

GESTERN • HEUTE • MORGEN

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins



Fahrt zum Reiterparadies Talhof ins schöne Edertal

Seite 8



Ein wieder mal gelungener Abend

Seite 10



Grillfete der Abteilung Wandern und Passive

Seite 16



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





140 Jahre TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V. - Einladung.....	4
140 Jahre TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V.....	5
Der Beckenboden - das Zentrum unseres Körpers	7
Selbstverteidigung für Frauen	7
Fahrt zum Reiterparadies Talhof ins schöne Edertal	8
Qigong – jetzt NEU als Präventionskurs	9
Ein wieder mal gelungener Abend.....	10
Yoga-Fitness / Morning-Yoga	11
Fit und Flott.....	11
Neue Rehasportangebote im BiB	12
BiB - Wochenübersicht.....	13
Outdoor-Training beim TSV Berge-Westerbauer	14
"Hitzewellen" in der Reha-Sportgruppe (freitags 10 Uhr).....	15
Grillfete der Abteilung Wandern und Passive.....	16
Ausflug - Abteilung Kinderturnen	17
Angebote für Kinder	17
Outdoor-Geräte	17
Die Angebote im BiB-Center	18
Wann wandern wir wo?	20
Trainingszeiten und -orte	21
ICE-Notfall-Rufnummer im Mobiltelefon	21
Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!	22
Terminkalender	23
Letzte Meldung	23
Impressum.....	24





140 Jahre TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V.

Wir feiern unser Vereinsjubiläum im Rahmen einer ungezwungenen Veranstaltung

**am 21. September 2019, ab 14:00 Uhr
in der Gaststätte „Haus Hülsche“, Hagen-Haspe, Talweg 10.**

Dazu laden wir Dich mit Begleitung recht herzlich ein und hoffen auf rege Teilnahme. Für diejenigen unter Euch, die es ruhiger mögen, findet am Nachmittag ein offizieller Teil mit Kaffee und Kuchen statt. Dazu ist der Eintritt frei.

Ab ca. 19.00 Uhr ist dann der lebhaftere, aktive Teil mit DJ und Musik geplant. Hier gibt es ein kleines Abendbuffet. Das ist für unsere Mitglieder kostenlos. Begleitpersonen müssen einen Kostenbeitrag von 10,- € entrichten. Getränke – außer dem Kaffee am Nachmittag – müssen bezahlt werden.

Eintrittskarten sind ab sofort bei den jeweiligen Abteilungsleitungen oder bei Dina Friedhoff erhältlich. **Anmeldungen sind wegen der Planung des Buffets unbedingt erforderlich bis zum 20. August 2019.**

Kurze Infos zum geplanten Programmablauf:

Ab 14:00 Uhr

- Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Dieter Friedhoff
- Grußworte der offiziellen Vertreter von Stadt, Verbänden und Nachbarvereinen
- Kaffee und Kuchen für alle geladenen Gäste

Ab 17:00 Uhr

Auftritt der Line Dancer „Ruhr-Town-Dancer“ ca. 25 – 30 Minuten

danach Umbau des Raumes und der Bühne

Ab 19:00 Uhr

Abendprogramm mit DJ und Musik zum Tanzen und Zuhören
Kleines Abendbuffet

**Dina Friedhoff
(Hauptgeschäftsführerin)**

Der Countdown läuft! Nur noch wenige Wochen, und der TSV-Berge-Westerbauer feiert sein 140-jähriges Bestehen. Beginn ist um 14 Uhr in der Gaststätte „Haus Hülsche“, Talweg 10, 58135 Hagen-Haspe. Unser Ziel ist es, diesen besonderen Tag so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Für jeden soll etwas dabei sein. Deshalb beginnt die Feier am Nachmittag mit einem gemütlichen Kaffeetrinken. Begleitet wird dieses von Glückwünschen verschiedener Festredner. Gegen 16 Uhr sorgen dann die Frauen der Linedance-Gruppe „Ruhr Town Dancer“ für gute Laune. Die Gruppe



kommt aus Herdecke und hat mitreißende Tänze nach Westernklängen, aber auch nach bekannten Stücken im Gepäck. Gegen 18 Uhr wird die Kaffeetafel abgeräumt und der Saal verwandelt sich in einen Tanztempel. Lediglich ein paar Stehtische werden aufgebaut, schließlich wollen

www.haus-huelsche.de



Monika Savina

Talweg 10

58135 Hagen

Telefon: 02331 43514

**Haus
Hülsche**

| GASTSTÄTTE
| RESTAURANT
| KÜCHE

Unsere Öffnungszeiten

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

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

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

140 Jahre TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V. (Fortsetzung)

wir nicht herum sitzen, sondern ordentlich abfeiern und Party machen. Für die passende Musik sorgt ein DJ. Das Kaffeetrinken ist komplett kostenfrei. Abends werden Currywurst, Pommes und Co gereicht. Vereinsmitglieder zahlen auch hierfür nichts, Begleiter 10 Euro. Karten für die Jubiläumsfeier gibt es bei den Übungsleitern. Die Tickets müssen zur Veranstaltung mitgebracht werden. **Also nicht zögern – let's party.**

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

Der Beckenboden - das Zentrum unseres Körpers



Die Bedeutung des Beckenbodens ist für die Stabilität und Aufrichtung der Wirbelsäule enorm. Der bewusste Einsatz der Beckenbodenmuskulatur führt zu einer positiven Verkettung von Muskeln und Muskelgruppen. Ein gestärkter Beckenboden beugt z. B. Harninkontinenz vor, denn: ist die Beckenbodenmuskulatur zu schwach, gibt der Beckenboden nach. Auch nach bestimmten Operationen ist es wichtig den Beckenboden wieder zu stärken. Ein gut trainierter Beckenboden sorgt für mehr Selbstbewusstsein und ein größeres Wohlbefinden. Dieses Angebot ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Unser nächster Kurs läuft vom 2. September bis 18. November, immer montags 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr über 10 Kurseinheiten. Nähere Infos bei Eveline Lausch, Tel. HA 4849721. Anmeldeformulare liegen im BiB aus oder herunterladen auf www.berge-westerbauer.de

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. Nicht das „Draufschlagen“ wird hier gelehrt, sondern hier wird man fit darin gemacht, wachsamer zu werden, seine Umgebung mehr wahrzunehmen und es werden Techniken gezeigt, wie man sich aus schwierigen Situationen befreien kann.

Der nächste Kurs startet Anfang September, dienstags von 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr. Sei dabei und melde Dich an bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721



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

Fahrt zum Reiterparadies Talhof ins schöne Edertal

Ich weiß schon gar nicht mehr genau, wie viele Jahre ich schon die Berichte schreibe für die Fahrt der Kinderturngruppe ins Edertal nach Wellen auf den Reiterhof. Es ist immer derselbe Ort, dasselbe Haus, ja sogar bei einigen dasselbe Zimmer und das seit Jahren. Ob Ihr es nun glaubt oder nicht, wir sind noch nicht ganz zuhause angekommen, da kommen schon die ersten Fragen: „Wir fahren doch nächstes Jahr wieder hin, bitte, bitte“. Das spricht eigentlich schon alles für sich, aber trotzdem möchte ich hier davon erzählen, was uns in diesem Jahr, im Mai, wieder Schönes erwartet hat:



Erst einmal war es ganz wichtig, dass die gewünschten Zimmer bezogen werden konnten, hat geklappt! Die Pferde waren wohl hoffentlich noch alle da, also rasch nachsehen, jawohl, auch gut. Der Speisesaal war für die nächsten 3 Tage unser Aufenthaltsraum und schon am ersten Abend wurden die Dienste aufgeteilt. An diesem Wochenende haben nämlich wieder alle mal das Vergnügen, den Tisch decken und abräumen zu dürfen: Mama, Papa, Oma, Opa, Jungen, Mädchen, egal wie alt, alle sind dran! Aber das läuft wirklich super! Am Samstag nach dem Frühstück gab es dann erst einmal eine Reitstunde für alle, wer wollte. Dann ging es nach dem Mittagessen los zur Sommerrodelbahn Edersee. Hier kam wirklich jeder auf seine Kosten. Ob Sommerrodelbahn, Bungee springen, Klettern, Tretbootfahren, Kinderspielplatz und Streichelzoo, alles war da. Natürlich durfte die Verpflegung nicht fehlen. Für uns wurden extra auf einer Dachterrasse Tische reserviert und wir konnten unsere mitgebrachten Leckereien dort in Ruhe verzehren. Zurück auf dem Talhof, wurde

schon von den Papas der Grill mit Fleisch und Würstchen bestückt und bei schönem Wetter konnten wir sogar draußen sitzen. Am Sonntag sollte es wieder eine Planwagenfahrt geben. Diesmal aber nicht mit den Pferden voran, sondern einem Trecker. Der fuhr uns nämlich hinauf in den Wald und Herr Biederbeck, der Chef des Ganzen, erklärte uns vieles über das Waldleben und Waldsterben.

Alles Schöne geht bekanntlich schnell vorbei und somit waren wir ganz erstaunt, als es schon wieder Sonntag-nachmittag war und wir unsere Koffer packen mussten, auf geht's nach Hause. Mal schauen, wann wir wieder her kommen, aber eigentlich bin ich mir schon jetzt sicher, ich bekomme nicht eher Ruhe, bevor ich sage: OK, nächstes Jahr – Talhof!

Eveline

Qigong – jetzt NEU als Präventionskurs

Schwerpunkt unseres neuen Angebotes wird das Erlernen von Duft-Qigong sein. Das ist eine von tausenden Qigong-Methoden, die mit ganz einfachen Bewegungen große Wirkung erzielt und zur Reinigung und Entgiftung führen kann. Das bezieht sich sowohl auf physische Giftstoffe als auch auf das negative Gedankengut. Das Prinzip von Duft-Qigong beruht auf dem Gleichklang der Schwingungen von Mensch und Natur, eine Art Bioresonanz-Therapie ohne Apparate. Es erfordert keine besondere Kraftanstrengung und kann in jedem Alter und auch im Sitzen praktiziert werden.

Da dies ein anerkannter Präventionskurs ist, erhaltet Ihr bei einer mindestens 80%igen Teilnahme am Ende des Kurses vom TSV Berge-Westerbauer eine Bescheinigung, die dann bei Eurer Krankenkasse eingereicht werden kann. Diese beteiligt sich gern an Euren Kosten. Fragt bei Eurer Krankenkasse einfach nach. Eine schriftliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Kursanmeldungen gibt's im BiB oder bei den Downloads unter www.berge-westerbauer.de. Nähere Infos bei Eveline Lausch, Tel. HA 4849721

Kurs: 18.09. – 20.11.2019, jeweils mittwochs um 8.30 Uhr bis 9.45 Uhr im CMS Pflegewohnstift Kursgebühr: 120,00 € (die von einigen Krankenkassen zu 100% erstattet werden)

Eveline Lausch (Abteilungsleiterin BiB)



Sie wollten nicht erst bis Weihnachten warten, deshalb traf sich die Krebsnachsorgegruppe vorzeitig zum köstlichen Essen, Trinken & Plaudern im Restaurant „Novys“. Es war wieder ein wunderbar entspannter und unterhaltsamer Abend außerhalb des BIB's. Trainerin Anke liegt diese tolle Gruppe besonders am Herzen: „Ich habe großen Respekt vor ihren Lebensgeschichten & auch Sorgen. Sie alle haben in den Alltag zurückgefunden, was sicherlich nicht immer leicht war. Sie strahlen eine unglaubliche Zufriedenheit & Dankbarkeit aus - und auch der Sport mit ihnen macht richtig Laune!“

Reifen - Dahlbüdding GmbH

Enneper Str. 61, D-58135 Hagen

YOKOHAMA Stützpunkthändler

BORBET
LEICHTMETALLRÄDER

Reifen - Felgen - Kfz -
Bedarf - Ölwechsel -

Tel.: 02331 - 406385
Fax: 02331 - 404378

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

Partner von Driver Fleet Solution für Leasingfahrzeuge

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.

Start unserer neuen Kurse:

Morning-Yoga freitags 6.09.2019 bis 18.12.2019, 8.30 Uhr bis 9.45 Uhr

Yoga-Fitness mittwochs 04.09.2019 bis 18.12.2019, 18.45 Uhr bis 20.00 Uhr

Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich und zu erhalten unter www.berge-wes-terbauer.de bei Downloads, im BiB oder direkt bei Eveline Lausch, Tel. HA 4849721

Eveline Lausch (Abteilungsleiterin BiB)

Fit und Flott



Manchmal werden Sport-Übungen zum Balanceakt, so wie hier beim Sturzprophylaxe-Training der Sportgruppe „Fit & Flott“ (mittwochs 16 Uhr). Um dabei nicht umzufallen, hilft manchmal nur inniges „Händchen Halten“...

Trainiert wird allein oder paarweise auf instabilen Untergründen, Bänken, Wackelpads, Tempotaschentücher-Verpackungen, zusammengerollten Matten und kleinen Bällen. Die motivierte Fit & Flott-Gruppe zeichnet sich durch ein unglaublich nettes Miteinander & viel Humor aus, so dass keine Stunde ohne Gesichtsmuskeltraining vergeht.

Neue Rehasportangebote im BiB

RehaOrthopädie mit Schwerpunkt Rollator und Reha Neurologie Multiple Sklerose, Parkinson und Schlaganfall

Das Angebot Reha Orthopädie, donnerstags von 10.15 – 11.00 Uhr, richtet sich an Teilnehmer, die mit Rollator unterwegs sind. Selbstverständlich sollte der Rollator zu den Stunden mitgebracht werden. Wir möchten diesen Teilnehmern zeigen, dass man auch den Rollator in die Sportstunde einbeziehen kann. Bewegung rund um und mit dem Rollator ist hier das Motto. Natürlich können in dieser Gruppe auch Teilnehmer ohne Rollator teilnehmen.

Das Angebote Reha Neurologie, donnerstags von 11.15 – 12.00 Uhr, richtet sich an Teilnehmer mit MS, Parkinson und Schlaganfall. Für Teilnehmer mit neurologischen Erkrankungen ist es ganz wichtig, dass sie sich bewegen. In den Stunden wird viel Wert auf Training der Koordination, des Gedächtnisses, der Ausdauer und der Beweglichkeit gelegt. Aber auch Kräftigung der gesamten Muskulatur ist hier wichtig und notwendig.

Voraussetzung ist eine vom Arzt ausgestellte und von der Krankenkasse genehmigte Rehasportverordnung betreffend eine der oben genannten Diagnosen. Dann einfach anrufen bei Eveline Lausch unter 02331/4849721 und sich einen Platz sichern.

Die Teilnahme (in der Regel 50x) ist für die Teilnehmer mit einer Rehaverordnung selbstverständlich kostenfrei.

Wenn Ihr nicht selbst betroffen seid, vielleicht kennt Ihr jemanden, dem diese Angebote gut tun könnten, dann gebt gern meine Kontaktdaten weiter.

Eveline Lausch (Abteilungsleiterin BiB)



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



Pizzeria Restaurant
Il Fabbro
Testaria Pizzeria
Il Fabbro

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

BIB - Wochenübersicht

mo	di	mi	do	fr
9:00 - 9:45 Reha Wirbelsäule/Osteoporose Eva	9:00 - 9:45 Reha Lungenerkrankungen Andrea	8:30 Uhr bis 9:45 Präventionskurs Qigong/Tanja/ 9:00 Uhr – 9:45 Uhr Reha Wirbelsäule, Anke	9:00 – 10:00 Frühspport Daniela	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. Rehakurse Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke/BIB & Tanja/Pflegewohnstift	10:15 – 11:00 Reha Orthopädie mit Rollator Daniela	10:00 - 10:45 Senioren 65+ Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke
11:00 – 11:45+12:00 – 12:45 Reha Lungenerkrankungen Brigitte		11:00 - 11:45 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke	11:15 – 12:00 RehaNeurologie Daniela(MS/Parkinson/Schlaganfall)	11:00 - 11:45 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke
			15:00 – 16:00 Reha Diabetes Eva	15:15 - 16:15 Turnhalle Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Kathi
16:15–17:15 Beckenbodentraining Daniela		16:15–17:15 Fit & Flotte+ Anke	16:15 – 17:15 Wirbelsäulengymnastik 60+ Eva	16:30 - 17:30 Turnhalle Kinderturnen 5-9 Jahre Eveline
16:30 – 17:45 Entspannungsräum Qigong Präventionskurs Tanja	16:30 – 17:45 Reha Lungenerkrankungen Brigitte		17:45-18:45 Plates Daniela	
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	
18:00 – 19:00 Ennepe-Park Outdoor-Fitness Dirk		18:00 – 19:00 Ennepe-Park Outdoor-Fitness Dirk		
18:30 – 19:30 Krafttraining Dani	18:30 – 19:30 Zumba® Coral	18:45 – 20:00 Yoga-Fitness Anke	19:00 – 19:45 Reha Krebsnachsorge Anke	
18:30 – 19:30 Entspannungsräum Männerfit Eva	Selbstverteidigung für Frauen Coral		20:00 – 21:00 Mix Fitnesstraining Anke	Infos & Anmeldung: Eveline Lausch 02331-48 49 721 e-lausch@t-online.de
19:30 – 20:30 Ausdauertraining nach Musik Dani				

Seniorenspport Ausdauertraining Reha-Sport, Entspannungstraining Fitnesssport Kinder

Stand 4/2019

Outdoor-Training beim TSV Berge-Westerbauer

Dieses intensive Ganzkörpertraining verzichtet auf teure Hilfsmittel, so dass alle, die sich mit der neuen Sportart vertraut machen möchten, dies angeleitet und in Gemeinschaft tun können. Dabei hat der Trend den Sport keinesfalls neu erfunden. Sit-ups, Kniebeugen und Laufen sind Standard. Der ganze Körper wird beansprucht und somit trainiert, Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung inklusive. Dabei wird lediglich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Hier wird alles genutzt, was die urbane Umgebung bietet: Treppenstufen, Klettergerüst, Parkbank oder nur die Wiese nebenan. Allenfalls eine Matte dient als Zusatzutensil. Dabei sind der Intensität der Übungen kaum Grenzen gesetzt, gleich in welche Richtung. Unsere Idee ist es, ein Trainingskonzept anzubieten, an dem Teilnehmer, egal auf welchem sportlichen Level und welchen Alters sie sind, teilnehmen können.

Treffpunkt ist montags und mittwochs um 18.00 Uhr vor dem Eingang Bezirkssportanlage in Haspe. Teilnehmen kann jeder zwischen 16 und 50+. Komm doch einfach vorbei und mach DEINE kostenfreie Probestunde mit.

Nähere Infos bei Eveline Lausch, Tel. 02331 /4849721.

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!

 **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

"Hitzewellen" in der Reha-Sportgruppe (freitags 10 Uhr)



Trotz Sauna-Temperaturen machten sich etliche Damen auf den Weg ins BiB zum Reha-Sport. Um runter zu kühlen, war ein kleiner Wasser zerstäubender Ventilator im Einsatz, der so beliebt war, dass wir ihn gleich 20-fach nachbestellten.

In der Hockergymnastik-Gruppe wird jede Stunde neben dem Rücken auch die Gesichtsmuskulatur trainiert und demnach viel gelacht. Eine Teilnehmerin meinte: " Die Anke macht uns hier so fit, dass wir demnächst damit rechnen müssen, aus der Rente zurück ins Berufsleben geholt zu werden!" ;-)

Anke (Übungsleiterin)



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
info@partyservice-wunderlich.de



Natürlich wurde viel erzählt, gelacht und Manfred Supplie (in Topform) brachte wieder einmal Dönekes auf Platt zum Besten.

Also, ich habe mich mal wieder richtig köstlich amüsiert. Es war ein sehr schönes Treffen, was sich auch darin zeigte, dass alle gutes Sitzfleisch hatten und sich die Runde erst gegen 19 Uhr auflöste. Vielen Dank nochmal an unsere Gastgeber und allen Teilnehmern für das gute Gelingen der Fete.

Dina Friedhoff
Abteilungsleiterin Wandern und Passive

Der harte Kern der ehemaligen Wanderer traf sich diesmal bei dem befreundeten Ehepaar Nieland am Schmandbruch - wie immer am Fronleichnamstag - zu einer Grillfete.

Mit 11 Personen hatten wir im Garten sehr gut Platz und haben auch den kleinen Schauer unbeschadet überstanden. Dank der Unterstützung von Gisbert Hirte konnten Spießbraten, Würstchen, Steaks und auch gesunde Tomaten und Zwiebeln gegrillt werden.

Anschließend hatte Beate Wille noch einen leckeren Nachtisch bereit. Und natürlich gab es zu guter Letzt auch noch Schwarzwälder Kirschtorte, Bienenstich und von der Gastgeberin selbstgebackenen Rhabarberkuchen. Danach waren wohl alle gesättigt, hihhi.

Ach, das ist immer eine Schlemmerei!



Zum ersten mal waren wir im Mai mit der Turnabteilung auf dem Talhof im schönen Ederetal. Es hat uns dort gut gefallen. Die Tiere zum Anschauen und Streicheln, der große Spielplatz und der Traktor. Auch der Ausflug zur Sommerodelbahn und die Planwagenfahrt haben viel Spaß gemacht. Gemeinsames Grillen und Spiele, auch für die Eltern am späten Abend machten das Wochenende komplett. Für die schönen Tage, die gute Planung und Organisation sagen wir Dir liebe Eveline „Danke“!

Gabi Lorenzen mit Ramona und Milan

Angebote für Kinder



Ab 6. September 2019 geht's wieder freitags rund in der Turnhalle Gevelsberg-Vogelsang unter dem Motto Spiel und Spaß für Kinder.

Den Anfang macht die Eltern-Kind-Turngruppe um 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr. Daran teilnehmen können Kinder ab Laufalter bis ca. 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. Gemeinsame Spiele machen auch den Jüngsten schon riesigen Spaß.

Im Anschluss daran von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr kommt dann unsere Gruppe „Kunterbunt“. Kinder im Alter von 5 Jahre bis 9 Jahre treffen sich hier seit vielen Jahren. Ziel ist es, den Kindern ein wenig bei der Motorik behilflich zu sein, ohne sie unter Druck zu setzen. Bei Spiel und Spaß lernt man nämlich auch „auf einem Bein zu stehen“, „rückwärts zu laufen“ oder „einen Ball zu fangen“.

Kommt doch einfach mit Euren Kindern vorbei und überzeugt Euch selbst, wie viel Spaß es macht, sich gemeinsam zu bewegen.

Nähere Infos bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721

Outdoor-Geräte



In der letzten Info hatte ich mich so lobend über den Zustand der Geräte und der Umgebung geäußert und als wenn es mir jemand so richtig zeigen wollte, kam an dem Montagabend nach Erscheinen unserer Info die Meldung über einen Vandalismus-Schaden am Rudergerät. Jemand hatte die Holzteile (Sitzfläche) zu Sperrholz verarbeitet und 5 der 10 Hinweistafeln beschmiert.

In den folgenden Tagen habe ich dann Fotos gemacht, die Firma Playfit und die Mitarbeiter vom WBH kontaktiert. Der WBH, der sich auch um die Pflege der Grünanlage kümmert, hatte bereits einen Bauzaun zur Sicherung aufgestellt. Inzwischen ist das Gerät repariert und wieder einsatzfähig. Ich habe dann auch alle Hinweistafeln gereinigt, konnte bei allen nicht schaden. Jetzt strahlt wieder alles wie neu.

Bleibt uns nur zu hoffen, dass sich solch ein Vandalismus nicht öfter zuträgt.

Nachtrag: Leider ist es schon wieder zu einer geringfügigen Beschädigung gekommen.

Dina Friedhoff Hauptgeschäftsführerin



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	mittwochs	16:15 – 17:15 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 €.

Outdoor-Fitness im Ennepe-Park Die Teilnahmegebühr für eine 10er Karte beträgt 50,00 €	montags + mittwochs	18:00 – 19:00 Uhr
--	------------------------	-------------------

Angebote in Kursform	Wochentag	Uhrzeit
Qigong Präventionskurs Laufzeit: 16.09. bis 18.11.2019	montags	16:30 – 17:45 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen <i>Neuer Kurs geplant ab 09/2019</i>	dienstags	19:45 – 20:45 Uhr



Weitere Angebote in Kursform	Wochentag	Uhrzeit
Wirbelsäulengymnastik Laufzeit: 05.09. bis 28.11.2019	donnerstags	16:15 – 17:15 Uhr
Pilates Laufzeit: 16.09. bis 18.11.2019	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
Yoga-Fitness Laufzeit: 04.09. bis 18.12.2019	mittwochs	18:45 – 20:00 Uhr
Morning-Yoga Laufzeit: 06.09. bis 13.12.2019	freitags	08:30 – 09:45 Uhr

Für jeden Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich!

Kursgebühren: siehe Anmeldeformular

Anmeldeformular unter: www.berge-westerbauer.de

REHA-Sport-Angebote	Wochentag	Uhrzeit
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	montags montags	09:00 – 09:45 Uhr * 10:00 – 10:45 Uhr
REHA-Sport Lungenerkrankungen	montags montags	11:00 – 12:00 Uhr 12:00 – 13:00 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	*** 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 Orthopädie mit Rollator	donnerstags	10:15 – 11:00 Uhr
REHA-Sport Neurologie (MS – Parkinson – Schlaganfall)	donnerstags	11:15 – 12:00 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@ googlemail.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 18 und 19	wie oben	wie oben

Walking bei TGS Friesen 1860 Haspe.

ICE-Notfall-Rufnummer im Mobiltelefon



Ein guter Tipp für alle Verkehrsteilnehmer, der nix mit Zügen zu tun hat!

Die RTW- und Ambulanz-Fahrer haben bemerkt, dass bei Verkehrsunfällen die meisten Betroffenen ein Mobil-Telefon bei sich haben.

Bei verletzten Personen, die nicht mehr ansprechbar sind, wissen die Einsatzkräfte aber nicht, wer aus den langen Adresslisten zu kontaktieren ist.

Ambulanzfahrer und Notärzte haben also vorgeschlagen, dass jeder in seinem Handy-Adressbuch, die im Notfall zu kontaktierende Person unter demselben Pseudonym eingibt.

Das international anerkannte Pseudonym ist: ICE (= In Case of Emergency).

Unter diesem Namen sollte man die Rufnummer der Person eintragen, welche im Notfall durch Polizei, Feuerwehr oder Erste Hilfe anzurufen ist. Sind mehrere Personen zu kontaktieren, braucht man ICE1, ICE2 ICE3 usw.

Leicht durchzuführen, kostet nichts, kann aber viel bewirken!

Bitte diese Meldung weiterverbreiten, damit dieses Verfahren weltweit Anwendung findet. Danke!

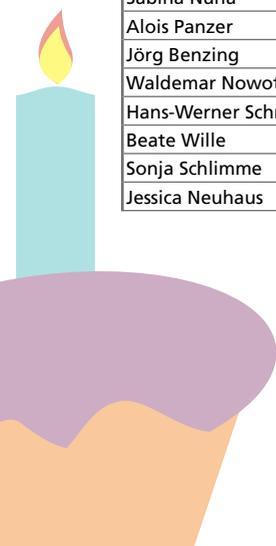
Gefunden von Dina Friedhoff



Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!

Annemarie von Hagen	16.08.1951
Birgit Birkenstock	17.08.1964
Marlies Schminke	17.08.1952
Silvia Döls	21.08.1963
Jennifer Eisel	21.08.1988
Joachim Lison	21.08.1955
Waltraud Graw	23.08.1954
Iris Hanses	23.08.1959
Coral Adam	24.08.1971
Maria Gontzis	25.08.2011
Martina Hennecke	25.08.1962
Nadine Arnold	27.08.1981
Willi Hofeditz	27.08.1938
Timo Mickoleit	27.08.1998
Heino Ellerbrake	28.08.1948
Manfred Knoop	31.08.1949
Marianne Kottenhoff	02.09.1943
Monika Savina	02.09.1957
Ralf Gernhard	03.09.1960
Jennifer-Marietta Putz	03.09.1982
Sophie Birkenstock	05.09.1995
Corinna Brink	05.09.1984
Maja Tribus	05.09.2016
Peter Pohl	06.09.1957
Jennifer Coelha Rosa	10.09.1980
Bettina Majcen	11.09.1971
Jana Felicia Bednarski	12.09.2013
Sabiha Nuna	12.09.1979
Alois Panzer	13.09.1934
Jörg Benzing	14.09.1943
Waldemar Nowotsch	14.09.1937
Hans-Werner Schröter	14.09.1942
Beate Wille	15.09.1953
Sonja Schlimme	17.09.1976
Jessica Neuhaus	20.09.1985

Denise Zott	20.09.1985
Alper Hamza Yavuz	21.09.2011
Dagmar Kimmel	25.09.1954
Joachim Drescher	26.09.1962
Marie Coelho Rosa	27.09.2013
Christiane Rothstein	27.09.1967
Kerstin Marquardt	28.09.1963
Gerd Ortwein	28.09.1941
Elvira Pietrak	30.09.1956
Jürgen Thilo	30.09.1946
Birgit Schmalbein	01.10.1968
Rosemarie Hirte	02.10.1943
Gerd Eicher	03.10.1951
Erich-Walter Wiggenhagen	04.10.1939
Bärbel Martin	06.10.1943
Barbara Köster	08.10.1951
Rita Teudt	09.10.1943
Luise Oberste-Berghaus	11.10.1946
Maria Tribus	13.10.1989
Marija Kovac	14.10.1950
Peter Alexander	17.10.1951
Lisa Schapink	18.10.1987
Susanne Schminke	21.10.1965
Andrea Pohl	27.10.1962
Regina Kohl	31.10.1956
Sascha Zakrzewicz	31.10.1979
Jürgen Halbach	01.11.1942
Dina Friedhoff	04.11.1963
Martina Ortwein	04.11.1961
Lea Will	07.11.2010
Brigitte Grimm	09.11.1944
Martin Karz	10.11.1972
Karla Siegismund	10.11.1943
Susanne Faust	12.11.1965





Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Termin
2019		
21.09.2019	14:00 Uhr 19:00 Uhr	Gaststätte "Haus Hülsche", Talweg 10, Hagen-Haspe Offizielle Feier "140 Jahre TSV" Unterhaltungsabend
29.11.2019	17:00 bis 22:00 Uhr	Beteiligung des TSV am Hasper Adventsfest
30.11.2019	12:00 bis 22:00 Uhr	Beteiligung des TSV am Hasper Adventsfest
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 Uhr	Jahreshauptversammlung 2020 BiB-Center

LETZTE MELDUNG



Liebe Mitglieder,
in den nächsten Tagen steht der Abbucherlauf für das 2. Halbjahr 2019 an.
Sollten sich noch Bankverbindungen geändert haben, von denen wir bislang keine Mitteilung erhalten haben, so benachrichtigt bitte umgehend unseren Vorsitzenden Dieter Friedhoff.
Seine Mail- und die Postadresse dürfte Euch sicher bekannt sein.
Ihr erspart Euch unnötige Rücklastschriftkosten und mir eine Menge Arbeit.
Das Gleiche gilt natürlich 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.