



gestern heute morgen

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder
und Freunde des Vereins



Bewegung in Berge

Ausgabe 104
15. Dezember 2013

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

Zertifikate für alle unsere 11 (12) Reha-Angebote!

Mit der Anmietung des BiB-Centers im Herzen von Haspe wollten und haben wir neue Wege beschritten.

Wir wollten die zentrale Lage nutzen, um der Hasper Bevölkerung Angebote für Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport zu bieten.

Der Gesundheitssport ist dem „normalen“ Turn- und Gymnastiksport sehr ähnlich. Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich aus den gleichen Bevölkerungsschichten und Altersgruppen zusammen. Es ist ein reines Vereinsangebot, das sich durch Vereinsbeiträge

der Mitglieder finanziert.

Der Präventionssport geht einen Schritt weiter. Mit ihm sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichen Gesundheitsgefährdungen und körperlichen Belastungen durch gezielten Sport vorbeugen. Bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen beteiligen sich die Krankenkassen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz oder teilweise an den Kosten. In den Regel handelt es sich um Angebote in Kursform.

Der Rehabilitationssport geht noch einen Schritt weiter. Nach einer Definition ist es „ärztlich verordneter Sport in

Gruppen“. Er wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlicher Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung oder chronischer Erkrankung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit in der Gruppe verfügen, ein.

Diese Definition stammt vom Behindertensportverband. Inzwischen hat der Behindertensportverband mit den Krankenkassen eine Rahmenvereinbarung geschlossen (01. Januar 2011), nach der diese einen Teil der Kosten für die Teilnahme ihrer Mitglieder am Rehabilitationssport tragen.

Alle von den Landesverbänden – für uns der Behindertensportverband Nordrhein-Westfalen (BSNW) – anerkannten Rehabilitationssportgruppen werden nach einem einheitlichen Verfahren geprüft. Diesem bundesweiten Verfahren, das die Grundlage für eine zukunftsorientierte Weiterentwicklung des Rehabilitationssportes bildet, mussten auch wir uns unterwerfen,

nachdem am 15. Februar 2012 unser Antrag auf Aufnahme in den BSNW positiv beschieden wurde.

Am 21. März 2012 erhielten wir die ers-



In dieser Ausgabe:

Zertifizierung	
Abschied	3
Frohe Weihnachten	4
Rückblick	5
Danke Daniela	5
Wir gratulieren	6
Wann wandern	6
Hallo...	7
Traningszeiten	8
BiB-Angebote	9
Danke Simone	10
Zumba für 14...	11
Präventionskurse	11
Einladung JHV Ge-	12
Einladung Jugendtag	12
Einladung Badminton	13
Einladung Wandern	14
Ferienregelung	14
Gesund und fit	14
Adventsfest	15
Randnotiz	16
Badminton-Piroutten	16
Anliegen	17
Frauenpower	17
Drums alive = NEU	18
Nachruf Vohmann	18
Der TSV jetzt	19
Oktoberfest	20
Neue Yoga-Kurse	20
Zumba	21
Terminkalender	22

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



Bewegung in Berge

ten Zertifikate zur Durchführung von Rehabilitationssport mit den Gruppen Wirbelsäulengymnastik und Krebsnachsorge.

Die Zertifikate sind an die Qualifikation der Übungsleiter sowie räumlich und zeitlich gebunden. Darüber hinaus sind sie zeitlich befristet.

Die ersten zehn Reha-Angebote führen wir mit Andrea Terlau durch, die durch entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen beim BSNW anerkannte Therapeutin ist.



Vom 30. August 2013 datiert unsere letzte Zertifizierung (siehe Bild auf der Vorderseite), mit der Birgit Walther, die ebenfalls qualifiziert und zertifiziert ist, und Andrea Terlau anerkannt wurden.

Durch dieses strenge Verfahren ist festgestellt und anerkannt, das Rehabilitationssport Sport ist. Er wird in Gruppen durchgeführt. Er soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Fähigkeiten vermitteln, erhalten und erweitern, die ihm die Teilhabe an der Gesellschaft (wieder) ermöglichen.

Die Gruppe spielt dabei eine ausschlaggebende Rolle. Der Austausch mit anderen Personen, die ähnliche Einschränkungen haben, unterstützt den Prozess der Rehabilitation sowie dessen Sicherung.

Die Sportgruppen orientieren sich immer an den besonderen Anforderungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Oft sind die Einzeltherapien, die die Krankenkassen zahlen „ausgereizt“.

Durch eine sorgfältige Übungsauswahl lassen sich mit Rehasport trotzdem die körperlichen Funktionen erhalten oder sogar verbessern. Ausdauer und Kraft kommen zurück, die Koordination verbessert sich und das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Das Wichtigste dabei: Mitmachen kann so gut wie jeder, der sich in einer Gruppe anpassen kann. Niemand wird unter- oder überfordert, denn die Gruppen werden nach besonderen Kriterien – zum Beispiel Alter und Beschwerdebild – zusammengestellt.

Die Kostenträger (z. B. Krankenkassen und Rentenversicherungsanstalten) legen besonderen Wert auf die Nachhaltigkeit der Angebote.



Goldschmiede

Gudula Stell

Frankstraße 2 - 58135 Hagen

Telefon (0 23 31) 4 34 10

Natürlich ist es mit der einmaligen Zertifizierung vor Beginn eines entsprechenden Angebotes nicht getan. Die Teilnehmer müssen durch Unterschrift mit Datumsangabe ihre Teilnahme an der Rehasportstunde bestätigen. Diese Teilnahmebestätigungen sind Grundlage für unsere Abrechnungen mit den Kostenträgern. In der Verantwortung steht auch die Übungsleiterin. Diese bekundet durch ihre Unterschrift die Richtigkeit der Angaben auf der Unterschriftenliste, also auch, dass der Teilnehmer zu den angegebenen Zeiten tatsächlich anwesend war.

Unser **12. Angebot** läuft bereits ein paar Jahre länger und gilt für den Diabetikersport, der vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB) anerkannt und zertifiziert ist. Diese Sportstunden werden von Nijole Povilaitiene geleitet, die eine speziell auf Diabetikersport ausgerichtete Ausbildung beim Landessportbund absolviert hat.

Auch für diesen Rehabilitationssport gelten im Prinzip die gleichen Kriterien.

Alle Angebote findet ihr auf der Seite 9 in der Tabelle unter dem Punkt D1.

Dieter Friedhoff



Liebe Leser dieser Info und liebe Vereinsmitglieder, mit dieser Ausgabe verabschiedet sich von Euch der Redakteur dieser Vereinsinfo. 104 Ausgaben waren mehr als 17 Jahre ständige Versuche(ungen), alle wichtigen Informationen aus unserem Verein, Euch in netter Form zu vermitteln. Danke an alle, die dazu beigetragen haben.

Außerdem verabschiedete ich mich von Euch als Hauptkassenwart. Aber um sofort allen möglichen ‚Parolen‘ ent-

gegen zu wirken: nicht aus Verärgerungen oder Missmut über irgendetwas aus dem Verein. **Nein !!**, ich bin jetzt in einem Alter, in dem ich nach vielen, vielen Jahren aktiver Vorstandsarbeit auch einmal frei von ‚Zwängen‘ sein möchte, die naturgemäß mit einer Vorstandsarbeit verbunden sind. Es hat Spaß gemacht, in einem Team von fleißigen Vorstandsmitgliedern zu arbeiten und dafür sage ich herzlichen Dank.

Euer Hans-Werner Potthoff

Abschied

Wir sammeln Brillen für Afrika!

Bringen Sie uns Ihre alte Brille und Sie werden mit einem **Gutschein über 25 €** und einem kostenlosen Sehtest belohnt.*



Brillen • Contactlinsen • Hörgeräte

WETTE IGA OPTIC & AKUSTIK e.K. • Inhaber Jörg Wirz • Kölner Str. 16
58135 Hagen-Haspe • Tel.: 02331-42042 • www.wette-hagen.de

* Ein Gutschein pro Kauf einer neuen Brille ab 199 € einlösbar. Diese Aktion gilt bis zum 30.01.2014!

Das Vertrackte an guten Ideen
ist, dass sie meist in
Arbeit ausarten
(Charles Mountbatten-Windsor)



Frohe und besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch in neue Jahr 2014

*Markt und Straßen stehn verlassen,
Still erleuchtet jedes Haus,
Sinnend geh' ich durch die Gassen,
Alles sieht so festlich aus.*

*An den Fenstern haben Frauen
Buntes Spielzeug fromm geschmückt,
Tausend Kindlein stehn und schauen,
Sind so wunderstill beglückt.
Und ich wandre aus den Mauern
Bis hinaus in's freie Feld,
Hehres Glänzen, heil'ges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!*

*Sterne hoch die Kreise schlingen,
Aus des Schnees Einsamkeit
Steigt's wie wunderbares Singen –
O du gnadenreiche Zeit!*

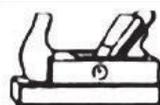
(Joseph von Eichendorff)

Ein für unseren Verein sehr erfolgreiches Jahr neigt sich dem Ende und wir freuen uns auf das Weihnachtsfest. Bringt es doch hoffentlich Ruhe und Besinnlichkeit und Zeit für Dinge, die im Laufe des Jahres vielleicht etwas zu kurz gekommen sind.

Dies wünschen wir auch Euch und den Menschen, die Ihr lieb habt: ein besinn-

liches aber auch frohes Weihnachtsfest. Und natürlich einen guten Rutsch in das neue Jahr 2014.

Versuchen wir im vor uns liegenden Jahr die Vereinsarbeit so zu leisten, dass die Freude am Sport erhalten bleibt. Dieses alles wünscht Euch von Herzen
der Gesamtvorstand



Schreinerei Horst Lausch

NOTEBORN

**Der perfekte
begehbare Schrank
existiert nicht.**

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



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

Heinitzstr. 40 · 58097 Hagen

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

Rückblick auf den Wohlfühltag

Am 16. November 2013 fand der vierte Wohlfühltag im BiB statt. Auch diesmal hatten unsere Physiotherapeuten Indra und Dennis „alle Hände voll zu tun“. Rückenmassagen von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr standen auf dem Tagesprogramm. Auch die Ergotherapeutin Alex massierte ohne Pause jede Menge Hände, Monika Faust widmete sich hingegen dem Gesicht mit einer Gesichtswohlfühlmassage. Die Menschen, die sich verwöhnen ließen, kamen begeistert und entspannt aus den Behandlungsräumen. Nun ging es aber auch noch um den Kopf, nämlich um die passende Frisur und darum kümmerte sich Christine Nolzen mit Hingabe. Der große Saal des BiB wurde mit Ausstellern wie z. B. Seife, Schmuck, Haushaltsartikel, Schönheitsprodukten, Selbstgemach-

tem, Blumen sowie z. B. einem Sehtest von Optik Ziel bereichert. Das leibliche Wohl durfte natürlich auch nicht zu kurz kommen und dafür sorgten Gabi und Maria mit belegten Brötchen und Kuchen.

Für diejenigen, die an diesem Tag dort waren, war es ein richtig schöner Wohlfühltag. Allerdings wurde dieser Tag von vielen Vereinsmitgliedern wohl mal wieder aus dem Kalender gestrichen. Ich ärgere mich immer wieder, wenn ich von einigen höre, dass im Verein „nichts los sei“. **In Eurem Verein ist sogar sehr viel los, nur leider nehmt Ihr nicht teil und vermittelt somit denen, die ihre wertvolle Freizeit opfern, das Gefühl, dass sie es doch einfach lassen sollten!!** Ist das wirklich so?

Eveline (Abt. BiB)



DANKE DANIELA !

Aus beruflichen Gründen ist es Daniela leider nicht mehr möglich, drei Gruppen der Abteilung BiB (Gymnastik mit Pilateselementen, Powermix im BiB sowie Gymnastik und Bewegung für Ältere in der Turnhalle Geweke) weiterzuführen.

Aus diesem Grund musste sie sich leider von einer Abteilung

„verabschieden“. Dies betrifft die Powermix-Gruppe.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal erwähnen, dass die Teilnehmer und ich es sehr bedauern. Daniela, Du bist eine super Trainerin, aber wir haben Verständnis für Deine Situation und sagen DANKE, dass Du uns ge-

Fortsetzung Seite 10

Reifen - Dahlbüdding



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 meisten Menschen leben von der Annahme, dass sie eine Ausnahme seien.
(Gerhard Uhlenbruck)*



Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!



Ignacious, Beula Katrin	17.12.2005	Kleuser, Lina	19.01.2001
Nadarzy, Dagmar	17.12.1951	Thieser, Katrin	19.01.1987
Kuhnert, Joachim	20.12.1951	Cluse, Frauke	20.01.1990
Wiemann, Heike	21.12.1961	Dornseif, Hildegard	21.01.1942
Lausch, Eveline	22.12.1962	Schumacher, Eva	21.01.1950
Schievelbusch, Sandra	22.12.1967	Gauer, Elke	22.01.1944
Büdenbender, Horst	23.12.1943	Eckhoff, Laura	25.01.1989
Friedhoff, Dieter	24.12.1942	Bialek, Marisa	26.01.2003
Welt, Jürgen	25.12.1947	Coutinho, Chantal Milena	26.01.2001
Pijahn, Erika	27.12.1947	Gauer, Siegfried	26.01.1937
Stich, Reinhard	27.12.1955	Nowak, Peter	27.01.1960
Trimborn, Manfred	29.12.1937	Potthoff, Hans-Werner	27.01.1941
Wanisch, Marinka	29.12.1953	Hackenschmidt, Joshua-Moritz	28.01.2008
Hesse, Jana	30.12.1988	Wehberg, Lutz	28.01.1947
Lausch, Katharina	30.12.1986	Weiß, Christian	30.01.1949
Lausch, Horst	31.12.1963	Spelsberg-Sellenthin, Kathrin	31.01.1977
Drescher, Dorothea	01.01.1931	Engelbracht, Bernd	01.02.1940
Wagner, Odete	01.01.1973	Pempel, Karin	01.02.1939
Krause, Helga	03.01.1937	Vidaurre, Ana Carolina	01.02.1984
Herrmann, Joyce	04.01.2000	Drescher sen., Gottfried	02.02.1929
Malkowski, Adrian	05.01.2002	Korzeniewski, Sofie	03.02.1948
Zäske, Karin	05.01.1949	Hirte, Gisbert	04.02.1941
Höhle, Verena	06.01.1971	Bäcker, Stephan	06.02.1968
Lausch, Susanne	06.01.1966	Breuer, Gabriel	06.02.1989
Biermann, Katja	07.01.1977	Knoche, Annegret	06.02.1938
Nolzen, Christine	08.01.1992	Kupka, Fiona	06.02.2006
Sander, Ursula	08.01.1941	Sciacca, Giacomo	06.02.2005
Bruckmann, Veronika	12.01.1969	Voß, Dietmar	07.02.1964
Povilaitiene, Nijole	12.01.1959	Heuser, Dr. Ulrich	08.02.1928
Schiemann, Margarita	12.01.1977	Beckmann, Ute	12.02.1960
Schäfer, Karin	14.01.1960	Buchholz, Klaus	12.02.1943
Campagna, Fedrica	15.01.2001	Scheideler, Daniel	12.02.1979
Lichtinghagen, Gerhard	15.01.1938	Jarchow, Edith	14.02.1951
Neumann, Paul	15.01.2006	Machtenberg, Regina	15.02.1965
Ugurlu, Nazar	16.01.2004		
Köbe, Andreas	17.01.1980		



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 Startzeit. W=normale Wanderveranstaltung, GTW=Geführte Tageswanderung
Dina Friedhoff Abteilungsleiterin Wandern

21.12.2013	10:00 Uhr, GTW ‚Kölner Krippenwanderung‘ in Köln
29.12.2013	10:00 - 14:00 Uhr, GTW ‚Zwischen den Tagen‘, Mönchengladbach-Hardt
29.12.2013	10:00 Uhr, GTW ‚Winter in Alkenrath‘, Leverkusen
31.12.2013	10:00 - 13:00 Uhr, GTW ‚Hückeswagen‘

- 31.12.2013 10:00 - 13:00 Uhr, GTW ‚Silvesterwanderung‘, Datteln
- 12.01.2014 08:00 Uhr, W 7 bzw. 12 km in Hünsborn
- 26.01.2014 10:00 Uhr, GTW 11 km in Bergisch-Gladbach
01./
- 02.02.2014 08:00 Uhr, W 5,10 bzw. 15 km in Burbach-Wahlbach
- 09.02.2014 10:00 Uhr, GTW 11 km in Overath
- 15.02.2014 10:00 Uhr, GTW 6 bzw. 12 km in Euskirchen
22./
- 23.02.2014 07:30 Uhr, W 5,10 bzw. 20 km in Dülmen

Hallo Wanderer und Spaziergänger,

mir liegt jetzt die neue Terminliste 2014 des Deutschen Volkssportverbandes e.V. (DVV) vor.

Darin sind nicht nur die Wanderveranstaltungen in ganz Deutschland vermerkt, sondern auch **sehr viele und gute Informationen** über die bisher eingerichteten **Permanenten Wanderwege** und **Rund- und Weitwanderwege** sowie stattfindende **Wanderwochen**.

Unsere Wanderin Erika Fähmel hat schon mehrfach die **Wanderwochen** gebucht und dort nach eigener Aussage immer nette Menschen getroffen, die sich für ein paar Tage gemeinsam auf den Weg gemacht haben.

Zu den **Rund- und Weitwanderwegen** gehört z.B. auch der 165 km lange **DVV-Rundwanderweg Olpe/Biggensee**. Dieser Weg wird in 8 Etappen in Einzellängen zwischen 12 und 25 km erwandert.

Die **Permanenten Wanderwege** sind

ganzjährig begehbare Wege, die ein öffentliches Startbüro (z.B. ein Hotel, Restaurant, Seniorenheim oder Kiosk) haben. Diese Strecken sind unterschiedlich lang. Manchmal gibt es dort 2 oder 3 verschiedene Auswahllängen zwischen 5 und 20 km oder seltener nur eine Strecke. Es gibt in Nordrhein-Westfalen mittlerweile **41 !! Permanente Wanderwege** zur Auswahl.

Nähere Informationen zu allen Wegen gibt es in der Terminliste 2014 des DVV oder unter <http://www.dvv-wandern.de>, auf unserer Homepage <http://www.berge-westerbauer.de> oder bei mir.

Übrigens, diese Wege sind in der Regel nicht nur für ausgewiesene Wanderer. Sie eignen sich auch für normale Spaziergänger und Familien mit Kindern, zum Teil auch für Kinderwagen. Viel Spaß beim Ausprobieren *Dina Friedhoff (Abteilungsleiterin Wandern)*



Die nächste Ausgabe
erscheint zum

Redaktions- und
Anzeigenschluss ist am



www.berge-westerbauer.de

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 im 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 (Schulturnhalle Vogelsang)	freitags	18:30 – 20:00 Uhr
A6 b	Frühspor	donnerstags	09:00 – 10:15 Uhr
A9	Männerfit	montags	19:00 – 20:30 Uhr

Die Teilnahme an den Angeboten A2 - A9 basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge-Westerbauer von z.Zt. € 72,00 pro Jahr;
für die Angebote A2 – A6 + A9 mit einem Zusatzbeitrag von € 12,00 € pro Jahr und Angebot.

**Bewegung in Berge**

Auf dem Grabstein des Kapitalismus wird stehen: Zuviel war nicht genug.
(Volker Pispers)



Bewegung in Berge

Eveline Lausch
Telefon 02331/48 49 721

B1	Tai Chi für Anfänger (in der Turnhalle Kirmesplatz)	donnerstags	z.Zt. nicht im Angebot
B2	Yoga-Kurs (Anfänger) (Fortgeschrittene)	donnerstags dienstags	z.Zt. nicht im Angebot 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 Vereinsmitglieder 40,00 € /, für Nichtmitglieder 80,00 €</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) zuzüglich. einer 10er-Karte für € 25,00.</i>			

C1	Wirbelsäulengymnastik	donnerstags	17:00 – 18:00 Uhr
C2	Wirbelsäulengymnastik (für Berufstätige)	donnerstags	19:15 – 20:15 Uhr
C3	Autogenes Training	donnerstags	18:00 – 19:00 Uhr
C4	Bewegung 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>			

Stand: 6. September 2013

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 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 **) 09:00 – 09:45 Uhr ***) 10:00 – 10:45 Uhr ***) 11:00 – 11:45 Uhr ***)
		*)	für Senioren
		**)	für Berufstätige
		***)	im Pflegewohnstift Harkorten

Für diese REHA-Angebote ist eine ärztliche Verordnung (i.d.R. für 50 Teilnahmen erforderlich)!

Ansprechpartner außerhalb der Öffnungszeiten:
Abteilungsleiterin für BiB: Eveline Lausch, Tel. 02331/ 48 49 721
e-lausch@t-online.de

Die Geschichte vom unglücklichen Engel

von Andrea Schober

Es war einmal ein Engel, der hatte schon so vielen Menschen geholfen, aber selber war er manchmal sehr unglücklich. Er fühlte sich so klein und wertlos und

dachte viel darüber nach, was ihn wertvoller machen könnte. Die Menschen sagten ihm „Kauf Dir etwas Schönes, dann fühlst Du Dich besser.“ Und so kaufte sich der Engel zunächst ein neues strahlend weißes Engelsingewand.

Erst fühlte sich der Engel damit ganz toll und alle anderen Engel bewunderten ihn. Nach einiger Zeit fand er sein neues Gewand aber nicht mehr interessant genug und so kaufte er sich golden glitzernden
(Fortsetzung Seite 21)

Wer unaufhörlich auf Achse ist,
ist bald gerädert
(Jürgen Wilbert)



Fortsetzung von Seite 5

holfen hast, fit zu bleiben bzw. zu werden. Wir haben ja das große Glück, bei Dir weiterhin montags trainieren zu dürfen. Die Gymnastikgruppe mit Pilateselementen am Montag hat ordent-

lich „Zuwachs“ bekommen, ich denke, das mag wohl nicht zuletzt an Deiner fachlichen Kompetenz und Deiner fröhlichen Ausstrahlung liegen. Bleib, wie Du bist, Du bist SPITZE!

*Eveline und die Teilnehmer
der Powermixgruppe*

DANKE SIMONE !

Leider müssen wir uns in diesem Jahr von einer sehr guten Trainerin verabschieden. Simone hat im Jahr 2011 bei uns mit dem Angebot „Bodyforming“ und „Frauenpower“ angefangen und dem BiB sowie vielen Teilnehmern zur Bewegung verholfen. Später kam dann noch „Bewegung für Jedermann“ sowie eine zweite Gruppe „Frauenpower“ in der Sporthalle Gevelsberg-Vogelsang dazu. Im Laufe der Zeit konnte Simone leider berufsbedingt die Gruppen im BiB nicht weiterführen. Der Freitagsgruppe „Frauenpower“ hat sie allerdings die Treue gehalten und hat dort die Damen „fit gehalten“. Nun muss Simone auch dieses Angebot aufgeben, um mehr Zeit für die Fami-

lie und den Beruf zu haben.

Liebe Simone, ich möchte mich bei Dir ganz herzlich für Deinen Einsatz für den TSV Berge-Westerbauer bedanken. Auch ich selbst habe mich bei Deinen Sportangeboten nach flotteren Rhythmen bewegen dürfen und hatte immer sehr viel Spaß dabei, auch wenn am Tag danach manchmal ein paar Muskeln schmerzten. Ich wünsche Dir alles Gute, noch einmal Danke und falls Du mal das Gefühl haben solltest, Du müsstest Dich „bewegen“, ich wüsste da einen Verein, der sich über Deine Teilnahme freuen würde, Du weißt ja, wo Du uns findest.

Deine Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



Bewegung in Berge

*Eveline Lausch
Telefon 02331/48 49 721*

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

 **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

Zumba jetzt auch für 14-jährige!

Ab 07. Januar 2014 können beim Zumbaangebot 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr nun auch Teilnehmer mitmachen im Alter ab 14 Jahre. Voraussetzung ist jedoch für 14- bis 17-jährige der Beitritt in unseren Verein. Die Zehnerkarte für diese Altersgruppe kostet dann 30,00 € und ist „bar“ bei Eveline zu entrichten. Somit können wir auch die letzte Lücke schließen und haben die Möglichkeit geschaffen, **Zumba für ALLE** anzubieten. Also, kommt vorbei, bringt Eure Freunde oder Freundinnen mit und

habt einfach Spaß, denn den solltet Ihr auf jeden Fall haben, sonst wäre es schade um Eure Freizeit. Übrigens, das Zumba-Fitness-Angebot 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr ist dann für alle Altersgruppen ab 14 Jahre bis ...! Zumba-Fitness um 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr bei Kathrin und donnerstags Zumba-Tanz (so unterscheidet sich das für mich immer) um 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr bei Ara bleibt weiterhin ausschließlich der Altersgruppe ab 18 Jahre vorbehalten.

Eure Eveline (Abt. BiB, Tel. 4849721)



Präventionskurse Wirbelsäule

Am 9. Januar 2014 beginnen die neuen 12-wöchigen Präventions-Kurse, um 17.00 Uhr der Kurs „Wirbelsäulengymnastik (Rücken-fit)“ und um 18.45 Uhr „Wirbelsäulengymnastik für Berufstätige“, jeweils eine Stunde. Am Ende der 12. Stunde, am 27. März 2014, erhaltet Ihr bei mindestens 80%iger Teilnah-

me eine Bescheinigung, die Ihr dann bei Eurer gesetzlichen Krankenkasse einreichen könnt. Diese beteiligt sich, je nach Krankenkasse, mit bis zu 100% an den Kosten.

Nähere Information sowie die **Voranmeldung** zu den jeweiligen Kursen bitte richten an Eveline Lausch, Tel. 4849721 oder per Mail an e-lausch@t-online.de.

Wir liefern ins Haus

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

RESTAURANT PIZZERIA
VERERE
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.

Warum bemühen, den Lebensweg zu begründen? Je schneller wir reisen, desto weniger ist zu sehen
(Helen Hayes)



Einladung zur Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins

Liebe Sportkameradin, lieber Sportkamerad,
hiermit lade ich dich recht herzlich ein zu unserer Jahreshauptversammlung 2014.

Datum: Freitag, den 31. Januar 2014; **Beginn:** 20:00 Uhr,

Ort: „BiB-Center“, Hagen-Haspe, Hüttenplatz 3

Tagesordnung:

- Begrüßung
- Verlesen der Niederschrift über die Jahreshauptversammlung 2013
- Satzungsänderungen (Anträge bis 24.01.2014 beim Vorstand)
- Ehrungen
- Geschäftsberichte über das abgelaufene Geschäftsjahr 2013
- Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstandes
- Wahlen
- Beitrags- und Gebührenfestlegung
- Anträge (müssen bis zum 24. Januar 2014 beim Vorstand vorliegen)
- Jahresarbeit 2014/2015
- Verschiedenes

Ich bitte dich um pünktliches Erscheinen. Termingerecht erfolgen noch gesonderte, persönliche Einladungen an die Mitglieder.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

Einladung zum Jugendtag 2014

Liebe Schülerin, lieber Schüler, lieber Jugendlicher,
hiermit lade ich Dich recht herzlich zu unserem **Jugendtag 2014** ein.

Datum: Freitag, den 17. Januar 2014; **Beginn:** 18:00 Uhr,

Ort: „BiB-Zentrum“, Hagen-Haspe, Hüttenplatz 3

Tagesordnung:

- Begrüßung, Mitteilungen
- Verlesen der Niederschrift über den Jugendtag 2013 am 25.01.2013
- Berichte a) der Fachjugend- und Fachschülerwarte/-wartinnen
b) der Hauptjugendwartin
- Wahlen a) Fach-Jugendwarte
b) Fach-Schülerwarte
c) Fach-Jugendvertreter/-vertreterinnen
d) Hauptjugendwart/in
- Anträge
- Verschiedenes

Ich bitte alle um pünktliches Erscheinen.

Bei Kindern, die am 17.01.2014 das 7. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, wird das Stimmrecht gemäß § 10 Abs. 3 unserer Satzung bei diesem Jugendtag von deren Erziehungsberechtigten ausgeübt. Das minderjährige Mitglied kann persönlich abstimmen, wenn es vor Beginn der Sitzung eine schriftliche Erklärung seiner gesetzlichen Vertreter vorlegt.

Euch und Euren Familie wünsche ich für das Jahr 2014 viel Glück und Gesundheit.

Es erfolgen noch fristgerecht persönliche Einladungen.

Alexandra Lausch, Hauptjugendwartin

Mitgliederversammlung Badminton

Die Badminton-Abteilung wird ihre Jahreshauptversammlung 2014 am

Datum: Donnerstag, 16.01.2014; **Beginn:** 19:00 Uhr,
Ort: Venere“, Enneper Str. 57, 58135 Hagen

durchführen. Eine schriftliche Einladung werden alle Mitglieder ab dem 16. Lebensjahr erhalten.

Tagesordnung:

- Begrüßung
- Verlesen der Niederschrift über die Versammlung vom 14.01.2013
- Geschäftsbericht 2013
- Kassenbericht 2013
- Entlastung des Vorstandes
- Wahlen: a) Geschäftsführer/ -in
- b) Sportwart/ -in
- c) Pressewart/ -in
- d) Kassenwart/ -in
- e) Protokollführer/ -in
- Verschiedenes

Bitte den Termin schon mal vormerken! **Das Training fällt an diesem Tag aus!**

Für alle, die gerne ein Ehrenamt, eine Aufgabe im Verein übernehmen wollen und somit auch das Zusammenleben im Verein mit gestalten wollen, gibt es diesmal ausreichende Gelegenheiten!

Klaus Köbe, Abteilungsleiter Badminton



Klaus Köbe
Telefon 02331/40 02 12

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

Wer weiß wie, wird immer Arbeit haben.
Wer weiß warum, wird immer sein Boss sein.
(Diana Ravitch)



Dina Friedhoff

Telefon 02331/ 30 62 787

dina.friedhoff@web.de

Mitgliederversammlung Wandern

Liebe Sportkameradin, lieber Sportkamerad, hiermit lade ich Dich recht herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung der Abteilung für Wandern und Passive ein.

Datum: Dienstag, den 14. Januar 2014; **Beginn:** 18:00 Uhr,

Ort: Pizzeria „Venere“, Enneper Str. 57, 58135 Hagen-Haspe

Tagesordnung:

- Begrüßung, Mitteilungen
- Verlesen der Niederschrift über die letzte Sitzung am 01.02.2013
- Geschäftsbericht zum abgelaufenen Geschäftsjahr 2013
- Kassenbericht
- Entlastung des Vorstandes
- Wahl eines Abteilungsleiters
- Beiträge
- Jahresarbeit 2014
- Verschiedenes

Ich bitte um zahlreiches und pünktliches Erscheinen.

Ich wünsche Euch und Euren Lieben ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Übergang ins Jahr 2014.

Dina Friedhoff (Abteilungsleiterin)

Ferienregelung im BiB

Für das Jahr 2014 ist vorgesehen, während der Oster- und Herbstferien den Sportbetrieb aufrecht zu erhalten, d. h., das BiB ist während dieser Ferien **geöffnet**. An den gesetzlichen Feiertagen ist selbstverständlich geschlossen. Die Teilnehmer der 10- bzw. 12-Wochenkurse haben aber dadurch keinen Nachteil, da diese nicht stattgefundenen Tage hinten an-

gehängt werden. Dies betrifft hauptsächlich die Donnerstagskurse!

Während der Sommerferien ist diesmal das BiB vom 14. Juli bis 3. August 2014 für alle (außer Rehasport) geschlossen. Bitte notiert Euch schon mal diese Termine, damit es nachher nicht wieder Unstimmigkeiten gibt.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)

Gesund und fit ...

... vom Scheitel bis zur Sohle und dann noch Gutes tun!

Am 25. Januar 2014 (Samstag) besteht die Möglichkeit, unsere einzelnen Sportgruppen im BiB kennen zu lernen. An diesem Tag kann jeder in der Zeit von ca. 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr nach Voranmeldung ins BiB kommen, um sich sportlich zu betätigen. Ob Pilates, Frühsport, Frauenpower, Zumba, Drums Alive, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, autogenes Training und auch neue Angebote, Ihr könnt überall mitmachen. Die Teilnahmegebühr beträgt

10,00 €, darin enthalten ist ein kleiner Mittagsimbiss, Kaffee und Kaltgetränke. Unsere Übungsleiter stellen an diesem Tag ihre Arbeitskraft für uns kostenfrei zur Verfügung.

Der Erlös dieses Tages soll gespendet werden und zwar an ein "Einzelschicksal" aus Haspe. Näheres hierzu, den Programmablauf und Einzelheiten zur Spende, erfolgen in Kürze auf unserer Homepage. Vora-binfos sowie Anmeldungen bitte bei Eveline, Tel. 4849721

Ein Skeptiker ist ein Mensch, der sogar seine Luftschlösser durch Alarmanlagen sichert.

(Autorin unbekannt)

Adventsfest in Haspe

Im Januar 2013 ging das Gerücht durch Haspe, das Adventsfest würde es nicht mehr geben. Nein, das ging in meinen Augen nicht, schließlich bin ich ein Hasper Mädchen und das Adventsfest gehört für mich genauso zu Haspe, wie die Kirmes. Außerdem ist der



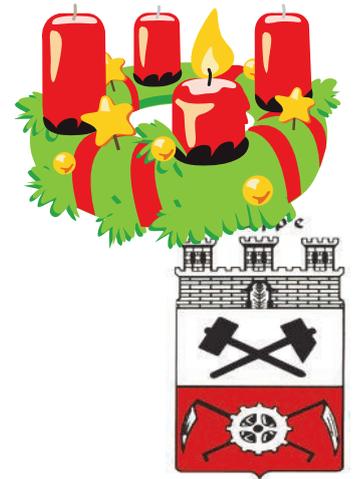
TSV Berge-Westerbauer ein Hasper Verein und sollte sich auch als solcher dort präsentieren. Also folgte ich der Einladung zur Besprechung „Geht es weiter mit dem Adventsfest und wie?“ Tja, was soll ich sagen, aus dem Treffen im Januar wurde ein regelmäßiges Treffen. Ab Januar bis September einmal im Monat und dann sogar alle zwei Wochen. Aber es hat sich gelohnt! Das Adventsfest erstrahlte in neuem Lichterglanz am 30.11. und 01.12.2013 und auch wir konnten dank

der Hilfe einiger Vereinsmitglieder vom BiB an diesem Wochenende eine Holzhütte bewirtschaften. Kakao ohne und mit Schuss sowie Schmalzbrote und selbstgemachte Kuchen wurden an den Mann bzw. die Frau gebracht. Das Adventsfest war gut besucht und

ich kann Euch heute schon verraten, es wird weiter gehen. Ich hätte mich über mehr Besucher aus den eigenen Reihen (unsere Vereinsmitglieder) gefreut, aber wahrscheinlich waren diese, wie immer bei unseren Aktionstagen, mal wieder anderweitig unterwegs. Schade! Vielleicht könnt Ihr den Besuch ja mal für das Jahr 2014 einplanen, denn eins bleibt immer, der feste Termin, es ist immer das erste

Adventwochenende!

Eveline (Abt. BiB)



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

Es gibt zwei Arten von Mitarbeitern, aus denen nie etwas Richtiges wird: Die, die nie tun, was man ihnen sagt, und die, die nur tun, was man ihnen sagt (Christopher Morley)



Randnotiz

Dina Friedhoff hat im Namen der Wander-Abteilung Eveline Lausch in der letzten Vorstandssitzung am 25. November 2013 für ihre Turnkinder bzw. ZumbAtomic-Kinder eine Spende in Höhe von € 200,- zukommen lassen.

Für dieses Geld sollen Sportgeräte, T-Shirts oder sonst etwas Notwendiges für die Kinder angeschafft werden. Eveline hat sich herzlich bedankt und sofort Ideen entwickelt. Alles Gute den Kindern!

Dina Friedhoff (Abteilungsleiterin Wandern)

Badmintonspieler drehen Pirouetten...

... auf dem Eis. Am 23. November war es endlich soweit: Unsere Badminton-Jugend machte sich auf den Weg nach Dortmund-Wischlingen, um sich in der Eishalle als Eis-Prinzessinnen und Eis-Prinzen beweisen zu können. Nach einigen Anlaufschwierigkeiten wagten sich auch die Letzten aufs Eis, um einige Runden zu drehen. Aus Sicht unserer Jugendlichen war es ein gelungener Nachmittag, der nicht nur viel Spaß bereitete, sondern auch den Zusammenhalt und die Freundschaft

untereinander verstärkte. Unterstützt wurde die gute Stimmung durch Disco-Musik und eine Light Show, die dazu animierte, sich dem Rhythmus der Musik durch das Eislaufen anzuschließen. Zum Abschluss begaben wir uns erschöpft zu einem bekannten Fast-food-Restaurant um unseren Hunger zu stillen und den wundervollen Tag Revue passieren zu lassen, denn ein Tag wie dieser verlangt nach Wiederholung!

Natalie Tudyka



*Erziehen heißt vorleben.
Alles andere ist
höchstens Dressur.
(Oswald Bumke)*

Berechtigte und unberechtigte Anliegen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Weihnachten steht vor der Tür. Damit einher geht die Schließung der städtischen Sportanlagen während der Ferien. Ähnlich handhaben wir es auch im BiB.

Nun meinen einige Mitglieder, dass sich der Vorstand nicht genügend kümmert. Einmal geht es um die Verfügbarkeit der Sportstätten. Ein anderes Mal geht es um den krankheits- oder urlaubsbedingten Ausfall von Übungsleiterinnen oder Übungsleitern. Das kann ich so nicht gelten lassen.

Der Vorstand kümmert sich sehr wohl. Aber er kann nicht alle Unwägbarkeiten des Lebens bei seinen Entscheidungen berücksichtigen. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob eine Sportstätte planmäßig oder unvorhersehbar geschlossen wird. Für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter trifft das in gleichem Maße zu. Es lassen sich nicht immer alle persönlichen und beruflichen Planungen 100%-ig mit den Interessen des Vereins in Einklang bringen. So ist nun mal das Leben.

Wenn aber dann einige wenige Mitglieder meinen, dass der Vorstand sich doch kümmern müsse, so kann ich das nicht auf uns sitzen lassen. Wir alle, sowohl der geschäftsführende Vorstand als auch die maßgeblichen Personen in den Abteilungsvorständen

und erst recht unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter, geben uns alle Mühe den umfangreichen Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten. Aber manchmal sind uns auch – wie bereits angeführt – Grenzen gesetzt.

Wir geben Euch zu bedenken, dass wir alle Amateure sind, die diese Verpflichtungen freiwillig auf sich genommen haben und sie ehrenamtlich erfüllen. Da trifft uns ungerechtfertigte Kritik besonders hart.

Für konstruktive Kritik sind wir jederzeit offen und empfänglich. Das sollte nach unserer Auffassung aber gleichzeitig mit der Verpflichtung für die Kritiker verbunden sein Lösungsvorschläge zu unterbreiten. Ob und wie die dann umgesetzt werden können, darüber kann man diskutieren.

Das gleiche gilt für Berichte über das Leben und Treiben in den einzelnen Sportgruppen. Warum muss es immer die Abteilungsleitung sein, die über die Aktivitäten berichtet? Unser „Chefredakteur“ Hans-Werner Potthoff ist für jeden Beitrag dankbar. Jedes Mitglied kann sich an der Gestaltung unserer Vereinszeitung beteiligen.

Wir vom Vorstand haben kein Vorrecht auf Abfassung von Beiträgen!

Denkt mal darüber nach.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

„Frauenpower“ unter neuer Leitung

Da uns, wie berichtet, Simone verlassen hat, hieß es für mich, schnell einen guten Trainer finden für die Frauenpower-Gruppe in Gevelsberg. Gar nicht so einfach, wie sich heraus stellte, denn gute Trainer fallen nicht so einfach in eine Sporthalle. Aber nun ist es mir doch gelungen. Ab 10. Januar 2014 wird Alina jeden Freitag diese Gruppe übernehmen. Sie wird Altes fortführen und Neues hinzubringen, Muskelaufbau- und Ausdauertraining werden weiterhin Bestandteil des Abends sein. Davon konnte man sich bereits an drei Trainingsfreitagen überzeugen. Wie ich von einigen Teilneh-

mern gehört habe, sind alle sehr zufrieden mit ihr und wie ich von Alina gehört habe, freut sie sich schon auf die Zusammenarbeit mit ihrer „Frauenpowergruppe“. Ich finde es natürlich ganz besonders klasse, dass Alina bei uns ist, wieder eine Übungsleiterin mehr für meine Abteilung BiB, die mit Freude „ans Werk geht“. Ihr könnt Euch selbst davon überzeugen, kommt einfach ab 10.01.2014 (immer freitags) um 18.30 Uhr in die Sporthalle der Grundschule Gevelsberg-Vogelsang.

Eveline (Abt. BiB)

*Wissendurst
Ist die flüssige Form von
Bildungshunger
(Ambrose Bierce)*



Jetzt neu bei uns

Ihr benötigt zwei Trommelsticks, einen Gymnastikball (wird alles zum Training von uns zur Verfügung gestellt) und natürlich Spaß an der Musik und der Bewegung. Die Kombination aus Musik, Trommeln und Bewegung steigert die Leis-

hilft somit auch Stress und Aggressionen abzubauen.

Dieser neue 10er-Kurs beginnt am **08. Januar 2014 und endet am 12. März 2014 unter der Leitung von Tanja.**

Da aus Platzgründen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist und sich schon einige Interessenten gemeldet haben, wird um Voranmeldung gebeten. Diese sowie nähere Infos



tungsfähigkeit in vielen Dimensionen. Dieses Trommel-Fitness-Programm führt zu positiven Effekten in Bezug auf die Durchblutung, die Erhöhung der Herzfrequenz, die Synchronisation beider Gehirnhälften, fördert die Feinmotorik und das Taktgefühl. Es setzt Endorphine frei und

bitte bei Eveline, Tel. 4849721 oder e-lausch@t-online.de.



Nachruf Karlheinz Vohmann

Karlheinz war seit dem 18. November 1956 Mitglied unseres Vereins.

Er verstärkte seinerzeit unsere Handballmannschaft als aktiver Spieler.

Nach Abschluss seines Ingenieurstudiums übernahm er recht bald Verantwortung bei uns, leitete jahrelang die Handballabteilung, war u. a. Kassenswart und 2. Vorsitzender des Gesamtvereins.

Nach dem plötzlichen Tod unseres 1. Vorsitzender Heinrich Mönkemöller im Jahre 1968 war es ganz selbstverständlich, dass er die Leitung des Vereins übernahm.

In seiner Amtszeit wurde 1970 die Tischtennisabteilung ins Leben gerufen.

Im Jahre 1971 orientierte sich Karlheinz beruflich zunächst nach Brilon und später dann an seinen letzten Wohnort nach Mosbach in Baden.

Die Bindung zum Verein blieb immer bestehen. Er war stets am Geschehen in „seinem“ TSV interessiert.

Am 26. Januar 2007 wurde er nach über 50-jähriger Vereinszugehörigkeit zum Ehrenmitglied ernannt.

Bis zu seinem Tode war er mit einigen Mitgliedern freundschaftlich verbunden.

Wir, die Mitglieder und der Vorstand, haben ihm einiges zu verdanken und werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



Derzeitige Situation des TSV

Es dürfte sich inzwischen herumgesprochen haben, dass unser Vermieter GWG und die Stadt Hagen miteinander darüber verhandeln, ob unter Einbeziehung des von uns angemieteten Objekts ‚Hüttenplatz 3‘ eine Kindertagesstätte (KiTa) eingerichtet werden kann.

Der Vorstand ist mit der Geschäftsführung der GWG in intensiven Gesprächen: wie es gelingen kann, das derzeitige Angebot des TSV im BiB auch dann weiter im Hasper Zentrum aufrecht zu erhalten, wenn es zu der KiTa-Einrichtung am Hüttenplatz kommen sollte.

Wir, der Vorstand des TSV, streben dies mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln an, weil die Entwicklung des Vereins durch die Eröffnung des BiB

nur als positiv bezeichnet werden kann.

Das lässt sich anhand von Fakten nachweisen:

- deutliche Zunahme der Mitgliederzahlen,
- dadurch bedingt auch eine Steigerung der Beitragseinnahmen,
- aber natürlich auch einhergehend mit einer deutlichen Erweiterung des sportlichen Angebots

Apropos sportliches Angebot:

Seit 2011 sind nicht nur attraktive sportliche, im für Sportvereine üblichen Rahmen, Angebote dazu gekommen, wie z.B. Powersport für jüngere – meist weibliche – Mitglieder oder spezielle Gruppenangebote für reifere Jahrgänge (Damenfrühsport, Männerfit) sondern auch ganz neue Angebote in den Bereichen

- Gesundheits-,
- Präventions- und
- Rehabilitationssport.

Speziell ausgebildete Übungsleiterinnen und Übungsleiter betreuen hier u.a. Yoga, Tai Chi für Anfänger, Bewegung 50+, Wirbelsäulengymnastik – auch speziell für Berufstätige – oder Entspannungssportarten.

Im Präventionsbereich bemüht sich der Verein für einige Angebote gerade um den „Pluspunkt Gesundheit“, eine Zertifizierung des Westfälischen Turnerbundes.

Mit dem Bereich des Rehabilitationssportes hatten wir, von der Herzsportgruppe des TuS Deutsche Eiche Kückelhausen einmal abgesehen, bis vor kurzem im Hasper Raum ein Alleinstellungsmerkmal unter den traditionellen Vereinen.

Diese Entwicklung in den knapp zwei zurückliegenden Jahren möchten wir mindestens auf dieser Stufe halten. Besser wäre allerdings noch ein weiterer Ausbau. Dazu bedarf es natürlich u.a. auch der nötigen finanziellen Mittel.

Die GWG ist uns bei unserem gepachteten Objekt BiB am Hüttenplatz 3 in großzügiger Weise entgegen gekommen. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Um all diese Anforderungen, die auf uns zukommen, auch erfüllen zu können, sieht der Vorstand angesichts der Tatsache, dass er die aktuellen Mitglieder nicht mit einer Beitragserhöhung belasten möchte, u.a. die Möglichkeit von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Rehabilitationssport im BiB, die von der Vereinsentwicklung in besonderem Maße profitieren, einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von € 6,00 zu erheben. Bei anderen Anbietern werden weitaus höhere Beträge gefordert und auch gezahlt.

Dieter Friedhoff



*Diplomatie die Kunst, mit dem Fuß aufzustampfen, ohne jemanden auf die Zehen zu treten
(Autorin unbekannt)*



O'zapft wars!

Wieder einmal konnten wir im BiB ein stimmungsvolles Oktoberfest feiern. Lief doch erst alles schleppend an, so füllte sich dann der Saal doch noch mit 70 Gästen. Gut gestärkt mit Knödeln/ Sauerkraut und Leberkäs' oder gut gefüllter Brotzeitplatte legte unser DJ Bernd dann mit seiner Musikauswahl los. Schnell war die Tanzfläche gefüllt und so mancher Gast in Dirndl oder Lederhose hatte Spaß beim Diskofox. Natürlich gab es auch wieder mehrere Attraktionen an diesem Abend. „Jumbo“, ein alt bekannter Hasper Sänger und Jasmin, die von unseren

Festen schon nicht mehr wegzudenken ist, sangen ihre Lieder und begeisterten die Zuhörer. Rosi stellte eine Tombola auf die Beine und dann wurde auch noch das schönste Dirndl bzw. die knackigste Lederhose prämiert. Um 3.00 Uhr spielte unser DJ Bernd für uns das letzte Lied und wir aus der Abteilung „Arbeitstiere“ konnten mit dem Fazit nach Hause gehen: „Das war mal wieder eine richtig ...Party“, wer weiß, vielleicht heißt es im nächsten Jahr auch wieder: „Auf geht's zum Oktoberfest ins BiB“!

Eure Eveline



Neue Yoga-Kurse

Durch gesundheitsschonendes Training des Körpers und die damit verbundene Entwicklung eines neuen, intensiveren Körpergefühls sowohl zu allgemein verbesserter Gesundheit und Wohlbefinden, als auch zu geistiger und seelischer Ausgeglichenheit zu finden, dabei hilft Yoga. Hatha Yoga verschafft eine deutlich höhere Belastbarkeit in nahezu allen Situationen, die das alltägliche Leben für uns bereit hält.

Ob Stress, ein kranker oder schwacher Rücken, Energieverlust (Antriebs-

schwäche) etc., Yoga könnte auch Euch helfen.

Der nächste Yoga-Kurs für Fortgeschrittene beginnt am 28. Januar 2014 und endet am 01. April 2014 im BiB, Hüttenplatz 3 in Haspe. Anmeldungen bitte vorab bei Eveline.

Wer sich für einen Anfängerkurs interessiert, erhält hierzu nähere Infos ebenfalls bei Eveline unter Tel. 02331/4849721.

Inzwischen existiert eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien zu den positiven Auswirkungen von Hatha-Yoga auf gesundheitliche Beschwerden. Gelindert werden können beispielsweise Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck (Hypertonie), chronische Kopfschmerzen, Herzinsuffizienz und Asthma bronchiale.

(Quelle: Wikipedia)

ZUMBA

Die Mühe, das Proben und der Schweiß haben sich also gelohnt!

Eine knappe Viertelstunde lang haben unsere Zumba-Kids mit mir, ihrer Instructorin Kathrin, gezeigt, wie Zumba sein kann - Fitness, Anstrengung und trotzdem Spaß pur!

Zusammen mit den "Z-Stars Jugendzentrum Breckerfeld" waren 15 tanzverrückte Mädels auf der Bühne, die als "Team:Zumba" blendend harmonierten.

Neben den anderen hervorragenden Acts in diesem Jahr konnten sich auch die **Z-Stars** beweisen und das Publi-

kum für sich begeistern. Rundum eine gelungene Veranstaltung!

Ein dickes Dankeschön von uns geht an die Veranstalter für die spitzentmäßige Verpflegung!!!

Auch im nächsten Jahr wollen die **Z-Stars des TSV Berge-Westerbauer** wieder ihr Bestes geben - Versprochen!

Also drückt alle die Däumchen, dass wir es wieder durch die strenge Auswahl schaffen und zeigen können, was **ZumbAtomic 2014** ist.

Eure Kathrin



(Fortsetzung von Seite 9)

Sternenstaub. Den streute er auf sein Gewand und seine Flügel. Alle anderen Engel waren geblendet von seiner **S c h ö n h e i t**. Doch schon wenig später fand der Engel sich wieder langweilig. Er dachte darüber nach was ihn noch schöner machen könnte und so kaufte er sich von seinem ganzen restlichen Geld eine große weiße Wolke, die so weich war wie Samt. Ein Sonnenstrahl fiel auf die Wolke, so dass sie hell leuchtete. Der Engel war begeistert, legte sich auf die Wolke und ließ sich treiben.

Es dauerte nicht lange, da hatte der Engel wieder dieses schreckliche Gefühl so wertlos zu sein, trotz allem was er besaß und der Bewunderung aller anderen Engel. Da musste er ganz furchtbar weinen, weil er nicht mehr wusste, was er noch tun konnte. Er dachte sich: „Ich stehe nie mehr auf! Es hilft alles nichts. Soll die Welt nun ohne mich auskommen. Das hat sie nun davon, dass sie mir nichts bieten kann, an dem ich länger Freude habe!“

Am ersten Tag war der Engel so traurig und wütend, dass er sich von allen anderen Engeln zurückzog und nicht mehr mit ihnen reden wollte.

Am zweiten Tag schaute der Engel in die endlose blaue Weite des Himmels und fühlte sich leer und tot.

Am dritten Tag fühlte er einen Sonnen-

strahl auf seinem Gesicht. Da dachte er einen Moment: „Wie warm sich der Sonnenstrahl anfühlt!“ Aber dann fragte er sich gleich: „Was soll ich mit einem Sonnenstrahl? Er wird mir auch nicht weiterhelfen!“

Am vierten Tag kam der Sonnenstrahl wieder. Der Engel dachte sich: „Eigentlich ist der Sonnenstrahl das Beste, was ich im Moment habe und wenn er mir auch nicht helfen kann, so kann ich mich doch ein wenig an ihm wärmen!“

Am fünften Tag dachte der Engel schon gleich am Morgen an den Sonnenstrahl und stellte sich vor, wie schön es wäre, wenn er wieder kommen würde. Dabei wurde ihm warm ums Herz und er spürte, wie sich alles anders anfühlte bei dem Gedanken an den Sonnenstrahl. Als der Sonnenstrahl dann wirklich kam, war der Engel so aufgeregt, dass er gar nicht wusste, ob er sich erst seine Füße oder seine Hände oder seinen Kopf wärmen lassen sollte.

Von da an war jeder Tag nur noch auf den Sonnenstrahl ausgerichtet. Der Engel dachte schon am Morgen daran, wie der Sonnenstrahl ihn bald wieder wärmen würde. Er ließ sich immer tiefer in die Vorstellung der Wärme fallen und merkte, wie sich seine Lustlosigkeit in Erwartung verwandelte und wie seine Traurigkeit und seine Angst an ihm vorüberzogen, ihn aber nicht mehr so tief erreichten wie früher.



Eine Maschine kann die Arbeit von fünfzig gewöhnlichen Menschen leisten, aber sie kann keinen einzigen außergewöhnlichen ersetzen (Elbert Hubbard)



**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.

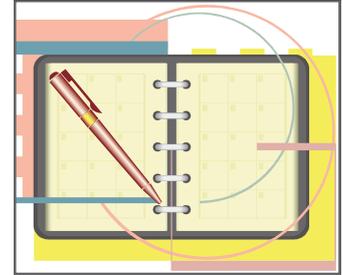
Verantwortlich für den Inhalt:
Vorsitzender Dieter Friedhoff
dieter.friedhoff@t-online.de
Redaktion und Anzeigen:
Hans-Werner Potthoff,
Twittingstr. 118, 58135 Hagen
Telefon 02331/40 53 18
Fax 02331/40 15 90,
e-mail:
hawepothoff@web.de

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

2013

19.12.2013 Weihnachtsessen der Badminton-Abteilung, Pizzeria Venere, Enneper Straße 57, 57135 Hagen

2014

08.01.2014 1. Kinderturnen ‚Mittwochs-Gruppe‘

09.01. bis
27.03.2014 Kurs ‚Wirbelsäulengymnastik‘ im BiB-Center

09.01. bis
27.03.2014 Kurs ‚Bewegung 50plus‘ im BiB-Center

10.01.2014 1. Kinderturnen ‚Freitagsgruppen‘

14.01.2014 18:00 Uhr, Mitgliederversammlung Wanderabteilung, Pizzeria Venere, Enneper Straße 47, 58135 Hagen

16.01.2014 19:00 Uhr, Mitgliederversammlung der Badmintonabteilung, Pizzeria Venere, Enneper Straße 47, 58135 Hagen

17.01.2014 18:00 Uhr, Jugentag 2014 im BiB-Center

28.01. bis
01.04.2014 Yoga-Kurse im BiB-Center

31.01.2014 20:00 Uhr, Jahreshauptversammlung 2014 im BiB-Center

06.04.2014 ‚Ei-Ei-Ei‘ - Frühstück im BiB-Center

17.05.2014 ‚Wohlfühltag‘ im BiB-Center

14.07. bis
03.08.2014 Ferien im BiB-Center (also geschlossen)
Reha-Termine finden statt