



gestern heute morgen

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder
und Freunde des Vereins



Bewegung in Berge

Ausgabe 101
15. Juni 2013

www.
berge-westerbauer.de
und
www.mieten.berge-
westerbauer.de

Noch nicht das Richtige gefunden, vielleicht kann ich (können wir) helfen!

Wenn der Körper dauerhaftem Stress ausgesetzt wird, dann kann es z. B. zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angstzuständen, Burn-out-Syndrom, Depressionen oder das Entstehen eines Tinnitus kommen. Diese Krankheiten können auch die Seele in Mitleidenschaft ziehen, denn Körper und Seele sind ein Team. Sport und Bewegung können hier ganz wichtig für das Wohlbefinden sein. Es ist längst bekannt, dass das Joggen

z. B. gegen Depressionen helfen kann. Beim Sport wird u. a. Serotonin ausgeschüttet, dies ist nicht nur ein „Gute-Laune-Hormon“, sondern beeinflusst auch zahlreiche



Funktionen des Körpers. Wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden sind allerdings auch ausreichend Schlaf und eine gute, ausgewogene Ernährung. Hierbei kann unser Sportverein nicht unbedingt helfen, aber für Bewegung kann gesorgt werden. Neben unserem täglichen Sportangebot, wie Männerfit, Powermix, Sport für Ältere und Frühsport, welches von Übungsleitern geführt wird, die sich ständig weiter bilden, tragen hier auch unsere Kursangebote bei. Z. B. Yoga oder Progressive Muskelentspannung und Wirbelsäulengymnastik sowie Bewegungsgruppe 50+ als Präventionskurs, der von den Krankenkassen bezuschusst wird.

Mittlerweile ist es uns gelungen, dass uns für spezielle Krankheitsbilder Fachkräfte zur Seite stehen: Wir haben zur-

zeit 120 Teilnehmer in der Woche, die bei uns ihren Rehasport „Wirbelsäulenerkrankung“ absolvieren. Dieser wird geleitet von der Physiotherapeutin Andrea Terlau. Ab 02.08.2013 werden wir dieses Angebot erweitern und zwei neue Einheiten dazu bekommen und zwar im Pflegewohnstift Harkorten auf dem Quambusch. Der Rehasport für Diabetiker steht unter der Leitung von der Diplom-Sportlehrerin Nijole, die Bewegungs-

gruppe 50+ (ganz besonders geeignet für Parkinsonpatienten) wird von der Physiotherapeutin Indra geführt. Dann kommen noch die Kinder dazu: Die Zum-

ba-Kids stehen unter der Leitung der Zumbainstructorin Kathrin, deren Beruf Logopädin ist und die Trainerin der Kinderturngruppe „Max und Moritz“ ist die Ergotherapeutin Alex. Welcher Sportverein kann schon so viel „Fachpersonal“ aufweisen?

Ich bin stolz darauf, Abteilungsleiterin von all diesen Abteilungen/Bereichen zu sein und würde mich freuen, wenn ich Euch mit Rat zur Seite stehen könnte, um für Euch die richtige Gruppe zu finden, die auch Euch das „Gute-Laune-Hormon“ bringt und für Euer Wohlbefinden sorgt. Bei Interesse ruft mich einfach an, Tel. 4849721 oder schreibt eine Mail e-lausch@t-online.de

Eure gut gelaunte Eveline (warum wohl? Schaut mal beim Sport vorbei, dann seht Ihr mich)

In dieser Ausgabe:

Leserbrief	2
Zwei weitere Jahre	2
Gauturntag	2
Seniorentag	3
TT-Mitgliedschaft	3
Kaffeetrinken	4
Aktion	5
„Veränderung“	7
Trainingszeiten + BiB	8..
Horst Blume	10
Klaus Stremme	11
SEPA	12
Kirmesbühne	13
Zumba ...	14
Frühsport	14
Wohlfühltag	15
Wir wandern...	16
Wir gratulieren	17
10 goldene Regeln	17
Eine runde Sache	18
Sina Prinz	19
Jubiläumstruppe	19
Eigene Gedanken	20

Und weiter in dieser Ausgabe:

Hunde.....
Nur Bares und
Terminkalender

Wer von gedruckter auf elektronische Form „umsteigen“ möchte, schreibt bitte eine mail mit dem Betreff „Umweltung“ an: hawepothoff@web.de



Leserbrief
(vom Gevelsberger
Bürgermeister)

Sehr geehrter Herr Potthoff,

nachdem ich heute die Gelegenheit hatte, Ihre digitale Vereinszeitschrift anzuschauen, gratuliere ich Ihnen und allen, die sich mit dem Verein und der Zeitung verbunden fühlen, sehr herzlich zur 100. Jubiläumsausgabe. Die Vielseitigkeit der Artikel und die persönliche, fast schon familiäre Berichterstattung beweist eindrücklich, dass der TSV Berge-

Westerbauer ein lebendiger und gesunder Verein mit engagierten Mitgliedern jeder Altersklasse ist. In diesem Sinne wünsche ich der Vereinszeitung und dem Verein für die Zukunft einen nahtlosen Anschluss an die Erfolge der Vergangenheit.

Herzlichst

Ihr Claus Jacobi Bürgermeister

Zwei weitere Jahre

Der Landessportbund NRW (LSB) hat uns vor wenigen Wochen für zwei weitere Jahre als ‚Leistungserbringer von Rehabilitationssport‘ anerkannt. Alle zu erbringenden Voraussetzungen waren erfüllt, so dass ohne Rückfragen die Genehmigung erteilt wurde,

Rehasport in unserem Verein anzubieten. Allen Beteiligten (vom Antragssteller Dieter, über unsere Abteilungsleiterin Eveline bis zu Andrea und Nijole, unsere Reha-Spezialistinnen) dafür Dank.
Hans-Werner Potthoff

Gauturntag 2013

Dies war eine weitere Veranstaltung am 20. April im Rahmen der 100-Jahrfeier.

Pünktlich eröffnete Ira Pechtel-Nonndorf in der Gemeindehalle Ihmert den Gauturntag 2013. Der gastgebende TSV Ihmert gab sich alle Mühe, dass sich die Gäste bei ihnen wohlfühlten. Eine festlich geschmückte Halle – das waren noch Überbleibsel der 100-Jahr-Feier eine Woche zuvor –, leckerer Kuchen und der dazugehörige Kaffee hinterließen einen bleibenden Eindruck.

Die obligatorischen Grußworte der stellvertretenden Landrätin, des Bürgermeisters der Stadt Hemer, des Vizepräsidenten des Westfälischen Turnerbundes und der Vorsitzenden des ausrichtenden Vereins waren schnell entrichtet. Die Festrede von Dagmar Freitag, MdB, war aufschlussreich.

Erstmals wurde ein ausgelobter Vereinspreis verliehen. Den 1. Platz belegte der TuS Breckerfeld. Die Plätze 2 und 3 belegten der TSV Dahl und der TuS Hiddinghausen.

Dann folgte der sogenannte „parlamentarische Teil“. Im Märkischen

Turngau (MTG) sind 110 Vereine mit rund 36.000 Mitgliedern vertreten. Die Berichte lagen schriftlich vor. Die Aussprache zu den Berichten verlief sachlich. Die Entlastung des Vorstandes erfolgte einstimmig. Bei den turnusmäßigen Wahlen konnten fast alle Ämter einstimmig besetzt werden. Danach wurden noch einige Regularien abge-



MÄRKISCHER TURNGAU

arbeitet. Eine Finanzordnung soll erarbeitet werden, die sich an den Entwurf des WTB anlehnen kann. Oliver Rabe machte noch einmal Werbung für das Deutsche Turnfest. Dirk Baunscheidt meinte, dass die beabsichtigte Beitragserhöhung des WTB „saftig“ sei.

Nach rund drei Stunden konnte die Gauvorsitzende einen insgesamt harmonischen Gauturntag 2013 mit folgendem Schlusswort beenden: „Alle sagten immer, das geht nicht, dann kam jemand, der das nicht wusste und hat es einfach gemacht“.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

„Alle sagten immer, das geht nicht, dann kam jemand, der das nicht wusste und hat es einfach gemacht“.

*Der große Sport fängt da an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein.
(Bertolt Brecht)*

Seniorentag im Sparkassen-Karree

Wieder einmal waren wir auch „außerhalb“ tätig, nämlich am 20. April 2013 beim Event „Kunst, Kultur und Sport für Senioren“. Am Samstagfrüh um 9.00 Uhr haben wir unseren Informationsstand zusammen mit Hans-Werner Potthoff aufgebaut und pünktlich um 10.00 Uhr standen Nijole (sie leitet bei uns den Rehasport Diabetiker sowie zwei Präventionskurse „Wirbelsäulenerkrankung“) und ich parat für Infos rund um unser Sportangebot. Um 11.30 Uhr gab dann noch Björn mit Unterstützung von 3 Zumbafrauen eine Kostprobe „Zumba für Ältere“. Die Veranstaltung endete um 15.00 Uhr und wir waren doch sehr erstaunt, wie viele Menschen mittlerweile bereit sind, durch Bewegung etwas für ihre Gesundheit tun zu wollen. Insbesondere die Präventionskurse und der Rehasport

waren sehr gefragt. Es stellte sich in verschiedenen Gesprächen heraus, dass wohl sehr viele Anbieter von Rehasport neben der ärztlichen Verordnung auch noch einen Zusatzbeitrag



erheben. Der TSV Berge-Westerbauer bleibt dabei, wir bieten nach wie vor bei Vorlage einer genehmigten Verordnung **Rehasport ohne Zusatzbeiträge** an.

Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



Die Mitgliedschaft in der Tischtennisabteilung

Der Artikel in unserer Jubiläumsausgabe (Nr. 100 von April 2013) kam offensichtlich bei einigen „Altmitgliedern“ der Abteilung nicht richtig an.

Unmittelbar vor unserer letzten Vorstandssitzung am 15. Mai 2013 hatte unser Kassenwart Hans-Werner Potthoff die Kündigungen von 9 (neun) Mitgliedern der Abteilung im Briefkasten.

Und wir im TSV Berge-Westerbauer

hatten geglaubt auch weiterhin einvernehmlich mit dem TTC Hagen zusammen arbeiten zu können. Das sahen wohl einige wenige im Vorstand des TTC anders.

Mittlerweile haben 2 (zwei) von den neun Mitgliedern ihre Kündigung wieder zurückgenommen. Sie wollen weiterhin Mitglied im TSV Berge-Westerbauer bleiben.

Ich hatte – wie das bei uns üblich ist – jedem einzelnen Mitglied eine Kündi-



Goldschmiede

Gudula Stell

Frankstraße 2 - 58135 Hagen

Telefon (0 23 31) 4 34 10

*Manchmal lässt sich nur dadurch gewinnen, dass man dem Spiel fernbleibt
(Ashleigh Brilliant)*



gungsbestätigung zukommen lassen. In diesen Fällen hatte ich allerdings – anders als sonst üblich – meine Enttäuschung über den Austritt zum Ausdruck gebracht.

Ich hoffe, die aktiven und passiven Tischtennisleute, die noch im TSV

sind, fühlen sich auch weiterhin bei uns wohl und gut aufgehoben.

Wir möchten mit den TTC Hagen auch weiterhin eine sportlich faire und vertrauensvolle Zusammenarbeit pflegen.

Dieter Friedhoff 1. Vorsitzender

Kaffeetrinken...

...mit Spaziergang der Wanderabteilung.

Am 30. Mai fand mal wieder eine der beiden alljährlichen geselligen Veranstaltungen der Wanderabteilung statt.

Wir trafen uns um 14 Uhr auf dem Parkplatz des Café-Restaurants Plessen an der Hasper Talsperre.

Vor einigen Jahren hatte die Wanderabteilung ihre Fete vom Himmelfahrtstag auf Fronleichnam verlegt, um den Mitglieder die Teilnahme an der einen als auch an der anderen Zusammenkunft zu ermöglichen. Das scheint sich jedoch bis auf **ein** Mitglied beider Abteilungen erledigt zu haben.

Also **wir** (R. Littfin, Eheleute Supplie und 5 x Friedhoff) trafen uns und das Wetter hatte sogar ein Einsehen mit uns. Es blieb trocken, obwohl die Wege doch ziemlich aufgeweicht waren.

Trotzdem folgten einige erst einmal ihrem Bewegungsdrang und kamen dann später ins Café nach.

Wir „Fußkranken“ (ich natürlich allen voran) nahmen schon an dem für uns

reservierten Tisch Platz und bestellten etwas zu trinken. Den Kuchen wollten wir ja erst mit den „Wanderern“ zusammen genießen.

In dieser überschaubaren Gruppe wurde viel erzählt und gelacht und ein wirklich schöner Nachmittag verbracht.

Zum Schluss übernahm die Kasse der Wanderabteilung die Rechnung und überraschte damit die Anwesenden.

Tja Leute, ich habe es aufgegeben, mich über die geringe Beteiligung zu ärgern. Das war mein letzter Versuch es für euch so bequem und gemütlich wie möglich zu gestalten!

Diese beiden alljährlichen geselligen Veranstaltungen der Wanderabteilung (Grillen und eine andere gemütliche Zusammenkunft) werden weiterhin stattfinden. Sie werden auch zukünftig rechtzeitig bekanntgegeben. Meine Telefonnummer usw. stehen in jeder Info.

Wir haben auch Spaß in einer kleinen Gruppe, wie dieser Nachmittag mal wieder gezeigt hat.

Dina Friedhoff



Dina Friedhoff

Telefon 02331/ 30 62 787

dina.friedhoff@web.de



Wenn du in einem Loch sitzt,
musst du zuerst mit dem Graben
aufhören

(Sprichwort aus Japan)

Aktion „Saubere Stadt Hagen 2013“

Am 20. April war es wieder einmal soweit. Großreinemachen war angesagt. Der Vorstand hatte schon früh den Beschluss gefasst, sich in diesem Jahr nicht an der Aktion zu beteiligen, da sich an diesem Tage die Termine überschlugen (dazu an anderer Stelle mehr).

Auf Nachfrage einer Turnkinderfamilie aus dem Baukloh wurde der Beschluss überdacht und unsere Beteiligung wurde nachgemeldet.

Am Tage vor der Sammelaktion meldete sich ein Außenreporter von 107.7 radio hagen bei mir und wollte uns beim Sammeln begleiten.

Am frühen Samstagmorgen um 9:00 Uhr war die Turnkinderfamilie mit 5 Personen vollzählig erschienen. Zu uns hatte sich unser Abteilungsleiter Badminton, Klaus Köbe, gesellt. Er ist – so glaube ich – schon bei allen Sammelaktionen dabei gewesen. Nachdem an alle Handschuhe und blaue Säcke verteilt waren, ging es los. Wir schwärmten in vier Gruppen aus. Am Ende konnten wir auf eine stattliche Ausbeute von 10 Sammelsäcken blicken.

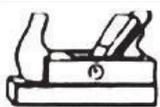
Der Reporter von Radio Hagen hatte es leider nicht ganz pünktlich geschafft. Aber wir trafen noch die Turnkinder mutti mit den beiden kleinsten Kindern, die sich ihm gegenüber auch

bereitwillig zu der Aktion äußerte. An dieser Stelle möchte ich einmal unseren Nachbarn und Bewohnern



an der Vogelsanger Straße, rund um die Delle, am Baukloh bis zum Distelstück ein großes Kompliment machen: Die Verschmutzung der Umwelt hat in diesem Bereich gegenüber den Anfängen deutlich nachgelassen.

Einige Zeitgenossen scheinen aber die Straßenränder und -gräben während ihrer Fahrt immer noch als Abfalldeponie zu missbrauchen. Dies



Schreinerei Horst Lausch

NOTEBORN

**Der perfekte
begehbare Schrank
existiert nicht.**

**Daher fertigen wir ihn
für Sie persönlich an.**



Heinitzstr. 40 · 58097 Hagen

**Telefon: 0 23 31 / 2 28 65
www.schreinerei-lausch.de**

*Mancher Gedanke fällt um wie
in Leichnam, wenn man ihn mit
dem Leben konfrontiert.
(Christian Morgenstern)*



macht sich auf der gesamten Länge der Vogelsanger Straße vom Vogel-sang bis zum Schmandbruch bemerk-bar. Es ist erstaunlich, auf was die Leute auf ihren Fahrten verzichten können.

Und noch eine winzige Anmerkung: Gut dass alle Sammler Handschuhe trugen. Denn die zu reinigenden Flä-chen waren von den Hinterlassens-chaften von Hunden übersät. Viel-leicht sollte der ein oder andere An-wohner, wenn er seinen treuen Freund „Gassi führt“, auch mal für die Hinter-lassenschaften einen kleinen Plastik-beutel dabei haben. Ich weiß, dass

jeder Hundebesitzer Steuern bezahlt. Wir alle zahlen die Straßenreinigungs-gebühren – direkt oder indirekt.

Für die Sammler gab es auf dem Parkplatz an der Hochofenstraße wie-der kostenlos Erbsensuppe.

Lecker!!!

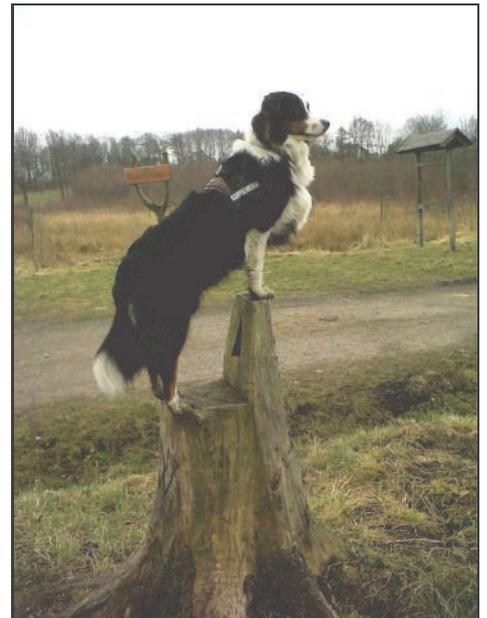
Ich würde mich freuen, wenn wir bei der nächsten Sammelaktion im Früh-jahr 2014 mehr Unterstützung aus den Reihen unserer Mitglieder bekommen würden. Und man kann, wenn man etwas für die Allgemeinheit tut, auch noch Spaß dabei haben.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

Da gerade von Hunden....

...die Rede war, hier ein m.E. lustiges Foto. Hierbei handelt es keineswegs um einen Geier oder ähnliches. Nein, es ist tatsächlich ein Hund, der gerne klettert und der völlig freiwillig auf diesen Baumstumpf geklettert ist. Über-liefert ist allerdings nicht, wonach er gerade Ausschau hält. Die Rasse: Australien Shepherd, ein klassischer Hütehund, ähnlich dem Border Collie, der seinen Ursprung allerdings in England hat.

Der züchterische Ursprung des Australian Shepherd liegt trotz seines Namens in **Nordamerika**, aufgrund seiner Assoziierung mit baskischen Schäfern, die im 19. Jahrhundert von Australien nach Amerika einwander-ten. Diese brachten **Merinoschafe** mit, die zuvor nach Australien exportiert worden waren und darum in Nord-amerika den Namen „Australian Sheep“ erhielten. Das erste Zucht-



buch wurde vom 1957 in **Arizona** er-öffnet. *Hans-Werner Potthoff*

Nur Bares ist Wahres!

Am 26.07.2013 um 19.00 Uhr möch-ten wir in unserem BIB eine Verkaufs-veranstaltung der Firma Rondo unter dem Motto: „Gesünder Leben“ abhal-ten.

Die Veranstaltung dauert ca. zwei Stunden, dafür benötigen wir aber mindestens 12 zusammenlebende Paare ab 30 Jahre aufwärts.

Und das Beste daran ist, dass die Firma uns fürs Zuhören bis maximal 550 € !!! zahlt.

Also lasst uns nicht hängen und mel-det Euch verbindlich bis zum 30.06.2013 bei mir an.

Sabine Friedhoff

Tel. 02331/37 59 363

e-mail Josaf@t-online.de

Liebe Mitglieder, berücksich-tigt bitte unsere Inserenten bei Euren Einkäufen!
Diese Firmen unterstützen die Arbeit unseres Vereins in erheblichem Maße.

Kleine Veränderung

Wie schon berichtet, gab es am 25. Mai 2013 den Wohlfühltag. Hier legte auch eine Friseurin „Hand“ und natürlich Schere an. So konnten sich die Besucher hautnah von „vorher“ und „nachher“ überzeugen, was Inga (der Friseurin) sehr gut gelungen ist. Den

absoluten Mut hatte hier unsere Rosi bewiesen. Ging so noch mit längeren Haaren in den „Friseursalon“, so kam sie mit einer flotten Kurzhaarfrisur wieder heraus. Überzeugt Euch anhand dieser Bilder, ist das nicht eine Veränderung? *Eveline Lausch*



Anmerkung der Redaktion:
Jetzt wissen wir auch, warum
Eveline das Wort
'Wohlfühltagtag'
gewählt hat!!

Reifen - Dahlbüdding

YOKOHAMA Stützpunkthändler
BORBET
LEICHTMETALLRÄDER
Reifen - Felgen - Kfz -
Bedarf - Ölwechsel -

Enneper Str. 61, D-58135 Hagen

Tel.: 02331 - 406385

Fax: 02331 - 404378

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

Partner von Driver Fleet Solution für Leasingfahrzeuge

Die nächste Ausgabe
erscheint zum
15. August 2013.
Redaktions- und
Anzeigenschluss ist am
10. August 2013



www.berge-westerbauer.de

Unsere Tabelle mit der Übersicht über alle Trainingszeiten und -orte haben wir grafisch verändert, in der Hoffnung, das Ihr mit der Redaktion der Meinung seid, das die Tabelle übersichtlicher geworden ist.

Trainingszeiten und -orte

Wandern	Teilnahme an Wanderveranstaltungen	Dina Friedhoff Spielbrinkstraße 36 58135 Hagen	02331/ 30 62 787 dina.friedhoff@web.de
Fußball	zur Zeit keine spielende Mannschaft	Roswitha Tekaat Leimstr. 32 58135 Hagen,	02331/ 69 53 988 0171/ 94 94 145 rosi-tekaat@web.de
Tischtennis im TTC Hagen	montags + donnerstags 17:00 – 21:30 Turnhalle Geweke	Rainer Biggemann Burscheder Weg 30 58135 Hagen	02331/ 40 61 47 rainer.biggemann@arcor.de
Badminton	mittwochs 18:45 – 20:15 Rundturnhalle Haspe donnerstags 18:45 – 21:30 Rundturnhalle Haspe	Klaus Köbe Kipperstr. 42 58135 Hagen	02331/ 40 02 12 klaus.koebe@versanet.de
Turnen für Kinder von 4 bis 9 Jahren	freitags „Max und Moritz“ 15:30 - 16:30 Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	Eveline Lausch Klagenfurtstr. 18 58135 Hagen	02331/ 48 49 721 e-lausch@t-online.de
	freitags „Kunterbunt“ 16:30 - 17:30 Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	wie oben	wie oben
Turnen für Kinder von 10-12 Jahren	mittwochs „Turbo-Kids“ 17:30 - 18:30 Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	wie oben	wie oben
BiB Bewegung in Berge	Aufstellung über die verschiedenen Aktivitäten und Kursangebote unten und auf der rechten Seite	wie oben	wie oben
Frauenpower Gymnastik nur für Frauen	freitags 18:30 - 20:00 Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	wie oben	wie oben
Leichtathletik für Kinder in der LG Haspe	mittwochs 17:15 – 18:45 freitags 17:30 – 19:00 jeweils Bezirkssportanlage Haspe	Karsten Senner Joh.-Zauleck-Weg 5 58300 Wetter Udo Reinshagen Kipperstr. 44 58135 Hagen	02335/ 80 25 71 ksenner@t-online.de 02331 / 40 51 88 reinshagen@unitybox.de

Was ist wann in BiB?

Das BiB-Center, Hüttenplatz 3, 58135 Hagen, ist jeweils ab **15 Minuten** vor den angegebenen Zeiten geöffnet

A2	Tai Chi (bis auf weiteres in der alten Turnhalle Kirmesplatz)	dienstags	18:00 – 19:30 Uhr
A3	Gymnastik und Bewegung für Ältere (bis auf weiteres in der Turnhalle Geweke)	donnerstags	19:00 – 20:15 Uhr
A4	Gymnastik mit Pilates-Elementen	montags	19:00 – 20:30 Uhr
A5	Powermix	mittwochs	19:00 – 20:30 Uhr
A6 a	Frauenpower 1 (Schulturnhalle Vogelsang)	freitags	18:30 – 20:00 Uhr
A6 b	Frühspor	donnerstags	09:00 – 10:15 Uhr
A7	Männerfit	montags	19:00 – 20:30 Uhr

Die Teilnahme an den Angeboten A2 – A7 basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge-Westerbauer von z.Zt. € 72,00 pro Jahr mit einem Zusatzbeitrag von € 12,00 €/Jahr pro Angebot



Bewegung in Berge

Woher dieser Lärm?
Alle schmieden an ihrem Glück!!!
(Wladimir Koleschizki)



Bewegung in Berge

Eveline Lausch
Telefon 02331/48 49 721

B2	Yoga-Kurs (Anfänger) (Fortgeschrittene)	dienstags dienstags	17:00 – 18:30 Uhr 18:30 – 20:00 Uhr
<i>Dieses Angebot findet auf der Basis von 10er-Kursen statt. Kursgebühr für Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 80,00 €. Mindestteilnehmerzahl: B1=6 Personen, B2=7-12 Personen</i>			
B3	Zumba	dienstags dienstags donnerstags	19:15 – 20:15 Uhr 20:30 – 21:30 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr
<i>10er-Karte für Nichtvereinsmitglieder 80,00 €, für Vereinsmitglieder 40,00 €</i>			
B4	ZumbAtomic (für Kinder 8 bis 13 Jahre)	freitags	15:00 – 16:00 Uhr
<i>Die Teilnahme an dem Angebot B4 basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge-Westerbauer von z.Zt. € 36,00 pro Jahr (Jahresbeitrag Schüler) zuzügl. einer 10er-Karte für € 25,00</i>			
C1	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	17:00 – 18:00 Uhr
C2	Wirbelsäulengymnastik (für Berufstätige)	donnerstags	19:00 – 20:00 Uhr
C3	Bewegungsgruppe 50+	dienstags	16:30 – 17:30 Uhr
<i>Kursgebühr 60,00 € für Mitglieder / 90,00 € für Nichtmitglieder Diese Angebote finden auf der Basis von 12er-Kursen als Präventionskurse statt, danach als Dauerangebot 15,00 € für Mitglieder / 25,00 € für Nichtmitglieder Für die Bezuschussung fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.</i>			

A1	REHA-Sport Diabetes (Bezirkssportanlage Haspe) (Alte Turnhalle Gesamtschule, Kirmesplatz)	montags freitags	16:00 – 17:30 Uhr und 16:15 – 17:30 Uhr
D1	REHA-Sport Wirbelsäulenerkrankung / Osteoporose	montags montags montags mittwochs mittwochs mittwochs mittwochs mittwochs freitags freitags	10:00 – 10:45 Uhr *) 11:00 – 11:45 Uhr 16:30 – 17:15 Uhr **) 09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr 16:30 – 17:15 Uhr **) 17:30 – 18:15 Uhr **) 09:30 – 10:15 Uhr ***) 10:30 – 11:15 Uhr ***)
*) für Senioren (ab 65 Jahre) **) für Berufstätige ***) Pflegewohnstift Harkorten			
<i>Für diese REHA-Angebote ist eine ärztlichen Verordnung (i.d.R. für 50 Teilnahmen) erforderlich !</i>			
Ansprechpartner außerhalb der Öffnungszeiten: Abteilungsleiterin für BiB: Eveline Lausch, Tel. 02331/48 49 721; e-lausch@t-online.de			

Wohlfühltag 2013

„Der König ist tot - es lebe der König“, so lautet der aus dem Französischen stammende Spruch und bedeutet soviel wie Kontinuität. Deshalb hier der Hinweis: der nächste Wohlfühltag findet - natürlich - im BiB am

16. November 2013 statt.

Hausputz im BiB

„Alle Jahre wieder“ so lautet auch ein Spruch. Hier und jetzt möchten wir Euch darum bitten, uns am 30. August 2013 (ab 15:00 Uhr) beim alljährlichen Hausputz im BiB zu helfen. Zum Ende der Ferien und Beginn der neuen ‚Saison‘ möchten wir unser BiB wieder blitzblank machen. Anmeldungen: Telefon 48 49 721 bei Eveline

Johannes XXIII:

Wir sind nicht auf der Erde,
um ein Museum zu hüten,
sondern um einen Garten zu
pflegen.



Unser ‚Übungsleiter‘ Horst Blume

In der zweiten Hälfte des Jahres 2008 trat eine Gruppe von Tai Chi Aktiven unter der Leitung von Dietmar Streuter unserem Verein bei. Leider verstarb Dietmar Streuter im Februar 2009 viel zu früh. Wir mussten einen neuen Leiter für die Gruppe und einen neuen Übungsleiter finden. Diese Sportart war für uns zum damaligen Zeitpunkt mehr oder weniger ein Buch mit sieben Siegeln.

Wir haben lange und intensiv gesucht um einen geeigneten und zu der Gruppe passenden Übungsleiter zu

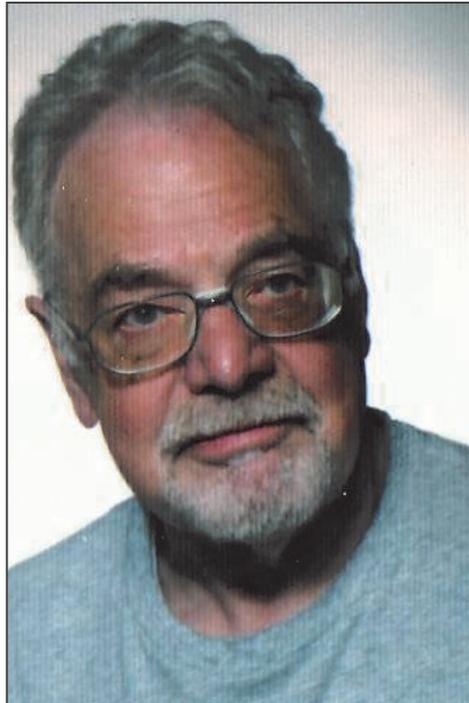
finden, der die Arbeit im Sinne von Dietmar Streuter fortsetzen würde. Der Vorstand führte mit potentiellen Nachfolgern diverse Gespräche und vereinbarte Probeübungsstunden. Die Gruppe war in sich so stabil, dass die übungsleiterlose Zeit überbrückt werden konnte.

Aber wie das immer so ist: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. Nach über einem Jahr stellten wir fest, dass mitten unter uns im Herzen von Haspe **Horst Blume** lebte, ein Altmeister des Tai Chi Sportes. Auch er kam zu einem gegenseitigen Kennenlernen zu einer Übungseinheit in die alte Turnhalle am Kirmesplatz. Damit endete vor jetzt mehr als drei Jahren die Suche nach einem geeigneten Übungsleiter. Der Platz an dieser Stelle würde nicht ausreichen – und wir hätten auch gar nicht die entsprechende Sach- und Fachkenntnis – um die Kenntnisse und Fähigkeiten von Horst Blume nur annähernd zu beschreiben.

Vielleicht kann man es am besten so ausdrücken: Er lebt seinen Sport.

Wir hoffen, dass er uns noch viele Jahre als Übungsleiter zur Verfügung steht.

Übrigens kann die Gruppe noch ein paar Mitglieder gebrauchen. Interessierte können sich jederzeit an Horst Blume wenden, Tel. 02331 / 4 99 38, E-Mail horst.blume@web.de.



Auch in dieser Ausgabe setzen wir mit Horst Blume und Klaus Stremme die Vorstellung unserer ÜbungsleiterInnen bzw. TrainerInnen fort.

Liebe Mitglieder,
berücksichtigt bitte unsere
Inserenten bei Euren Einkäufen!

Diese Firmen unterstützen die
Arbeit unseres Vereins
in erheblichem Maße.

NIERHAUS
KFZ - SACHVERSTÄNDIGENBÜRO

HAGEN

Enneper Str. 74
58135 Hagen
Tel. 0 23 31-3 06 40 41
Fax 0 23 31-3 06 40 42

DÜSSELDORF

Münsterstraße 328
40470 Düsseldorf
Tel. 02 11-69 52 37 16
Fax 02 11-69 52 37 15

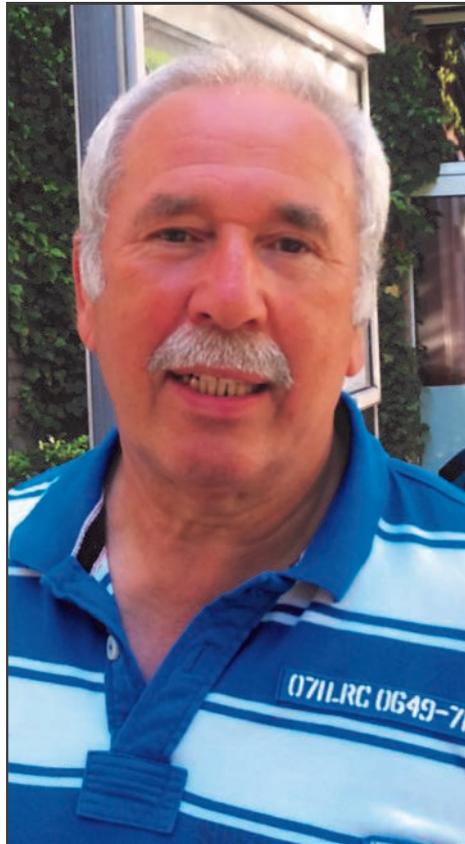
www.sv-nierhaus.de

Unser Übungsleiter Klaus Stremme

Seit Mitte 2011 haben wir das BiB am Hüttenplatz gepachtet. Während eines Wohlfühltages im frühen Herbst des gleichen Jahres bot **Klaus Stremme** seine Hilfe und Unterstützung für den Aufbau einer Gruppe nur für Männer an, da alle anderen Gruppen, die sich mittlerweile im BiB zusammen gefunden hatten, nur aus Frauen bestanden. Im Oktober 2011 konnte der Verein die ersten Mitglieder beim „Männerfit“ begrüßen. Die Übungsleitung übernahm Klaus Stremme. Seitdem treffen sich einige „Herren“ jeden Montagabend um 19:00 Uhr im BiB zu einem intensiven Gymnastikprogramm, das allen Teilnehmern ausgesprochen Spaß bereitet.

Klaus Stremme ist in Hasper Sportkreisen kein Unbekannter. Mehrere Jahrzehnte spielte er in einigen Vereinen Handball, übernahm dort auch Übungsleitertätigkeiten. Später wechselte er dann zum Tennissport, den er auch heute noch ausübt. Er ist die Seele der Männerfit-Gruppe.

Wir hoffen, dass wir noch lange auf ihn zählen können.



Bewegung in Berge

Wir liefern ins Haus

Montag Pizzatag - jede Pizza 4,90
Nur zum Selbstabholen oder Verzehr im Lokal.



Enneper Str. 57
58135 HAGEN-HASPE

Mindestbestellwert 10 Euro.

Bei Bestellungen unter 10 Euro und nach 23.00 Uhr berechnen wir zusätzlich 3 Euro Anfahrtskosten.

Unser Lieferservice beliefert Sie:

Mo.-Fr. von 11.00 bis 14.00 und 17.00 bis 01.00 Uhr

Samstags von 17.00 bis 01.00 Uhr

Sonn- und Feiertage von 12.00 bis 01.00 Uhr

TEL.02331/406325

TEL.02331/407201

FAX.02331/401981

Das "VENERE TEAM" wünscht Ihnen

Buon Appetito

Herzlichen Dank für Ihre Bestellung

Tipp!

Für alle Arten von Feiern haben wir einen
Saal von 50 bis 150 Personen.

Der Faden sagt, es geht ihn
nichts an;
er folge nur der Nadel
(Sprichwort aus Arabien)



SEPA-Lastschriftverfahren

Was ist das denn nun schon wieder?
Was bedeutet die Abkürzung?

SEPA = **S**ingle **E**uro **P**ayments **A**rea.

Unter SEPA wird der einheitliche EURO-Zahlungsverkehrsraum verstanden, in dem inländische und grenzüberschreitende Zahlungen in EURO zu gleichen Regelungen abgewickelt werden.

Was hat das mit unserem Verein zu tun?

Ab dem 1. Februar 2014 besteht durch europäische Gesetzgebung für Unternehmen – und damit auch für Vereine – eine Pflicht zur Anwendung dieses Verfahrens, das das bisherige Lastschriftverfahren ablöst.

Da wir unsere Beiträge und Gebühren bisher per Lastschrift eingezogen haben, müssen wir dieses zwangsläufig auch einführen.

Für das jetzige Mitglied besteht kein Handlungsbedarf. Es muss nichts unternehmen.

Die bisherige Einzugsermächtigung gilt als SEPA-Lastschriftmandat.

Die Aufnahme in den Verein wird künftig davon abhängig, dass sich

das Mitglied für die Dauer der Mitgliedschaft verpflichtet, dem Verein ein SEPA-Mandat für den Lastschrifteinzug der Mitgliedsbeiträge und – gebühren zu erteilen. Die Erklärung dazu erfolgt mit dem Aufnahmeantrag.

Von Mitgliedern, die dem Verein eine Einzugsermächtigung erteilt haben, wird der Beitrag zum Fälligkeitstermin (15.02. und 15.08. eines jeden Jahres) eingezogen.

Das Mitglied ist verpflichtet, dem Verein zeitnah Änderungen der Bankverbindungsdaten bekannt zu geben.

Hier nun einige technische Begriffe:

Gläubiger-ID G l ä u b i g e r - Identifikationsnummer des Vereins (wird zentral vergeben) Sie lautet: DE 77 ZZZ 00000 269 116.

IBAN International Bank Account Number
Sie ist die „neue“ Kontonummer, sowohl des Mitgliedes als auch des Vereins. Unsere Vereins-IBAN lautet: DE 49 4505 0001 0103 0219 14

BIC Business Identifier Code
Er ersetzt die bisherige Bankleitzahl,



Bewegung in Berge

Eveline Lausch
Telefon 02331/48 49 721



*Nach Redaktionschluss:
Zwei Fotos vom Zumba am vergangenen Sonntag auf der Bühne vor dem Kirchplatz*



sowohl die des Mitgliedes als auch des Vereins.

Unser Vereins-BIC lautet:
WELADE3HXXX

Mandatsreferenz

ist eine weitere, zwingende Voraussetzung für das Verfahren. Es handelt sich um ein eindeutiges Merkmal, das jedem Mitglied zugeordnet wird.

Wir haben im Vorstand entschieden, das die **Mitgliedsnummer** dafür verwendet wird.

Unsere Vereinsverwaltungssoftware ist bereits in der Lage, diese gesetzlichen Neuerungen zu berücksichtigen. Wir möchten den Abbucherlauf für das 2. Halbjahr 2013 im August dazu nutzen, um das neue Verfahren ein-

zuführen und zu testen.

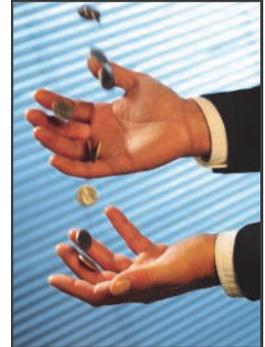
Wir werden in der nächsten Ausgabe im August noch weitergehende Erläuterungen geben, zu denen wir gesetzlich verpflichtet sind.

Bis dahin werden wir unsere Homepage (www.berge-westerbauer.de), unsere Briefbögen und unsere Aufnahmeanträge entsprechend anpassen.

Eventuelle Satzungsänderungen werden wir dann für die Jahreshauptversammlung 2014 vorbereiten.

Für Rückfragen steht unser 1. Vorsitzender oder auch der Kassenwart unter den bekannten Möglichkeiten jederzeit gern zur Verfügung.

Der geschäftsführende Vorstand



Sonntag, 16.06. auf der Kirmesbühne

Auftritt der Zumba-Kids um 14:00 Uhr auf der Kirmesbühne wäre schön gewesen, leider mal wieder falsch gedacht!

Schon vor vielen Wochen wurde vom HHBV (Hasper Heimat- und Brauchtumsverein) angefragt, ob wir vom TSV Berge-Westerbauer auf der Bühne vor der ev. Kirche in Haspe die Zumbakinder auftreten lassen möchten. Ich habe gleich bei den Kids nachgefragt und Kathrin (die Zumba-trainerin) und ihre Mannschaft proben, was das Zeug hielt.

Jetzt war es soweit, die T-Shirts (speziell für diesen Auftritt) wurden schnell angefertigt, die Tänze waren perfekt einstudiert und pünktlich um 13.50 Uhr waren alle bereit, loszulegen.

Aber wo ist nur der Tontechniker, der dafür sorgen sollte, dass die nötige Musik auch den Kirchplatz beschallt?

Ich möchte hier nicht noch lange ausführen, wie oft ich mich bereits vorher danach erkundigt habe und auch nicht, dass ich schon in der Nacht vorher davon geträumt habe, dass es nicht glatt gehen kann (wir sind in Haspe und leider weiß da immer noch nicht die eine Hand, was die

andere tut, warum eigentlich nicht?). Bin ich froh, dass das in meinen Abteilungen viel, viel besser läuft. Hier gibt es Zusagen und die werden eingehalten, basta!

Aber nun gut, etwas ganz Wichtiges! Um 15.00 Uhr konnte es dann endlich losgehen mit Zumba. Die TSV-Kinder mit der Unterstützung der Zumba-Stars aus Breckerfeld haben einen richtig Klasse-Auftritt gehabt.

Ihr Lieben, Ihr habt das super gemacht, 35 Minuten ohne Pause, flotte Bewegungen und das mit Lampenfieber und langer Wartezeit, Ihr seid SPITZE!

Ich war schon drauf und dran, den HHBV für den Bolzen im nächsten Jahr vorzuschlagen, aber als dann unser Kirmesbauer Udo Röhrig mit einer schönen Dankes- und Entschuldigungsrede auf die Bühne kam, habe ich gedacht: Eveline, reg Dich nicht weiter auf, es war mal wieder menschliches Versagen, das soll es ja geben, nächstes Jahr wird alles besser und vielleicht werden unsere Zumbakids dann auch auf dem Werbeplakat und den Presseveröffentlichungen mit ihrem Bühnenauftritt erwähnt, wäre ja mal was!

Eure Eveline (Abt. BiB)



*Überall sieht man Verbrechen
durch andere Verbrechen bestraft
(Voltaire)*



Zumba bei Rheuma?

Neulich las ich im Magazin der „Deutschen Rheuma-Liga“ einen sehr interessanten Artikel, den ich Euch nicht vorenthalten möchte.

Bisher war ich im Glauben, dass Zumba ausschließlich für „gesunde“ Menschen geeignet sei. Doch eine an Kollagenose (Kollagenose gehört zur Gruppe der rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen) erkrankte Zumba-Teilnehmerin berichtete, dass sie Dank Zumba schmerzfreier geworden sei. Sie wäre teilweise mit Rückenschmerzen zum Zumba gekommen und aufgrund der kreisenden Bewegungen der Hüften ohne Schmerzen wieder nach Hause gegangen. Bei der Choreographie sei ihr Kopf so damit beschäftigt, das richtige Bein nach vorne und dabei den Arm

zur Seite zu bewegen, dass sie den Alltag völlig vergessen konnte und hinterher sehr entspannt gewesen sei. Sicherlich bereite ihr das Hüpfen gelegentlich schon noch Schmerzen und sie müsse ab und zu eine Schmerztablette einnehmen, Linderung würden aber z. B. auch Sportschuhe mit Dämpfung bringen. Für sie sei aber ganz besonders wichtig: Hier wird getanzt, gesungen, gelacht, einfach dabei sein, auch wenn es manchmal so aussieht wie eine „pseudo-indische-Tempeltanz-Choreografie“.

Also, versucht es doch auch einfach mal und kommt zu einer Schnupperstunde. Nähere Infos gibt's bei mir unter Tel. 48 49 721.

Eure Eveline (Abt. BiB)

Zumba-Änderungen

Für diejenigen von Euch, denen es noch nicht zu Ohren gekommen ist, möchte ich mitteilen, dass unser Zumbaangebot auf jeden Fall weiter geführt wird. Björn (unser ehemaliger Trainer) hatte ja von jetzt auf gleich die Dienstags-Zumbagruppen (ca. 35 Teilnehmer) sitzen lassen und nun steht er uns auch nicht mehr für die Donnergtaggruppen zur Verfügung. Ebenfalls nicht für unser Angebot in der AWO in Wehringhausen. Aber wie heißt es so schön, hinter jedem Tunnel kommt ein Licht und unser Licht sind unsere neuen zertifizierten Trainerinnen Kathrin (schon bekannt von ZumbAtomic) und Ararita (kurz Ara genannt). Kathrin hat spontan die Dienstagsgruppen übernommen, Ara über-

nimmt die Vertretung, falls es mal bei Kathrin „nicht klappt“. Ara hat zudem das Zumbatraining donnerstags 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (vorerst bis Ende Juni) übernommen. Das Angebot um 17.00 Uhr kann leider zurzeit nicht mehr stattfinden. Mir ist ein Stein vom Herzen gefallen, dass unsere Zumbaangebote hier von zwei so sympathischen und fachlich sehr gut ausgebildeten Trainerinnen weiter laufen werden. Mir ist es immer ein besonderes Anliegen, dass sich die Teilnehmer unserer Sportangebote nicht nur sportlich betätigen, sondern auch mit Spaß dabei sind und dazu tragen nun mal die Trainer einen sehr großen Teil bei.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)

Frühsport unter neuer Leitung

Seit dem 16.05.2013 wird die Frühsportgruppe von Nijole geleitet. Unsere bisherige Trainerin Simone kann aus beruflichen Gründen das Angebot nicht mehr unterstützen. Für uns sehr schade, aber ihr wünsche ich, auch im Namen der Teilnehmer der Frühsportgruppe, alles Gute und noch einmal vielen Dank für die tatkräftige

Unterstützung. Simone bleibt uns auf jeden Fall weiter erhalten für die Frauenpowergruppe in Gevelsberg, freitags 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr. Nijole hatte am 16.05. ihren ersten Trainingstag in der Frühsportgruppe und wurde sehr freundlich von den Teilnehmerinnen empfangen. Sie wird ab sofort das Donnerstagstrai-

ning in der Zeit von 9.00 Uhr bis 10.15 Uhr leiten. Wer Lust hat, hier

noch mitzumachen, ist jederzeit herzlich willkommen.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)

Wohnfühltag im BiB

Am 25. Mai 2013 fand unser 3. Wohnfühltag statt.

Pünktlich um 10.00 Uhr kamen die ersten Besucher und starteten ins Wochenende mit einer Rückenmassage zur Entspannung. Danach eine Gesichtswohlfühlbehandlung, ein Handpeeling und eine neue Frisur inklusive Tagesmakeup, was konnte jetzt noch schief gehen? So ent-

spannt und gestylt ging es jetzt weiter in den großen Saal zum shoppen: Handtaschen, Schmuck, eine schicke Sonnenbrille, Selbstgemachtes aus der Küche oder kleine Dekoartikel sowie Sonnenschutzprodukte wechselten schnell ihren Besitzer. Natürlich wurde auch für das leibliche Wohl gesorgt: belegte Brötchen zum Frühstück, mittags Currywurst und abge-

Fortsetzung Seite 18



Pizzeria · Restaurant
A Fabbro
Trattoria Pizzeria
A 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



Dina Friedhoff

Telefon 02331/ 30 62 787

dina.friedhoff@web.de

Gäste sind herzlich willkommen: Wer Interesse hat, mit der bestehenden Wandergruppe zu bestimmten Terminen mitzuwandern, meldet sich einfach unter obiger Telefonnummer.

Wann wandern wir wo?

Zu den „normalen“ DVV-Wanderungen ist der Treffpunkt am Sonntagmorgen, 09:00 Uhr, an der Gaststätte Kriegeskorte, Inhaber Schuster, Vogelsanger Straße 82, Wetter-Schmandbruch.

Die Abfahrtszeiten zu den geführten Tageswanderungen variieren, da auch die Startzeiten variieren. In der Regel liegen die Abfahrtszeiten 60 bis 90 Minuten vor der Start.
Dina Friedhoff Abteilungsleiterin Wandern

- 29.06. Hückeswagen, Geführte Tageswdg, Start: Café Burghof, 5, 10 km
- 30.06. Finnentrop-Rönkhausen, VV Glingetal Rönkhausen e.V., 5, 10, 20 km
- 06./07.07. GM- Vollmerhausen, WG Dieringhausen e.V., 5, 10, 20 km
- 13./14.07. Wipperfürth-Wipperfeld, WF Wipperfeld 1988 e.V., 5, 10, 20 km
- 20./21.07. Olfen, „Haard-Trapper“ WF Datteln 1986 e.V., 5, 10, 20 km
- 20./21.07. Herchen, WV Herchen 1972 e.V., 6, 11, 20 km
- 22.07. Bad Münstereifel, Geführte Tageswdg; Start: Bad Münstereifel, 10 km
- 27./28.07. Alt-Hürth, Wandergesellen Alt-Hürth 1991 e.V., 6, 12, 22, 33, 44 km
- 27./28.07. Siegen, Wanderfreunde Siegen v. 1975, 5, 10, 20 km
- 03./04.08. Belmicke, TuS Belmicke 1910 e.V., 6, 10, 20 km
- 10./11.08. Recklinghausen-Nord, WF 1979 Recklinghausen e.V., 7, 12, 22,30 km
- 11.08. Bad Laasphe-Banfe, Wander- und Heimatfreunde Banfetal e.V., 5, 10, 15, 20 km
- 17./18.08. Netphen-Unglinghausen, WF Unglinghausen 1980 e.V., 5, 10, 20 km

ROBINSON®
Sonnenbrillen

hören und sehen verbindet...
WETTE
Brillen • Contactlinsen • Hörgeräte

75% oder 85% braun, grau oder grün getönt, mit 100% UV-Schutz.

UNSERE GLASANGEBOTE:

Einstärken
pro Paar ab **€ 39,00**
bis sph ±4 dpt, cyl +2 dpt

Gleitsicht
pro Paar ab **€ 159,00**
bis sph ±4 dpt, cyl +2 dpt, Add +3 dpt

WETTE IGA OPTIC & AKUSTIK e.K.
Kölner Str. 16 • 58135 Hagen-Haspe
Tel.: 02331-42042

Robert Lemke:

Kritik ist der Versuch, Kurven mit einem Lineal zu messen

Leber, Ulrich	19.06.1964	Isermann, Rosemarie	22.07.1936
Trost, Hans-Werner	20.06.1955	Pirch, Nils	22.07.2000
Vastag, Dr. Alexander	21.06.1960	Bonfigt, Marion	23.07.1956
Kleinemeier, Kathrin	21.06.1978	Hellweg, Ursula	26.07.1944
Becker, Markus	22.06.1962	Brink, Heike	27.07.1959
Görzel, Nicole	25.06.1991	Nardella, Isabel	27.07.2008
Schüren, Christa	28.06.1940	Stattler, Ralf	27.07.1940
Cluse, Paul	30.06.1955	Wendler, Gerhard	28.07.1947
Bruder, Ursula	02.07.1943	Haneke, Alisia	30.07.2001
Sumpf, Bärbel	02.07.1944	Goedecke, Hannah	31.07.2003
Pastryk, Miriam	03.07.1981	Beck, Saskia	01.08.1995
Grabowski, Christa	05.07.1938	Barczak, Marion	02.08.1959
Whittington, Stuart	05.07.1969	Zweibäumer, Katharina	02.08.1989
Henn, Yannik	07.07.2000	Timp, Sarah-Katharina	03.08.2001
Hartmann, Ilona	08.07.1963	Kirchhoff, Waltraud	04.08.1936
Supplie, Manfred	08.07.1930	Foltyn, Sonja	05.08.1988
Kluth, Silke	09.07.1968	Krüger, Franka	05.08.2006
Bleeker, Ortrud	10.07.1964	Manke, Werner	06.08.1942
Maier, Jürgen	12.07.1957	Goldschmidt, Marlies	07.08.1957
Goldnik, Simone	13.07.1974	Otto, Daniel	07.08.1996
Hauk, Marius	13.07.2006	Sapia, Rocco	07.08.1961
Püschner, Marianne	13.07.1954	Wagner, Doris	08.08.1940
Terlau, Andrea	14.07.1963	Hanke, Peggy	08.08.1969
Rosendahl, Kirsten	16.07.1969	Muth, Merlin	09.08.1999
Bernshausen, Inge	19.07.1952	Eckhoff, Ulrike	10.08.1956
Hegenbart, Sabine	19.07.1962	Mezzasalma, Rosa-Rachel	10.08.2002
Becker, Heinz	20.07.1936	Pospich, Petra	11.08.1965
Schlüter, Waltraud	20.07.1939	Süggeler, Felicitas	11.08.1998
Gutjahr, Niclas	21.07.2000	Coutinho, Chiara Naomi	14.08.2005
Pippal, Julia	21.07.1994	Drescher jr., Gottfried	14.08.1960
		Wunder, Heinrich	14.08.1943

Die zehn goldenen Regeln für Jogging-Einsteiger

Achim Achilles und die "Welt" beantworten hier die zehn wichtigsten Fragen zum Laufen. Mehr müssen Sie zu Beginn nicht wissen. Und nach der Lektüre am besten sofort loslaufen. Keine Ausreden mehr.

Von Frank Joung

[Joggen hält fit - und wer diese zehn Regeln befolgt, kommt auch als Anfänger gut zurecht. © imago / Candy-Box](#)

Worauf muss ich achten, wenn ich anfangen zu laufen?

Die erste Devise lautet: Nicht übertreiben. Sie müssen zu Beginn nicht gleich eine Halbmarathonstrecke bewältigen oder die ersten zehn Minuten

im Sprint zurücklegen. "Setzen Sie sich ein realistisches Ziel", rät der Berliner Lauf-Trainer Piet Könnicke von [gotorun.de](#). Wer seit Jahren nicht gejoggt ist, sollte das Lauftempo mäßig dosieren und, falls nötig, auch das Laufen mit einer Gehpause unterbrechen. Pausen sind nicht peinlich! Wichtig: Bestehen ernsthafte Vorerkrankungen, etwa des Herz-Kreislaufsystems, sollten Sie vorher einen Arzt konsultieren.

Mit wie vielen Minuten soll ich anfangen?

Jede Minute zählt. Selbst wenn Sie sich vornehmen, fünf Minuten vor die Tür zu gehen, haben Sie schon etwas

Wir gratulieren
herzlich
zum Geburtstag!



Fortsetzung Seite 20



rundet wurde dieser schöne Tag mit wunderbaren Torten und einer frischen Tasse Kaffee. Schade für diejenigen von Euch, die es wieder einmal verpasst haben, vorbei zu kommen. Woran liegt das eigentlich? Am reichhaltigen Angebot dieses Tages ganz bestimmt nicht, Werbung wurde im Vorfeld über die Vereinsinfo, die Homepage, das Radio sowie die Zeitungen gemacht. Ich bin allmählich der Meinung, dass diejenigen, die einmal da waren, immer wieder kommen, was mich sehr freut. Die Anderen sollen dann eben bei ihrer Meinung bleiben, dass im Verein nichts los ist, schade eigentlich, denn sie wissen gar nicht, was ihnen entgeht

und wie schön Vereinsleben sein kann, wenn man sich einmal daran beteiligen würde. Der nächste Wohlfühltag findet übrigens am 16.11.2013 statt, vielleicht klappt es ja dann?

Eveline (Organisatorin Wohlfühltag)



Eine runde Sache

Im Anschluss an den Wohlfühltag folgte der Wohlfühlabend, nämlich der Fußballabend: Borussia Dortmund / FC Bayern München. Schnell wurden die Tische im BiB umgestellt, der Beamer aufgebaut und es konnte losgehen. Rosi und Nine hatten das BiB vorher ein wenig geschmückt. Sag ich es mal so, es waren ca. 7/8 der Tische schwarz/gelb und 1/8 rot/weiß dekoriert und das heißt schon was für diese echten Dortmundfans. Es waren ca. 30 Gäste im BiB, 2 davon Bayern-Fans. Jungs, ich fand das klasse, dass Ihr dabei gewesen seid!

Richtig begeistert war ich dann davon, dass am Ende, obwohl die Dortmunder Jungs verloren haben, die zwei Bayern-Anhänger von einigen BVB-Fans beglückwünscht wurden zum Sieg ihrer Mannschaft.

Eveline (die keine Ahnung von Fußball hat, aber begeistert war von diesem vorbildlichen Verhalten)



Liebe Mitglieder, berücksichtigt bitte unsere Inserenten bei Euren Einkäufen! Diese Firmen unterstützen die Arbeit unseres Vereins in erheblichem Maße.

Sina Prinz ist Vizemeisterin

Am 27. April fanden die diesjährigen Kreislangstreckenmeisterschaft am Sportplatz Vossacker in Hagen-Vorhalle statt. 53 Aktive aus 11 Vereinen gingen an den Start, unter ihnen auch unsere Leichtathletin Sina Prinz in der Altersklasse W12 über 2.000 m. Bei kühlen Temperaturen entwickelte sich ein spannendes Rennen. Sina hielt sich während der ersten Runden stets im vorderen Feld auf, um auf mögliche Tempoverschärfungen reagieren zu können. So lag sie zu Beginn der fünften und letzten Runde

aussichtsreich auf dem zweiten Platz. Als schließlich das Tempo angezogen wurde, konnte Sina zunächst der führenden Läuferin folgen. Schnell lagen aber einige Meter zwischen den beiden Läuferinnen und dem Rest des Feldes. Leider war auf der Gegengeraden das Tempo der führenden Läuferin Lisa Kowald vom TSV Hagen 1860 zu hoch für unsere Läuferin. Schließlich überquerte Sina als Zweite und damit als Vizemeisterin hochzufrieden die Ziellinie in guten 8:03,23 min.

Karsten Senner

„Jubiläumstruppe“

Vorab ein kleines Wort des Dankes an Dich, liebe Daniela. Eine gute Idee, die Redaktion darüber zu informieren,

dass es in diesem Jahr in der von Dir betreuten Gruppe ‚Sport für Ältere‘ vor lauter Geburtstags-Jubiläen nur so strotzt.



Wir wollen zwar keine Daten nennen, (man fand oder findet sie ohnehin in unserer Geburtstagsliste), aber unsere Mitglieder Brigitta Blasberg, Hans Dornseif, Gitta Heite, Ulrich Heuser, Bärbel Martin, Christa Roth, Rita Teudt, Marinka Wanisch und Rudolf Wanisch feierten oder feiern noch in diesem Jahr einen runden oder ‚halbrunden‘ Geburtstag. Und toll, dass auch die Gruppe diese Festtage nicht vergißt.

(Hier zwei Fotos, die uns Daniela per mail zugeschickt hat. Sie zeigen links Rudolf Wanisch und unten: Christa Roth sowie Rudolf Wanisch und Iris Wendler.)



Wenn du bei einem Streit unbedingt das letzte Wort haben musst, dann sag doch mal: „Ich glaube, du hast Recht“



Anmerkung der Redaktion:
Obiges Foto ist nicht etwa
ein Seitenportrait unserer
Eveline,
sondern soll nur die Verbind-
ung zwischen Foto
und Text herstellen.



Eigene Gedanken über das Alter

ZumbAtomic ist Zumba für Kinder, hört sich richtig leicht an, oder? Ist es aber nicht! Ich muss ehrlich sagen, jetzt bin ich schon einige Monate beim Zumba für Erwachsene dabei, aber das, was die Kinder machen, das bekommen wir „Alten“ nicht auf die Beine gestellt. Da hat doch unsere Trainerin Kathrin beim (Erwachsenen-)Zumba das Lied „Electrificate“ gespielt. Dazu gehörten schnelle, verschiedene Bewegungen der Beine und Arme und dann wurden zwei Reihen nebeneinander gebildet. Zu einem bestimmten Punkt drückte derjenige, der links außen stand die Hand des Nachbarn, der wiederum des nächsten Nachbarn und so weiter. Bis zum Ende der Reihe und dann wieder zurück, so, als ob man einen Stromschlag auf den Nächsten überträgt. Ihr könnt Euch nicht vorstellen, was das für ein Chaos bei uns „Alten“ war, viel Gelächter, aber auf die Reihe haben wir es nicht bekommen. Jetzt habe ich mir das Ganze mal bei den Kindern angeschaut. Ich traute meinen Augen nicht, die Kinder konnten das. Woran liegt das wohl? Jetzt kommt mir

bloß nicht mit dem Alter oder so. Habe ich doch neulich gelesen, „**Senioren ab 50**“. Hallo, was heißt eigentlich Senioren? Ich habe mal bei Wikipedia nachgeschaut und folgende Erklärung gefunden: **Senior** bezeichnet einen älteren Menschen, einen Menschen im Rentenalter oder Ruheständler. Also irgendwas ist hier jetzt falsch, oder muss ich gar nicht mehr zur Arbeit, liegt mein Rentenbescheid schon im Briefkasten und ich habe ihn übersehen. Neulich hat man mir noch gesagt, dass ich noch so ca. 15 Jahre dem Berufsleben zur Verfügung zu stehen habe, bevor die „Rente winkt“, aber ich bin doch lt. Wikipedia „Seniorin“. Ich glaube, der alte Spruch „man ist so alt, wie man sich fühlt“ ist immer noch der Richtige, danach werde ich auf jeden Fall weiter leben und Spaß haben und ich hoffe, Ihr denkt genauso. Also, wir machen Zumba weiter, dann brauchen wir eben etwas länger, um es zu begreifen, die Hauptsache ist doch, wir sind dabei und können lachen, denn das hält bekanntlich jung!!!

Eure Eveline

Fortsetzung von Seite 17

erreicht. Sie werden sehen, dass Sie am Ende doch länger in Bewegung bleiben. Lauf-Trainer Könnicke rät zu einer Übungsdauer von 20 bis 30 Minuten. Absolute Neueinsteiger starten mit einer Minute Laufen und zwei Minuten Gehen. Die Laufabschnitte werden nach und nach gesteigert und die Gehpausen reduziert. Wem schon beim leichten Traben die Puste ausgeht, kann Wogging, also flottes Gehen, betreiben und sich dann langsam steigern.

Wie schnell soll ich laufen?

Eine Faustregel lautet: Solange Sie in der Lage sind, mehrere Sätze hintereinander zu sprechen, laufen Sie in ihrem Wohlfühl-Tempo. Ein Grund mehr, nicht alleine zu laufen, sondern einen gleichwertigen Partner mit auf die Laufstrecke zu nehmen. Wenn Sie kaum eine Unterhaltung zustande bringen und die Wörter nur hecheln,

sollten Sie einen Gang runterschalten. Wer zu schnell losläuft, erhält prompt die Quittung, entweder in Form von Muskelkater oder Leistungseinbruch.

[Der beste Sport zum Abnehmen](#)

Muss ich mich aufwärmen und dehnen?

Für Jogger mit geringem Tempo ist das Aufwärmen kein Muss, es erleichtert aber den Einstieg. Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt. "Der Körper ist wie ein Motor. Der sollte auch nicht gleich zu Beginn auf die Höchstdrehzahl gebracht werden", sagt Piet Könnicke. Vor intensiven Einheiten hingegen ist ein gutes Warm-up unverzichtbar. Was das Dehnen betrifft, scheiden sich die Geister. Generell sind flexible, dehnbare Muskeln weniger verletzungsanfällig. Die Fachzeitschrift Runner's World hält das Dehnen vor



dem Training allerdings nicht für sinnvoll. Andere Experten sind der Meinung, ein leichtes Vordehnen der aufgewärmten Muskulatur helfe. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Dehnen Sie eher nach dem Training. Achten Sie darauf, dass Sie nie in den Schmerz hineindehnen. Leichtes Ziehen reicht.

Welche Ausrüstung brauche ich?

Wer will, kann viele hundert Euro ausgeben. Man muss aber nicht. Das Wichtigste sind, klar, die Laufschuhe. Ob das Sparmodell vom Discounter für 25 Euro oder das Angebermodell für 250 Euro – schneller macht einen kein Schuh. Dennoch: Wer regelmäßig trainiert, sollte sich auf den eigenen Fuß abgestimmte Laufschuhe kaufen. Wir werden das Thema morgen ausführlich behandeln. Ansonsten sollte man als Anfänger keine Wissenschaft aus dem Sportdress machen. Ein der Witterung und Jahreszeit entsprechendes Outfit aus Hose und Oberteil ist erst einmal völlig ausreichend. Gute Faustregel: Wenn man vor dem Laufen leicht friert, ist man richtig angezogen.

Soll ich morgens oder abends laufen?

Genauso wie es Langschläfer und Frühaufsteher gibt, gibt es auch Morgen- und Abendläufer. Das muss jeder individuell entscheiden. Laut Schlafforscher Jürgen Zulley ist der ideale Zeitpunkt für sportliche Betätigung der Nachmittag. Da die meisten Menschen nachmittags keine Zeit haben, bietet sich der frühe Abend fürs Laufen an. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte der moderate Sport aber beendet sein, sonst drohen Einschlafstörungen. Lauf-Trainer Könnicke rät: "Die Freiräume zwischen Arbeits- und Familienrhythmus nutzen. Wer Laufseinheiten in einen vollgestopften Terminkalender quetscht, macht sich unnötig Stress und erhöht das Verletzungsrisiko."

Was soll ich essen und trinken?

Es gibt keine pauschale Empfehlung, da jedes Verdauungssystem anders auf Nahrung reagiert. "Entsprechend der körperlichen Belastung sollte die Ernährung einen guten Beitrag zur Regeneration und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit leisten. Fertigprodukte, Fast Food, viel Zucker und

Fett passen da nicht rein", sagt Piet Könnicke. Für die richtige Trinkmenge hat der Mensch ein prima Warnsignal: Durst. Für das wöchentliche Training empfiehlt Könnicke, 30 Minuten vor und gleich nach dem Training zu trinken.

Soll ich meinen Puls messen?

Der Puls ist ein guter Anzeiger für die Belastungsintensität. Halten Sie einen Finger ans Handgelenk (Unterarm-Innenseite) oder an die Halsschlagader (seitlich am Kehlkopf) und messen Sie nach Belastung die Schläge über eine Dauer von zehn Sekunden. Multiplizieren Sie diese mit sechs und Sie erhalten Ihre Herzfrequenz pro Minute. Nach einer Minute wiederholen Sie den Vorgang: Ist Ihre Frequenz um zehn bis zwölf Schläge gesunken, ist die Regenerationsfähigkeit ganz ordentlich.

Schadet es den Gelenken, wenn ich auf der Straße laufe?

Nein, das Laufen auf Asphaltstraßen ist per se nicht schädlich. Gelenke nehmen Schaden, wenn die umgebende Muskulatur nicht adäquat ausgebildet ist, sagt Trainer Könnicke. "Eine gute Stütz- und Muskulatur der Beine und Füße muss der Belastung entsprechend vorbereitet werden. Gedämpfte Schuhe reduzieren die Übertragung der Stoßbelastungen auf das Muskel-Skelettsystem." Abwechslung tut gut: Neben Asphalt sollte man, so oft es geht, befestigte Schotterwege, Waldwege, Kunststoffbahnen in seine Laufstrecken einplanen. Tipp: Nach dem eigentlichen Lauftraining noch zehn Minuten auf weichem Gras laufen – barfuß.

Was mache ich bei Schmerzen?

Viele Läufer versuchen, den Schmerz "wegzulaufen" – keine gute Idee. Wer Schmerzen hat, sollte zum Arzt gehen und aufhören zu trainieren. Schmerz ist immer ein Warnsignal und muss ernst genommen werden.

Mehr Infos für Einsteiger: www.achim-achilles.de, Literaturtipp: Achim Achilles: Laufen und Lust – In zehn Schritten zu mehr Spaß am Leben, Manöver-Verlag, 3,99 Euro, E-Book.





**TSV Berge-
Westerbauer 1879 e.V.**

Impressum

„gestern-heute-morgen“ ist eine zwei-monatlich erscheinende Vereinszeitung des TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V. in einer Auflage von z.Zt. 640 Stück.

Erscheinungsdaten: am 15. eines jeden geraden Monats;
Redaktionsschluss jeweils fünf Tage vorher.

Verantwortlich für den Inhalt:

Vorsitzender Dieter Friedhoff

dieter.friedhoff@t-online.de

Redaktion und Anzeigen:

Hans-Werner Potthoff,

Twittingstr. 118, 58135 Hagen

Telefon 02331/40 53 18

Fax 02331/40 15 90,

e-mail:

hawepotthoff@web.de

Es gilt z.Zt. Anzeigenpreisliste

Nr.2 gültig ab 1.1.2003

Alle nicht namentlich

gekennzeichneten Beiträge sind

Redaktionsbeiträge.

**Sucht Ihr einen
Raum für Eure
private Feier?**

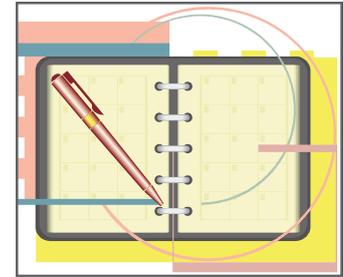
**Dann feiert
im BiB-Center!**

Ansprechpartner:

Sabine Friedhoff

Telefon 02331/ 37 59 363 oder

josaf@t-online.de



Terminkalender

30.08.2013	ab 15:00 Uhr, Hausputz im BiB-Center -freiwillige Helfer gesucht-
14.09.2013	ab 14:00 Uhr, 9. Berger Stadtteilstfest auf dem Parkplatz S-Bahnhof Berge-Knapp
28.09.2013	ab 10:00 Uhr, GWG-Gesundheitstag BiB-Center
19.10.2013	18:00 Uhr ‚Herbstfest‘ des TSV im BiB-Center (Anmeldungen unter Hagen 48 49 721-Eveline Lausch- erforderlich)
16.11.2013	‚4. Wohlfühltag‘ im BiB-Center
30.11. und 01.12.2013	Hasper Adventsmarkt - Kirchplatz der Evangeli- schen Kirche in Haspe
13.12.2013	15:00 - 17:00 Uhr, Weihnachtsfeier der Turnkin- der im BiB-Center
14.12.2013	16:00 Uhr, Besuch des Weihnachtsmärchens im hasperhammer für alle Vereinskinder
15.12.2013	15:30 Uhr, Adventskaffeetrinken im BiB-Center
2014	
16.01.2014	19:00 Uhr, Mitgliederversammlung der Badmin- tonabteilung Pizzeria Venere
17.01.2014	18:00 Uhr, Jugendtag 2014 im BiB-Center
31.01.2014	20:00 Uhr, Jahreshauptversammlung 2014 im BiB-Center