

GESTERN • HEUTE • MORGEN

Die Zeitschrift für Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins



Grillfete der Wanderabteilung

Seite 10



Auf zur Hasper Kirmes!

Seite 12



Nicht heiß – sondern Eis

Seite 14



Neue Angebote im BiB-Center:

Frauenpower jetzt NEU in Haspe
REHA-Sport COPD und Asthma bronchiale
Mehr ab Seite 18



BJÖRN NONNWEILER

EINFACH SO LIVE

SINGER / SONGWRITER



SA. 29. AUGUST 2015
BEGINN: 20.00 UHR
EINTRITT: 5,- €

Preisträger beim
SONGLive Creativ Wettbewerb

BJÖRN NONNWEILER

Eigene Lieder & speziell arrangierte Coversongs von
Stoppok, Paul Simon, Hannes Wader und weiteren ...



KULTOPIA

KULTOPIA HAGEN – www.kultopia.de
Konkordiastraße 23-25, 58095 Hagen

LIVE.BJOERN-NONNWEILER.DE



Nachruf Klaus Schulze.....	4
Korrekte Daten für unsere Vereinsverwaltung.....	5
Abbucherlauf 2. Halbjahr 2015.....	5
LSB und SSB: Veranstaltungen im BiB-Center.....	6
Alt werden – ein Geschenk.....	7
Unterwegs für den Verein – Baumstammwerfen des TuS DEK.....	8
In eigener Sache – zukünftige Wandertermine.....	9
Grillfete der Wanderabteilung.....	10
Mit Haltung durch den Tag	11
Auf zur Hasper Kirmes!.....	12
Kalorien runter? Kalorien rauf?.....	13
Nicht heiß – sondern EIS.....	14
Mit frischem Schwung ins nächste Halbjahr!.....	15
Frauenpower jetzt NEU in Haspe.....	15
Starttermine der Präventionskurse.....	16
Suche dringend neue Klamotten, wer kann mir helfen?.....	17
Rehasport für Lungenerkrankungen.....	17
Die Angebote im BiB-Center.....	18
Wann wandern wir wo? – III. Quartal 2015.....	20
Trainingszeiten und -orte.....	21
Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!.....	22
Terminkalender 2015/2016.....	23
Impressum.....	24





Klaus Schulze

* 2. 9. 1943 † 8. 7. 2015

Klaus Schulze trat unserem Verein im Januar 1979 bei und war lange Zeit in der Fußballabteilung aktiv. Bis zuletzt blieb er uns als förderndes Mitglied verbunden.

Bei seinen Sportkameraden und den Mitgliedern war er wegen seiner Aufgeschlossenheit beliebt. Unvergessen werden uns seine immer launigen – aber nie verletzenden Sprüche in Erinnerung bleiben.

Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



Liebe Mitglieder,

es kommt immer wieder vor, dass wir einzelne Mitglieder sowohl telefonisch als auch postalisch (Briefpost oder E-Mail) nicht erreichen, weil sich Telefonnummern oder Anschriften geändert haben.

Teilt uns in diesen Fällen doch bitte zeitnah Eure neuen Angaben mit. Ihr spart uns viel Zeit und dem Verein auch Geld.

Beim Stichwort „Geld Sparen“ fällt mir noch ein:
Falls Ihr diese Info per Briefpost bekommt aber über ein E-Mail-Postfach verfügt, so teilt uns das doch bitte mit. Auch damit können wir unsere Verwaltungskosten senken.

Vielen Dank dafür.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

Abbucherlauf 2. Halbjahr 2015



Liebe Mitglieder,

in den nächsten Tagen steht der Abbucherlauf für das 2. Halbjahr 2015 an.

Sollten sich noch Bankverbindungen geändert haben, von denen wir bislang keine Mitteilung erhalten haben, so benachrichtigt bitte umgehend unseren 1. Vorsitzenden Dieter Friedhoff.

Die Mail- und auch die Postadresse dürfte Euch sicher bekannt sein.
Ihr erspart Euch unnötige Rücklastschriftkosten und mir eine Menge Arbeit.

Gabriele Lorenzen, Kassenwartin



LSB und SSB: Veranstaltungen im BiB-Center



In einer Beiratssitzung des Stadtsportbundes Hagen (SSB) wurden zwei Termine für Informationsveranstaltungen des SSB mit Referenten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB) für die folgenden Tage vergeben:

15.09.2015, 18.00 – 21.00 Uhr, und
29.09.2015, 18.00 – 21.00 Uhr

Bei beiden Terminen handelt es sich um Workshops im Rahmen der Projekte „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ bzw. „Bewegt ÄLTER werden in NRW“.

Der erste Workshop behandelt das Thema „Erstellung von Rahmenkonzepten für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“. Der zweite Workshop behandelt das Thema „Aktuelle Entwicklungen im Rehabilitationssport“.

Mit diesen beiden Veranstaltungen rückt unser BiB-Center wieder einmal in den Mittelpunkt des von uns angestrebten Zentrums für Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssports in Haspe.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

[WIR]
lieben den großen Wurf
wenn's um Ihr Zuhause geht!

Zielsicher zur Traumwohnung: Sie suchen eine attraktive Wohnung in Hagen – für sich, Ihre Familie, Ihre Zukunft? WIR bieten Ihnen das ideale Zuhause, vielseitige Services und die Sicherheit einer starken Gemeinschaft. Willkommen bei der GWG Hagen!

Interesse? Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns: www.gwg-hagen.de
Wir freuen uns auf Sie!

[Häuser-Symbol] GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

WWW.GWG-HAGEN.DE



Kürzlich wurden mir von einer sehr fleißigen Besucherin unseres BiB-Centers die nachfolgenden Zeilen übergeben:

Alt werden – ein Geschenk ...
... zum Schmunzeln und zum Trost

Jetzt ist alles weiter weg, als es früher war.

Zur Ecke ist es doppelt so weit, und ich merke, nun kommt noch ein Hügel dazu.
Zum Autobus zu rennen habe ich aufgegeben – er fährt früher ab als gewöhnlich.
Es scheint mir, dass die Treppen steiler sind als in den alten Tagen.

Und, haben Sie gemerkt, dass der Druck in der Zeitung kleiner geworden ist?
Es hat keinen Sinn mehr, jemanden zu bitten etwas vorzulesen.

Alle sprechen so leise – ich kann sie kaum hören.
Die Stoffe in den Kleidern sind auch knapper geworden,
besonders um die Taille und die Hüften.

Und es ist fast unmöglich mich zu bücken, wenn ich mir die Schuhe anziehen will.
Sogar die Leute haben sich geändert.

Sie sind soviel jünger, als sie waren, als ich in ihrem Alter war.
Andererseits sehen die Leute meines Alters soviel älter aus als ich.

Neulich traf ich eine alte Klassenkameradin.

Sie war so sehr gealtert – sie erkannte mich nicht mehr.
Ich musste an das arme alte Ding denken, als ich mir heute morgen das Haar kämmt.

Und während ich dies tat, sah ich mein eigenes Spiegelbild.
Verflixt!!!

Jetzt machen sie nicht einmal mehr so gute Spiegel wie früher.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender

Unterwegs für den Verein – Baumstammwerfen des TuS DEK

In diesem Jahr fand das traditionelle Baumstammwerfen des TuS Deutsche Eiche Kückelhausen 1890 e.V. erstmals auf Emst im Rahmen des Basketball-Freiluft-Turniers der BG Hagen statt.

Nach dem Wettkampf konnte ich für meine Teilnahme eine Urkunde in Empfang nehmen. Neben mir hielten noch Ulli Schnell von der TGS Friesen 1860

Haspe e.V. und Tobias Küper von der LG Haspe die Fahnen der Hasper Vereine auf Emst hoch.

Das Foto zeigt mich mit Roland Baltutis, dem 2. Vorsitzenden von DEK, und dem Moderator der Veranstaltung, Harald Putsch, ebenfalls vom Vorstand des TuS DEK.

Dieter Friedhoff, 1. Vorsitzender



Reifen - Dahlbüdding GmbH

Enneper Str. 61, D-58135 Hagen

YOKOHAMA Stützpunkthändler

BORBET
LEICHTMETALLRÄDER

Reifen - Felgen - Kfz -
Bedarf - Ölwechsel -

Tel.: 02331 - 406385
Fax: 02331 - 404378

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

Partner von Driver Fleet Solution für Leasingfahrzeuge



Liebe Interessenten an unseren Wanderveranstaltungen, im Hinblick auf die immer mehr zurückgehende Resonanz bei den Wanderterminen, frage ich mich, ob überhaupt noch Interesse an den Terminen besteht.

Für jede Ausgabe dieser Vereinszeitung setze ich mich hin und übertrage die Termine in eine Tabelle, die dann hier veröffentlicht wird. Das ist eine mühsame Arbeit, weil ich immer die DVV-Terminliste mit den überarbeiteten Terminen auf der DVV-Seite im Internet abgleichen muß. Diese Arbeit mache ich mir gerne, weil ich ja möglichst die aktuellsten Infos an euch weitergeben möchte.

Aufmerksame Mitglieder, die auch regelmäßig unsere Website besuchen, haben sicher schon festgestellt, dass ich hier die Termine im laufenden Jahr nicht mehr eingepflegt habe. Das war nämlich noch sehr viel zeit- und arbeitsintensiver.

Nach meiner Kenntnis hat in diesem Jahr niemand an irgendeiner DVV-Wanderver-

anstaltung für unseren Verein teilgenommen, außer einer Frühstücksverabredung beim Wandertag in Breckerfeld. Bitte versteht mich nicht falsch, ich mache niemandem einen Vorwurf daraus! Wer wäre ich, die selber seit Jahren nicht mitgegangen ist. Ich möchte nur wissen, ob ich mir weiterhin diese Arbeit machen soll.

Außerdem brauche ich Rückmeldungen, wer für das kommende Jahr 2016 eine DVV-TERMINLISTE haben möchte. Diese DVV-TERMINLISTE wird im Oktober 2015 erscheinen und wird umfangreicher, attraktiver und leserfreundlicher (bislang 192 Seiten, jetzt geplant 428 Seiten). Das schlägt sich natürlich auch im Preis nieder: die Liste wird zukünftig 5,00 € statt bisher 3,00 € kosten. Im Vorjahr war der Preis bereits um 0,50 € gestiegen.

Bitte gebt mir bis zum 10. Oktober 2015 eine Rückmeldung, damit ich entsprechende Exemplare bestellen kann.

Dina Friedhoff

(Abteilungsleiterin Wandern und Passive)



Pizzeria · Restaurant
A Fabbro
Traditionelle Pizzeria
1974 Eröffnung
Corbacher Straße 10a Tel.: 02331 · 47 35 424
58135 Hagen - Haspe Fax: 02331 - 48 91 506
e-mail: bytoni@aol.com

Traditionelle Pizzeria
A Fabbro
Öffnungs- & Lieferzeiten:
Montag: 11.00 - 14.00 Uhr
17.00 - 23.00 Uhr
Dienstag: Ruhetag
Mittwoch - Freitag: 11.00 - 14.00 Uhr
17.00 - 23.00 Uhr
Samstag: 17.00 - 24.00 Uhr
Sonntag & Feiertage: 12.00 - 22.30 Uhr



Grillfete der Wanderabteilung

Auch in diesem Jahr trafen sich am Fronleichnamstag die Mitglieder der Abteilung Wandern und Passive zu der alljährlichen Grillfete im Garten der Familie Puppich.



Das Wetter war diesmal gut und der Spießbraten fantastisch. Leider waren diesmal urlaubsbedingt und aus gesundheitlichen Gründen nicht alle anwesend. Tja, unsere Mitglieder werden eben auch immer älter und da geht dann die Gesundheit vor.



Trotzdem hatten wir auch anschließend bei Waffeln und Kaffee wieder angeregte Gespräche.

Ich wünsche an dieser Stelle allen Mitgliedern, denen es nicht so gut geht, gute Besserung und Genesung und die Rückkehr zu persönlicher Zufriedenheit!



Dina Friedhoff

(Abteilungsleiterin Wandern für den Hauptverein)



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

und wenn dies auch erst am Abend ist!

Wer Muskeln spüren und stärken möchte, Spaß an der Bewegung hat, eine gesunde Körperhaltung erlernen und nach dieser Sportstunde energiegeladener und ausgeglichener nach Hause gehen möchte, der sollte es nicht versäumen, an einer **kostenlosen Schnupperstunde ab 13.08.2015, immer donnerstags, um 20.00 Uhr im BiB** teilzunehmen.

Aktuelle Trends wie Pilates und Yoga werden dabei ebenso integriert wie klassische Übungen aus Rückenfitness,

bei der die Tiefenmuskulatur, insbesondere an der Wirbelsäule, trainiert wird.

Übrigens, dieses Angebot ist mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet worden!

Nähere Infos unter 02331/ 48 49 721 bei Eveline Lausch oder www.berge-westerbauer.de

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



N E U H E I T

3-D-Sehtest

genau! entspannend! natürlich!

Ergebnis:

- schärferes Sehen
- bessere Tiefenwahrnehmung
- entspanntes Sehen auch bei 3-D-Filmen

 hören und sehen verbindet ...

WETTE

Brillen • Contactlinsen • Hörgeräte

WETTE IGA OPTIC & AKUSTIK e.K. • Inh.: J. Wirz • Kölner Str. 16
58135 Hagen-Haspe • Tel.: 02331-42042 • E-Mail: info@wette-hagen.de



Auf zur Hasper Kirmes!

Wieder einmal ist das erste Halbjahr des Jahres schnell an uns vorbei gezogen und ich habe erst kurz vor den Sommerferien registriert, dass ich meine Turnkinder ja bald eine lange Sommerzeit nicht sehen werde. Aber wir haben ja gar keinen Ausflug gemacht? Das geht nicht, einfach so in die Ferien verschwinden, ohne noch einmal gemeinsam etwas Schönes zu unternehmen, auf gar keinen Fall.



Also habe ich kurzerhand beschlossen, die Kinder zur Eröffnung der Hasper Kirmes am 19.06.2015 einzuladen. Wir trafen uns um 15.00 Uhr im BiB und schauten uns erst einmal an, was die Zumbakinder so alles drauf hatten. Da kam man schon beim Zuschauen ins Schwitzen. Die Kids haben das super gemacht und wurden auch mit einem kräftigen Applaus dafür belohnt.

Danach ging es mit den Turnkindern zur Kirmes. Eine Karussellfahrt nach der anderen und alle machten mit.

Die Kinder hatten auf den Fahrgeschäften ihren Spaß und die Mamas und der Papa, der uns begleitete, fotografierten fleißig die Kinder. Dann ging es zum Kettenkarussell. Hier möchte sicherlich niemand drauf, oder? DOCH!!!



Tja, sogar unsere kleine Maria wollte mitfahren, aber allein durfte sie das noch nicht. Also, wer fährt mit? Keiner? Oh je, jetzt musste ich dran glauben. Nach gefühlten 30 Jahren mal wieder im Kettenkarussell, ob das wohl gut ging? Ging es!



Etwas flau im Magen, aber nach 4 Runden ging es dann schon besser, Hauptsache, Maria hatte Spaß und den hatte sie. ▶





Dass uns ein Platzregen erwischte, machte den Kindern eigentlich nicht so viel aus, dann eben noch mal auf das Feuerwehrauto und noch ein paar Runden drehen, irgend wann hört es sicherlich auf mit dem Regen.

Wir alle hatten einen wunderschönen Nachmittag und ich möchte mich auch im Namen der Kinder auf diesem Weg recht herzlich bedanken für die „Geld-

spritzen“ von Heinrich Beckmann, von Andreas Neumann, einem Papa eines Turnkindes sowie der Wanderabteilung. Aber auch die Betreiber der Fahrgeschäfte waren sehr entgegenkommend, DANKE. Die Kinder werden diesen schönen Nachmittag sicherlich nicht so schnell vergessen und ich die Kettenkarussellfahrt auch nicht!

Eure Eveline (Abteilung Turnen)



Kalorien runter? Kalorien rauf?



Egal, das kriegen wir schon wieder auf die Kette! Das dachten sich 20 Zumba begeisterte Frauen am letzten Mittwoch vor den Sommerferien und gingen gemeinsam in die Pizzeria.

Beim Zumbatraining haben wir alle ja nicht so die Gelegenheit, uns mal ausgiebig zu unterhalten, da heißt es, Arme und Beine sortieren und dann noch lächeln! Aber an so einem gemütlichen Abend in der Pizzeria, da kann man doch schon mal ein kleines Pläuschchen führen bei einem Gläschen Wein oder Bier und einem leckeren Abendessen.

Dass wir jetzt 6 Wochen lang nicht unser heiß geliebtes Zumba haben, um die Kalorien wieder abzarbeiten, hat uns an diesem Abend nicht gestört, allerdings werden wir alles dafür tun, um ab August fit, gesund und fröhlich zu bleiben und Kalorien abzarbeiten, damit die Weihnachtsleckereien nicht so auf den Hüften auffallen.

In diesem Sinne, kommt zum Zumba, immer mittwochs 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr wenn es im BiB heißtund LÄCHELN!

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



Nicht heiß – sondern EIS

Leider konnten die Zumbakinder nicht mit zum Ausflug zur Hasper Kirmes, sie wollten kein Zumbatraining verpassen. Aber auch sie sollten nicht zur kurz kommen und einen gemeinsamen Abschluss vor den Sommerferien haben.

Ara schlug vor, zusammen in die Eisdielen zu gehen. Ich wurde auch eingeladen und freute mich natürlich, zusammen mit den Kindern einen schönen Nachmittag zu verbringen. Aber es kam



etwas anders! Ara plagte schon seit längerer Zeit ein Zahnschmerz und so entschied ihr Zahnarzt, „der Störenfried muss raus!“ Dies geschah dann leider genau an dem Tag, als der Eisdielenbesuch anstand. Den Kindern absagen?

Nein, auf gar keinen Fall! Also ging ich mit den Kindern, einer Oma und einem Papa los und wir ließen es uns gut gehen. Ara haben wir dann Fotos geschickt, nicht, um sie zu ärgern, sondern um ihr zu zeigen, dass wir alle an sie denken. Es sind nicht mehr so viele Zumbakinder, aber diejenigen, die dabei sind, haben jede Menge Spaß und sind richtig gut!



Übrigens, falls der eine oder andere auch Spaß an der Musik und der Bewegung hat, kommt doch einfach zur kostenlosen Schnupperstunde vorbei. Freitags in der Zeit von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr geht's im BiB beim Zumba für Kinder von 8-12 Jahren richtig ab!

Eure Eveline (Abteilung Turnen)



**Goldschmiede
Gudula Stell**

*Frankstraße 2 - 58135 Hagen
Telefon (0 23 31) 4 34 10*

Ab 10. August 2015 geht's im BiB weiter mit der Bewegung.



Nachdem wir 3 Wochen eine Sportpause eingelegt haben, erwartet Euch das BiB frisch aufpoliert und mit neuen Trainingsgeräten. Es wurden einige neue Materialien wie Stäbe, Reifen, Physio Bars (keine Theken, sondern Geräte für den Muskelaufbau!) und Balancekissen angeschafft.

All dies, damit Ihr auch weiterhin ordentlich an Eurer Kondition, Koordination und dem Muskelaufbau arbeiten könnt. Ich wünsche Euch viel Spaß und nicht so viel Muskelkater. Falls hin und wieder doch mal was schmerzt, dann seht das einfach so:

„Da geht noch was!“



Nähere Infos zum Angebot gibt's im Web unter www.berge-westerbauer.de oder Tel. 02331/4849721 bei

Eveline (Abteilungsleiterin BiB)

Frauenpower jetzt NEU in Haspe



Wie bereits berichtet, mussten wir unser Angebot „Boxfit“ in der Turnhalle Gevelsberg-Vogelsang mangels Teilnehmer einstellen. Leider habe ich auch den Eindruck, dass das Angebot „Frauenpower“ in Gevelsberg nicht so angenommen wird, wie es sich eine Abteilungsleiterin wünscht. Liegt es daran, dass die Hasper nicht nach Gevelsberg-Vogelsang fahren wollen oder die Gevelsberger keine Lust auf Bewegung haben? Egal, ich werde mir hier den Kopf nicht weiter zerbrechen, für mich steht auf jeden Fall fest, „Frauenpower“ wird nicht abgesetzt, sondern der Trainingsort verlagert.

Frauenpower findet weiterhin freitags in der Zeit von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr unter der Leitung von Alina statt, allerdings ab 14. August 2015 im BiB in Haspe. Vielleicht findet der eine oder andere dorthin ja eher!

Übrigens, hier muss nicht auf die Hallenschließzeiten vor bzw. in den Ferien geachtet werden, heißt für Euch: FIT INS WOCHENENDE und das fast das ganze Jahr hindurch!

Falls Ihr noch Infos braucht, wie immer HA 48 49 721 bei

Eveline (Abteilungsleiterin BiB)

Suche dringend neue Klamotten, wer kann mir helfen?



Also, ich brauche unbedingt ein neues **Nervenkostüm**, passend für ca. 1,74 m und wenn möglich fröhlich bunt. Mein altes hat leider schon eine Menge Löcher und ist schon leicht grau geworden. Es sollte weite Ärmel haben, aus denen ich mir immer bei Bedarf was raus schüteln kann. Genügend große Taschen, in denen man eine Faust machen kann. Dann brauche ich dringend neue **Samthandschuhe**, weil meine schon völlig zerschlissen sind und nicht mehr so gut funktionieren. Bitte keine weißen, die sind immer so schnell schmutzig.

Ich hätte auch gerne mal ein Paar **Schuhe**, die mir richtig passen, da ich mir ja immer gleich jeden Schuh anziehen muss...und das ist schmerzhaft auf Dauer. Vielleicht noch einen **Hut**, an den ich mir ein paar Dinge stecken kann.

Wenn noch jemand eine rosa **Brille** zu Hause hat, die hätte ich auch gern. Meine alte passt anscheinend nicht mehr richtig.

Ganz toll wäre es auch, wenn noch jemand ein **dickes Fell** übrig hätte, meins ist schon ziemlich abgenutzt, besonders das Rückenteil ist vom vielen runter rutschen lassen ganz zerschlissen. Zum Schluss bitte ich noch um einen **Gürtel**, den ich bei Bedarf enger schnallen kann. Ach und bevor ich es vergesse...hat jemand noch **Geduldsfäden** rumliegen? Meine sind alle gerissen.

Danke im Voraus!

(Gedanken einer Abteilungsleiterin, die sich ab und zu neu „einkleiden“ muss, um wieder frisch ans Werk zu gehen)

Rehasport für Lungenerkrankungen



Aufgrund der sehr großen Nachfrage „Rehasport für Lungenerkrankungen“ ist es uns gelungen, noch zwei zusätzliche Kurse einzurichten. Jeweils dienstags um 16.30 Uhr bzw. 17.30 Uhr könnt Ihr nach unbedingter, vorheriger Anmeldung bei Eveline Lausch, Tel. 02331/48 49 721 und Vorlage einer von der Krankenkasse genehmigten Rehaverordnung (Asthma bronchiale oder chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) an diesem Angebot in Haspe, im BiB, Vollbrinkstr. 3, teilnehmen.

Nähere Infos wie immer unter obiger Telefonnummer bzw. auf der Homepage www.berge-westerbauer.de Die wichtigste Voraussetzung, um dabei zu sein,

ist, sich schnell melden, es sind nur noch wenige Plätze vorhanden.

Nach dem Artikel im **Wochenkurier** hatte ich **42 Anrufe und 22 Nachrichten auf meinem Anrufbeantworter**. Ihr könnt Euch sicherlich vorstellen, was ich an meinem „freien Tag“ sonst noch so geschafft habe, richtig, im Hause Lausch nichts, aber ich bin mir sicher, dass den Teilnehmern beim Rehasport unter fachgerechter Leitung von Andrea Pape und Brigitte Walter geholfen werden kann, aus der eingeschränkten Beweglichkeit und aus der reduzierten Belastbarkeit herauszufinden.

Eure Eveline (Abteilungsleiterin BiB)



Die Angebote im BiB-Center

***** Wichtig: Neue Räumlichkeiten *****

BiB-Center – Vollbrinkstr. 3, 58135 Hagen



Ansprechpartner außerhalb der Öffnungszeiten:

Abteilungsleiterin: Eveline Lausch

Telefon: 02331/4849721

E-Mail: e-lausch@t-online.de



Das BiB-Center wird jeweils **15 Minuten** vor den angegebenen Zeiten geöffnet.
Aktuelle Informationen und Aktionstage auch auf www.berge-westerbauer.de.



Dauerangebote	Wochentag	Uhrzeit
B.O.P. (Bauch-Oberschenkel-Po)	montags	18:30 – 19:30 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr
Männerfit	montags	19:00 – 20:30 Uhr
Tai Chi / Tai Chi für Anfänger (Alte Turnhalle Gesamtschule, Kirmesplatz)	dienstags	18:00 – 19:15 Uhr
Frühspport	donnerstags	09:00 – 10.15 Uhr
Gymnastik und Bewegung für Ältere (Turnhalle Geweke)	donnerstags	19:00 – 20:15 Uhr
Tiefenmuskulatur-Training (ab 13.08.15)	donnerstags	20:00 – 21:00 Uhr
Frauenpower	freitags	18:30 – 19:30 Uhr

Die Teilnahme an den o.g. Angeboten basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge Westerbauer von z. Zt. 72,00 € pro Jahr. Für die Angebote fällt ein Zusatzbeitrag von 12,00 € pro Jahr und Angebot an.

Kurse (10er-Karte)	Wochentag	Uhrzeit
Yoga-Kurs Anfänger * (zur Zeit nicht im Angebot)	–	–
Yoga-Kurs Fortgeschrittene * (zur Zeit nicht im Angebot)	–	–
Zumba **	mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr
Drums Alive *** (zur Zeit nicht im Angebot)	–	–
ZumbAtomic (für Kinder von 8 – 13 Jahre) ****	freitags	15:00 – 16:00 Uhr
Zumba Fitness für Jugendliche (13–17 Jahre) **	freitags	16:30 – 17:30 Uhr

* Angebote finden auf der Basis von 10er-Kursen statt. Kursgebühr: Mitglieder 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €.

** Die Teilnahme an dem Angebot basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge Westerbauer von z. Zt. 72,00 € pro Jahr zzgl. einer 10er-Karte: Mitglieder 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €.

*** Angebote finden auf der Basis von 10er-Kursen statt. Kursgebühr: Mitglieder 20,00 €/Nichtmitglieder 40,00 €.

**** Die Teilnahme an dem Angebot basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge Westerbauer von z. Zt. 36,00 € pro Jahr (Jahresbeitrag Schüler) zzgl. einer 10er-Karte für 25,00 €.



Präventionskurse (12er-Kurse)	Wochentag	Uhrzeit
Wirbelsäulengymnastik *	donnerstags	16:15 – 17:15 Uhr
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson **	donnerstags	17:30 – 18:30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik (für Berufstätige) *	donnerstags	18:45 – 19:45 Uhr

* Kursgebühr 60,00 € für Mitglieder / 90,00 € für Nichtmitglieder.

Diese Angebote finden auf der Basis von 12er-Kursen als Präventionskurse statt.

** Kursgebühr 50,00 € für Mitglieder / 75,00 € für Nichtmitglieder.

Dieses Angebot findet auf der Basis von 10er-Kursen als Präventionskurs statt.

Für die Bezuschussung fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

Stand: 06. Februar 2015

REHA-Angebote	Wochentag	Uhrzeit
REHA-Sport Diabetes (Bezirkssportanlage Haspe)	montags	15.00 – 16:30 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	montags montags montags	09:00 – 09:45 Uhr * 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr ** 16:30 – 17:15 Uhr
REHA-Sport COPD und Asthma bronchiale	dienstags	09.00 – 09.45 Uhr 10.00 – 10.45 Uhr 16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.15 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	mittwochs mittwochs mittwochs mittwochs mittwochs	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
REHA-Sport Orthopädie	mittwochs	*** 09:00 – 09:45 Uhr
REHA-Sport Wirbelsäulengymnastik / Osteoporose	freitags freitags freitags	*** 09:00 – 09:45 Uhr *** 10:00 – 10:45 Uhr *** 11:00 – 11:45 Uhr
REHA-Sport Diabetes (Alte Turnhalle Gesamtschule, Kirmesplatz)	freitags	16:15 – 17:30 Uhr

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

* für Senioren | ** für Berufstätige | *** im Pflegewohnstift Harkorten



Wann wandern wir wo? – III. Quartal 2015

Zu den DVV-Wanderungen ist der Treffpunkt am **Sonntagmorgen, 09:00 Uhr, Gaststätte Kriegeskorte, 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

Alle Termine auch unter www.berge-westerbauer.de im Terminkalender.

W/GTW	Termin/Uhrzeit	Ort	Distanz (km)	Veranstalter
GTW Abend	19.08., 16:30	Niederkrüchten	11	WF Niederkrüchten e.V.
GTW	22.08., 10:00	Ewaldsee/Herten	10	„Haard-Trapper“ Wanderfreunde Datteln 1986 e.V.
GTW	23.08., 10:00	„Remscheid/Wuppertal-Sperre“	6, 12	Wandergruppe Dhünn 1980 e.V.
GTW	05.09., 10:00	Hattingen	10	Wandergemeinschaft Jung u. Alt Bochum
GTW	31.08., 14:30	Rund um den Hardt	12	WF Mönchengladbach e.V.
W	05./06.09., 07:00	Mönchengl.-Hardt	6, 11, 21	WF Mönchengladbach e.V.
GTW	12.09., 10:00	Niederkrüchten	11	Wanderfreunde Niederkrüchten e.V.
W	06.09., 07:00	Hünsborn	6, 12, 18	WF Hünsborn
GTW Abend	16.09., 16:30	Niederkrüchten	10	WF Niederkrüchten e.V.
GTW	19.09., 10:00	Oer-Erkenschwick	10	„Haard-Trapper“ Wanderfreunde Datteln 1986 e.V.
GTW	19.09., 10:00	Wipperfürth	20	Wandergruppe Dhünn 1980 e.V.
W	20.09., 07:00	Attendorn-Ennest	5, 10, 20	WF „Biggese“ Attendorn
W	27.09., 08:00	Krefeld-Hüls	6, 10, 20	Wanderclub Hüls
GTW	04.10., 10:00	Hückeswagen	6,12	Wandergruppe Dhünn 1980 e.V.
W	04.10., 07:00	Bad Laasphe-Banfe	6, 11, 15, 20	Wander- u. Heimatfreunde Banfetal
W	10./11.10., 07:30	Burbach-Holzhausen	5, 10, 20	WV Burbach
W	11.10., 07:30	Meschede-Wallen	6, 10, 15	TuS Wallenstein
W	17./18.10., 07:30	Serkenrode	5, 10, 16	SV Serkenrode
W	18.10., 08:00	Haltern am See	5, 10, 20	SuS Flaesheim
W	24./25.10., 07:30	Dülmen	5, 10, 20	WF Dülmen
W	07./08.11., 08:00	Dreis-Tiefenbach	5, 10, 15	WF Siegen
GTW	14.11., 10:00	„Wermelskirchen OT Stumpf“	5, 10	Wandergruppe Dhünn 1980 e.V.
GTW	14.11., 10:00	Niederkrüchten	11	WF Niederkrüchten e.V.
GTW	15.11., 10:00	Lev.-Opladen	11	Wandergesellen Alt-Hürth 1991 e.V.



Wer Interesse hat mitzuwandern, meldet sich einfach unter:

Dina Friedhoff | Telefon: 02331/30 62 787 | E-Mail: dina.friedhoff@web.de



Abteilung	Ort, Datum, Uhrzeit	Abteilungsleiter/-in	Kontakt Daten
Wandern	Teilnahme an Wanderveranstaltungen (s. Seite 20)	Dina Friedhoff Spielbrinkstraße 36 58135 Hagen	02331/ 30 62 787 dina.friedhoff@web.de
Fußball	z. Zt. keine spielende Mannschaft	N. N.	–
Tischtennis im TTC Hagen	montags u. donnerstags 17:00 – 21:30 Uhr, Turnhalle Geweke	Rainer Biggemann Burscheder Weg 30 58135 Hagen	02331/ 40 61 47 rainer.biggemann@arcor.de
Badminton	mittwochs, 18:45 – 20:15 Uhr, Rundturnhalle Haspe donnerstags, 18:45 – 21:30 Uhr, Rundturnhalle Haspe	Klaus Köbe Kipperstr. 42 58135 Hagen	02331/ 40 02 12 klaus.koebe@gmx.de
Leichtathletik für Kinder in der LG Haspe	mittwochs, 17:15 – 18:45 Uhr, Bezirkssportanlage Haspe freitags, 17:30 – 19:00 Uhr, Bezirkssportanlage Haspe	Karsten Senner Joh.-Zauleck-Weg 5 58300 Wetter	02335/ 80 25 71 ksenner@t-online.de
Turnen für Kinder von 5 bis 9 Jahren	freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, Schulturnhalle Vogelsang, Am Schultenhof	Eveline Lausch Klagenfurtstr. 18 58135 Hagen	02331/ 48 49 721 e-lausch@t-online.de
BiB Bewegung in Berge	Übersicht der Aktivitäten und Kursangebote auf den Seiten 18 und 19	wie oben	wie oben

Wir liefern ins Haus

Montag Pizzatag - jede Pizza 4,90

Nur zum Selbstabholen oder Verzehr im Lokal.



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

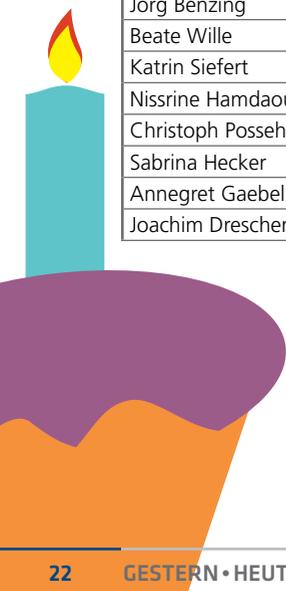
Herzlichen Dank für Ihre Bestellung

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



Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!

Annemarie von Hagen	16.08.51	Karl-Ewald Friedhoff	27.09.30	Susanne Schminke	21.10.65
Manfred Dute	17.08.38	Christiane Rothstein	27.09.67	Patrizia Capizzi	21.10.82
Reinhard Pfingsten	17.08.46	Gerd Ortwein	28.09.41	Jessica Hartisch	21.10.95
Evelyn Schumacher	19.08.03	Kerstin Marquardt	28.09.63	Sandra Görmann	22.10.74
Rosemarie Einhaus-Blümel	21.08.46	Anke Wanagat	28.09.65	Corinna Kretzmann	24.10.72
Silvia Döls	21.08.63	Alina Lorraine Stein	29.09.92	Paulina Smidt	25.10.01
Dieter Feisel	22.08.53	Kim Schulte	29.09.98	Andrea Pohl	27.10.62
Willi Hofeditz	27.08.38	Werner Leber	30.09.28	Nils Fromm	29.10.09
Patrick Breuer	27.08.86	Jürgen Thilo	30.09.46	Dennis Herrschuh	30.10.79
Timo Mickoleit	27.08.98	Elvira Pietrak	30.09.56	Sonja Bruchmann	31.10.77
Heino Ellerbrake	28.08.48	Kerstin Koch	30.09.65	Sascha Zakrzewicz	31.10.79
Undine Mentrup	30.08.65	Hannelore Reinshagen	02.10.48	Jürgen Halbach	01.11.42
Manfred Knoop	31.08.49	Friederike Paroth	02.10.86	Christoph Heitfeld	02.11.77
Yvonne Jäger	31.08.73	Rolf Reininghaus	03.10.46	Renate Lehn	03.11.47
Sylvia Komoszewski	03.09.78	Andrea Girg	03.10.69	Martina Ortwein	04.11.61
Jennifer Balkon	03.09.86	Robert Rösner	03.10.87	Dina Friedhoff	04.11.63
Joachim Wortmann	06.09.61	Erich-Walter Wiggenhagen	04.10.39	Anna Geisler	06.11.62
Ben Daniel Neubert	06.09.99	Bärbel Martin	06.10.43	Claudia Markwald	09.11.56
Annika Schewe	08.09.83	Dagmar Träptau	07.10.65	Martin Karz	10.11.72
Alois Panzer	13.09.34	Barbara Köster	08.10.51	Maria Campagna	13.11.77
Waldemar Nowotsch	14.09.37	Rita Teudt	09.10.43		
Hans-Werner Schröter	14.09.42	Luise Oberste-Berghaus	11.10.46		
Jörg Benzing	14.09.43	Dirk Schwaiger	16.10.77		
Beate Wille	15.09.53	Natalie-Sophie Graf	16.10.03		
Katrin Siefert	15.09.94	Peter Alexander	17.10.51		
Nissrine Hamdaoui	16.09.04	Sonja Fischer	17.10.94		
Christoph Possehl	24.09.36	Lisa Hoffmann	18.10.87		
Sabrina Hecker	24.09.96	Edith Bress	18.10.95		
Annegret Gaebel	25.09.44	Juline Kinzel	18.10.00		
Joachim Drescher	26.09.62	Sarah Sandermann	18.10.03		





Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Termin
15.09.2015	18.00 – 21.00 Uhr	Workshop (LSB/SSB): Erstellung von Rahmenkonzepten für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, BiB-Center
29.09.2015	18.00 – 21.00 Uhr	Workshop (LSB/SSB): Aktuelle Entwicklungen im Rehabilitationssport, BiB-Center
28.11.2015 29.11.2015	14:00 Uhr 12:00 Uhr	Hasper Adventsfest mit Berger Beteiligung, Kirchplatz der Evangelischen Kirche in Haspe
Termin offen		Weihnachtsfeier der Vereinskinder, BiB-Center
13.12.2015	15.00 Uhr	Adventskaffeetrinken, BiB-Center
Januar 2016	16.00 Uhr	Besuch des Weihnachtsmärchens im hasperhammer für alle Vereinskinder
07.01.2016	19:00 Uhr	Mitgliederversammlung der Badmintonabteilung, Pizzeria Venere
15.01.2016	17:30 Uhr	Jugendtag 2016, Ort wird noch bekanntgegeben
29.01.2016	20:00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2016, BiB-Center

NIERHAUS
KFZ - SACHVERSTÄNDIGENBÜRO

<p>HAGEN Enneper Str. 74 58135 Hagen Tel. 0 23 31-3 06 40 41 Fax 0 23 31-3 06 40 42</p>	<p>DÜSSELDORF Münsterstraße 328 40470 Düsseldorf Tel. 02 11-69 52 37 16 Fax 02 11-69 52 37 15</p>
--	--

www.sv-nierhaus.de





GESTERN • HEUTE • MORGEN

ist eine vierteljährlich erscheinende Vereinszeitung des
TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V. in einer Auflage von 640 Stück.

Erscheinungsdaten: vierteljährlich am 15. des Monats (beginnend ab Februar).
Redaktionsschluss: jeweils fünfzehn Tage vor Erscheinungsdatum.

Verantwortlich für den Inhalt:
1. Vorsitzender Dieter Friedhoff
dieter.friedhoff@t-online.de

Gestaltung und Satz:
Robin Nonnweiler
E-Mail: info@robin-nonnweiler.de
Web: www.robin-nonnweiler.de

Anzeigen:
Angeliefert durch die jeweiligen Inserenten.

Es gilt z. Zt. die Anzeigenpreisliste Nr. 2 (gültig ab 01.01.2003).

Alle nicht namentlich gekennzeichneten
Beiträge sind Redaktionsbeiträge.