

GESTERN • HEUTE • MORGEN

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins



Rückblick auf 5 Monate Sport...

Seite 8



GRATULATION AN ZOE!

Seite 11



Advent-Kaffeetrinken

Seite 13



Angebote im BiB-Center
weitere Informationen ab Seite 16/17



Besucht uns im Internet!

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

www.berge-westerbauer.de





Verflixt und zugenäht	4
Nachruf Hans Ther	6
Eine neue, wichtige Anschaffung	7
Auch die Jüngsten müssen... ..	7
Rückblick auf 5 Monate Sport.....	8
Zum Jahreswechsel.....	10
GRATULATION AN ZOE!	11
Rehasport während der Coronazeit.....	12
Kurse zur Entspannung	12
Corona schmeißt alle Planungen über den Haufen.....	13
Mitgliederversammlung der Abteilung Wandern und Passive	14
Die Angebote im BiB-Center	16
Trainingszeiten und -orte	18
Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!	19
Impressum.....	20

Alle Änderungen bei Kontaktdaten

Liebe Mitglieder,
ich möchte euch heute noch einmal darum bitten, jegliche Änderung bei euren Kontaktdaten (Namensänderungen, Anschriften, Telefon- bzw. Mobilfunknummern und Bankverbindungen) sofort an mich zu schicken. Am besten per e-mail oder zur Not auch per Whatsapp.
Meine Kontaktdaten sowie die der anderen Vorstandsmitglieder findet ihr – wie immer – ganz hinten in der Info. Vielen Dank!

Dina Friedhoff
(Hauptgeschäftsführerin)





Verflixt und zugenäht

Jetzt dachten wir beinahe alle, dass wir das Schlimmste schon fast überwunden hätten, da trifft uns die zweite Welle der Corona-Pandemie mit voller Wucht. Im März hatten wir jeglichen Sportbetrieb abgesagt.

Im Juni gingen fast alle Gruppen wieder ihrem gewohnten Übungsbetrieb nach – im Freien. Im BiB wurden die Plätze der Teilnehmer auf dem Fußboden markiert, die notwendigen Hygienemittel wurden beschafft und installiert.

Mitte September standen die Räumlichkeiten sogar für drei Wahllokale für die Kommunalwahl zur Verfügung – selbstverständlich immer unter Beachtung der herrschenden Hygieneauflagen.

Alle Führungskräfte in den Abteilungen sowie alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter hatten sich schon innerlich auf die Rückkehr in ihre angestammten Übungsstätten gefreut. Die Vorbereitungen einschließlich Hygienekonzepte waren erstellt. Jetzt das!

Ab November sind wieder alle sportlichen Aktivitäten verboten.

An dieser Stelle möchte ich mich einmal ganz herzlich bedanken bei allen Abteilungsleitungen genau wie bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die das sportliche Miteinander in den letzten Monaten mit viel Kraft und zusätzlichem Aufwand erst ermöglicht haben.

Danke!



[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!

[Hä] GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

WWW.GWG-HAGEN.DE

Aber ich möchte mich auch bei allen Mitgliedern für ihre Teilnahme an den Angeboten ganz herzlich bedanken – bedanken für das Vertrauen, das sie in unsere Führung und Übungsleitungen gesetzt haben.

Aus vielen persönlichen Rückmeldungen weiß ich, dass der Sport im Freien – nach anfänglicher Skepsis – viel Spaß gemacht hat.

Aber ich habe auch für jene Verständnis, die – aus welchen Gründen auch immer – eine vorübergehende Auszeit vom Sport genommen haben. Auch dafür meine Hochachtung.

Nun hoffen wir alle gemeinsam auf ein gutes Ende all dieser Einschränkungen. Leider können alle Sportler*innen und Nichtsportler*innen nicht absehen wann das sein wird.

Ihr werdet an anderer Stelle in diesem Heft sicher noch eingehender informiert.
Am 19. November wollten wir uns zu unserer nächsten Vorstandssitzung treffen. Auch dieser Termin wird voraussichtlich verschoben.

Unsere für Ende Januar 2021 geplante Jahreshauptversammlung kann in der vorgesehenen Form sicher auch nicht stattfinden.

Wir werden uns im Vorstand Gedanken machen, uns zusammensetzen und euch dann zeitig genug über unsere Beschlüsse informieren.

Bis dahin bleibt bitte alle gesund.

Mit sportlichen Grüßen

Dieter Friedhoff, Vorsitzender

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



Hans Ther

* 15.03.1943

† 23.08.2020

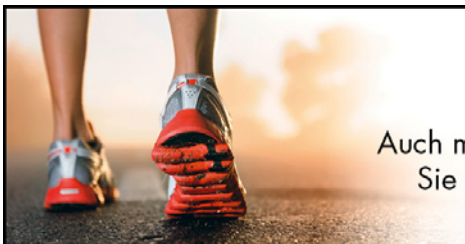
Hans war noch nicht lange Mitglied unseres Vereins.

Er trat im Oktober 2019 in den Verein ein und wollte alters- und körpergerechten Sport betreiben.

Leider verbot ihm im Frühjahr dieses Jahres sein Arzt die weitere sportliche Betätigung.

Er wollte aber die Bindung an den Verein aufrechterhalten.

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



Nachdem das Thema „Durchlüftung“ immer wieder auf der Tagesordnung stand, habe ich mich dahingehend mal etwas näher damit beschäftigt.

Ich habe mich bei mehreren Stellen erkundigt, was unter „Durchlüftung“ denn genau zu verstehen sei. Dabei wurde mir immer wieder erklärt, dass es wichtig sei, mehrmals während einer Trainingseinheit die Fenster (falls vorhanden) zu öffnen. Ich habe dann erklärt, dass wir zwar kein Fenster, aber zwei Türen haben. Es wurde mir bestätigt, dass dies ausreichend sei, um zu lüften. Aber um noch sicherer zu gehen, wurde ein Luftreiniger empfohlen. Dieser soll in Schulen und Kindergärten wohl demnächst auch eingesetzt werden.

Mit Hilfe der GWG, die uns mit einer großzügigen Spende unter die Arme gegriffen hat, war es möglich einen Luftreiniger zu kaufen. An dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Dank an die GWG.

Der Luftreiniger ist für die Reinigung von atmosphärischer Luft bestimmt und soll zuverlässig von Aerosolen, Bakterien und Viren, auch Corona-Viren befreien. So kann durch seinen Einsatz die Ansteckungsgefahr reduziert werden.

Das Gerät soll in den nächsten Wochen geliefert werden und kommt dann im BiB zum Einsatz. Somit ist der Rehasport sowie die Kurse und der „etwas ruhigere Sport“ in kleinen Gruppen auch im BiB wieder möglich.

Wie alle hier merken, ich versuche alles, damit der Sport beim TSV Berge-Westerbauer problemlos und sicher durchgeführt werden kann und würde mir wünschen, dass Ihr bald wieder dabei seid.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)

Auch die Jüngsten müssen...



...in dieser schlimmen Zeit auf das Turnen verzichten

Unsere Turnkinder sowie die Eltern-Kind-Gruppe hatten leider auch das Pech, sie mussten auf die Bewegung in der Turnhalle verzichten. Hier war es ganz besonders schwer, die Auflagen einzuhalten. Mindestabstand – Hygieneauflagen! Wie soll man den kleinen Mäusen erklären, dass sie bitte nicht einfach in die Luft niesen dürfen und das Knuddeln darf auch erst einmal nicht sein. Ich glaube nicht, dass es den Kindern und den Übungsleiterinnen wirklich Freude bereitet hätte, unter diesen Voraussetzungen eine Stunde miteinander Sport zu machen. Vor allem, was hätten wir denn überhaupt noch gedurft, ohne ständig darüber nachzudenken, ob das erlaubt ist. Unbeschwert mit den Kindern zu turnen, zu spielen und zu lachen, das wäre gar nicht möglich gewesen. Ich glaube, es war die richtige Entscheidung, dass sich diese beiden Gruppen frühestens im Januar nach den Weihnachtsferien, falls es dann wieder geht, in der Turnhalle Gevelsberg-Vogelsang treffen.

Ich wünsche Euch Kindern und Euren Angehörigen, bleibt gesund, habt Spaß und verbringt ein schönes Weihnachtsfest mit Euren Familien.

Dies wünscht Euch von ganzem Herzen, auch im Namen von Chiara und Charleen, Eure Eveline



Rückblick auf 5 Monate Sport...

...in der Abteilung BiB während der Coronapandemie

In diesem Jahr jagt eine Herausforderung die nächste. Im März hieß es von jetzt auf gleich – Schluss mit Sport, Corona beherrscht uns – Oh je, wie soll ein Verein das durchstehen? Wie die Mitglieder der Abteilung BiB, wie die Reha- oder Kursteilnehmer der Gesundheitskurse? Aber es ging weiter und zwar draußen. Dies war natürlich erst einmal mit viel Organisation verbunden. Ich muss wirklich sagen, ich habe mich immer viel für die Abteilung eingesetzt, aber das, was ich in diesem Jahr neben meinem Hauptjob und meiner Familie ehrenamtlich geleistet habe, das ging allmählich an meine Substanz. Aber gemeinsam mit den Übungsleitern, die mir hilfreich zur Seite standen und den Sportlern haben wir es geschafft!!!! Der Sport konnte ab Juni 2020 weitergehen.

Aber lasst mich an dieser Stelle einmal etwas ausführlicher berichten:

Wie schon in der letzten Vereinsinfo geschrieben, mussten alle Gruppen einige Hürden überstehen.

Die Zumbamädels haben weiterhin in der Bezirkssportanlage fleißig nach flotten Rhythmen trainiert und irgendwann hatten sie es raus. Es war nämlich so, dass während des Zumbatrainings auch die Fußballer auf dem Platz spielten und einige Male der Ball anstatt ins Tor in die Zumbagruppe flog. Nicht schön, aber einmal kurz geschrien „Achtung, Ball kommt“ und schon wurde dem Ball ausgewichen. Es kam auch vor, dass einige Jugendliche es dann kurz vorzogen, doch lieber beim Zumba mitzumachen, anstatt weiter zu üben, wie man den Ball ins Tor und nicht drüber schießt.



Beim Kraft- und Ausdauertraining montags war es ähnlich. Die Fußballer auf dem Feld, die Sportgruppe auf der Tartanbahn. Natürlich kam es auch dort vor, dass wir zwischendurch von einem Fußball attackiert wurden. Aber nachdem wir mit dem Trainer ein paar nette Worte gewechselt hatten, konnten wir uns gefahrlos in der Bezirkssportanlage bewegen. Apropos bewegen: Von einigen

Teilnehmern der Kraft- und Ausdauergruppe wurde sogar der Wunsch an mich herangetragen, ob wir nicht auch in Zukunft bei trockenem Wetter das Training nach draußen verlegen könnten. Also...war doch gar nicht so schlimm und mit wetterfester Kleidung muss auch niemand frieren.

Auch die Männerfitgruppe, die Teilnehmer von Fit und Flott, die Frühsportler, Rückenfit und Powermix gaben nicht auf und ließen sich weiterhin von ihren Übungsleiterinnen fit halten oder machen. Dies war nicht immer so einfach, denn im BiB waren es alle gewöhnt, reichlich Arbeitsmaterial zur Verfügung zu haben. Corona bedingt darf dieses jedoch nicht mehr ausgegeben werden und somit mussten die



Übungsleiter ganz schön improvisieren. Danke, dass Ihr das geschafft habt, auch wenn es manchmal zudem auch wetterbedingt nicht immer einfach war. Entweder gab die Sonne alles (und die Bezirkssportanlage verfügt nicht unbedingt über Schattenplätze) oder aber es hat geregnet. Aber Ihr und Eure Teilnehmer habt durchgehalten – DANKE!

Bei der Outdoorgruppe hat sich eigentlich nichts geändert, sie waren ja immer draußen an der frischen Luft und haben

auch weiterhin durchgehalten. Allerdings wurde ihr Training nun von der Musik der Fitnessgruppen begleitet. Beschwerden gab es aber keine, vielleicht wurde ja sogar EUER Musikgeschmack getroffen und das Training macht noch mehr Spaß?

Auch für die TaiChi-Gruppe ging es raus auf die Wiese. Die Sporthalle war entweder für den Vereinssport geschlossen und dann kam die Schließung wegen der Sommerferien. Es musste ein Hygieneplan geschrieben werden, damit die TaiChi-Teilnehmer wieder in die große Turnhalle durften. Hier, wie auch bei allen anderen Gruppen, musste ganz genau auf die Abstandsregeln, die Hygieneregeln sowie die Führung der Anwesenheitsliste geachtet werden.

Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass sich die Teilnehmer unserer Sportgruppen zu jeder Zeit in ihren Gruppen sicher fühlen konnten. Alle Vorgaben wurden eingehalten und bis heute ist mir niemand bekannt, der sich während des Sportes angesteckt hat. DANKE den Übungsleitern und DANKE den Teilnehmern, dass Ihr so achtsam gewesen seid.

Nun stehen wir leider schon wieder vor der nächsten Herausforderung. Ab 2. November bis vorerst Ende November muss laut Beschluss der Politik jeglicher Sport eingestellt werden. In Absprache mit den Übungsleitern verlängern wir diese Zeit bis nach den Weihnachtsferien. Wir möchten, dass Ihr mit Euren Angehörigen (wenn auch nur im kleinen Kreis) die Advents- und Weihnachtszeit gesund und munter erleben könnt und Euch vielleicht auch im Dezember lieber noch zu Hause aufhaltet, um dann (falls es erlaubt ist) im Januar wieder mit dem Sport zu beginnen.

Ihr werdet auf jeden Fall informiert, wann es genau weitergeht und ich würde mir wünschen, dass wir alle zusammenhalten. Wünschen würde ich mir natürlich auch, dass Ihr dem Verein weiterhin die Treue haltet und wir uns, sobald es wieder geht, gesund und munter wiedersehen. Euch und Euren Angehörigen beste Gesundheit, eine, wenn auch wahrscheinlich mal andere Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein hoffentlich besseres Jahr.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



Zum Jahreswechsel

Es ist schon eine „verrückte“ Zeit, in der wir uns gerade befinden.

Ich glaube niemand von uns kann sich an etwas Vergleichbares für das gesamte Land erinnern.

Natürlich haben einige von uns noch die Schrecken des 2. Weltkrieges und dessen Auswirkungen auf unser Land mitgemacht und auch noch in guter Erinnerung. Aber so etwas zu Friedenszeiten war bei uns noch nicht da.

Ihr habt auf den vorherigen Seiten schon alles über die ergriffenen und noch beabsichtigten Maßnahmen für den Erhalt und den Fortbestand unseres Vereins und der Angebote an unsere Mitglieder gelesen. Dem brauche ich nichts hinzu zu fügen.

Also bleibt mir nur noch eine persönliche Zusammenfassung.

Für die Jahreshauptversammlung Ende Januar 2021 habe ich angekündigt, dass ich nicht wieder für das Amt des 1. Vorsitzenden zur Verfügung stehe. Dabei bleibt es auch. Wann wir allerdings die Jahreshauptversammlung durchführen können steht zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest.

Ich würde mich aufrichtig und von ganzem Herzen freuen, wenn sich einige aus unseren Reihen bereit erklären würden die Vorstandsarbeit zu übernehmen. Euch ist ja sicher noch in Erinnerung, dass wir auch für Gabi Lorenzen, die sich künftig um die Kasse der Abteilung BiB kümmern wird, für das Amt der Hauptkassenwartin / des Hauptkassenwartes eine Nachfolgerin / einen Nachfolger suchen.

Den „Neuen“ ist die Unterstützung von mir und Gabi – sofern gewünscht – hiermit fest zugesichert. Wir übergeben in jeder Hinsicht einen geordneten sowie sportlich und finanziell zukunftsfähigen Verein.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern eine geruhsame Adventszeit, trotz allem oder gerade jetzt fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Das Gleiche wünsche ich auch den Freunden und Gönnern unseres Vereins, die u.a. auch zum Erscheinen dieser Vereinsinformationen nicht unerheblich beitragen.

Für das Jahr 2021 wünsche ich Allen Gesundheit, Glück und persönliches Wohlergehen.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender



Das jüngste Mitglied der Outdoor-Fitness-Gruppe Zoe Putz wurde mit dem Sportabzeichen in Gold ausgezeichnet.

Zoe Putz erreichte in folgenden Disziplinen hervorragende Ergebnisse:

- 800 m Lauf in 3:57 min
- Schlagball Weitwurf 22 m
- 50 m Sprint in 8,58 Sek.
- Seilspringen 51 Wiederholungen.

Damit hat Zoe in allen Disziplinen in ihrer Altersklasse bis 10 Jahre die Anforderungen an das Sportabzeichen in Gold mehr als erfüllt.

Wir gratulieren Zoe zu dieser tollen Leistung.





Rehasport während der Coronazeit

Von Mitte März bis Juni durften wir keinen Rehasport anbieten, dann konnte es wieder losgehen.

Ich habe alle Teilnehmer unserer Rehasportgruppen angerufen, das waren ca. 200 Personen und ich kann Euch sagen, ich habe dafür zwei ganze Tage gebraucht. Aber es war mir wichtig, mit jedem persönlich zu sprechen und ihn auch darauf hinzuweisen, dass bei der Durchführung des Rehasportes in der Gruppe für ihn ein Restrisiko besteht, sich mit dem Coronavirus zu infizieren. Zudem habe ich darauf hingewiesen, dass der Sport aus Sicherheitsgründen draußen stattfinden wird.

Damit waren einige nicht einverstanden, sie wollten ins BiB und sich nicht draußen bewegen. Aber es gab keine andere Möglichkeit und was soll ich sagen, jetzt sind die meisten der Rehagruppen seit Anfang Oktober wieder im BiB (bei geöffneten Türen) und diejenigen, die erst nicht raus wollten, wollten dann nicht mehr rein.

Die Teilnehmerzahl musste auch hier verringert werden, aber das haben die Übungsleiter gut organisiert. Nun heißt es auch hier leider erst einmal wieder: Kein Training! Das ist wirklich bitter, zum einen für diejenigen, die den Rehasport ja aus gesundheitlichen Gründen brauchen, zum anderen für die Übungsleiter, die nun auch mal wieder kein Einkommen haben und natürlich auch für die Abteilung BiB, denn auch wir müssen unsere laufenden Kosten weiter bestreiten. Aber bei allem Jammern: Das Wichtigste ist natürlich, dass wir alle an einem Strang ziehen, alle achtsam und zuversichtlich bleiben und dann kann es sicherlich schon bald wieder mit dem Rehasport weitergehen.

Ich wünsche Euch und Euren Familien, dass alle gesund bleiben sowie eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Eure Eveline (Abteilung BiB)



Kurse zur Entspannung

Auch während dieser schweren Coronazeit konnten die Teilnehmer des BiB entspannen. Zwei Yogakurse und ein Präventionskurs Qigong konnten auf die Beine gestellt werden. Diesmal durfte ich allerdings nicht so viele Anmeldungen annehmen, da diese Angebote zum größten Teil im BiB stattfanden. Das war für dieses Training möglich, da es zu den „ruhigeren“ Angeboten zählt. Leider konnten die Yogakurse nicht mehr bis zum Schluss angeboten werden, da ja bekanntlich ab 2.11. der komplette Sport untersagt wurde. Aber wir finden eine Lösung, die für alle Beteiligte zufriedenstellend sein wird.

Der Präventionskurs Qigong konnte gerade noch soeben beendet werden und die Teilnehmer erhielten ihre Bescheinigungen für Ihre Krankenkassen.

Selbstverständlich steht auf unserem Plan, dass auch im neuen Jahr diese Kurse wieder stattfinden sollen, allerdings müssen wir erst einmal abwarten, ab wann wir wieder an den Start gehen dürfen. Diejenigen von Euch, die bereits einen Kurs absolviert haben, erhalten sicherlich Bescheid von der Übungsleiterin oder mir. Ihr, sowie alle anderen Interessenten, könnt mich natürlich auch gern anrufen unter 02331/4849721. Sollte der Anrufbeantworter lediglich zur Stelle sein, bitte den Namen sowie die Rückrufnummer angeben, ich melde mich auf jeden Fall, um Eure Fragen oder Voranmeldungen anzunehmen. Bleibt alle entspannt und vor allem gesund.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



Hallo ihr Lieben, tja, was soll ich sagen?

Unser **Advent-Kaffeetrinken** hatte ich wegen der bisher bestehenden Corona-Bestimmungen schon umgeplant. Es sollte diesmal im Café- Restaurant Plessen an der Hasper Talsperre stattfinden. Ich hatte für uns die „Bauernstube“ am Sonntag, den 13. Dezember 2020 (3. Advent) ab 14:30 Uhr reserviert. Dort wäre unsere Gruppe allein gewesen und man hätte sich im Raum ohne Mundschutz frei bewegen können. Jetzt hat uns der 2. Lockdown einen Strich durch die Rechnung gemacht und alle Gaststätten mussten schließen. Diese Regelung gilt zwar vorerst bis Ende November, aber mal ehrlich, wer rechnet denn damit, dass die Gaststätten tatsächlich in diesem Jahr wieder öffnen dürfen und eine Gruppe von etwa 20 – 25 Personen aus zig Haushalten sich dann treffen dürfen?

Also ich nicht! Ich bin wirklich nicht pessimistisch, aber die Situation wird ja nicht einfacher.

Da sich unsere Gruppe ja sowieso überwiegend aus unseren über 70-jährigen zusammensetzt, bitte ich um Verständnis, dass ich die Reservierung zwar noch bestehen lasse, aber wirklich ganz kurzfristig über die Durchführung entscheide.

Ich werde euch dann kurzfristig telefonisch informieren.

Zur Zeit und unter den aktuellen Bedingungen gehe ich jedoch davon aus, dass dieses Jahr kein Advent-Kaffeetrinken stattfinden kann.

Ich wünsche uns allen trotzdem eine ruhige und besinnliche Adventszeit, die diesmal ihren Sinn wahrscheinlich erfüllt. Bleibt gesund und zuversichtlich!

Wir werden dieses Kaffeetrinken, sobald wie möglich, nachholen.

*Dina Friedhoff
(Hauptgeschäftsführerin)*



Mitgliederversammlung der Abteilung Wandern und Passive

Die Versammlung ist geplant für Donnerstag, den 14.01.2021 um 17:30 Uhr.
Ob sie stattfinden kann, wo und in welchem Rahmen, das weiß zurzeit leider niemand.
Das große „C“ (das Wort „Corona“ will ja niemand mehr hören) stellt alles in Frage.

Alle Mitglieder erhalten rechtzeitig eine schriftliche Einladung.

Dieses Vorgehen betrifft natürlich auch die für Freitag, den 29. Januar 2021 ab 20 Uhr geplante Jahreshauptversammlung.

Auch dazu werden alle Mitglieder fristgerecht schriftlich (ggfs. auch per mail) eingeladen.

Dina Friedhoff
(Abteilungsleiterin Wandern)



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

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 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 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

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
Frühsport	donnerstags	09:00 – 10.00 Uhr
Rückenfit	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
Powermix	donnerstags	19:00 – 20:00 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 Neuer Kurs im Januar geplant	montags	16:30 – 17:45 Uhr

Alle Angebote stehen unter dem Vorbehalt der Bundes-, Landes und Kommunalaufgaben.

Weitere Angebote in Kursform	Wochentag	Uhrzeit
Yoga-Fitness Neuer Kurs im Januar geplant	mittwochs	18:45 – 20:00 Uhr
Morning-Yoga Neuer Kurs im Januar geplant	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 Pflegewohnstift Harkorten

Alle Angebote stehen unter dem Vorbehalt der Bundes-, Landes und Kommunalaufgaben.



Trainingszeiten und -orte

Abteilung	Ort, Datum, Uhrzeit	Abteilungsleiter/-in	Kontakt Daten
Wandern	Findet zurzeit nicht statt	Dina Friedhoff Spielbrinkstraße 36 58135 Hagen	02331/ 30 62 787 tsv.dina.friedhoff@web.de
Tischtennis im TTC Hagen	Findet zurzeit nicht statt	Rainer Biggemann Burscheder Weg 30 58135 Hagen	02331/ 40 61 47 rainer.biggemann@arcor.de
Badminton	Findet zurzeit nicht statt	Tobias Dieterich Spielbrinkstraße 5 58135 Hagen	dieterich.tobias@ googlemail.com
Eltern/Kind Turnen für Kinder vom Laufalter bis 4 Jahren	Findet zurzeit nicht statt	Eveline Lausch	02331/ 48 49 721 e-lausch@t-online.de
Turnen für Kinder von 5 bis 9 Jahren	Findet zurzeit nicht statt	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.

Eberhard	Wehberg	18.11.1938
Rosemarie	Jakobs	18.11.1951
Eva	Wieners	23.11.1954
Barbara	Siekerkötter	26.11.1956
Michaela	Lohmann	26.11.1969
Martina	Weber	27.11.1964
Peter	Peters	30.11.1949
Holger	Hedtheyer	30.11.1970
Monika	Friedhoff	02.12.1944
Daniela	Plogmann	02.12.1964
Sarah-Lena	Debus	04.12.1981
Christel	Grubba	07.12.1936
Carina	Lo Bartolo	08.12.1988
Karl-Heinz	Besten	09.12.1943
Roswitha	Herbrechter	10.12.1942
Christa	Fingerhut	11.12.1957
Karl-Heinz	Flaßnöcker	14.12.1939
Gabriele	Lorenzen	15.12.1960
Angelina-Marie	Brümann	17.12.2003
Julia	Schrader	19.12.1997
Joachim	Kuhnert	20.12.1951
Rudolf	Diekmann	22.12.1960
Eveline	Lausch	22.12.1962
Sandra	Schievelbusch	22.12.1967
Horst	Büdenbender	23.12.1943
Dietlinde	Meier	23.12.1948
Dieter	Friedhoff	24.12.1942
Jürgen	Welt	25.12.1947
Luisa	Hofeditz	25.12.2016
Reinhard	Stich	27.12.1955
Marinka	Wanisch	29.12.1953
Silvia	Lingnau	01.01.1960
Odete	Wagner	01.01.1973
Susanne	Herter	02.01.1969
Angelika	Theis	03.01.1961
Maya Sofie	Jakobi	03.01.2013
Mats Lian	Bauer	04.01.2015

Adrian	Malkowski	05.01.2002
Conner	Jellinghaus	05.01.2018
Paulina	Jellinghaus	05.01.2018
Nicole	Feist	06.01.1969
Waltraut	Maurer	08.01.1940
Ursula	Sander	08.01.1941
Margarita	Schiemann	12.01.1977
Christel	Treppmann	13.01.1960
Gerhard	Lichtinghagen	15.01.1938
Jürgen	Truskawa	17.01.1949
Andreas	Köbe	17.01.1980
Tanja	Osterbrauk	18.01.1985
Katrin	Thieser	19.01.1987
Frauke	Cluse	20.01.1990
Hildegard	Dornseif	21.01.1942
Marie-Luise	Herlt	23.01.1950
Elke	Krohn	24.01.1967
Siegfried	Gauer	26.01.1937
Peter	Nowak	27.01.1960
Lutz	Wehberg	28.01.1947
Uwe	Mittendorf	28.01.1967
Jennifer	Roggenkamp	29.01.1986
Dagmar	Rädinghaus-Hippler	30.01.1948
Christian	Weiß	30.01.1949
Bernd	Engelbracht	01.02.1940
Gisbert	Hirte	04.02.1941
Annegret	Knoche	06.02.1938
Heike	Marschlich	06.02.1960
Lia	Bubenzer	06.02.2016
Dietmar	Voß	07.02.1964
Ellen	Weber	08.02.1944
Klaus	Buchholz	12.02.1943
Daniel	Scheideler	12.02.1979
Paola	Pace Mittendorf	14.02.1970
Herbert	Graw	15.02.1949
Petra	Dickhut-Hübner	15.02.1964

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.