

GESTERN • HEUTE • MORGEN

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins



Jahreshauptversammlung 2019

Seite 4



Weihnachtsstimmung überall!

Seite 13



Bunte Gymwelt

Seite 17



Angebote im BiB-Center
weitere Informationen ab Seite 18

Terminkalender 2019
auf Seite 23



Besucht uns im Internet!

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

www.berge-westerbauer.de





Jahreshauptversammlung 2019	4
Nachlese zum Advent-Kaffeetrinken	6
Mitgliederversammlung der Abteilung Wandern und Passive	6
Nachruf Rolf Reininghaus	7
Vor-österliches Frühstück (Ei, Ei, Ei)	9
Krafttraining NEU	10
Ausdauertraining NEU	10
Mix-it - Tiefenmuskulaturtraining	10
Pilates für Anfänger NEU	11
Qigong	11
T'ai Chi Ch'uan	11
Selbstverteidigung für Frauen	11
Yoga-Fitness / Morning-Yoga	11
10.11.2018 – Aktionstag des Stadtsportbundes	12
Weihnachtsstimmung überall!	13
Übungsleiterfrühstück 18.11.2018	15
Bunte Gymwelt	17
Die Angebote im BiB-Center	18
Wann wandern wir wo?	20
Trainingszeiten und -orte	21
Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!	22
Terminkalender	23
Letzte Meldung ! ! !	23
Impressum	24





Jahreshauptversammlung 2019

Am 25.01.2019 fand im BiB-Center unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt.

Nach Abhandlung der notwendigen Regularien wurden verdiente Mitglieder geehrt. **Andreas Köbe** erhielt für 25-jährige Mitgliedschaft eine Urkunde und die silberne Ehrennadel des Vereins. **Horst Büdenbender** gehört dem Verein nun schon 50 Jahre an. Dafür wurde er mit einer Ehrenurkunde, der goldenen Ehrennadel des Vereins und der Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet.



v.l.n.r.: Gabriele Lorenzen, Dieter Friedhoff
Horst Büdenbender und Jana Peuckert



Gabriele Lorenzen, Dieter Friedhoff, Andreas Köbe
und Jana Peuckert

Dieter Friedhoff erstattete seinen Bericht über das Vereinsjahr 2018. Er hob dabei die wichtigsten Ereignisse beim TSV hervor. **Gabriele Lorenzen** erstattete einen ausführlichen Kassenbericht und wies auf die gute finanzielle Lage des Vereins hin.



v.l.n.r.: Jonas Friedhoff, Jana Peuckert, Dieter Friedhoff und Gabriele Lorenzen



Nach dem Bericht der Kassenprüfer, den **Luise Oberste-Berghaus** vortrug, wurde dem Vorstand einstimmig Entlastung erteilt.

Danach übernahm **Jana Peuckert** die Versammlungsleitung. Sie schlug **Dieter Friedhoff** für die **Wiederwahl zum Vorsitzenden** vor. Er wurde einstimmig gewählt und nahm die Wahl an.

Auf Vorschlag des Vorstandes stellte sich **Dina Friedhoff** als **Hauptgeschäftsführerin** zur Wahl. Auch sie wurde einstimmig gewählt. Dieter Friedhoff dankte dem ausgeschiedenen **Jonas Friedhoff**, der dieses Amt im letzten Jahr bekleidet hatte.

Die Höhe der Beiträge wurde trotz der Sportstättenbenutzungsgebühren beibehalten. Lediglich beim Familienbeitrag wurde eine Änderung beschlossen. Er gilt ab sofort für ein Elternteil mit mindestens einem Kind im gleichen Haushalt. Erwachsene Paare zahlen beide ihren Beitrag.

Die geplanten Aktivitäten werden in der Rubrik **>Termine<** oder umgehend auf unserer Homepage angekündigt.

Gegen Ende der Versammlung wurden noch Wünsche zu den Übungseinheiten im BiB-Center vorgetragen

*Dieter Friedhoff
Vorsitzender*



Nachlese zum Advent-Kaffeetrinken

Wie jedes Jahr am 3. Adventssonntag trafen sich die überwiegend älteren Mitglieder abteilungsübergreifend (Gott sei Dank!) im BiB-Center zum gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Es waren diesmal wieder fast 30 Personen, die sich über die gespendeten Kuchen und Torten gefreut haben. Nach dem Kaffee werden gerne das ein oder andere Schnäpschen genossen und allerlei Neuigkeiten und Anekdoten ausgetauscht. Gegen 18 Uhr war der Nachmittag dann beendet und kurz darauf mit Unterstützung alles wieder aufgeräumt und an seinem Platz.

Vielen Dank dafür, für die tollen Kuchen- und Tortenspenden und Sabine fürs Spülen und Geschirr wiederbringen und einräumen. **Danke!**

Dina Friedhoff (Abteilungsleiterin Wandern für den Hauptverein)



Mitgliederversammlung der Abteilung Wandern und Passive

Am Dienstag, den 15. Januar 2019 fand um 18 Uhr die JHV W in der Pizzeria „Da Enzo“ statt. Ich konnte tatsächlich vier (4!) Mitglieder der Abteilung begrüßen. Deshalb waren die Tagesordnungspunkte auch schnell abgearbeitet. Dina Friedhoff wurde als Abteilungsleiterin einstimmig wiedergewählt und wird in Personalunion alle Abteilungsvorstandsposten wie bisher weiterführen. Veranstaltungen, die für das kommende Jahr geplant sind, werden rechtzeitig in der Vereins-Info angekündigt.

Die Kassenlage ist zurzeit gut, aber die Einnahmen sinken, da die Abteilung von nunmehr 25 Mitglieder inzwischen 9 beitragsfreie Ehrenmitglieder hat. Wichtigster Beschluss: Der Zuschuss an die Vereinskinder ist ab diesem Jahr gekürzt worden. Nach der Versammlung haben wir den Abend bei sehr leckerem Essen ausklingen lassen, bevor uns - ehemalige Handballer - das WM-Handballspiel BRD – Frankreich aber dann doch vor den heimischen Fernseher lockte.

Dina Friedhoff (Abteilungsleiterin Wandern und Passive)

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



Rolf Reininghaus

* 03. 10. 1946

† 17. 01. 2019

Rolf wurde praktisch in unser Vereinsheim,
der Gaststätte "Zur Delle", hineingeboren.
Seine Eltern waren die Eigentümer der Gaststätte.

Er schloss sich schon in jungen Jahren dem Verein an
und blieb uns bis zuletzt treu.

Erst vor einem Jahr wurde er mit der
Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet.

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

BUCHHOLZ
BESTATTUNGEN



Haus Hülsche

| GASTSTÄTTE
| RESTAURANT
| KÜCHE

Unsere Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr: 14:00 - 21:30 Uhr (Küchenende)

Sa, So, Feiertag: 11:00 - 21:30 Uhr (Küchenende)

Mittwoch ist Ruhetag. Für private Feierlichkeiten
öffnen wir auch außerhalb unserer Geschäftszeiten.

An jedem 1. Sonntag im Monat „Tanztreff“.

www.haus-huelsche.de

Monika Savina

Talweg 10

58135 Hagen

Telefon: 02331 43514



Ich weiß, dass ich früh dran bin. Aber die nachfolgende Info erscheint erst Mitte Mai.

Wie in den letzten Jahren auch, immer genau zwei Wochen vor Ostern, gibt es im BiB-Center, Vollbrinkstr. 3, Hagen-Haspe, wieder ein Frühstückstreffen.

Also notiert Euch bitte schon den Termin:
Sonntag, den 07. April 2019 ab 10 Uhr

Ich werde das Frühstück in gewohnter Qualität und Quantität der Vorjahre anbieten. Der Preis wird allerdings um 1,- € auf **8,- € pro Person** angehoben und ist bei der Teilnahme vor Ort zu entrichten.

Für die Planung und Einkäufe ist eure **Anmeldung bis zum 30. März 2019** unbedingt erforderlich.

Anmeldungen nur an mich unter Tel.: 02331 / 30 62 787 (AB), mobil 0170 81 81 024 oder per Mail an dina.friedhoff@web.de.

Ich freue mich schon jetzt auf Eure rege Teilnahme.

P.S.: Sollte jemand Wünsche oder Anregungen haben, nur her damit.

Dina Friedhoff

(Abteilungsleiterin Wandern für den Hauptverein)





Krafttraining NEU

Eine abwechslungsreiche Ganzkörpertrainingsstunde für trainierte Sportler. Die statischen und dynamischen Übungen werden mit verschiedenen Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Komm zu Deinem Probetraining montags um 18.30 Uhr ins BiB! Nähere Infos gibt's bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721



Ausdauertraining NEU

Du hast Lust Dich zu bewegen und möchtest mal so richtig schwitzen. Dann bist Du hier richtig. Zusammen bringen wir die Kalorien zum Schmelzen. Ob mit Aerobic, Brazil-Aerobic, Step-Aerobic... es wird ein abwechslungsreiches und energiegeladenes Training.

Komm zu Deinem Probetraining montags um 19.30 Uhr ins BiB! Nähere Infos gibt's bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721



Mix-it - Tiefenmuskulaturtraining

Wer Muskeln spüren und stärken möchte, Spaß an der Bewegung hat, eine gesunde Körperhaltung erlernen und nach dieser Sportstunde energiegeladen und ausgeglichen nach Hause gehen möchte, der sollte es nicht versäumen, an diesem Tiefenmuskulaturtraining teilzunehmen.

Komm zu Deinem Probetraining donnerstags um 20.00 Uhr ins BiB. Nähere Infos gibt's bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721

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

Pilates für Anfänger NEU



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.

Der nächste Kurs startet Ende März, also, nicht lange zögern, meldet Euch bei Eveline Lausch unter Tel. 02331/4849721 und Ihr seid montags um 16.15 Uhr dabei!

Qigong



Im Kurs werden Übungen aus dem Land der Mitte vorgestellt, die Eure Entspannung fördern und Geist und Seele in Einklang bringen. Die langsam ausgeführten Bewegungen können körperliche und emotionale Spannungen lösen und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Na, Lust beim nächsten Kurs ab März dabei zu sein, dann ruft einfach an bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721.

T'ai Chi Ch'uan



Schulung des Körperbewusstseins, Bewegungskunst, Entspannungsübung, Atemübung, Übung zur Entwicklung von Anmut und Kreativität, Heilgymnastik, ganzheitliche Gesundheitsübung nach der TCM, schlussendlich eine sanfte Art der Selbstverteidigung, Kampfkunst und Meditation in Bewegung. Komm zu Deinem Probetraining dienstags um 18.00 Uhr in die Turnhalle am Preselweg oder hol Dir weitere Infos unter 02331/4849721

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. Dies ist kein Angebot, bei dem das „Draufhauen“ gelehrt wird, sondern ein Angebot, in dem Möglichkeiten aufgezeigt und auch ausprobiert werden, wie man in kritischen Situationen reagieren könnte.

Der nächste Kurs startet im März, nähere Infos hierüber gibt's bei Eveline Lausch unter Tel. 02331/4849721.

Yoga-Fitness / Morning-Yoga

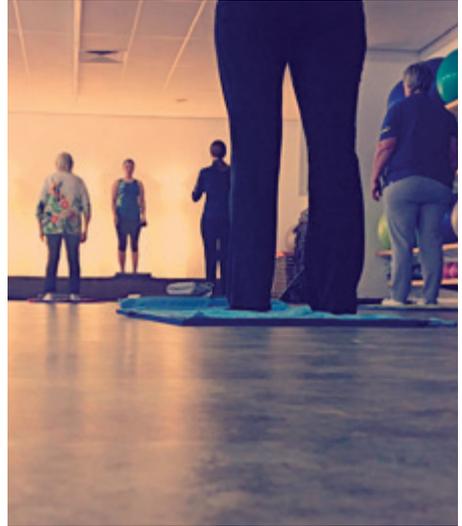


Ein Mix aus einzeln gehaltenen und fließenden Sequenzen wirken besonders sowohl durch die Wellenbewegungen des Atems als auch der Wirbelsäule auf die Körpervorder- und Rückseite ausgleichend. Dabei wird der gesamte Körper gedehnt, gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert, die Durchblutung gesteigert 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. Sei auch Du dabei und melde Dich schon jetzt unter Tel. 02331/4849721 zum nächsten Kurs an! Dieser startet im März und ist begrenzt auf eine überschaubare Teilnehmerzahl.

10.11.2018 – Aktionstag des Stadtsportbundes

Am 10.11.2018 fand im BiB der Aktionstag des Stadtsportbundes unter dem Motto „Entspannt durch die Vorweihnachtszeit“ statt. Auch unsere Übungsleiterin Daniela durfte zur Entspannung der Teilnehmer beitragen. Leider war dieser Tag nicht sehr gut besucht, aber für diejenigen, die sich Zeit für ihre Entspannung genommen hatten, stand auf jeden Fall fest: „Das war ein ganz gelungener Tag, vor allem in der Vorweihnachtszeit und beim nächsten Mal sind wir sicher wieder dabei!“ Vielleicht ja auch Ihr, denn dieses Angebot war nicht nur reine Entspannung für Körper und Seele, sondern auch für die Geldbörse – es war kostenfrei -!

Eure Eveline



Wunderlich

Über 40 Jahre Qualität aus Meisterhand

Fleischwaren & Party-Service

Fleischwaren und
Party-Service-Wunderlich-Gbr

Dirk Wunderlich
Schlachthofstraße 2-6
58089 Hagen

Tel: 0 23 31 / 33 36 19

Fax: 0 23 31 / 33 36 30

www.party-service-wunderlich.de

info@party-service-wunderlich.de





Weihnachtsstimmung überall! (Fortsetzung)

Rund um die Weihnachtszeit gab es natürlich auch in der Abteilung BiB das eine oder andere zu feiern: Sei es bei den gemütlichen und fröhlichen Weihnachtsfeiern der BOP-Gruppe, der Mix-it-Gruppe, Zumba oder beim Rehasport. Oder aber auch die Beteiligung mit einem Stand auf dem Hasper Adventsfest. Der liebe Petrus hatte zwar kein Mitleid mit uns und hat es tüchtig regnen lassen, aber wir haben uns das Fest „nicht verhaseln lassen“ und nach dem einen oder anderen selbstgemachten Eierlikör war auch der Regen gar nicht mehr so schlimm.





Auch bei den Kindern gab es vor Weihnachten mal ein anderes Training. In der Grundschule Vogelsang fand eine Hühnerausstellung statt, die wir mit den Kindern gern besucht haben und zum Abschluss des Jahres wurde es in der Halle noch einmal so richtig gemütlich. Lichterketten, heißer Tee, Mandarinen, eine Decke und ein Kuscheltier sorgten für ein Weihnachtsfeeling. Abgerundet wurde das Ganze durch eine Weihnachtsgeschichte, erst für die Kinder und dann durften auch die Eltern, Großeltern und Geschwisterkinder dazu stoßen. Welch eine schöne Atmosphäre.

Übungsleiterfrühstück 18.11.2018



Wieder einmal haben wir einen gemütlichen Vormittag bei unserem Übungsleiterfrühstück am 18.11.2018 verbracht. Dieses Event ist schon fester Bestandteil der Abteilung BiB geworden und es macht uns, den Abteilungsvorstand, ganz stolz, solch tolle Übungsleiter bei uns zu haben. Jeder Einzelne bringt sich ein mit seinem Können und auch mit neuen Ideen. So ist auch der Vorschlag aus diesen Reihen gekommen, dass Daniela als jüngste Übungsleiterin der Runde sich auf „Power“, „Kraft“ und „Ausdauer“ spezialisieren sollte. Diesem Vorschlag sind wir natürlich gern nachgekommen und haben das langjährige Montagsangebot „BOP“ ersetzt in eine Stunde „Krafttraining“ und eine Stunde „Ausdauertraining“. Leider haben wir dadurch ein paar langjährige Teilnehmer des Montagsangebotes verloren, was wir sehr bedauern. Aber da wir ja noch sehr viele andere, abwechslungsreiche Angebote im BiB haben, sollte es nicht schwer fallen ein neues, passendes Training zu finden.

Wir sind nach wie vor der Meinung, dass Daniela das „Powertraining“ montags sehr gut macht. Mit Drums-alive, Step-Aerobic, Braziltraining usw. bringt sie Abwechslung in die Montagsstunden und genau das ist wichtig, um verschiedenen Altersklassen bei uns die Möglichkeit zu geben, mitzumachen und sich wohl zu fühlen.

Solltet auch Ihr Lust haben, Euch mal so richtig auszupowern, montags um 18.30 Uhr oder 19.30 Uhr habt Ihr im BiB dazu die Möglichkeit. Kommt einfach vorbei und macht mit!

Der Vorstand der Abteilung BiB, Eveline, Tina und Rosi



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	8:30 – 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	15:00 – 16:00 ATP Alltags-Trainings-Programm 60+ Anke	15:00 – 16:00 Reha Diabetes Eva	15:15 – 16:15 Turnhalle Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Kathi
16:15 – 17:15 Pilates Daniela	16:30 – 17:15 Reha Lungenerkrankungen Brigitte	16:00 – 17:00 Fit & Flott 60+ Anke	16:15 – 17:15 Wirbelsäulengymnastik 60+ Eva	16:30 – 17:30 Turnhalle Kinderturnen 5-9 Jahre Eveline
16:30 – 17:45 Entspannungsraum Qigong Tanja				
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 Krafttraining Danny	18:00 – 19:15 Schulturnhalle Tai Chi Rolf	18:45 – 20:00 Yoga-Fitness Anke		
18:30 – 19:30 Männerfit Eva	18:30 – 19:30 Zumba® Coral		19:00 – 19:45 Reha Krebsnachsorge Anke	
19:30 – 20:30 Ausdauertraining Danny	19:45 – 20:45 Selbstverteidigung für Frauen Coral		20:00 – 21:00 Mix it Fitnessstraining Anke	
				Infos & Anmeldung: Eveline Lausch 02331 - 48 49 721 e-lausch@t-online.de





Am 17. November 2018 folgten wir gern wieder der Einladung zur bunten Gymwelt nach Gevelsberg. Dort wurden wieder neue Varianten einer Übungsstunde vorgestellt, man kann sich an einem Samstagvormittag sportlich betätigen und wir haben wieder einmal eine Menge neue Ideen mitgenommen. Auch dies ist seit Jahren ein fester Termin, den wir uns immer dick in unseren Kalender eintragen. Mitglieder unseres Vereines sowie Daniela als Übungsleiter waren wieder mit Elan dabei.

Eveline (Abt. BiB)

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 • www.facebook.com/wette.hagen



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.



Dauerangebote	Wochentag	Uhrzeit
Krafttraining Ausdauertraining (2. Stunde)	montags montags	18:30 – 19:30 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr
Männerfit	montags	18:30 – 19:30 Uhr
Tai Chi (Alte Turnhalle Gesamtschule, Kirmesplatz)	dienstags	18:00 – 19:15 Uhr
Fit und Flott (bisher ATP)	mittwochs	15:15 – 16:15 Uhr
Frühspport	donnerstags	09:00 – 10.00 Uhr
Rückenfit	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
Mix-it – Mit Haltung durch den Tag	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
Zumba	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
Qigong 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
Wirbelsäulengymnastik Kursgebühr 40,00 € für Mitglieder / 80,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 12 Einheiten in der Zeit vom 10.01. bis 28.03.2018	donnerstags	16:15 – 17:15 Uhr

Für jeden Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich!



Neue Angebote	Wochentag	Uhrzeit
Kindertanzen (5-8 Jahre) 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
Selbstverteidigung für Frauen Kursgebühr 40,00 € für Mitglieder / 80,00 € für Nichtmitglieder Laufzeit: 8 Einheiten in der Zeit vom 08.01. bis 26.02.2019	dienstags	19:45 – 20:45 Uhr
Yoga-Fitness 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
Morning-Yoga 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
Pilates 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
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	montags montags montags	09:00 – 09:45 Uhr * 10:00 – 10:45 Uhr ** 16:30 – 17:15 Uhr
REHA-Sport Orthopädie	montags	** 17:30 – 18:15 Uhr
REHA-Sport Lungenerkrankungen	dienstags dienstags dienstags dienstags	09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 16:30 – 17:15 Uhr 17:30 – 18:15 Uhr
REHA-Sport Orthopädie	mittwochs mittwochs	*** 09:00 – 09:45 Uhr *** 10:00 – 10:45 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	mittwochs mittwochs mittwochs mittwochs	09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr ** 17:30 – 18:15 Uhr
REHA-Sport Lungenerkrankungen	donnerstags donnerstags	10:30 – 11:15 Uhr 11:30 – 12:15 Uhr
REHA-Sport Diabetes	donnerstags	15:00 – 16:00 Uhr
REHA-Sport Krebsnachsorge	donnerstags	19:00 – 19:45 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	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



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

Wir freuen uns auf Sie!

[GWG] HAGEN
WIR sind Zuhause!
WWW.GWG-HAGEN.DE

Abteilung	Ort, Datum, Uhrzeit	Abteilungsleiter/-in	Kontaktdaten
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@ gmail.com
Eltern/Kind Turnen für Kinder vom Laufalter bis 4 Jahren	freitags, 15:15 – 16:15 Uhr, Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	Eveline Lausch	02331/ 48 49 721 e-lausch@t-online.de
Turnen für Kinder von 5 bis 9 Jahren	freitags, 16:30 – 17:30 Uhr, Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	Eveline Lausch	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

Trattoria Pizzeria
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!

Herbert Graw	15.02.1949
Karla Thieser	17.02.1954
Elke Amberg	17.02.1965
Annemarie Koch	17.02.2014
Ursula Schemberger	19.02.1944
Gudrun Osthoff	20.02.1959
Kathrin Volkmer	20.02.1986
Martina Truschel	21.02.1963
Nurten Akbaba	25.02.1965
Katrin Hennes-Dietrich	27.02.1966
Geraldine Nübel	27.02.1974
Patricia Klöpping	03.03.1977
Hella Weber	04.03.1935
Harald Herbrechter	08.03.1941
Maike Seppelt	08.03.1977
Tobias Dieterich	08.03.1987
Ulrike vom Lehn	11.03.1955
Liliana Walter	11.03.2015
Bettina Zweibäumer	13.03.1965
Anke Lambert	15.03.1965
Zoey Zott	16.03.2016
Iris Wendler	19.03.1951
Inge Szepanski	20.03.1940
Leana Lenz	20.03.2013
Gisela Lorbeer-Stremme	22.03.1949
Kerstin Eckhoff	23.03.1970
Jessica Bubenzer	23.03.1983
Friedrich von der Höh	24.03.1949
Rudolf Wanisch	25.03.1953
Kornelia Streuter	26.03.1960
Celine Bohrmann	26.03.2000
Rolf Schneider	30.03.1959
Jochen Weber	01.04.1950
Frideriki Siakou	01.04.1969
Alexandra Jakobs	02.04.1990
Tanja Schnell	03.04.1975
Leon Walter	05.04.2017
Razia Begum Ahmad	06.04.1964
Ricarda Schulze	06.04.1968

Emina Wilkes	06.04.2014
Frank Gloger	07.04.1963
Christa Brandt	08.04.1935
Jochem Meinzl	11.04.1944
Hans Dornseif	12.04.1943
Erich Leickel	12.04.1951
Charleen Seppelt	13.04.2000
Gülten Küren	16.04.1997
Monika Müller-Matyk	18.04.1967
Elisabeth Grawunder	19.04.1935
Reinhold Arnscheidt	19.04.1945
Jolene Hölbe	19.04.2011
Daniela Lepke	20.04.1979
Tanja Feist	20.04.1989
Klaus Weber	21.04.1966
Inga Graf-Faust	23.04.1938
Dagmar Weller	23.04.1960
Karl-Heinz Knaup	25.04.1958
Siglinde Ludwig	25.04.1963
Barbara Lepke	26.04.1946
Silke Fromm	27.04.1969
Kathrin Seibt	29.04.1964
Carmen Joraschkewitz	02.05.1958
Martina Faust	02.05.1977
Mechthild Wendling	03.05.1963
Sabine Friedhoff	03.05.1968
Bilal Söylemez	05.05.2011
Daniel Löwe	06.05.1986
Gabriele Bauer	07.05.1950
Sabine Pommert	08.05.1962
Waltraud Schmidt	12.05.1942
Manfred Hellweg	12.05.1944
Horst Blume	13.05.1934
Diana Stremme	13.05.1954
Ursula Richstein	14.05.1942
Ulrich Herröder	15.05.1939
Brigitte ten Venne	15.05.1953
Angelika Marlinghaus	15.05.1958
Laura Jellinghaus	15.05.1992





Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Termin
2019		
07.04.2019	ab 10.00 Uhr	Ei! Ei! Ei! Frühstück BiB-Center, Vollbrinkstraße 3
30.05.2019	voraussichtlich 09:45	Himmelfahrtstag Wanderung der Badminton-Abteilung, Treffpunkt Rundturnhalle Haspe
Anfang 06/2019		Gaststätte ??? TTC Hagen Jahreshauptversammlung
15.06.2019	14.30	139. Hasper Kirmesfestzug durch Haspe
	18.00-21.00 Uhr	Übernahme eines Ausschankwagens, Kirchplatz
20.06.2019		geplant Fronleichnam Event der Wanderabteilung noch offen
30.11. / 01.12.2019		Beteiligung mit einem Stand am „Hasper Adventsfest“
16.12.2018	15.00	Adventskaffeetinken, BiB-Center, Vollbrinkstraße 3
2020		
noch offen		Besuch des Weihnachtsmärchens im hasperhammer für alle Vereinskinder
09.01.2020		Mitgliederversammlung der Badmintonabteilung Lokal wird noch festgelegt
noch offen		Mitgliederversammlung der Wanderabteilung Lokal wird noch festgelegt
noch offen		Jugendtag 2020, Ort wird noch bekannt gegeben
31.01.2020	20.00	Jahreshauptversammlung 2020 BiB-Center

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



Letzte Meldung !!!

Liebe Mitglieder,
in den nächsten Tagen steht der Abbucherlauf für das 1. Halbjahr 2019 an.

Sollten sich noch Bankverbindungen geändert haben, von denen wir bislang keine Mitteilung erhalten haben, so informiert bitte umgehend unseren Vorsitzenden Dieter Friedhoff. Seine Mail -und Postadresse dürfte Euch sicher bekannt sein.

Ihr erspart Euch unnötige Rücklastschriftkosten und mir eine Menge Arbeit. Das Gleiche gilt auch für Änderungen, die Eure Anschrift bzw. Mail-Adresse betreffen.

Gabriele Lorenzen
Kassenwartin



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.