

GESTERN • HEUTE • MORGEN

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins



Jahreshauptversammlung 2020

Seite 4

LETZTE CHANCE!

Letzte Chance

Seite 8



Nachlese zum Advent-Kaffeetrinken

Seite 11



Angebote im BiB-Center
weitere Informationen ab Seite 18

Terminkalender 2020
auf Seite 23



Besucht uns im Internet!

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

www.berge-westerbauer.de





Jahreshauptversammlung 2020.....	4
Nachruf Willi Hofeditz	5
Letzte Chance	8
Jedes Wort – zu viel und doch zu wenig	8
Tai' Chi Ch'uan.....	8
ZUMBA.....	9
Bewegungsangebote für Kinder.....	11
Outdoor-Fitness.....	11
Pressebericht des TSV Berge–Westerbauer - Abt. Badminton.....	11
pAVK – im Volksmund auch Schaufensterkrankheit genannt.....	13
Mitgliederversammlung der Abteilung Wandern und Passive	13
REHA-Angebot Neurologie	15
Nachlese zum Advent-Kaffeetrinken.....	15
BIB - Wochenübersicht.....	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!.....	24
Impressum.....	24



Jahreshauptversammlung 2020

Am 31.01.2020 fand im BiB-Center unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt.

Nach Abhandlung der notwendigen Regularien verlas Jana Peuckert die Nachrufe für die in 2019 Verstorbenen: Ehrenmitglied Werner Leber, Gottfried Drescher sen. und Ehrenmitglied Willi Hofeditz.

Satzungsänderungen lagen nicht vor.

Dieter Friedhoff erstattete seinen Bericht über das Vereinsjahr 2019. 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.



Nach dem Bericht der Kassenprüfer, den **Karl-Heinz Flaßnöcker** vortrug, wurde dem Vorstand einstimmig Entlastung erteilt.

Danach standen Wahlen an.

Der Vorstand konnte keinen Vorschlag für das Am **des / der 2. Vorsitzende** machen. In der Versammlung wurde auch niemand gefunden.

Gabriele Lorenzen hatte sich im Vorfeld bereit erklärt das Amt der **Hauptkassenwartin** bis zum 31.03.2020 fortzuführen. Der Vorstand und auch die Ver-



Willi Hofeditz

* 27.08.1938

† 04.11.2019

Willi war seit dem 01.07.1955 Mitglied unseres Vereins.

Sein Elternhaus stand auf dem Knapp in Berge. So war es mehr oder weniger selbstverständlich, dass er den Weg zu den Handballern in der Delle fand.

Er erlebte mit seinen Vereinskameraden die letzte spannende Zeit des Großfeld-Handballs. Sein Part war im aktiven Mittelfeld. Bedingt durch sein Studium konnte er nicht an jedem Training oder Meisterschaftsspiel teilnehmen. Aber er war immer ein zuverlässiger Kamerad. Seine offen vorgetragene und geschätzte Meinung – gepaart mit seiner Gradlinigkeit – waren seine Natur.

Mit dem Wechsel auf das Kleinfeld und zum Hallenhandball nahmen seine Aktivitäten ab.

Nach 50-jähriger Vereinszugehörigkeit wurde er im Jahre 2006 zum Ehrenmitglied ernannt.

Aber er war auch ein sehr naturverbundener Mensch, der sich rund um sein auf dem Knapp – den er nie wirklich verlassen hat – gebauten Haus in der Nähe seines Elternhauses ein kleines, aber feines naturgebundenes Refugium geschaffen hatte.

Seine letzten Aktivitäten brachte er bei den Feierlichkeiten „600 Jahre Berge“ u.a. auch für unseren Verein ein.

Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.

Jahreshauptversammlung 2020 (Fortsetzung)

sammlung konnten keinen Vorschlag machen, der auch von den anwesenden, vorgeschlagenen Mitgliedern angenommen wurde. Gabriele Lorenzen wird dann „nur“ als Kassenwartin der Abteilung BiB zur Verfügung stehen.



So blieben sowohl das Amt der 2. Vorsitzenden als auch das Amt des Hauptkassenwartes unbesetzt.

Dieter Friedhoff unterstrich noch einmal, dass er nach Ablauf seiner Wahlperiode im Jahre 2021 nicht mehr zur Verfügung stünde.

Damit würde der Verein, da dann nur Dina Friedhoff übrigbleibt, deren Amtszeit Anfang 2021 ebenfalls ausläuft, nicht mehr rechtsfähig vertreten werden können.

Das sei das Ende des TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V.



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



Vorsitzender Dieter Friedhoff bedankt sich bei Jana Peuckert für ihren Einsatz als 2. Vorsitzende. Danach wird sie als neue Kassenprüferin gewählt.

Die Höhe der Beiträge wurde trotz der Sportstättenbenutzungsgebühren beibehalten.

Anträge an die Jahreshauptversammlung lagen nicht vor.

Die geplanten Aktivitäten werden in der Rubrik [>Termine<](#) oder umgehend auf unserer Homepage angekündigt.



Alle Teilnehmer äußerten sich enttäuscht über die Teilnahme an der Versammlung. Es wurden verschiedene Vorschläge zur Verbesserung der Teilnahme gemacht, z.B. die Versammlung früher beginnen lassen oder den Termin auf einen Montagabend zu verlegen

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

Dieter Friedhoff
Vorsitzender



Letzte Chance

Wie aus dem kurzen Bericht über die Jahreshauptversammlung hervorgeht konnten die Ämter der/s 2. Vorsitzenden und der/s Hauptkassenwartin/es (ab 01.04.2020) nicht besetzt werden.

Eine letzte Chance zur weiteren Existenz unseres TSV besteht darin, dass in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung, die wahrscheinlich in der 2. Märzhälfte 2020 durchgeführt werden muss, die vakanten Ämter noch besetzt werden.

Ansonsten ist der Verein nicht mehr geschäftsfähig und müsste Mitte dieses Jahres Übungen- und Spielbetrieb einstellen.

Aus diesem Grunde appelliere ich noch einmal an **a l l e** Mitglieder sich bis dahin Gedanken zum Fortbestand unseres TSV zu machen.

Dieter Friedhoff
Vorsitzender



Jedes Wort – zu viel und doch zu wenig

Sonst schreibe ich in dieses Heftchen gerne über neue Angebote im Verein, kleine lustige Vorkommnisse, Ausflüge o. ä. Diesmal fällt es mir ein wenig schwer, aufzuschreiben, was mir gerade so durch den Kopf geht. Aber nichts zu schreiben, das wäre einfach falsch.

Ich leite ja bekanntlich die Kinderturnabteilung. Viele Jahre war auch Amy Rettschlag als aufgewecktes Kind in unserer Gruppe. Ihre Mama, Simone Rettschlag, wurde von einer sehr schweren Krankheit heimgesucht und es fiel ihr an einigen Tagen schon schwer, ihre Tochter Amy weiterhin zum Turnen zu bringen. Wann immer es aber ging, kam sie zur Turnhalle. Sie ließ sich auch nicht davon abbringen, als man ihr schon ansah, dass es ihr nicht gut geht. Am 26. Januar 2020 hat Simone ihren Kampf verloren und es tut mir unendlich leid. Ich werde sie in guter Erinnerung behalten, denn die schönsten Momente im Leben sind nämlich die, bei denen man lächeln muss, wann man sich zurückerinnert. Erinnern kann ich mich an ihr frisches Lachen und ihre positive Einstellung. Erinnerungen, die unser Herz berühren, gehen niemals verloren. Ich wünsche ihren Kindern Amy, Ben und Kim Kraft, diese schwere Zeit durchzustehen und stets liebe Menschen an ihrer Seite, die ihnen helfen, das Leben auch ohne ihre liebe Mama zu meistern.

Eveline



Tai' Chi Ch'uan

Dienstags 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr in Haspe, Turnhalle Preselweg in Haspe, ist als Übung außerordentlich vielseitig. Zu seinen wichtigsten Gesichtspunkten gehören: 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. Mit viel Geduld werden hier die Teilnehmer an die langsam fließenden Bewegungen und Formen des Tai' Chi Ch'uan herangeführt.

Nähere Infos gibt's unter Tel. 02331/4849721 bei Eveline Lausch oder auf unserer Homepage www.berge-westerbauer.de



Das Zumba-Training dienstags 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr im BiB beinhaltet Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen sowie Ausdauertraining zur Fitness und Gewichtsreduktion. Die durchschnittlich verbrannten Joule (Kalorien) liegen zwischen 120 kcal (500 kJ) und 240 kcal (1000 kJ) – abhängig vom Körpergewicht, Intensität, körperlicher Konstitution und dem Fitness-Zustand – .

Eine effektive, kalorienverbrauchende Tanz-Fitness-Kombination, die viele Menschen zu Freude und Gesundheit bewegt.

Nähere Informationen erhaltet Ihr bei Eveline Lausch, Tel. 02331/4849721 oder www.berge-westerbauer.de.

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



Ich habe übrigens den Verdacht, dass man beim Sport gar nicht wegen der Bewegung abnimmt, sondern weil man in der Zeit nicht essen kann.



~~WÜRDE!~~
~~HÄTTE!~~
~~KÖNNTE!~~
~~SOLLTE!~~
LOS GEHT'S!

Das BiB wartet auf DICH! Du musst nur Deine Sportsachen einpacken und Du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer, sich zu bewegen und Deinem Körper etwas Gutes zu tun!

Bewegungsangebote für Kinder



Bewegung trägt erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung des Kindes bei. Leider werden Bewegungsräume der Kinder zunehmend eingeschränkt. Eine mögliche Konsequenz aus dem weit verbreiteten Bewegungsmangel führt bei vielen Kindern zu motorischen Defiziten: so können sie zum Beispiel kaum noch rückwärtslaufen, balancieren, auf einem Bein stehen oder einen Purzelbaum machen, haben wenig Kraft und Ausdauer. Damit verlieren sie auch oft die Freude an der Bewegung, weil sie nicht „fit“ sind, auch mit anderen Kindern nicht immer mithalten können. Bei uns werden Kinder spielerisch in und an die Bewegung gebracht. Sei es für die Kleinen ab Laufalter beim Eltern-Kind-Turnen oder beim Turnen für Kinder ab 5 Jahre. Na, wollen Sie sich von unserem Angebot einmal überzeugen. Dann rufen Sie mich an, Tel. 02331/4849721 (Eveline Lausch). Das Eltern-Kind-Turnen findet freitags von 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr statt, das Turnen für Kinder ab 5 Jahre freitags von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Gevelsberg-Vogelsang. Wir freuen uns auf Ihr Kind, bei uns ist jeder herzlich willkommen

Outdoor-Fitness



Das Trainingsprogramm aus fordernden und dynamischen Ganzkörperübungen. Das Trainingsprogramm funktioniert nach den Grundprinzipien des Functional-Trainings, der Körper wird ganzheitlich trainiert und das bei hoher Intensität. Diesbezüglich ähnelt Outdoor-Fitness dem Cross-Fit. Mit dem Unterschied, dass es nahezu ohne Geräte auskommt. Das intensive Workout widmet sich der Kraft-, Ausdauer- und Kraft-Ausdauer Komponente. Die Voraussetzungen sind einfach:

Jeder – egal auf welchem sportlichen Level – kann in dieses Trainingsprogramm einsteigen.

Es bedarf keinerlei Ausrüstung außer funktioneller Sportbekleidung und Sportschuhe. Es gilt, endlich ein wenig fitter zu werden und im Idealfall ein paar Pfunde zu verlieren.

Das Training findet immer montags und/oder mittwochs um 18:00 Uhr im Ennepark in Haspe statt. Treffpunkt Eingang Bezirkssportanlage. Nähere Infos bei Eveline, Tel. HA 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



Pressebericht des TSV Berge-Westerbauer - Abt. Badminton

Information über die Jahreshauptversammlung der Badminton-Abteilung am 09.01.2020

Die Information über die JHV der Badminton-Abteilung erhielten die Mitglieder der Abteilung schon durch die Vereinszeitung Nr. 128 aus November 2019, erinnert dann kurzfristig durch WhatsApp – man muss ja die neuen Medien auch nutzen.

In der Gaststätte „Quambusch“ konnte vom Vorstandsteam der Abteilung nur Klaus Weber (Kassenwart) die Mitglieder und Dieter Friedhoff als Vertreter des Hauptvereins begrüßen. Es musste daher etwas improvisiert werden, was eigentlich schon in 2019 regelmäßig erfolgt ist!

Das Protokoll der JHV aus 2019 verlas Lisa Schapink, Klaus Köbe trug den Geschäftsbericht 2019 vor. Wieder gewählt wurde Klaus Weber als Kassenwart, neu im Vorstand ist Susanne Schminke als Protokollführerin.

Sportlich ist die Seniorenmannschaft in der Kreisliga recht gut aufgestellt (z.Zt. 4. Platz, mehr ist ggf. auch noch drin). Bei den Mitgliederzahlen aber sieht es eher düster aus, Jugendliche sind keine mehr aktiv! Dies hat auch Auswirkungen auf die finanzielle Situation der Badminton-Abteilung. Nur auf Grund von Rücklagen kann das Minus durch die Hallennutzungsgebühr aufgefangen werden.

Für 2020 steht daher ganz oben auf der Aktivitätenliste, Mitglieder – Jugendliche und Senioren – zu gewinnen. Es wäre doch schade, wenn in Haspe kein Badminton-Sport mehr möglich ist.

Also liebe Leserin, lieber Leser, wer Interesse an Bewegung und Spaß am Spiel hat, sollte mal in der Rundturnhalle Haspe, donnerstags ab 18:45 Uhr (bis 21:30 Uhr) vorbeischaun und das „Federballspiel“ ausprobieren.

Info u.a. bei Klaus Köbe, Tel.: 02331/400212.

pAVK – im Volksmund auch Schaufensterkrankheit genannt



Ziehende, krampfartige Schmerzen beim Gehen, die zum Stehenbleiben zwingen – das ist oft das erste Symptom für eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK). Die Durchblutungsstörung, die fast immer die Beine betrifft, entwickelt etwa jeder Fünfte im höheren Lebensalter. Wichtig für die Behandlung und Vorbeugung sind eine Minimierung der Risikofaktoren und eine Umstellung der Lebensweise.

In jedem Fall aber: Bewegung verbessert Ihre Durchblutung

Wer sich vor einer weiteren Verschlechterung seiner Durchblutung schützen möchte und seine Geheleistung verbessern möchte, muss selbst aktiv werden. Ist der Blutfluss nur leicht eingeschränkt, hilft ein konsequentes Gehtraining. Durch die Bewegung können sich um die Engstelle herum kleine Blutgefäße erweitern – das Blut wird umgeleitet und versorgt im günstigsten Fall die unterversorgten Beinregionen wieder.

Trainieren Sie regelmäßig, auch wenn es schwer fällt. In Gemeinschaft geht es besser:

Wir bieten im BiB donnerstags von 15.15 Uhr bis 16.00 Uhr eine Rehasportgruppe an, in der Sie genau das machen können, gemeinsam trainieren! Voraussetzung ist eine von Ihrem Arzt ausgestellte Rehaverordnung sowie die Genehmigung hierfür von Ihrer Krankenkasse, danach anrufen unter HA 4849721 (Eveline Lausch) und schon kann es losgehen.

Mitgliederversammlung der Abteilung Wandern und Passive



Dieses Mal trafen sich die Mitglieder zu einer eher ungewöhnlichen Zeit, nämlich vormittags, zu Ihrer Versammlung in Iris'Kantine am Vogelsang. Unsere Abteilung hat mit Stand zum 01.01.2020 leider nur noch 20 Mitglieder, davon 7 Ehrenmitglieder.

Dina Friedhoff begrüßte um 9:45 Uhr 8 Mitglieder und 1 Gast, alle Rentner und eine Teilzeitbeschäftigte.

Die Regularien waren schnell abgehandelt.

Die Abteilungsleiterin Dina Friedhoff stand zwar in diesem Jahr nicht zur Wiederwahl, aber weil sie in Personalunion alle Abteilungsvorstandspositionen wahrnimmt, wurde sie einstimmig im Amt bestätigt. Die Kassenlage ist stabil und sehr zufriedenstellend.

Nach einer halbstündigen Unterbrechung für ein gemeinsames Frühstück wurden noch einige Vorschläge zur Verbesserung des vor-österlichen Frühstücks gemacht. Es wurde z.B. der Wunsch nach richtiger „Metzgerwurst“ geäußert.

Für Fronleichnam, den 11.06.2020 ist wieder eine Grillfete geplant und im Juli/August/September noch einmal ein kleiner Ausflug mit Kaffeetrinken. Die genauere Planung der Veranstaltungen wird allerdings kurzfristig erfolgen und natürlich rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Versammlung verlief harmonisch und wurde nach angeregten Gesprächen um 11:00 Uhr beendet.

Dina Friedhoff
(Abteilungsleiterin)

Kommen Sie zur Sehberatung!

Wir schauen Ihnen ganz tief in die Augen.
Mit Netzhautfotografie, Augendruckmessung,
3D-Sehtest und Makulapigmentmessung.

Termin vereinbaren unter ☎ 42042.

ab € 59,-



WIRZ

AUGENOPTIK UND HÖRAKUSTIK

Wirz e.K. • Kölner Str. 16 • 58135 Hagen-Haspe

Tel.: 02331-42042 • E-Mail: info@wirz-hagen.de • Inh. Jörg Wirz

Pizzeria • Restaurant *Il Fabbro*

Corbacher Straße 10a
58135 Hagen - Haspe

Tel.: 02331 · 47 35 424

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



Unser REHA-Angebot Neurologie, donnerstags von 10.15 Uhr bis 11.00 Uhr, richtet sich an Teilnehmer mit MS, Morbus Parkinson, beginnende Demenz, Migräne, Polyneuropathie sowie Schlaganfall.

Für Teilnehmer mit neurologischen Erkrankungen ist es ganz wichtig, dass sie sich bewegen. In den Stunden wird Wert auf Training der Koordination des Gedächtnisses, der Ausdauer und der Beweglichkeit gelegt. Aber auch Kräftigung der gesamten Muskulatur ist hier wichtig und notwendig.

Die Interessenten benötigen eine Rehasport-Verordnung vom Neurologen oder Hausarzt. Diese Verordnung muss von der Krankenkasse genehmigt werden. Dann bitte unter Tel. HA 4849721 bei Eveline Lausch anrufen und einen Platz sichern und schon kann es losgehen.

Nachlese zum Advent-Kaffeetrinken



Was soll ich berichten?

Am 3. Adventssonntag, dem 15. Dezember 2019 haben wir im BiB-Center mit nur bescheidenen 17 Teilnehmern wieder einen besinnlichen Jahresabschluss gefeiert.

Bei tollen Torten und leckerem Gebäck war es wieder ein schönes geselliges Beisammensein.

Die Torten waren wiederholt von Rosi Isermann und Marianne Püschner gespendet worden. Ich habe noch eine bescheidene Mandel-Nuss-Rolle und etwas gekauftes Kleingebäck beige-steuert.

Beate Wille hatte für die fleißigen Helferinnen Amaryliss mit Kieferzweigen mitgebracht. Das kam bei den Beschenkten sehr gut an.

Vielen Dank dafür auch von mir.

Dina Friedhoff
(Hauptgeschäftsführerin)



Sport treiben wäre so viel erfüllender, wenn Kalorien schreien würden, während sie verbrannt werden



Ich wollte heute Sport machen. Jetzt ist es aber so, dass mir eben ein Haar ausgefallen ist. Das ist mir zu heikel, Gesundheit geht vor!

BIB - Wochenübersicht

mo	di	mi	do	fr
9:00 - 9:45 Reha Wirbelsäule/Osteoporose Eva	9:00 - 9:45 Reha Lungenerkrankungen Andrea		9:00 - 10:00 Frühsport 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 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Tanja/Pflegewohnstift Harkorten	10:15 - 11:00 Reha Neurologie Daniela(MS/Parkinson/Schlaganfall)	10:00 - 10:45 Senioren 65+ Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke
11:00- 11:45 Reha Lungenerkrankungen Brigitte				11:00 - 11:45 Reha Wirbelsäule/ Osteoporose Anke
12:00-12:45 Reha Lungenerkrankungen Brigitte				12.00-12.45 Reha Wirbelsäule/Osteoporose Anke
		15:15-16:15 Fit & Flott 60+ Anke	15:15-16.00 Reha Diabetes und PAVK Eva	15:15 - 16:15 Turnhalle Gewelberg Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre Chiara
16:30 - 17:45 Entspannungsraum BIB Qigong Präventionskurs Tanja	16:30 - 17:15 Reha Lungenerkrankungen Brigitte	16:30-17.15 RehaOrthopädie Anke	16:30-17-15 Uhr Reha Wirbelsäule/Osteoporose Eva	16:30 - 17:30 Turnhalle Gewelberg Kinderturnen 5-9 Jahre Eveline
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 Energie-Park Outdoor-Fitness Dirk	18:00 - 19:15 Turnhalle Proselweg Tai Chi Rolf	18:00 - 19:00 Energie-Park Outdoor-Fitness Dirk		
18:30 - 19:30 Krafttraining Dani	18:30 - 19:30 Zumba Coral	18:45 - 20:00 Yoga-Fitness Anke		Infos & Anmeldung: Eveline Lausch 02331-48 49 721 e-lausch@t-online.de
18:30 - 19:30 Männerfit Eva				
19:30 - 20:30 Ausdauertraining nach Musik Dani				

Senioren sport Ausdauertraining Reha - Sport Entspannungstraining Fitnesssport Kinder

Stand 04/2019

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	15:15 – 16:15 Uhr
Frühspport	donnerstags	09:00 – 10.00 Uhr
Rückenfit	donnerstags	17:45 – 18:45 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
Pilates Neuer Kurs geplant	montags	16:15 – 17:15 Uhr
Qigong Präventionskurs Laufzeit: 20.01. bis 23.03.2020	dienstags	16:30 – 17:45 Uhr

Weitere Angebote in Kursform	Wochentag	Uhrzeit
Selbstverteidigung für Frauen <i>Neuer Kurs geplant</i>	dienstags	19:45 – 20:45 Uhr
Yoga-Fitness Laufzeit: 08.01. bis 01.04.2020	mittwochs	18:45 – 20:00 Uhr
Morning-Yoga Laufzeit: 10.01. bis 03.04.2020	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 – 11:45 Uhr 12:00 – 12:45 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	** 17:30 – 18:15 Uhr
REHA-Sport Neurologie (MS – Parkinson – Schlaganfall)	donnerstags	10:15 – 11:00 Uhr
REHA-Sport Diabetes und PAVK	donnerstags	15:15 – 16:00 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	donnerstags	16:30 – 17:15 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	freitags freitags freitags	* 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr 12:00 – 12:45 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: tsv.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 tsv.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	dieterich.tobias@ 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 im Heft	wie oben	wie oben

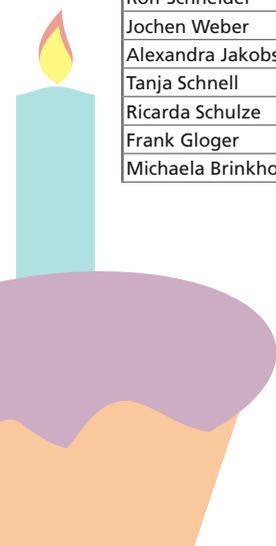
Walking bei TGS Friesen 1860 Haspe.



Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!

Herbert Graw	15.02.1949
Elke Amberg	17.02.1965
Karla Thieser	17.02.1954
Martina Truschel	21.02.1963
Andreas Neumann	22.02.1963
Laureen Arnold	24.02.2015
Geraldine Nübel	27.02.1974
Patricia Klöpping	03.03.1977
Hediye Ilgün	04.03.1971
Hella Weber	04.03.1935
Tobias Dieterich	08.03.1987
Maike Seppelt	08.03.1977
Harald Herbrechter	08.03.1941
Hannah Lausch	09.03.2016
Mandy Bauer	09.03.1989
Ulrike vom Lehn	11.03.1955
Michael Moschko	12.03.1954
Bettina Zweibäumer	13.03.1965
Hans Ther	15.03.1943
Iris Wendler	19.03.1951
Gisela Lorbeer-Stremme	22.03.1949
Jessica Bubenzer	23.03.1983
Kerstin Eckhoff	23.03.1970
Friedrich von der Höh	24.03.1949
Rudolf Wanisch	25.03.1953
Kornelia Streuter	26.03.1960
Walter Scheidt	30.03.1967
Rolf Schneider	30.03.1959
Jochen Weber	01.04.1950
Alexandra Jakobs	02.04.1990
Tanja Schnell	03.04.1975
Ricarda Schulze	06.04.1968
Frank Gloger	07.04.1963
Michaela Brinkhoff-Hartmann	09.04.1970

Jochem Meinzl	11.04.1944
Hans Dornseif	12.04.1943
Erich Leickel	12.04.1951
Charleen Seppelt	13.04.2000
Monika Müller-Matyk	18.04.1967
Elisabeth Grawunder	19.04.1935
Daniela Lepke	20.04.1979
Klaus Weber	21.04.1966
Dagmar Weller	23.04.1960
Inga Graf-Faust	23.04.1938
Nicoletta Müller	25.04.1981
Siglinde Ludwig	25.04.1963
Karl-Heinz Knaup	25.04.1958
Silke Fromm	27.04.1969
Kathrin Seibt	29.04.1964
Klaus Schiebler	02.05.1963
Carmen Joraschkewitz	02.05.1958
Martina Faust	02.05.1977
Mechthild Wendling	03.05.1963
Sabine Friedhoff	03.05.1968
Daniel Löwe	06.05.1986
Therese Ferkinghoff	07.05.1967
Gabriele Bauer	07.05.1950
Sabine Pommert	08.05.1962
Manfred Hellweg	12.05.1944
Horst Blume	13.05.1934
Diana Stremme	13.05.1954
Ursula Richstein	14.05.1942
Nicole Schady	15.05.1971
Laura Jellinghaus	15.05.1992
Brigitte ten Venne	15.05.1953
Ulrich Herröder	15.05.1939
Angelika Marlinghaus	15.05.1958





Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Termin
2020 / 2021		
21.02.2020	Übungsstunde	Karnevalsfeier der Turnkinder
29.03.2020	10:00 Uhr	Vor-österliches Frühstück im BiB-Center
21.05.2020 (Himmelfahrt)	09:45 Uhr	Wanderung der Badminton-Abteilung Treffpunkt: Rundturnhalle Haspe
11.06.2020 (Fronleichnam)	11:00 Uhr	Grillfete der Wanderabteilung Ort wird noch bekannt gegeben
Juni 2020	??	Jahreshauptversammlung TTC Hagen Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben
20.06.2020	14:30 Uhr	140. Hasper Kirmesfestzug durch Haspe
20.06.2020	18 – 21 Uhr	Bierstand mit BiB-Besetzung; Festplatz vor der Ev. Kirche
30.07.2020 oder 25.08.2020	14:00 Uhr	Ausflug mit Kaffeetrinken der Wanderabteilung
28.08.2020 bis 30.08.2020		Reiterparadies Talhof für die Kinder vom Turnen und Eltern-Kind-Turnen mit Begleitung
28.11.2020 und 29.11.2020		Hasper Adventfest mit BiB-Beteiligung auf dem Kirchplatz der Ev. Kirche
13.12.2020 (3. Advent)	15:00 Uhr	Advent-Kaffeetrinken im BiB-Center
Januar 2021		Mitgliederversammlung der Badminton-Abteilung Datum, Uhrzeit und Ort liegen noch nicht fest
Januar 2021		Mitgliederversammlung der Wanderabteilung Datum, Uhrzeit und Ort liegen noch nicht fest
Januar 2021		Jugendtag 2021 Datum, Uhrzeit und Ort liegen noch nicht fest
29.01.2021	19:30 Uhr	Jahreshauptversammlung 2021 im BiB-Center

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.

Letzte Meldung!!!

Liebe Mitglieder,
in den nächsten Tagen steht der Abbucherlauf für das 1. Halbjahr 2020 an.
Sollten sich noch Bankverbindungen geändert haben, von denen wir bislang keine
Mitteilung erhalten haben, so informiert bitte umgehend unsere Haupt-
geschäftsführerin
Dina Friedhoff, Spielbrinkstraße 36, 58135 Hagen, Tel. 02331/30 62 787 oder
E-Mail: tsv.dina.friedhoff@web.de.

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