunden Ernährung und Bewegung ist der Schlüssel, um seinem Körper und seiner Gesundheit langfristig etwas Gutes zu tun.

Ohne Geheimkonzept und ohne Hexenwerk.

Der menschliche Körper braucht Bewegung und Energie, die sich idealerweise aus einer ausgewogenen Ernährung zusammensetzt:

- Gemüse und Obst liefern viele wertvolle Mikronährstoffe
- Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte enthalten neben komplexen Kohlenhydraten auch viele Ballaststoffe, die sättigen und die Darmfunktion unterstützen.
- Gesunde Fette, die in Pflanzenölen oder in Fisch enthalten sind, sind notwendig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, liefern wichtige Fettsäuren und sind u. a. Bestandteil von Zellmembranen.
- Milchprodukte, Eier, Fisch oder Fleisch, aber auch Hülsenfrüchte stecken voller Proteine:

unerlässlich für den Aufbau von Muskelgewebe, Reparaturarbeiten im Körper und weitere Prozesse, wie Verdauung, Transport und Energiegewinnung.

Beim Sport ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport empfehlenswert: Während im Krafttraining Muskulatur aufgebaut, Gelenke und sämtliche Strukturen im Körper gestärkt werden, wird durch Ausdauersport das Herz-Kreislauf-System gefordert und die Fettverbrennung angekurbelt. Auch Muskelabbau im Alter kann durch Sport entgegengewirkt werden. Schöner Nebeneffekt: Da Muskelmasse in der Regenerationszeit mehr Energie benötigt, um zu wachsen, holt sich der Körper die benötigte Energie aus dem Fettdepot.



Welcher Körperfettanteil ist gesund?

Hierbei kann keine einzig richtige Antwort gegeben werden, da jeder Körper anders ist und andere Bedingungen mitbringt. Auf jeden Fall besteht eine große Spannweite: Für Frauen ist ein Spektrum zwischen 20 % und 30 % durchaus als „normal“ einzustufen, mit höherem Alter auch bis zu 35 %.

Bei Männern liegt der Körperfettanteil niedriger, nämlich zwischen 10 % und 20 %, im Alter auch bis zu 25 %, während die Muskelmasse beim Mann höher liegt. Dieser enorme Unterschied lässt sich durch die biologische Funktion der Frau erklären, beispielsweise um bei einer Schwangerschaft und während der Stillzeit auf genügend Fettreserven zurückgreifen zu können.

Zahlen hin oder her ...

Fakt ist: Gesundheit lässt sich nicht wiegen. Warum sollten wir uns dann mit zu vielen Zahlen verrückt machen? Letztendlich sollten das Wohlfühlen im eigenen Körper und die Gesundheit im Vordergrund stehen. Denn ob jemand gesund ist oder nicht, entscheidet nicht diese eine Zahl auf der Waage. Mit Bewegung und gesunder Ernährung ist dem Körper mehr als geholfen. Er wird es dir danken - und du ihm: Für die vielen Jahre, die er für dich funktionieren möchte.

Quellen:

Internetseiten:
 - aok.de
 - doccheck.com
 - helios-gesundheit.de
 - mhplus-krankenkasse.de
 - ndr.de
 - obesityaction.org
 - rosenalp.de
 - stiftung-gesundheitswissen.de
 - ugb.de
 (Stand: 2026-02-15)

Buch:
 - btb

LECKERE GNOCCHI.

■ VEGGIE IST LANGWEILIG UND KOMPLIZIERT? GANZ UND GAR NICHT!

Mit dieser Rezeptidee gelingt dir im Nu ein leckeres, sättigendes, buntes Gericht. Genau richtig, wenn du etwas Warmes brauchst, das schnell auf den Tisch gezau- bert ist. Dennoch kleiner Spoiler: Natürlich kann das hier verwendete pflanzliche „Geschnetzelte“ durch klassisches Fleisch ersetzt werden.

Für 2 – 3 Portionen:

- 1 Tüte Fertig-Gnocchi (Kühlung)
- ca. 500 g Hokkaido-Kürbis
- 200 – 300 g veganes „Geschnetzeltes“ (oft vorgewürzt als Kühlware)
- optional Frischkäse und anderes Gemüse

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, in mundgerechte Stü- cke schneiden und im Ofen oder Airfryer ba- cken (je nach Größe der Stücke plus / minus 4 Minuten bei 180 Grad, bis die Stücke leicht braun werden). Das „Geschnetzelte“ in der Pfanne anbraten.

Währenddessen die Gnocchi in Salzwasser kurz aufkochen lassen. Die Gnocchi abschüt- ten, optional mit Frischkäse und Paprika- oder Tomatenwürfeln vermengen und auf einen Teller geben. Dann den Kürbis und die „Fleischalternative“ mit anrichten.



Guten Appetit!

PORRIDGE GESCHICHTET.

■ „SCHICHT IM FRÜHSTÜCK“

Hach, diese Kombination aus heißem Porridge, geschichtet mit gebackenen Kür- bis- und Möhrenwürfeln, Apfelmark und Joghurt. Dazu der Mix aus warm und kalt, einfach ein Traum.

Zubereitung für 1 Portion:

- ca. 100 g Hokkaido und / oder Möhre in breite Streifen schneiden, im Backofen oder Airfryer weich backen und klein schneiden.
- Je nach Hungergefühl 60 g bis 100 g Haferflocken mit Wasser und / oder Milch (bzw. pflanzliche Alternative) bedecken, eine gute Prise Salz hinzufügen und unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Nun kann das Schichten beginnen:

Dafür ein Glas nehmen und abwechselnd das warme Porridge, Gemüsewürfel, Joghurt und Apfelmark einfüllen, so lange bis die Zutaten aufgebraucht sind. Als Topping passen z. B. Beeren, Nussmus, Kakao Nibs, Granola oder Keksbrösel. Erlaubt ist alles, worauf du Lust hast.

Simpel kann einfach und gut zugleich sein, oder?



„Unsere Altersvorsorge.“

So flexibel wie Ihr Leben.



Demetrius Peter

Mittelstr. 32C

45549 Sprockhövel

Tel. 02339/12680

peter-hasslinghausen

@provinzial.de

PROVINZIAL

■ Liebe Mitglieder,

viele machen sich Sorgen um ihre persönliche Altersvorsorge.

- Soll ich jetzt einsteigen oder noch warten?

Das ist eine von vielen Fragen die sich ergeben, wenn der Blick auf die persönliche Vorsorge fällt. Sportliche Höchstleistungen erreichen wir durch viel Einsatz und vor allem mit Geduld und Ausdauer. Aber je eher wir starten, desto schneller und effektiver kommen wir ans Ziel!

Das gleiche gilt auch für die richtige Investition und / oder Geldanlagen.

Sei es für die Vorsorge im Alter oder auch, um sich mittelfristig einmal etwas mehr leisten zu können. Um unseren Sport gesund und lange ausüben zu können, brauchen wir die richtigen Instrumente und Geräte. Die Auswahl des richtigen Instrumentes zur Vorsorgebildung ist auch erfolgsentscheidend. Für Eure Altersvorsorge und / oder Geldanlage haben wir genau das, was Ihr für eine qualitativ gute Anlage braucht.

Für eine gute und renditeorientierte Geldanlage, zum Beispiel in einem ETF (Exchange Traded Fund) haben wir für Euch genau die richtigen Instrumente und Produkte.

So könnten wir zum Beispiel auch für Euch weitersparen, wenn Ihr aus gesundheitlichen Gründen Euren Beruf nicht mehr ausüben könnt.

Ihr seht, es lohnt sich also, mit uns ins Gespräch zu kommen!

Sportlichst

Euer PROVINZIAL Schutzengel-Team Peter Haßlinghausen



• www.TV-Hasslinghausen.de •



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

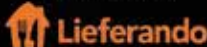
Tel. 0 23 36 / 47 96 0 • Fax: 0 23 36 / 47 96-10

www.faulenbach-mechanik.de



HELLAS GRILL

GRIECHISCHE UND DEUTSCHE
SPEZIALITÄTEN



LIEFERSERVICE
von 16:30 - 21:30 Uhr

 **908 6720**

Ab 15,-€ Bestellwert
+2,-€ Lieferkosten pro Bestellung
im Umkreis von 5 km

MITTELSTR. 42
45549 HASSLINGHAUSEN

ALLE GERICHTE STETS FRISCH ZUBEREITET
ORIGINAL GRIECHISCHES GYROS!

ÖFFNUNGSZEITEN:
TÄGLICH VON 16.00 - 21.30 UHR
MONTAG RUHETAG


2026

EHRUNGEN UND SPORTABZEICHEN.

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



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

• www.TV-Hasslinghausen.de •





**Christian
VESPER**
Meisterbetrieb
seit 1999

**Garten- und
Landschaftsbau**

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



DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN.

■ Nach einem Jahr Pause gibt es 2026 beim TVH ein Comeback des Sportabzeichens.

Derzeit sind drei Termine für die Abnahme auf dem Sportplatz Landringhauser Weg in Haßlinghausen geplant, jeweils immer von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr:

- 27.06. – klassische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf, Stoßen, Langstrecke)
- 09.09. – klassische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf, Stoßen, Langstrecke)
- 07.10. – klassische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf, Stoßen, Langstrecke)

Zusatztermin nur Laufen zusammen mit der Stadtmeisterschaft in der Mittelstrecke ab 17:30 Uhr:

- 29.07. – 800 m (Kinder/Jugend), 3000 m (Junioren/Erwachsene)

Für die Abnahme in den Disziplinen Radfahren, Schwimmen und Walken suchen wir noch Termine. Diese werden auf der Homepage des TVH veröffentlicht oder auf dem Sportplatz bekannt gegeben. Für die Abnahme des Sportabzeichens ist es wichtig, dass man sich im Internet dafür registriert.

DEUTSCHES *SPORT* ABZEICHEN

Falls noch nicht geschehen, hier der Link.

Denn ohne Registrierung ist keine Abnahme möglich:

www.sportabzeichen-digital.de/register



• www.TV-Hasslinghausen.de •

50. SPORTABZEICHEN.

■ 50. abgelegte Sportabzeichen in Gold:

Feierstunde vom Kreissportbund (KSB) für die Jubilare

50-mal Gold!

Wer das von sich erzählen kann, für den haben Gesundheit und Sport eine große Bedeutung. Zumindest, wenn es um das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) geht. Denn wer 50 Urkunden bzw. Medaillen sein Eigen nennen darf, der hat mindestens 50 Jahre lang einen aktiven Lebensstil geführt und sämtliche erforderlichen Maßnahmen zum Erhalt dieser Fitnessauszeichnung gemeistert! Genau genommen sind das die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination sowie das Schwimmen.

Auch wenn für die Teilnahme keine Altersgrenze besteht, so findet für das 50. Deutsche Sportabzeichen eine Ehrung statt. Und diese Feierstunde vom Kreissportbund (KSB) für die Jubilare für 50 abgelegte Sportabzeichen in Gold fand am Freitag, 27. Juni 2025 im GOP in Münster statt. Insgesamt holten sich 22 Sportlerinnen und Sportler ihre Auszeichnungen ab und feierten ihre erstaunlichen Leistungen.



Nun offiziell „Ehrenzeichenträger“: So können sich die beiden TVH-Mitglieder Marianne Nußbaum (auf dem Bild 4. von rechts) und Claus Weniger (8. von rechts) nach Verleihung des Deutschen Sportabzeichens für das 50. Jubiläum am 27. Juni betiteln.

Vom TV Hasslinghausen 1862 e. V. freuten sich Marianne Nußbaum und Claus Weniger über ihren offiziellen Titel als „Ehrenzeichenträger“.

Herzlichen Glückwunsch vom TVH! Wir freuen uns sehr mit euch!

Immer da, immer nah.



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

PROVINZIAL

Team Peter
Haßlinghausen



35,- €

• www.TV-Hasslinghausen.de •



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten Montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landinghauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de



EHRUNGEN DES TV HASSLINGHAUSEN.

■ FOLGENDE MITGLIEDER WURDEN IN 2026 GEEHRT

25 Jahre Mitglied	Heilmann, Anna Elena	Leichtathletik
	König, Frank	Badminton
	Hiby, Nina	Volleyball
	Schmidt, Kerstin	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
	Breiter, Christian Felix	Jump & Fun
	Stoltenberg, Jan-Sebastian	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
30 Jahre Mitglied	Winter, Wolfgang	Passive
	Binder, Andreas	Badminton
	Uredat, Heike	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
	Neuhaus, Birgit	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
	von der Weiden, Katharina	Volleyball
40 Jahre Mitglied	Rehage, Catharina	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung
	Rohleder, Claudia	Passive
50 Jahre Mitglied	Spiecker, Wolfgang	Passive

DER TVH DANKT ALLEN FÜR DIE LANGJÄHRIGE TREUE ZUM VEREIN.

AUSZEICHNUNGEN UND EHRENMITGLIEDER.

Ehren-Vorsitzender		Ehren-Oberturnwart			
Flügel, Klaus *)		Brass, Wolfgang *)			
Ehrenmitglieder					
Brass, Wolfgang *)		Flügel, Klaus *) Kurt Richert *)			
Hellhammer, Günter *)		Schartau, Hetti *) Ulrich und Ursel von der Weiden			
Harald und Erika Rohleder		Harry und Karin *) Radzuweit			
Inhaber der TV-Ehrennadel					
Brass, Wolfgang *)		Schartau, Hetti *)			
Verleihung des Gauehrenbriefes (MTG)					
1982	Brass, Wolfgang *)	1989	Nowack, Gerd *)	2012	Bock, Hans-Werner *)
1987	Fabiunke, Jochen *)	1991	Freitag, Winfried *)		Hanzlik, Thomas
	Flügel, Klaus *)		Wenke, Lotti		Hartmann, Norbert
	Flügel, Ursula *)	1992	Fichtl, Melitta *)		Radzuweit, Harry
	Hellhammer, Günter *)		Gerressen, Birgit		von der Weiden, Ursel
	Hiller, Sepp *)	1993	Rohleder, Harald		
	Richert, Kurt *)		Wagner, Alex		
	Wellen, Kurt *)	1997	Rohleder, Erika		
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 *)	1997	Freitag, Winfried *)	2009	Radzuweit, Harry
1987	Fabiunke, Joachim *)	1999	Rohleder, Harald	2011	Hanzlik, Thomas
1989	Rohleder, Erika	2001	Brückelmann, Hans *)	2013	von der Weiden, Uli
1991	Flügel, Klaus *)	2003	Hellhammer, Günter *)	2015	Dicke, Christoph
1993	Flügel, Ursula *)	2005	Wenke, Lotti	2017	Janosch Seibel
		2007	von der Weiden, Ursel	2019	Norbert Hartmann

*) verstorbene Mitglieder

*) verstorbene Mitglieder





„Ihr Kiosk. Ihre Post. Ihr Service.“

*Kiosk: Snacks, Getränke, Süßes, Tabakwaren
Postservice: Pakete, Briefe, Einschreiben, Retouren*

*Alles bequem an einem Ort -
freundlich, schnell und direkt hier in
HASSLINGHAUSEN.
Kommen Sie vorbei- Wir freuen uns auf Sie!*

Zuverlässiger Pokalpartner des TV Hasslinghausen



LK-Pokale - Gevelsberg

Tel. 02332/10603 - 0172-2921121
www.lk-pokale.de - LK-Pokale@web.de

TVH ALLGEMEIN.

2026

- Allgemeine Informationen
- Das TVH-Programm
- Übungsplan 2026
- Terminkalender 2026
- Jahresbeiträge 2026
- Statistiken
- Alles auf einen Blick
- Inserentenverzeichnis
- Anzeigenformate & -preise 2026
- Impressum



DER VEREIN FÜR LEISTUNGS-
BREITEN-FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSSPORT

• www.TV-Hasslinghausen.de •



**Helmholz
Optik & Akustik**
Mittelstr. 38
45549 Sprockhövel
Tel. 02339/ 7848

Öffnungszeiten:

Mo, Dic, Do, Fr: 10:00 bis 13 & 15:00 bis 18:30

Mi & Sa: 10:00 bis 13:00

ALLGEMEINE INFORMATIONEN.



■ TVH-Geschäftsstelle: Landringhauser Weg 49
45549 Sprockhövel
Mobil: 0151 – 295 34 935
info@tv-hasslinghausen.de

Öffnungszeiten: montags, 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.



DAS TVH-PROGRAMM.

Folgende Sportmöglichkeiten bieten wir an:

- Aqua Fit
- Badminton
- Basketball
- Boule
- Dancekids
- Functional Training
- Fun Sports for Kids
- Futsal – Hallenfußball
- Gymnastik
- Kinderturnen
- Laufen
- Leichtathletik
- Nordic-Walking / Walking
- Prellball
- Seniorensport
- Sport für Menschen m. geistiger Behind.
- Volleyball

Gesundheits-Kurse

Präventionssport

Rehasport

Offene Sportangebote

Sport für jedermann

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



HÜBSCH
Macherei
Stefan Jäger




Öffnungszeiten	
Di – Fr: 9.00 – 18.00 Uhr	Mittelstraße 34
Mi: 9.00 – 17.00 Uhr	45549 Sprockhövel
Sa: 8.00 – 13.00 Uhr	Tel.: 0 23 39 - 20 80




**LIEFERUNG
FREI HAUS
AB 12,- €**

Pizza Express

Besondere Angebote für Party,
Geburtstagsfeier oder Firmenevent

Mittelstraße 24
45549 Sprockhövel
Pizza-Taxi 02339 – 121127

Öffnungs- & Lieferzeiten:
täglich von 12.00 – 22.00 Uhr



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringerhauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de



FRÖHLICH & DÖRKEN GmbH
BEREICH: VERKEHR

AZUBIS GESUCHT!!

**JETZT
bewerben**

» Kaufleute im Groß- & Außenhandelsmanagement
» Fachkraft für Lagerlogistik
» Fachlagerist

sämtliche
INFOS

Vorab erstmal ausprobieren?
Ein Praktikum macht's möglich!

FUD.DE

Der Übungsplan - 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Senioren-sport Sitzgymnastik 15.45 - 16.45 Uhr Reha Senioren-sport 17.00 - 18.15 Uhr Turnhalle Hallinghausen Badminton 30 Uhr Jugend + Erwach. Kreissporthalle Hallinghausen Fit und Gesund 19.30 - 20.30 Uhr PRÄV. Gymnastikraum Hobecken Bewegen statt Schönen 19.45 - 21.00 Uhr PRÄV. Turnhalle Hallinghausen Kurs 19.15 - 20.45 Uhr Lehrschwimmbaden Hallinghausen Kurs 19.15 - 20.00 Uhr Volleyball - Mixed Kreissporthalle Hallinghausen Kurs 19.30 - 20.30 Uhr Futsal - Hallerfussball 20.00 - 22.00 Uhr Ballspiele Kreissporthalle Hallinghausen Informationen im Sportierheim am Sportplatz Hallinghausen Landinghausen Weg 49 Montags 17.00 19.00 Uhr www.h-bassinghausen.de	Walking + Nordic-Walking Treff Beginn 18.00 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Hallinghausen Lauftreff für Jedermann 19.00 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Kreissporthalle Hallinghausen Preilball 19.00 - 21.00 Uhr Ballspiele für Frauen und Männer Turnhalle Hallinghausen Aqua - Fit Wassergymnastik Gruppe 1 19.15 - 20.00 Uhr Gruppe 2 REHA 20.00 - 20.45 Uhr Lehrschwimmbaden Hallinghausen Walking/Nordicwalking Treff Treffen Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Hallinghausen Kinder - Turnen 15.30 - 16.30 Uhr Eltern & Kind-Turnen Kinder 1 bis 2 Jahre mit Eltern Turnzweige 3-5 Jahre o. Eltern Turnhalle Hallinghausen Basketball Erwachsene 18.00 - 21.30 Uhr Turnhalle Hallinghausen Leichtathletik Schüler / Jugend - ab 6 Jahre 16.30 - 18.30 Uhr bei gutem Wetter Sportplatz Hallingh. Mai-Sept. Oct.-April Training in der Kreissporthalle Hallinghs. Ganzheitliches Körpertraining 18.15 - 19.15 Uhr Präventionskurs Gymnastikraum Hobecken Mountainbike Termine: www.hvh-1962.de/mtb.html Treffp. - Sporthalle Hallinghsn., 10.00 Uhr	Boule Team 10.00 - 11.30 Uhr Ganztag Sportplatz Hallinghausen Hatha Yoga 19.15 - 20.30 Uhr Präventionskurs Gymnastikraum Hobecken Lauftreff für Jedermann 19.00 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Kreissporthalle Hallinghausen Mountainbike Termine: www.hvh-1962.de/mtb.html Treffp. - Sporthalle Hallinghsn., 10.00 Uhr	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung 16.00 - 18.00 Uhr Kreissporthalle Hallinghausen Kindertanz Dance Kids Kinder 6 - 14 Jahre 18.30-20.00 Uhr Kreissporthalle Hallinghausen Fun Sports For Kids Kinder - ab 6 Jahre 18.30 - 20.00 Uhr Kreissporthalle Hallinghausen Functional Training 17.00 - 18.15 Uhr Präventionskurs Turnhalle Hallinghausen Futsal - Hallerfussball 20.00 - 22.00 Uhr Ballspiele Kreissporthalle Hallinghausen	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung 16.00 - 18.00 Uhr Kreissporthalle Hallinghausen Kindertanz Dance Kids Kinder 6 - 14 Jahre 18.30-20.00 Uhr Kreissporthalle Hallinghausen Fun Sports For Kids Kinder - ab 6 Jahre 18.30 - 20.00 Uhr Kreissporthalle Hallinghausen Functional Training 17.00 - 18.15 Uhr Präventionskurs Turnhalle Hallinghausen Futsal - Hallerfussball 20.00 - 22.00 Uhr Ballspiele Kreissporthalle Hallinghausen

TERMINE FÜR 2026.



Datum	Ort	Veranstaltung
18.03.2026	Sportlerheim	Jahreshauptversammlung
27.03.2026	Sportlerheim	MÄDN-Turnier für Menschen m. geist. Behind.
18.04.2026	Turnhalle	Tag des Sports beim TVH
01.05.2026	Sportplatz	Volkswandertag
27.06.2026	Sportplatz	Training und Abnahme Sportabzeichen
28.06.2026	Sportplatz	Fußballturnier für Menschen m. geist. Behind.
04.07.2026	Sportplatz	Kinderfest
19.07.2026	Sportlerheim	Jubiläumsempfang 40 Jahre Abtl. GB
29.07.2026	Sportplatz	Laufen für Sportabzeichen
09.09.2026	Sportplatz	Training und Abnahme Sportabzeichen
07.10.2026	Sportplatz	Training und Abnahme Sportabzeichen
09.10.2026	Sportlerheim	Disco für Menschen m. geist. Behind.
03.12.2026	Sportlerheim	Weihnachtsfeier Übungsleiter
11.12.2026	Sportlerheim	Weihnachtsfeier für Menschen m. geist. Behind.

- Erd-, Feuer- und Seebestattungen • Bestattungsvorsorge
- Erledigung aller Formalitäten • In- und Auslands-Überführungen
- Eigene Ausstellung und Abschiedsräume

Bestattungen
seit 1889

Sirrenberg

Mittelstraße 60
45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)
Telefon 0 23 39 / 26 25
Telefax 0 23 39 / 63 10

e-Mail info@bestattungen-sirrenberg.de
Internet www.bestattungen-sirrenberg.de

Bestattungen
Sirrenberg-Hilgenstock GmbH
Einziger Meisterbetrieb in Sprockhövel

*Wir stehen Ihnen zur Seite und
helfen gerne weiter!*

Bestattungen
seit 1951

Hilgenstock

Hattinger Straße 24
45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 73 489
Telefax 0 23 24 / 77 656

e-Mail info@bestattungen-hilgenstock.de
Internet www.bestattungen-hilgenstock.de



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringhauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de





BEITRAGSORDNUNG

JAHRESBEITRÄGE 2026.

Mitglieder bis 14 Jahre.....	50,00 €
Mitglieder 15 – 18 Jahre.....	63,00 €
Mitglieder ab 19 Jahre.....	107,00 €
Passive.....	53,00 €
Abteilung für Menschen mit geistiger Behinderung.....	63,00 €
Mitglieder Eltern-und-Kind	
- Kind.....	50,00 €
- Begleitperson.....	26,00 €
Kind bis zum 2. Lebensjahr.....	beitragsfrei
(wenn Mutter/Vater mit einem weiteren Kind bereits in Eltern-und-Kind-Abteilung angemeldet ist)	
Ab dem 3. Kind einer Familie.....	beitragsfrei
(wenn alle Kinder unter 18 Jahre alt sind)	

Sonderbeiträge

Familienbeitrag.....	210,00 €
Ehepaare / Erwachsene und Kind bis 18 Jahre	
Auszubildene / Studenten / Wehrdienstangehörig.....	63,00 €
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 WELADED1SLM
Vereinskonto.....	IBAN DE49 4545 1555 0002 0000 16
Jugendkonto.....	IBAN DE68 4545 1555 0002 0102 47



BÄREN

APOTHEKE

... wir machen das schon!

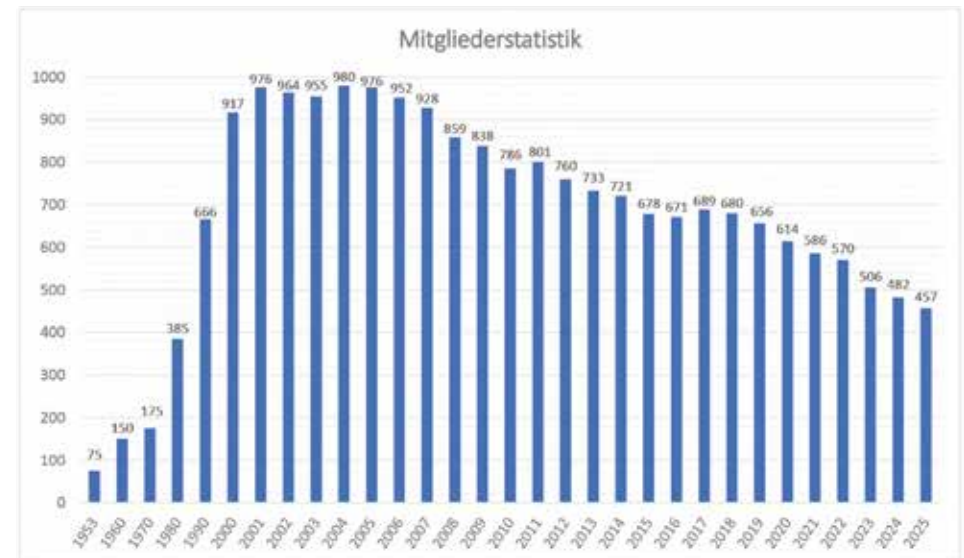
- Kompetente Beratung in allen Arzneimittelfragen
- Kostenloser Lieferservice & aktuelle Angebote
- Kunden-Bonussystem
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Pflegehilfsmittelberatung & Inkontinenzbelieferung
- Naturheilkunde, Anthroposophie, Homöopathie
- Schüssler Salze
- Hautanalyse
- Tierheilkunde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

...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

DIE 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
Kinderturnen	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	
Männersport	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	
Seniorenport	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	
■ FERTIGSTELLUNG / GRÜNDUNG		
Jugendheim	08.10.1992	Einweihung
Gerätegaragen	01.04.1997	Einweihung
Sportplatz Haßlinghausen	19.06.2010	Einweihung



ALLES AUF EINEN BLICK.

Vereinsanschrift TV Hasslinghausen 1862 e.V.
Postfach 92 21 05
45542 Sprockhövel
Mobil: 0151 295 349 35
info@tv-hasslinghausen.de

Bankverbindung Sparkasse Schwelm-Sprockhövel BIC WELADED1SLM
Vereinskonto: IBAN: DE49 4545 1555 0002 0000 16
Jugendkonto: IBAN: DE68 4545 1555 0002 0102 47

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende	Britta v.d. Weiden	Lemperstr. 18c	45549 Sprockhövel	0170 5231557
2. Vorsitzende	Simone Strack	Scheffelstr. 36	45549 Sprockhövel	0172 2440462
Sportwart	René Strack	Scheffelstr. 36	45549 Sprockhövel	0173 5353309
Geschäftsführerin	Katharina v.d. Weiden	Flurstr. 16	45549 Sprockhövel	0175 8783860
Kassiererin	Heike Michel	Rathausplatz 6	45549 Sprockhövel	0176 51126378

Vereinsverwaltung Nicole Gerber Plessenweg 19 58256 Ennepetal 02333/861822

Jugendwart Ben Strack Scheffelstr. 36 45549 Sprockhövel
Presse & EDV Angela Hackert-Pflug Hohe Egge Zwischenw. 5 45549 Sprockhövel 0175 2045770

Mitglied im:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.	Kreissportbund Ennepe-Ruhr e.V.
Westfälischer Turnbund e.V.	DLRG-Ortsgruppe Haßlinghausen
Fußball- u. Leichtathletikverband Westfalen e.V.	
Westdeutscher Volleyball-Verband e.V.	
Märkischer Turngau e.V.	
Behinderten- und Rehabilitations-	LSB-Vereinsnr. 5107013
Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.	DTB-Vereinsnr. 1505043
Stadtsportverband Sprockhövel	BRSNW-Vereinsnr. 3143

Abteilungsleiter

Badminton	Frank König	Bergstr. 19	58256 Ennepetal	0157 54526112
Basketball	Steffen Peter	Untere Heide 27	45549 Sprockhövel	0178 1433363
Boule-Team	Horst Matalla	Dorfstr. 21a	45549 Sprockhövel	02339/3867
Dancekids	Maraike Hein-Große	Zur Streuobstwiese 7	45549 Sprockhövel	02339/9111818
Ganzkörperkräftigung	Angela Hackert-Pflug	Hohe Egge Zwischenw. 5	45549 Sprockhövel	0175 2045770
Functional Training	Angela Hackert-Pflug	Hohe Egge Zwischenw. 5	45549 Sprockhövel	0175 2045770
Gesund u. Fit	Jennifer Backes-Emmert	Flanhard 8	42281 Wuppertal	01575 6231898
Gesund u. Fit im Wasser	Yosha Pawellek	Merensiepen 24a	58453 Witten	0170 9875312
Fun Sports for Kids	Francesco Kothe	Am Blumenhaus 40	45549 Sprockhövel	02339/1265046
Kinderturnen	Wiebke Bieker	Am Beermannshaus 1	45549 Sprockhövel	0171 5502788
Laufabteilung	Dominic Bornemann	Ruhrstr. 12	58332 Schwelm	01577 7830708
Leichtathletik	René Strack	Scheffelstr. 36	45549 Sprockhövel	0173 5353309
Futsal	Thomas Hanzlik	Lemper Str. 9a	45549 Sprockhövel	01525 9623508
Nordic Walking/Walking	Heike Michel	Rathausplatz 6	45549 Sprockhövel	0176 51126378
Senioren-sport	Matthias Müller	Am Krakenberg 2	58456 Witten	0171 1488107
Prellball	Jutta Fleischhauer	Schieferbank 11a	58285 Gevelsberg	02332/51214
Sport f. Menschen mit geistiger Behinderung	Janosch Seibel	Lessingstraße 10	58332 Schwelm	02336/4713891
Volleyball	Dorian Scholl	Friedrich-Ebert-Str. 128b	42117 Wuppertal	0151 72159292
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



www.tv-hasslinghausen.de

Informationen erhalten Sie in unserem Sportlerheim
Öffnungszeiten montags 17:00 – 19:00 Uhr
Landringhauser Weg 49, 45549 Sprockhövel
Tel. 0151 – 295 349 35, info@tv-hasslinghausen.de



Verzeichnis unserer Inserenten.



Der TV Hasslinghausen bedankt sich bei allen Inserenten unserer Vereinsnachrichten 2026 und für die damit verbundene Unterstützung des Vereins.

INSERENT	SEITE	INSERENT	SEITE
Autohaus Garz.....	90	M Werbetechnik Südwestfalen.....	70
AVU.....	40	Mencke Gartencenter GmbH.....	100
Bären Apotheke.....	138	Optik Helmholz.....	130
Bestattungen		Pferdetierärzte Dr. Rehage, Dr. Harbig.....	68
Sirrenberg-Hilgenstock GmbH.....	136	physio & mehr therapiezentrum.....	104
Bick GmbH, Heizung/Sanitär.....	32	Pizza Express.....	132
Büroservice vdW.....	66	Praxisteam Hasslinghausen.....	42
Chiropraktik The Spine Method.....	82	Prezzemolo Trattoria Pizzeria.....	78
Didier, Friseur.....	70	Provinzial Versicherung Peter.....	118
DRK.....	60	Raiffeisenmarkt Haßlinghausen eG.....	58
Eissalon Cortina.....	98	Rechtsanwälte Balkenhol.....	2
Elektro Schmidt.....	58	Restaurant Eggers.....	90
Faulenbach Mechanik.....	120	Restaurant Las Olas.....	30
Fliesen Sistermann.....	18	Restaurant Neue Welt.....	70
Fröhlich & Dörken GmbH.....	134	Restaurant Sondermann's Bergeshöh...10	
Gartenbau Vesper.....	122	Restaurant Sukothai.....	106
Gimbel Heimdekor.....	148	Restaurant Zur Schwenke.....	86
Glückauf Apotheke.....	14	Rewe Lenk OHG.....	20
Hebammenwerk Ennepe-Ruhr.....	104	Salon Farsibello.....	145
Hellas Grill.....	120	Schwan Glas GmbH & Co. KG.....	50
Hübschmacherei.....	132	Sonis Shop Lotto/Presse.....	24
Ingwald, Podologie.....	68	Sparkasse Schwelm-Sprockhövel.....	8
Ital. Feinkost – Da Rubino.....	82	Sport Krön.....	24
Kiosk Haßlinghausen.....	128	Steakhouse Rose.....	22
Konditorei Bäckerei Café Stolte.....	86	Steuerberatung Walther.....	147
Kuhlendahl, Fleisch u. Wurstwaren.....	62	TUI-Center Heringhaus.....	16
LK Pokale Klingelberg.....	128	TZB Maschinenbau GmbH.....	78
Lohmann GmbH.....	108	Young Fashion Store.....	110
Malerbetrieb Kaufmann GmbH.....	27		

Salon Farsibello

Schmiedestr. 41
45549 Wuppertal
Tel. 0202 / 660248

Salon Farsibello – Inh. Kerstin Höhle – Mobil: 0157/39418913

Anzeigenformate- und Preise.



1/1 Seite
125x180mm
160,- €

1/2 Seite
125x86mm
85,- €

1/3 Seite
125x55mm
70,- €

■ 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 ■

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

IMPRESSUM.



■ Herausgeber

Turnverein Hasslinghausen 1862 e. V.
Postfach 922105, PLZ 45542 Sprockhövel
Mobil: 0151 – 295 34 935
E-Mail: info@tv-hasslinghausen.de
www.tv-hasslinghausen.de

Verantwortlich für den Inhalt

Vorstand TV Hasslinghausen 1862 e. V.

Redaktion

Angela Hackert-Pflug
Hohe Egge Zwischenweg 5
45549 Sprockhövel
angi85@gmx.net

Design / Layout Anzeigensatz

Nadine Radzuweit
45549 Sprockhövel
nadine.radzuweit@googlemail.com

Fotos

TV Hasslinghausen, Privat

Druck

grafic-vision
Viktoriastraße 9
58579 Schalksmühle
Tel.: 0 23 55 / 52 99 950

Sportpiktogramme

Copyright © 1976 by ERCO Leuchten GmbH

Bankverbindung

Sparkasse Schwelm-Sprockhövel
IBAN DE49 4545 1555 0002 0000 16
BIC WELADED1SLM

Vereinsregister

Amtsgericht Essen VR-Nr. 30306

Steuernummer

Finanzamt Hattingen
323/5940/0150

DAS SCHÖNSTE AM VEREINSSPORT
IST DIE GEMEINSCHAFT.

2026



Steuerberatung **Walther**
Beratung plus.



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



Raumausstatter Meisterbetrieb

Tapeten

Gardinen

Sonnenschutz

Bodenbeläge

Polstern

Farben + Lacke

Gimbel
heimdecor



Wir l(i)eben Handwerk!