

# GESTERN • HEUTE • MORGEN

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins



## Zum Jahreswechsel

Seite 4



## Zum Weihnachtsfest...

Seite 8



## Es riecht nach Saisonstart

Seite 11



Angebote im BiB-Center  
weitere Informationen ab Seite 14

Terminkalender 2019  
auf Seite 19



# Besucht uns im Internet!

Alle Infos, Termine und Neuigkeiten  
rund um den Verein gibt es unter:

[www.berge-westerbauer.de](http://www.berge-westerbauer.de)





Zum Jahreswechsel .....	4
Nachruf Manfred Dute .....	5
Eltern-Kind-Turnen .....	6
Mama-Baby-Fitness .....	6
NEU - Selbstverteidigung für Frauen .....	6
Pilates für Anfänger – ab Januar 2019 auch bei uns – .....	7
NEU bei uns – Rehasport PAVK – Schaufensterkrankheit .....	7
Tanzen für Kinder .....	7
YOGA – im Rhythmus der Jahreszeiten .....	9
Einladung JHV 2019 .....	10
Einladung Jugendtag 2019 .....	11
Es riecht nach Saisonstart .....	11
Advent-Kaffeetrinken .....	12
Mitgliederversammlung 2019 der Abteilung Wandern und Passive .....	13
Keine Gemeinschaftsveranstaltung mehr in der Abteilung Wandern? .....	13
Die Angebote im BiB-Center .....	14
Wann wandern wir wo? .....	16
Trainingszeiten und -orte .....	17
Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag! .....	18
Terminkalender .....	19
Letzte Meldung ! ! ! .....	19
Impressum .....	20





## Zum Jahreswechsel

---

Nachdem bereits Anfang September in den diversen Lebensmittelmärkten die ersten Lebkuchen und sonstigen Weihnachtsgebäcke zu kaufen waren, hat jetzt in der Kampfstraße in Hagen wieder das Spezialitätengeschäft für Lebkuchen in der Sommereisdiele eröffnet.

Nun sitze ich hier und soll unter diesen Voraussetzungen und bei diesen fast noch sommerlichen Temperaturen Ende Oktober einen Rückblick auf das vergangene Jahr schreiben.

Ich versichere Euch, das fällt mir nicht ganz leicht. Aber was soll's.

In den letzten Tagen hat sich das Gezerre um die Sportstättenbenutzungsgebühr gegeben. Allen Einsprüchen und Widerständen zum Trotz müssen und werden wir zahlen. Das ist natürlich für die Tai Chi Gruppe und die Badmintonabteilung eine ziemliche finanzielle Belastung.

Im Bereich des REHA-Sportes haben uns zur Mitte des Jahres zwei langjährige Übungsleiterinnen verlassen. Andrea Terlau bietet jetzt in ihrer Physiopraxis selbst den Sport an, den sie früher bei uns geleitet hat. Das war für uns ein herber Verlust, den wir erst einmal „verdauen“ mussten. Aber das REHA-Sport Angebot bei uns läuft weiter. Neben den Angeboten für Wirbelsäule/Osteoporose, Diabetiker, Lungenkrankungen hat sich auch noch ein Angebot für Krebsnachsorge gut angelassen. Demnächst soll auch noch ein APVK-Angebot (Schaufensterkrankheit) dazu kommen. Die Vorbereitungen laufen.

Aus den Kursen „Alltags-Trainings-Programm“ (ATP) ist ein Dauerangebot geworden, das gut angenommen wird.

Dank der Initiativen von Eveline Lausch und einigen kreativen Übungsleiterinnen konnten die weißen Flecken im Belegungsplan des BiB mit sportlichen Angeboten aufgefüllt werden.

Wir werden die Angebote bis zum Jahresende testen und dann entscheiden, ob wir sie in Kursform weiterführen werden oder ob wir sie – ähnlich wie bei ATP – in ein normales Sportangebot überführen sollen.

Für den Kinder- und Jugendbereich konnte eine zusätzliche Übungsleiterin gewonnen werden. Wir hoffen dadurch die schwachen Zahlen in diesen Altersklassen aufbessern zu können.

Apropos Mitgliederzahlen

Unsere Mitgliederentwicklung ist wieder einmal positiv. Die Zahlen gehen leicht nach oben.

Wir hatten im vergangenen Jahr in Hardware und Software investiert. Das hat sich ausgezahlt. Mittlerweile können wir von diesen Investitionen profitieren.

Wo es leider immer noch hakt ist unser Internetauftritt. Aber auch hier bin ich sehr zuversichtlich, dass wir bald wieder aktuell „auf Sendung“ sind.



Vielleicht ist es noch etwas früh. Aber dies ist die letzte Info vor Weihnachten bzw. in diesem Jahr. Darum wünsche ich allen schon jetzt im Namen des Vorstandes des TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V. eine frohe Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Für das Jahr 2019 wünsche ich allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern des Vereins Gesundheit, Glück und persönliches Wohlergehen.

*Dieter Friedhoff  
Vorsitzender*

## Nachruf Manfred Dute



### Manfred Dute

\* 17. 08. 1938

† 16. 10. 2018

Manfred war nach der Fusion der TTG HSV / Berge-Westerbauer mit der Tischtennisabteilung des Post SV Hagen seit Anfang 2010 Mitglied unseres Vereins. Er nahm, solange es seine Gesundheit erlaubte, rege am Geschehen seiner Abteilung teil.

Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



**DAS WAR IHR LEBEN!**

Auch mit Bestattungsvorsorge sind Sie immer einen Schritt voraus.

Tel. 02331/40 53 96  
Martinstraße 7 · 58135 Hagen-Haspe  
[www.bestattungen-buchholz.de](http://www.bestattungen-buchholz.de)

**BUCHHOLZ**  
BESTATTUNGEN



## Eltern-Kind-Turnen

---

Ab 9. November 2018 um 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr findet in der Turnhalle der Grundschule Gevelsberg-Vogelsang unser neues Angebot „Eltern-Kind-Turnen“ ab Laufalter bis 4 Jahre unter der Leitung von Kathi statt. Hier wird spielerisch die Motorik gefördert. Wollen auch Sie mit Ihrem Kind teilnehmen, so kommen Sie einfach vorbei. Bitte Hallenschuhe nicht vergessen! **Nähere Infos bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721.**

*Eveline Lausch (Abt. BiB)*



## Mama-Baby-Fitness

---

Hanteln braucht ihr euch nicht zu kaufen - ihr habt ja euren Nachwuchs, der ein paar Kilo Gewicht mitbringt. Liegestütze, Beckentraining, Beine, Po. Gemeinsam mit dem Baby gibt es viele tolle Übungen, die echt etwas bringen. Solltet Ihr Freude daran haben, Euch gemeinsam mit eurem Baby (3 Monate bis ca. 6 Monate alt) wieder fit zu machen, so seid Ihr bei uns genau richtig. Kommt zu unserem brandneuen Angebot ins BiB. **Nähere Infos und Anmeldung bitte bei Eveline Lausch, Tel. HA 4849721**

*Eveline Lausch (Abt. BiB)*



## NEU - Selbstverteidigung für Frauen

---

Grenzen ziehen – Grenzen bewachen – Grenzen verteidigen. Die Technik soll Dein Selbstbewusstsein fördern, Deine Stärken aufzeigen und Dir eine neue Freiheit durch Bestimmtheit eröffnen. **Komm zum 6-wöchigen-Schnupperkurs vom 30.10.-04.12.2018, jeweils dienstags, zum Preis von 20,00 € ins BiB, Vollbrinkstr. 3, Haspe. Nähere Infos sowie Anmeldungen bei Eveline Lausch, Tel. HA 4849721.**

*Eveline Lausch (Abt. BiB)*

# Reifen - Dahlbüdding GmbH

Enneper Str. 61, D-58135 Hagen

**YOKOHAMA** Stützpunkthändler

**BORBET**  
LEICHTMETALLRÄDER

Tel.: 02331 - 406385

Fax: 02331 - 404378

Reifen - Felgen - Kfz -  
Bedarf - Ölwechsel -

reifendahlbuedding@web.de  
www.reifen-dahlbuedding.de

Partner von Driver Fleet Solution für Leasingfahrzeuge

## Pilates für Anfänger – ab Januar 2019 auch bei uns –



Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem ganzen Körper, unabhängig vom Alter, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Durch eine ausgewogene Mixtur aus Kräftigung, Atmung, Dehnung und Entspannung bekommt der Körper mehr Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Es werden immer zahlreiche Muskelgruppen und Gelenke angesprochen. Auch der Beckenboden spielt im Pilates eine sehr wichtige Rolle. Durch regelmäßiges Training werden Körperblockaden beseitigt und die Körperenergie kann wieder fließen.

Die erste Stunde beinhaltet eine kurze Einführung in die Pilates Geschichte und Prinzipien.

Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten in den Kursstunden, wird das Training abwechslungsreich gestaltet.

Die Übungen werden so gestaltet, dass sie im Stand, im Sitzen oder auf der Matte durchgeführt werden können. Sollte also jemand nicht auf der Matte liegen können, gibt es Alternativen dazu.

**Dieser neue 10-wöchige Kurs findet statt vom 21. Januar 2019 bis 25. März 2019, montags 16.15 Uhr – 17.15 Uhr. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Nähere Infos bei Eveline Lausch, Tel. HA 4849721.**

## NEU bei uns – Rehasport PAVK – Schaufensterkrankheit



Bewegung steht bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), auch Schaufensterkrankheit, auf der Therapieliste mit an oberster Stelle. Durch Koordinationstraining, leichte Kraftübungen, Dehnung, Entspannung und ein gezieltes Gehtraining wird die Lauftechnik optimiert und die beschwerdefreie Gehstrecke stabilisiert bzw. erweitert. In unserer letzten Info habe ich bereits auf dieses neue Rehaangebot hingewiesen. Nun steht die Trainingszeit fest: montags von 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr.

**Wo? Bei uns im BiB, Vollbrinkstr. 3, Haspe. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, dieser stellt Ihnen eine Rehasportverordnung aus, diese muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden und dann rufen Sie an, Tel. 02331/4849721 und machen IHREN Termin.**

*Eveline Lausch (Rehabauftragte)*

## Tanzen für Kinder



Hier wird das Takt- und Rhythmusgefühl der 5-8jährigen Kinder gestärkt. Gerade beim Tanzen ist die Gruppendynamik besonders gefragt und zudem werden mit Spaß und Freude die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Also, worauf noch warten, los geht's! Der achtwöchige Schnupperkurs findet ab 5.11.2018 immer montags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr im BiB, Vollbrinkstr. 3 in Haspe statt. **Solltet Ihr den Starttermin verpasst haben, lasst Euch doch schon jetzt für den nächsten Kurs vormerken. Anmeldungen und nähere Infos bei Eveline Lausch Tel. HA 4849721.**

*Eveline Lausch (Abt. BiB)*



*Zum Weihnachtsfest wünsche ich Euch  
ZEIT!  
Zeit für Euch selbst,  
Zeit für all die anderen,  
Zeit für Ruhe und Besinnlichkeit.  
Zeit, um einmal eine Kerze abbrennen zu lassen  
und sich die Zeit nehmen,  
gar nichts weiter zu tun, als nur dieses ...*

Ich würde mich freuen, Euch auch im nächsten Jahr, nach unseren Weihnachtsferien vom 17.12.2018 -06.01.2019, putzmunter, gesund und gut erholt ab 7. Januar 2019 wieder zu Eurem Training begrüßen zu dürfen.

**Eine friedvolle Weihnachtszeit und einen guten Rutsch wünscht Euch Eure Eveline**



# Wunderlich

Über 40 Jahre Qualität aus Meisterhand

## Fleischwaren & Party-Service

Fleischwaren und  
Partyservice-Wunderlich-Gbr

Dirk Wunderlich  
Schlachthofstraße 2-6  
58089 Hagen

Tel: 0 23 31 / 33 36 19  
Fax: 0 23 31 / 33 36 30

[www.partyservice-wunderlich.de](http://www.partyservice-wunderlich.de)  
[info@partyservice-wunderlich.de](mailto:info@partyservice-wunderlich.de)

Gut drauf vom Frühling bis zum Winter! Mit JAHRESZEITEN-YOGA können alle fitnessorientierten Kursteilnehmer gezielt entspannen, regenerieren und Kräfte tanken. Ein Mix aus einzeln gehaltenen und fließenden Sequenzen wirken besonders sowohl durch die Wellenbewegungen des Atems als auch der Wirbelsäule auf die Körpervorder- und Rückseite ausgleichend. Dabei wird der gesamte Körper gedehnt, gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert, die Durchblutung gesteigert und Stress abgebaut. Bei regelmäßigen Wiederholungen werden die Bewegungen immer sicherer und fließender mit so viel Spannung wie nötig und so viel Entspannung wie möglich. Fingermudras unterstützen die nötige Lockerheit und Weite im Schultergürtel.

Die Yogakurse im Herbst stehen für Reflexion & Meditation in ruhiger Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen verfeinern und vertiefen die Einheiten. Im Herbst lassen die Bäume die verwelkten Blätter fallen und so geht es auch für uns darum, Altes und Verbrauchtes loszulassen und die Energie zu sammeln und nach innen zu bringen.

Unsere neuen 6-wöchigen Schnupperkurse zu je 20,00 € starten im November. Yoga-Fitness vom 8.11.-13.12., 17.45 Uhr – 18.45 Uhr und Morning-Yoga vom 9.11.-14.12., 8.45 Uhr – 9.45 Uhr. Anmeldungen sowie Infos bei Eveline Lausch unter Tel. HA 4849721.

Eveline Lausch (Abt. BiB)



## DIE BEWEGUNGS – WERKSTATT



mo	di	mi	do	fr
9:00 - 9:45 Reha Wirbelsäule/Osteoporose Eva	9:00 - 9:45 Reha Lungenerkrankungen Andrea	9:00 - 9:45 2 Kurse Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke/BiB & Tanja/Pflegewohnstift	9:00 – 10:00 Frühsport Kathi	8:45 - 9:45 Morning Yoga Anke
10:00 - 10:45 Senioren 65+ Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Eva	10:00 - 10:45 Reha Lungenerkrankungen Andrea	10:00 - 10:45 2 Kurse Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke/BiB & Tanja/Pflegewohnstift	10:30 – 11:15 Reha Lungenerkrankungen Brigitte	10:00 - 10:45 Senioren 65+ Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke
11:00 – 11:45 Reha PAVK Schaufensterkrankheit Eva		11:00 - 11:45 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke	11:30 – 12:15 Reha Lungenerkrankungen Brigitte	11:00 - 11:45 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke
15:00 – 16:00 Kindertanz 5-7 Jahre Kathi	15:00 – 16:00 Mama-Baby-Fitness Kathi	15:15 – 16:15 Fit & Flott Alltagstraining 60+ Anke	15:00 – 16:00 Reha Diabetes Eva	15:15 - 16:15 Turnhalle Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Kathi
16:30 – 17:45 Entspannungsraum Qigong Tanja	16:30 – 17:15 Reha Lungenerkrankungen Brigitte	16:15 – 17:15 ATP Alltags-Trainings-Programm 60+ Anke	16:15 – 17:15 Wirbelsäulengymnastik 60+ Eva	16:30 - 17:30 Turnhalle Kinderturnen 5-9 Jahre Eveline
16:30 – 17:15 Reha PAVK Schaufensterkrankheit Eva				
17:30 – 18:15 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Eva	17:30 – 18:15 Reha Lungenerkrankungen Brigitte	17:30 – 18:15 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke	17:45 – 18:45 Rückenfit Eva	
18:30 – 19:30 Power B-O-P Bauch-Oberschenkel-Po Daniela	18:00 – 19:15 Schuturnhalle Tai Chi Rolf	18:30 – 19:30 Ausdauer-Power Daniela	17:45 – 18:45 Entspannungsraum Yoga-Fitness Anke	
18:30 – 19:30 Männerfit Eva	18:30 – 19:30 Zumba® Coral	19:30-20:30 Faszientraining Daniela	19:00 – 19:45 Reha Krebsnachsorge Anke	Infos & Anmeldung: Eveline Lausch 02331 - 48 49 721 e-lausch@t-online.de
19:30 – 20:30 B-O-P soft Bauch-Oberschenkel-Po Daniela	19:45 - 20:45 Selbstverteidigung für Frauen Coral		20:00 – 21:00 Mix it Fitnesstraining Anke	

Stand 8/2018

Seniorensport Ausdauertraining Reha-Sport Entspannungs- und Training Fitnesssport Kinder



## Einladung JHV 2019

Werte Sportkameradin, werter Sportkamerad,  
hiermit lade ich dich recht herzlich ein zu unserer Jahreshauptversammlung 2019.

Datum: Freitag, den 25. Januar 2019

Beginn: 20:00 Uhr

Ort: „BiB-Center“, Hagen-Haspe, Vollbrinkstraße 3

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Verlesen der Niederschrift über die Jahreshauptversammlung 2018
3. Satzungsänderungen (Anträge müssen bis 19.01.2019 beim Vorstand vorliegen)
4. Ehrungen
5. Geschäftsberichte über das abgelaufene Geschäftsjahr 2018
  - des Vorsitzenden
  - der Kassenwartin
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen
  - 1. Vorsitzende/r
  - Hauptgeschäftsführer/in
  - Kassenprüfer/in
9. Beitrags- und Gebührenfestlegung
10. Anträge (müssen bis zum 19. Januar 2019 beim Vorstand vorliegen)
11. Jahresarbeit 2019/2020
12. Verschiedenes

Ich bitte dich um pünktliches Erscheinen.

*Dir und deinen Lieben wünsche ich für das vor uns liegende Jahr Gesundheit, Glück und persönliches Wohlergehen.*

*Jonas Friedhoff, Hauptgeschäftsführer*

**SCHUHHAUS LANGGUTH**

Orthopädieschuhtechnik - Podologie  
Spezial-, - und Bequemschuhverkauf

**AXEL LANGGUTH**  
Orthopädie-Schuhtechnikermeister

  


Tillmannsstrasse 5 · 58135 Hagen  
Tel. +49 (0) 23 31/4 56 09 · Fax +49 (0) 23 31/48 98 74  
e-mail: [langguth-mail@t-online.de](mailto:langguth-mail@t-online.de)



Werte Sportkameradin, werter Sportkamerad,  
hiermit lade ich recht herzlich zu unserem Jugendtag 2019 ein. Er findet am  
Freitag, den 11. Januar 2019, um 19:30 Uhr,  
in der Gaststätte „Hasper Tor“, Hagen-Haspe, Voerder Straße 24,  
direkt neben dem BiB-Center,  
statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Mitteilungen
2. Verlesen der Niederschrift über den Jugendtag 2018 am 12.01.2018
3. Berichte      a) der Fachjugend- und Fachschülerwarte/-wartinnen  
                  b) des Hauptjugendwartes
4. Wahlen       a) Fach-Jugendwarte  
                  b) Fach-Schülerwarte  
                  c) Fach-Jugendvertreter/-vertreterinnen  
d) Hauptjugendwart/in
5. Anträge
6. Verschiedenes

Nach unserer Satzung werden minderjährige Mitglieder von ihren Erziehungsbe-  
rechtigten vertreten. Mitglieder ab dem vollendeten 14. Lebensjahr sind beim Ju-  
gendtag alleine voll stimmberechtigt.

Jedes stimmberechtigte Mitglied ab 14 Jahren erhält hiermit eine persönliche Einla-  
dung per E-Mail bzw. Briefpost. Für jüngere Mitglieder ergeht die Einladung an die  
Eltern / Erziehungsberechtigten, die ich angesichts der Uhrzeit um ihre Teilnahme  
bitte.

Ich bitte alle um pünktliches Erscheinen.

Allen Kindern und Jugendlichen und ihren Familien wünsche ich für das Jahr 2019  
viel Glück und Gesundheit.

Bis zum Jugendtag am 11. Januar 2019 verbleibe ich  
mit sportlichen Grüßen

*Jonas Friedhoff, Hauptjugendwart*

## Es riecht nach Saisonstart



Gut einen Monat vor der Saison trafen am 09.08. in der  
Rundturnhalle gleich mehrere Vereine aufeinander.  
Neben einigen unserer eigenen Spielern der 1. Mann-  
schaft dürstete es auch Spielern des TSV 1860 Hagen,  
einem Herren vom BCH und den Senioren und Jugend-  
spielern aus Eintracht Hagen nach ein paar Schlägen.  
Anders als in der Saison spielten die einzelnen Vereine  
nun miteinander und nicht gegeneinander. Alle sechs

Plätze wurden bespielt, sodass so Mancher sogar auf Einwechslung warten musste.  
Anstelle eines harten Trainings wurde an diesem Donnerstag auf den Feldern ge-  
lacht, während man sich im Doppel die Bälle um die Ohren schlug. **Auf einen guten  
Start!**

*Tobias Dietrich*



## Advent-Kaffeetrinken

---

Für alle Mitglieder des TSV Berge-Westerbauer wird am

### 3. Adventssonntag, den 16.12.2018 ab 15 Uhr

der alljährliche, besinnliche Jahresabschluss im BiB-Center gefeiert.

Bei Kaffee und Kuchen, Tee und Plätzchen wollen wir uns ein bisschen zusammensetzen. Dazu darf jeder, der das gerne möchte, einen Beitrag in Form von einem Gedanken, Gedicht oder einer Geschichte beitragen.

#### Ich möchte euch dazu herzlich einladen!

Wenn jemand eventuell eine Fahrgelegenheit braucht, spricht mich bitte rechtzeitig an. Für die Organisation benötige ich bitte eure Anmeldung, damit auch für genug Leckeres gesorgt ist. Bitte meldet euch bis zum Montag, den 10. Dezember 2018 telefonisch bei mir (und nur bei mir) unter 02331 / 30 62 787 (AB) an.

Ich freue mich auf eine rege Teilnahme und einen anregenden Nachmittag.

*Dina Friedhoff*

*(Abteilungsleiterin Wandern und Passive für den Hauptverein)*

---

Keiner sieht, warum Sie gut hören...

Diskret. Natürlicher Klang. Hoher Tragekomfort.

Dieses Im-Ohr-Hörgerät ist von anderen kaum zu sehen, da es komplett im Gehörgang getragen wird.



Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin unter Tel.: 42042!

 HÖREN UND SEHEN VERBINDET  
**WETTE**  
Brillen • Contactlinsen • Hörgeräte

WETTE IGA OPTIC & AKUSTIK e.K. • Inh. Jörg Wirz • Kölner Str. 16 • 58135 Hagen  
Tel.: 02331-42042 • [www.wette-hagen.de](http://www.wette-hagen.de) • [www.facebook.com/wette.hagen](https://www.facebook.com/wette.hagen)

## Mitgliederversammlung 2019 der Abteilung Wandern und Passive



Die Abteilungsversammlung wird voraussichtlich in der ersten Januarwoche im BiB-Centern stattfinden.

Persönliche Einladungen mit genauer Zeit- und Ortsangabe sowie der Tagesordnung gehen euch noch per Post fristgerecht zu.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich dazu diesmal mehr Teilnehmer als meine eigene Familie begrüßen dürfte. Das geht nämlich gar nicht.

Bis dahin wünsche ich euch erstmal eine schöne Adventszeit, geruhsame Feiertage und vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.

Dina Friedhoff  
(Abteilungsleiterin Wandern und Passive)

## Keine Gemeinschaftsveranstaltung mehr in der Abteilung Wandern?



Leider musste der geplante Ausflug ins Grüne mit Kaffeetrinken und evtl. anschließendem Spießbraten-Grillen im September diesen Jahres ausfallen.

Das hatte zwei Gründe:

1. bekomme ich nicht die erforderlichen Rückmeldungen und muss die Betroffenen bis auf zwei Ausnahmen immer noch persönlich anrufen und zur Teilnahme auffordern. Dazu habe ich schlichtweg manchmal weder Zeit noch Lust. Ich habe nämlich auch noch ein Leben außerhalb des TSV.
2. sind die Mitglieder inzwischen so alt, krank oder sonst wie eingeschränkt, dass sie über eine Teilnahme selbstverständlich nur kurzfristig entscheiden können. In diesem Fall habe ich volles Verständnis und freue mich über jede Rückmeldung, auch wenn sie letztlich nicht teilnehmen.

Außerdem ist es natürlich so, dass die Abteilung die kleinste ist und auch nur noch über wenige Mitglieder verfügt. Deshalb werden ja auch seit Jahren schon die älteren und passiven Mitglieder aller Abteilungen eingeladen. Ebenso wie einige Nahestehende und Freunde der Abteilung, die noch aus den Zeiten der „Hasper Wandertage“ stammen.

Es wäre sehr schön, wenn ich z.B. anlässlich des Advent-Kaffeetrinkens oder unserer Abteilungsversammlung im Januar oder einfach per Anruf so zwischendurch eine Rückmeldung bekäme, ob ich für 2019 wieder etwas planen soll. Ganz locker und unverbindlich, einfach mal eure Wünsche mitteilen. Danke dafür.

Dina Friedhoff  
(Abteilungsleiterin Wandern und Passive)



## Die Angebote im BiB-Center

BiB-Center – Vollbrinkstr. 3, 58135 Hagen



**Ansprechpartner außerhalb der Öffnungszeiten:**

Abteilungsleiterin: Eveline Lausch

Telefon: 02331 / 48 49 721

E-Mail: e-lausch@t-online.de



Das BiB-Center wird jeweils **15 Minuten** vor den angegebenen Zeiten geöffnet.  
Aktuelle Informationen und Aktionstage auch auf [www.berge-westerbauer.de](http://www.berge-westerbauer.de).



Dauerangebote	Wochentag	Uhrzeit
<b>Bauch-Oberschenkel-Po (B-O-P) Power</b> <b>Bauch-Oberschenkel-Po (B-O-P)</b>	montags montags	18:30 – 19:30 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Männerfit</b>	montags	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Tai Chi</b> (Alte Turnhalle Gesamtschule, Kirmesplatz)	dienstags	18:00 – 19:15 Uhr
<b>Fit und Flott</b> (bisher ATP)	mittwochs	15:15 – 16:15 Uhr
<b>Step-Aerobic</b>	mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr
<b>Frühsport</b>	donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr
<b>Rückenfit</b>	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
<b>Mix-it – Mit Haltung durch den Tag</b>	donnerstags	20:00 – 21:00 Uhr

Die Teilnahme an den o.g. Angeboten basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge Westerbauer von z.Zt. 72,00 € pro Jahr. Für die Angebote fällt ein Zusatzbeitrag von 24,00 € pro Jahr und Angebot an.

Angebote in Kursform (10er-Karte)	Wochentag	Uhrzeit
<b>Zumba</b>	dienstags	18:30 – 19:30 Uhr

Die Teilnahme an dem Angebot basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge Westerbauer von z.Zt. 72,00 € pro Jahr zzgl. einer 10er-Karte: Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 80,00 €.

Angebote in Kursform	Wochentag	Uhrzeit
<b>Qigong</b> Kursgebühr 50,00 € für Mitglieder / 100,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 07.01. bis 11.03.2019	montags	16:30 – 17:45 Uhr
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kursgebühr 40,00 € für Mitglieder / 80,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 30.08. bis 08.11.2018	donnerstags	16:15 – 17:15 Uhr

**Für jeden Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich!**



Neue Angebote	Wochentag	Uhrzeit
<b>Kindertanzen (5-8 Jahre)</b> Kursgebühr 15,00 € nur für Mitglieder Laufzeit: 12 Einheiten in der Zeit vom 07.01. bis 01.04.2019	montags	15:00 – 16:00 Uhr
<b>Yoga-Fitness</b> Kursgebühr 50,00 € für Mitglieder / 100,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 07.01. bis 11.03.2019	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
<b>Morning-Yoga</b> Kursgebühr 50,00 € für Mitglieder / 100,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 11.01. bis 22.03.2019	freitags	08:45 – 09:45 Uhr
<b>Pilates</b> Kursgebühr 50,00 € für Mitglieder / 100,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 21.01. bis 25.03.2019	montags	16:15 – 17:15 Uhr

### Für jeden Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich!

REHA-Sport-Angebote	Wochentag	Uhrzeit
<b>REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose</b>	montags montags montags	09:00 – 09:45 Uhr * 10:00 – 10:45 Uhr ** 16:30 – 17:15 Uhr
<b>REHA-Sport Orthopädie</b>	montags	** 17:30 – 18:15 Uhr
<b>REHA-Sport Lungenerkrankungen</b>	dienstags dienstags dienstags dienstags	09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 16:30 – 17:15 Uhr 17:30 – 18:15 Uhr
<b>REHA-Sport Orthopädie</b>	mittwochs mittwochs	*** 09:00 – 09:45 Uhr *** 10:00 – 10:45 Uhr
<b>REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose</b>	mittwochs mittwochs mittwochs mittwochs	09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr ** 17:30 – 18:15 Uhr
<b>REHA-Sport Lungenerkrankungen</b>	donnerstags donnerstags	10:30 – 11:15 Uhr 11:30 – 12:15 Uhr
<b>REHA-Sport Diabetes</b>	donnerstags	15:00 – 16:00 Uhr
<b>REHA-Sport Krebsnachsorge</b>	donnerstags	19:00 – 19:45 Uhr
<b>REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose</b>	freitags freitags	* 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr

Für die REHA-Angebote ist eine ärztliche Verordnung (i.d.R. für 50 bzw. 120 Teilnahmen) erforderlich.

\* für Senioren | \*\* für Berufstätige | \*\*\* im Pflegeheim Harkorten



## Wann wandern wir wo?

In der letzten Zeit haben die Mitglieder der Abteilung Wandern aus den verschiedensten Gründen nicht mehr regelmäßig an den DVV-Wanderungen teilgenommen. Deshalb brauchten wir auch keinen Treffpunkt mehr.

Es gibt jedoch weiterhin DVV-Wanderungen in unserem Bezirk, meistens als Ein-Tages-Veranstaltung oder als "Geführte Wanderungen" mit einem festen Starttermin.

Wer auch weiterhin Interesse an den Wanderungen hat oder andere Infos zur Abteilung Wandern möchte, meldet sich bitte einfach unter:



**Dina Friedhoff** | Telefon: 02331/30 62 787 | E-Mail: [dina.friedhoff@web.de](mailto:dina.friedhoff@web.de)



**Aktuelle Termine des DVV sind unter folgender Adresse zu finden:**

<http://www.dvv-wandern.de/aktuelles-angebot.html>

**[WIR]**  
lieben den großen Wurf  
wenn's um Ihr Zuhause geht!

**Zielsicher zur Traumwohnung:** Sie suchen eine attraktive Wohnung in Hagen – für sich, Ihre Familie, Ihre Zukunft? WIR bieten Ihnen das ideale Zuhause, vielseitige Services und die Sicherheit einer starken Gemeinschaft. Willkommen bei der GWG Hagen!

**Interesse?** Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns: [www.gwg-hagen.de](http://www.gwg-hagen.de)  
Wir freuen uns auf Sie!

**[GWG] HAGEN**  
WIR sind Zuhause!

[WWW.GWG-HAGEN.DE](http://WWW.GWG-HAGEN.DE)

Abteilung	Ort, Datum, Uhrzeit	Abteilungsleiter/-in	Kontakt Daten
Wandern	Teilnahme an Wanderveranstaltungen	Dina Friedhoff Spielbrinkstraße 36 58135 Hagen	02331/ 30 62 787 dina.friedhoff@web.de
Tischtennis im TTC Hagen	montags u. donnerstags 17:00 – 21:30 Uhr, Turnhalle Geweke	Rainer Biggemann Burscheder Weg 30 58135 Hagen	02331/ 40 61 47 rainer.biggemann@arcor.de
Badminton	mittwochs, 18:45 – 20:15 Uhr, Rundturnhalle Haspe donnerstags, 18:45 – 21:30 Uhr, Rundturnhalle Haspe	Tobias Dieterich Spielbrinkstraße 5 58135 Hagen	tobias.dieterich@ googlemail.com
Turnen für Kinder von 5 bis 9 Jahren	freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	Eveline Lausch Klagenfurtstr. 18 58135 Hagen	02331/ 48 49 721 e-lausch@t-online.de
BiB Bewegung in Berge	Übersicht der Aktivitäten und Kursangebote auf den Seiten 14 und 15	wie oben	wie oben

Walking bei TGS Friesen 1860 Haspe.

*Pizzeria · Restaurant*  
**Il Fabbro**

Corbacher Straße 10a Tel.: 02331 · 47 35 424  
58135 Hagen - Haspe Fax.: 02331 · 48 91 506  
e-mail: bytoni@aol.com

**Öffnungs- & Lieferzeiten:**  
**Montag:** 11.00 - 14.00 Uhr  
17.00 - 23.00 Uhr  
**Dienstag:** Ruhetag  
**Mittwoch - Freitag:** 11.00 - 14.00 Uhr  
17.00 - 23.00 Uhr  
**Samstag:** 17.00 - 24.00 Uhr  
**Sonntag & Feiertage:** 12.00 - 22.30 Uhr



## Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!

Rita Görzel	17.11.1965
Eberhard Wehberg	18.11.1938
Rosemarie Jakobs	18.11.1951
Wolfgang Lausch	23.11.1954
Annelie Wohlfahrt	26.11.1950
Barbara Siekerkötter	26.11.1956
Martina Weber	27.11.1964
Johanna Köbe	29.11.1952
Peter Peters	30.11.1949
Jörg Görzel	30.11.1960
Holger Hedtheyer	30.11.1970
Monika Friedhoff	02.12.1944
Ursula Greif	04.12.1950
Kerstin Jost-Grubba	04.12.1963
Sarah-Lena Debus	04.12.1981
Christel Grubba	07.12.1936
Pierre Ostler	07.12.1982
Carina Lo Bartolo	08.12.1988
Karl-Heinz Besten	09.12.1943
Roswitha Herbrechter	10.12.1942
Petra Marburger	11.12.1959
Karl-Heinz Flaßnöcker	14.12.1939
Gabriele Lorenzen	15.12.1960
Robina Baig	15.12.1972
Angelina-Marie Brümman	17.12.2003
Antonio Bozicevic	18.12.2012
Joachim Kuhnert	20.12.1951
Bianca Koschnitzke	21.12.1973
Eveline Lausch	22.12.1962
Sandra Schievelbusch	22.12.1967
Horst Büdenbender	23.12.1943
Dieter Friedhoff	24.12.1942
Jürgen Welt	25.12.1947
Erika Pijahn	27.12.1947
Reinhard Stich	27.12.1955
Marinka Wanisch	29.12.1953
Katharina Lausch	30.12.1986
Silvia Lingnau	01.01.1960
Odete Wagner	01.01.1973
Susanne Herter	02.01.1969
Maya Sofie Jakobi	03.01.2013

Karin Zäske	05.01.1949
Tanja Holl	05.01.1974
Adrian Malkowski	05.01.2002
Nicole Feist	06.01.1969
Ursula Sander	08.01.1941
Marion Böhner	08.01.1971
Gerhard Lichthagen	15.01.1938
Andreas Köbe	17.01.1980
Heike Neuhaus	18.01.1961
Tanja Osterbrauk	18.01.1985
Katrin Thieser	19.01.1987
Frauke Cluse	20.01.1990
Hildegard Dornseif	21.01.1942
Elke Gauer	22.01.1944
Marie-Luise Herlt	23.01.1950
Siegfried Gauer	26.01.1937
Gabriela Divivier	26.01.2001
Peter Nowak	27.01.1960
Kerstin Pandza	27.01.1967
Lutz Wehberg	28.01.1947
Uwe Mittendorf	28.01.1967
Jennifer Roggenkamp	29.01.1986
Dagmar Raedlinghaus-Hippler	30.01.1948
Christian Weiß	30.01.1949
Ursula Pfeifer	31.01.1949
Karin Pempel	01.02.1939
Bernd Engelbracht	01.02.1940
Gottfried Drescher sen.	02.02.1929
Gisbert Hirte	04.02.1941
Jan Neuhaus	04.02.1990
Annegret Knoche	06.02.1938
Heike Marschlich	06.02.1960
Stephan Bäcker	06.02.1968
Dietmar Voß	07.02.1964
Ellen Weber	08.02.1944
Ulrike Wallmeier	10.02.1961
Klaus Buchholz	12.02.1943
Daniel Scheideler	12.02.1979
Doris Freudenberg	13.02.1956
Paolo Pace Mittendorf	14.02.1970
Herbert Graw	15.02.1949





Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Termin
<b>2018</b>		
01./02.12.2018		Beteiligung mit einem Stand am „Hasper Adventsfest“ Kirchplatz der Evangelischen Kirche, Frankstraße
16.12.2018	15.00 Uhr	Adventskaffeetrinken BiB-Center, Vollbrinkstraße 3
geplant		REHA PAVK
<b>2019</b>		
01/2019	16.00 Uhr	Besuch des Weihnachtsmärchens im hasperhammer für alle Vereinskinder
noch offen		Mitgliederversammlung der Badmintonabteilung Ort wird noch bekannt gegeben
noch offen		Mitgliederversammlung der Wanderabteilung Ort wird noch bekannt gegeben
07.01.2019	15.00 Uhr - 16.00 Uhr	Neuer Kurs KINDERTANZEN (5-8 Jahre)*
07.01.2019	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Neuer Kurs QIGONG*
10.01.2019	17.45 Uhr - 18.45 Uhr	Neuer Kurs YOGA-FITNESS*
11.01.2019	08.45 Uhr - 09.45 Uhr	Neuer Kurs MORNING-YOGA*
11.01.2019	19.30 Uhr	Jugendtag 2019 Gaststätte "Hasper Tor", Voerderstr. 24 (direkt neben dem BiB)
21.01.2019	16.15 Uhr - 17.15 Uhr	Neuer Kurs PILATES*
25.01.2019	20.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2019 BiB-Center, Vollbrinkstraße 3

\* Alle Kurse finden im BiB-Center, Vollbrinkstraße 3 statt.

## Letzte Meldung !!!



Die Abteilungsversammlung BiB fand am 04.11.2018 statt.

Dabei wurde einstimmig eine Erhöhung der Abteilungsbeiträge von 1,00 € und 2,00 € monatlich ab 01.01.2019 beschlossen.

Ein ausführlicher Bericht folgt noch.

Dieter Friedhoff  
Vorsitzender



# GESTERN • HEUTE • MORGEN

ist eine vierteljährlich erscheinende Vereinszeitung des  
TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V. in einer Auflage von 640 Stück.

Erscheinungsdaten: vierteljährlich am 15. des Monats (beginnend ab Februar).  
Redaktionsschluss: jeweils fünfzehn Tage vor Erscheinungsdatum.

Verantwortlich für den Inhalt:  
Vorsitzender Dieter Friedhoff  
dieter.friedhoff@t-online.de

Anzeigen:  
Angeliefert durch die jeweiligen Inserenten.

Es gilt z. Zt. die Anzeigenpreisliste Nr. 3 (gültig ab 15.11.2015).

Alle nicht namentlich gekennzeichneten  
Beiträge sind Redaktionsbeiträge.